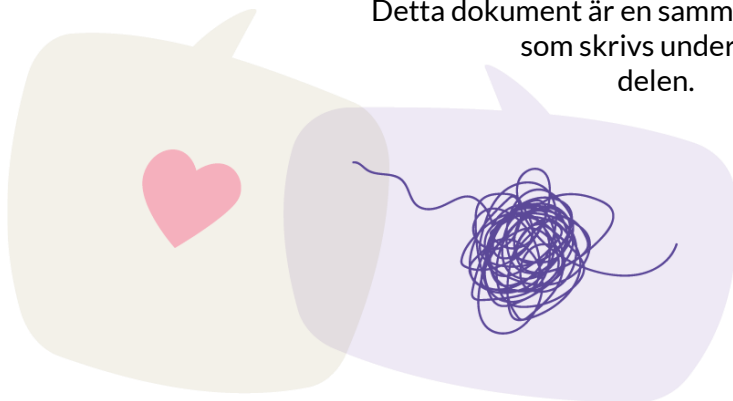


## Må bra

Vid riksmötet 2024 antogs Rädda Barnens Barnrättsagenda, som fastslår en gemensam barnsyn och riktning för organisationen de kommande fyra åren. Agendan bygger på Save the Children Internationals globala strategi och en samtidsanalys av hur barnets rättigheter tillgodoses i Sverige.

Den pekar ut fyra fokusområden: alla barn har rätt att må bra, alla barn har rätt att klara skolan, alla barn har rätt att växa upp utan våld, och alla barn har rätt till ett samhälle som gör sitt jobb.

Detta dokument är en sammanfattning av de kunskapsunderlag som skrivs under hösten 2024 och är enbart första delen.



### Fokusområden och mål

Psykisk hälsa definieras av WHO som ett tillstånd där människor upplever sin tillvaro som meningsfull, kan använda sina resurser, känner sig delaktiga och har förmåga att hantera livets normala motgångar. Det omfattar både psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa, där psykisk ohälsa kan innebära allt från milda besvär till allvarliga psykiatriska tillstånd som kräver behandling.

Rädda Barnen vill med Barnrättsagendan arbeta för en tillvaro där barnets psykiska hälsa tillgodoses genom att föräldrar och viktiga vuxna stöttar barnets utveckling och behov, att barnen har en meningsfull fritid, och att tillgång till hälso- och sjukvård är tillgänglig oberoende av var i landet barnet bor.

## Definitioner och begrepp

Begreppet **psykisk hälsa** innefattar både psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa. Psykiskt **välbefinnande** handlar om att balansera positiva och negativa känslor, att känna tillfredsställelse med livet, ha goda sociala relationer och utveckla sin inre potential. **Psykisk ohälsa** omfattar olika tillstånd med varierande svårighetsgrad och varaktighet, inklusive **psykiska besvär** och **psykiatriska tillstånd**.



## Barnkonventionen och de globala målen

Barnkonventionen säkerställer varje barns rätt till bästa möjliga hälsa, inklusive psykisk hälsa, samt tillgång till sjukvård och rehabilitering. Barns rätt till bästa möjliga psykiska hälsa berörs också av andra delar av barnkonventionen, såsom rätten till liv, överlevnad och utveckling, samt fysisk och psykisk rehabilitering efter våld. FN:s globala mål för hållbar utveckling, Agenda 2030, inkluderar mål om god hälsa och välbefinnande, utbildning, minskad ojämlikhet och bygandet av fredliga och inkluderande samhällen.

## Barnrättskommitténs rekommendationer

FN:s barnrättskommitté har rekommenderat Sverige att stärka barnpsykiatriens vårdtjänster, investera i preventiva åtgärder mot psykisk ohälsa, säkerställa korrekt förskrivning och information om läkemedel, samt tillhandahålla utbildning och stöd till föräldrar till barn med psykisk ohälsa.

## Vad kan förklara den ökande psykiska ohälsan?

Ökningen av psykisk ohälsa bland barn och unga är en komplex fråga med flera bidragande faktorer. En faktor är den ökade pressen och de krav som kopplas till skolprestationer. Skolstress har visat sig vara starkt kopplat till psykosomatiska besvär, vilket innebär att stressade elever ofta också upplever fysiska symtom. Förändringar i skolans struktur, såsom införandet av betyg i tidiga år och fler nationella prov, har bidragit till denna stress, särskilt för flickor och barn med lågutbildade föräldrar. Dessa elever känner ofta att misslyckanden i skolan kan påverka deras framtida livsmöjligheter negativt.

Den ökade användningen av digitala medier har också lyfts som en potentiell orsak till ökningen av psykisk ohälsa. Digitala medier kan ha både positiva och negativa effekter, men barn som redan har psykisk ohälsa är särskilt känsliga för negativa effekter som nätmobbning och kroppsbildsrelaterad stress.

Fritidsaktiviteter spelar också en viktig roll i barns psykiska hälsa. Medan fysisk aktivitet inom idrott har en positiv effekt på psykiskt välbefinnande, är forskningen om andra typer av fritidsaktiviteter mer begränsad. Det finns utmaningar med att tillhandahålla meningsfulla fritidsaktiviteter för alla barn, särskilt för de med socioekonomiska utmaningar, utländsk

bakgrund, funktionsnedsättningar och hbtqi-personer. Dessa grupper möter ofta hinder som ekonomiska resurser, brist på tillgängliga aktiviteter och diskriminering.

## Specifika grupper av barn

### Barn med funktionsvariation

Barn och unga med funktionsnedsättning är en särskilt utsatt grupp när det gäller psykisk hälsa. Att leva med en funktionsnedsättning är en riskfaktor för psykisk ohälsa, och dessa barn rapporterar generellt en lägre självskattad hälsa än barn utan funktionsnedsättning. De upplever ofta högre nivåer av skolstress och har större erfarenheter av att bli mobbade. Forskningen är bristfällig när det gäller psykisk hälsa hos barn med funktionsnedsättning, särskilt i yngre åldrar. Studier visar dock att även om majoriteten av barnen är nöjda med livet, är missnöje vanligare bland dem med funktionsnedsättning. Könsskillnader framkommer också, där flickor med ADHD eller ADD uttrycker mest missnöje och har oftare psykiska besvär jämfört med pojkar. Barn med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar är särskilt utsatta i skolan. Cirka 28 procent av barn i åldrarna 11, 13 och 15 i Sverige har någon form av långvarig sjukdom, funktionsnedsättning eller hälsoproblem, vilket ytterligare understryker behovet av stöd och anpassade insatser för denna grupp.

### Unga hbtqi+-personer och psykisk hälsa

Hbtqi+-personer upplever ofta sämre psykisk hälsa jämfört med hetero cispersoner (en person som identifierar sig som det kön den tilldelades vid födseln). Endast en tredjedel av unga hbtqi-personer rapporterar god psykisk hälsa. Depression, suicidtankar och suicidförsök är vanligare inom denna grupp. Unga hbtqi-personer utsätts oftare för mobbning, hot och sexuell våld, och de känner sig i mindre utsträckning trygga hemma och på offentliga platser. Negativt bemötande och bristande tillgång till vård leder ofta till avbruten vårdkontakt.

### Barn på flykt och med migrationserfarenhet

Barn på flykt har hög förekomst av PTSD, ångestsyndrom och depression. Dessa barn är en särskilt sårbar grupp och har ofta upplevt svåra händelser som påverkar deras psykiska hälsa. Underutnyttjande av vård är vanligt bland barn med migrationserfarenhet, särskilt för depression, ångest och neuropsykiatriska diagnoser. Det är viktigt att förstå faktorer som bidrar till psykisk hälsa hos dessa barn trots svåra erfarenheter.

### Barn i samhällsvård

Barn i samhällets vård har ofta sämre psykisk och fysisk hälsa än andra barn. Hög förekomst av psykiatriska diagnoser och självskadebeteende är vanligt förekommande. Socialtjänstens kartläggning visar att endast en tredjedel av alla placerade barn får en hälsoundersökning, vilket tyder på att insatserna inte tillgodoses i den mån som är tänkt.

### Barn som utsätter andra för samhällsvåld

Barn som utsätts för eller själva utsätter andra för samhällsvåld (eng: community violence) är en stor samhällsutmaning. Med samhällsvåld, som gängkriminalitet, menar vi avsiktliga handlingar som orsakar fysisk skada och sker ofta utanför hemmet. Våldet har ökat över åren och barn som begår brott blir allt yngre.

Forskningen visar att psykisk ohälsa som PTSD, depression och ADHD är riskfaktorer för att begå våldsbrott. Insatser för att minska psykisk ohälsa och öka tillgången till psykologisk behandling är därför prioriterade. Forskningen om barn som upplever samhällsvåld i Sverige är begränsad, men internationella studier visar att utsatthet för samhällsvåld korrelerar med posttraumatiska stressymtom.

### **Om kunskapsunderlaget och vad det ska bidra till**

Detta kunskapsunderlag ger en bred översikt av barns psykiska hälsa i Sverige och identifierar specifika grupper av barn som är särskilt utsatta när det gäller psykisk hälsa.

Det här underlaget vägleder oss till att kunna fatta genomtänkta beslut inför planeringen av vårt fortsatta arbete.

Barnrättsagendan beskriver VAD Rädda Barnen vill se och vad som ska uppnås inom varje mål. För att vi ska kunna nå de högt ställda ambitionerna i Barnrättsagendan behöver vi fokusera vårt arbete inom varje mål och fundera över vad vi faktiskt kan göra utifrån prioriteringar, resurser och våra målgruppers identifierade behov.

Därför är det viktigt att i det kommande planeringsarbetet (se underlag på medlemsidorna) skaffa kunskap om hur det ser i vår kommun/län/stadsdel. Det kan göras genom att prata med barn, prata med viktiga vuxna som har kunskap om barn samt läsa rapporter och massa annat.

Se medlemsidorna för mer inspiration!

