

## **Livskvalitet – ökad psykisk hälsa för att främja livskvalitet för ungdomar**

### **Ungt inflytande – uppdrag 2**

#### **Bakgrund**

Allting tyder på att ungdomars psykiska hälsa har försämrats. Sedan mitten av 1980-talet har ängslan, oro och ångest ökat bland ungdomar och det är särskilt vanligt bland yngre kvinnor. Den psykiska ohälsan ökar i samtliga ungdomsgrupper oavsett födelseland, familjeförhållanden, föräldrarnas socioekonomiska grupp, arbetsmarknadsstatus och anställningsförhållanden. Utvecklingen är densamma i såväl glesbygden som i städerna. Ängslan, oro och ångest är vanligt bland ungdomar. Många av dessa unga lider även av nedstämdhet, sömnbesvär eller nack- eller skuldervärk. Det är också vanligare att de som känner ängslan, oro eller ångest också röker och är fysiskt inaktiva.

När barn själva får uppge hur de uppfattar sitt liv i största allmänhet, anger 85 procent av alla 11-åringa flickor och pojkar att de har ett högt välbefinnande, medan andelen är lägre bland 13- och 15-åringar. Bland tonåringarna är det betydligt fler pojkar än flickor som uppger ett högt välbefinnande.

Oavsett ålder är det sömnbesvär, irritation/dåligt humör, nervositet och nedstämdhet som är de vanligaste besvären bland barn. Trots att 11-åringa flickor och pojkar skattar sitt välbefinnande likartat så rapporterar flickor oftare psykiska och somatiska (kroppsliga) besvär än pojkar. Könsskillnaderna är mest påtagliga bland äldre barn och i 15-årsåldern anger flickor nästan dubbelt så ofta som pojkar besvär av irritation och nervositet.

Vid årsskiftet 2017 skapades en ny politisk kommitté i Nacka, kommitté för hälsa och livskvalitet.



## Uppdraget

Uppdraget är att ge förslag på hur kommunen kan bidra till att minska ohälsan bland ungdomar och därmed öka deras livskvalitet.

Idéerna som tas fram ska testas, minst tre tester/prototyper av förslag ska genomföras. En av idéerna ska vara ett faktaunderlag, och minst en ska röra hur kommunen kan samverka med föreningslivet/andra aktörer i samhället.

## Mål

Att ta fram genomförbara verktyg för att nå långsiktiga mål för en bättre psykisk hälsa och ökad livskvalitet hos unga i Nacka.

## Avgränsning

Fokus är på ungdomar.

## Nyckelfrågor

Vad är orsakerna till ungdomars ohälsa?

Vad kan kommunens bidra med för att den psykiska hälsan?

Finns det goda exempel eller områden där ungdomar har god psykisk hälsa?

Uppdragsägare  
Anders Mebius  
Kultur- och fritidsdirektör

Kontaktperson  
Hanna Elving  
förändringsledare