

## JÄMLIKHETSMOTION 23: LÄRA FÖR LIVET – Lära barn om psykisk hälsa kan minska psykiska problem

Ojämlikheter i hälsa drivs till del av ojämlikheter i resurser. Sju områden där resursbrist är särskilt viktiga för hälsoutvecklingen har identifierats, nämligen det tidiga livet, utbildning, arbete, inkomster, boende, levnadsvanor och inflytande. De skilda förutsättningarna och resurserna inom ovanstående områden innebär både ojämlik risk för ohälsa, ojämlik sårbarhet och mottaglighet för ohälsa samt ojämlika konsekvenser av givna hälsotillstånd.

Perioden från tidiga barnaår till vuxen ålder (kring tjugo år) kan sägas vara den viktigaste för en människas utveckling. Perioden sammanfattas lämpligtvis som *Lära för livet*, eftersom det är den primära uppgiften och målsättningen, för både den enskilde och för samhället. Personligheten utvecklas då i samspel med omgivningen. Kunskaper och social förmåga tillväxer, och den enskilde lär sig efter hand att orientera sig allt bättre och mer självständigt i tillvaron. Det förestående vuxenlivet ligger därefter öppet och möjligt att ta i besittning.

### Lära barn om psykisk hälsa kan minska psykiska problem

Hälsa och hälsovanor skapas i tidig ålder vilket understryker vikten av tidiga insatser där hem, barnhälsovård, förskola och skola är viktiga aktörer. Trots en generellt god framtidstro uppger dagens unga generation att de upplever sömnbesvär, huvudvärk, nedstämdhet och andra psykiska besvär i större utsträckning än tidigare och de konsumerar mer sjukvård och psykofarmaka för dessa symtom jämfört med tidigare generationer.

Därutöver rör de sig mindre och andelen barn och unga med fetma och övervikt ökar. I linje med denna problematik har antalet nya fall av depression, ångestsyndrom, självskador och ätstörningar bland barn och unga vuxna ökat under en lång tid. Förklaringar och orsaker bakom denna ökning är många och bilden kring barns hälsa är komplex.

Varken skolans elevhälsa, primärvård eller barn- och ungdomspsykiatri är idag dimensionerad för att möta det växande tryck som finns gällande barn och ungas hälsa. Samtidigt som insatser behövs för att stärka vårdsystemet, så visar forskning att det mest kostnadseffektiva sättet för ett samhälle att hantera psykisk och fysisk ohälsa är att förebygga den. Det förebyggande arbetet behöver göras systematiskt på många nivåer; från stadsplanering och föräldrastöd till skolbaserade insatser som att utveckla skolans organisation och stärka elevhälsan.

Eftersom det är billigare att sprida kunskap än att tillhandahålla psykiatrisk vård, lyfter Världshälsoorganisationen (WHO) fram skolundervisning som en av de mest kostnadseffektiva insatserna för att minska psykisk ohälsa. WHO:s första och starkaste rekommendation är därför att alla unga bör erbjudas undervisning i psykisk hälsa, gärna inom ramen för skolan.

Utbildning och särskilt skolundervisning om psykisk hälsa och hur den kan hanteras, både sin egen och andras, minskar barns psykiska besvär. Elever som i skolan får lära sig om psykisk hälsa mår bättre. Detta ökar studiero i klassrummet, gör att fler elever klarar lärandemålen och ytterst öka elevernas inflytande över deras egna liv. De positiva effekterna kan ses på skolbarn i alla åldrar, såväl på lågstadiet och mellanstadiet som på högstadiet och gymnasiet. De kunskapshöjande insatserna är effektiva när de riktas till alla barn i en klass eller en skola. Detsamma gäller när insatserna riktas specifikt till barn som har särskild risk att utveckla psykiska problem. Insatser behöver göras på många nivåer.

Eftersom insatsen är förhållandevis billig får samhället tillbaka investeringen flera gånger om. Undervisning som har påvisad effekt inbegriper grundläggande kunskaper om tankar, känslor och beteenden; att hantera känslor (t ex stress, motivation, självkänsla); faktorer som påverkar måendet (t ex sömn, fysisk aktivitet, sociala medier, livssituation); relationella och kommunikativa färdigheter (t ex visa empati, hantera konflikter, be om hjälp) samt hur man söker hjälp om man mår dåligt. Fokus ligger på förebyggande och hälsofrämjande undervisning som rustar unga för livet. Skolundervisning om psykisk hälsa är alltså inte detsamma som, eller en ersättning för, elevhälsans arbete eller behandling av psykiatriska tillstånd.

Begrepp som t.ex. hälsa välbefinnande är återkommande i båda skolans och förskolans läroplan men det saknas i praktiken förutsättningar för att arbeta hälsofrämjande i form av tydliga ramverk och stöd för lärare och övrig skolpersonal.

I åtminstone verksamhet under Region Gävleborgs hållbarhetsnämnd respektive hälso- och sjukvårdsnämnd finns betydande resurser och kompetenser för att arbeta förebyggande för psykisk hälsa samt mot psykisk ohälsa.

Med stöd av ovanstående föreslår undertecknade följande:

1. Att Region Gävleborg undersöker förutsättningarna för ett fördjupat skolundervisningsarbete rörande barns och ungas psykiska hälsa i samverkan med förskole- och skolhuvudmännen i länet.

Gävle 2024-02-14

Eva Lindberg, Socialdemokraterna

Lars Öberg, Socialdemokraterna

Irene Jonsson, Socialdemokraterna

Fredric Bergstedt, Socialdemokraterna

Jasmine Larsson, Socialdemokraterna

Ali Nefzi, Socialdemokraterna

Jeanette Derkaspar, Socialdemokraterna

Irene Bogren, Socialdemokraterna