

Pressmeddelande 2020-01-14

Därför kan föräldrar ha svårt att fatta vad du går igenom

Allt fler unga mår psykiskt dåligt och det kan vara svårt att få andra att förstå vad man går igenom. Inte minst för en förälder eller andra vuxna i omgivningen. Hur kommer det sig att vi har så svårt att prata över generationsgränserna om psykisk ohälsa? Och hur gör man som ung för att ta upp det som skaver inuti med en förälder? Organisationen Mind har tagit fram initiativet "Livet kan skava" för att uppmärksamma ungas mående och få oss att prata mer med varandra om det som skaver.

Stressad, bråkigt hemma, strul i plugget, trassel med kärleken, depression eller sorg? Vissa perioder i livet är tunga. Olika tunga för olika personer. Men de flesta drabbas någon gång. Men vem kan man prata med om man mår dåligt? Vad gör man när den man pratar med helt enkelt inte verkar fatta?

Mind formade under 2019 ett ungdomsråd, för att diskutera frågor rörande psykiskt välbefinnande. Fokus låg främst på så kallade "Vardagsskav". De ville veta vad unga idag bär på i det dagliga livet. Vilka är orosmolnen och är det några av dem som verkar vara generella? Frågorna ställdes så att de kunde bredda fokus från svårare psykisk ohälsa till andra saker som upptar tankarna och skapar oro.

Samtalen visade att ungdomar upplever ett nedsatt psykiskt välbefinnande gällande allt från de pubertala förändringar som hör tonåren till, kroppshets och en press från sociala medier att alltid vara på topp. De upplever också en stor framtidssoro både gällande stora frågor som klimat och världspolitik, till direkt personliga som vidareutbildning och arbete. Överlag kände många att de var rätt ensamma i sina känslor, och att det kan vara svårt att prata med personer i sin närhet om hur man mår, inte minst med föräldrar eller andra vuxna.

– Ibland känner jag oro och ångest, men jag vet inte riktigt vart det kommer ifrån. Jag har inte problem i skolan, inga problem med familjen och jag har ganska många kompisar. Det kan komma när som helst, och det är lite svårt att hantera faktiskt, säger Leo, 18 år, i en film för initiativet.

De senaste åren har Mind tagit emot över 100 000 samtal till sina stödlinjer, dit människor ringer i syfte att få medmänskligt stöd när de befinner sig i ett djupare psykiskt lidande.

– Något som blivit tydligt för oss är att det finns ett tydligt samtalsglapp i vårt samhälle. Alla mår dåligt ibland och vi mår bättre av att prata om det med varandra, men tyvärr blir vi rädda för att prata om vår egen eller andras psykiska hälsa eftersom vi saknar kunskap och verktyg. Det är även tydligt att ungdomar upplever att det är svårt att prata om psykisk ohälsa både hemma på andra sociala arenor och att de ofta känner sig missförstådda, säger Selene Cortes, strategisk verksamhetsutvecklare på Mind.

Som ett steg i att få fler ungdomar att prata om psykisk ohälsa initierar nu Mind projektet "Livet kan skava på tusen sätt". I initiativet lyfts olika typer av vardagsskav fram, bland annat genom videos med ungdomar samt via en informationssida där både unga och vuxna kan hitta information och tips om hur man kan lyfta ämnet. Du hittar mer information på: www.mind.se/livetkanslava



För psykisk hälsa

Därför kan det vara svårt att prata med föräldrar eller andra vuxna om vardagsskav:

1. De fattar inte. Ju äldre de blir, ju fler gånger har de gått igenom något tufft och kommit ut på andra sidan. Det gör att många vuxna har hittat sina egna sätt att förstå sina känslor och hantera dem, och ofta har de glömt bort hur svårt det kan vara att förstå varför man mår som man mår.

2. De överreagerar. Föräldrar blir oftast rädda, förbannade och oroliga när negativa saker händer deras barn. Därför kan det vara en utmaning att ta det lugnt och lyssna, eftersom de helt enkelt får panik av att du inte mår bra. Det innebär inte att de är förbannade på dig, de vet bara inte hur de ska hantera sina egna känslor kring det hela.

3. De lyssnar inte. De allra flesta människor vill väl, men många saknar naturliga arenor för samtal om känsliga saker. Därför är de kanske inte alltid så uppmärksamma som de borde vara när du försöker prata eller visa att du inte mår bra. Försök om du orkar att uttrycka en tydlig önskan om att du vill prata om att du mår kasst. Funkar det ändå inte är det viktigt att du hittar någon annan att prata med. Har du ingen vuxen du har förtroende för finns det många bra stödlinjer eller stödchattar. Att vara ensam och må dåligt skall man undvika. Om du behöver prata av dig anonymt och få stöd av andra kan du vända dig till forum.mind.se. Har du självmordstankar, kontakta Självmordslinjen, telefonnummer 90101, eller chat.mind.se/

4. De har inte koll. Det är tjatigt att höra, men när de själva var i din ålder såg världen faktiskt helt annorlunda ut. Därför kan det till exempel vara svårt för dina föräldrar att förstå hur klimatet på sociala medier påverkar dig. Men känslor är ju desamma oavsett när man växte upp, bara att de bytt plats från fysiska till digitala plattformar. Då kan det vara bra att försöka sätta ord på hur upplevelsen påverkar dig känslomässigt.

5. Du känner att du inte har något att må dåligt över. Ofta kan man känna skam över att man mår dåligt, och kanske särskilt när omgivningen tycks tro att man har "allt". Men exakt alla mår dåligt ibland, det är helt normalt. Och ingen har allt. Det är viktigt att minnas att du inte är ensam. Och att lidande inte mäts i hur stor anledning du (eller någon annan) tycker att du har att må kasst. Vi vet att vi mår bättre av att prata om hur vi mår. -oavsett orsak.

Om Mind

Mind är en ideell förening som arbetar för psykisk hälsa. Vi arbetar för ett samhälle som uppmärksammar och aktivt motverkar psykisk ohälsa, där personer med psykisk ohälsa blir respekterade och får den hjälp de behöver. Vi erbjuder medmänskligt stöd, sprider kunskap och bildar opinion. Våra stödverksamheter bemannas av volontärer.

Självmordslinjen (tel: 90101 chatt: mind.se), Äldrelinjen (tel: 020-22 22 33), Föräldralinjen (tel: 020-85 20 00) och Mind Forum (forum.mind.se). Mer information på mind.se.

Presskontakt

- Projektledare Selene Cortes (selene.cortes@mind.se), 070-4401613
- Content Manager Lolo Westerman (lolo.westerman@mind.se), 070-7308287

