

## Ungdommens Røde Kors' anbefalinger til Trivselskommissionen

Vi befinder os midt i en ungekrise: Flere og flere børn og unge mistrives mentalt eller diagnosticeres med psykisk sygdom. Det gælder både i Danmark og i resten af verden. Den stigende mentale mistrivsel er en krise, vi både skal og kan gøre noget ved. Det kan vi kun, hvis vi sammen prioriterer det som samfund. Her er civilsamfundets unikke indsatser et essentielt bidrag.

At den mentale mistrivsel blandt unge stiger, betyder ikke, at den unge generation er svagere end tidligere generationer. Der kan være mange samfundsmæssige forklaringer bag den stigende mistrivsel, og faktisk oplever vi i Ungdommens Røde Kors en stærk ungdom, hvor det er okay at være sårbar og okay at bede om hjælp. Det er en styrke ved ungdommen, der gør det muligt for hele samfundet at handle på krisen.

Som Danmarks største humanitære ungdomsorganisation og som en del af den internationale Røde Kors Røde Halvmåne-bevægelse, arbejder vi i Ungdommens Røde Kors bredt med mental trivsel blandt børn og unge. Vores fokus er på de børn og unge, som står længst fra fællesskaberne, og som er overladt til sig selv i overgangen fra barn til voksen. Det er dem, som har de dårligste forudsætninger for at komme godt fra start i voksenlivet, nemlig de unge i psykiatrien, i fængslerne og i anbringelser. Det er derfor vores håb, at man i Trivselskommissionens arbejde har et stort og vedvarende fokus på de unge, som sjældent bliver hørt.

### Vi skaber meningsfulde fællesskaber og styrker unges egen handlekraft

Ungdommens Røde Kors arbejder på tre måder:

- Vi skaber åbne, meningsfulde ung til ung-fællesskaber, der både forebygger mistrivsel og styrker trivsel blandt vores deltagere – i lokalsamfundet, på institutioner og i psykiatrien
- Vi styrker unges egen handlekraft til at hjælpe sig selv og andre
- Vi bringer unges egne løsninger ind i debatten, så vi som samfund kan styrke børn og unges mentale trivsel

Gennem vores arbejde med de unge, har vi fået dyb indsigt og faglig viden i både udfordringerne og (nogle af) løsningerne for hvad der skal til for at skabe et godt børne- og ungeliv. Derfor har vi skitseret en række anbefalinger, som vi håber Trivselskommissionen vil tage i betragtning i deres arbejde de næste måneder.

### Vores fem forslag til at styrke unges mentale trivsel

#### 1. Styrk børn og unges adgang til lokale fællesskaber

I samtlige af vores 200 sociale aktiviteter har vi fokus på at skabe stærke og positive unge-fællesskaber, hvor børn og unge er sammen om noget meningsfuldt. Det ved vi er en af de bedste måder

til at forbygge mistrivsel og styrke den mentale trivsel blandt de 10.000 børn og unge, der deltager i vores aktiviteter.

Vi skal derfor sikre kommuner og regioner de nødvendige ressourcer til at kunne samarbejde med civilsamfundet om at skabe åbne, sunde, positive fællesskaber i fx boligsociale områder, på hospitaler, børne- og ungehjem med videre. Derudover foreslår vi, at kommunerne og regionerne arbejder strategisk med civilsamfundet som fast partner, og tænker os ind som en del af løsningen. Vi beskriver nogle af udfordringerne med at tænke civilsamfundet ind [her](#):

## **2. Styrk børn og unges handlekraft til at hjælpe sig selv og hinanden**

Mental mistrivsel forekommer meget forskelligt blandt børn og unge. For nogle er det et forbigående forløb, mens der for andre er tale om tilbagevendende eller vedvarende forløb af mistrivsel. Uanset definitionen, befinder vi os i en situation, hvor alle unge enten selv har oplevet at mistrives eller kender andre unge, der har. Men de færreste ved, hvad de umiddelbart selv kan gøre.

I Ungdommens Røde Kors arbejder vi målrettet på at styrke børn og unges egen handlekraft til at kunne håndtere mental mistrivsel hos sig selv og sine kammerater. Det gør vi med workshopforløb i Life Skills og Sprint, der gennem sociale øvelser skal klæde unge på til at mestre livet og gå sammen om at handle aktivt på lokale og globale problemstillinger. Og med træning i psykisk førstehjælp, der gør unge i stand til at støtte hinanden eller spotte, når ens kammerater har brug for professionel hjælp. Vores workshops bygger på specialiserede metoder, vi har udviklet gennem mange års arbejde med unge både i Danmark og i vores internationale projekter.

Vi anbefaler derfor, at psykisk førstehjælp udbredes blandt alle unge, så de bliver i stand til at handle på den akutte mistrivsel, så de kan hjælpe sig selv og sine kammerater og identificere, hvornår der er brug for professionel hjælp.

## **3. Husk de børn og unge, der står længst uden for fællesskabet**

Når vi taler om unge og mistrivsel, har vi ofte fokus på de unge, som har et solidt fundament at stå på, når de træder ind i voksenlivet. Derfor skal vi huske på de unge, som har de dårligste forudsætninger for at komme godt fra start i deres voksenliv. Vi taler om de unge i fængslerne, i psykiatrien og i anbringelse. Sammen med målgrupperne har vi udarbejdet en Unge-reform for hospitaler, døgninstitutioner, fængsler og asylcentre med anbefalinger til en række policy-forslag. Den kan man læse mere om [her](#).

## **4. Styrk børn og unges mulighed for at få den rette hjælp**

Den stigendes mentale mistrivsel blandt børn og unge skal prioriteres politisk ved at sikre at den rette hjælp er tilgængelig. Det kræver, at vi som samfund prioriterer at forebygge og behandle

mistrivsel ved at styrke mulighederne for at få professionel hjælp og støtte (gennem eksempelvis PPR, en psykolog og i psykiatrien). Når vi har indført gratis psykologhjælp til alle unge, skal vi sikre, at tilbuddet reelt findes og kan benyttes i praksis.

Vi skal styrke psykiatrien ved at skabe blidere overgange i psykiatrien og ved udskrivelse. Vi hører fra mange unge patienter, at overgangen fra børne- og ungdomspsykiatrien til voksenpsykiatrien kan være svær. Den fysiske flytning til en anden afdeling, nyt personale, ny kultur, nye medpatienter og i nogle tilfælde også en ændring i selve behandlingen gør unge særligt sårbare. Når indlæggelsen slutter, og den unge udskrives til ambulans behandling, er der flere, der mangler støtte til at klare hverdagen, hvor mange står alene i en sårbar tid.

Hvis vi skal arbejde for, at færre skal genindlægges, skal psykiatrien have en forståelse af, at man er et ungt menneske. Ofte bliver man set og behandlet som enten barn eller voksen, men både system, personale og evt. kommune skal have blik for den enkelte unge i overgangene.

Civilsamfundet skal tænkes aktivt ind som en del af psykiatrien. Fx med faste medarbejdere, der har dialog med civilsamfundet og kan henvise patienter til civilsamfundets tilbud og ungefællesskaber både under og efter udskrivelsen. Det kan for eksempel være ansatte socialrådgivere, sygeplejersker el.lign., der har fokus på at følge unge patienter i overgangen fra unge- til voksenpsykiatrien. De skal også fungere som kontakt for civilsamfundet til patienterne på de enkelte psykiatriske afdelinger

## **5. Lyt til unges egne løsningsforslag for at styrke trivslen blandt børn og unge**

I Ungdommens Røde Kors giver vi mikrofonen videre til nogle af de unge, der har haft den sværeste vej gennem livet. For de kan vise udsathed, som den opleves af børn og unge, og de kan pege på årsagerne til svigt. Hvis vi skal udvikle en bæredygtig og fremtidssynet trivselspolitik, der for alvor kan gøre noget ved den stigende mentale mistrivsel, skal vi lytte til de unge, det hele handler om – dem, som har mærket det på egen krop. For de er eksperter på deres eget liv. Derfor mener vi, at unge skal helt i front på at udvikle idéer og løsninger, der bliver taget alvorligt.