

Gästledare i Nya Åland, publicerad 24 juni 2026

“Vissa kan säga så här; men ring hit om just det händer, och så ringer man dit och bara nej, men du ska inte ringa hit varför ringer du hit?”

Citat från ungdom i Rädda Barnens rapport
“Unga berättar – erfarenheter av stöd vid psykisk ohälsa på Åland

Ungas röster om stöd vid psykisk ohälsa

När Rädda Barnen mött åländska ungdomar i åldern 13–18 år i olika sammanhang har teman som tangerar välmående, psykisk hälsa och psykisk ohälsa varit aktuella – både när vi vuxna bestämt temat och när unga själva fått bestämma vad som är viktigt att tala om. Vi upplever att det finns en stor vilja hos unga på Åland att dela med sig av sina erfarenheter för att bidra till att andra barn och unga ska kunna hitta rätt och få ett gott stöd.

För att ta vara på och förmedla ungdomarnas röster vidare har sammanställt rapporten *UNGA BERÄTTAR - Erfarenheter av stöd vid psykisk ohälsa på Åland*. Här har vi samlat ungdomars tankar och erfarenheter kring vad som hjälper, vad som hindrar och vad som får dem att känna sig lyssnade på.

Ungdomarna vars röster hörs i rapporten har mycket varierande erfarenhet. En del har omfattande erfarenhet av att söka och ta emot stöd, medan andra hänvisat till vänners erfarenheter eller hur man uppfattar att något är. Rapporten är en samlad röst.

Vi kan konstatera att det finns stöd att få på Åland. Vi hör att många har fått stöd när de behövt och att enskilda vuxna har gjort stor skillnad genom sitt bemötande. Men de ungdomar vi möter vittnar också om en väg som ofta är både otydlig och för lång. När de väl får hjälp beskriver de ett system som är sårbart och som brister i kontinuitet och helhet.

Brist på information skapar otrygghet

Ett av de tydligaste budskapen i rapporten är att information om det stöd som finns inte når fram. Vi uppfattar att unga känner en osäkerhet kring när det är ”rätt” att ta kontakt med olika stödinsatser, särskilt när man känner att det faktiskt skulle behövas. Stöd som finns nära ungdomarna i vardagen, så som skolcoach och -kurator, lyfts ofta som positiva att ta kontakt med generellt, men i diskussioner framkommer att ungdomar ändå känt sig osäkra för egen del. Vad vet personen verkligen något om och vilken typ av saker man får prata om? Det framkommer också en osäkerhet kring

vad tjänster inom KST och ÅHS faktiskt kan erbjuda. Bristen på ungdomsanpassad information föder rykten och rädsla, vilket gör tröskeln för att söka hjälp onödigt hög.

Denna osäkerhet blir som störst vid allvarlig ohälsa och akuta situationer. Ungdomarna efterfrågar en extrem tydlighet kring vart man ska vända sig vid suicidtankar eller svår ångest – oavsett om det gäller nödnumret 112 eller den psykiatriska jouren.

Inre trösklar och behovet av tillgänglighet

Samtidigt finns det inre hinder som gör att många väntar för länge med att söka hjälp. Ungdomar tvivlar ofta på sina egna behov med tankar som ”jag mår inte tillräckligt dåligt” eller ”andra har det värre”. Skam och normer, som att killar förväntas klara sig själva, spelar också en stor roll.

Unga efterfrågar möjlighet till kontakt även utanför kontorstid då det inte går att styra psykiskt illamående till vissa tider och många uppger att de mår som sämst på kvällar eller nätter. De välkomnar flexibla former för stöd, såsom digitala alternativ som komplement, ~~men~~ här men betonar vikten av att den de möter har lokal kännedom om Åland och det åländska stödsystemet. Och det digitala alternativet behöver vara lätt att använda och komma ihåg.

Modet att söka hjälp måste belönas

Att ta steget och kontakta en stödgivare eller myndighet kräver mod. Därför är det avgörande att ungdomar får positiv återkoppling: ”Du har varit modig, du har gjort rätt”. En sådan bekräftelse gör att man vågar ta kontakt och söka hjälp igen. Inte bara till just den instansen, men också till andra. Hur man blir bemött av en vuxen speglas i senare kontakter eller i uteblivna kontakter.

Vikten av bemötande och kontinuitet

När kontakten väl är etablerad är bemötandet fortsättningsvis alldeles centralt. Unga vill bli sedda och tagna på allvar. Den vuxna får gärna vara lugn och lyhörd, men också en aktiv lyssnare som hjälper och tar ansvar genom att ställa frågor. När detta fungerar kan det göra stor skillnad. När det brister riskerar förtroendet att gå förlorat. Flera beskriver hur de gång på gång tvingats börja om från början när kontaktpersoner byts ut eller samordningen brister. För en person som redan kämpar kan detta bli övermäktigt. Stödet behöver hänga ihop och ungdomarna vill känna att någon följer upp hur stödet faktiskt fungerar. Det måste följas upp och fungera oberoende av ungdomens eller föräldrarnas egen ork och förmåga.

Vår slutsats

Från Rädda Barnens sida kan vi konstatera att det ungdomarna efterfrågar inte i första hand handlar om stora, dyra förändringar utan framförallt om behovet av att det skyddsnät som redan finns blir mer sammanhållet och tydligt för unga på Åland. De behov och önskemål som ungdomarna lyfter fram handlar om grundläggande saker som tillgänglighet, kontinuitet och tillit.

Rapporten påminner oss om hur sårbar man är när man inte mår bra. Från forskning vet vi att vissa grupper av barn har högre risk än andra att drabbas av psykisk ohälsa.

Av erfarenhet vet vi också att alla kommer att möta utmaningar i livet. Att må dåligt är mänskligt, men att söka hjälp ska aldrig behöva kännas som en övermäktig utmaning. Rädda Barnens uppmanar alla vuxna med möjlighet att påverka beslut och alla vuxna i sin roll som stödgivare att ta tillvara på det engagemang och de erfarenheter som ungdomarna delar med sig av. Ingen ungdom ska behöva tveka om deras mående är "tillräckligt dåligt" för att de ska tas på allvar eller behöva höra att de kontaktat fel instans utan att vänligt bli lotsad vidare.

Läs hela rapporten på hemsidan <https://raddabarnen.ax/erfarenheter-av-stod-vid-psykisk-ohalsa-pa-aland/>