

Psykosocial utsatthet hos unga som är närstående ökar risken för psykisk ohälsa

Att växa upp med närstående med allvarliga hälsoproblem eller ha någon som plötsligt avlidit innebär stress och oro i unga människors liv. Ungdomar i denna situation löper ökad risk för egen psykisk ohälsa både under ungdomsåren och senare i livet. Andra utmaningar i livet såsom föräldrar utan sysselsättning eller oro för familjens ekonomi påverkar också ungdomars livssituation och möjligheter.

Undersökning bland ungdomar i Sörmland 2020

I den aktuella studien användes data från Liv & hälsa ung-undersökningen i Sörmland 2020. Totalt inkluderades 3509 elever i årskurs 9 och år 2 på gymnasiet. Mer än hälften angav att de hade någon närstående med svårt hälsotillstånd (tjejer 58 %, killar 48 %), och 24 % att de hade erfarenhet av flera av följande tillstånd:

- svår fysisk sjukdom, skada eller funktionsnedsättning
- psykisk störning, sjukdom eller funktionsnedsättning
- missbruk av alkohol, narkotika, mediciner eller spel
- avlidit
-

Resterande 45 % av eleverna hade ingen närstående med dessa svårigheter. Ungdomar som var närstående rapporterade över lag mer otrygghet i skolan och hemmet samt egna ohälsosamma levnadsvanor. De med fler erfarenheter av närståendes hälsoproblem var mest utsatta för detta.

Sämre psykiskt mående och mer självskadebeteende

Ungefär hälften av alla elever svarade att de mått psykiskt dåligt minst två veckor i rad under det senaste året (tjejer 61 %, killar 49 %).

Bland ungdomar som var närstående fanns ett tydligt samband till såväl psykisk ohälsa jämfört med unga utan denna erfarenhet. Hade man flera erfarenheter av närstående med allvarliga hälsoproblem var sambandet starkare. Sambandet förstärktes om den ena eller båda föräldrarna var utan sysselsättning.

Vi har tidigare visat att olika faktorer kan skydda mot psykisk ohälsa bland unga som är närstående. När hänsyn togs till skyddsfaktorer i hemmet, skolan och i livet i övrigt fann vi att sambanden ovan försvagades.

Om psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa är vanligt och kommer enligt folkhälsomyndigheten att drabba alla någon gång under livet, antingen genom egna besvär eller genom att vara närstående till någon som drabbas. I båda fallen innebär det påverkan av välbefinnandet och ens funktion i vardagen. För ungdomar är detta extra bekymmersamt då mycket kraft och energi behövs för utforskandet av den egna personligheten, själv och tillsammans med jämnåriga.

Sammanfattning och betydelse

Vår studie visar att ungdomar som är närstående/anhöriga är en speciellt utsatt grupp, med ökad risk för egen psykisk ohälsa. Ju fler erfarenheter av närstående med allvarliga hälsoproblem desto större är risken för psykisk ohälsa. Är en eller båda föräldrarna utan sysselsättning ökar risken för psykisk ohälsa hos ungdomen ytterligare. Däremot är uppväxt med förälder/rar utan sysselsättning inte tillräckligt för upplevd psykisk ohälsa. Positivt är att skyddsfaktorer hemma, i skolan och i livet i övrigt minskar den psykiska ohälsan i gruppen unga som är närstående.

Barn och ungdomar som är närstående/anhöriga har enligt lag rätt till information, stöd och råd om sin närståendes situation. Vidare kan ungdomarna behöva egen hjälp med stöd för en fungerande vardag i hemmet, i skolan och livet i övrigt. Detta är viktigt att uppmärksamma för att unga i denna situation ska kunna utvecklas till sin fulla potential. Det är därför angeläget att alla som arbetar inom hälso- och sjukvård samt socialtjänst aktivt arbetar med att uppmärksamma när det finns barn och ungdomar som är närstående till en patient eller brukare.

Rapporten i sin helhet är publicerad på [MDPI](#).