

Studie om psykisk ohälsa bland elever som har närstående med svår sjukdom, beroendeproblem eller som avlidit

Att växa upp med närstående som har svår sjukdom eller beroendeproblematik kan vara dystert och svårt. Dessa ungdomar är i en utsatt situation med ökad risk för eget sämre psykiskt mående både under ungdomsåren och senare i livet.

Undersökning bland ungdomar i Sörmland 2020

I studien användes data från Liv & hälsa ung-undersökningen som gjordes i Sörmland 2020. Totalt inkluderades 3 410 elever i årskurs 9 och år 2 på gymnasiet. Av dessa uppgav 1 811 elever någon närstående med svårt hälsotillstånd, varav 808 uppgav flera av nedanstående erfarenheter:

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

En kontrollgrupp med 1 599 elever hade ingen närstående med dessa svårigheter.

Ungdomar som var närstående var över lag mer utsatta i skolan och i hemmet både när det gällde otrygghet och ohälsosamma levnadsvanor. De med fler erfarenheter av närståendes hälsoproblem var mest utsatta.

Ungdomar som var närstående mårde sämre psykiskt

Nästan hälften av alla elever svarade att de mått psykiskt dåligt minst två veckor i rad, under det senaste året. Bland ungdomar som var närstående gällde detta var sjätte elev och bland de med flera närstående-erfarenheter var sjunde elev.

Skyddsfaktorer mot psykisk ohälsa bland ungdomar som är närstående

Vi fann även skyddsfaktorer mot att må psykiskt dåligt i denna utsatta grupp. Dessa kan finnas i hemmet, i skolan, och i vardagslivet i övrigt. Att känna trivas med livet var den starkaste skyddsfaktorn följt av god nattsömn och att inte vara mobbad i skolan. Andra skyddsfaktorer var att trivas med sin fritid och trivas i skolan, att inte vara mobbad på nätet, att bo med båda sina föräldrar och att alltid känna sig trygg hemma, äta middag varje dag och att inte dricka alkohol (under det senaste året).

Elever som var närstående och hade få skyddsfaktorer (0-7) skattade sin psykiska hälsa sämre än de som var närstående och hade flera av de funna skyddsfaktorerna (8-11).

Om psykisk ohälsa

Enligt folkhälsomyndigheten är psykisk ohälsa något som de flesta kommer i kontakt med under sitt liv. Antingen som närstående eller att man själv upplever psykisk ohälsa. Psykisk ohälsa är ett brett spektrum, allt från tillfälliga besvär av ångest till allvarliga diagnoser. Några kännetecken för psykisk ohälsa är att det påverkar välbefinnandet och hur man fungerar i vardagen.

Sammanfattning av resultaten

Sammanfattningsvis visar denna studie att ungdomar som är närstående är en speciellt utsatt grupp, med ökad risk för egen psykisk ohälsa. Därför behöver alla som arbetar inom hälso- och sjukvård samt socialtjänst aktivt arbeta med att identifiera när det finns barn och ungdomar som är närstående till en patient, oavsett patientens ålder. Dessa barn och ungdomar har enligt lag rätt till information, stöd och råd om sin närståendes situation. Vidare kan ungdomarna behöva egen hjälp med stöd att få en fungerande vardag i hemmet, i skolan och livet i övrigt för att kunna utvecklas till sin fulla potential. Här är ungdomsåren mycket viktiga.

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