

Hållbara LIV

Om barnets rättigheter, barns
uppväxtvillkor och samhällets ansvar

BRIS

Redaktörer:

Maria-Pia Cabero och Anna Holmqvist, Bris

Skribenter:

Marie Angsell, sakkunnig socionom Bris,
Sven Bremberg, barn- och ungdomsläkare och docent
i socialmedicin vid Karolinska institutet,
Magnus Jägerskog, generalsekreterare Bris,
Lisa Mannby, socionom, data- och analysansvarig Bris

Formgivning: Kajsen Burell, Printempo

Omslagsfoto: Shutterstock

Tryck: BrandFactory

Så hanteras barns berättelser

Citaten i rapporten är exempel på vad barn berättar för Bris. Alla exempel är baserade på autentiskt material som valts ut i syfte att synliggöra vanligt förekommande teman i barns samtal med Bris. Längre citat består av sammansatt material från samtal med flera olika barn. Vid behov har ändringar gjorts för att inget barn ska kunna kännas igen av andra. Barn kan vara helt trygga med att de är anonyma hos Bris.

INNEHÅLL

Förord	2
Sammanfattning	3
Inledning	6

Symptom på att livet inte går ihop	8
Allvarsgraden i barns samtal ökar	10
Samhällets stöd – tillgänglighet, likvärdighet och delaktighet	12

Att prestera på livets alla områden	14
Att lyckas i skolan.....	16
Vikten av social gemenskap och tillhörighet	17
Barns stress – symptom på samhällets förväntningar.....	20

Otrygghet och utsatthet	24
Mobbning och otrygghet i skolan	26
Utsatthet på nätet.....	28
Utsatthet i hemmet	31

Barns och ungas framtidstro	38
Hur ska det gå i livet?	39
Klimatkrisen.....	42

Diskussion	44
------------------	----

Om Bris	50
---------------	----

Agenda 2030: Bris och de globala målen	51
--	----

Kontaktinnehåll i barns samtal till Bris	52
--	----

Definitioner	53
--------------------	----

Källor	55
--------------	----

"SNÄLLA NÅGON RÄDDA OSS. Jag har blivit jätteorolig för klimatet på senaste tiden och nu har vi börjat prata om det i skolan och det skulle tydligen börja bli värre när jag typ är 50 och jag har ångest för att jag vill liksom leva hela mitt liv och inte dö av klimatet eller nåt sånt och jag vill berätta för mina föräldrar men jag vet inte hur."

FÖRORD

Är samhället hållbart för barn?

Under de senaste åren har barns samtal till Bris om självmord nästintill fördubblats. Förskrivningen av psykofarmaka eskalerar och allt fler barn uppvisar sömnsvårigheter. En fråga jag ställt mig är hur det kommer sig. Vad beror utvecklingen på? Vad är dessa symptom uttryck för och, hur hållbart är egentligen vårt samhälle för barn? I rapporten du håller i din hand närmar vi oss dessa frågor. Utifrån hundratusentals samtal från barn till Bris och forskning kring barns livssituation analyserar vi hur samhället påverkar barn och ger förslag till förbättring inom områden där så behövs.

Ett sätt att förstå varför psykiska besvär uppstår är i termer av påfrestningar en människa möter och därtill, förmågan att hantera dessa. Återkommande i barns samtal till Bris är hur barnet förväntas prestera på livets alla områden; i skolan, socialt, utseendemässigt och idrottsligt. Samtidigt oroar sig allt fler barn för hur det egna livet ska utveckla sig i framtiden. Den oron kan ses som en reaktion på ett samhälle som inte förmått skapa goda framtidsförutsättningar.

Alla barn påverkas av dagens samhälle, vilket tydligt framgår av breda undersökningar kring exempelvis psykiska besvär. Sverige är ett av världens mest individualistiska länder och i en tillvaro där var och en är sin egen lyckas smed är det uppenbart att barn som redan befinner sig i utsatta situationer påverkas allra mest. Vi ser en kraftigt segregerad skola där barn slås ut tidigt. På pappret har barnets rättigheter aldrig varit starkare. Barnkonventionen har precis blivit svensk lag

"Ett hållbart samhälle för barn är ett samhälle som ger förutsättningar för att kunna leva tryggt och att utvecklas som människa."



Foto: Fredrik Hjerling

Magnus Jägerskog

men det är nu som Sveriges arbete med att leva upp till barnets mänskliga rättigheter faktiskt sätts på prov. Barnets rättigheter är universella och gäller varje barn i Sverige. I praktiken är dock uppväxtvillkoren inte jämlika. Det stöd som ett barn exempelvis får är styrt av var hen bor.

Ett hållbart samhälle för barn är ett samhälle som ger förutsättningar för att kunna leva tryggt och att utvecklas som människa. Det är ett samhälle som satsar på barns rätt till bästa uppnåeliga hälsa, som ser till att barn skyddas från våld och utnyttjande, som garanterar att varje barn har möjlighet att gå i skola i en miljö där de är trygga, mätta och utvilade nog att kunna tillgodogöra sig sin utbildning. Det är ett samhälle som på riktigt involverar barn i beslutsprocesser och som ger dem inflytande i frågor som påverkar dem, för att bara ta några exempel.

I många avseenden är Sverige ett bra land att växa upp och vara barn i. Men inte för alla barn och inte överallt. Det är uppenbart att det behövs reformer inom ett antal områden för att skapa en hållbar livssituation för barn och i denna rapport ges förslag för förändring. Vuxna har ansvar att skapa förutsättningar för hållbara uppväxtvillkor. Barns liv är här och nu. Ett barns liv ska vara hållbart både under barndomen och resten av livet. ♦

Magnus Jägerskog
Generalsekreterare Bris

HÅLLBARHET OCH BARNRÄTT

Barnrätt hänger tydligt ihop med arbetet för ett mer hållbart samhälle. Genom att stärka barnets mänskliga rättigheter stärks också många av målen satta för Agenda 2030.

FN:s globala mål för hållbar utveckling är den mest ambitiösa agendan som världens länder någonsin antagit. Målen handlar om att verka för hållbarhet på tre stora plan: ekonomiskt, miljömässigt och socialt.

Inom många områden går utvecklingen framåt, men världen står fortfarande inför enorma utmaningar. Målen som ska ha uppnåtts inom bara tio år handlar bland annat om att främja fredliga samhällen, att minska våldet, att säkerställa hälsosamma liv och främja välbefinnande för alla åldrar, att säkra en inkluderande och likvärdig utbildning av god kvalitet, att utjämna ojämlikhet i samhället, att bekämpa klimatförändringarna och att skapa ett mer inkluderande och representativt beslutsfattande.

För genomförandet av de globala hållbarhetsmålen i Agenda 2030 är det avgörande att barn involveras och görs delaktiga i samhällsförändringarna. Ett samhälle är inte hållbart om inte barn tillåts vara med och påverka det.

SAMMANFATTNING

Livssituationen är för många barn ohållbar

Hållbara uppväxtvillkor för barn är en förutsättning för ett hållbart samhälle. Så hur ser situationen ut för barn i Sverige? Baserat på data från hundratusentals stödkontakter med barn och aktuell forskning om barns uppväxtvillkor och livsförutsättningar kan Bris konstatera att Sverige på många sätt är ett bra land för många barn att växa upp i, men att uppväxtvillkoren inte är hållbara för alla barn.

Att barns livsvillkor inte är hållbara visar sig bland annat i den utbredda psykiska ohälsan bland barn och unga. Barn rapporterar ökande sömnsvärigheter och Sverige är ett av de länder med högst förskrivning av psykofarmaka till barn. I samtalen till Bris är det tydligt att samhällets krav och förväntningar upplevs ouppnåeliga och att det påverkar barns psykiska hälsa negativt.

Psykisk ohälsa är det vanligaste samtalsämnet hos Bris när barn söker stöd och allvarsgraden i barns samtal fortsätter att öka. Samtalen om suicid har ökat med hela 88 procent under de senaste fyra åren. Under samma tidsperiod har samtal om självskadebeteenden ökat med 55 procent och ätstörningar med 48 procent. Många barn håller sitt dåliga mående för sig själva och berättar inte om hur de mår för närstående i sina liv.

I samtalen till Bris beskriver barn att det är svårt att få hjälp och stöd för sitt mående och det finns stora brister i hur samhället förmår tillgodoses barns behov av, och rätt till, hälso- och sjukvård. En del vet inte vart de ska vända sig för att få hjälp och det finns brister i bemötandet med vården. Barn berättar exempelvis att de har svårt att få hjälp om de inte bedöms må "tillräckligt dåligt". En röd tråd i berättelserna är att barn upplever att de inte blir tillräckligt informerade eller görs delaktiga i sin situation, att de slussas runt mellan aktörer eller får vänta i vårdköer, och att de olika vårdgivarna inte förmår se helheten runt barnet.

Att vården upplevs otillgänglig, att vårdköerna är långa och att tillgången till stöd- och vårdinstanser präglas av regionala skillnader innebär allvarliga hinder för varje barns rätt till bästa uppnåeliga hälsa. Det leder till bristande likvärdighet och ojämlik hälsa. Vårdkedjan behöver reformeras och det är viktigt att det sker skyndsamt. Barn som mår dåligt kan inte vänta.

Att många barn mår dåligt är uppenbart. Orsakerna varierar från barn till barn och barns mående påverkas av en rad olika faktorer; hur barnets livssituation ser ut, barnets individuella

förutsättningar, händelser som barnet har varit med om och hur barnet kunnat hantera dessa, vilket stödnätverk som finns kring barnet, och vilken motståndskraft barnet har vid olika påfrestningar i livet.

ATT LYCKAS I SKOLAN – OCH LIVET

I barns samtal till Bris är ett vanligt förekommande ämne stress och press att lyckas inom livets alla områden: i skolan, på fritiden och i sociala medier. Många barn känner av pressen kring att vara socialt lyckad och ha många kompisar, att se bra ut och att prestera bra i skolan.

Många barn påverkas av den ständiga jämförelsen med andra och en del funderar mycket på sin plats i gemenskapen. En vanlig upplevelse i barns samtal är att de känner sig ensamma på olika sätt. Exempelvis att de saknar vänner eller att de trots vänner och familj omkrings sig ändå känner sig ensamma i livet. Att känna meningsfullhet och tillhörighet är viktigt för alla människor, och att sakna ett sammanhang, att känna sig utanför eller att inte känna sig viktig för någon annan kan vara mycket smärtsamt för ett barn. Särskilt viktigt är det med betydelsefulla relationer för barn som befinner sig i en utsatt situation.

I samtalen om stress är skolan oftast i fokus. Här beskriver barn en avsaknad av strategier för att hantera skolstressen och att påfrestningarna i skolarbetet aldrig tar paus. Det är tydligt att arbetsbelastningen i skolan skapar en ohållbar situation för en del barn. Vissa känner sig till och med tvungna att prioritera bort vänner och fritidsaktiviteter för att skolarbetet tar upp all tid och ork. Barn ger även uttryck för att deras framtidsutsikter upplevs stå på spel om de inte lyckas prestera eller får goda betyg. Det handlar om en oro för att det som sker i stunden ska påverka möjligheterna att lyckas i framtiden.

Sverige är ett av de mest individualistiska länderna i världen. Det innebär att människor i hög utsträckning uppmuntras att ta självständiga beslut för att forma sitt liv. Samtidigt finns

"Det känns som att mitt liv rinner iväg och att jag inte hinner leva och det gör mig stressad."

en uppsjö av val för unga, som vet att deras val påverkar framtidsutsikterna. Det gäller att välja rätt skola, rätt umgänge och att prestera för att lyckas. Det kan skapa en känsla av att man tidigt bär ansvar för hur det egna livet kommer att utveckla sig, och kan upplevas överväldigande.

Ett samhälle som präglas av en stark individualism och en föreställning av att du är din egen lyckas smed, i kombination med ökande klyftor i samhället – en ekonomisk ojämlikhet och en ökande skolsegregation – innebär utmaningar, såväl för enskilda individer som för samhället i stort. Det riskerar att slå hårt mot barn som exempelvis inte lyckas i skolan.

Att klara skolan är en skyddsfaktor mot psykisk ohälsa och skolan har en möjlighet att utjämna barns olika livsförutsättningar. Men idag brister svensk skola i likvärdighet och i sitt kompensatoriska uppdrag. För barn som inte går ut skolan med tillräckligt många godkända betyg i 9:an påverkas möjligheterna att studera vidare och att komma in på arbetsmarknaden. Att inte klara grundskolan får allvarliga konsekvenser både på individnivå och på samhällsnivå. Det påverkar barns tilltro till sig själva, deras psykiska hälsa och framtidstro. Dagens skolsystem resulterar i att en grupp barn i tidig ålder slås ut och får sämre chanser att ta sig framåt i livet än de som klarar skolans krav på godkända skolbetyg.

VÅLD OCH OTRYGGHET – EN UTBREDD FÖRETEELSE

För en del barn är den psykiska ohälsan en konsekvens av att barnet har utsatts för någon form av våld. Våld, övergrepp och kränkningar är det tredje vanligaste ämnet när barn söker stöd hos Bris. Det finns närvarande i många barns liv och sker på olika arenor: i skolan, i offentliga miljöer, i hemmet och på nätet. Ofta har samhället svårt att upptäcka våldet, särskilt medan det pågår.

Samtalen till Bris om fysiskt våld och om sexuella övergrepp har ökat mellan 2018 och 2019. Under 2019 syns en stor ökning av samtal om sexuella övergrepp som också handlar om nätet, de utgör nu en femtedel av samtliga samtal om sexuella övergrepp. Nätet är en plats där barn lever sina liv, där man pluggar och umgås med sina vänner, men där man också utsätts för hot och för olika typer av kränkningar. När barn utsatts för sexuella övergrepp har barn ofta svårt att berätta om det som skett på grund av känslor av skam och skuld, och när det skett över nätet är det vanligt att barn tar på sig skulden för det inträffade.

I samtal om utsatthet i skolan handlar det dels om att vara utsatt för mobbning; att utsättas för hån, trakasserier, fysiskt våld och hot om våld från jämnåriga, och dels om att uppleva skolan som en otrygg plats att vistas i. Skolan är en vanlig brottsplats för unga, och känslan av att vara otrygg påverkar givetvis barns mående och livsvillkor. För en del barn är skolan å andra sidan en av de platser där de har möjlighet att slippa den utsatthet som kan finnas hemma.

I samtal om våld i hemmet är förövaren ofta en person i barnets närhet. Mycket av det våld, övergrepp och kränkningar som barn utsätts för upptäcks aldrig och det är endast en liten andel barn som själva vågar eller ges möjlighet att kunna berätta. Och när våld väl har uppdagats ser tillgången till stöd, skydd och behandling olika ut för barn beroende på vilken kommun och region barnet tillhör. Det innebär att barns möjlighet till skydd och stöd varierar mycket över landet, vilket är allvarligt.

Barn har rätt att skyddas från alla former av våld och Sverige är ett föregångsland i arbetet för att skydda barn mot våld, både historiskt som det första landet som förbjöd våld i uppfostringsyfte och idag som ett av vägvisarländerna i det globala arbetet för att stärka barns skydd mot våld och utnyttjande. Trots det utsätts barn i Sverige för våld varje dag. Ett samhälle där barn utsätts för våld är inte ett hållbart samhälle.

HUR SKA DET GÅ I FRAMTIDEN?

Barns oro inför framtiden, med tankar kring hur det ska gå senare i livet – om man kommer att få ett bra liv, kunna få jobb, bostad och familj – handlar till viss del om vanliga funderingar som tillhör att vara ung människa. Men den bristande framtidstron som barn ibland ger uttryck för kan också ses som en reaktion på ett samhälle som inte förmått skapa goda möjligheter för alla barn. Faktum är att inkomstklyftorna ökar och etableringsåldern för sysselsättning och för att komma in på bostadsmarknaden blir allt högre. Konkurrensen blir tuffare, och det är barn medvetna om.

En del barn påverkas mycket av det som sker i omvärlden. Det kan handla om upplevelsen av ökat våld i samhället eller om oro som uppkommer från nyhetsrapportering om krig, terror och fler människor på flykt undan katastrofer. Under det senaste året har allt fler barn som sökt stöd hos Bris uppgett att de är oroliga för klimatet, och hur det kan komma att påverka allas vår framtid och deras livsmöjligheter. Även här är barns oro i allra högsta grad befogad. En förändring av jordens temperatur inom den närliggande framtiden riskerar att förändra vårt sätt att leva, och det kommer att slå olika mot samhällen i olika delar av världen.

Vuxna har en uppgift att förmedla hopp till barn och unga om framtiden. Men för att det ska göra skillnad för barn behöver det samtidigt backas upp av fakta och faktiska åtgärder. När det gäller klimatförändringarna är det långt ifrån tillräckligt att bara hjälpa barn att hantera sin oro. Klimatförändringarna är utan tvekan en utmaning för mänskligheten och det är vuxnas ansvar att i handling också visa barn att insatser sätts in för att bromsa effekterna av förändringarna.

I barns samtal om klimatet finns en djup frustration över att vuxna inte tagit ansvar och över att barn inte blir tagna på allvar i sin oro och i sitt engagemang för att förändra situationen. Barn har rätt att göra sin röst hörd i frågor som påverkar deras liv och beslutsfattare behöver i högre utsträckning börja lyssna på barn. ♦

*”Jag fattar inte.
ALLT är menings-
löst. Alla säger
att man ska
fortsätta kämpa
och att det
blir bättre.
Men varför då?”*

Förbättringsområden

För att skapa mer hållbara uppväxtvillkor för barn och tillgodose barnets rättigheter behövs betydande reformer.

Bris ser att Sverige behöver:

1 Säkerställa en likvärdig och tillgänglig vård för barn och unga

→ Bris har länge drivit förslaget om en reformerad vårdkedja med ett lättillgängligt stöd för unga i fler nivåer än dagens system erbjuder. Just nu pågår utredningen "En sammanhållen god och nära vård för barn och unga" som har i uppdrag att föreslå insatser för en mer likvärdig vård som innefattar förebyggande och hälsofrämjande insatser för barn och unga i hela landet. Bris välkomnar denna utredning och ser att det är angeläget att barn görs delaktiga i utredningsprocessen.

2 Stärkta insatser för att skydda barn mot våld

→ Det behövs en nationell handlingsplan för att skydda varje barn mot våld. Eftersom våld finns i hela samhället krävs breda insatser inom olika samhällsområden för att förebygga, upptäcka, skydda och stödja barn som blivit utsatta för våld.

→ Bris ser behov av skärpt lagstiftning kring våld mot barn och starkare juridisk ställning för barn inom rättsväsendet, barnrättsanpassade rättsprocesser, ökad samverkan mellan samhällsaktörer för att upptäcka och förhindra våld mot barn, ett mer likvärdigt stöd och behandling över landet när våld mot barn upptäcks, insatser för en skola fri från våld och mobbning och stärkt föräldraskapsstöd för att förebygga och skydda barn mot olika former av utsatthet.

3 Stärka den statliga styrningen för en likvärdig och hållbar skola

→ Det finns ett tydligt behov av ökad statlig styrning kring hur svensk skola är organiserad för en mer likvärdig skola. Det är statens ansvar att garantera varje barns rätt till en utbildning av god kvalitet och en skola där inga grupper av barn missgynnas på grund av var de bor, eller vilka förutsättningar deras familj har.

→ Bris har tidigare lyft förslaget att Skolverket ska ges i uppdrag att ta fram allmänna råd kring elevers arbetsbelastning över hela läsåret. Det behöver tillsättas en utredning över hur skolans styrning och struktur, däribland betyg, otydliga förväntningar och arbetsbelastning, påverkar elevers stress och psykiska hälsa.

4 Utveckla fler mötesplatser för barn och unga – på lika villkor

→ Bris ser ett behov av fler lokala mötesplatser som riktar sig till unga. Fritidsaktiviteter ska vara tillgängliga för alla barn, oavsett familjens ekonomi. Det handlar om att erbjuda avgiftsfria aktiviteter och att skapa möjligheter för barn att låna eventuell utrustning som behövs.

5 Kraftiga insatser och reformer för att förbättra barns och ungas livsvillkor

→ Beslutsfattare behöver fortsätta lyssna på forskare i klimatfrågan – och i högre utsträckning lyssna på barn. Det krävs att politiker vidtar kraftiga åtgärder för att minska utsläpp och tydligare redovisar vad som görs för att minska konsekvenserna av klimatförändringarna.

→ Barn är oroliga för hur det ska gå med jobb och bostad i framtiden, och för många barn är det en befogad oro. För att förändra situationen krävs breda insatser, såsom föreslagits i Långtidsutredningen 2019 och hittills av Jämlikhetskommissionen. Det är angeläget att barn och unga själva får vara delaktiga i såväl problemformulering som lösningsförslagen kring dessa stora frågor.

6 Säkerställa barns rätt till delaktighet

→ Det går inte att skapa ett hållbart samhälle eller leva upp till barnkonventionen utan att barn görs delaktiga. Sveriges kommuner och regioner behöver säkerställa barns rätt att komma till tals i frågor som rör dem. Det handlar om att garantera varje barns rätt till delaktighet inom exempelvis socialtjänsten och vården, och om att barn ska få möjlighet att uttala sig och få sin åsikt beaktad i frågor som rör stadsplanering eller verksamheter som påverkar barns livsvillkor lokalt.

INLEDNING

Vad barn kontaktar Bris om

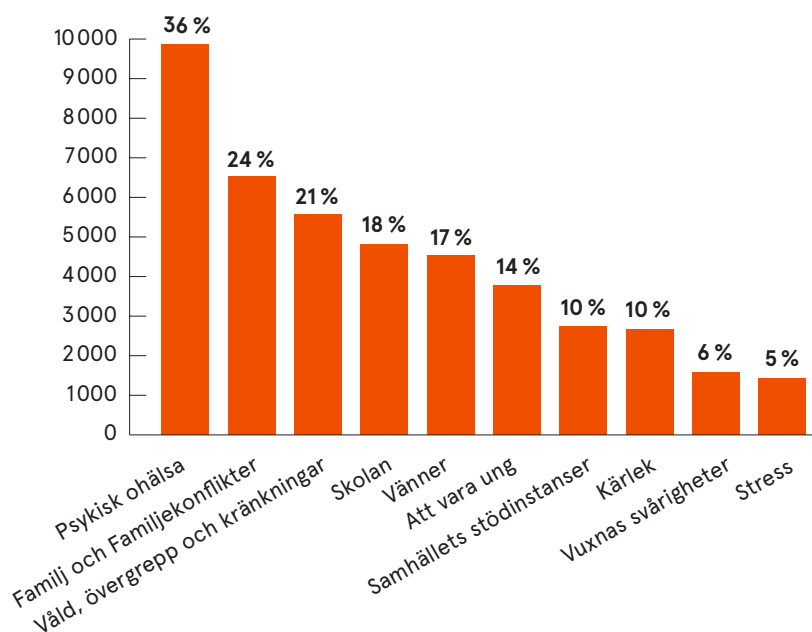
Bris årsrapporter tas fram för att belysa barns livssituation, koppla det barn berättar till aktuell forskning och ge förslag till förbättring. Sedan 1971 har Bris arbetat för att stärka barnets rättigheter och en viktig del i arbetet för ett bättre samhälle för barn är att påverka genom att göra barns röster hörda.

Bris har under 2019 stöttat fler barn än någonsin i chatt, mejl och telefon, och i stödgrupper för barn och familjer. Gemensamt för de barn som kontaktar Bris är upplevelsen av att inte ha någon vuxen att prata med om det man söker stöd för. Bris samlade kontakter med barn och unga ger Bris en unik kunskap om hur det är att växa upp i Sverige idag och om en stor grupp barns faktiska levnadsvillkor.

Under 2019 hade Bris 27 143 kurativa kontakter med barn över chatt, mejl och telefon. Det är en ökning med knappt 2 procent jämfört med 2018, och framförallt har kontakter via telefon och chatt ökat. Bris har även en stödlinje för vuxna med frågor om barn, som inte behandlas i denna årsrapport.

→ De 10 vanligaste kontaktområdena 2019

Antal kontakter



Under 2019 dokumenterades varje samtal i snitt i 2,3 kontaktområden. För mer information om vad som ingår i de olika kontaktområdena, se definitioner i kontaktinnehåll på s. 53 i rapporten.

Psykisk ohälsa, familj och familjekonflikter samt utsatthet för våld, övergrepp och kränkningar är de tre vanligaste samtalsämnena när ett barn kontaktar Bris. Men barn hör också av sig med funderingar kring livets alla områden: vänner, skolan, kärlek och existentiella frågeställningar om att vara ung människa.

Barn som söker stöd hos Bris är mellan 7 och 18 år. Genomsnittsåldern för barn som kontaktade Bris år 2019 var 14 år. Den största andelen kontakter är från barn som är 13–15 år gamla och den åldersgrupp som ökade mest under 2019 var samtal från 16-åringar. I 8 av 10 samtal identifierar sig barnet som tjej.

Bris vet aldrig var i landet ett barn söker stöd ifrån eftersom barn alltid är anonyma när de kontaktar Bris via chatt, mejl eller telefon, om inte barnet och kuratorn tillsammans kommer överens om att bryta anonymiteten.

FÖRÄNDRINGAR I BARNES SAMTAL

I barns samtal till Bris under 2019 återfinns trender liknande de som konstaterades i föregående årsrapport, som undersökte utvecklingen i barns samtal under 2016–2018. Bris ser en fortsatt ökning av samtal kring psykisk ohälsa där allvarsgraden är hög. Barn berättar om självmordstankar, om självdestruktiva beteenden, ätstörningar och ångestproblem. Inom kategorin våld, övergrepp och kränkningar märks bland annat en ökning av samtal som handlar om fysiskt våld och sexuella övergrepp. Kontakterna om vuxnas missbruk har också blivit fler.

På sida 52 redovisas förändringar i kontakterna under åren 2016–2019. I nästkommande årsrapport presenteras utvecklingen av barns samtal över de senaste fem åren i närmare detalj.

RAPPORTENS INNEHÅLL

Den här årsrapporten utgår från det som barn har berättat i stödkontakter med Bris under 2019 och från aktuell forskning om barns livssituation. Här identifieras återkommande teman i barns samtal med Bris, vilka ger viktiga insikter kring utmaningar och erfarenheter som många barn delar.



14 år

var genomsnittsåldern
för barn som kontaktade
Bris under 2019.

Varje barn är unikt och har egna individuella förutsättningar och behov, men alla har samma rättigheter i egenskap av att vara just barn. I stödsamtalen till Bris är det tydligt att många barn upplever liknande utmaningar och svårigheter i att få sina rättigheter tillgodosedda av samhället.

Rapporten tar avstamp i vad barn berättar om sina liv när de söker stöd hos Bris via stödkanalerna chatt, mejl och telefon. Delar av innehållet känns igen från föregående årsrapport som spände över de tio vanligaste ämnen som barn söker stöd kring, eftersom barns uppväxtvillkor ofta utmanas av strukturella brister som i regel inte förändras från ett år till ett annat. Det handlar om barns självupplevda mående – hur väl rustade barn känner sig för att hantera olika utmaningar, om att inte ha kontroll över vad som ska hända i framtiden, om strategier de har när ångesten kommer över dem och vilket stöd som finns att tillgå. Det handlar om pressen att lyckas i skolan och socialt och om att vara utsatt och otrygg i skolan, på nätet och i det egna hemmet.

Därefter följer en diskussion som fokuserar på samhällsutmaningar idag, på förutsättningar som gör att barns möjlighet att få sina rättigheter tillgodosedda och respekterade ser olika ut, och på vad som behöver förbättras för att skapa ett bättre och mer hållbart samhälle för alla barn att leva i. ♦

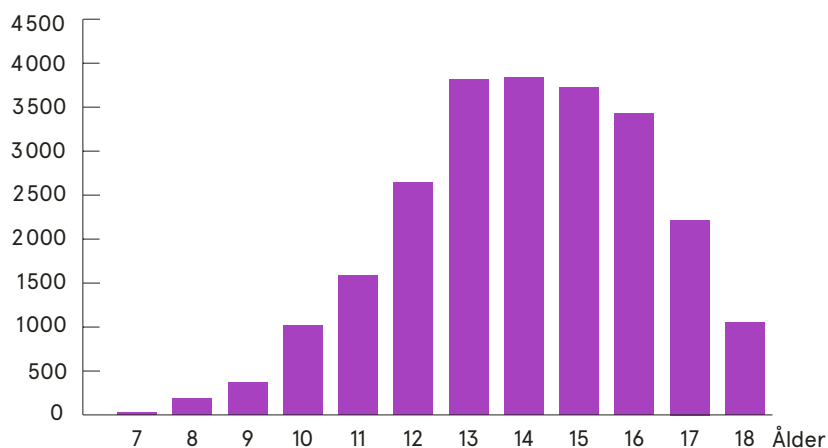
→ Antal kontakter över tid

	2016	2017	2018	2019	Totalt
Kurativa kontakter	26 996	28 415	29 072	29 869	114 352
Barnkontakter	24 690	26 113	26 746	27 143	104 692
Vuxenkontakter	2 306	2 302	2 326	2 726	9 660

Kontakterna till Bris från barn har ökat under åren 2016–2019.

→ Åldersfördelning under 2019

Antal kontakter 2019



SYMPTOM På att LIVET INTE GÅR IHOP

Psykisk ohälsa är det vanligaste ämnet när barn söker stöd hos Bris. Det är samtal om allvarlig ångest och självmordstankar, och om höga stressnivåer kopplade till omgivningens krav och förväntningar. För en del barn krävs akut stöd här och nu. Men i många fall handlar den psykiska ohälsan om symptom på en ohållbar livssituation.

Den psykiska ohälsan är utbredd bland barn och unga i Sverige, och är sedan många år tillbaka det vanligaste ämnet när barn söker stöd hos Bris. Det är samtal om nedstämdhet och ångest, om ätstörningar, om att skada sig själv och om att känna att man inte orka leva längre. I föregående årsrapport konstaterades en markant ökning av samtal kring självmordstankar och självdestruktivitet under 2016–2018.¹ Antalet kontakter om de ämnena är fortsatt högt och samtalen från barn som söker stöd om suicid fortsätter att öka hos Bris.

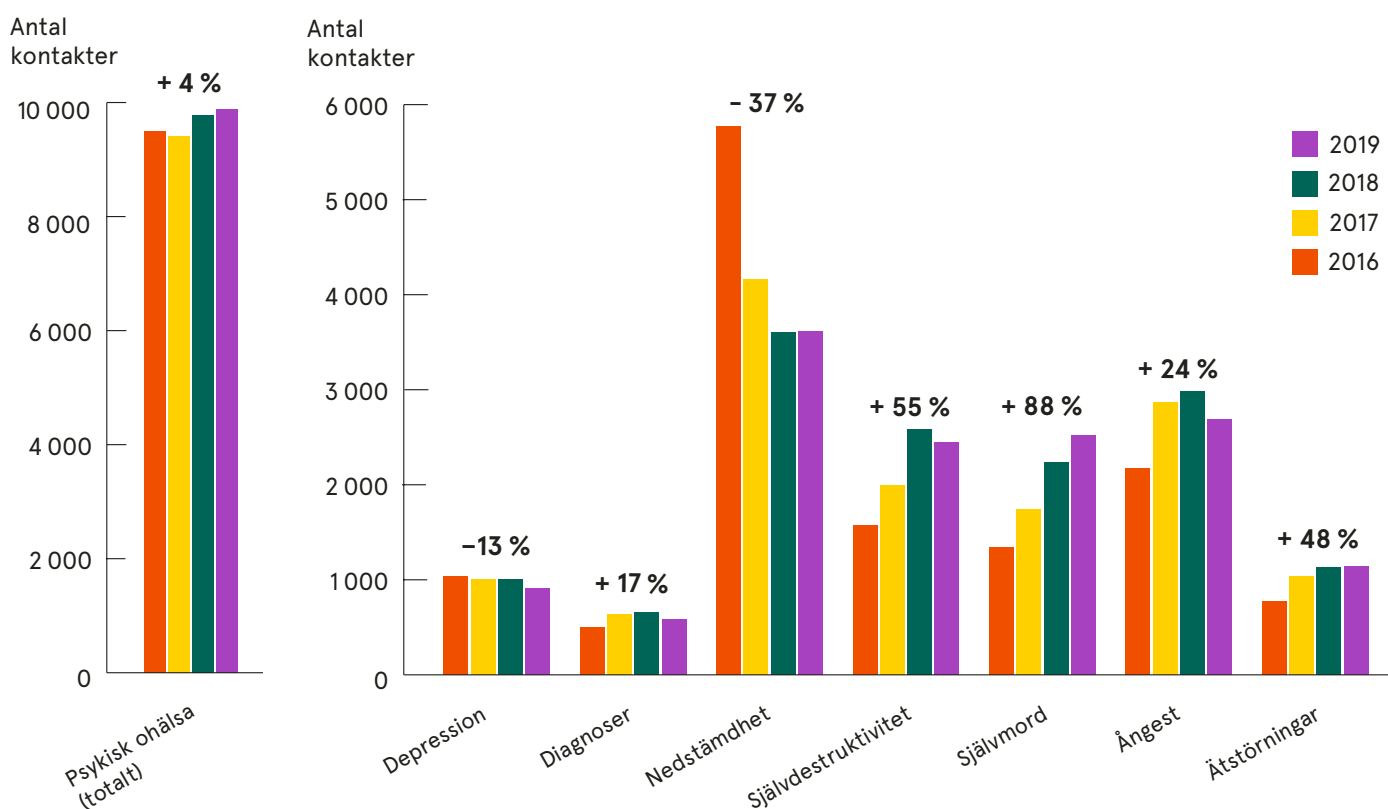
Teman som barn lyfter i samtalen om psykisk ohälsa handlar om sökandet efter förklaringar och orsaker till ens mående, en önskan om att börja må bättre, hopplöshet och oro för sin egen framtid och hälsa, om strategier för att hantera sin situation och om de livsbegränsningar som måendet medför. Det kan handla om sökandet

efter diagnoser som kan förklara varför man mår som man gör, samt reflektioner kring psykisk ohälsa som en konsekvens av annan utsatthet som våld eller att leva i en dysfunktionell familj.

Gemensamt för många av kontakterna om psykisk ohälsa är berättelser om hur svårt det är att få stöd, både stöd att förstå varför man mår dåligt, och hjälp att kunna må bättre. Det handlar både om bristande tillgång till stöd, att det är långa väntetider eller att barn uppfattar att de inte mår tillräckligt dåligt för att kvalificera sig för stöd. Men det handlar också om bristande stöd i barnets nära nätverk, vilket leder till att barnet inte fångas upp i tid och att vuxna i barnets närhet kanske inte förmår stötta eller se till att barnet får stöd utanför familjen.

Bris utgår från Socialstyrelsens definition av psykisk ohälsa: "Psykisk ohälsa omfattar tillstånd med olika grad av psykisk ohälsa, allt ifrån enstaka, mer eller mindre plågsamma besvär av

→ Psykisk ohälsa



¹ Bris årsrapport 2019, *Hur har barn det? Om barns livssituation – trender, utmaningar och möjligheter*.

"Jag har även varit på BUP med mina föräldrar för att få hjälp med självskadebeteende. När hon på BUP frågade om jag fortfarande håller på med det svarade jag nej för jag kunde inte säga sanningen framför mina föräldrar. De har nog med problem som det är. Men efter det har hon aldrig frågat igen, inte ens när vi träffats själva."

oro eller nedstämdhet till psykiska sjukdomar som kräver slutenvård.²

När Bris kuratorer dokumenterar barns kontaktområden är psykisk ohälsa en samlingskategori med flera underkategorier. Kontakttinnehåll väljs utifrån barnets hjälpbehov, oberoende av vilka ord barn själva använder för att beskriva hur de mår.

Rätten till hälsa är avgörande för att människor ska kunna utvecklas, ha goda relationer, tillgodogöra sig kunskap och vara delaktiga samhällsmedborgare. Att garantera varje barns bästa uppnåeliga hälsa, vilket Sverige åtagit sig i barnkonventionens artikel 24, är en viktig byggsten i arbetet för hållbara uppväxtvillkor.

Det är tydligt i barns samtal till Bris att psykisk ohälsa påverkar hela livssituationen. För barn som kontaktar Bris är det ofta svårt att veta vad som kom först, de beskriver känslan av att fastna i en ond spiral där ångesten leder till att man inte orkar gå till skolan, träffa vänner eller vara med på fritidsaktiviteter, vilket leder till att ångesten förvärras. Barns livsvillkor behöver förändras för att främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa bland barn och unga. Dessutom ska alla barn ha tillgång till jämlik vård och stöd oavsett var i landet de bor eller hur deras uppväxtvillkor ser ut.

ALLVARSGRADEN I BARN SAMTAL ÖKAR

Samtalen från barn som söker stöd om självmordstankar har ökat de senaste åren, och ökade under 2019 med ytterligare 13 procent jämfört med 2018. Totalt 9 procent av samtliga samtal till Bris handlade om självmordstankar på något sätt och 9 procent av alla samtal handlade om självdestruktivitet. Ofta handlar det om att barn skadar sig själva fysiskt, att de rispar sig eller skär sig på sätt som riskerar att lämna spår på kroppen även efter läkning.

Vad menar barn när de säger att de inte vill leva? En del barn som söker stöd har gjort tidigare försök att begå självmord eller kontaktar Bris under pågående tankar på att ta sitt liv, medan andra barn mår så dåligt över situationer i deras liv att de uppger att de inte orkar leva längre. Det de flesta barn själva säger är att de inte vill dö, men heller inte vill leva som livet ser ut för barnet här och nu. Barn, eller vuxna, behöver

inte ha en psykisk sjukdom för att må livshotande dåligt – och det går aldrig att på förhand veta vem som kommer att försöka avsluta sitt liv. Därför är det viktigt att ta alla signaler på allvar och att rätt stöd finns lättillgängligt.

Även signaler om självdestruktivitet behöver tas på allvar, dels för att barnet inte alltid kan förutse konsekvenserna av ett agerande, vilket riskerar att fara för liv kan uppstå. En annan aspekt är att barn i kontakt med Bris beskriver att självdestruktivitet är något man tar till för att bli tagen på allvar av vuxna i ens närhet eller professionella, att barnet uppfattat att måendet i sig inte "räcker" utan att det behöver finnas destruktiva handlingar också för att man ska få hjälp.

Utvecklingen av psykisk ohälsa och vårdinsatser

Om och hur psykisk ohälsa ökar bland barn och unga diskuteras flitigt. En svårighet i diskussionen är att begreppet psykisk ohälsa innefattar både problem som är så allvarliga att de kan leda till en psykiatrisk diagnos, och psykiska besvär som är mindre allvarliga. Den samlade forskningen visar att den psykiska ohälsan bland barn och unga i Sverige har ökat från 1980-talet och fram till år 2000.³ Efter år 2000 har andelen barn med självrapporterade besvär i den återkommande studien Skolbarns hälsovanor fortsatt att öka⁴, även om andra studier som ställer andra typer av frågor inte sett en ökning.

En svensk undersökning, som omfattar perioden 2005–2013 visar att andelen barn i åldern 13–15 år som anger att de inte sover tillräckligt har ökat, att de lägger sig allt senare och att de upplever sömnsvärigheter.⁵ Barn som inte mår bra upplever ofta att de har svårt att sova utan att tiden för objektivt skattad sömn skulle ha minskat.

Även FN ser med oro på utvecklingen av det höga antalet unga med psykisk ohälsa i Sverige och menar att det saknas resurser för att ta hand om barnen i tid och på lämpligt sätt. I FN:s senaste rekommendationer för hur Sverige ska stärka sitt barnrättsarbete lyfts särskilt att Sverige bör öka resurserna till skolhälsovården och inom den psykiatriska vården så att barn kan få hjälp i rimlig tid, och därmed förhindra att problemen eskalerar.⁶

² Socialstyrelsen, Att utveckla grunddata och indikatorer. För barn och unga med psykisk ohälsa och personer med omfattande eller komplicerad psykiatrisk problematik, 2015.

³ Bremberg S. Mental health problems are rising more in Swedish adolescents than in other Nordic countries and the Netherlands. Acta Paediatrica. 2015;104(10):997–1004.

⁴ Folkhälsomyndigheten. Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18.

⁵ Norell-Clarke A, Hagquist C. Changes in sleep habits between 1985 and 2013 among children and adolescents in Sweden. Scandinavian journal of public health. 2017;45(8):869–77.

⁶ FN:s barnrättskommittés rekommendationer till Sverige, 2015, CRC/C/SWE/CO/5



Psykisk ohälsa påverkar ofta hela vardagen. För att barn ska må bra och klara livets påfrestningar behöver kraven upplevas hanterbara.



Foto: Shutterstock

Många barn upplever att det är svårt att få hjälp för sitt dåliga mående, och vet inte var hjälpen finns.

Utvecklingen av medicinsk vård för psykisk ohälsa bland unga är dock entydig. Under perioden 2006–2016 ökar andelen flickor och pojkar i åldern 10–17 år som fått medicinsk vård för psykisk ohälsa med 60 procent.⁷ Utvecklingen av andelen unga som fått antidepressiv medicin är ännu mer påtaglig. Under perioden 2006–2018 ökar andelen ungdomar i åldern 15–19 år som fått antidepressiv medicin med 270 procent.⁸ Detta är både anmärkningsvärt och oroande eftersom antidepressiv medicin till unga ökar risken för självmord.⁹

Epidemiologiska studier tyder inte på att förekomsten av diagnoserna depression och ångestsyndrom bland unga har ökat.¹⁰ Det är därför troligt att fler unga med lättare besvär medicineras. Det finns inget stöd för uppfattningen att medicinsk behandling av lättare problem minskar framtida risker för psykiatriska problem.¹¹

"Jag mår dåligt igen men jag vill inte ringa BUP och berätta att jag mår sämre för dom lyssnar ändå inte och så håller dom på och byter kontaktperson hela tiden."

SAMHÄLLETS STÖD – TILLGÄNGLIGHET, LIKVÄRDIGHET OCH DELAKTIGHET

Sverige är ett av de länder i världen som har den högsta förskrivningen av antidepressiv medicin, men många barn och unga med psykiska problem behöver stöd som är betydligt bredare än förskrivning av medicin. De behöver hjälp att förstå och hantera känslor som ångslan, oro, ångest och nedstämdhet som varningssignaler på att något behöver förändras snarare än som sjukdom som ska elimineras. Barn och unga är individer med olika behov och olika besvär. För en del besvär behövs psykoterapi eller annan behandling. För andra kan andra former av stöd, som psykosocialt stöd men också kultur och kreativt skapande vara till hjälp. Det stöd som samhället ger barn och unga behöver därför vara brett, flexibelt och anpassat efter barnets behov.

Bris har i ett antal rapporter uppmärksammat den ökande psykiska ohälsan bland barn och

⁷ Socialstyrelsen. *Utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna. Till och med 2016*. Stockholm: Socialstyrelsen; 2017.

⁸ Socialstyrelsen. Statistikdatabas / Läkemedel 2019.

⁹ Hammad TA, Laughren T, Racoosin J. *Suicidality in pediatric patients treated with antidepressant drugs*. Archives of general psychiatry. 2006;63(3):332–9.

¹⁰ *Global Burden of Disease*, Institute for Health Metrics and Evaluation, 2020

¹¹ Karyotaki E, Smit Y, de Beurs DP, Henningsen KH, Robays J, Huibers MJ, et al. *The Long-Term Efficacy of Acute-Phase Psychotherapy for Depression: A Meta-Analysis of Randomized Trials*. Depress Anxiety. 2016;33(5):370–83.

"Jag har vänt mig till BUP och socialtjänsten en massa gånger. Dessvärre vänder de sig till pappa och frågar om det är sant osv och pappa ljuger för mycket om det jag säger av någon anledning. Det är därför jag inte har lyckats få hjälp tidigare och jag vågar inte gå dit längre."

unga, och belyst var samhället brister i att ge stöd och vård. I rapporterna har en rad rekommendationer och krav på åtgärder presenterats.¹² Det handlar både om att långsiktigt förändra barns livsvillkor och att sträva mot ett mer hållbart samhälle som främjar god hälsa, och om att stärka stödet till de barn som mår dåligt här och nu. Till Bris vittnar barn varje dag om brister i samhällets skyddsnät, både när det gäller hälso- och sjukvården, och socialtjänsten, som är det yttersta skyddet för barn som far illa.

Trots att steg tagits i rätt riktning, såsom att ytterligare resurser har tillförts till den psykiatriska barn- och ungdomsvården, kvarstår stora delar av problemen och den kritik Bris tidigare framfört.

För det första behöver stödet till barn och unga bli mer tillgängligt än idag. Ett exempel är att elevhälsan, som har potential att nå alla barn i skolåldern, idag inte finns tillgänglig på alla skolor och att kontakten upphör vid skollov. Ett annat exempel är de oerhört långa köerna till barn- och ungdomspsykiatrin. Men tillgänglighet handlar också om att barn ska veta att de har rätt till hjälp och var hjälpen finns.

För det andra behöver stödet vara likvärdigt över landet. Här visar en ny kartläggning från Sveriges kommuner och regioner, SKR, på stora skillnader i barn- och ungdomspsykiatrin mellan länen. I Gotlands län gjorde barn och unga 2018 i genomsnitt under 120 besök per 100 barn hos BUP, medan barn i Jönköpings och Västerbottens län endast gjort en fjärdedel så många besök, 30 besök per 100 barn. Rimligen kan behoven variera mellan länen, men knappast i en omfattning som motsvarar dessa skillnader. Även socialtjänsten tampas med stora likvärdighetsproblem eftersom kommuner är olika organiserade och prioriterar resurser, arbetssätt och stöd-erbjudanden på olika sätt.

För det tredje måste barn göras mer delaktiga i processer som rör dem själva. Barn måste ges förutsättningar att själva vara med och formulera sina vårdbehov, få information om vilka möjligheter till hjälp som finns och ta del av de bedömningar och avvägningar som vårdgivaren gör. Många barn som kontaktar Bris upplever att de inte kan påverka och inte förstår beslut som fattas kring den vård och det stöd som är tänkt att hjälpa dem. Det kan leda till att ett barn tappar kontrollen över sin situation.

I och med att barnkonventionen nu blivit lag pågår en barnkonventionsutredning som ska kartlägga i vilken utsträckning svensk lagstiftning överensstämmer med barnkonventionen.



Foto: Shutterstock

Köerna till barn- och ungdomspsykiatrin upplevs av många som olidligt långa.

Dessutom pågår under 2020 två viktiga utredningar som syftar till att stärka och förbättra samhällets stöd och skydd för barn och unga. Den ena rör framtidens socialtjänst och den andra, "En sammanhållen god och nära vård för barn och unga", har i uppdrag att föreslå insatser för en mer likvärdig vård som innefattar förebyggande och hälsofrämjande insatser för barn och unga i hela landet. Syftet är också att genom insatser inom den nära vården för barn och unga som lider av psykisk ohälsa avlasta den specialiserade barn- och ungdomspsykiatrin, BUP. Direktiven går i linje med de behov Bris ser och länge påtalat: behovet av en reformerad, sammanhållen vårdkedja för barn och unga för ett lättillgängligt, effektivt stöd utifrån varje barns behov.

Att många barn mår dåligt, och att samhället inte tillräckligt förmår förebygga och ge adekvat vård är tydligt. Varför många barn mår dåligt är en komplex fråga. Orsakerna varierar från barn till barn och barns mående påverkas av en rad olika faktorer; hur barnets livssituation ser ut, barnets individuella förutsättningar, händelser barnet har varit med om och hur barnet har kunnat hantera dessa, vilket stödnätverk som finns kring barnet, och vilken motståndskraft barnet har vid olika påfrestningar i livet. En sak vi vet är att för att en människa ska kunna må bra och utvecklas måste hen känna att livet är hanterbart, och att hen är rustad för de krav och förväntningar som ställs.

I efterföljande kapitel beskrivs hur barn påverkas av samhället och sin omgivning och här presenteras förslag till förbättring. ♦

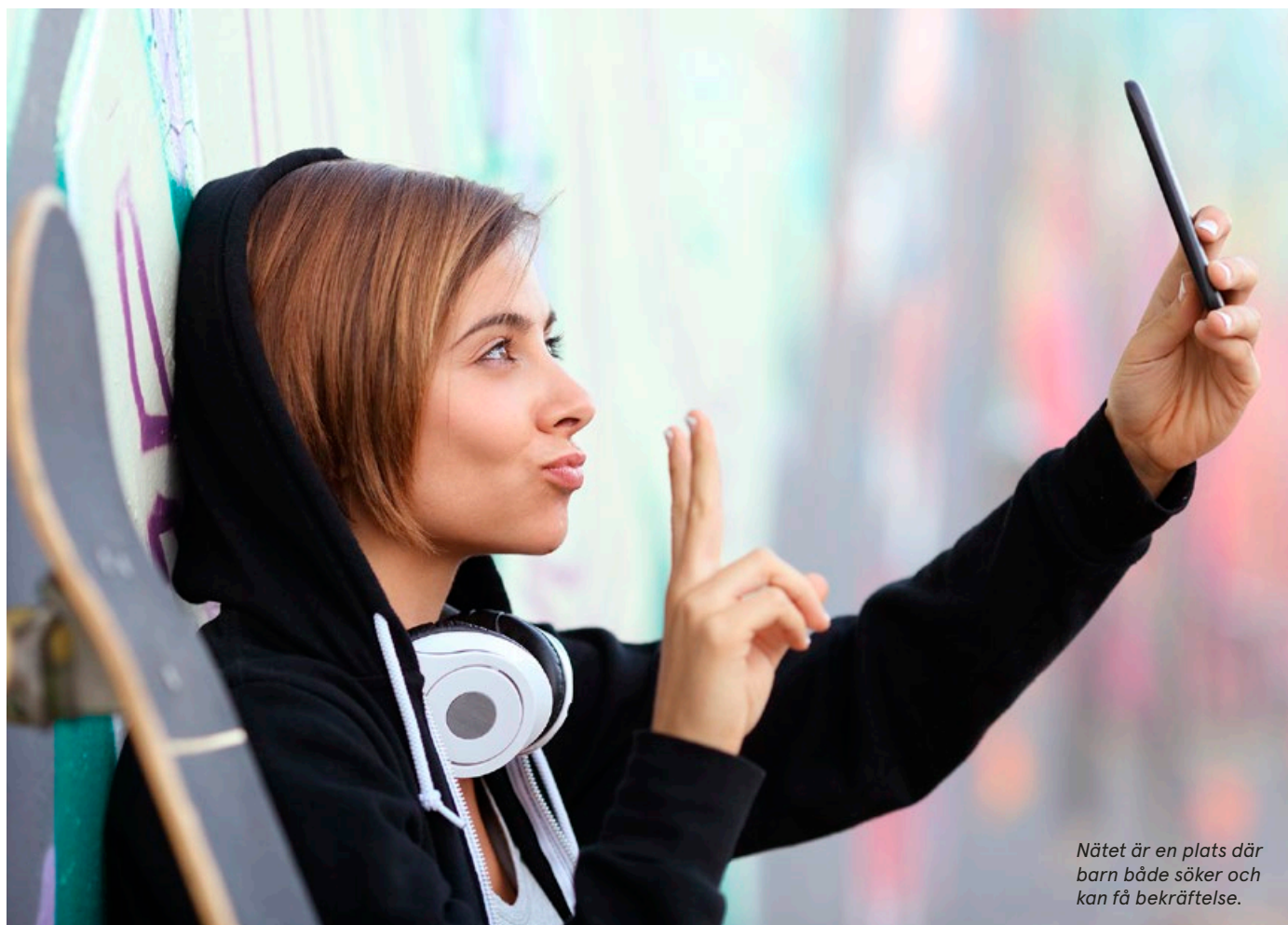
¹² Se Bris rapport 2017:1, *Barns psykiska ohälsa – det är dags att bryta trenden*, Bris rapport 2018:1, *Skola. Vård. Omsorg. Och den psykiska ohälsan* och Bris rapport 2019:1, *Hur har barn det? Om barns livssituation – trender, utmaningar och möjligheter*.

**ATT PRESTERA
På LIVETS
ALLA OMRÅDEN**

Barns kontakter till Bris har under de senaste åren målat upp bilden av en stark social tävlan där barn upplever att de förväntas lyckas på livets alla områden samtidigt. De ska vara uppskattade utseendemässigt, prestera bra i skolan och vara framstående på sina fritidsaktiviteter. Dessutom ska de ha många vänner och vara lyckade i sina relationer, upplevas roliga och smarta och få det bekräftat i sociala medier. Att lyckas nå upp till allt detta är omöjligt i praktiken, och leder till att många barn upplever hög stress i sina liv.

Skolan är central för barns hälsa och välbefinnande. Ingen annan verksamhet i samhället har så breda och långvariga kontakter med barn och unga. Att skolan förmår stötta barn utifrån barns livsvillkor idag är därför av stor vikt. Skolan bör främja psykisk hälsa och välbefinnande, inte bidra till att skapa stress och ohälsa. Tyvärr pekar mycket på att dagens skolsystem och struktur leder till stress och press bland barn och unga. Barn uppfattar från skolan och samhället att konkurrensen är tuff, vilket tar sig uttryck i ökande oro inför framtiden och leder till en hög press kring prestationer under skoltiden.

Samtidigt som kraven och förväntningarna är höga i skolan, upplever många barn krav på att vara lyckade socialt, och även i barns sociala relationer kan stress gro. Statusstressen finns i barns hela vardag – i skolan, på fritiden och på nätet. Ofta handlar det om en känsla av att andra är mer lyckade, i en ständig jämförelse av social status. Jämförandet mellan vänner sker på olika arenor och med Bris pratar barn ofta om vikten av relationer såväl i skolan som på nätet. I samtal med Bris berättar barn att de mäter sitt värde i hur många vänner eller hur nära vänskapsrelationer de har. Sociala relationer har en stor inverkan på människors liv och välbefinnande, och barn som upplever att de saknar vänner, eller



Nätet är en plats där barn både söker och kan få bekräftelse.

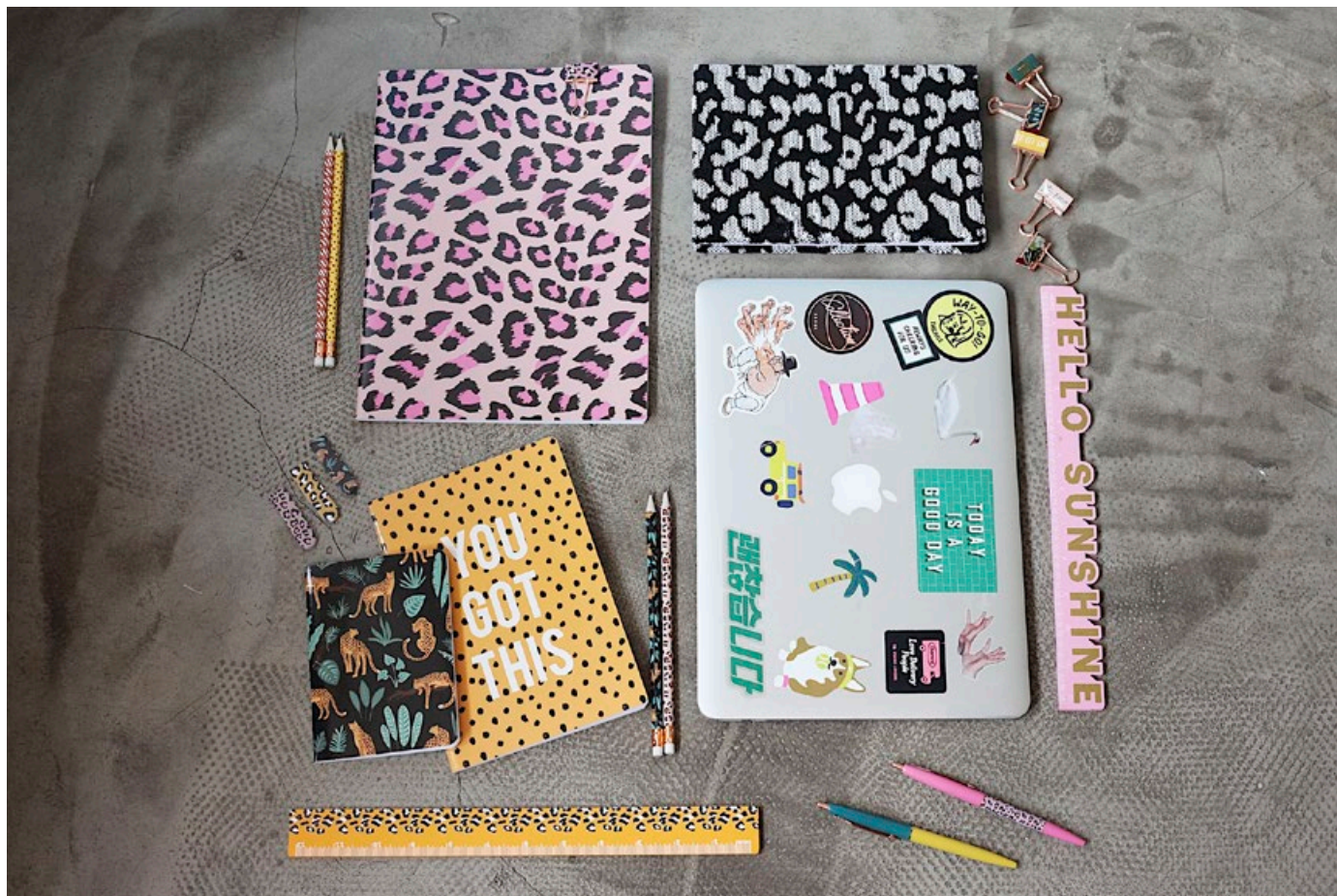


Foto: Samia Liamani / Unsplash

Att prestera i skolan är något som skapar stor stress enligt samtal till Bris. Barn beskriver att det känns som att ett misslyckande i skolarbetet kan innebära stora konsekvenser för de egna framtidsutsikterna.

inte ingår i en grupp, kan känna både oro och stress.

Men även den som har många vänner kan känna sig smärtsamt ensam i perioder av sitt liv. Ensamhet är ett mycket vanligt förekommande tema i barns samtal till Bris, till exempel i relation till vänner, i familjen eller kring frågeställningar om att vara ung. Många gånger lägger barnet skuld på sig själv för att hen är eller känner sig ensam.

Många barn beskriver för Bris känslan av att behöva prestera och vara lyckade. Samtidigt ökar skolsegregationen och ojämlikheten mellan barn, vilket leder till att barns uppväxtvillkor ger dem helt olika förutsättningar. Det är allvarligt. Konsekvensen blir att barn mår dåligt och många skuldbelägger sig själva i jämförelse med jämnåriga. För Bris uppger många barn att de vet att prestationen i skolan avgör deras framtidsmöjligheter, och att motgångar kan leda till att de ger upp och upplever att loppet är kört.

Varje barn har rätt att få stöd för sitt mående, och att få stöd att hantera utmaningar i livet. Det är allvarligt att så många barn upplever att loppet är kört och att deras chanser och möjligheter i livet är begränsade. I ett hållbart samhälle kan människor utvecklas och uppnå sin fulla potential, och barnkonventionen ger varje barn rätt till liv och utveckling, och rätt till

*"Jag måste göra allt perfekt. Jag mår skitdåligt om jag har ett fel på ett prov. Dessutom så mår jag skitdåligt av att se på folk för alla är så f*king perfekta förutom jag."*

jämlika uppväxtvillkor. Att främja varje barns rätt till liv och utveckling är att främja ett hållbart samhälle.

ATT LYCKAS I SKOLAN

I samtal som handlar om skolan är den höga stressnivån i många barns liv ofta i fokus. Förekomsten av stress ökar i stigande ålder i samtalen till Bris och barns beskrivning av hur stress känns ligger nära hur barn beskriver ångest och annan psykisk ohälsa. Ett vanligt tema är oro för att stressen ska bli övermäktig. Barn vänder sig till Bris för att få hjälp att förstå vad det är de egentligen känner, om det ska förstås som stress, ångest, oro eller skuld eller vad måendet annars kan bero på. Stressen leder till konsekvenser såsom sömnproblem, huvudvärk, förlorad aptit, magvärk och en upplevelse att ens personlighet förändras och dämpas när barnet upplever minskad ork och lust till saker.

Barns samtal om stress kopplas ofta till prestation, situation, relation eller miljö och det tydligaste sambandet i Bris samtal är skolstressen: över 60 procent av samtalen om stress handlar också om skolan. Skolstress är vanligast hos äldre barn och många beskriver att stressen påverkar hela deras livssituation. Om de inte presterar tillräckligt bra upplevs framtidsutsikterna stå på spel. Många upplever att de inte har

tillräckligt stöd från vuxna och känner stress och ångest kring val av skola och gymnasieprogram. Den stora andelen stressade barn finns i åldern 16–18 år, men enligt senaste versionen av Skolbarns hälsovanor ökar stressen även i yngre åldrar.¹³ Redan tidigt kämpar barn med att hitta balans i livet och en del upplever det svårt att kombinera skoluppgifter och fritidsaktiviteter. Många upplever att vuxna i skolan inte tar ansvar för att eleverna ska ha en hållbar skolsituation och inte planerar arbetets upplägg därefter.

För Bris berättar barn dagligen att de känner stress över sina skolresultat och över hur dessa påverkar deras framtidsutsikter. De barn som går ut med många underkända betyg vet att deras framtid är högst osäker och det kan vara en bidragande orsak till deras dåliga mående. Att inte klara av skolgången kan få förödande konsekvenser för ett barn. Ett betydande problem inom svensk skola handlar om elever som inte går ut med tillräckligt många godkända betyg i grundskolans årskurs nio. Gruppen lågpresterande elever riskerar att drabbas av dålig hälsa. För att komma in på gymnasiet krävs, sedan reformen av gymnasieskolan 1990, godkända betyg i svenska, engelska och matematik, samt i minst fem andra ämnen. 2019 var det 16 procent av alla elever som inte uppfyllde de kraven.¹⁴ Det är djupt oroande eftersom forskningen visar att om betygen är låga ökar risken för självmord, narkotikabruk och kriminalitet.¹⁵

Otvettydigt upplever en del barn så mycket stress att de blir begränsade. Effekten av stress är dock inte genomgående negativ eftersom måttlig stress både ökar prestationsförmågan och förmågan att senare klara påfrestningar.¹⁶ Det avgörande är att ge barn förmågan att hantera stress. Barn beskriver dock att de saknar strategier för att hantera stressen. Det kan handla om exempelvis studieteknik, att ta hjälp av vuxna kring hur man ska ta sig an en uppgift som behöver utföras men som känns omöjlig men även om strategier för att kunna lugna ner sig själv när stresspåslaget kommer. När skolstressen uppstår är det svårt för många att hitta lugnet och att komma ihåg att de tidigare klarat av situationer trots stress.

Andra faktorer som leder till stress handlar om fritid och om relationer, om att hinna prioritera sina vänner samtidigt som mycket annat pågår i barnets liv. Det kan också uppstå stress kring konflikter som sker i olika relationer. Barns relation till sin familj har även en inverkan på barns känsla av stress och på deras mående. Barn lyfter

"Jag har kompisar på nätet som förstår mig och jag har kul med dom, vilket mina föräldrar INTE förstår. Och dom tycker jag sitter för mycket vid skärmen men det är där jag har mina vänner som förstår mig, och det brukar oftast bli bråk om det."

att det ibland är föräldrar som orsakar stress genom att fokusera på barnets prestationer i skola och fritidsaktiviteter och genom att påminna om att nya läsår och terminer innebär högre krav. Vissa barn är mycket oroliga och stressade över framtiden, vilket beskrivs vidare i kapitlet om barns och ungas framtidstro längre fram i rapporten.

VIKTEN AV SOCIAL GEMENSKAP OCH TILLHÖRIGHET

Sociala relationer och vänskap är viktiga för alla människor och vänner är ett vanligt samtalsämne i barns samtal till Bris. I fokus står vänskapsrelationer som förändras, pressen att vara socialt lyckad, och känslor av att vara utanför och sakna vänner.

Alla sociala relationer har en stor inverkan på en människas liv och mående, och goda vänskapsrelationer är viktigt för barn, liksom för vuxna. Att få känna tillhörighet och närhet till andra är ett grundläggande behov som behöver tillgodoses för att vi ska må bra. Goda sociala relationer utanför hemmet spelar dessutom en mycket viktig roll för barn som lever med utsatthet i hemmiljön, som till exempel växer upp med missbrukande vuxna eller föräldrar med psykisk ohälsa. När barn av olika anledningar inte har tillgång till goda relationer påverkas hela deras liv, möjligheten till en god psykisk hälsa, vardagen i skolan och möjligheten att delta i fritidsaktiviteter.

För Bris berättar barn om hur viktigt det är för dem med vänner som de kan lita på och få stöttning från. I Folkhälsomyndighetens senaste upplaga av Skolbarns hälsovanor framgår att en övervägande majoritet av barn i Sverige, i alla åldrar, uppger att de kan räkna med sina vänner, dela glädje och sorg med dem och att de kan prata om sina problem med sina vänner. Samtidigt uppger 8,3 procent av 15-åriga pojkar och 14,7 procent av 15-åriga flickor att de oftast eller alltid känner sig ensamma.¹⁷ Att uppleva att man saknar vänner och att känna sig ensam kan innebära stora konsekvenser för barn och unga.

Tjejer söker oftare stöd om vänner hos Bris än vad killar, ämnet är något vanligare bland de yngre åldersgrupperna och minskar i stigande ålder. Det kan till viss del förklaras med att vänskapsrelationer ofta utsätts för prövningar under tidiga tonåren och att många högre upp i åldern kan vara något mer trygga, eller tåligare, i sina relationer.

I samtal med Bris tenderar barn ofta att mäta sitt värde i hur många vänner eller hur nära

¹³ Folkhälsomyndigheten, *Skolbarns hälsovanor 2017/2018*.

¹⁴ Skolverket, Statistik om förskola, skola och vuxenutbildning: Grundskolan – Betyg årskurs 9, 2019

¹⁵ Björkenstam C, Weitof GR, Hjern A, Nordström P, Hallqvist J, Ljung R. *School grades, parental education and suicide – a national register-based cohort study*. J Epidemiol Community Health. 2011;65(11):993–8. Gauffin K, Vinnerljung B, Fridell M, Hesse M, Hjern A. *Childhood socio-economic status, school failure and drug abuse: a Swedish national cohort study*. Addiction. 2013;108(8):1441–9.

Ring J, Svensson R. *Social class and criminality among young people: A study considering the effects of school achievement as a mediating factor on the basis of Swedish register and self-report data*. J Scand Stud Criminol Crime Prev. 2007;8(2):210–33.

¹⁶ Thomas Boyce W, Ellis BJ. *Biological sensitivity to context: I. An evolutionary-developmental theory of the origins and functions of stress reactivity*. Dev Psychopathol. 2005 Jun;17(2):271–301.

¹⁷ Folkhälsomyndigheten, *Skolbarns hälsovanor 2017/2018*.

vänkskapsrelationer de har. Det bygger på en föreställd idealbild av hur barns sociala liv ska se ut och vad som anses " normalt", där barn förväntas ha många nära vänner som de kan prata med om allt i sina liv. När tillvaron inte speglar föreställningen kan det ge upphov till känslor av oro och stress hos barn.

Vänner är också en statusmarkör. Att ha många vänner och "rätt" vänner påverkar barnets status och plats i den sociala hierarkin, något många barn upplever som avgörande. Att sakna vänner är smärtsamt då det både innebär ett socialt stigma, en avsaknad av tillhörighet och någon att vara viktig för och eftertraktad av. Att sakna vänner, känna sig exkluderad och ovälkommen, kan vara djupt smärtsamt och faktiskt skada barnets hälsa. Det kan framkalla en existentiell ångest och funderingar kring ens plats och gemenskap med andra i världen.

Utmaningar för vänskap

En utmaning för vänskap är att relationer är föränderliga. Förändring kan väcka oro och osäkerhet. Barns individuella egenskaper och förutsättningar påverkar deras förmåga att skapa och upprätthålla vänskapsrelationer. Det har att göra med barnets förmåga att hantera sitt humör, självförtroende och mod att ta kontakt med andra – men också om modet att våga lämna vänskapsrelationer när man blir illa behandlad av en vän. För många barn är rädslan av att man ska bli ensam och hamna utanför något som gör det svårt att bryta upp vänskapsrelationer.

Att leva i utsatthet eller att må psykiskt dåligt har en stor inverkan på barns möjligheter att ha fungerande vänskapsrelationer, samtidigt som goda vänskapsrelationer är särskilt viktigt när livet är svårt. Barn som tidigare varit sjuka och haft självdestruktiva beteenden, beskriver hur relationerna till vänner ofta påverkats långt efter att barnet tillfrisknat och att vänner fortsätter att oroa sig och behandlar en annorlunda. Andra barn berättar att de har social ångest eller lider av social fobi vilket försvårar möjligheterna att skapa och upprätthålla vänskapsrelationer.

Barn som lever i hem där det förkommer missbruk eller psykisk ohälsa försöker ofta hitta strategier för att skydda sina vänner och sig själv, bland annat genom att undvika att introducera dem för föräldrar vilket innebär att umgänget måste ske utanför hemmet. För barn med den erfarenheten kan skolan utgöra en viktig plats där barn kan upprätthålla sina jämnåriga vänskapsrelationer. Och barn som är placerade i familjehem beskriver för Bris hur svårt det kan vara att knyta relationer när de ofta flyttar och inte alltid vet hur länge de kommer att befinna sig på olika platser. Barn som växer upp i ekonomisk utsatthet vittnar om hur det påverkar deras möjligheter att upprätthålla

"Jag känner ett sånt starkt behov att bli som andra. Jag kollar ofta igenom gemensamma vänners instagrams och önskar jag kunde bli dom, överge mig själv och vara som dom, leva så som dom gör klä mig så som dom gör. Jag finner mig själv ofta missnöjd med den jag är det gör mig olycklig."

sociala relationer, och att kunna utöva fritidsaktiviteter eller delta i andra aktiviteter med vänner.

Social gemenskap och villkor på nätet

Det digitala livet börjar tidigt och nätet är idag en integrerad och naturlig del av barns vardag. Här utspelar sig många av barns vänskaps- och kärleksrelationer. Digitaliseringen de senaste åren har lett till förändrade mönster för hur barn umgås med varandra. Enligt flera stora undersökningar är umgänge över nätet idag det vanligaste sättet för barn och unga att ha kontakt med och umgås med vänner på.¹⁸ Från 13 år och uppåt är det en majoritet av både tjejer och killar som uppger att de har kontakt flera gånger varje dag med vänner på nätet.¹⁹ Bris erfarenhet är att barn sällan drar tydliga gränser mellan det som sker i livet på digitala plattformar och på andra fysiska arenor.

Statens medieråds undersökning av barns medievanor 2018 visar att 98 procent av alla 15-åringar har en egen smartphone och 97 procent har en egen dator hemma. 75 procent använder internet utanför skoltid mer än 3 timmar per dag, 48 procent använder mobilen mer än 3 timmar per dag och 21 procent spelar datorspel mer än 3 timmar per dag.²⁰ Enligt Internetstiftelsens rapport Barnen och internet är nio av tio barn, i åldern 11–19 år, användare av sociala medietjänster.²¹ Den tjänsten som flest barn använder är bildappen Snapchat, som 84 procent använder, följt av Instagram som används av 76 procent varav 58 procent gör det dagligen. Samma undersökning visar att flickor i åldern 11–19 år använder sociala nätverkstjänster i något större utsträckning jämfört med pojkar i samma ålder.

Samtalen till Bris om nätrelaterade frågor har ökat under förra året jämfört med 2018. Här återfinns främst negativa erfarenheter av situationer på nätet, vilket är förväntat då barn kontakter Bris utifrån händelser som de har formulerat som ett problem och som de önskar stöd kring. Vanliga teman utöver våld, hot och övergrepp är kärleks- och vänskapsrelationer med jämnåriga och de utmaningar som barn möter när relationen främst är på nätet, att förhålla sig till vad andra visar upp av sina liv på nätet och konflikter med främst föräldrar om synen på barnets aktivitet på nätet, i sociala medier och andra digitala plattformar.

Hur ett barns mående påverkas av sociala medier är en bred fråga, som dels handlar om vilka relationer barnet har på sociala medier, hur barnet använder sociala medier och vilket syfte det fyller för barnet.

Forskningen ger ännu inget tydligt svar på hur den snabba digitala utvecklingen och barns närvaro på sociala medier påverkar den psykiska hälsan bland barn och unga. Sammantaget tyder de studier som har publicerats på att barns användning av datorer och smartphones minskar deras

¹⁸ Statistiska Centralbyrån, *Barn-ULF 2017*, Folkhälsomyndigheten, *Skolbarns hälsovanor 2017/2018*.

¹⁹ Folkhälsomyndigheten, *Skolbarns hälsovanor 2017/2018*.

²⁰ Statens medieråd, *Ungar & Medier 2019*.

²¹ Internetstiftelsen, *Barnen och internet 2019*.



Digitaliseringen har inneburit förändrade vänskapsmönster. Det har blivit enklare att skapa nya kontakter med jämnåriga över nätet, men också lättare att jämföra sig med hur andra verkar ha det.

Foto: John Schnobrich / Unsplash

fysiska aktivitet men att det inte finns någon betydelsefull effekt på barnens psykiska hälsa.

En systematisk översikt påvisade samband mellan internetanvändning och psykiatriska problem som depression, ångest, och ADHD men undersökningarna var inte utformade så att det gick att klargöra om det föreligger orsaks-samband.²² En annan nyligen publicerad undersökning följde 12 672 barn i åldern 10–15 år över tid, vilket gör det möjligt att se om användningen av sociala medier ledde till psykiska problem.²³ Enligt författarna finns risken att psykiska problem ökar men effekten är så liten att den praktiskt taget är försumbar. Andra studier visar tvärtom att användning av digitala medier kan minska tendenser till depression.²⁴ En rapport har visat att sättet att använda sociala medier kan betyda mer än tiden som barn och unga använder dessa media.²⁵ Minskat välbefinnande påvisades för ungdomar som passivt konsumerade sociala medier, medan motsatsen gällde för de som var aktivt engagerade.

En nyligen publicerad forskningsöversikt visar att unga som använder digitala medier en begränsad tid rapporterar ett gott välbefinnande i högre grad än unga som inte tillbringar någon tid alls med digitala medier.²⁶ Dock är sannolikheten högre att de som tillbringar en mer omfattande tid rapporterar ett lägre välbefinnande. Samtidigt är det oklart vad som är orsak och verkan, och en rad olika faktorer kan påverka. En del indikatorer pekar på att eventuella negativa effekter kan förklaras av minskad sömn, motion och minskad tid till skolarbete.

Att förklara den utbredda psykiska ohälsan bland barn och unga i Sverige med ökad användning av nätet är alltså en för enkel slutsats. Som allt i livet handlar det om att ha balans, och om att flera delar i livet hänger ihop.

Jämförelser och likes

Alla människor jämför sig själva och sin egen situation med omgivningen, oavsett om det handlar om jobb, bostad eller konsumtion. En

²² Dickson K, Richardson M, Kwan I, Macdowall W, Burchett H, Stansfield C, et al. *Screen-based activities and children and young people's mental health and psychosocial wellbeing: a systematic map of reviews*. London: EPPI-Centre, Social Science Research Unit, UCL Institute of Education, University College London; 2019.

²³ Orben A, Dienlin T, Przybylski AK. *Social media's enduring effect on adolescent life satisfaction*. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2019;116(21):10226.

²⁴ Hoge E, Bickham D, Cantor J. *Digital Media, Anxiety, and Depression in Children*. *Pediatrics*. 2017;140(Suppl 2):S76–S80.

²⁵ Reid Chassiakos YL, Radesky J, Christakis D, Moreno MA, Cross C, Council On C, et al. *Children and Adolescents and Digital Media*. *Pediatrics*. 2016;138(5).

²⁶ Mind, *Mår unga sämre i en digital värld? En kunskapsöversikt över hur digitala medier påverkar barn och ungas psykiska välbefinnande*, 2020.

följd av livet på nätet är att dessa jämförelser för barn kan bli mer påtagliga.

I samtal med Bris reflekterar barn om hur de påverkas av att se andras bilder och framställningar av sina liv och lyfter olika perspektiv på sociala medier och mående. Det kan kopplas till barnets självbild och i Bris samtal återfinns kontakter som lyfter kroppskomplex och beskrivningar av hur barn jämför sig med andra. Jämförelser kan också handla om likes, om antalet följare och varför vissa får mer uppmärksamhet än andra. Ofta finns en medvetenhet om att jämförelsen inte är sund men barnet ser sällan någon väg bort från att känna som hen gör.

En del barn beskriver att de känner osäkerhet och avundsjuka i relationer på grund av hur deras vänner agerar på sociala medier. Det kan handla om att barnet ser på sociala medier att kompisar gör saker som man inte bjudits in till, eller att kompisar sagt att hen ska göra något helt annat än vad hen sen lägger ut på sociala medier. Eller att vissa kompisar får mer utrymme på varandras sociala medier än andra får. Oron för att missa något, att inte höra till eller bli utanför återfinns även i relation till sociala medier. Det kan handla om att inte få ha sociala medier för föräldrar, att inte bli insläppt i digitala grupper där andra har gemenskap eller att inte vara vän med "rätt" personer.

Att befinna sig på nätet kan dels göra det enklare för ett barn att söka och hålla kontakt med andra, men det kan också förstärka ett barns känsla av att vara ensam. Barn beskriver känslor av saknad och utanförskap som växer när de ser vad andra skriver och postar. De beskriver också att de använder strategier som att sluta gilla någons bilder som ett sätt att visa på att man inte längre är vänner, eller inte längre bryr sig. Samtidigt beskriver många att de inte vet hur de ska tolka det om någon annan slutar gilla ens bilder.

Att inte känna gemenskap

I studien Skolbarns hälsovanor 2017/18 fanns en fråga till 15-åringar om de känner sig som en del av en allmän social gemenskap. De flesta, både tjejer och killar, anger att de i hög utsträckning gör det.²⁷ Samtidigt framkom, som tidigare nämnt att 8 procent av killarna och nästan 15 procent av tjejer oftast eller alltid känner sig ensamma. Frågan har inte ställts tidigare, så det går inte att se hur utvecklingen sett ut.

Ensamhet är och har alltid varit ett mycket vanligt förekommande tema i barns samtal till Bris. Vad ensamhet betyder för ett barn är individuellt och något som barnet definierar själv.

Många gånger har känslan av ensamhet sin uppkomst i att barnets egen verklighet krockar med andra människors eller egna värderingar, föreställningar och visioner. Känslan av ensamhet är ofta situationsbunden eller knuten till

"Jag känner mig helt ensam i den här världen, hemma är tufft, trots att jag har det väldigt bra. Men jag trivs liksom inte. Jag känner mig ensam i livet, det finns ingen som riktigt förstår."

någon specifik arena som exempelvis skolan, hemmet, i vänskapsrelationer eller på fritiden.

Barn och unga kan dock uppleva ensamhet oavsett om de har familj och vänner omkring sig eller inte. Ensamheten kan kännas på olika sätt. Det kan vara att barnet saknar relationer med människor som ger den närhet och förståelse barnet behöver. Det kan också vara en typ av ensamhetskänsla som är mer "existentiell". Trots människor runt sig känns det ändå inte som att man kan dela sina svårigheter eller problem med andra, att det inte finns någon som lyssnar och förstår. Ensamhetskänslan kan också vara kopplad till att känna sig utanför, att inte vara omtyckt, efterfrågad, accepterad och älskad.

Upplevd ofrivillig ensamhet påverkar barnets mående och självbild negativt här och nu, men ger också skador på längre sikt. Är ensamheten kopplad till utanförskap påverkas självkänslan och risken att isolera sig mer ökar, genom att barnet drar sig för att söka kontakt med andra och försöka skapa nya relationer och på det sättet hamnar i "en ond cirkel". Upplevelsen av att vara ensam är inte enbart kopplat till vänskap eller relationer utan även till existentiella frågor, normer och hela sociala samvaron. I samtalen med Bris beskriver barn såväl existentiell som konkret ensamhet.

Vad barns ensamhet beror på är en komplex fråga utan ett enkelt svar eftersom upplevelsen av ensamhet skiljer sig från barn till barn, kan uppkomma i olika situationer och är något som alla människor i någon utsträckning upplever under delar av livet. Sverige som samhälle är präglad av individualism och tanken att du ska klara av ditt eget liv – göra rätt val och på så sätt lyckas i livet. I barns berättelser till Bris är det tydligt att många upplever en ständig jämförelse och press på att lyckas, och att det i förlängningen är ens eget fel om man blir "misslyckad", exempelvis socialt.

BARNES STRESS – SYMPTOM PÅ SAMHÄLLET'S FÖRVÄNTNINGAR

Barns liv hänger samman. Att stress och press inom ett livsområde får effekter på andra delar av ett barns liv märks i samtal till Bris där bland annat skolstressen beskrivs få en inverkan på ens sociala relationer.

Det är svårt att finna något entydigt mönster kring barns upplevelser av skolstress över tid. Undersökningar från Folkhälsomyndigheten och Skolverket tyder på ökad skolstress från omkring år 2010 och framåt.²⁸ Samma tydliga förändring framgår dock inte i SCB:s undersökning av barns levnadsförhållanden där barn i åldrarna 12–18 under perioden 2008–2018 tillfrågats om olika former av skolstress.²⁹ Skillnaden mellan olika undersökningar och år kan hänga samman med hur frågorna har formulerats och kan också bero på slumpen.

²⁷ Folkhälsomyndigheten, *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18*.

²⁸ Folkhälsomyndigheten, *Utvecklingen av psykosomatiska besvär, skolstress och skoltrivsel bland 11-, 13- och 15-åringar. Resultat från Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18*. 2018.

²⁹ Statistiska Centralbyrån, *Undersökningar av barns levnadsförhållanden 2019*.



"När jag säger till min mamma att jag inte vill gå till skolan och att det är skitjobbigt säger hon bara att jag ska stå ut och att det snart är över och när det är över är jag fri men det är viktigt och att jag ska se det roliga i det.

Men det finns inget roligt, har ju inga vänner, även om jag försöker varje dag att prata med någon eller bara le mot någon. Jag är inte så bra i de flesta ämnen, så jag stressar över betyg.

Tänker att mina betyg är lägre för att jag går runt och är nedstämd hela tiden och försöker inte mitt bästa, tänker mest på att jag är så väldigt ensam och orkar liksom inte."

Foto: Ryan Tuss / Unsplash



Foto: Taylor Hugh/Unsplash

Stress behöver i sig inte vara farligt, men om ett barn inte har förmågan att hantera stressen kan situationen bli ohållbar. Barn och unga behöver därför stöd och strategier för att hantera när stress uppstår.

Tidigare internationella jämförelser har visat att 15-åringars stress i Sverige inte utmärker sig, utan har legat på en genomsnittlig nivå.³⁰ I senaste studien av Skolbarns hälsovanor 2017/2018 framgick dock att stressen ökat bland yngre åldrar, 13–15 år.

Trots att det inte syns någon tydlig utveckling av skolstress bland barn i Sverige visar barns samtal till Bris på en hög stressnivå som påverkas av många olika faktorer såsom skolan, relationer, samhällets ideal och krav, och oro för framtiden. Barn kan beskriva att de har svårt att tillåta sig att "bara vara unga". När prestationskraven är höga så kan barn beskriva att det känns som att de kastar bort tid på att till exempel umgås med vänner, titta på tv eller bara vara och att man istället borde fokusera på sånt som är viktigt för framtiden.

Ett annat tema är att barn hamnar i en ond spiral av stress. Stressen över att bli stressad kan vara det som utlöser en ohanterlig situation hos en del barn.

När blir stressen farlig?

Det är viktigt att skilja på bestående psykisk ohälsa och psykisk stress som är tillfällig. Att befinna sig i en påfrestande situation, såsom en

"Jag vet att sommarlovet närmar sig men det gör mig bara mer stressad att se antalet skoldagar kvar och antalet skoluppgifter som ska hinnas med på den korta tiden, det blir så mycket att jag inte kan prioritera något utan får inget alls gjort."

kris, sjukdom i familjen eller en närståendes död kan påverka ett barns livssituation och ge symptom som är helt normala reaktioner på det som barnet genomlider. Det finns känslor som hör till barns och ungas utveckling och uppväxt, och det är viktigt att inte sjukdomsförklara sådant som är rimliga reaktioner. Samtidigt är det avgörande att tidigt fånga upp de barn som lider av besvär som riskerar att bli bestående eller som kan påverka barnets funktionsförmåga i livet. Då behöver barnet få rätt stöd och hjälp för att hantera en kris eller potentiell traumatisk händelse så att det inte leder till att psykisk ohälsa utvecklar sig över tid.

En viktig förutsättning i skolarbetet handlar om begriplighet och att kunna förstå förväntningar och krav som finns på en. För Bris berättar barn om ett betygssystem som beskrivs som oförlätligt. Det är svårt att förutsäga vad som förväntas av dem utifrån olika kunskapskrav och barn beskriver systemet som godtyckligt. Många barn uttrycker att de önskar en mer tolerant skola där det finns större utrymme att bemötas utifrån sina individuella förutsättningar, och där en elev tillåts ha svackor eller sämre perioder utan att det känns som att

³⁰ Inchley J, Currie C, et al. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health behaviour in school-aged children study. International report from the 2013/14 survey. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2016.

"Jag har jättegrov ångest över skolan då jag går i 8:an och snart får mina slutbetyg. Jag brukar simma 3-4 gånger i veckan för att kunna göra något jag gillar att göra och samtidigt då tänka på något annat än skola och vänner och då bara tänka på mig, min kropp och vattnet.

Simningen är som min flykt från verkligheten. Men samtidigt hinner jag inte plugga lika mycket om jag fortsätter simma. Jag vill inte sluta då det är anledningen till att jag lever."

hela ens framtid äventyras. De vill ha möjlighet till balans mellan studier och fritid, och en mer jämn arbetsbelastning där allt inte koncentreras till exempelvis terminsslutet.

Många gånger kan gränsen där stress övergår till psykisk ohälsa vara smal, vilket tydligt framkommer i barns samtal. Att sänka barns stressnivå i vardagen är angeläget, och där spelar skolan en mycket viktig roll, men frågan är också vidare än så eftersom det är tydligt att det inte bara är skolan som påverkar barns upplevelse av stress och press att lyckas i livet. Det behöver utredas hur dagens samhälle påverkar barns mående.

Vuxnas möjlighet att stötta i vardagen

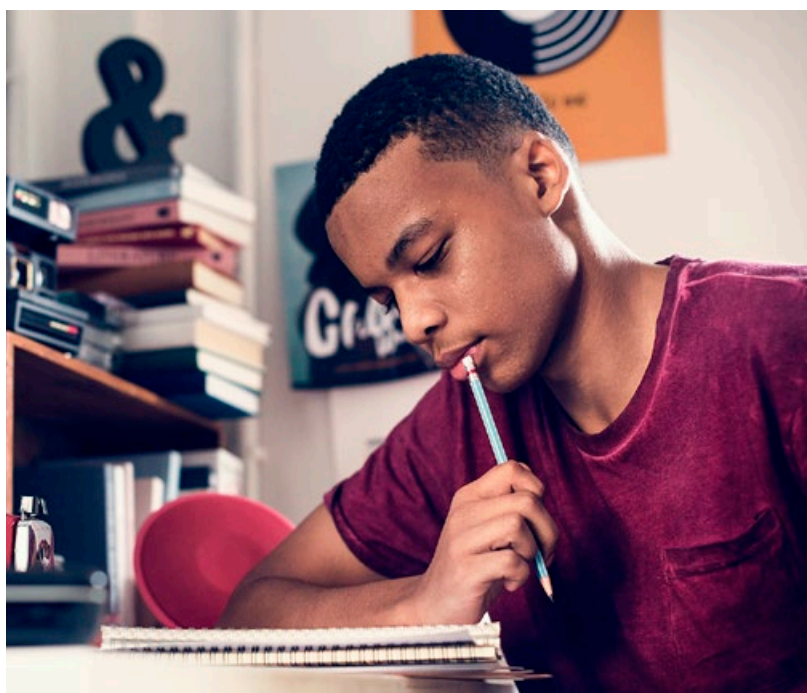
Att människor mår bra och klarar av att ha goda och meningsfulla relationer med andra är en förutsättning för ett hållbart samhälle. Stora delar av människors vardag handlar om relationer och samspel med andra människor och dagens samhälle förutsätter att vi kan samarbeta och fungera i grupp med andra. Det är därför viktigt att barn får stöd kring sina sociala relationer. Dessutom finns ett samband mellan bristande stöd från andra människor och förekomst av depression.³¹

Barn som kontakter Bris upplever sällan att vuxna tar vänskapsrelationer och konflikter mellan vänner på allvar. Men vuxna i barnets närhet kan bidra med ett viktigt stöd i vardagen. För att barn ska kunna hantera sina relationer och sin självkänsla är det viktigt med vuxna som stöttar och som klarar av att vara närvarande när barn beskriver sin situation. Barn drar lätt slutsatsen att det är ens eget fel om de inte har några vänner och kan ofta ha känslor av skam och skuld kring det. Det behöver barnet hjälp att avlastas från eftersom hen kan kategorisera sig som konstig eller annorlunda än andra och landa i tankar att hen inte förtjänar vänskapsrelationer.

Precis som i det fysiska livet har barn rätt att må bra i sitt liv på nätet. Barns rättigheter på nätet diskuteras flitigt och är ett prioriterat område för Europeiska länders arbete med de mänskliga rättigheterna.³² Det är viktigt att samhället skapar förutsättningar för att barn ska kunna leva sina liv på nätet på ett sätt som är förenligt med barnkonventionen och som säkerställer att barn inte utsätts för skada. Att det är en plats

där barn kan utvecklas, må bra och fullt ut få respekt för sitt privatliv.

Pressen att lyckas, att prestera och att göra rätt val i livet finns inte bara hos barn utan i hög grad även hos vuxna i samhället. Det går därför inte att säga att man på ett enkelt sätt kan sänka barns stressnivåer, eftersom de i så hög grad hör ihop med barns förväntningar på sig själva och vad de uppfattar som samhällets förväntningar. Detta behöver också ses i ljuset av att barn i Sverige idag har väldigt olika uppväxtvillkor. Många barn förhåller sig tidigt till vetskapen att exempelvis området de växer upp i eller familjens socioekonomiska förutsättningar påverkar deras livsvillkor, men samtidigt ligger det nära till hands i dagens individualistiska samhälle att skuldbelägga sig själv när man inte lyckas prestera på olika arenor. Frågan är större och den behöver adresseras som avgörande för barns uppväxtvillkor. Det är uppenbart att många barn idag upplever rådande uppväxtvillkor som ohållbara – det går inte att leva upp till det man uppfattar förväntas av en. ♦



Att kunna prestera i skolan är en viktig skyddsfaktor för barns psykiska hälsa.

³¹ Garipey G, Honkaniemi H, Quesnel-Vallee A. Social support and protection from depression: systematic review of current findings in Western countries. Br J Psychiatry. 2016;209(4):284–93.

³² Europarådet bildades 1949 och är en europeisk sammanslutning av 47 stater. Syftet med rådet är att skydda och värna de mänskliga rättigheterna i Europa.

OTRYGGHET OCH UTSÄTTTHET

Till Bris hör barn av sig varje dag med berättelser om utsatthet för våld, övergrepp och kränkningar. Gällande barns utsatthet i vardagen har Bris under de senaste åren noterat ökande samtal om mobbning i skolan, och studier pekar på att skolan blivit en allt mer otrygg plats för barn att vara på. I samtalen till Bris under 2019 Bris märks även en ökning av barn som söker stöd för sexuella övergrepp som skett via nätet samt en ökning av samtal kring fysiskt våld, där vuxna i barnets närhet eller hemmiljö är den vanligaste förövaren.

Att vara trygg är en grundläggande förutsättning för att ett barn ska kunna utvecklas. Varje barn har rätt till liv och utveckling, rätt till bästa uppnåeliga hälsa och rätt att skyddas från alla former utav våld.³³ Ändå brister tryggheten och skyddet för många barn som möts av våld och övergrepp på flera arenor i sina liv; i skolan, på nätet och i hemmet.

Att utsättas för mobbning och uppleva otrygghet i skolan är något många barn vittnar om till Bris. Det påverkar barnets mående och kan påverka prestationer i skolan, vilket är en riskfaktor för framtida psykisk ohälsa. Barn som utsatts berättar återkommande om hur inget tycks ha hjälpt trots att lärare uppmärksammat situationen, och berättar om att inte bli tagen på allvar när de söker stöd. Eftersom det råder skolplikt i Sverige från 6 årsåldern och barn tillbringar stora delar av sin tid i skolan är det viktigt att barn kan garanteras en trygg skolgång och att barn inte utsätts för brott på sin skola.

Detsamma gäller för nätet som är en arena där barn befinner sig dagligen. Här sker många av barns sociala relationer och här utsätts även många barn för olika typer av brott, såsom sexuella övergrepp och kränkningar, av såväl jämnåriga som av vuxna. Förekomsten av dessa samtal till Bris har ökat tydligt under 2019, möjligen för att det blivit mer accepterat att berätta om den utsatthet en del barn möter på nätet. I samtal om nätet berättar barn om att utsättas för hot och utpressning och om att de sällan vågar berätta för vuxna i deras närhet om vad som skett.

Artikel 19 i barnkonventionen fastslår att varje barn har rätt att skyddas från alla former av våld från vårdnadshavare. Det inbegriper alla former av fysiskt eller psykiskt våld, skada eller övergrepp, vanvård eller försummelser, miss-handel eller utnyttjande, innefattande sexuella övergrepp – och lämnar inget utrymme åt legaliserat våld mot barn. Att utsättas för våld, övergrepp och kränkningar får stora effekter på barns psykiska mående och är alltid skadligt för ett barn. Det påverkar allt från självkänslan, tilliten till andra människor, sociala relationer, och det psykiska måendet såväl i stunden som på lång sikt. Inte minst om den som utövar våldet är



Foto: Shutterstock

Våld mot barn är ett utbrett problem som finns på samhällets alla arenor.

*"Jag har varit
mobbad i flera år.
Jag testade att
byta skola förra
året men det har
fortsatt över nätet.
Jag vågar inte
berätta det
för någon."*

barnets förälder. Utsattheten blir dubbel då den som gör barnet illa är den som egentligen ska skydda och trygga.

Utsatthet inom familjen är ibland svårt för samhället att upptäcka, bland annat hos yngre barn. Och barn som utsätts för våld, övergrepp och försummelse upplever många hinder för att själva berätta om sin utsatthet. Det handlar ofta om oro för konsekvenserna om någon får veta, men också om känslor av skam och skuld, eller om tidigare erfarenheter av att inte ha blivit trodd.

Att känna sig trygg i sina nära relationer, i sin vardag och i samhället är grundläggande för att kunna må bra i stunden och utvecklas som människa. Därför är trygghetsfrågan central för möjligheten att skapa ett mer hållbart, fredligt och inkluderande samhälle. Bland FN:s hållbarhetsmål finns ett tydligt och specifikt delmål om att eliminera alla former av våld mot barn, där Sverige har rollen som vägvisare för andra länder. En tryggare värld för barn är alltså en förutsättning för att nå de globala hållbarhetsmålen.

³³ Artikel 6, 24, 19, FN:s konvention om barnets rättigheter.

MOBBNING OCH OTRYGGHET I SKOLAN

De senaste åren har Bris märkt en oroande ökning av barns samtal om mobbning. Under 2019 minskade antalet kontakter om mobbning jämfört med 2018, men är fortfarande ett vanligt ämne när barn söker stöd kring sin situation i skolan. Samtal om mobbning är vanligare när killar söker stöd hos Bris än när tjejer gör det, och vanligare bland den yngre åldersgruppen 10–12 år.

Enligt barnkonventionen har varje barn rätt till utbildning och den ska bland annat syfta till att utveckla barnets fulla potential.³⁴ En skola som tillåter mobbning eller andra våldsamma och exkluderande beteenden är inte en skola som uppfyller kraven om utbildningens mål, enligt FN:s barnrättskommitté.³⁵ Skolan har ett tydligt ansvar att skydda barn från att utsättas för våld och att arbeta förebyggande för att barn inte ska utsättas för kränkande behandling eller diskriminering, trakasserier eller sexuella trakasserier i skolan, enligt diskrimineringslagen och skollagen.

Att vara trygg i sin skolmiljö är en förutsättning för att barn överhuvudtaget ska kunna tillgodogöra sig sina andra mänskliga rättigheter såsom rätten till bästa uppnåeliga hälsa och rätt till utveckling.³⁶ Skolan som institution behöver därför vara en plats där barnet kan utveckla sin fulla potential som människa, vilket kräver att barnet känner sig tryggt, känner gemenskap och får uppmuntran. Men för många barn är det långt ifrån verkligheten. I Bris förra årsrapport konstaterades att barns utsatthet i skolan tycks ha ökat under de senaste åren och att fler barn, såväl i kontakten med Bris som i andra studier, uppger att de utsatts för mobbning i skolan.³⁷

En bred utsatthet

För Bris beskriver barn allt ifrån utfrysning, verbala hån och kränkningar, trakasserier till fysiskt våld och hot om våld. För vissa har utsattheten pågått under många år och barn berättar om vuxna i skolan som inte ser, lyssnar eller förstår stötta barn utifrån deras behov.

Barn som söker stöd för mobbning har olika erfarenheter och det finns en osäkerhet kring om det som de har blivit utsatta för räknas som våld eller som en kränkning. De funderar på var gränsen går, på skillnaden mellan bråk och mobbning eller skillnaden mellan att inte ha några vänner i sin klass eller skola och att vara mobbad.

Mobbning är ett begrepp som inrymmer många olika handlingar och olika former av våld, både fysiskt och psykiskt. Det är ingen juridisk term men används ofta av barn som begrepp för våld mellan jämnåriga. Ofta rör det handlingar som i lagen definieras som kränkande behandling och diskriminering och vissa handlingar kan även vara brottsliga enligt brottsbalken.

Mobbning sker på olika arenor men skolan

”Vissa lärare i min skola favoriserar vissa elever och resten tar de på allvar. Jag har flera gånger fått höra ’nej det där är inte sant, det tror jag inte på’, när jag berättar att jag blir utsatt för mobbning och att jag mår dåligt.”

är den plats där barn upplever sig mest utsatta. Hälften av samtalen till Bris om mobbning handlar om situationer i skolan. Mobbning som sker i skolan, på fritiden eller nätet kan ibland hänga samman och utsattheten kan finnas på flera arenor.

Enligt Brottsförebyggande rådets undersökningar är det vanligt att utsättas för brott i skolmiljön. Det gäller främst lindrig och grov misshandel, samt hot och sexualbrott.³⁸ Enligt Brå har 21 procent av eleverna i årskurs 9 utsatts för lindrig misshandel och 4 procent för grov misshandel, och pojkar är mer utsatta än flickor. Vidare är den vanligaste brottsplatsen när barn och unga utsätts för misshandel skolan och skolgården, vilket stämmer överens med Bris kontakter med barn om våld mellan jämnåriga. I samtal där barn söker stöd på grund av fysiskt våld mellan jämnåriga handlar det både om att bli utsatt för provocerat våld och om att hamna i slagsmål men också om rädsla eller oro för att utsättas för våld. Det kan handla om att någon varit våldsam i ens närhet eller om en allmän oro för att våld upplevs öka i samhället.

Mobbningens konsekvenser

När barn berättar om konsekvenser av att utsättas för mobbning är den psykiska hälsan ofta i fokus. Barn beskriver hur ens självkänsla försvinner och många har svårt att känna att det någonsin ska kunna bli bättre. Det handlar om känslor av nedstämdhet, om självdestruktiva beteenden och om funderingar på att ta sitt liv eftersom man inte längre orkar med situationen man befinner sig i. Förmågan att känna optimism och framtidstro påverkas och många gånger bär barn med sig en oro långt efter att mobbningen upphört, vilket kan påverka hur barnet utvecklar jämnåriga relationer och tilliten till andra.

För barn som är utsatta för mobbning är det prioriterade att mobbningen upphör och att skolan blir en trygg plats. För Bris uppger barn att skolan ibland har agerat i försök att stoppa mobbningen genom att med exempelvis avstängning eller andra åtgärder bestraffa det eller de barn som utsatt någon för mobbning, vilket har lett till att barnet efteråt blivit ännu mer utsatt och illa behandlat. Det innebär att det kan finnas risker för barn att söka hjälp ifall de blir utsatta för mobbning.

En hållbar skola fri från mobbning

En hållbar skola handlar om att barn ska kunna känna sig trygga och må bra för att kunna tillgodogöra sig rätten till utbildning. Bris ser ett behov av ökade insatser för en trygg skola och det är tydligt att skolan inte förmår skapa en trygg miljö för många barn.

Skolan har enligt diskrimineringslagen, skollagen och läroplanen ett ansvar att se till att

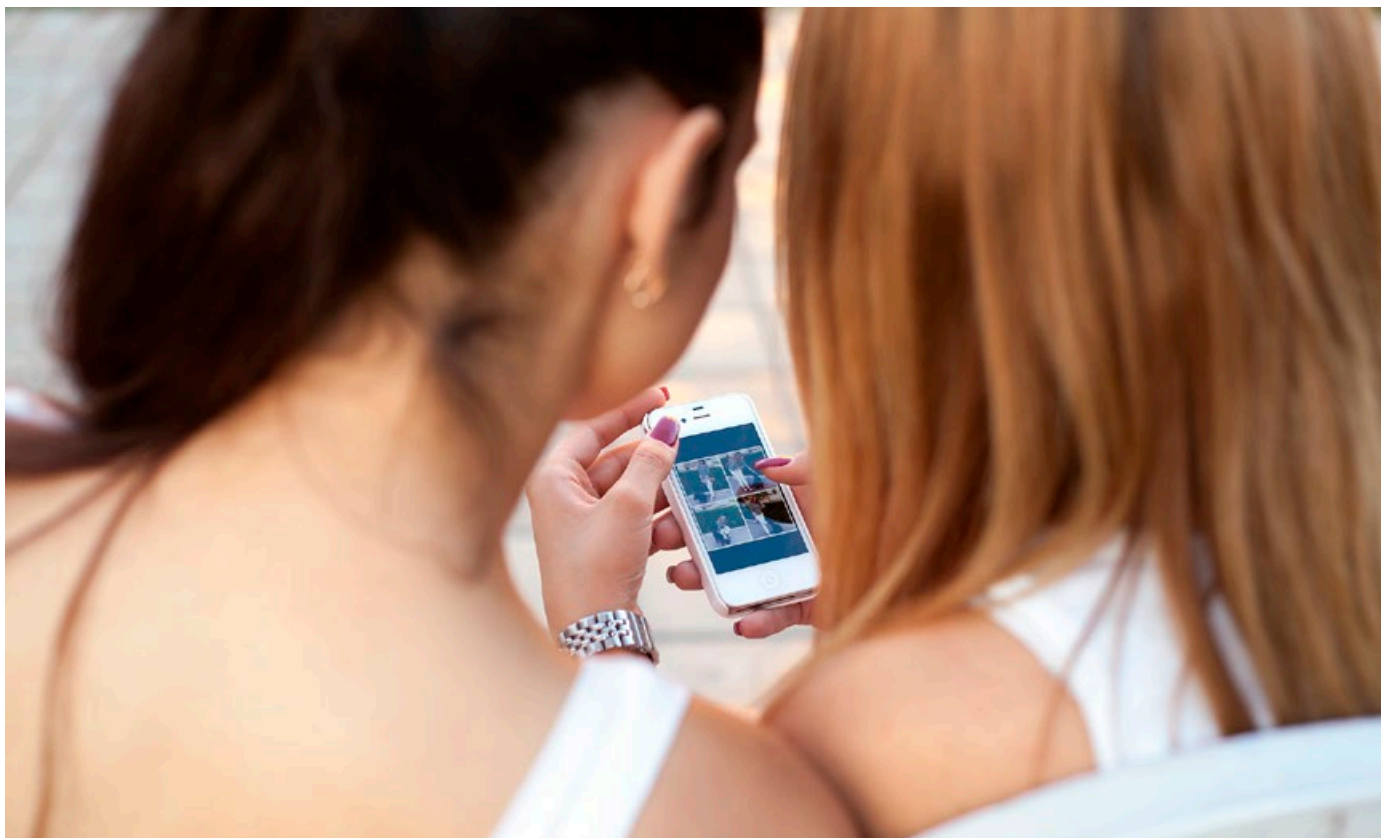
³⁴ Artikel 28, 29.1, FN:s konvention om barnets rättigheter.

³⁵ Barnrättskommitténs allmänna kommentar nr 1, p. 19, 2001.

³⁶ Artikel 24, 6, 28 och 29, FN:s konvention om barnets rättigheter.

³⁷ Bris årsrapport 2019, *Hur har barn det?*, Folkhälsomyndigheten, Skolbarns hälsovanor 2017/2018.

³⁸ Brottsförebyggande rådet, Skolundersökningen om brott 2017.



Mobbning sker på olika arenor och utsattheten i skolan och på nätet kan många gånger hänga ihop.

diskriminering, trakasserier, sexuella trakasserier och kränkande behandling upphör när skolan får kännedom om att det förekommer. Det finns också en skyldighet att arbeta förebyggande för att se till att barn inte utsätts för diskriminering och kränkande behandling i skolan. Skolan ska bland annat fortlöpande under året identifiera risker där exempelvis sexuella trakasserier kan uppstå.

Skolledningen har ansvaret för att, tillsammans med till exempel elevskyddsombuden, visa att skolan inte tolererar att någon kränks eller mobbas. Värderingar och förhållningssätt behöver vara tydliga i både målsättningar, regler och praktiskt handlande. Skolan måste agera snabbt vid signaler om kränkning och mobbning och vidta åtgärder för att stödja den mobbade och se till att det inte sker igen.

Arbetsmiljölagen som ska säkerställa en god arbetsmiljö gäller även i skolan och omfattar både den psykosociala och fysiska arbetsmiljön. Det betyder att elever från och med förskoleklass och framåt, precis som vuxna i arbetslivet, har rätt till en trygg och säker arbetsmiljö.

Utebliven hjälp från vuxna

Trots att alla vuxna på skolan har ett gemensamt ansvar att förebygga och stoppa mobbning, diskriminering och kränkande behandling, är en

av de mest förekommande bristerna som barn berättar om inom skolan just utebliven hjälp från vuxna. Här finns exempel på när vuxna skyller ifrån sig, fördelar ansvaret mellan det utsatta barnet och de barn som utsätter barnet för mobbning och på vuxna i skolan som förminskar barnets upplevelser av kränkningar.

Hos Bris är samtal om mobbning vanligare bland yngre barn i ålderskategorin 10–12 år. I mellanstadiet är tillgången till elevhälsan ofta sämre medan mer resurser läggs på högstadiet och gymnasiet. Barn i den åldern beskriver att det är svårt att bli tagen på allvar av vuxna när de beskriver något svårt, vare sig det handlar om mobbning, psykiskt mående eller annan utsatthet. Vuxna tenderar ibland att se på yngre barns problem som mindre problem vilket kan leda till att mobbning inte fångas upp i den åldern och att insatser därmed uteblir.

Att framgångsrikt förebygga mobbning handlar enligt forskningen framför allt om att sätta in tidiga insatser när mobbning upptäcks, att ha en vuxennärvaro på skolgården och att arbeta tillsammans med föräldrar.³⁹ En svensk studie har även visat att skolor där lärare har höga förväntningar på att elever ska lyckas i skolan har omkring 25 procents lägre förekomst av mobbning, och att skolor där lärare är stolta över sitt arbete med eleverna också har lägre

"Jag är mobbad i skolan, får allt ifrån kommentarer till blickar. Jag mår så dåligt av detta, lärarna skiter i hur jag blir behandlad."

³⁹ Ttofi MM, Farrington DP, Lösel F, Loeber R. Do the victims of school bullies tend to become depressed later in life? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies, Journal of Aggression, Conflict and Peace Research, 2011.

"Jag får många meddelanden som 'Vill du knulla ikväll babe blir fan kåt?' 'Kåtar ner mig i dig får jag slicka?' och 'du har bra röv'. Tycker det är obehagligt men vill inte radera appen för det är kul att svara på frågor och sånt som är trevligare. Det är nog inte olagligt men kan man gå till polisen så att de kan leta upp IP-numren?"

förekomst av mobbning.⁴⁰ Det, tillsammans med tidigare studier, tyder på att en skolas fokus på att elever ska lyckas med skolarbetet leder till minskad förekomst av mobbning. Att hjälpa fler elever att lyckas i skolan kan alltså förväntas påverka förekomsten av mobbning på skolan positivt.

Frånvaro av trygghet och trivsel i skolan

Den sociala samvaron i skolan är viktig och att vantrivas, även om ett barn inte upplever sig vara utsatt för mobbning, påverkar barnets mående och känsla inför skolan. I den senaste upplagan av Skolbarns hälsovanor framkommer att andelen elever som trivs i skolan har minskat i samtliga åldersgrupper, och att andelen som utsatts för mobbning i skolan har ökat.⁴¹

Enligt Skolverkets undersökning Attityder till skolan 2018 upplever 30 procent av eleverna i skolan på och gymnasiet att de saknar arbetsro på majoriteten av lektionerna.⁴²

I Bris samtal berättar barn om stökiga lektioner som påverkar barnets förmåga att koncentrera sig på skolarbetet och ibland ger upphov till konflikter mellan jämnåriga i klassrummet. Det är tydligt att trygghetsarbetet och arbetsmiljöarbetet måste ges betydligt högre prioritet och att elever själva behöver involveras och komma till tals i arbetet med att skapa en trygg skola utifrån skolans utmaningar, förutsättningar och behov.

Ett område där arbetet ofta brister i svensk skola gäller skoldemokratin. De flesta skolor har styrdokument på plats men saknar ibland den praktiska implementeringen kring barns delaktighet och inflytande, vilket resulterar i att barn i realiteten berövas rätten att göra sin röst hörd om sin egen skola och skolgång. Det barn berättar för Bris är att även när ett barn har tillåtits komma till tals, exempelvis via elevråd, är det ytterst få skolor som beaktar barnets åsikter systematiskt och låter åsikterna få reellt inflytande i de faktiska besluten som rör eleverna. Här finns stora möjligheter för skolan att skapa processer för att öka barns deltagande och möjliggöra för fler barn att få utöva sin rätt att komma till tals kring frågor som direkt berör dem, såsom arbetet med att skapa en trygg skolmiljö för varje barn.

"Jag är rädd för en på instagram skickar meddelanden och hotar mig. Mina föräldrar har anmält det men jag är ändå rädd."

UTSATTHET PÅ NÄTET

Barns liv på och utanför nätet hänger ihop och nätet ska inte förstås som en isolerad arena i barns liv. Nätet är en plats där barn samspelar med andra jämnåriga, där de får stöd från sina vänner men också en plats där barn utsätts för olika typer av övergrepp och brott. Enligt Internetstiftelsens senaste undersökning Barnen och internet 2019 har 3 av 10 barn i åldern 11–19 år utsatts för näthat och vart fjärde barn som utsatts för kränkningar upplever det som ganska eller mycket allvarligt.⁴³

Nästan 20 procent av alla samtal till Bris där barn sökte stöd för sexuella övergrepp under 2019 handlade också om nätet. Samförekomsten av de två ämnena har ökat i samtalen till Bris under de senaste åren, vilket kanske främst ska förstås som att fler barn nämner att det skett över internet och att det blivit mer normaliserat att våga berätta om saker som skett på nätet. Många gånger säger barn inte så mycket om förövare eller hur eller var de fick kontakt.

Utpressning och hot

Enligt Brottsförebyggande rådet är internet och sociala medier en vanlig brottsplats för hot. I myndighetens senaste skolundersökning uppger en stor del av eleverna att de utsatts för brott över nätet och en tredjedel av eleverna som blivit utsatta för hot uppger att hotet skedde via internet eller sociala medier.⁴⁴ I samma undersökning framkom att var fjärde tjej och nästan var femte kille hade erfarenhet av att någon lagt upp bilder eller filmklipp på dem, som de inte ville skulle spridas. I kontakten med Bris är det vanligare att tjejer beskriver situationer med bilder och filmer. Killar pratar oftare om att bli utsatt för hot om våld, där uppkomsten ibland kan vara en konflikt som skett på annan plats och sedan fortsätter på sociala medier.

De gånger barn söker hjälp hos Bris utifrån exempelvis en fråga om nakenbilder är det vanligtaste att barnet upplevt att det är en hotfull situation, exempelvis för att hen förstått att frågan kommer från en vuxen eller för att barnet tidigare skickat bilder och den andre utpressar och hotar att sprida dessa. Det senare ger ofta upphov till starka känslor av skam och skuld hos barnet, som upplever att hen själv bidragit till situationen som uppstått. Barn som får en fråga om

⁴⁰ Modin B, Låftman SB, Östberg V. Teacher rated school ethos and student reported bullying – A multilevel study of upper secondary schools in Stockholm, Sweden. International journal of environmental research and public health, 2017;14(12):1565.

⁴¹ Folkhälsomyndigheten, Skolbarns hälsovanor 2017/2018.

⁴² Skolverket, Attityder till skolan 2018.

⁴³ Internetstiftelsen, Barnen och internet 2019.

⁴⁴ Brottsförebyggande rådet, Skolundersökningen om brott 2017.

nakenbilder hanterar det ofta genom att blocka personen. Att blockera skyddar barnet från att få fler meddelanden från samma användare men är inte en lösning på de tankar och känslor som händelsen väckt hos barnet. Barn kan i efterhand ångra att de blockat och raderat för då finns inget kvar att visa när de vill ha vuxnas hjälp. Barn undrar ofta om det är olagligt att skicka meddelanden med sexuellt innehåll eller inte, och vad man kan göra när man får sådana meddelanden.

I samtal med Bris berättar barn både om erfarenheter av att andra faktiskt har postat saker om en men också om en oro för att någon ska göra det i framtiden, exempelvis sprida bilder eller lögner om en på sociala medier. Barn beskriver att det finns en kraft i det som skrivs och att det är svårt att skydda sig mot sånt som andra säger och hur det tolkas av andra, oavsett om det är sant eller inte. Den som postar inlägget har makten. I vissa samtal handlar det om saker man själv postat för länge sedan som nu sprids av andra, eller som tagits ur sitt sammanhang.

Samtyckeskultur behövs vid relationer över nätet

Många barn är osäkra och har funderingar kring åldersgränser för relationsumgänge med andra över nätet, och upplever det som svårt att prata med vuxna i sin närhet om det. Barn undrar ofta vad som är tillåtet att skicka till någon man är tillsammans med och vilka åldersgränser som gäller för sexuell aktivitet över nätet. En fråga kopplad till sexuella övergrepp i samtal till Bris från killar är oro för att bli anmäld när man i efterhand fått veta att den man bytt bilder med är under 15 år.

Eftersom många unga flörtar och utforskar romantiska och sexuella situationer digitalt blir det särskilt viktigt att kunna läsa av digital kommunikation. Fördelen med nätet är att barn kan uppleva det enklare att ta kontakt och visa sitt intresse för någon man tycker om och vill inleda en relation med. Nackdelen är att det kan vara svårt att navigera, tolka signaler och förutse situationer som kan uppstå. Att tolka andras intentioner och vilja kan bli svårare när samtalet sker i form av text, emojis och bilder och när det saknas kroppsspråk att läsa av. Det som först kan verka spännande och trevligt i en chatt kan snabbt bli obehagligt när den andre inte agerar som barnet förväntar sig. Barn upplever i många fall att de själva varit otydliga, och tar på sig skulden för situationer som uppstår och som de inte hade förutspått.

Bris ser ett behov av ökad kunskap om vad samtycke på och utanför nätet innebär. Att skapa en samtyckeskultur på nätet handlar om att barn, liksom att vuxna, reflekterar över egna och andras gränser och över hur det man gör kan påverka andra. Det är viktigt att vuxna i skolan och i barns närhet samtalat om vad den nya samtyckeslagstiftningen innebär. Barn och unga behöver vara medvetna om vilka risker som

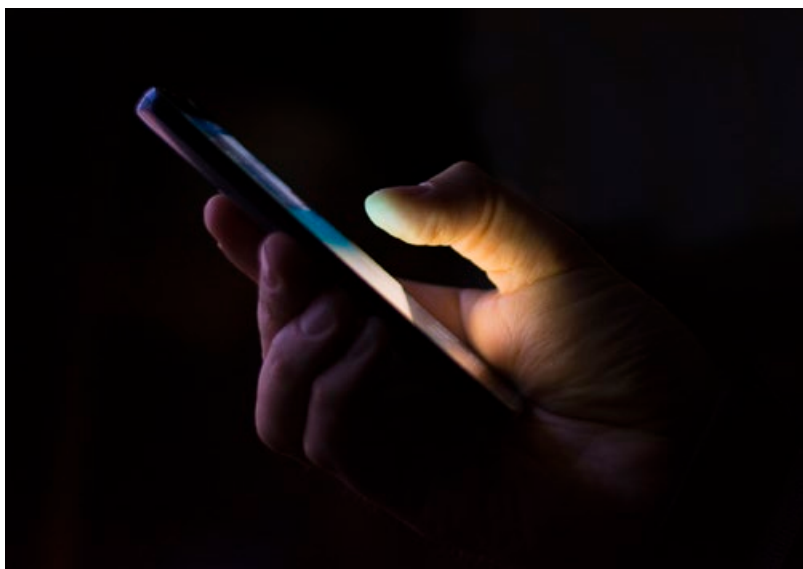


Foto: Shutterstock

Många upplever det svårt att berätta om utsatthet som skett på nätet.

"Det kändes bra i stunden, med extremt mycket kommentarer om hur sexig jag var, hur vacker kropp jag hade etc. Men efteråt kom äckelkänslan."

finns, förutom att bilder kan sparas ned och spridas. Vissa handlingar kan vara straffbara enligt brottsbalken, att exempelvis skicka en sexuell invit eller anspelning till någon utan att veta om mottagaren vill ha den kan räknas som ofredande eller sexuella trakasserier.

Att agera ut sitt dåliga mående

En del barn är själva aktiva i att söka destruktiva kontakter, både på och utanför nätet.⁴⁵ Inte sällan har de även andra riskfyllda självskadebeteenden. Många gånger finns en bakgrund som präglas av dåliga vuxenrelationer, våld, sexuella övergrepp, en dålig självkänsla och självbild. Agerandet på nätet kan ses som en reaktion på sådant som de tidigare upplevt och varit med om.

En del barn kontaktar Bris utifrån egna reflektioner över hur de använder nätet, hur de ibland söker sexuella kontakter med äldre män. Det är inte ovanligt att barn själva beskriver det som ett självskadebeteende som påverkar barnets psykiska hälsa negativt. Det kan slå över snabbt och gå från något som barnet upplevde var en relation i samförstånd till att bli en hotfull situation. Barnet kanske har skickat eller utpresas att skicka nakenbilder, som sedan hotas att spridas vidare.

När det finns en koppling till nätet är ett vanligt tema i barns samtal att barnet berättar att "Jag var egentligen inte intresserad av att chatta om sex och sånt men när jag chattade med honom försvann mina ensamma känslor och deprimerande tankar. Men ändå känns det som om det är mitt fel för att jag aldrig sa stopp, att det är jag som borde skämmas".

På nätet finns möjligheten för barn med självdestruktiva beteenden att både lägga upp och söka upp information som ytterligare påverkar det egna dåliga måendet negativt. Det kan handla

⁴⁵ Stiftelsen Allmänna barnhuset, *En del av verkligheten – Om barn, sexuella övergrepp och nätet*, Landberg, Å., Jonsson, L., 2017.



Foto: Ben Blennerhassett / Unsplash

"Sen jag var liten så har mamma sagt att vi inte får berätta om hur det är hemma till någon, för "sånt här ska hållas inom familjen" som mamma har sagt en miljon gånger. Jag har ändå tänkt att jag vill berätta för nån men jag har aldrig vetat vem jag vill berätta för, jag hade ingen trygg vuxen på min sida. Och en sak som mamma har sagt också är att "ingen kommer ändå tro att det är dåligt hemma, för vuxna lyssnar bara på vuxna, inte på barn." Det gjorde ju saker ännu svårare eftersom jag trodde det var så."

om att agera ut sitt mående genom att visa upp kroppsskador eller på olika sätt uttrycka sin åtstörning eller berätta att man vill ta livet av sig. Det är också något som utgör en risk för barn som söker stöd kring självdestruktiva beteenden men istället kan mötas av instruktioner kring hur de kan göra för att upprätthålla eller gömma sitt självskadebeteende. I vissa samtal beskriver barn att deras mående gör att de hanterar sina sociala medier på ett sätt som inte blir bra för dem. Det kan till exempel handla om att skicka meddelanden till vänner med suicidhot och sedan radera sitt konto, att lägga upp olika statusar eller att ta bort alla bilder på sig själv eller personer man är osams med.

Här finns ett viktigt socialt ansvar att ta för företagen som tillhandahåller sökmotorer och plattformar när det kommer till att hjälpa barn som söker på vissa allvarliga ämnen såsom självmord, åtstörningar och självskadebeteende att

hitta stöd och hjälp, genom att tydligt bland sökresultat för vissa sökord synliggöra den hjälp som finns att få.

Vikten av närvarande vuxna

När ett barn har utsatts eller råkat ut för en svår situation på nätet, exempelvis att barnet fått bilder, filmer och material skickat till sig som det inte själv sökt upp, eller att barnet får hot, är det vanligt att barnet tar på sig ansvaret för den uppkomna situationen. Om ett barn gjort något som hen förbjudits av vuxna att göra kan det kännas väldigt svårt att våga vända sig till en vuxen för att berätta och få stöd för det som skett.

Barn beskriver också att vuxna sällan förmår stötta i frågor om nätet utan ofta snarare fördömer barnet för saker som skett. Det gör att barnet inte får hjälp att avlastas från de känslor av skuld och skam som det ofta redan har eller får stöd i att hantera den oro som barnet kan känna inför

att inte ha kontroll över exempelvis bilder som kan spridas eller de hot som barnet har fått.

Vikten av närvarande vuxna som finns till, som frågar, lyssnar och tar emot det som barn har att berätta om sin tillvaro på nätet är helt central för att barn inte ska lämnas ensamma med svåra situationer. Det handlar om att som vuxen skapa en förtroendefull relation med barn i sin närhet som möjliggör för ett barn att våga berätta när skrämmande och svåra situationer uppstår.

UTSATTHET I HEMMET

Familjerelationer upptar en stor plats i barns liv och forskningen visar tydligt hur viktigt det är med fungerande familjerelationer för barn och unga. Barn har rätt till god omsorg och för att barn ska kunna må bra och utvecklas är trygga hemförhållanden en förutsättning. Samtidigt är det just inom familjen som många barn upplever konflikter i vardagen med närstående och också här som en del barn inte får sina behov tillgodosedda.

För Bris berättar barn dagligen om olika typer av konflikter inom familjen, om utsatthet för våld i hemmiljön, om vuxna som missbrukar och om föräldrar som inte förmår ge omsorg till sina barn. Det är vanliga ämnen hos både tjejer och killar och hos barn i alla åldrar. Några av konsekvenserna av utsatthet inom familjen handlar om känslor av ensamhet, skam och maktlöshet och om att behöva ta vuxenansvar när vuxna brister.

Artikel 19 i barnkonventionen fastslår att varje barn har rätt att skyddas från alla former av våld från vårdnadshavare. Det inbegriper alla former av fysiskt eller psykiskt våld, skada eller övergrepp, vanvård eller försummelser, misshandel eller utnyttjande, innefattande sexuella övergrepp – och lämnar inget utrymme åt legaliserat våld mot barn. Det barn som ändå utsätts för detta har rätt till skydd, stöd och behandling.

Enligt barnkonventionen har varje barn även rätt till liv och bästa uppnåeliga hälsa. Varje barn har rätt till ett liv som är tryggt och förutsägbart, till vuxna, föräldrar eller vuxna i föräldrars ställe, som är närvarande för barnet och tillgodoser barnets behov. Barnets bästa ska alltid komma främst i beslut som rör barnet och barnet har alltid rätt att uttrycka sin åsikt och att få den beaktad. Barn har även rätt till social trygghet och skälig levnadsstandard. Det är i första hand barnets föräldrar som har ansvar för att tillgodoses barnets behov och rättigheter, och föräldrar som på olika sätt brister i sin föräldraförmåga ska få samhällets stöd.⁴⁶

Barns utsatthet för våld, övergrepp, kränkningar och försummelse är utbredd i Sverige och samhället och vuxenvärlden behöver bli bättre på att upptäcka utsatthet och på att agera vid misstankar om att barn far illa i hemmet. Det är oerhört viktigt att vuxna runtomkring ser, bekräftar och stoppar ett barns utsatthet när det

"Min pappa hotar att slå mig hela tiden. Han skriker och gormar varje dag över minsta lilla sak. Vad någon än gör är det alltid mitt fel. Enda sättet att få honom att sluta när han är så arg är att antingen hålla med honom eller säga emot men då straffar han min mamma."

uppdagas, och att barn bekräftas i att inget barn ska behöva växa upp med våld. Om det inte sker är risken annars att utsattheten normaliseras, vilket kan skapa långtgående negativa konsekvenser för barnets självkänsla och psykiska hälsa såväl på kort sikt som på lång sikt.

Alla barn som har blivit utsatta för våld behöver hjälp. Vilken hjälp, stöd och kanske skydd ett barn behöver ser olika ut, men gemensamt för alla är att våldet måste upphöra och tillvaron bli trygg och förutsägbart. För att ett barn som är utsatt för våld ska kunna få hjälp måste våldet uppmärksammas av någon som är beredd att agera för att ge barnet skydd och stöd. Men det finns flera hinder för barn att berätta, såsom osäkerhet kring rättigheter och en brist på kunskap om var hjälpen finns.

Våld och övergrepp i hemmet

Barnmisshandel har aldrig varit tillåtet i Sverige och vi var 1979 det första landet i världen att införa en lagändring som förbjöd barnaga i hemmet i uppfostringssyfte. Lagen har sedan dess haft en starkt normerande effekt på allmänhetens attityder till våld mot barn. Trots det vet vi, 40 år senare, att många barn ändå fortfarande utsätts för våld från närstående vuxna.

När barn berättar för Bris om fysiskt våld handlar det oftast om barn som utsätts för våld i sin hemmiljö, av vuxna personer som står dem nära. Barn beskriver hur vuxna sparkar, slår till, knuffar och drar dem i håret, som använder tillhyggen, bränner, nyper och biter. Det handlar om hotfulla vuxna som skrämmar barnet, som trasslar eller som hotar med bestraffning för att barnet ska göra som den vuxna vill. En del barn berättar om att de utsätts för olika former av sexuella övergrepp, anspelningar och inviter. Många barn har lättare att sätta ord på det fysiska våldet än det psykiska.

Barn som berättar att de blir slagna hemma brukar ibland försöka hitta orsaken hos sig själva, exempelvis att de inte bäddade sängen eller orkade hjälpa till hemma. Gemensamt är att barnet tar på sig ansvaret för att den vuxne utsatt barnet för våld och att barnet lägger skulden på sig själv.

Ofta är rädslan och oron som våldet leder till mer påtagligt i samtalen än de fysiska konsekvenserna av våldet. Barn berättar om en oföretsägbarhet, om att inte veta när det kommer att ske nästa gång eller hur barnet ska kunna skydda sig. När våld sker mellan föräldrar försöker barn ofta skydda såväl den som blir slagen som syskon som finns i närheten. De gånger ett barn berättar att hen tidigare utsatts för våld hemma, men att våldet nu upphört är den vanligaste förklaringen till det att barnet blivit äldre och större, kan eller skulle kunna slå tillbaka och försvara sig.

Många barn undrar var gränsen för våld går, vad som räknas som våld och inte. Ibland är de inte medvetna om att de har blivit utsatta för våld eftersom det blivit så normaliserat i deras

⁴⁶ Artikel 3, 6, 24, 26, 27, FN:s konvention om barnets rättigheter.

”Mina äldre bröder har länge misshandlat mig och min mamma har varit med. Varje dag blir jag kränkt, slagen och det blir bara för mycket och jag kan inte säga till någon för jag har ingen annan. De är de enda som finns där för mig. Jag har inte haft någon livslust och det enda sättet är kanske att sluta leva för jag orkar inte må så här dåligt.”

vardag. I begreppet psykiskt våld ryms kränkningar, förolämpningar och hot, när vuxna medvetet skrämmer barn och att som barn bevittna när någon annan i familjen blir utsatt för våld. Det kan handla om att ett barn ser en förälder utöva våld mot ens andra förälder. Att bevittna våld kan likt att utsättas för fysiskt våld ge skadliga effekter på barn, men har hittills inte ansetts utgöra ett eget brott.⁴⁷

Hur många barn utsätts för våld?

Det är svårt att mäta hur vanligt förekommande vuxnas våld mot barn är, då långt ifrån allt våld kommer till polisens eller socialtjänstens kännedom. Socialstyrelsens första nationella kartläggning över orosanmälningar visar att det dagligen kommer in runt 1 000 orosanmälningar till socialtjänsten från vuxna med misstankar kring barn som far illa. Sammanlagt handlar det om 180 000 barn, eller 8 procent av alla barn i Sverige, som under 2018 kom till socialtjänstens kännedom på det viset. En femtedel av orosanmälningarna handlade om våld i nära relationer och 39 procent om föräldrars eller vårdnadshavares problematik.⁴⁸

En annan nationell kartläggning från Stiftelsen Allmänna Barnhuset där elever i grundskolan och på gymnasiet har svarat på frågor om utsatthet för olika former av våld under hela uppväxten visar att 44 procent av eleverna varit utsatta för någon form av våld av vuxna och att 36 procent har utsatts för våld av närstående vuxna. Undersökningen innefattar fysiskt och psykiskt våld, att ha upplevt våld mot en närstående, att ha blivit utsatt för försummelse eller sexuella övergrepp.⁴⁹ När det gäller just fysiskt våld uppges 24 procent att de utsatts av vuxna och 14 procent av sina föräldrar. Det är vanligare att pappor utsätter barn för våld, men det finns ett stort mörkertal eftersom många fall aldrig upptäcks eller anmäls. Våld som sällan uppdagas är det som sker mot väldigt unga barn, och mot barn som tillhör särskilt utsatta grupper såsom barn med funktionsnedsättning eller barn med föräldrar som missbrukar eller föräldrar som har fysisk eller psykisk ohälsa.

Olika former av våld mot barn förekommer ibland samtidigt och överlappar varandra, och

ett barn som är utsatt för en form av våld utsätts ofta även för andra former. Det finns en mindre grupp barn som upplever våld och övergrepp vid upprepade tillfällen, ibland av olika förövare och i olika miljöer.⁵⁰ Riskfaktorerna kring de mest utsatta barnen är ofta många, som utsatthet inom familjen och att leva i ett socialt utsatt bostadsområde. För dessa barn som är multi-utsatta är risken större att utveckla olika typer av problem under livet.

Den nationella kartläggningen Våld mot barn visade att totalt 45 procent av de barn som utsatts för våld hade berättat om våldet för någon över huvud taget, då oftast för ett syskon eller för en jämnårig vän. Bara 5 procent av de som utsatts hade berättat för polis.⁵¹

Omsorgsbrist

Barn har rätt till omvårdnad och skydd. De har rätt att utvecklas i samspel med människor som har en förmåga att förstå barnet och barnets behov. När det brister brukar det kallas för omsorgsbrist, omsorgssvikt eller försummelse. Både enligt Världshälsoorganisationen, WHO, och barnkonventionen ingår försummelse i definitionen av barnmisshandel.⁵² Omsorgsbrist kan innebära allt ifrån ett okänsligt och kärlekslöst bemötande till att inte skyddas från fysiskt våld och övergrepp, och många gånger förekommer olika former av utsatthet och omsorgssvikt tillsammans.⁵³

Det kan vara en aktiv handling där barnets grundläggande behov inte tillgodoses trots att resurserna för att tillgodose dem finns, eller kan ha att göra med vårdnadshavares förutsättningar och oförmåga att ge omsorg som kan bero på sjukdom, missbruk eller en utsatt social situation. I vissa fall beror det på faktorer som en tillfällig traumatisk händelse i vuxnas liv, medan omsorgsbristen ibland är av mer varaktig karaktär i ett barns uppväxt.

När barn berättar för Bris om att föräldrar och vuxna brister i omsorg finns förklaringen ofta i de vuxnas egna svårigheter. Att de har psykiska eller fysiska problem som gör att de är emotionellt otillgängliga föräldrar, inte ser och svarar upp mot barnets behov som att ge tröst och närhet när barnet behöver det. Det kan också handla

⁴⁷ En utredning har nyligen föreslagit att barn som bevittnar våld mellan närstående ska bli brottsligt från och med den 1 januari 2021: Straffrättsligt skydd för barn som bevittnar brott mellan närstående samt mot uppmaning och annan psykisk påverkan att begå självmord, SOU 2019:32.

⁴⁸ Socialstyrelsen, *Anmälningar om barn som far illa eller misstänks fara illa*, Nationell kartläggning 2018 (2019).

⁴⁹ Stiftelsen Allmänna Barnhuset, *Våld mot barn*, 2016.

⁵⁰ Hellfeldt K. & Källström Å, *Multipel utsatthet – en särskild risk för barn och unga, Barns och ungas utsatthet* s.91–103, 2019.

⁵¹ Stiftelsen Allmänna Barnhuset, *Våld mot barn* 2016.

⁵² Artikel 19, FN:s konvention om barnets rättigheter, WHO fact sheet, Child Maltreatment 2016.

⁵³ Socialstyrelsen, *Barn som far illa eller riskerar att fara illa*, 2014.



Omsorgsbrist är en form av våld mot barn.

om att barnet inte får tillräckligt med mat, kläder som passar för årstiden, hjälp med sin hygien eller nödvändiga mediciner.

Undran om det är normalt att ha det så som barnet har det hemma återkommer i samtal med utsatta barn i olika åldrar. I takt med stigande ålder förstår många barn att det sätt som föräldrarna behandlar barnet eller andra i familjen på inte är okej. Insikten om föräldrarnas brister väcker ofta starka känslor, sorg, frustration och ilska.

Många barn drar paralleller mellan hur de själva mår och föräldrarnas hälsa eller ekonomiska situation. Vuxnas betydelse som skyddsfaktor, såväl föräldrar som andra vuxna i barnets närhet, är återkommande i barns samtal med Bris. Barn vet att de behöver sina föräldrar för att klara sig vilket kan göra det svårt, särskilt i utsatta situationer, för barn att söka hjälp. Genom att låta någon utanför familjen få veta överlämnar barnet kontrollen till en annan. För barnet kan det upplevas vara förenat med risker, som att familjen splittras.

Våldets konsekvenser

Barn tar alltid skada av att utsättas för våld, och våldet påverkar hela barnets liv. Några av konsekvenserna som våld får på barns mående

är ensamhet och dålig självkänsla, rädsla och osäkerhet. Vilka skador våldet får varierar mycket från barn till barn men kan vara både fysiska och psykiska, påverka barnets intellektuella och känslomässiga utveckling samt rubba barnets självbild och relationer.

En del barn utvecklar psykisk ohälsa och forskning visar tydligt att våldsutsatthet under barndomen ger skador, både fysiskt, i form av ökad risk för att utveckla somatiska sjukdomar, och psykiskt, långt upp i vuxen ålder. Barnets tillit skadas och förväntningar på relationer påverkas. En konsekvens kan vara att inte fullt ut våga lita på andra, och inte heller känna sig trygg med sitt eget värde i relation till andra. Barn som lever i utsatthet löper högre risk att utveckla psykisk ohälsa och har svårare att klara av skolan, en viktig skyddsfaktor för att må bra nu och senare som vuxen.

I kontakt med socialtjänsten

Socialtjänsten ska utgöra det yttersta skyddet för barn som far illa. Till Bris hör barn av sig när de upplever att de inte får det stöd och skydd de behöver trots kontakt med socialtjänsten. I kontakten uppfattas socialtjänsten ofta som svårtillgänglig, svårbegriplig och skrämmande, framförallt bland vuxna i utsatta områden där många barn i behov av hjälp finns. För Bris berättar barn om en socialtjänst som inte alltid lyssnar eller förmår hjälpa dem, om beslut som inte är begripliga för barnet och om att barnets intressen verkar prioriteras lägre än föräldrarnas.

Socialtjänsten ska vara en plats där barn får hjälp. Så får många barn myndigheten beskriven för sig. Steget att berätta om sin utsatthet och be om hjälp är som tidigare sagt långt för många barn. När barnets situation väl uppmärksammas av socialtjänsten så hoppas förstås barnet på att något ska hända. Men istället följer ofta en ganska lång tid av väntan. Eftersom ett avslöjande om brister i familjen väcker stark oro hos många barn blir väntan på socialtjänstens agerande en jobbig tid.

Barn som väl fått en kontakt, som är under utredning eller som beviljats en insats berättar ofta om problem kopplade till bristande information och kontinuitet. Långa perioder av tystnad när barnet inte vet vad som kommer att hända närmast och återkommande byten av handläggare skapar oro och osäkerhet hos många.

Ibland är socialtjänstens beslut och agerande svåra att förstå. Kanske har handläggaren gjort en annan bedömning av barnets situation och behov än barnet själv utan att barnet vet varför. Många gånger blir den enda förklaring barnet kan se att socialtjänsten inte trodde på en eller inte lyssnade. I samtalen med Bris beskriver barn som råkat ut för detta känslor av besvikelse, svek, ilska och uppgivenhet.

Barn har alltid rätt till och ett behov av att förstå beslut som fattats och bedömningar som görs. Detta oberoende av om barnet eller familjen beviljats en insats eller ej. Barnet har också rätt att få veta vilka avvägningar som gjorts utifrån barnets synpunkter. Barnrättsutredningen

"Jag fattar faktiskt inte hur nån inte kunde märka hur det var hemma, jag kom med smutsiga, för små kläder, var alltid hungrig och somnade i skolan. Borde inte nån ha sett att jag inte hade det bra?"



Foto: Shutterstock

När föräldraförmågan brister, exempelvis på grund av psykisk ohälsa eller missbruk tvingas barn ibland att ta ett stort familjeansvar.

som gjordes inför att barnkonventionen skulle bli svensk lag har konstaterat att socialtjänsten inte alltid samtalar med barnet som är föremål för en eventuell insats och att barn sällan får återkoppling när en utredning avslutas utan insats.⁵⁴

Nyligen utförde Inspektionen för vård och omsorg, IVO, en regional tillsyn av hur socialtjänster och barnkliniker i Mellansverige uppmärksammar och utreder situationen för barn som kan vara utsatta för våld av närstående eller som kan ha bevittnat våld mot en närstående. Tillsynen visade att ett barn inte kan räkna med att alltid få sina rättigheter tillvaratagna och visade på flera allvarliga brister vad gäller socialtjänstens arbete med barn – vilket kan leda till att barn inte får det skydd och stöd de behöver. Det handlade bland annat om hur barn utfrågas om våld och om hur barnet får komma till tals.⁵⁵

Riskerna med att inte göra barn delaktiga i en socialtjänstutredning är stora eftersom man då kan missa att upptäcka den utsatthet som barnet lever i, och riskera att fatta fel beslut om åtgärd.

Idag lämnas många barn utan hjälp, trots att deras utsatthet uppmärksammas och

socialtjänsten tagit emot orosanmälningar, gjort bedömningen att barnet är i behov av en insats och föreslagit den. Det beror på att föräldrar i stor utsträckning har möjlighet att tacka nej till frivilliga insatser, vilket kan bli ett hinder för barnet att få hjälp.

Nu sker en översyn av socialtjänstlagen (2001:453). Utredningen har fått i uppdrag att även se över hur barnrättsperspektivet kan förstärkas i socialtjänstlagen i och med att barnkonventionen är svensk lag. Socialtjänstens verksamhet måste tydligare anpassas efter barns rättigheter och behov och göras mer tillgänglig för barn. Med barnkonventionen som lag vill Bris se förändringar i socialtjänstlagen som stärker barnets rättigheter.

När vuxna dricker

En riskfaktor för barns trygghet i hemmet är vuxnas missbruk och konsumtion av alkohol. Mer än hälften av alla samtal till Bris som handlade om vuxnas svårigheter under 2019 rörde vuxnas missbruk och främst vuxnas drickande.

Barn som far illa av vuxnas drickande är ett utbredd problem. Nyligen genomförde Central-

⁵⁴ Barnkonventionen blir svensk lag, SOU 2016:19.

⁵⁵ Inspektionen för vård och omsorg, *Barn riskerar att bli utan stöd och hjälp – en regional tillsyn av våld i nära relationer vid 13 kommuner och 7 barnkliniker i Mellansverige*, 2019

förbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN, en litteraturgenomgång av befintliga vetenskapliga studier för att uppskatta hur många barn under 18 år som växer upp med föräldrar som har alkoholproblem.⁵⁶ Den visade att upp till 430 000 barn, vart femte barn, någon gång under uppväxten haft minst en förälder med alkoholproblem. 320 000 barn har påverkats negativt i någon utsträckning av att ha vuxit upp med minst en förälder med alkoholproblem och 215 000 av alla barn i Sverige uppger att de påverkats mycket negativt av att växa upp i en familj där en förälder har alkoholproblem.

När barn pratar om vuxnas drickande handlar det framförallt om hur den vuxna förändras av alkoholen och vilka konsekvenser det får, medan vuxna mer fokuserar på mängd och omfattning – hur mycket eller hur ofta man dricker.

Barn som växer upp med vuxna som missbrukar är en riskgrupp för psykisk ohälsa, blir många gånger osynliga i samhället och har ett stort stödbehov. För barn som lever i en sådan miljö präglas ofta uppväxten av en konstant stress och oförutsägbarhet, och risken att utsättas för våld och hot ökar i familjer där en eller båda föräldrarna har missbruksproblem. Det är vanligt att barnet upplever ilska mot föräldern, liksom skam över föräldrarnas beteende när hen tappar kontrollen. Många känner besvikelse över att föräldern fortsätter att dricka, trots att hen kanske lovat att inte göra det. Och det är vanligt att barn upplever att andra vuxna ser vad som händer men inte agerar.

Att leva med föräldrar som dricker för mycket hemma påverkar förstås barnets andra livsområden också, inte minst sociala relationer med jämnåriga och skolprestationer, två mycket viktiga faktorer för ett barns psykiska hälsa. Barn med föräldrar som dricker för mycket får ofta lägre betyg än andra och fullföljer också i lägre grad än andra barn med jämförbara betyg en eftergymnasial utbildning.⁵⁷ Många barn kämpar med att klara av sin skolgång i en icke-fungerande lärandemiljö i hemmet.

En förälder som är påverkad har en minskad förmåga att vara känslomässigt närvarande och kan sällan se, förstå och bekräfta barnet på samma sätt som när den är nykter. Förändringar hos själva föräldern kan vara obehagligt, oro, stressa eller skrämma barnet. Drickandet kan också få andra konsekvenser som blir jobbiga för barnet genom att föräldern gör bort sig inför andra, att det blir bråk mellan vuxna eller att föräldern inte kan skydda barnet från andra påverkade vuxna eller andra faror.

Det finns en tydlig koppling mellan föräldrars missbruk och risken att barnet utsätts för våld.

"Varje helg är det samma sak. Hon säger att hon bara ska ta ett glas till maten. Men sen tar hon 1000 glas efter det och blir jättekonstig mot mig och säger saker som hon aldrig skulle säga annars. Jag vill ha tillbaka min gamla mamma. Vad ska jag göra?"

Enligt Stiftelsen Allmänna Barnhusets undersökning *Våld mot barn* har 77 procent av de barn som lever med en missbrukande förälder utsatts för föräldrars våld, jämfört med 26 procent av alla barn.⁵⁸ En rad forskningsstudier har även konstaterat en ökad risk för barn i familjer med missbruk att själva få beroende- eller missbruksproblem.

Barn som växer upp med missbrukande föräldrar försöker ofta aktivt få föräldern att sluta dricka på olika sätt. Många tar ett stort ansvar för omvårdnaden av både vuxna och barn i familjen under tiden som den vuxna är påverkad,⁵⁹ genom att avleda, trösta och stötta andra familjemedlemmar, men också utföra praktiska vardagsbestyr som vuxna inte tar ansvar för. Många barn håller koll på föräldrarnas drickande i smyg, och vet ofta mer än vad föräldern, som kanske försöker dölja sitt drickande, tror.

När Systembolaget genomförde en Sifo-undersökning 2018 svarade en dryg tredjedel av de tillfrågade att de hade märkt ett återkommande problematiskt användande av alkohol hos en förälder med barn under 18 år. Trots det hade en tredjedel av de vuxna inte agerat.⁶⁰ Vuxna som kontaktar Bris är ofta osäkra på vad de bör göra när de misstänker att andra vuxna i deras närhet dricker på ett sätt som kan påverka ett barn negativt. Det finns en rädsla att gå över gränser och att "lägga sig i" andra liv. Att som barn veta att vuxna känner till ens situation men ändå inte agerar är ett stort svek för barnet. Det är avgörande för ett barns möjlighet att få hjälp och stöd att mötas av vuxna som vågar fråga, lyssna och agera.

Ekonomisk stress

Något som i hög grad påverkar föräldraförmågan och därmed barns trygghet är när föräldrar själva är utsatta för stress och påfrestningar, inte minst ekonomisk stress och oro. Att befinna sig i en ekonomisk utsatt situation påverkar klimatet i familjen och kan utgöra en påfrestning som leder till ökade relationskonflikter. Det kan påverka barnets möjlighet att bli sedd och rätt att få stöd för sin egen livssituation, och vuxnas egna kriser ökar risken att barnet utsätts för våld.

Många barn i Sverige växer upp i ekonomisk utsatthet, men bara en bråkdel kontaktar Bris. Barns berättelser är dock samstämmiga: att växa upp i ett hem där pengarna inte räcker till är för barn många gånger skamfyllt att berätta om och skapar en stor oro hos barn, både kring hur det påverkar deras eget liv och oro för hur det påverkar ens föräldrar. Det handlar om en rädsla för att inte ha råd att betala hyran, att inte kunna bo kvar i sitt hem eller att pengarna inte ska räcka

⁵⁶ Centralförbundet för alkohol och narkotikaupplysning, CAN-rapport 185, *Hur många barn växer upp med föräldrar som har alkoholproblem?*, 2019.

⁵⁷ Hjern A, Arat A, & Vinnerljung B, *Att växa upp med föräldrar som har missbruksproblem eller psykisk sjukdom – hur ser livet ut i ung ålder?* Rapport 2014:4. Kalmar: Nationellt kompetenscentrum anhöriga: 2014.

⁵⁸ Stiftelsen Allmänna Barnhuset, *Våld mot barn* 2016.

⁵⁹ Silvéen Hagström A & Forinder U, *Att växa upp med missbrukande föräldrar – livshistorier, strategier, vändpunkter och stödbehov – en kvalitativ longitudinell studie*, 2019.

⁶⁰ Kantar Sifo, webbintervjuer med 2001 personer, 25–79 år, november 2018.

”Vi lever för tillfället på existensminimum och jag får sån ångest över vår ekonomi. Det räcker till mat och räkningar men efter det så blir det inget mer. Hatar att leva såhär, hatar att se min mamma gå hemma deprimerad och isolerad och hatar att vi inte har pengar.”

till mat. Oron påverkar barns förmåga att koncentrera sig i skolan och umgås med vänner, två viktiga skyddsfaktorer för ett hållbart liv för ett barn.

Nästan 183 000 barn i Sverige lever i familjer där minst en förälder har skulder hos Kronofogden.⁶¹ Utöver det tillkommer ett okänt antal barn i hushåll med små marginaler. Skillnaderna runt om i landet är stora och i vissa kommuner växer vart femte barn upp i en skuldsatt familj.

Den ekonomiska ojämlikheten har ökat i Sverige, liksom i de flesta andra höginkomstländer. Ekonomisk ojämlikhet ger negativa hälsoeffekter både hos barn och vuxna. Utvecklingen har i Sverige avspeglats i ökade sociala skillnader i dödlighet. Den ökade ekonomiska ojämlikheten påverkar också boendet och barns skolgång. Det bidrar till en boende- och skolsegregation där vissa skolor i utsatta områden i högre utsträckning än i andra områden är i behov av resurser. Omfördelningen av resurser som sker idag är dock helt otillräcklig för att motverka effekterna av skolsegregationen.⁶² Det innebär att barn i socialt utsatta områden får sämre tillgång till stödinsatser, jämfört med barn med samma svårigheter i socialt gynnade områden. Därtill kommer att Skolinspektionen, enligt Riksrevisionsverket, inte i tillfredställande omfattning påpekar bristerna i likvärdighet.⁶³

Barns strategier för att hantera den ekonomiska situationen hemma handlar ofta om att ta ansvar för att inte be om sådant som barnet vill ha eller behöver, att tacka nej till kalas där man förväntas ha present med sig och att på olika sätt hjälpa till att stärka ekonomin i hemmet genom att exempelvis samla burkar och panta flaskor. Barn försöker ofta avlasta föräldrarna som de ser kan vara hårt stressade över situationen. Det kan också innebära att barn undviker att belasta föräldrar med sina problem och därmed inte får det stöd och den hjälp barnet behöver och har rätt till.

Att inte ha pengar påverkar barns sociala relationer, en viktig skyddsfaktor för barns psykiska hälsa, och barns rätt till en meningsfull fritid.⁶⁴ Ibland behöver barn sluta med sina aktiviteter och blir av med viktiga sammanhang där de kan träffa jämnåriga. Många känner skam över att familjen inte har pengar och försöker att dölja det genom att undvika att ta hem kompisar för att de inte ska märka av situationen. Det blir också svårt att följa med kompisar på bio eller äta ute

eftersom barnet inte har råd. Det gör att de kan behöva hitta på olika ursäkter till varför de inte vill umgås. Utan att kunna ladda sin telefon eller ha råd med busskort blir det svårare att upprätthålla vänskapsrelationer. Att inte ha rätt statusmarkörer, kläder eller teknik kan också skapa en social press på barn, vilket leder till att en del barn tar till olika sätt för att skaffa prylarna ändå.

Det finns mycket samhället kan göra. När omvälvande eller jobbiga saker i livet händer kan det bli viktigt att exempelvis kunna fortsätta delta i fritidsaktiviteter. Här kan samhället bidra med att skapa lättillgängliga arenor där barn kan få möjlighet att bli en del av en gemenskap och träffa jämnåriga. En del i det kan handla om att tillgängliggöra idrotts- och kulturaktiviteter genom att sänka kostnader och öka möjligheter att låna material och utrustning, eller att sänka krav på föräldrars engagemang när ett barn ska spela i ett lag. Det sistnämnda drabbar barn i utsatta familjesituationer vars föräldrar och vårdnadshavare inte alltid förmår vara engagerade.

Något annat som skulle göra skillnad handlar om att garantera en skola som faktiskt inte kostar. Alla barn har rätt till en avgiftsfri



Betydelsefylla relationer utanför hemmet är särskilt viktiga för barn som lever i en utsatt situation.

⁶¹ Kronofogdemyndighetens undersökning 2019.

⁶² Lidström A. The Equal Metropolis? Can Social Policies Counteract Diversity in Swedish Metropolitan Settings? In: Sellers JM, Arretche M, Kübler D, Razin E, editors. Inequality and Governance in the Metropolis: Place Equality Regimes and Fiscal Choices in Eleven Countries. London: Palgrave Macmillan UK; 2017. p. 237–52.

⁶³ Riksrevisionen. Skolinspektionens uppföljning av brister i skolor – ett viktigt arbete som kan förbättras. RIR 2019:6.

⁶⁴ Artikel 31, FN:s konvention om barnets rättigheter.

utbildning,⁶⁵ men skolan är i praktiken sällan det. Många gånger efterfrågas saker som kostar extra pengar såsom matsäck, utrustning till temadagar eller pengar till klasskassan, som en del barn på grund av familjens ekonomi tvingas utebli från.

På samhällsnivå är den ekonomiska ojämlikheten och de växande klyftorna i Sverige en central barnrättsfråga. Att barns uppväxtvillkor och livsförutsättningar skiljer sig som de gör idag i Sverige får allvarliga konsekvenser för arbetet med ett hållbart samhälle där varje barn ska ges de bästa möjligheterna att leva. För att situationen ska förbättras behövs en skola som lever upp till det kompensatoriska uppdraget och att samhället i högre utsträckning omfördelar resurser till områden där den ekonomiska utsattheten är utbredd. I ett hållbart samhälle ska varje barns rätt till exempelvis utbildning, stöd och skydd, och möjlighet att utvecklas till sin fulla potential tillgodoses, oavsett barnets familjs ekonomiska situation.

Åtgärder för att stärka barns rätt till skydd mot våld

För att stärka barns rätt till skydd mot alla former av våld behövs spridning av den kunskap som finns, skärpt lagstiftning och bättre rättsliga processer för barn. Det krävs större samverkan både mellan och inom socialtjänsten och andra aktörer som polisen eller skolan, för att i högre utsträckning kunna förebygga, upptäcka och stödja barn som är utsatta.

Bris vill se en nationell handlingsplan för att skydda barn från våld. Eftersom våld mot barn berör flera ansvariga samhällsaktörer och våld förekommer brett i samhället krävs breda insatser. Det ställer höga krav på att vuxna som i sin profession möter barn, i skolan och vården, lyckas fånga upp och upptäcka barns utsatthet för våld och omsorgsbrist i hemmet.

Nu när barnkonventionen är svensk lag börjar översynen om vilken roll det spelar för andra lagar. En utredning pågår fram till november 2020 för att se över i vilken utsträckning svensk lag stämmer överens med barnkonventionen, där även bestämmelserna i brottsbalken ses över, och det återstår att se hur det kommer att påverka skyddslagstiftningen.⁶⁶ Bris menar att barnrättsperspektivet behöver stärkas och att barnets särskilda skyddsbehov måste beaktas i större utsträckning.

Det finns ett stort behov av mer barnanpassade och barnvänliga rättsprocesser, där barn får information på ett sätt som de själva förstår och där barns rätt till delaktighet och inflytande stärks. Det förutsätter att de som möter barn inom rättsväsendet har fördjupad kunskap om

"Jag har pratat med BUP, skolkuratoren, lärare men det har såklart inte hjälpt eftersom det enda jag sagt är att vi bråkar mycket hemma. Egentligen var problemet att jag blir slagen av min pappa. Till slut samlade jag mod och berättade för en lärare."



Foto: Shutterstock

Samhället har svårt att upptäcka våld mot barn, särskilt medan det pågår.

att arbeta med barn och barns rättigheter. Att skapa en barnvänlig process handlar om allt ifrån att barnet ska få ombud i fler processer, att processen präglas av ett anpassat språk som barnet kan begripa och att alla delar i processen är tydliga för barnet.

Sverige behöver ett mer likvärdigt stöd för våldsutsatta barn, oavsett var de bor. Idag varierar tillgången till stöd och behandling stort och stödet som finns utgår inte alltid utifrån det enskilda barnets situation och behov av stöd och skydd. Det behövs generellt mer välbeprövade metoder för att hjälpa barn när våld uppdragats.

Barn har rätt till goda vårdnadsgivare och föräldrar ska därför erbjudas stöd från samhället. Studier visar att det är möjligt att förebygga konflikter mellan föräldrar och att ge stöd kring föräldraskapet.⁶⁷ Bris vill se ett förstärkt och brett föräldraskapsstöd till föräldrar för att minska konflikter och underlätta samspel mellan föräldrar och barn, vilket skulle göra skillnad för många föräldrar och barn och särskilt i familjer som präglas av missbruk, psykisk sjukdom och våld.⁶⁸

Att inte uppleva sig vara trygg påverkar ett barns möjlighet att utvecklas och nå sin fulla potential. Rätten att slippa våld är viktig eftersom våld påverkar en människas hela liv. Att stärka skyddet och minska barns utsatthet bör därför vara en av de mest prioriterade frågorna i arbetet med att forma ett hållbart samhälle. Det leder till ett tryggare och mer hållbart samhälle för alla. ♦

⁶⁵ Artikel 28, FN:s konvention om barnets rättigheter.

⁶⁶ Regeringen, Tilläggsdirektiv till barnkonventionsutredningen, Dir. 2019:57.

⁶⁷ Bremberg S, (red). *Nya verktyg för föräldrar. Förslag till nya former av föräldrastöd*, 2004, samt Hakford WK, Bodenmann G. *Effects of relationship education on maintenance of couple relationship satisfaction*. Clinical Psychology Review, 2013.

⁶⁸ Folkhälsomyndigheten, *Förebyggande insatser till barn i familjer med missbruk, psykisk sjukdom och våld*, 2016.

BARN OCH UNGAS FRAMTIDSTRO

Att känna en tro på framtiden är centralt för välbefinnandet. I Bris samtal syns dessvärre hur alltför barn och unga känner en växande oro inför hur det ska bli i framtiden. Det gäller såväl frågor som jobb och bostad som jordens klimat.

Barns oro inför framtiden är ett brett tema som spänner över många olika aspekter av barns liv och av vad det innebär att vara människa. Här uttrycker barn i samtal till Bris en oro och stress inför att det som sker nu kommer ha en direkt påverkan på barnets möjligheter och chanser i livet senare. I barns samtal om krav och prestationer i skolan finns det en tydlig koppling till oro inför framtiden. Barn oroar sig tidigt över hur det ska gå att få ett jobb, att hitta bostad och undrar om de kommer få ett bra liv i framtiden. Den oron bidrar till upplevelsen av stress i stunden och kan påverka ett barns möjligheter att fokusera på de förestående uppgifterna i sitt liv.

Fler samtal än tidigare handlar numera också om barn med stor oro för stundande klimatförändringar. Samtal som rör klimatoro har ökat i takt med att det seglat upp som en stor och viktig framtidsfråga på samhällsagendan, såväl i medier som i skolundervisningen. Teman i barns samtal till Bris som berör klimatoro är hopplöshet, rädsla, ångest och ilska. Här finns hos en del barn även en hög grad av panik i samtalen. Barn uttrycker ofta en vilja att påverka men samtidigt en känsla av att det inte går att förändra situationen till det bättre.

En del barn upplever det som att allt saknar mening eller att ens ständiga ansträngningar ändå är poänglösa. För vad är egentligen vitsen med allt, när vi ändå alla ska dö en dag? De funderingarna är på många sätt allmänmänniskliga, hör samman med sökandet efter mening i vardagen och gäller vuxna lika mycket som barn. Men för barn är det många gånger första gången som de konfronteras med frågor och funderingar kring meningen med livet och sin plats i tillvaron.

Barn, precis som vuxna, har olika förmåga att hantera oro. Individuella egenskaper, yttre förutsättningar och tidigare erfarenheter kan bidra till ytterligare sårbarhet. Det kan handla om en tidigare psykisk ohälsa, bristande eller dysfunktionella strategier för att hantera oro, svårigheter att tolka den information som finns att tillgå kring miljö och klimathot samt en avsaknad av vuxnas vägledning. Att sakna strategier för att hantera oro och stress inför saker som är bortom ens kontroll, eller att konfronteras med frågor utan givna svar och lösningar, är svårt för många. Här behöver vuxna stötta och hjälpa barn att hantera den stress och oro de upplever inför framtiden.



Foto: Shutterstock

Vad händer med en generation som upplever att framtidsutsikterna blir allt sämre?

Barns oro inför framtiden är direkt kopplad till frågan om miljömässig hållbarhet – hur kommer livet på jorden se ut framöver? Men också till frågor som unga tampats med i alla tider – vad ska jag bli, kommer jag att hitta jobb och bostad? Det finns ett samband mellan det senare och den stress och press att lyckas som många upplever och som har beskrivits tidigare i rapporten.

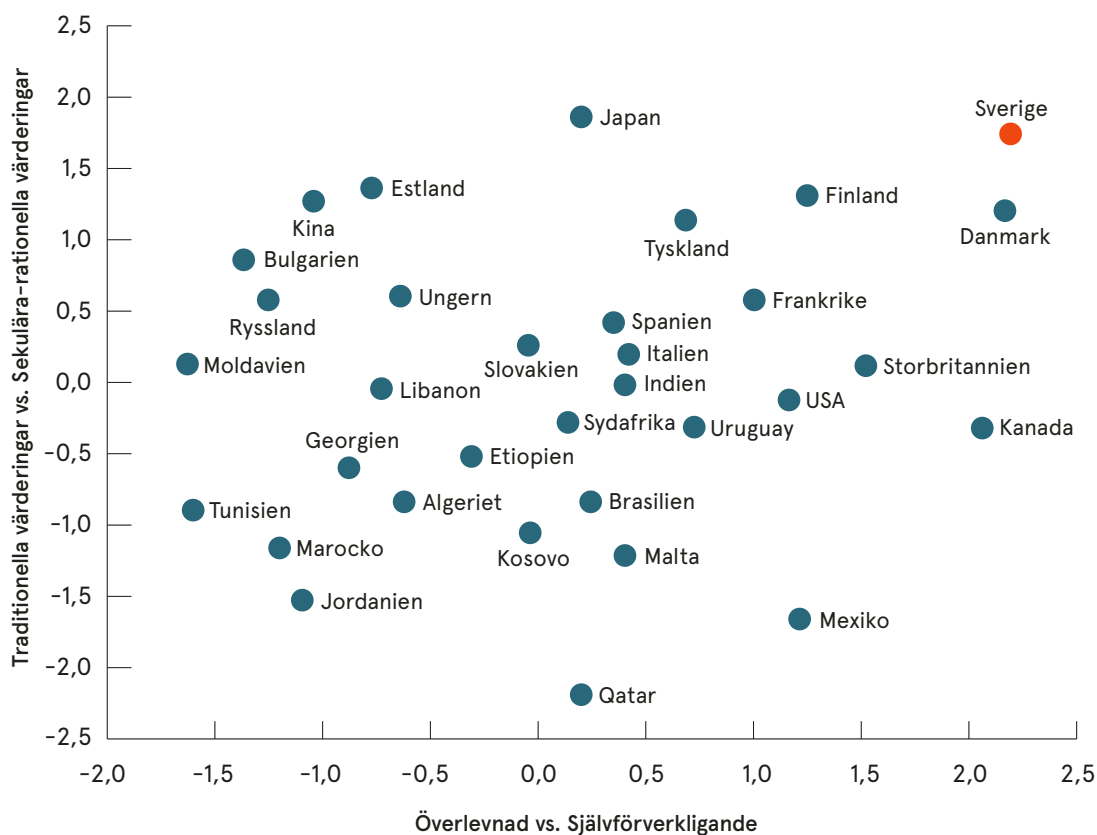
HUR SKA DET GÅ I LIVET?

Barns framtidsoro är många gånger kopplad till prestationer och barn beskriver i samtal till Bris hur de kan börja tvivla på sina allmänna framtidsutsikter om prestationerna i skolan inte lyckas motsvara barnets eller andras förväntningar. Barn uttrycker även mer generell oro kring det framtida livet som vuxen – var man ska bo, hur det ska gå att försörja sig, om man kommer att hitta någon att bli kär i, få familj eller någonsin få fler vänner.

Barns samtal till Bris går i linje med studier kring ungas oro inför framtiden. En studie från 2016 visade att 33 procent kände en oro över att kunna hitta ett jobb överhuvudtaget⁶⁹. I en

⁶⁹ Novus. *Sveriges ungdomar om framtiden; Från YOLO till oro*. Växjö: Novus och Linneuniversitetet; 2016.

→ World Values Survey



I undersökningen World Values Survey utmärker sig Sverige som ett av de mest individualistiska länderna. Det innebär att människor i hög grad uppmuntras att ta självständiga beslut och att mer fokus ligger på individers självförverkligande än på materiell överlevnad. Figuren är översatt, med ett urval av länder. Källa: World Values Survey 2017.

avhandling från 2017 där barn och unga intervjuats framkom att många unga just kopplar skolprestationer till framtidsmöjligheter, oavsett om de har höga betyg eller om de är mindre skolmotiverade.⁷⁰

En konsekvens av framtidsoro och höga prestationskrav är att barn beskriver att de har svårt att tillåta sig att ha en avslappnad och meningsfull fritid. Exempelvis kan det kännas som att tid med vänner eller att titta på tv är bortkastad tid, att man istället borde fokusera på sådant som hjälper en för framtiden. Att få ha tid till lek, vila och meningsfull fritid är en rättighet i barnkonventionen⁷¹ och FN:s barnrättskommitté betonar att förverkligandet av rätten till fritid är för barnets bästa.⁷² Många vuxna tycks se på barns lek som en form av lyx, men i själva verket är leken helt central i ett barns utveckling och en mänsklig rättighet enligt barnkonventionslagen.

En annan konsekvens är att vissa barn hamnar i en ond spiral där oro för att bli stressad utlöser en ohälsosam stressituation för barnet. Eftersom

barn vet att de kommer möta stress någon gång i livet kan oron inför att inte kunna hantera det skapa stress på förhand. När ett barn väl är stressat kan dysfunktionella strategier leda till en ständig höjning av barnets stressnivå.

Att vara sin egen lyckas smed

Barn beskriver i samtal med Bris upplevelsen att deras framtidsutsikter hänger på hur de själva presterar. Samtidigt ser och resonerar en del barn kring att förutsättningarna i samhället är tuffa, och att livschanserna därmed inte endast påverkas och är avhängigt hur de själva agerar i sina liv.

Sverige är ett av de mest individualistiska länderna i världen.⁷³ Frågan är vad som händer med barn i ett samhälle som premierar självständighet och där individer i hög utsträckning förväntas ta ansvar för sina egna liv, och hur det påverkar deras oro inför hur det egna livet ska se ut.

I ett individualistiskt samhälle förväntas människor i första hand ta ansvar för sig själva och för den egna familjen och ta beslut baserade

⁷⁰ Hiltunen L. Lagom perfekt: Erfarenheter av ohälsa bland unga tjejer och killar. Arkiv förlag; 2017.

⁷¹ Artikel 31, FN:s konvention om barnets rättigheter.

⁷² FN:s barnrättskommittés allmänna kommentar nr 17, p. 17, 2013.

⁷³ World Values Survey, Traditional vs. Secular-Rational Values & Survival vs. Self-Expression Values 2017.

"Jag ser egentligen ingen mening med livet längre. Vad är meningen med livet om ingen vill ha dig här. Jag har svårt i skolan med, det gör inte saken bättre heller. Alla lärare säger att dom är besvikna på mig för jag inte klarar att göra mitt bästa längre. Jag klarar knappt att gå upp ur sängen längre. Jag vet inte om jag klarar att stanna kvar i denna skitvärlden längre, den kanske inte var menad för mig. Jag vet bara inte vad jag ska göra längre."

på den egna uppfattningen, medan det primära för individen i ett mer kollektivistiskt samhälle är att höra till en specifik grupp som man förväntas vara lojal mot, och att individer snarare följer traditioner och underordnar sig auktoriteter.

Internationella jämförelser tyder på att individualisering, som den mäts i exempelvis World Values Survey, gör befolkningen mer välmående och lycklig. Det gäller även när hänsyn tas till ekonomisk standard.⁷⁴ I individualistiska länder lägger individer mer betoning på självförverkligande och mindre betoning vid materiella värden, och den utvecklingen följer Sverige. Ett möjligt svar på varför människor i Sverige har mer individualistiska värderingar jämfört med de flesta andra länder har föreslagits vara att välfärdsstaten tagit ansvar för individens grundläggande behov.⁷⁵ Det innebär att gruppen en människa tillhör, exempelvis släkten, spelar mindre roll vilket ger individen större frihet gentemot tradition och olika auktoriteter. Det lämnar mer utrymme för självförverkligande eftersom de materiella behoven uppfattas kunna bli tillgodosedda.

Individualisering innebär i teorin en ökad frihet för individen att göra egna val. I takt med ökad materiell välfärd har individens valfrihet ökat, vilket i allmänhet betraktas som en önskvärd utveckling. Det finns dock risk att de ökade valmöjligheterna kan orsaka frustration eftersom alla alternativ kan vara svåra att överblicka.⁷⁶ Ett konkret exempel är när 15-åringar ska välja gymnasielinje och det i vissa städer kan finnas uppemot 100 olika alternativ där barnet förväntas ta det bästa beslutet för sig och sin framtid.

När det finns en allmän uppfattning om att alla har en chans att lyckas i livet, oavsett familjebakgrund, uppfattas ansvaret ofta ligga helt på individen. Den som har framgång kan uppfatta att det beror på att hen är särskilt begåvad och att hen har ansträngt sig. Problemet uppstår för de som inte "lyckas" i livet. Det är lätt att då vända det till ett eget misslyckande. I ett individualistiskt samhälle blir domen över "förlorarna", det vill säga de som inte lyckas med skola, jobb och bostad, hårdare eftersom ansvaret i högre grad tillskrivs individen och inte den grupp personen hör till.

Eftersom Sverige tampas med ökande klyftor, med bostads- och skolsegregation, så är verkligheten den att många barns livsvillkor är begränsade från början, vilket spelar in för vilka som blir "lyckade" och "misslyckade" i livet.

Meningen med allt

I kontakten med Bris lyfter barn ofta frågeställningar som rör att vara ung och som kan skapa stor oro hos barn. Det handlar exempelvis om frågor om identitet, känslor kopplade till tonårn, existentiella frågor kring livets mening, om självförtroende och om att passa in. Alltså problem som inte främst är en konsekvens av andra omständigheter i barnets situation.

En del barn ger uttryck för att allt i deras liv känns meningslöst, att det inte är någon idé och att de inte har något hopp om förändring. Många gånger säger barn ingenting om orsaker till känslan men när barn sätter väl ord på vad de själva tror ligger bakom handlar det ofta om barnets psykiska mående, som till exempel ångest, ätstörningar, självdestruktivitet och depression. Det kan också handla om bristande skolgång, relationsproblem i familjen, avsaknad av vänner eller sociala sammanhang och en känsla av total ensamhet där ingen förstår en.

När barn ger uttryck för avsaknad av mening med livet handlar det dels om det egna måendet, de egna förutsättningarna och hinder eller om yttre omständigheter såsom situationen i skolan, om utsatthet i familjen, oro för klimat, oro för bostadsmarknaden och möjligheten att få ett jobb.

Existentiella funderingar handlar ofta om funderingar på meningen med livet och syftet med att leva men med mindre tydlig koppling till något konkret i barnets situation. Många gånger uttrycks att allt egentligen är bra men att det ändå känns tomt.

En längtan efter något som skänker glädje är också ett tema i barns samtal. Det kan handla om att något ska förändras eller om en önskan att bryta tristessen som vardagen medför. Många uttrycker en frustration över att vuxna, och även jämnåriga, säger att det kommer bli bättre sen och att det inte alltid kommer att kännas så här, för vem kan egentligen veta hur det kommer att bli i framtiden? Det som sägs i syfte att skänka hopp tolkas av många barn som något som bidrar till ytterligare hopplöshet, upplevs som ett bagatelliserande och en brist på förståelse. Många beskriver tankar kring meningen med livet och tankar på döden men skiljer på att vilja dö och att inte vilja fortsätta leva och må så här.

I studien World Values Survey finns en fråga om hur ofta man tänker på meningen med livet. I åldern upp till 29 år det en ökande andel i Sverige

⁷⁴ Welsch H. *Freedom and Rationality as Predictors of Cross-National Happiness Patterns: The Role of Income as a Mediating Variable*. J Happiness Stud. 2003 Sep 1;4(3):295–321.

⁷⁵ Berggren H, Trägårdh L. *Är svensken människa?: Gemenskap och oberoende i det moderna Sverige*. Norstedts; 2015. 451 p.

⁷⁶ Regeringskansliet. *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa – Analyser och förslag till åtgärder SOU 2006:77*. 2015.

som svarar att de ofta tänker på meningen med livet och uppenbart har frågan fått ökad betydelse över tid.⁷⁷ En möjlig förklaring till utvecklingen kan vara att ett stigande materiellt välbefinnande lämnat större utrymme för funderingar av det slaget.

Vissa funderingar om livet som barn ger uttryck för och kämpar med är något som många vuxna kan känna igen sig i, men för barn kan det vara första gången de möter vissa svåra känslor och tankar. Det kan vara skrämmande och kan hos vissa barn leda till funderingar på om man är normal eller kanske till och med sjuk som tänker vissa tankar. Barn berättar för Bris att de inte alltid vet hur de ska hantera situationen eller känslorna, vilket inte är konstigt med tanke på att människor i alla åldrar kämpar med sådana funderingar. Skillnaden är att barn ännu inte hunnit utveckla strategier som de flesta med åren hittar och använder sig av för att stärka sitt självförtroende och inte låta ens självbild påverkas av andras åsikter. Det är ett stort ansvar att lägga på barn att de på egen hand ska kunna hantera stora frågor om deras plats i världen och om meningen i tillvaron. Här är det viktigt att barn får sätta ord på sina tankar och känslor och att de får hjälp att utveckla strategier för att hantera dessa.

Barn beskriver att det kan vara svårt att hitta någon att prata med kring sina funderingar. En del pratar med vänner eller föräldrar, medan andra söker sig till elevhälsan, lärare eller andra vuxna professionella. Ett problem är dock att vissa frågor inte alltid ryms inom ramarna för elevhälsans uppdrag eller ungdomsmottagningens frågor vilket gör att en del barn känner sig avvisade eller inte tagna på allvar. Barn upplever ofta att det är svårt att få tala till punkt och att vuxna många gånger är snabba med att förklara barnets känslor och tankar med att det är vanligt att känna så som ung och att det kommer gå över. Det skapar ofta en besvikelse hos barnet som har förväntningar kring samtalet när den vuxna snabbt fokuserar på att se framåt men kanske inte lyssnar färdigt och låter barnet få berätta.

Vuxna behöver aktivt lyssna för att ett barn ska uppleva stödet som verksamt. Att något är normalt eller vanligt förekommande är inte samma sak som att det är smärtfritt och barn behöver bekräftas och bemötas med respekt kring det barnet upplever som jobbigt. I kontakten med Bris kan barn många gånger beskriva de här frågeställningarna som lika smärtsamma som psykisk ohälsa, och en del barn är övertygade om att det de upplever är psykisk ohälsa och inte mänskliga funderingar som de flesta någon gång i livet möter.

Utifrån det perspektivet är det viktigt att vuxna förmår se hela barnet och noggrant utforskar vilka konsekvenser barnets tankar och känslor

"Jag har blivit rädd för att höra om alla saker som skadar jorden för jag vill inte dö. Det känns som att jorden kan gå under närsomhelst och jag vill ju leva. När jag tänker på framtiden tänker jag samtidigt att tänk om jag är död då, tänk om jorden har gått under. Jag skulle istället vilja kunna tänka på allt kul som kan hända i framtiden."

kring sig själv, livet eller omgivningen får för barnets mående och livsval. I samtal med Bris beskriver barn hur ens sviktande självförtroende ibland leder en till att välja bort sådant som man tycker om och som egentligen är bra för en, som fritidsaktiviteter och relationer vilket leder till en ond spiral.

KLIMATKRISEN

I åldern 16–19 år anger 71 procent att klimatet och miljön är viktiga samhällsfrågor.⁷⁸ Enligt FN:s klimatpanel IPCC når den globala uppvärmningen sannolikt 1,5 grader mellan 2030 och 2052 om ökningen fortsätter i samma takt som den gjort hittills. I det scenariot beräknas klimatrelaterade risker gällande hälsa, försörjningsförmåga, livsmedelssäkerhet, vattentillgång, mänsklig säkerhet och ekonomisk tillväxt öka.⁷⁹ Med andra ord innebär det förändrade klimatet en betydande utmaning för vårt sätt att leva idag.

Barns respons på klimathotet märks i samtalen till Bris. I barns samtal om klimatoro återfinns ofta symptom på ångest, självdestruktivitet, sömnsvårigheter eller oro, där klimatångest blir ytterligare en faktor som inverkar negativt på barnets mående snarare än den första eller främsta faktorn. Barn kan exempelvis ha klimatångest som ingång i samtalet men sedan övergå till att prata om självdestruktivitet, ångestattack-er och tankar på döden som till viss del har ett samband med oro för klimatet men där det också ofta finns andra faktorer med som påverkar.

En del barn berättar att de själva inte vet om det är oron för klimatet som gör att de mår dåligt eller om de oroar sig för klimatet för att de redan mår dåligt. Tydligt är att de barn som kontaktar Bris om klimatoro upplever att situationen är akut och ständigt närvarande i deras tankar och många använder ord som panik och maktlöshet när de beskriver sina känslor.

I kontakterna om framtidsoro finns ofta ett skuldbeläggande av vuxna, som barn upplever har fråntagit en hoppet om en rimlig framtid. Barn beskriver att de är rädda för att inte hinna få leva ett meningsfullt liv senare som vuxna ifall världen förändras eller har gått under. Även i dessa samtal berättar barn om upplevelsen att vuxna inte tar deras oro på allvar och om vuxna som avfärdar oron som löjlig, vilket gör att barn lämnas ensamma i sin oro. Här har vuxna ett viktigt ansvar att möta barns oro och att visa på vilket sätt vuxna tar ansvar för att förändra situationen och bekämpa klimatförändringsarnas konsekvenser. En del barn resonerar kring sin egen roll i att skapa ett mer hållbart klimat i framtiden. I kontakter där det inte förekommer någon mer information om barnets mående är barn ofta mer handlingsinriktat och vill agera för

⁷⁷ World Values Survey, statistik från 1981–2014.

⁷⁸ Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor, *Unga med attityd – Samhällsfrågor och demokrati*, 2019.

⁷⁹ IPCC, 2018: *Summary for Policymakers*. In: Global warming of 1.5°C. An IPCC Special Report on the impacts of global warming of 1.5°C above pre-industrial levels and related global greenhouse gas emission pathways, in the context of strengthening the global response to the threat of climate change, sustainable development, and efforts to eradicate poverty [V. Masson-Delmotte, P. Zhai, H. O. Pörtner, D. Roberts, J. Skea, P. R. Shukla, A. Pirani, W. Moufouma-Okia, C. Péan, R. Pidcock, S. Connors, J. B. R. Matthews, Y. Chen, X. Zhou, M. I. Gomis, E. Lonnoy, T. Maycock, M. Tignor, T. Waterfield (eds.)]. World Meteorological Organization, Geneva, Switzerland, 32 pp.



Klimatförändringarna är något som oroar många barn och unga idag. I samtal till Bris beskriver barn att de inte blir tagna på allvar av vuxna i sin oro eller i sitt engagemang. Bilden är tagen vid en klimatdemonstration i Stockholm 24 maj 2019.

att rädda världen, vända klimatkrisen och efterfrågar råd i hur de konkret kan gå tillväga.

För barn som har tillgång till vuxenstöd och goda egna förutsättningar att hantera oron är det vanligare att den tar sig uttryck i handlingskraft och en vilja att förändra det man kan förändra. För barn som redan bär på ångest och oro kan oron för klimatet bli ytterligare en faktor som tynger barnet och bidrar till hopplöshetskänslor. Det kan också vara lättare att förklara sitt mående och sin oro med att det handlar om klimatet eftersom det är något som förenar många vilket kan göra att ett barn känner sig mindre ensam eller annorlunda med sina känslor. Men om klimatet inte är den främsta källan till barnets dåliga mående och de symptom barnet upplever behöver barnet få mer stöd för att förändra sin situation.

I otrygga situationer behöver barn tillgång till trygga vuxna

En del barn som kontaktar Bris och pratar om sin klimatoro upplever att det är svårt att sortera i fakta kring klimatet: vad är sant, vad är myter, vad är skrämselpropaganda? De går till Bris för samtal kring yttre händelser eller skeenden i omvärlden är det ofta kopplat till att något uppmärksammats i medier. Det kan då handla om enstaka händelser som ett terrordåd eller pågående skrämmande utvecklingar som klimathotet innebär. Barn nås och påverkas av nyheter precis

som vuxna, men har inte alltid samma möjlighet att förstå och värdera dem.

Vuxna har ett viktigt ansvar i att hjälpa barn att göra tillvaron, både den nära förestående och den längre bort, begriplig, trygg och så förutsägbart som möjligt. Alternativet är att barn lämnas åt sig själva eller varandra med att hantera och förstå det de ser och hör. Barn behöver vuxnas stöd i att förstå en händelse eller en situation i ett sammanhang. De behöver hjälp med att få perspektiv, som att veta att händelser som exempelvis ett terrordåd är ovanliga och att just det är skälet till att det rapporteras om det i nyheterna. Barn är också hjälpta av att vuxna visar på sådant som görs för att förhindra att en otäck händelse inträffar igen, eller för att stoppa eller förhindra utvecklingen av hotande katastrofer. Något annat som är hjälpsamt är att stötta barnet i att känna att man själv kan bidra och påverka, till exempel genom att tänka klimatsmart, minska sin konsumtion eller hjälpas åt att källsortera och återvinna.

Alla barn är olika och reagerar olika och bör därför bli bemötta på olika sätt. Barn som redan mår dåligt eller har varit med om svåra händelser tidigare kan behöva extra mycket stöd och här har alla vuxna kring barn ett ansvar. Genom att ställa frågor, ta reda på vad barnet tänker på och undrar, kan vuxna avgöra vilken information och vilket stöd barnet är hjälpt av. Att vara ärlig, men inte ge mer information än barnet är hjälpt av för att känna kontroll och trygghet, kan vara en ledstjärna. ♦

"Egentligen vill jag inte dö, men jag orkar inte leva längre och ser ingen lösning på mina problem och ser ingen ljus framtid har liksom inget hopp på mitt liv längre, har väl tappat livsglädjen antar jag?"

DISKUSSION

Hur kan vi förstå samhällets utmaningar?

Hållbara uppväxtvillkor för barn är en förutsättning för ett hållbart samhälle. I den här rapporten ställer vi oss den stora frågan om Sverige är ett hållbart land för barn att växa upp i.

Baserat på data från hundratusentals stöd-kontakter med barn och aktuell forskning om barns uppväxtvillkor och livsförutsättningar kan Bris konstatera att Sverige på många sätt är ett bra land för många barn att växa upp i, men att uppväxtvillkoren inte är hållbara för alla barn.

Det visar sig bland annat i den utbredda psykiska ohälsan bland barn och unga. Barn rapporterar ökande sömnsvärigheter och Sverige är ett av de länder med högst förskrivning av psykofarmaka till barn. Psykisk ohälsa är det vanligaste samtalsämnet hos Bris och samtalen om suicid har ökat med hela 88 procent under de senaste fyra åren. Det är uppenbart att många barn mår dåligt. I samtalen till Bris är det tydligt att samhällets krav och förväntningar upplevs ouppnåeliga och att det påverkar barns psykiska hälsa negativt.

Att livssituationen känns ohållbar visar sig i barns och ungas berättelser om stress i deras liv och om känslan att behöva prestera hela tiden. Det handlar om att vilja leva upp till egna och andras förväntningar om att vara lyckad inom livets alla områden – i skolan, i sina relationer, utseendemässigt och i livet i sociala medier. I barns berättelser om framtiden finns både en oro för de egna möjligheterna att lyckas i livet, och en oro för förutsättningarna för livet på jorden framöver. Det handlar om hur klimatförändringarna kommer att påverka livsförutsättningarna och om en frustration över att som barn inte bli tagen på allvar.

Ett annat mycket vanligt ämne i barns samtal till Bris är våld, övergrepp och kränkningar. Att många barn upplever otrygghet och utsatthet för våld både i hemmet, i skolan och på nätet är ett allvarligt hinder för social hållbarhet i samhället.

Som ett raster över allt detta ligger också det faktum att barns uppväxtvillkor inte är jämlika i dagens Sverige. Många faktorer påverkar ett barns livsvillkor såsom bostadsort, vuxnas hälsa

*"Jag är jätte-
orolig över vad
jag ska våga göra
efter studenten.
Jag är introvert
och min sociala
förmåga är inte
så bra. Har dålig
självkänsla och
är som sagt
våldigt orolig
över min framtid.
Det känns
svinjobbigt."*

och förmåga, socioekonomiska villkor och individuella förutsättningar hos barnet eller vårdnadshavare, där tillgången till stöd ser fundamentalt olika ut i landet.

Så, på vilka sätt kan samhället skapa förutsättningar för mer hållbara uppväxtvillkor?

UTMANINGAR FÖR EN HÅLLBAR OCH LIKVÄRDIG SKOLA

Skolan ska ge varje barn i Sverige en god start i livet genom att främja barnets utveckling och lärande, och skolan har en avgörande påverkan på ett barns liv. Samtidigt står svensk skola inför en rad stora utmaningar.

Enligt OECD:s internationella kunskapsmätning, PISA-undersökningen, har 15-åringars färdigheter i läsförståelse, matematik och naturvetenskap sjunkit i Sverige sedan år 2006, men på senare år tycks den trenden ha brutits.⁸⁰ Samtidigt lyfter OECD de ökande klyftorna som finns inom svensk skola. Det finns uppenbara brister i likvärdigheten i den svenska skolan, även jämfört med övriga Norden. Gapet mellan eleverna som presterar bäst och sämst har inte blivit mindre och socioekonomisk bakgrund spelar stor roll för barns skolresultat. Dessutom har skolorna med störst pedagogiska och sociala utmaningar också svårast att rekrytera erfarna och behöriga lärare.

Ett av delmålen i Agenda 2030 handlar om att skapa en inkluderande och likvärdig utbildning av god kvalitet. Den bristande likvärdigheten i den svenska skolan är en av vår tids största barnrättsutmaningar och en utmaning för ett hållbart samhälle. Situationen varierar över landets olika skolor och skolan brister i den kompensatoriska resursfördelningen, där möjligheten finns att utjämna elevers olika förutsättningar i tidig ålder. Det, i kombination med att den ekonomiska ojämlikheten har ökat i Sverige⁸¹ liksom i de

⁸⁰ PISA 2018 15-åringars kunskaper i läsförståelse, matematik och naturvetenskap, Skolverket 2019.

⁸¹ Ett mått på inkomstojämlikhet är den s.k. Ginikoefficienten. Enligt Statistiska Centralbyrån (SCB) hade detta mått år 1982 värdet 0,2 för att år 2017 ha stigit till 0,32. När värdet stigit till över 0,30 finns negativa hälsoeffekter.



Foto: Shutterstock

flesta andra höginkomstländerna, ger anledning till stor oro framöver.

Sverige är ett av de mest individualistiska länderna i världen. Människor uppmuntras i hög utsträckning att ta självständiga beslut för att forma sina liv. Samtidigt finns en uppsjö av val för unga, som vet att deras val påverkar framtidsutsikterna. Det gäller att välja rätt skola, rätt umgänge och att prestera för att lyckas. I kombination med ökande klyftor i samhället – en ekonomisk ojämlikhet och en ökande skol-segregation – innebär det stora utmaningar, såväl för enskilda individer som för samhället i stort.

Alla barn har, i praktiken, inte samma förutsättningar att lyckas. Hos Bris märks de ojämlika uppväxtvillkoren i barns samtal där livsförutsättningarna beskrivs med stor variation. Ett barns förutsättningar i skolan är till viss del beroende av föräldrars engagemang och förmåga att stötta. Om stödet hemma brister, behöver barnet få stöd och förutsättningar på annat håll. Skolan har en möjlighet att utjämna barns olika livsförutsättningar, men behöver ges förutsättningar för att klara av det. Det ställer höga krav på kommuner att ge skolor i utsatta områden resurser för att eleverna ska få goda chanser att klara skolgången, men också satsningar från statligt håll.

En stark individualism i samhället och en skola som inte klarar sitt kompensatoriska uppdrag riskerar att slå hårt mot barn som inte lyckas i skolan. Ett barn som går ut med flera underkända betyg i 9:an kan lätt dra slutsatsen att hen har sig själv att skylla och kan känna sig som en förlorare i samhället. Godkända betyg spelar roll för möjligheterna att ta sig vidare med studier, vilket ofta är en förutsättning för att komma in på dagens arbetsmarknad. Att barn inte klarar

"Läroplans-jäveln ba 'lär er detta trots att vi gör betygen skitsvåra. Om ni inte lär er detta och presterar omänskligt kommer ni aldrig komma in på linjen ni vill, oavsett om det är ekonomi, samhälle eller estet'."

grundskolan får allvarliga konsekvenser både på individnivå och på samhällsnivå, eftersom det påverkar barns tilltro till sig själva, deras psykiska hälsa och framtidstro. Ett sådant system resulterar i att en andel barn i tidig ålder slås ut och får sämre chanser att ta sig framåt i livet än de som klarar skolans krav på godkända skolbetyg.

Ett annat strukturellt problem inom svensk skola handlar om ett ottydligt betygssystem, om bristande arbetsro i klassrummet och en periodvis stor arbetsbelastning. Det handlar om barn som klarar skolarbetet – men som gör det under oerhört hård press. I samtal till Bris är det uppenbart att många barn känner av prestationsjakten i skolan. Upplevelsen av stress behöver inte vara ett problem för ett barn, om uppgiften känns hanterbar och barnet har förmågan att klara av uppgiften. Här är det dock tydligt att många barn känner sig utelämnade åt sig själva och att skolan inte upplevs ta hänsyn till elevernas arbetsbelastning över tid. Många beskriver sin situation som ohanterlig och att de aldrig kan tillåta sig själva att ha en dålig dag utan att det får stora konsekvenser för betygen och därmed för framtidsutsikterna. Det skapar en orimlig situation för en del barn.

För att säkerställa en likvärdig skola behöver statens styrning av skolan stärkas. Dels måste skolor ges tillräckliga resurser utifrån elevers behov, och dels behöver arbetsmiljön och betygssystemet ses över på alla landets skolor så att barn kan känna att de har en reell chans att klara skolan, och att det är tydligt vad det är som förväntas av dem. Att så många barn går ut ur grundskolan utan fullständiga betyg är ett stort problem såväl för det enskilda barnet vars livsförutsättningar påverkas negativt, som för samhället i stort som får grupper av barn som tidigt slås ut.

Bris ser ett tydligt behov av ökad statlig styrning kring hur svensk skola är organiserad för en mer likvärdig skola. Det är statens ansvar att garantera varje barns rätt till en utbildning av god kvalitet och en skola där inga grupper av barn missgynnas på grund av var de bor, eller vilka förutsättningar deras familj har.

Bris har tidigare lyft förslaget att Skolverket ska ges i uppdrag att ta fram allmänna råd över elevers arbetsbelastning över hela läsåret och menar att det behöver tillsättas en utredning över hur skolans styrning och struktur, däri bland betyg, otydliga förväntningar och arbetsbelastning, påverkar elevers stress och psykiska hälsa.

"Jag mår verkligen inte bra. Jag har självskadebeteende och min mamma slår mig. När jag berättar för andra om hur jag har det så säger folk att min mamma inte har rätt att göra så. Vilket är sant, men jag älskar henne ändå..."

STÄRKTA INSATSER BEHÖVS FÖR ATT SKYDDA BARN MOT VÅLD

Barnkonventionens artikel 19 är tydlig i att barn ska skyddas mot alla former av våld av vårdnadshavare och ett av delmålen i Agenda 2030, 16.2, är att eliminera övergrepp, utnyttjande, människohandel och alla former av våld eller tortyr mot barn. Här är Sverige ett av 29 så kallade vägvisarländer i det globala partnerskapet mot våld som lanserades i juli 2016 i New York.⁸² För att leva upp till det behöver Sverige satsa ytterligare på att minska förekomsten av våld i olika former.

Våld, övergrepp och kränkningar är det tredje vanligaste ämnet som barn söker stöd för hos Bris. Samtalen om fysiskt våld har under 2019 ökat, likaså samtal som handlar om sexuella övergrepp. Barns utsatthet för våld och övergrepp finns idag på många arenor: i skolan, på nätet, i offentliga miljöer och i det egna hemmet.

Bris grundades för snart 50 år som en direkt reaktion mot vuxnas våld mot barn i hemmet. Sedan dess har Sverige tagit stora steg för att stärka skyddet för barn som utsätts för våld. Det arbetet har gett betydande effekt, inte minst på allmänhetens attityder kring våld mot barn. Men fortfarande är våld mot barn en utbredd företeelse och något som samhället alldeles för ofta har svårt att upptäcka, särskilt medan våldet pågår. Många barn som utsatts för våld, övergrepp och kränkningar upptäcks aldrig och det är endast en liten andel som själva vågar eller ges möjlighet att kunna berätta. Och när våld väl har uppgåts ser tillgången till stöd, skydd och behandling olika ut för barn beroende på vad socialtjänsten i respektive kommun har att erbjuda. Det innebär att barns möjlighet till skydd och stöd varierar mycket över landet.

Risken för ett barn att utsättas för våld inom familjen ökar när föräldraförmågan brister, exempelvis när föräldrar lider av psykisk ohälsa, har ett pågående missbruk eller är drabbade av ekonomisk stress eller annan utsatthet som

skapar stress. Att växa upp i en hemmiljö där de vuxna har egna stora problem, eller att bo i ett socialt utsatt område eller ett område där många brott begås ökar också risken för ett barn att utsättas för våld. Även i detta avseende är boendesegregationen i Sverige ett hinder för barns jämlika livsvillkor.

Förekomsten av våld mot unga i Sverige har varit ungefär densamma sedan 1995 samtidigt som den har sjunkit markant i Västeuropa som helhet. Nivåerna av dödligt våld, liksom våld mellan personer som inte lett till dödlig utgång, är i Sverige i åldern 10–19 år högre än i jämförbara länder.⁸³ Mycket tyder på att utvecklingen av barn och ungas utsatthet för allvarligt våld har sociala orsaker, med en polarisering av levnadsvillkor där en mindre grupp utsatta fått en relativ försämring. De allra flesta utsätts inte för våld under sin uppväxt, men särskilt sårbara grupper löper stor risk att utsättas för våld.

Våld innebär skadliga konsekvenser för ett barn, såväl på kort som på lång sikt. Det påverkar ett barns mående, barnets självkänsla, känsla av värde i relation till andra och tilliten till andra människor. Vilka skador våldet får varierar mycket från barn till barn men kan vara både fysiska och psykiska, och påverka barnets intellektuella och känslomässiga utveckling. Barn som lever i utsatthet löper högre risk att utveckla psykisk ohälsa och har svårare att klara av skolan, en viktig skyddsfaktor för att må bra nu och senare som vuxen.

Våld får också stora effekter på samhället i stort. Barn beskriver för Bris att de är oroade över att våldet ökar i samhället. Nationella trygghetsundersökningen visar att 28 procent av befolkningen känner sig mycket eller ganska otrygga i sitt bostadsområde sent på kvällarna, och en grupp som utmärker sig är kvinnor och unga i ålder 20–24 år.⁸⁴ Våld skapar otrygghet i ett samhälle och kan påverka människors tillit till varandra. Det påverkar människors rörelsemönster i offentliga miljöer och kan leda till att människor missbedömer risken att faktiskt utsättas för olika typer våld.

Att så många barn i Sverige idag växer upp i en tillvaro präglad av otrygghet, utsatthet och våld, är inte förenligt med varken hållbarhetsmålen i Agenda 2030 eller med barnkonventionen. Att motverka alla former av våld mot barn bör vara en av de mest prioriterade frågorna i ett socialt hållbart samhälle. Detta både för att det är varje barns inneboende rätt att slippa utsättas för alla former av våld, och för att våld och annan utsatthet har en direkt påverkan på barns möjlighet att tillgodogöra sig andra rättigheter, och får allvarliga konsekvenser på kort och lång sikt för individer och för samhället.

För att stärka barns rätt till skydd mot alla former av våld, hot och trakasserier, behövs både spridning av den kunskap som finns, skärpt

⁸² Det globala partnerskapet mot våld mot barn är ett initiativ för internationell samverkan mellan regeringar, civilsamhället, näringsliv och andra aktörer.

⁸³ Institute for Health Metrics and Evaluation. Global Burden of Disease – compare 2020.

⁸⁴ Brottsförebyggande rådet, Rapport 2019:1, Nationella trygghetsundersökningen 2019 Om utsatthet, otrygghet och förtroende.

lagstiftning och bättre rättsliga processer för barn. Det krävs en mer välorganiserad samverkan mellan myndigheter som socialtjänst och polis för att i högre utsträckning kunna förebygga, förhindra och upptäcka barns utsatthet. Det ställer höga krav på att vuxna som i sin profession möter barn, i skolan och vården, lyckas fånga upp och upptäcka barns utsatthet för våld och omsorgsbrist i hemmet. Det krävs också insatser för en tryggare skola, samt föräldrastödjande insatser.

Bris vill se en nationell handlingsplan för att skydda varje barn mot våld. Eftersom våld finns i hela samhället krävs breda insatser inom olika samhällsområden för att förebygga, upptäcka, skydda och stödja barn som blivit utsatta för våld. Bris ser behov av skärpt lagstiftning kring våld mot barn och starkare juridisk ställning för barn inom rättsväsendet, barnrättsbaserade rättsprocesser, ökad samverkan inom och mellan samhällsaktörer för att upptäcka och förhindra våld mot barn, ett mer likvärdigt stöd och behandling över landet när våld mot barn upptäcks, insatser för en skola fri från våld och mobbning samt stärkt föräldraskapsstöd för att förebygga och skydda barn mot olika former av utsatthet.

BARN S MÅENDE ÅR HÅR OCH NU – LIVSVIKTIGA REFORMER BEHÖVS INOM VÅRDEN

Barn har enligt artikel 24 i barnkonventionen rätt till bästa möjliga hälsa och mål 3 i Agenda 2030 handlar om att säkerställa hälsosamma liv och främja välbefinnande för alla åldrar.

Hos Bris söker barn dagligen stöd för symptom på att livet inte håller ihop. Samtalen om suicid har under en fyraårsperiod ökat med 88 procent och samtalen om allvarliga ämnen där barn upplever sig ensamma med sitt dåliga mående ökar. Alltför många barn uppvisar sömnsvårigheter och Sverige är ett av de länder i världen som har den högsta förskrivningen av antidepressiv medicin, vilket kan ses som oroande.⁸⁵

För att främja psykisk hälsa bland barn och unga krävs ett tillgängligt och välfungerande stöd till familjer som behöver det, goda kunskaper om särskild utsatthet bland barn och familjer, och om riskfyllda uppväxtmiljöer som gör att barn löper större risk att utveckla psykisk ohälsa. Bris ser att samhället behöver komma in med tidiga kraftfulla insatser till barn i särskilt utsatta situationer i mycket högre grad än vad som sker idag, för att förebygga psykisk ohälsa på sikt och för att främja ett socialt hållbart samhälle. Insatserna måste inte bara komma in tidigt, utan också finnas kvar. En del barn och familjer behöver ett kontinuerligt stöd under lång tid och stödet kan inte bara komma som enstaka insatser i särskilt akuta situationer. Idag finns både stora

utmaningar kring samverkan mellan och inom aktörer, och en brist på systematisk uppföljning av insatser. Stödet till föräldrar och vårdnadshavare, och andra viktiga nätverk runt barn och unga, behöver stärkas och utvecklas.

En stor utmaning för möjligheten att leva upp till varje barns rätt till hälsa är de stora regionala skillnaderna i tillgång och kvalitet i stöd- och vårdinsatser. Regionala skillnader är en återkommande kritik Sverige får från FN:s barnrättskommitté, och det är ett faktum som påverkar barn och unga i vardagen varje dag, och som bland annat leder till ökande klyftor, bristande likvärdighet och ojämlik hälsa.

Den yttersta konsekvensen av psykisk ohälsa är när en människa tar sitt liv, och varje barn som begår självmord är ett samhälleligt misslyckande som behöver utredas grundligt. Den främsta långsiktiga förebyggande åtgärden mot självmord bland barn och unga är att främja deras livschanser, och här är en likvärdig skola där alla barn får stöd för att lyckas en central del.

Många barn och unga med psykiska problem behöver ett stöd som är betydligt bredare än förskrivning av medicin. Barn och unga är individer med olika behov och olika besvär. En del barn kan vara hjälpta av psykoterapi eller annan behandling. För andra kan andra former av stöd, som psykosocialt stöd men också skönlitteratur, film, drama, dans, konst och musik vara till hjälp. Att i första hand betrakta svåra känslor som medicinska problem som kräver behandling kan vara kontraproduktivt eftersom det inte utvecklar individens förmåga att handskas med de egna känslorna.

Barn som har psykiska besvär har rätt till stöd och vård, men samhället brister många gånger i förmågan att tillgodose rätten till hälso- och sjukvård. Barn beskriver att det är svårt att veta var de ska vända sig för att få hjälp, att väntetiderna ofta är outhärdligt långa och att de inte känner sig förstärkta och tagna på allvar. En röd tråd i berättelserna är att barn upplever att de inte blir tillräckligt informerade eller görs delaktiga i sin situation, att de slussas runt mellan aktörer eller får vänta i vårdköer, och att de olika vårdgivarna inte förmår se helheten runt barnet.

Det är tydligt att i dagsläget förmår den tidiga vården inte ge rätt stöd, och den specialiserade vården är ofta otillgänglig. För ett långsiktigt hållbart stöd till barn och unga krävs reformer. Bris har sedan tidigare lyft behovet av en reformerad och sammanhållen vårdkedja, med rätt resurser och kompetens för att möta behovet av vård på alla nivåer. Det handlar om en tydlig ansvarsfördelning mellan elevhälsan, primärvården och barn- och ungdomspsykiatrien.

Förslag för att bekämpa den psykiska ohälsan bland unga har lagts, bland annat i januariavtalet, och staten har tillfört pengar till psykiatrien. Det är mycket positivt men det är viktigt att reformerna och satsningar sker skyndsamt. Barn som mår dåligt kan inte vänta.

*"De tror inte på
det jag berättar.
Bara för att jag
är ett barn så
betyder inte det
att jag ljugar."*

⁸⁵ OECD Health Statistics 2018.

Just nu pågår utredningen "En sammanhållen god och nära vård för barn och unga" som har i uppdrag att föreslå insatser för en mer likvärdig vård som innefattar förebyggande och hälsofrämjande insatser för barn och unga i hela landet. Bris välkomnar denna utredning och ser att det är angeläget att barn görs delaktiga i utredningsprocessen.

BEHOVET AV SOCIAL GEMENSKAP

Alla människor har ett grundläggande behov av att möta andra och att ha goda sociala relationer. Det är också centralt för barns och ungas välbefinnande. Särskilt viktigt är det för barn som befinner sig i utsatta situationer, där jämnåriga vänskapsrelationer kan spela en mycket viktig roll i barnets liv och mående. Tankar och känslor kring gemenskap och relationer; till vänner, klasskamrater och andra i ens närhet, är många gånger i centrum i barns samtal till Bris.

Något som alltid varit vanligt förekommande i samtalen är att barn känner sig ensamma på olika sätt. För en del barn handlar det om avsaknad av en social gemenskap, att sakna vänskapsrelationer till jämnåriga och att känna sig utanför. Det kan också handla om att inte bli sedd av vuxna i skolan, eller inom familjen. Men barn kan även uppleva sig djupt ensamma trots att de har familj och vänner som tycker om en. Här handlar det snarare om att känna sig ensam i livet och om hur det påverkar det egna måendet.

Många av kontakterna till Bris rör de stora frågorna om livet. Existentiella frågor som vem man är i relation till andra, om ensamhet och gemenskap och om alltings mening. Frågor som är viktiga och upptar många barns tankar, men som många saknar sammanhang för samtal kring. Alla barn har inte jämnåriga eller vuxna att prata med och frågorna rymmer inte alltid inom ramarna för elevhälsans eller ungdomsmottagningens uppdrag. Barn beskriver att de kan känna sig avvisade eller inte tagna på allvar när de söker stöd i dessa frågor. Det är därför viktigt att vuxna i barns närhet och i skolan ser behovet och att barn ges möjlighet att få stöttning kring sina känslor och funderingar också kring frågor som dessa.

Barn har enligt barnkonventionen rätt till en meningsfull fritid. Fritidsaktiviteter tillsammans med andra jämnåriga kan innebära en betydelsefull gemenskap för många barn. Föreningslivet har en unik möjlighet att erbjuda platser för barn och unga att få möta varandra. De skapar tillhörighet, möten över gränser, och sammanhang som ger mening. För väldigt många människor i Sverige utgör civilsamhället ett viktigt skyddsnät – inte minst för barn som lever i utsatthet i hemmet eller i skolan.

Rätten till en meningsfull fritid och möjligheterna att upprätthålla sociala relationer kan

"Jag känner mig jätteensam. Jag förstår inte varför. Jag vet att jag inte är det, jag vet att det finns personer som bryr sig om mig och jag vet att jag inte är ensam."

påverkas av barns skolstress, där en del barn berättar för Bris att de behöver prioritera bort fritidsaktiviteter eller att umgås med kompisar för att istället lägga mer tid på skolarbete. En annan faktor som påverkar barns möjlighet att träffa jämnåriga handlar om familjens ekonomi, där en del barn som lever i ekonomisk utsatthet får sluta med sina fritidsaktiviteter på grund av avgifterna, kostnader för resor till och från aktiviteten eller utrustning eller avstår från socialt umgänge då det många gånger kostar pengar att umgås med vänner exempelvis på stan.

Bris ser ett behov av fler lokala mötesplatser som riktar sig till unga. Fritidsaktiviteter ska vara tillgängliga för alla barn, oavsett familjens ekonomi. Det handlar om att erbjuda avgiftsfria aktiviteter och att skapa möjligheter för barn att låna eventuell utrustning som behövs.

NÄR FRAMTIDEN ÄR OVISS

I samtal till Bris ger barn uttryck för att livet inte känns hållbart. Det kan handla om svåra situationer som uppstått eller om förestående prestationer som ger upphov till stress, ångest och ibland självdestruktiva beteenden för att reglera ångesten. För en del barn handlar ångesten här och nu istället om oro över hur livet kommer att te sig på sikt.

Barn beskriver hur deras framtidstro sviktar utifrån en rad olika frågeställningar, hur det ska gå med jobb, skolan, vänner, kärlek eller om de kommer att känna sig tillfreds med hur livet blir senare. Hos en del barn finns en tydlig stress och oro kring att inte lyckas längre fram i livet, och en uppgivenhet över att möjligheterna i livet ändå upplevs vara bortom barnets kontroll.

Att fundera över hur livet kommer att förändras i takt med att man lämnar barndomen behöver inte vara något dåligt, så länge det inte för-lamar eller försvårar barnets vardag. Barns oro inför framtiden handlar till viss del om frågeställningar som tillhör att vara en ung människa och som är en del i att växa upp. Men oron för framtiden grundas också i en bister realitet, och kan ses som en reaktion på ett samhälle som inte förmått skapa goda förutsättningar att växa upp i.

Barns oro över hur det ska gå med jobb och bostad i framtiden är befogad. Inkomstklyftorna i samhället ökar och etableringsåldern för sysselsättning och för att komma in på bostadsmarknaden blir allt högre. Skillnaderna i inkomst mellan utrikes och inrikes födda har ökat de senaste decennierna, liksom skillnaderna mellan olika delar av landet.

Samhället har på många sätt blivit mer polariserat och ojämlikt och för att vända situationen krävs ett batteri av olika insatser. Långtidsutredningen 2019 som har fokuserat på ojämlikhet har bland annat lyft hur skol-systemet idag slår mot olika grupper av unga.⁸⁶

⁸⁶ Långtidsutredningen 2019, SOU 2019:65, Bilaga: Jämlikhet i möjligheter och utfall i den svenska skolan, SOU 2019:40.

Även Jämlikhetskommissionen, vars uppdrag inbegriper att föreslå förändringar för att utjämna skillnader i uppväxtförhållanden, har i ett antal publikationer belyst dagens och framtidens stora utmaningar kring den ökade boendesegregationen, den bristande likvärdighet i skolan samt undersökt mediernas roll i att både främja social sammanhållning och jämlik debatt samt dess potential att öka kunskapsklyftor och sociala klyftor.⁸⁷

Världen befinner sig samtidigt i en pågående klimatkris som riskerar att påverka vårt sätt att leva. Att som barn växa upp i en tillvaro som präglas av oro eller möjliga faror är inte någonting nytt. Barn och vuxna har i alla generationer stått inför olika typer av stundande katastrofer och hot mot sin tillvaro. Det som är speciellt för denna tid, till skillnad från tidigare i historien, är närheten till världens olika kriser i nyhetsflödet som barn ständigt har tillgång till direkt i sin telefon.

Det finns alltid en risk att ett hot värderas större än vad det reella hotet faktiskt är.⁸⁸ Och personer med benägenhet att känna oro och ångslan upplever sig inte oväntat ha sämre livskvalitet.⁸⁹ Det är därför viktigt att hjälpa barn med djup ångslan inför de stora hoten, exempelvis klimatförändringarna. Det handlar om att ta en reell existentiell ångest och respons på allvarliga omvärldshändelser på allvar. Ett sätt att göra det är att ge barn stöd i att få en balanserad bild och genom att föra fram fakta kring de åtgärder som håller på att sättas in. Om frågan enbart behandlas känslomässigt kan den bli överväldigande och upplevas svårare att lösa än de andra frågor mänskligheten tidigare har mött.

Vuxna inom alla arenor har en uppgift att förmedla hopp till barn och unga om framtiden. Men för att det ska göra skillnad för barn behöver vuxnas förmedling av hopp samtidigt backas upp av fakta och faktiska åtgärder. När det gäller klimatförändringarna är det långt ifrån tillräckligt att bara hjälpa barn att hantera sin oro. Agenda 2030 är tydlig kring att världen behöver vidta omedelbara åtgärder för att bekämpa klimatförändringarna och dess konsekvenser.

Barns oro inför klimatet baseras på internationell forskning som länge pekat på riskerna med ett förändrat globalt klimat. Hos många barn finns här en djup frustration över att vuxna inte tagit ansvar och levt upp till de löften och åtaganden världens länder tidigare gjort. Klimatförändringarna är utan tvekan en utmaning för mänskligheten och det är vuxnas ansvar att i handling också visa barn att insatser sätts in för att bromsa effekterna av förändringarna. En förändring av jordens temperatur inom den närstående framtiden riskerar att förändra vårt sätt att leva, och det kommer att slå olika mot samhällen i olika delar av världen.

"Jag vet inte om det är oron för klimatet som gör att jag mår dåligt eller om jag oroar mig för klimatet för att jag mår dåligt. Jag ser typ överallt att vi kommer att dö och jag är JÄTTERÄDD."

Svaret på barns oro kring klimatkrisen inte endast kan handla om att stötta och hjälpa dem att hantera sin ångest. Beslutsfattare behöver fortsätta lyssna på forskare i klimatfrågan – och i högre utsträckning lyssna på barn. Det krävs att politiker vidtar kraftiga åtgärder för att minska utsläpp och tydligare redovisar vad som görs för att minska konsekvenserna av klimatförändringarna.

Bris ser att det, såsom föreslagits i Långtidsutredningen 2019 och hittills från Jämlikhetskommissionen, krävs breda insatser för att utjämna skillnader i ungas uppväxtvillkor. Det är dessutom angeläget att barn och unga själva får vara delaktiga i problemformulering såväl som lösningsförslagen kring dessa frågor.

Ett av de globala målen handlar om att beslutsfattandet behöver bli mer inkluderande och representativt. Det går inte att uppnå ett hållbart samhälle utan barns delaktighet, utan är en förutsättning för ett hållbart samhälle där allas intressen tas tillvara och tillåts påverka samhällsbygget. Det gäller samhällsutveckling inom stora nationella frågor såsom bostadspolitik och arbetsmarknadsfrågor, och det gäller också lokalt beslutsfattande.

Det offentliga behöver involvera barn i betydligt högre utsträckning i beslut som indirekt eller direkt påverkar barn. Barn har enligt barnkonventionen rätt att komma till tals i frågor som påverkar dem, men Bris barnrättsenkät som skickades ut till Sverige alla kommuner 2019 visar att arbetet brister och inte sker systematiskt.⁹⁰ I frågan om hur ofta kommunen inhämtar barns åsikter inför beslut som rör barn, exempelvis i socialtjänstären och övergripande stadsplanering svarade 36 procent att de sällan eller aldrig gör det, och 22 procent visste inte om de gör det. Av de kommuner som uppgav att de ofta eller alltid inhämtar barn åsikter i beslut som rör barn var det 31 procent som sällan lät barns åsikter påverka eller ändra beslutet som fattats, och 42 procent som var osäkra.

Sveriges kommuner och regioner behöver säkerställa barns rätt att komma till tals i frågor som rör dem. Det handlar om att säkerställa varje barns rätt till delaktighet inom exempelvis socialtjänsten och vården och om att barn ska få möjlighet att uttala sig och få sin åsikt beaktad i frågor som rör stadsplanering eller verksamheter som påverkar barns livsvillkor lokalt. ♦

⁸⁷ Jämlikhetskommissionen.

⁸⁸ Beck U. Risk Society. Towards a New Modernity. SAGE Publications Ltd; 1996.

⁸⁹ Huang I-C, Lee JL, Ketheeswaran P, Jones CM, Revicki DA, Wu AW (2017). Does personality affect health-related quality of life? A systematic review. PLoS One. 2017 Mar 29;12(3):e0173806.

⁹⁰ Bris barnrättsenkät till Sveriges kommuner oktober 2019.

OM BRIS

Sedan 1971 har Bris kämpat för att göra livet bättre för barn i utsatthet, och driva förändring för ett bättre samhälle för alla barn i Sverige. Bris erbjuder professionellt stöd till alla barn under 18 år utifrån barnets behov, direkt via chatt, mejl, telefon och i riktade stödsatser till barn och familjer i särskilt utsatta situationer.

Arbetet bedrivs utifrån den barnsyn som uttrycks i barnkonventionen. Den innebär att varje barn erkänns, respekteras och skyddas som rättighetsbärare. Varje barn har en individuell personlighet, egna behov, intressen och en personlig integritet. Barnet bemöts som kompetent och kapabelt.

Bris arbete utgår från tre verksamhetsben – stödja, mobilisera och påverka. Verksamheten finansieras via insamling från privatpersoner, företags sponsring, stöd från kommuner och olika stiftelser samt medlemsavgifter. Bris möjlighet att stötta barn och att arbeta för att stärka barnets rättigheter står i direkt relation till de insamlade medlen och varje krona gör skillnad i verksamheten.

STÖDJA

Bris är Sveriges nationella stödlinje för barn och unga, och erbjuder professionellt samtalsstöd via chatt, mejl och telefon varje dag, året runt. Numret till Bris stödlinje för barn, 116 111, är ett EU-harmoniserat nummer som reserveras till hjälpen i de europeiska länderna med kunskaper och resurser att ge barn stöd. Varje barn som kontaktar Bris får professionellt stöd av en utbildad kurator.

Under 2019 har Bris hänvisat till vidare hjälp för barnet i cirka 25 procent av de kurativa kontakterna. Av dessa kontakter handlade 45 procent om psykisk ohälsa och 37 procent om utsatthet för våld, övergrepp och kränkningar. I en del av dessa kontakter tar Bris kuratorer på sig, på uppdrag av barnet, att exempelvis upprätta anmälningar (oftast till socialtjänsten), eller att företräda barnet i kontakt med olika myndigheter.

Bris arbetar nära och stödjer barn och familjer i särskilt utsatta situationer genom stödprogram. Stödet bedrivs i nära samarbete med forskning

VILL DU VARA MED OCH STÖTTA BRIS ARBETE?

Läs mer på bris.se om hur du kan bidra som månadsgivare, eller engagera dig som medlem och volontär.

och anpassas till respektive målgrupp. Idag erbjuder Bris gruppstöd till barn och familjer där en förälder begått självmord, till familjehemsplacerade barn, barn med erfarenhet av flykt, och barn till föräldrar med psykisk ohälsa eller aktivt missbruk. Bris arbetar även för att stärka nätverken runt barnen, genom exempelvis familjeinriktade insatser där även föräldrar ges stöd, och genom information och föreläsningar till vuxna runt barn.

Bris erbjuder ett indirekt stöd till barn via vuxna, både genom information på bris.se, i sociala medier, i böcker och i rapporter. På vardagar kan vuxna som är oroliga för ett barn i sin närhet ringa Bris vuxentelefon – om barn. Både privatpersoner och professionella kontakter Bris vuxenstöd. Sedan 2019 erbjuder Bris även en stödlinje på arabiska för vuxna med frågor om barn i sin närhet.

MOBILISERA

Bris mobiliserar samhället för barnets rättigheter, alltifrån medlemmar till kommuner, organisationer och andra samhällsaktörer. Bris medlemmar och volontärer sprider information och kunskap om barnets rättigheter i hela Sverige.

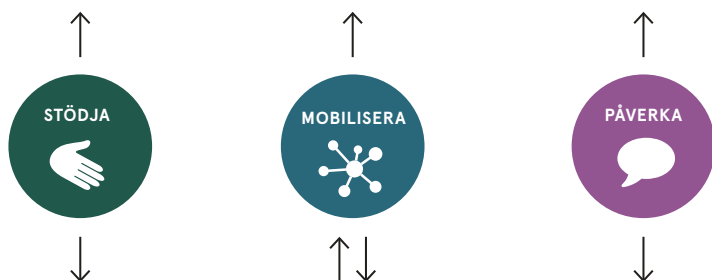
I Bris nätverk samlas över 5 000 professionella från olika delar av samhället och landet – den ideella, privata och offentliga sektorn. Bris nätverk möjliggör möten, dialog och samverkan och är en källa till inspiration och erfarenhetsutbyte i barnrättsarbetet.

Via Brisakademin ges utbildningar om barnrätt och om metoder för att stödja barn och familjer, såväl öppna utbildningar som uppdragsutbildningar i hela landet. Bris erbjuder grundutbildningar om barnkonventionen, metodutbildning och workshops om barns delaktighet. Bris har även metodutbildningar och gruppleddarutbildningar, bland annat föräldraskapsstöd för nyanlända, traumainriktat stöd för nyanlända barn och gruppstöd för barn till skilda föräldrar.

PÅVERKA

Bris påverkar beslutsfattare för ett bättre samhälle för barn. Bris bedriver ett strategiskt opinions- och påverkansarbete med fokus på beslutsfattare och myndigheter, och arbetar också för att nå ut till allmänheten för att hela samhället ska ha bättre kunskap om barnets rättigheter och kunna bidra till att de tillgodoses. Bris deltar i referensgrupper och politikermöten, skriver remisser och bidrar med expertis. Genom att göra barns röster hörda, samt bidra med analys och åtgärdsförslag, arbetar Bris för att stärka barnets rättigheter på alla samhällets arenor. ♦

STÄRKA BARNETS RÄTTIGHETER



INSAMLING

Bris vision är ett samhälle där barnets rättigheter tillgodoses och där varje barn känner till sina rättigheter.

AGENDA 2030

Bris och de globala målen för hållbar utveckling

Att barns rättigheter tillgodoses är avgörande för hållbara och fredliga samhällen. Om världens länder ska ha en chans att nå de globala hållbarhetsmålen i Agenda 2030 är en förutsättning att beslutsfattare lyssnar till och involverar grupper i särskilt utsatta situationer, däribland barn, som saknar rösträtt och som är beroende av att vuxna tillgodoser barnets mänskliga rättigheter.

På ett toppmöte i FN i New York i september antog världens stats- och regeringschefer överenskommelsen "Förändra vår värld: Agenda 2030 för hållbar utveckling. Agendan som gäller från januari 2016 till 2030 innehåller en handlingsplan med 17 mål och 169 delmål som ska leda världen mot en hållbar framtid. Målen är universella, odelbara och gäller alla länder.

De globala målen för hållbar utveckling i Agenda 2030 är den mest ambitiösa agendan som världens länder någonsin har enats om. Målen handlar om att verka för hållbarhet på tre stora plan: ekonomiskt, miljömässigt och socialt.

HÅLLBARHET FÖRUTSÄTTER BARNRÄTT

Inom många områden går utvecklingen framåt, men världen står fortfarande inför enorma utmaningar. Målen som ska ha uppnåtts inom bara tio år handlar bland annat om att främja fredliga samhällen, att minska våldet, att säkerställa hälsosamma liv och främja välbefinnande för alla åldrar, att säkra en inkluderande och likvärdig utbildning av god kvalitet, att utjämna ojämlikhet i samhället, att bekämpa klimatförändringarna och att skapa ett mer inkluderande och representativt beslutsfattande.

Genomförandet av de globala målen i Agenda 2030 förutsätter att mänskliga rättigheter respekteras och tillgodoses. På så vis hänger barnrätt tätt ihop med arbetet för en mer hållbar värld. Att barn involveras och görs delaktiga är

en central del i det arbetet. Genom att stärka barnets mänskliga rättigheter stärks också många av målen satta för Agenda 2030.

BRIS ARBETE BIDRAR

Hjälplinjer för barn spelar en viktig roll i att belysa barns utsatthet och föra fram barns livssituation. Bris bidrar på olika sätt till måluppfyllelsen av Agenda 2030 både i Sverige och globalt, genom den internationella paraplyorganisationen Child Helpline International (CHI), för att säkerställa att varje barn får sina rättigheter tillgodosedda och att marginaliserade barns röster blir hörda i samhället. Bris bidrar till att stärka barns röster och pekar på ohållbara uppväxtvillkor för barn.

Även om målen i Agenda 2030, liksom artiklarna i barnkonventionen, är odelbara och utgör en helhet, kan särskilt nämnas att Bris verksamhet bidrar aktivt till måluppfyllandet av vissa mål. Det gäller bland annat mål 3 om att säkerställa hälsosamma liv och främja välbefinnande i alla åldrar, genom att belysa hur barn mår idag och lyfta fram viktiga skyddsfaktorer för barns psykiska hälsa, samt mål 16 om att främja fredliga och inkluderande samhällen. Delmål 16.2 om att eliminera alla former av våld mot barn är ett prioriterat delmål för Bris som organisation, liksom för Sverige som stat, som ett av världens välgissarländer i arbetet med att skydda barn mot våld. Här bidrar Bris med viktig kunskap om barns utsatthet och om brister i samhällets arbete för att garantera barnets rätt till skydd mot våld. ♦



Kontaktinnehåll i barns samtal till Bris

	Antal 2016	Antal 2017	Antal 2018	Antal 2019	Totalt 2016–2019	Skillnad % 2016–2019
Psykisk ohälsa	9 493	9 402	9 770	9 877	38 542	4 %
Depression	1 038	1 007	1 005	906	3 956	-13 %
Diagnoser	497	632	660	583	2 372	17 %
Nedstämdhet	5 771	4 165	3 601	3 612	17 149	-37 %
Självmord	1 575	1 993	2 580	2 446	8 594	55 %
Ängest	1 345	1 742	2 239	2 524	7 850	88 %
Ätstörningar	2 168	2 868	2 978	2 691	10 705	24 %
Ätstörningar	769	1 033	1 133	1 140	4 075	48 %
Familj och Familjekonflikter	6 216	6 924	6 681	6 535	26 356	5 %
Familjekonflikter	3 246	3 005	2 789	2 685	11 725	-17 %
Familjen	3 699	4 581	4 342	4 293	16 915	16 %
Våld, övergrepp och kränkningar	4 244	5 145	5 575	5 565	20 529	31 %
Fysiskt våld	1 217	1 475	1 527	1 870	6 089	54 %
Hedersrelaterat våld & förtryck	137	108	132	114	491	-17 %
Mobbning	1 480	1 930	2 183	1 892	7 485	28 %
Omsorgsbrist	658	829	666	640	2 793	-3 %
Psykiskt våld	1 034	1 347	1 683	1 670	5 734	62 %
Sexuella övergrepp	710	813	1 012	1 165	3 700	64 %
Vänner	4 702	5 635	5 156	4 526	20 019	-4 %
Skolan	4 245	5 278	5 325	4 819	19 667	14 %
Att vara ung*	-	4 531	3 779	3 765	18 246	-17 %
Kärlek	3 157	2 941	2 917	2 670	11 685	-15 %
Samhällets stödjanser	2 418	2 328	3 297	2 734	10 777	13 %
Andra vuxna i skolan	235	225	470	291	1 221	24 %
Annat	35	28	66	42	171	20 %
Behandlingshem	85	81	90	82	338	-4 %
BUP	624	690	860	615	2 789	-1 %
Elevhälsa	511	600	964	652	2 727	28 %
Familjehem	332	331	337	355	1 355	7 %
Hälso- och sjukvård	126	149	231	181	687	44 %
Migrationsverket	11	37	22	11	81	0 %
Rättsväsendet	110	77	128	135	450	23 %
Socialtjänsten	822	722	1 014	867	3 425	5 %
Ungdomsmottagning	187	113	295	199	794	6 %
Stress**	2 066	2 137	2 279	1 418	7 900	-31 %
Vuxnas svårigheter	1 470	1 536	1 310	1 583	5 899	8 %
Vuxnas funktionsnedsättningar	14	7	8	11	40	-21 %
Vuxnas fysiska ohälsa	167	186	166	166	685	-1 %
Vuxnas kriminalitet	197	160	114	124	595	-37 %
Vuxnas missbruk/riskbruk	721	813	713	959	3 206	33 %
Vuxnas psykiska ohälsa	550	574	450	574	2 148	4 %
Övriga kategorier						
Bris	510	475	437	474	1 896	-7 %
Diskriminering	105	147	78	97	427	-8 %
Ekonomisk utsatthet	161	175	167	169	672	5 %
Fritid	699	657	556	576	2 488	-18 %
Funktionsnedsättning	313	253	316	391	1 273	25 %
Fysisk hälsa & ohälsa	521	621	643	726	2 511	39 %
Juridiska frågor	240	335	294	490	1 359	104 %
Kriminalitet	116	140	149	154	559	33 %
Kropp & utseende	1 234	1 105	1 111	1 086	4 536	-12 %
Mens & graviditet	703	620	590	567	2 480	-19 %
Missbruk/riskbruk	242	285	317	421	1 265	74 %
Normativa begränsningar	313	272	145	267	997	-15 %
Onlinerelaterade frågor	578	607	738	879	2 802	52 %
Oro för annan	1 464	1 092	1 302	1 223	5 081	-16 %
Sex	895	733	792	815	3 235	-9 %
Sexualitet & könsidentitet	465	500	566	506	2 037	9 %
Skilda föräldrar	995	1 221	1 049	1 067	4 332	7 %
Sorg & kris	678	916	1 080	978	3 652	44 %

* Definitionen Att vara ung har ändrats mellan åren 2016 och 2017 och en jämförelse kan därför endast göras från 2017.

** Under 2019 förändrades arbetssättet kring dokumentationen av stress, varför en jämförelse mellan åren innan ej är möjlig.

DEFINITIONER

Bris dokumenterar varje samtal i 54 kontaktområden. Ett samtal kan handla om flera ämnen, och i snitt dokumenteras 2,3 kontaktområden per kurativ kontakt.

Att vara ung

Vägledande är att barnet har varit hjälpsökande kring exempelvis känsloliv kopplat till tonåren, identitet, existentiella frågor, självförtroende, att passa in, puberteten, framtiden, ledsen utan specifik orsak etc. och att problemen inte är en konsekvens av en annan svårighet/omständighet i barnets situation.

Andra vuxna i skolan

Barnet är hjälpsökande kring en pågående eller önskad kontakt med annan vuxen i skolan än lärare eller elevhälsa i stödjande syfte – ej undervisning. Ingår i samlingskategorin Samhällets stödinstanser.

Annan professionell

Barnet är hjälpsökande kring en pågående eller önskad kontakt med annan professionell än de alternativ som finns att välja bland i samlingskategorin Samhällets stödinstanser. Anges i fritext. Ingår i samlingskategorin Samhällets stödinstanser.

Behandlingshem

Barnet är hjälpsökande utifrån pågående placering vid HVB-hem/SIS. Kontakter från barn som önskar bli placerade eller är orolig för en kommande placering återfinns under kategorin Socialtjänsten. Ingår i samlingskategorin Samhällets stödinstanser.

Bris

Fakta och informationsfrågor som rör Bris stödverksamhet, hur det fungerar, anonymitet, öppettider etc.

BUP

Barnet är hjälpsökande utifrån en pågående eller önskad kontakt med BUP.

Depression

Barnet är orolig/hjälpsökande utifrån en depression, såväl diagnostiserade som funderingar. Ingår i samlingskategorin Psykisk ohälsa.

Diagnoser

Barnet är hjälpsökande utifrån att hen har en diagnos, eller vill/ska utredas utifrån en tanke om eventuell diagnos (ej neuropsykiatriska, se funktionsnedsättning). Ingår i samlingskategorin Psykisk ohälsa.

Diskriminering

Barnet är hjälpsökande utifrån all form av diskriminering, både i familjen, skolan, andra arenor.

Ekonomisk utsatthet

Barnet är hjälpsökande utifrån sin upplevelse av familjens/sin egen ekonomi.

Elevhälsa

Barnet är hjälpsökande kring en pågående eller önskad kontakt med elevhälsan, inkluderar hela elevhälsovårdsteamet. Ingår i samlingskategorin Samhällets stödinstanser.

Familjehem

Barnet är hjälpsökande utifrån en pågående eller beslutad placering i familjehem. Kontakter där barnet önskar bli eller är orolig att bli familjehemsplacerad återfinns inom kategorin socialtjänsten. Ingår i samlingskategorin Samhällets stödinstanser.

Familjekonflikter

Barnet är hjälpsökande utifrån sin familjesituation som är konfliktfylld men utan inslag av våld eller hot. Barnet kan både vara delaktig i eller ha bevittnat konflikter mellan vuxna och barn, vuxna och vuxna eller barn och barn. Ingår i samlingskategorin Familj & familjekonflikter.

Familjen

Barnet är hjälpsökande kring sin familjesituation med fokus på relationer, saknad, boende men ej konflikter eller skilsmässa som är egna kategorier. Ingår i samlingskategorin Familj & familjekonflikter.

Fritid

Barnet är hjälpsökande utifrån frågor och funderingar som rör barnets fritid, tiden utanför skolan som t.ex. fester, fritidsaktiviteter etc.

Funktionsnedsättning

Barnet är hjälpsökande utifrån diagnostiserade eller önskad utredning av fysiska/neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som påverkar barnets vardag och liv.

Fysisk hälsa & ohälsa

Barnet är hjälpsökande utifrån hälsorelaterade frågor som rör kroppen, t.ex. sjukvårdsfrågor, sjukdomar, svåra sömnproblem etc.

Fysiskt våld

Barnet är/har blivit utsatt för, bevittnat, utsatt annan eller är rädd för fysiskt våld, både inom familjen och i andra sammanhang. Ingår i samlingskategorin Våld, övergrepp & kränkningar.

Hedersrelaterat våld & förtryck

Barnet är/har blivit utsatt för, bevittnat, utsatt annan eller är rädd för hedersrelaterat våld och förtryck. Ingår i samlingskategorin Våld, övergrepp & kränkningar.

Hälso- och sjukvård

Barnet är hjälpsökande utifrån en pågående eller önskad kontakt med hälso- och sjukvården, både utifrån egen hälsa eller nätverkets hälsa. Ingår i samlingskategorin Samhällets stödinstanser.

Juridiska frågor

Barnet är hjälpsökande utifrån frågeställningar kopplat till lagar och rättigheter, t.ex. vad en får och inte får göra utifrån ålder, vad som krävs för att få göra en viss sak eller när en har rätt att flytta hemifrån.

Kriminalitet

Barnet är hjälpsökande utifrån egen eller andra barns kriminalitet. Barnet kan vara förövare, offer, vittne.

Kropp & utseende

Barnet är hjälpsökande utifrån funderingar om kropp och utseende, t.ex. vikt, bröst, finnar etc.

Kärlek

Barnet är hjälpsökande utifrån kärlek i relation till en/flera specifika personer i barnets närhet, såväl online som offline.

Mens & graviditet

Barnet är hjälpsökande utifrån funderingar rörande mens, graviditet etc. Ofta faktafrågor.

Migrationsverket

Barnet är hjälpsökande utifrån en pågående eller önskad kontakt med Migrationsverket, såväl egna kontakter som familjens kontakt. Ingår i samlingskategorin Samhällets stödinstanser.

Missbruk/riskbruk

Barnet är hjälpsökande kring eget eller andra barns missbruk/riskbruk av alkohol, droger, receptbelagda läkemedel, spel, sex, datorspel etc.

Mobbning

Barnet är hjälpsökande utifrån mobbning. Kan vara utsatt, utsätta andra eller bevittna. Gäller all form av mobbning oavsett arena. Ingår i samlingskategorin Våld, övergrepp & kränkningar.

Nedstämdhet

Barnet är orolig/hjälpsökande kring sitt mående och beskriver sig som ledsen/nedstämd. Ska ej förväxlas med att barn kan vara ledsna utifrån en svår livssituation eller yttre omständighet. Ingår i samlingskategorin Psykisk ohälsa.

Normativa begränsningar

Barnet är hjälpsökande utifrån att barnets liv/valmöjligheter begränsas utifrån egna, samhällets, kulturella eller religiösa normer.

Omsorgsbrist

Barnet är hjälpsökande utifrån att barnets omsorgspersoner brister i sin omsorg av barnet. Ingår i samlingskategorin Våld, övergrepp & kränkningar.

Onlinerelaterade frågor

Barnet är hjälpsökande utifrån utsatthet/aktiviteter/relationer som uttalat sker online. Barnet kan ha bevittnat, blivit utsatt eller själv ha utsatt andra.

Oro för annan

Anges om kontakten enbart handlat om oro för annan, och inte något alls om kontaktarens situation, gäller främst i mejlen eller vid fakta/information.

Psykiskt våld

Barnet är/har blivit utsatt för, bevittnat eller utsatt någon annan för psykiskt våld, både inom familjen och i andra sammanhang. Ingår i samlingskategorin Våld, övergrepp & kränkningar.

Rättsväsendet

Barnet är hjälpsökande kring en pågående eller önskad kontakt, såväl egen som indirekt genom exempelvis föräldrars kontakt med t.ex. polis, åklagare och domstol. Ingår i samlingskategorin Samhällets stödinstanser.

Sex

Kontakter där barnet sökt hjälp utifrån funderingar om sex, skydd, onani, porr etc. Ej sexuella övergrepp.

Sexualitet & könsidentitet

Kontakter där barnet söker hjälp utifrån funderingar om ens egen sexualitet och/eller könsidentitet.

Sexuella övergrepp

Barnet är/har blivit utsatt för, bevittnat, är rädd för att utsättas för sexuella övergrepp, både inom familjen och i andra sammanhang eller har själv utsatt någon annan. Inkluderar sexuella trakasserier, grooming och sexuellt ofredande. Ingår i samlingskategorin Våld, övergrepp & kränkningar.

Självdestruktivitet

Barnet är hjälpsökande utifrån eget eller annat barns självdestruktivitet. Ingår i samlingskategorin Psykisk ohälsa.

Självmod

Barnet är hjälpsökande utifrån egna eller annat barns funderingar på självmord, suicidförsök eller förlust i suicid. Ingår i kategorin Psykisk ohälsa.



Foto: Shutterstock

Skilda föräldrar

Barnet är hjälpsökande utifrån positiva eller negativa känslor/påverkan utifrån föräldrars skilsmässa, t.ex. bonusföräldrar, vårdnad, boende, umgänge etc.

Skolan

Barnet är hjälpsökande på grund av sin skolsituation. Inkluderar alla frågor/funderingar som rör skolan, som undervisning, arbetsmiljö, betyg etc.

Socialtjänsten

Barnet är hjälpsökande utifrån en pågående eller önskad kontakt med socialtjänstens samtidiga enheter, även familjerätten och vuxenenheter som föräldrar har kontakt med. Ingår i samlingskategorin Samhällets stödinstanser.

Sorg & kris

Barnet är hjälpsökande utifrån sorg- & krisreaktioner, exempelvis utifrån förlust/dödsfall/sjukdom/skilsmässa i familjen eller nätverket.

Stress

Barnet är hjälpsökande utifrån en upplevd stress som påverkar måendet.

Ungdomsmottagning

Barnet är hjälpsökande utifrån en pågående eller önskad kontakt med Ungdomsmottagningen. Ingår i samlingskategorin Samhällets stödinstanser.

Vuxnas funktionsnedsättningar

Barnet är hjälpsökande utifrån en upplevelse av en vuxens funktionsnedsättningar. Ingår i samlingskategorin Vuxnas svårigheter.

Vuxnas fysiska ohälsa

Barnet är hjälpsökande utifrån en upplevelse av en vuxens fysiska ohälsa, t.ex. cancer eller hjärt- och kärlsjukdomar. Ingår i samlingskategorin Vuxnas svårigheter.

Vuxnas kriminalitet

Barnet är hjälpsökande utifrån en upplevelse av en vuxens kriminalitet, t.ex. föräldrar som sitter i fängelse eller har begått brott. Ingår i samlingskategorin Vuxnas svårigheter.

Vuxnas missbruk/riskbruk

Barnet är hjälpsökande utifrån en upplevelse av en vuxens missbruk/riskbruk av alkohol, droger, spel etc. Ingår i samlingskategorin Vuxnas svårigheter.

Vuxnas psykiska ohälsa

Barnet är hjälpsökande utifrån en upplevelse av en vuxens psykiska ohälsa, t.ex. depression, åtstörningar, suicidtankar/försök. Ingår i samlingskategorin Vuxnas svårigheter.

Vänner

Barnet är hjälpsökande utifrån sina vänskapsrelationer, såväl online som offline som påverkar barnets mående, främst negativt som t.ex. konflikter och ensamhet.

Ångest

Barnet är hjälpsökande utifrån egen eller annat barns ångest/panikångest. Ingår i samlingskategorin Psykisk ohälsa.

Åtstörningar

Barnet är hjälpsökande utifrån egna eller annat barns åtstörningar, såväl diagnostiserade som funderingar. Ingår i samlingskategorin Psykisk ohälsa.

VETENSKAPLIG LITTERATUR

Beck U (1996). *Risk Society. Towards a New Modernity*. SAGE Publications Ltd; 1996.

Berggren H, Trägårdh L (2015). *Är svensken människa?: Gemenskap och oberoende i det moderna Sverige*. Norstedts; 2015. 451 p.

Björkenstam C, Weitoft GR, Hjern A, Nordström P, Hallqvist J, Ljung R (2011). *School grades, parental education and suicide – a national register-based cohort study*. J Epidemiol Community Health. 2011;65(11):993–8.

Bremberg S (2015). *Mental health problems are rising more in Swedish adolescents than in other Nordic countries and the Netherlands*. Acta Paediatrica. 2015;104(10):997–1004.

Dickson K, Richardson M, Kwan I, Macdowall W, Burchett H, Stansfield C, et al. (2019). *Screen-based activities and children and young people's mental health and psychosocial wellbeing: a systematic map of reviews*. London: EPPI-Centre, Social Science Research Unit, UCL Institute of Education, University College London; 2019.

Gariepy G, Honkaniemi H, Quesnel-Vallee A (2016). *Social support and protection from depression: systematic review of current findings in Western countries*. Br J Psychiatry. 2016;209(4):284–93.

Gauffin K, Vinnerljung B, Fridell M, Hesse M, Hjern A (2013). *Childhood socio-economic status, school failure and drug abuse: a Swedish national cohort study*. Addiction. 2013;108(8):1441–9.

Hakford WK, Bodenmann G. *Effects of relationship education on maintenance of couple relationship satisfaction*. Clinical Psychology Review, 2013.

Hammad TA, Laughren T, Racoosin J (2006). *Suicidality in pediatric patients treated with antidepressant drugs*. Archives of general psychiatry. 2006;63(3):332–9.

Hellfeldt, K. & Källström Å (2019). *Multipel utsatthet – en särskild risk för barn och unga*, Barns och ungas utsatthet s.91–103, Studentlitteratur 2019.

Hiltunen, L (2017). *Lagom perfekt. Erfarenheter av ohälsa bland unga tjejer och killar*. Linnéuniversitetet.

Hoge E, Bickham D, Cantor J (2017). *Digital Media, Anxiety, and Depression in Children*. Pediatrics. 2017;140(Suppl 2):S76–S80.

Huang I-C, Lee JL, Ketheeswaran P, Jones CM, Revicki DA, Wu AW (2017). *Does personality affect health-related quality of life? A systematic review*. PLoS One. 2017 Mar 29;12(3):e0173806.

Inchley J, Currie C, et al. (2016). *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health behaviour in school-aged children study. International report from the 2013/14 survey*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2016.

Karyotaki E, Smit Y, de Beurs DP, Henning-sen KH, Robays J, Huibers MJ, et al. (2016). *The Long-Term Efficacy of Acute-Phase Psychotherapy for Depression: A Meta-Analysis of Randomized Trials*. Depress Anxiety. 2016;33(5):370–83.

Lidström A (2017). *The Equal Metropolis? Can Social Policies Counteract Diversity in Swedish Metropolitan Settings?* In: Sellers JM, Arretche M, Kübler D, Razin E, editors. *Inequality and Governance in the Metropolis: Place Equality Regimes and Fiscal Choices in Eleven Countries*. London: Palgrave Macmillan UK; 2017. p. 237–52.

Modin B, Låftman SB, Östberg V (2017). *Teacher rated school ethos and student reported bullying – A multilevel study of upper secondary schools in Stockholm, Sweden*. International journal of environmental research and public health, 2017;14(12):1565.

Norell-Clarke A, Hagquist C. *Changes in sleep habits between 1985 and 2013 among children and adolescents in Sweden*. Scandinavian journal of public health. 2017;45(8):869–77.

Orben A, Dienlin T, Przybylski AK (2019). *Social media's enduring effect on adolescent life satisfaction*. Proceedings of the National Academy of Sciences. 2019;116(21):10226.

Reid Chasiakos YL, Radesky J, Christakis D, Moreno MA, Cross C, Council On C, et al. (2016). *Children and Adolescents and Digital Media*. Pediatrics. 2016;138(5).

Ring J, Svensson R (2007). *Social class and criminality among young people: A study considering the effects of school achievement as a mediating factor on the basis of Swedish register and self-report data*. J Scand Stud Criminol Crime Prev. 2007;8(2):210–33.

Thomas Boyce W, Ellis BJ. *Biological sensitivity to context: I. An evolutionary-developmental theory of the origins and functions of stress reactivity*. Dev Psychopathol. 2005 Jun;17(2):271–301.

Ttofi MM, Farrington DP, Lösel F, Loeber R (2011). *Do the victims of school bullies tend to become depressed later in life? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies*. Journal of Aggression, Conflict and Peace Research, 2011.

Welsch H (2003). *Freedom and Rationality as Predictors of Cross-National Happiness Patterns: The Role of Income as a Mediating Variable*. J Happiness Stud. 2003 Sep 1;4(3):295–321.

LAGAR OCH REGLER

FN:s konvention om barnets rättigheter, 1989.

Skollag (2010:800).

Socialtjänstlag (2001:453).

ÖVRIGA KÄLLOR

FN:s globala mål för hållbar utveckling, <https://www.globalamalen.se>

Bremberg S, (red.) (2004). *Nya verktyg för föräldrar. Förslag till nya former av föräldrastöd*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Bris barnrättsenkät 2019. Om hur kommuner förberett sig inför barnkonventionslagen.

Bris rapport 2016:1. Räknas det här som våld?

Bris rapport 2017:1. Barns psykiska ohälsa – det är dags att bryta trenden.

Bris rapport 2018:1. Skola. Vård. Omsorg. Och den psykiska ohälsan.

Bris rapport 2019:1. Hur har barn det? Om barns livssituation – trender, utmaningar och möjligheter.

Brottsförebyggande rådet (2019). *Rapport 2019:1, Nationella trygghetsundersökningen 2019, Om utsatthet, otrygghet och förtroende*.

Brottsförebyggande rådet (2018). *Skolundersökningen om brott 2017. Om utsatthet och delaktighet i brott*. Stockholm: Brottsförebyggande rådet.

Centralförbundet för alkohol och narkotikaupplysning (2019). *CAN-rapport 185, Hur många barn växer upp med föräldrar som har alkoholproblem?*

FN:s barnrättskommittés rekommendationer till Sverige, 2015, CRC/C/SWE/CO/5

FN:s barnrättskommittés allmänna kommentar nr 1, p. 19. (2001). Tillgänglig på: <https://www.barnombudsmannen.se/globalassets/dokument-for-nedladdning/publikationer/allmanna-kommentarer/ak-01-utbildningens-mal.pdf>

FN:s barnrättskommittés allmänna kommentar nr 17, p. 17. (2013). Tillgänglig på: <https://www.barnombudsmannen.se/globalassets/dokument-for-nedladdning/publikationer/allmanna-kommentarer/ak-17-om-barnets-ratt-till-vila-fritid-lek-och-rekreation.pdf>

Folkhälsomyndigheten (2016). *Förebygga de insatser till barn i familjer med missbruk, psykisk sjukdom och våld. En systematisk översikt av översikter*.

Folkhälsomyndigheten (2018). *Utvecklingen av psykosomatiska besvär, skolstress och skoltrivsel bland 11-, 13-, och 15-åringar. Resultat från Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18*. 2018.

Folkhälsomyndigheten (2019). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18*. Stockholm.

Hjern A, Arat A, & Vinnerljung B (2014). *Att växa upp med föräldrar som har missbruksproblem eller psykisk sjukdom – hur ser livet ut i ung ålder? Rapport 2014:4*. Kalmar: Nationellt kompetenscentrum anhöriga: 2014.



Inspektionen för vård och omsorg, IVO (2019). *Barn riskerar att bli utan stöd och hjälp – en regional tillsyn av våld i nära relationer vid 13 kommuner och 7 barnkliniker i Mellansverige, 2019.*

Institute for Health Metrics and Evaluation. *Global Burden of Disease – compare* 2020. <https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/>.

Internetstiftelsen, Barnen och internet 2019.

IPCC, 2018: Summary for Policymakers. In: Global warming of 1.5°C. An IPCC Special Report on the impacts of global warming of 1.5°C above pre-industrial levels and related global greenhouse gas emission pathways, in the context of strengthening the global response to the threat of climate change, sustainable development, and efforts to eradicate poverty [V. Masson-Delmotte, P. Zhai, H. O. Pörtner, D. Roberts, J. Skea, P. R. Shukla, A. Pirani, W. Moufouma-Okia, C. Péan, R. Pidcock, S. Connors, J. B. R. Matthews, Y. Chen, X. Zhou, M. I. Gomis, E. Lonnoy, T. Maycock, M. Tignor, T. Waterfield (eds.)]. World Meteorological Organization, Geneva, Switzerland, 32 pp.

Jämlikhetskommissionen, publikationer tillgängliga på <http://www.jamlikhetskommissionen.se/publikationer>

Kantar Sifo, webbintervjuer 2001 personer, 25–79 år, november 2018.

Kronofogdemyndighetens undersökning 2019, <https://www.kronofogden.se/79856.html>.

Mind, Mår unga sämre i en digital värld? *En kunskapsöversikt över hur digitala medier påverkar barn och ungas psykiska välbefinnande, 2020.*

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (2019). *Unga med attityd – Samhällsfrågor och demokrati.*

Novus (2016). *Sveriges ungdomar om framtiden; Från YOLO till oro.* Växjö: Novus och Linneuniversitetet.

OECD (2018) Health Statistics 2018. <http://www.oecd.org/els/health-systems/health-data.htm>.

OECD (2016). *PISA 2015 Results (Volume 1). Excellence and Equity in Education* 2016.

Regeringen, Tilläggsdirektiv till barnkonventionsutredningen, Dir. 2019:57.

Regeringskansliet (2006). *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa – Analyser och förslag till åtgärder* SOU 2006:77. 2015 2 April; <https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/statens-offentliga-utredningar/2006/08/sou-200677/>.

Riksrevisionen. *Skolinspektionens uppföljning av brister i skolor – ett viktigt arbete som kan förbättras.* RIR 2019:6. Tillgänglig från: https://www.riksrevisionen.se/download/18.3cfa3d2a168e-0fe85099d228/1550488098313/RIR_2019_6_ANPASSAD.pdf

Silvén Hagström A & Forinder U (2019). *Att växa upp med missbrukande föräldrar – livshistorier, strategier, vändpunkter och stödbehov – en kvalitativ longitudinell studie.*

Skolverket. *Attityder till skolan* 2018. Stockholm: Skolverket; 2019.

Skolverket (2019). *PISA 2018 15-åringars kunskaper i läsförståelse, matematik och naturvetenskap.*

Skolverket (2019). *Statistik om förskola, skola och vuxenutbildning; Grundskolan – Betyg årskurs 9.*

Socialdepartementet, *Översyn av socialtjänstlagen, dir 2017:39.*

Socialstyrelsen (2014). *Barn som far illa eller riskerar att fara illa.*

Socialstyrelsen (2015). *Att utveckla grunddata och indikatorer. För barn och unga med psykisk ohälsa och personer med omfattande eller komplicerad psykiatrisk problematik.*

Socialstyrelsen (2017). *Utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna. Till och med 2016.* Stockholm.

Socialstyrelsen (2019). *Anmälningar om barn som far illa eller misstänks fara illa, Nationell kartläggning* 2018.

Socialstyrelsen (2019). *Statistikdatabas/ Läkemedel.*

SOU 2016:19. *Barnkonventionen blir svensk lag.*

SOU 2019:32, *Straffrättsligt skydd för barn som bevittnar brott mellan närstående samt mot uppmaning och annan psykisk påverkan att begå självmord.*

SOU 2019:65, *Långtidsutredningen. Bilaga Jämlikhet i möjligheter och utfall i den svenska skolan,* SOU: 2019:40.

Statens medieråd (2019). *Ungar & Medier* 2019. Stockholm.

Statistiska Centralbyrån, Barn-ULF, 2017. <https://www.scb.se>.

Statistiska Centralbyrån, Undersökningar av barns levnadsförhållanden, 2019. <https://www.scb.se>.

Statistiska Centralbyrån, Undersökningar av levnadsförhållanden – ULF 2018. <https://www.scb.se>.

Stiftelsen Allmänna Barnhuset (2017). *Våld mot barn 2016. En nationell kartläggning.*

Stiftelsen Allmänna barnhuset (2017). *En del av verkligheten – Om barn, sexuella övergrepp och nätet,* Åsa Landberg och Linda Jonsson.

World Health Organization, WHO fact sheet, Child Maltreatment 2016: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment>

World Values Survey, statistik från 1981–2014, samt jämförelser mellan länder 2017.

BRIS UTBILDNINGAR

Bris erbjuder grundutbildningar, fördjupande workshops kring barns delaktighet, skraddarsydda upplägg och juridisk rådgivning kring barnrätt.

Genom Bris utbildningar får verksamheter stöd och verktyg för att möta barn och vuxna i behov av stöd, och för att tillämpa barnrätt i praktiken. För mer info, kontakta brisakademin@bris.se.

OM BRIS

Bris, Barnens rätt i samhället, är en av Sveriges ledande barnrättsorganisationer som varje dag kämpar för ett bättre samhälle för barn. Folkrörelsen Bris startade 1971 och bidrog till att Sverige fick världens första förbud mot barnaga. Med barnkonventionen som grund stöttar Bris barn i utsatta situationer, mobiliserar samhället för barnets rättigheter och påverkar beslutsfattare för ett samhälle där varje barn känner till sina rättigheter och där barnets rättigheter tillgodoses.

Arenavägen 61
122 77 Johanneshov
Box 101 47, 121 28 Stockholm
Telefon: 08-598 888 00

www.bris.se
Instagram: @bris116111
Facebook: www.facebook.com/BRIS
Twitter: @BRISpress
Swish: 9015041

Barn kan kontakta Bris på telefon,
chatt och mejl.
Telefonnummer: 116 111

Chatt och mejl: www.bris.se

BRIS

