



**MORA  
KOMMUN**

# **Lupp 2021 och ungas hälsa**

## **Uppdrag kommunutvecklare 2022**



## Inledning

Vi är fem feriepraktikanter som bor i Mora och är i åldrarna 15–17 år. Denna sommar har vi tagit på oss uppdraget att vara kommunutvecklare veckorna 24 och 25. Som kommunutvecklare har vi arbetat med ungas hälsa i Mora och använt oss av resultatet från Lupp-undersökningen som gjordes av 1300 unga mellan 13–19 år i Mora hösten 2021.

Luppenkäten är en enkät som görs frivilligt av kommuner runt om i landet (alla kommuner i Dalarna gör den) där unga i högstadiet och gymnasiet svarar på ca 100 frågor om fritid, skola, politik och samhälle, trygghet, hälsa, arbete och framtid. Alla Moras svar sammanställdes till en rapport på ca 100 sidor, och det finns också en sammanfattning på 30 sidor där statistiken presenteras mer kortfattat.

Vi har under dessa två veckor fokuserat på ungas hälsa, både fysisk men framför allt psykisk. Vi har tittat på avvikelser och problemområden där vi ser möjlighet till förbättring. Genom Luppundersökningen har vi sett olika problemområden och funderat över varför de kan ha orsakats. Tillsammans har vi kommit på konkreta förslag för att förbättra ungas hälsa i Mora. Alla våra diskussioner och förslag har dokumenterats i våra block samt på olika tankekartor och slutligen kommit in i detta dokument. Våra förslag kommer presenteras för några av Mora kommuns förtroendevalda den 23 juni 2022 och i höst presenteras det för majoriteten (förtroendevalda) och ledningsgruppen (chefer) i kommunen på ett frukostmöte den 2 september. Förslagen kommer även ligga till grund för workshops om ungas hälsa med elevråden i höst.

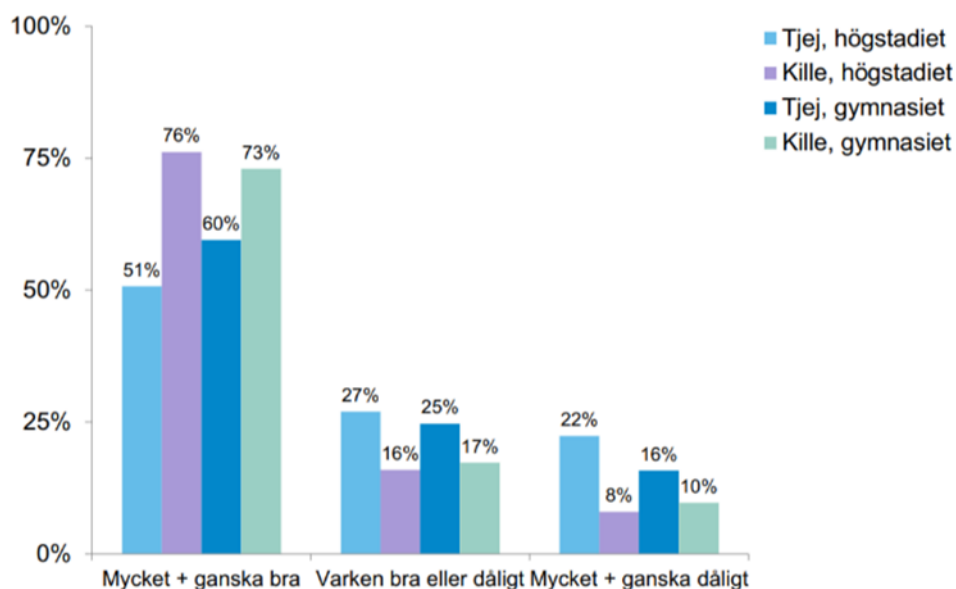
Utöver arbetet med Lupp har vi lärt oss en hel del om hur kommunen fungerar. Vi har också fått möjligheten att intervjua kommundirektören Peter Karlsson och utvecklingschefen Anders Björkman, samt politikerna Anna Hed (kommunstyrelsens ordförande och kommunalråd), Joakim Linder (kommunalråd) och Lennart Sohlberg (oppositionsråd).

Vi har även haft en gemensam dag i Borlänge den 22 juni med andra kommunutvecklare från Orsa, Rättvik, Hedemora, Smedjebacken och Ludvika. På denna träff presenterades alla kommunutvecklarnas arbete. Vi fick också lyssna på föreläsare och diskutera olika frågeställningar med varandra. "Projekt guldorn" presenterades även på denna träff, där kommunutvecklarna från varje kommun berättade om det bästa med deras kommun.

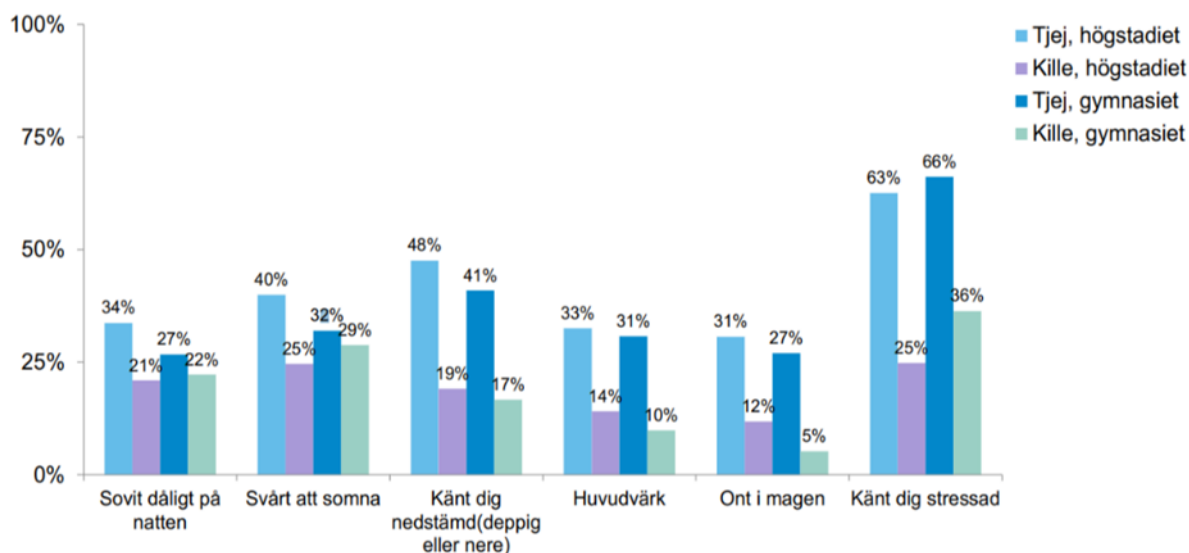
## Hälsa och ohälsa, skillnader mellan tjejer och killar

Vi kan se i Luppundersökningen på fråga F1 att den självskattade hälsan är betydligt sämre för tjejer än för killar, speciellt tjejer på högstadiet. Dessutom uppger tjejer psykiska/fysiska problem i betydligt högre grad i fråga F2. Vi har även sett att tjejer trivs sämre än killar i skolan och utsätts i högre grad för mobbing. Tjejer på högstadiet känner sig mer otrygga i skolan än andra grupper.

### F1. Under de senaste sex månaderna, hur bedömer du din hälsa, hur du mår eller känner dig?



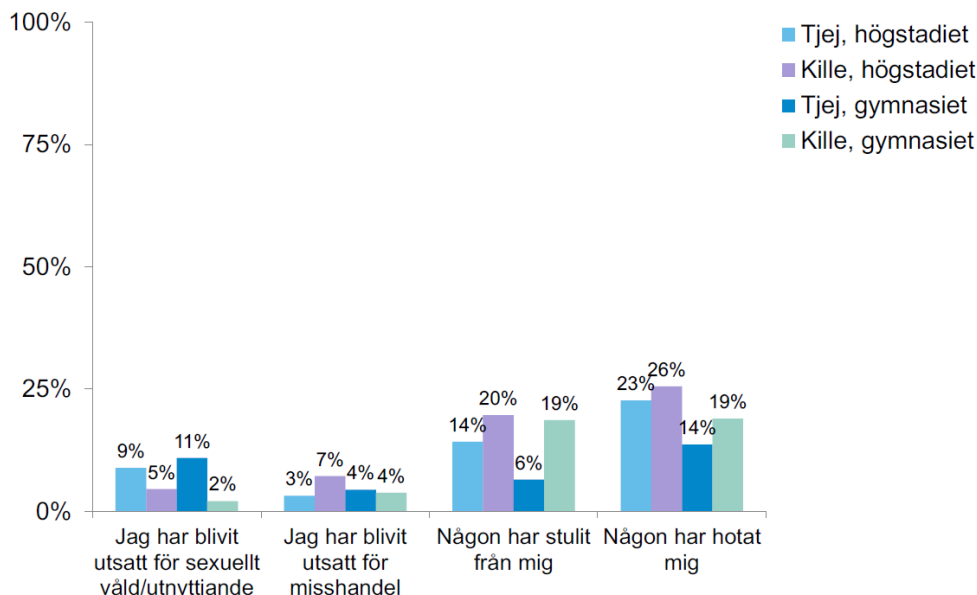
### F2. Hur ofta har du haft följande besvär under de senaste sex månaderna? Andel som svarat "flera gånger i veckan" eller oftare



Skillnaderna kan delvis bero på olika förväntningar och roller mellan tjejer och killar som gör att det blir en ond cirkel. Killar mår psykiskt bättre enligt Luppenkäten men det kan bero på att många killar inte vill uppge sina psykiska problem. Eftersom normerna vi har i samhället idag är att killar ska framstå som något som de egentligen inte är. Den psykiska ohälsan finns

inte med i det idealet för det anses vara något som är mer "feminint". Dessutom har killar en hård jargong, framför allt på högstadiet. Killar på högstadiet utsätts i högre grad för våld om man tittar på diagram E1. Dessutom utsätts både killar och tjejer i högstadiet i högre grad för hot, vilket kan tyda på den hårda jargongen och hårda beteendet bland många killar där.

E1. Nu vill vi att du tänker tillbaka på de senaste sex månaderna. Har något av detta hänt dig? Andel som svarat "ja"



## Förslag på insatser - hälsa och ohälsa

- Workshop/utbildning/informationskvällar för föräldrar. Det är viktigt att föräldrar har förståelse, lyssnar och är öppna för att få deras barn att prata om deras psykiska hälsa. Många föräldrar tar inte det psykiska måendet seriöst och tycker ibland att det är ens eget fel att man mår som man mår (ex. vid stress).
- Mörkertalet bland killar som mår dåligt tror vi är stort och därför tror vi att det är viktigt att föreläsa bland killar om psykisk ohälsa och hur man uttrycker sina känslor. För att underlätta för killar att veta hur de ska hantera det psykiska men även veta vart man kan vända sig. Det är dessutom en stor fördel om föreläsaren är manlig, för att killar som lyssnar ska kunna relatera och ta till sig informationen bättre.
- Unga behöver bättre tillgång till kuratorer och annan psykologisk uppstöttande personal. Vi har märkt att det finns unga som inte vet vart man kan söka sig och vad en kurator samt annan psykologisk uppstöttande personal gör. Detta gör att det finns hinder till att söka efter hjälp när det behövs.
- Mer drop-in tider. Det behöver vara lättare att få tider hos kuratorer för folk med stress och psykisk ohälsa. Vi uppfattar tiderna som fulla och svåra att hitta en bokning som innefattar en kort väntetid. Kuratorerna och folk från Moras ungdomsmottagning bör också visa sig mer ute på skolorna, då en del av eleverna inte känner till dem.
- Hälsosamtal light. Det är viktigt att unga vet var de ska vända sig om de mår psykiskt dåligt. Ett konkret förslag är liknande hälsosamtalen, ett psykologiskt hälsosamtal (mentala check-ups) med en kurator varje eller vartannat år. Dessa samtal behöver inte vara obligatoriska, men man bör behöva göra ett aktivt val för att avboka sitt samtal.

- Prata mer om relationer och vad som är en bra relation. En idé om utbildningar eller temadagar om t.ex. relationer är att gymnasielever kan hålla dem för de som är yngre osv. Vi upplever att ungdomar tar saker mer på allvar om det är någon som inte är så mycket äldre än de själva som håller i det, eller i alla fall är med och pratar.

## Skolan

Vissa saker i skolan upplevs mer negativt i Mora jämfört med snittet i Dalarna. Detta kan exempelvis ses i diagram C3a där skillnaderna på högstadiet uppenbarar sig i bland annat stämningen på skolan, hur lärare agerar vid mobbing och information om inflytande i skolan. På gymnasiet är det lärares agerande vid mobbing och kränkningar och information om inflytande som ligger lägre än snittet i Dalarna.

### C3a. Andel som instämmer i påståenden om skolan: Jämförelse med snittet i Dalarna\*

Andel som svarat "stämmer helt" eller "stämmer till stor del"

	Mora högstadiet	Dalarna högstadiet	Mora gym- nasiet	Dalarna gymnasiet
Jag trivs med stämningen i min skola	63%	71%	80%	83%
Min skola agerar om en elev mobbar en annan elev	43%	58%	62%	70%
Elever och lärare bemöter varandra med respekt i min skola	62%	64%	81%	82%
Min skola agerar om en lärare kränker en elev	55%	60%	66%	72%
Mina lärare behandlar killar och tjejer lika	58%	65%	77%	80%
Jag har fått veta vad eleverna ska ha inflytande över/ ska kunna påverka i skolan	53%	61%	58%	65%
Skolans personal lyssnar på vad elevrådet/elevkåren säger och tar dem på allvar	58%	62%	65%	70%
Skolan uppmuntrar mig att aktivt medverka i klassråd och elevråd	47%	54%	-	-

Även i diagram C4a ser vi skillnader jämfört med snittet i Dalarna, då framför allt gällande skolmiljön på högstadiet. Gymnasieeleverna är generellt mer nöjda än högstadieeleverna och ligger dessutom över snittet för Dalarna på frågan om skolbibliotek. Både högstadiet och gymnasiet i Mora är mer nöjda med skolmaten än snittet för resten av Dalarna.

### C4a. Nu kommer några frågor om din skola. Vad tycker du om...

Andel som svarat "mycket bra" eller "ganska bra": Jämförelse med snittet i Dalarna

	Mora högstadiet	Dalarna högstadiet	Mora gymnasiet	Dalarna gymnasiet
skolmiljön?	60%	74%	85%	87%
skolbiblioteket?	68%	74%	90%	84%
skolmaten?	47%	44%	76%	61%
undervisningen?	78%	82%	91%	91%
möjligheten att få extra hjälp och stöd av lärarna om du behöver det?	70%	77%	85%	85%
elevhälsan (skolkurator, skolsköterska eller skolpsykolog)?	75%	78%	85%	85%
tillgången till datorer?	62%	85%	95%	95%
lärarna?	80%	82%	91%	92%

Högstadiel eleverna i Mora upplever i högre grad än snittet för Dalarna att mobbning, rasism, sexuella trakasserier och våld förekommer på skolorna, vilket vi ser i diagram C3d.

### C3d. Andel som instämmer i att problem förekommer på skolan: Jämförelse med snittet i Dalarna

	Mora högstadiet	Dalarna högstadiet	Mora gymnasiet	Dalarna gymnasiet
Mobbning förekommer i min skola	29%	19%	10%	7%
Rasism förekommer i min skola	28%	22%	11%	10%
Sexuella trakasserier förekommer i min skola	16%	11%	7%	6%
Våld förekommer i min skola	28%	21%	6%	6%

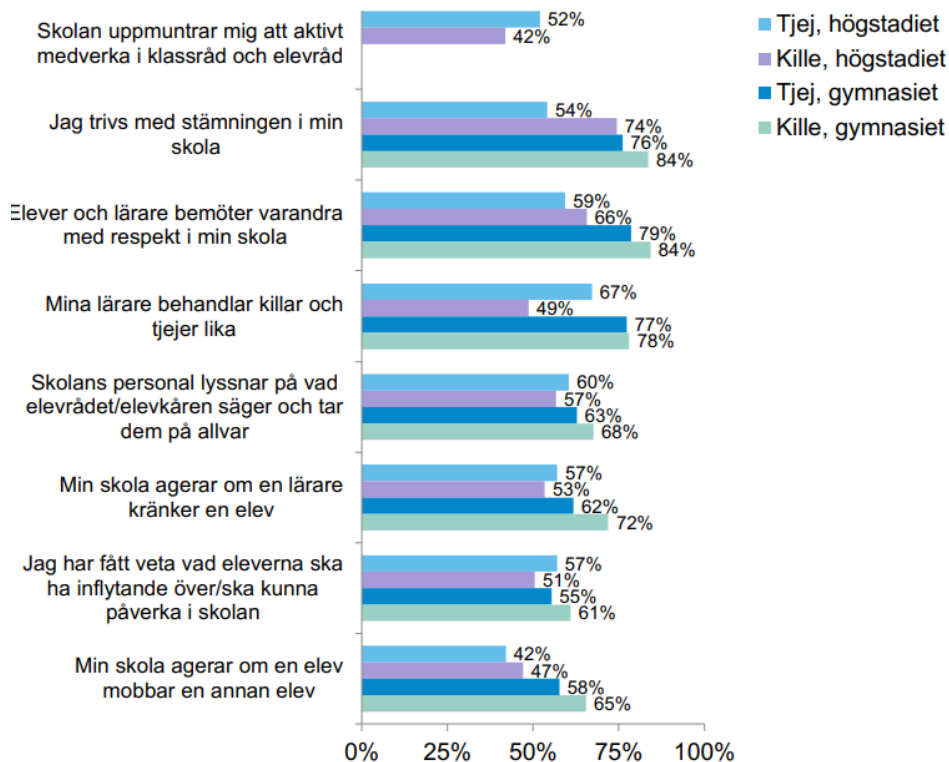
### Förslag på insatser - skolan

- Utbilda om/jobba med beteenden i en yngre ålder och inte bara från 7:an eftersom kulturen på skolorna (normaliseringen) av dåligt beteende och språk startar tidigare.
- Det är också viktigt att lärarna blir bättre på att agera emot dåligt beteende och språk samt arbeta med gemenskapen i skolan. På högstadieskolorna har vi sett att många yngre tar efter beteenden som de äldre ungdomarna har, därför tycker vi att man ska jobba med det.
- Extra stöd och hjälp till de som behöver och skolgång med fler valmöjligheter är också viktigt för att försäkra och förhoppningsvis göra så eleverna fortfarande kan/vill komma till skolan. Skolan är svår för många. Denna anpassade skolgång skulle t.ex. vara att vissa har muntliga prov medan andra har skriftliga. Alla unga är olika och visar sina kunskaper på olika sätt, och bör inte hindras att visa sina kunskaper.
- Högstadieskolorna behöver ha skolgårdar med aktiviteter och bänkar för att få elever att gå ut och röra sig. Högstadiel eleverna har inte något att göra på deras skolgårdar vilket motiverar till att stanna inne. Om kommunen kan fixa till skolgårdarna leder det till en bättre miljö så fler skulle gå ut och röra på sig, få frisk luft som leder till en ökning av energi och fokus på lektioner och därför skapa en bättre arbetsmiljö för lärare och elever. Forskning visar också på att fysisk aktivitet bidrar till att man lär sig enklare.
- För att få unga att bli mer trygga på rasterna och i korridorerna har vi ett förslag på en trygghetsperson/aktivitetsledare som går runt och kollar av så att ingen är ensam eller att ex. slagsmål eller mobbing förekommer. Den fixar också rastaktiviteter. Denna person skulle med fördel vara en ung vuxen. Noretskolan har redan något liknande, och Höjden har haft. Det är bra och gör skillnad!
- Teambuilding-dagar som ska kunna väcka en gemenskap bland klasserna och årskurserna som vi har sett behöver förstärkas. Eftersom det ofta är samma upplägg som åren tidigare på dessa dagar tycker vi att elever ska kunna komma med förslag till sådana dagar för att både hjälpa till och ge en syn på vad elever vill göra för att de ska komma dit och delta.
- Vi tycker att det ska finnas mål och krav för att vara vikarie, eftersom vem som helst kan bli vikarie. De jobbar ofta med att "vakta" elever i nuläget. Om vikarier inte uppnår kraven föredras fjärrundervisning om originalläraren har den möjligheten.

## Orättvis behandling av vuxna

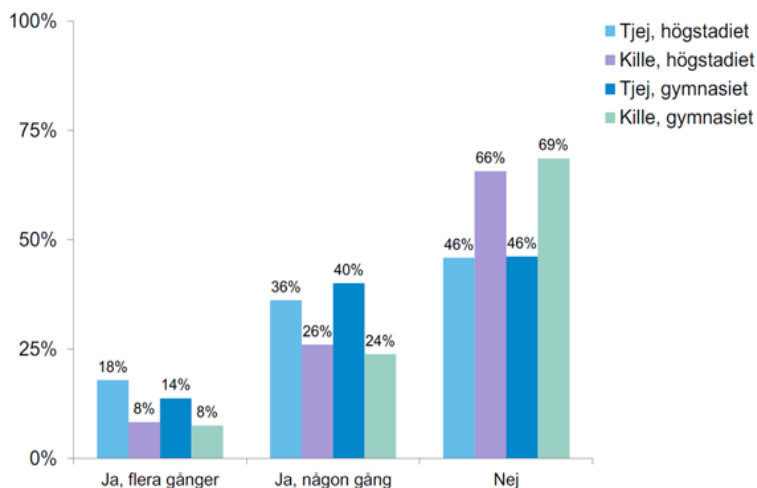
Bara 49 % av killarna på högstadiet tycker att killar och tjejer behandlas lika av lärarna i skolan, jämfört med 67 % av tjejerna. På gymnasiet är siffrorna jämnare där 77 % av killarna och 78 % av tjejerna tycker att killar och tjejer behandlas lika.

### C3. Hur tycker du att det stämmer in på hur det är på din skola? \* Andel som svarat "stämmer helt" eller "stämmer till stor del"

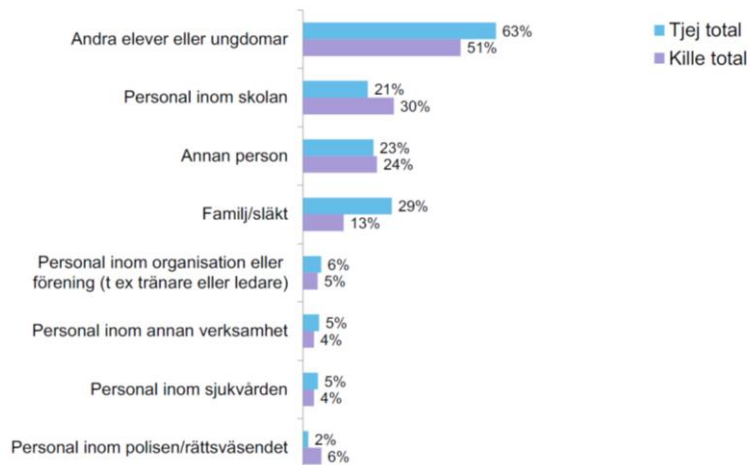


På fråga E4b svarar både tjejer och killar att de blivit orättvist behandlade av andra unga. Efter det svarar fler killar att de blivit orättvist behandlade av skolpersonal, medan fler tjejer svarar att de blivit orättvist behandlade av familj och släkt. Bakgrunden till detta är nog att många uppfattar killar i skolan som stökiga och bekväma medan tjejer uppfattas mer som organiserade och ambitiösa. Det är en norm som vi tror att lärare och andra vuxna har med sig omedvetet även om det finns många elever som är tvärtom och inte följer den normen.

### E4. Har du, under de senaste sex månaderna, upplevt att du har blivit orättvist behandlad på ett sätt så att du har mått dåligt?



**E4b. Vem eller vilka har du känt dig orättvist behandlad av?**  
 Besvarades endast av de som svarat att de utsatts för orättvis behandling



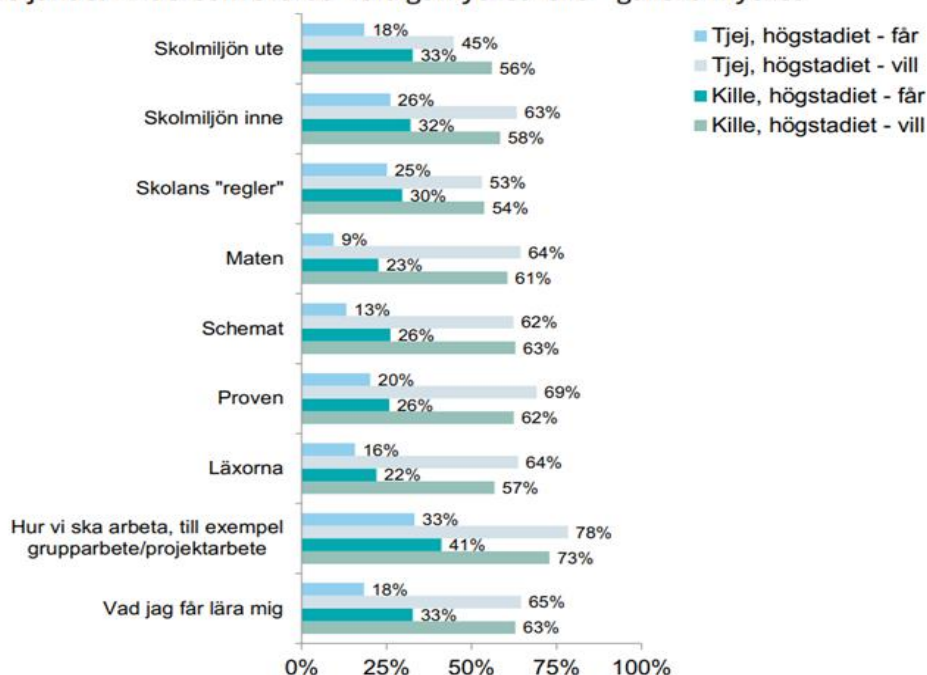
### Förslag på insatser - orättvis behandling av vuxna

- Kommunen behöver arbeta i högre grad med jämställdhet, framför allt i skolan och både bland lärare och elever. Det skulle kunna minska den orättvisa behandlingen mellan könen som upplevs av många unga, framför allt killar på högstadiet. Man bör dessutom utbilda föräldrar om jämställdhet och normer.
- Föreläsningar för både tjejer och killar om normer och beteende.
- Uppföljning av arbetet med Forms-formulär som skickas till elever regelbundet. Då får rektorer och lärare feedback på arbetet med jämställdhet i skolan.

### Inflytande i skolan

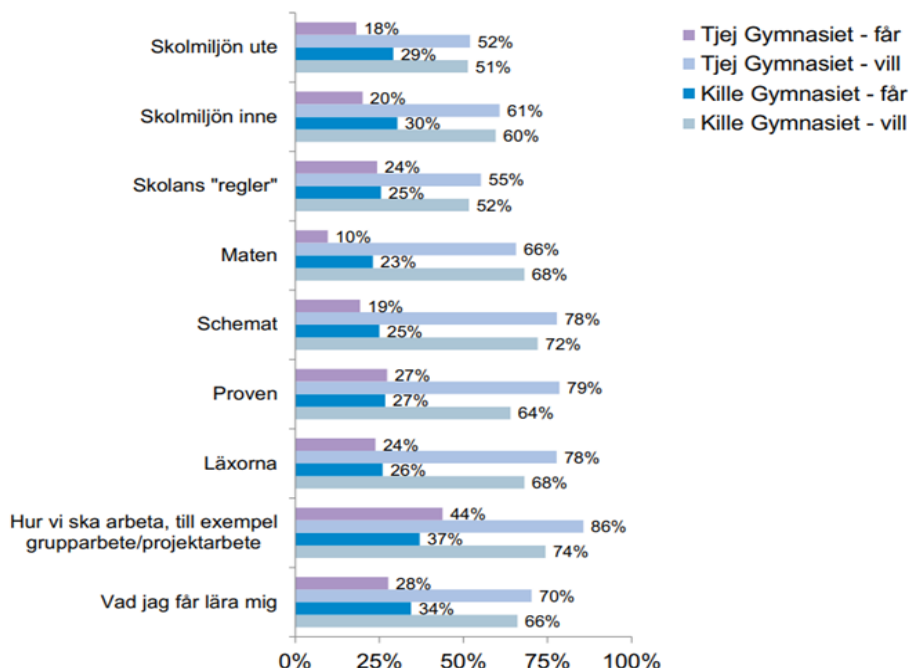
Vi ser i diagrammen C5a och C5b att en majoritet av eleverna vill vara med och påverka saker i skolan, men att mindre än hälften av alla som vill påverka tycker att de får göra det. Vi ser framför allt att unga inte känner sig delaktiga angående skolmaten och schemat.

**C5a. Högstadiet: Hur mycket eller lite vill/får du som elev vara med och bestämma om följande? Andel som svarat "våldigt mycket" eller "ganska mycket"**





### C5b. Gymnasiet: Hur mycket eller lite vill/får du som elev vara med och bestämma om följande? Andel som svarat "väldigt mycket" eller "ganska mycket"



### Förslag på insatser - inflytande i skolan

- Vi skulle gärna se att elevråden gör det tydligare vart man kan vända sig i frågor man brinner för, exempelvis via forms-formulär eller fysiska lådor där man kan lämna in förslag. Det är också viktigt för skolorna att visa eleverna att deras förslag tas på allvar, och berätta vilka åtgärder som görs av skolan på exempelvis klassråden.
- Mer samarbete mellan kostråden på skolorna och kostenheten, då de har ansvar för inköp av mat. Utan ett sådant samarbete blir det svårt att öka delaktigheten.
- Mer valmöjligheter och delaktighet för elever i undervisningen.

### Kunskap

Kunskap är någonting vi ser som en viktig del för att förebygga ohälsa. Det kan vara en källa till att skaffa hjälp om man mår dåligt, men även hjälp för att bryta de negativa beteenden som har utvecklats.

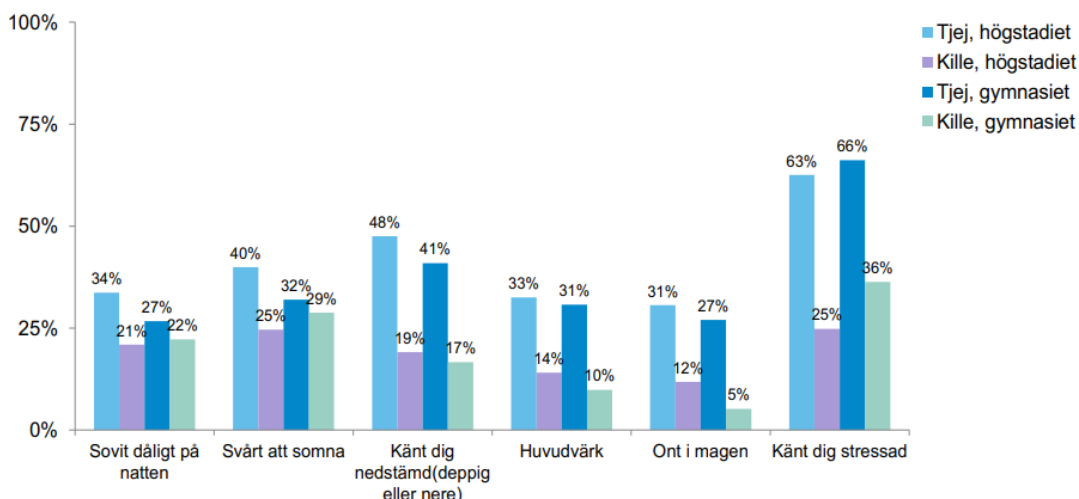
### Förslag på insatser - kunskap

- Utbildningar om psykisk hälsa, sexualitet och relationer, mobbning och rasismens historia är någonting vi skulle vilja ha mer under skolgången. Dels för att väldigt få vet om just dessa ämnen, dels för att hjälpa alla att förstå olika situationer och människor. En idé om utbildningar är att gymnasieelever eller unga vuxna kan komma och ge den, för att vi upplever att ungdomar tar saker mer på allvar om det är någon som inte är mycket äldre än de själva som håller i det. Det kan även handla om temadagar.
- Utbildningsdagar (ex. Kärleken är fri) tycker vi ska ske på en annan plats än på skolan eftersom vi märker att elever inte tar in informationen som man vill nå ut med. Det är lätt att bara gå tillbaka till rutinerna i skolan och glömma innehållet om man klämmer in dessa samtal mellan lektionerna. Därför tycker vi att man borde ha utbildningsdagar i en hel eller halv dag, och inte bara på en lektion.

## Stress bland unga

Vi ser i diagram F2 att en betydande del unga känner sig stressade flera gånger i veckan eller oftare. Över 60% av tjejerna känner sig stressade minst flera gånger i veckan. Detta tror vi till stor del har med höga krav från föräldrar och av skolan att göra. Det kan även delvis bero på en ökad användning av sociala medier. Andra utomstående faktorer så som Covid, krig och klimatförändringar kan också påverka stressen hos unga men är betydligt svårare att påverka än andra faktorer.

F2. Hur ofta har du haft följande besvär under de senaste sex månaderna?  
Andel som svarat "flera gånger i veckan" eller oftare



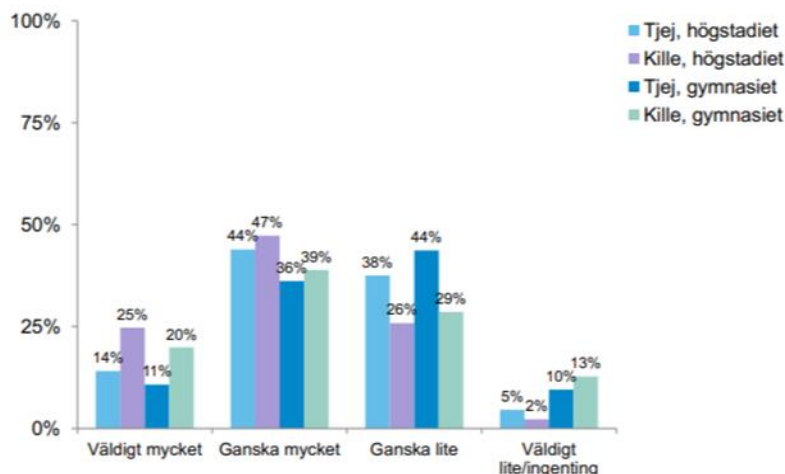
## Förslag på insatser – stress bland unga

- Upprätthålla "treprovsregeln", som begränsar antalet prov och större inlämningar till 3 per vecka. Denna regel har redan införts i skolorna, men bryts ofta då många lärare inte lägger upp sina prov på samma ställe. Vi tror därför att det är viktigt att återigen påminna kommunens lärare om att lägga upp sina prov i den gemensamma kalendern.
- Rimliga arbetsuppgifter (utformning och antal). Man kan visa sina kunskaper på olika sätt och behöver inte alltid skriva långa inlämningsuppgifter eller ha prov.
- Fixa en så kallad planeringshjälp för elever som har problem att hinna med läxor och skolarbete. En vuxen mentor som kan ha elevens prestationer, förhållande i hemmet och villighet till arbete i åtanke, för att hjälpa eleven till en mer stressfri skolgång.
- Skapa en bra arbetsmiljö för lärarna, då lärarnas stress kan påverka elevernas stress betydligt. Det blir en ond cirkel och alla stressar varandra.
- Föräldrar är väldigt viktiga för unga och de behöver kunskap om t.ex. psykisk ohälsa och hur de kan hjälpa sina barn att hantera stress och dåligt mående. Erbjud utbildning/workshops så att de vet hur de ska hantera när deras barn mår dåligt.
- Föräldrar och andra vuxna behöver ha mer förståelse för mobilen och sociala medier eftersom många uppfattar det som bara negativt när det t.ex. för oss ungdomar även är ett sätt att kunna fly från verkligheten och må bra en stund.
- Prestationsfixeringen hos många föräldrar måste minska för att stressen ska minska. Vi ser i Lupp att många tjejer upplever att de blivit orättvist behandlade av sin familj och tror att det kan ha ett samband, då vi tror att det ofta ställs högre krav på tjejer.

## Fritid

Eftersom forskningen visar att en bra fritid har ett stort samband med ungas hälsa är det också viktigt att ta en närmare titt på ungas fritid. I Mora är över 80% är nöjda eller ganska nöjda med sin fritid. Samtidigt ser vi i diagram B1 att 47% av tjejerna och 34% av killarna tycker att det finns för lite att göra på fritiden. Vi har också sett att tjejer är mindre nöjda med sin fritid än killar.

B1. Hur mycket eller lite tycker du att det finns att göra på fritiden?



Vi ser också i diagram E2a att otryggheten bland unga på ungdomsgårdar är högre i Mora än snittet för resten av Dalarna.

E2a. Andel som svarat att de oftast eller alltid känner sig trygga:  
Jämförelse med snittet i Dalarna\*

	Mora högstadiet	Dalarna högstadiet	Mora gymnasiet	Dalarna gymnasiet
I hemmet	96%	97%	94%	96%
I mitt bostadsområde	95%	94%	92%	94%
På stan eller i centrum	86%	78%	86%	76%
På buss, tåg eller liknande	77%	75%	78%	76%
På internet	88%	88%	85%	86%
På väg till eller från skolan	91%	91%	92%	92%
I skolan	82%	86%	92%	93%
På träning eller annan organiserad fritidsaktivitet	91%	91%	91%	92%
På ungdomens hus, fritidsgård eller liknande	73%	81%	67%	76%

\*Siffrorna i diagrammet och tabellen ovan visar endast de som svarat på frågan, d.v.s. svarsalternativet "ej aktuellt" är borträknat. Andelen som svarat "ej aktuellt" på fritidsgårdsalternativet varierar mellan 62-77 %. Andelen som svarat "ej aktuellt" på träning/fritidsaktivitet varierar mellan 19-25 %.

## Förslag på insatser - fritid

- Aktivitetskvällar. Engagera föreningar att t.ex. ha en kväll på Prästholmen för att spela fotboll eller göra något annat med alla som vill komma, utan åldersgräns och utan kostnad. Man måste marknadsföra dessa aktiviteter som gratis, ge information om vilka som ska vara där, att det är öppet för alla, att man inte behöver förkunskaper och eventuellt (gärna) bjuda på fika eller mat.
- Större utbud av mötesplatser där vi kan och får vara. Förslagsvis en stor park med öppet område, gångar, träd, lekplats, bänkar, skejtpark, fotbollsplan, skridskor. Hamburgerrestaurang på gågatan där man kan umgås och äta billigt.
- Fråga unga vilka aktiviteter de vill ha så att det blir rätt!

- Införa olika tider och dagar för olika åldrar, för att öka trygghet på Rosa huset. Exempelvis kan folk under 15 år vara på ungdomsgården en dag medan folk över 15 är där en annan dag. Sen kan äldre och yngre vara där samtidigt på andra dagar för att kunna skapa en gemenskap mellan åldrarna. Att bara ungdomar från Mora får komma dit skulle kunna öka tryggheten ännu mer.
- Utbildningar och workshops. Ledarna i föreningar ska vara bra förebilder och säga emot när ungdomar och barn pratar illa för att inte driva på dåliga beteenden, som sprider sig till skolor och skapar en dålig arbetsmiljö och påverkar många elever och lärare. Dessutom tycker vi att utbildningar för ledare om att stoppa dåligt beteende mellan de som är i samma lag eller förening behöver hållas.
- Hemsida med information till unga som kommer upp som startsida när vi startar våra skoldatorer eller Ipads. Då nås alla av samma information och fler kommer att komma på aktiviteter. Föreningar skulle också kunna lägga in information där.

### **Uppföljning/återkoppling/utvärdering**

Vi anser att det är viktigt med regelbunden uppföljning av problem och förslagen ovan i form av enkla och korta Forms-formulär. Dessa kan användas i skolan med avstämningar varje eller varannan månad om hur unga upplever ex. stress och orättvis behandling i skolan men även när det gäller skolplugget. Lärare och rektorer bör sedan läsa igenom svaren för att få feedback. Lärare och rektorer bör också se till att återkoppla och ha bra kontakt med eleverna om problemen som syns på utvärderingarna och arbeta tillsammans med lösningar.

Vi ser också en fördel i att dokumentet granskas vid ett senare tillfälle för att se vilka insatser som kommunen arbetar med, och hur väl insatserna fungerar.