



Vad har vi gjort?

En temasändning om psykisk ohälsa bland unga. Programmet handlar om varför så många unga mår dåligt nu för tiden och vad man kan göra åt det. Vi pratar om vad som stressar en i vardagen; mobiltelefoner, internet, krav från skola och kompisar och alla val man måste göra som kan verka livsavgörande. Vi pratar om gränsen mellan vanlig tonårsångest och allvarigare problem och den skam som många upplever fortfarande omger psykiska problem.

- Det största problemet är att vi inte accepterar att må dåligt är en del av livet. Vi tycker att det är ett misslyckande, säger psykologen Sara Widén som medverkar i programmet.

Vi diskuterar även hur man kan ta sig ur problemen; vad samhället, kompisarna och man själv kan göra för att man ska må bättre. Socialminister Göran Hägglund får svara på frågor om bristerna i elevhälsovården och vi fördjupar oss i vilken roll musiken kan spela när man mår dåligt.

Syftet:

Syftet med programmet är att den som mår dåligt ska förstå att han/hon inte är ensam om sina problem, att det finns hjälp att få och att det inte är något att skämmas över, men det är också meningen att man ska öka förståelsen hos dem som inte är drabbade så de kan hjälpa sina kamrater om de mår dåligt.

Användningsområde:

Programmet är tänkt att kunna antingen visas för sig själv eller fungera som diskussionsunderlag. Det kan i så fall antingen visas i sin helhet eller delas upp i två delar där den första delen berör orsakerna och beskriver vilka uttryck psykiska besvär kan ta, och den andra delen fokuserar på vad man kan göra åt problemen.

Programmet i sammanfattning:

Del 1: Orsakerna. 00.00 – 28.27

Vi möter Kevin som gått igenom en depression. Ungdomspanelen och psykolog Sara Widén diskuterar varför så många unga mår dåligt nu. De tar upp de ökade kraven på utbildning, risken för arbetslöshet, individualiseringen av samhället och IT-stressen. I ett reportage berättar idéhistorikern Anna Ohlsson om hur man har betraktat mentala problem genom historien. Reggaeartisten Isabel "Syster Sol" Sandblom berättar om hur hon skämdes för de psykiska problem hon hade under uppväxten och vi tar upp var gränsen går mellan vanlig tonårsångest och allvarliga problem som man bör söka hjälp för. Vi träffar Kerstin som fick en ångest attack av all pluggstress. Ungdomarna pratar vardagsstress och ekonomiprofessor

Micael Dahlén berättar om hur valsituationer stressar oss och hur man ska få ut mesta möjliga av livet utan att bli olycklig av stressen.

Förslag på ämnen för diskussion:

- Vad stressar er i vardagen och hur kan man hantera det? Kan internet och mobiltelefoner upplevas som en stressfaktor, kan man göra upp regler för sig själv som minskar stressen där? Plugg och betygsstress: Hur ska man göra för att hinna med allt utan att må dåligt av det?
- Hur lär man sig välja och prioritera utan att må dåligt av själva valet? Diskutera vilka val som är enkla och vilka som är svåra.

Del 2: Hur löser vi problemen? 28.27 – 58.00

Vi besöker en kurator som berättar hur hon kan stötta om känner att man har problem. Socialminister Göran Hägglund svarar på frågor om varför det inte finns kuratorer på alla skolor och vad regeringen planerar för att vända utvecklingen. Syster Sol berättar om hur hon tog sig igenom sina problem och musiksribenten Kristin Lundell talar om hur man kan använda musik när man är deppig och hur musiker använder deppighet för att göra musik. Panelen diskuterar vad man kan göra när en kompis mår dåligt och vi tar upp vikten av att prata med varandra.

Förslag på ämnen för diskussion:

- Vart kan man vända sig i närheten för att få stöd?
- Hur ska man bemöta en kamrat som är nere? Vad ska man säga och hur skulle man själv vilja bli bemött?
- I programmet pratas det om musikens betydelse, vad gör eleverna för att må bättre när de känner sig nere? Gör egna listor på depplåtar.