

Projektrapport

Främjande av ungas psykiska välbefinnande – datadriven innovation

Oktober 2024
Jenny Fürstenbach

Förord

Frågan vi tillsammans försökt att besvara i detta innovations- och forskningsprojekt är ”Vad är relevant för ungas (15-29 år) psykiska välbefinnande och hur kan vi resonera kring detta med hjälp av data?”

Projektet har drivits i nära samverkan mellan KTH, Stockholms Universitet, Lidingö stad, Nynäshamns kommun och Region Stockholm under perioden 2022-2024.

Resultatet av projektet är, utöver lokal kunskap om ungas välbefinnande i projektkommunerna, framförallt lärdomar kopplade till arbetssätt och en del svar på hur man kan arbeta mer datadrivet med att främja ungas psykiska välbefinnande, utifrån lokala förutsättningar.

Det är vår ambition att informationen i denna rapport ska hjälpa människor eller organisationer som vill påbörja eller fördjupa arbetet med att främja ungas psykiska välbefinnande i sin kontext med hjälp av data. Den innehåller därför information om psykiskt välbefinnande, främjande arbete, projektets genomförande, lärdomar kopplade till arbetssätt och projektgruppens rekommendationer. I bilagorna hittar den som vill fördjupa sig en områdesöversikt över forskningslitteratur på området samt handfasta tips om data och visualiseringar.

Projektgruppen vill rikta sitt varmaste tack till alla de representanter från Lidingö Stad och Nynäshamns kommun som med sin kompetens, engagemang och mod deltagit i arbetet. Utan er hade detta inte varit möjligt. Tack!

Projektgruppen i oktober 2024

Innehåll

Bakgrund och inramning.....	3
Varför detta projekt?.....	4
Vad är psykisk hälsa och välbefinnande och varför är det viktigt?	5
Vad innebär det att främja?	7
Om projektet.....	8
Vad har vi gjort?	9
1. Framtagande av områdesöversikt forskningslitteratur	9
2. Datainsamling från unga 15-29 år.....	9
3. Utveckling av digital plattform	9
4. Genomförande av datadrivna dialoger	10
Vad har vi lärt oss?	11
1. Det är svårt att hålla fokus på välbefinnande.....	11
2. Kompetensen finns redan i kommunerna	11
3. Datadrivna dialoger är ett fungerande arbetssätt.....	11
4. Det går att använda känslig data på ett sätt som skapar värde	12
5. Data kan driva på tre olika sätt	12
6. Vi vet väldigt lite om unga vuxna och deras välbefinnande	14
Rekommendationer och slutord	15
Bilagor	16
Projektgruppen	16
Kontaktuppgifter	16
Bilaga 1: Områdesöversikt forskningslitteratur	18
Bilaga 2: Enkät om välbefinnande	19
Bilaga 3: Data och datavisualiseringar i projektet.....	22

Bakgrund och inramning

Projektet "Främjande av psykisk hälsa och välbefinnande hos unga - Datadriven innovation" var en del av Region Stockholms strategi för att främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa under perioden 2022-2030¹.

Strategin utgår från Världshälsoorganisationens beskrivning av psykisk hälsa och fokuserar på att utveckla förutsättningarna för psykisk hälsa och psykiskt välbefinnande i befolkningens vardagsmiljöer. När psykisk hälsa och psykiskt välbefinnande stärks byggs växtkraft hos alla som bor, verkar eller vistas i Stockholmsregionen. Det lägger grunden för en hållbar tillväxt och en ekonomisk, miljömässig och social utveckling för nuvarande och kommande generationer.

Mycket av arbetet kring psykisk hälsa har fokuserat på psykisk ohälsa och då särskilt på riskfaktorer för negativ utveckling. Kunskapen om faktorer och processer som bidrar till främjande av psykisk hälsa och välbefinnande, dvs positiv utveckling, är däremot sämre utvecklad och i behov av fortsatt fokus.

Främjande av psykiskt välbefinnande är också ett område där det än så länge saknas standard för mätning och uppföljning.

Med det som utgångspunkt initierades det här projektet 2022 med ambitionen att om utveckla arbetssätt för att kunna arbeta mer datadrivet med främjande av psykiskt välbefinnande hos unga och unga vuxna.

Projektet beställdes av Regionstyrelsen och ägdes av Clara Hellner, forsknings- och innovationsdirektör.

¹ [bilaga-2-strategi-for-framjande-av-psykisk-halsa-och-valbefinnande-samt-forebyggande-av-psykisk-ohalsa-2022-2030pdf \(stockholm.se\)](#)

Varför detta projekt?

Detta projekt var ett innovationsprojekt vilket innebär att det har varit utforskande till sin karaktär.

Projektet har velat undersöka hur arbetet med att främja psykisk hälsa och välbefinnande hos unga och unga vuxna (15-29 år) kan stödjas genom att använda data och utveckla, testa och använda analysmodeller för att öka samverkan mellan olika sektorer och huvudmän.

En utmaning med främjande arbete är att effekterna av det kan vara svåra att koppla till specifika insatser, åtminstone på kort sikt. Effekter kan synliggöras efter många år, eller inom andra sektorer än där insatser utförs. Ett fokus på främjande och välbefinnande kräver därför i allmänhet ett utökat tvärsektoriellt arbete vad gäller både analyser, styrning och ledning.

Till detta kommer att de förmågor som främjande arbete syftar till att stärka hos människor, påverkas av alla de vardagliga sammanhang som människor vistas i. Samverkan mellan olika arenor och sektorer underlättar för att främja välbefinnande. För att kunna utveckla främjande insatser är det också nödvändigt att förstå hur faktorer i olika miljöer samverkar, och kartlägga hur sådana samverkande faktorer varierar mellan olika sammanhang/miljöer. Det innebär att data som kan ge kunskap om främjande arbete idag samlas i många olika datakällor vilket försvårar tvärsektoriella analyser, kunskapsuppbyggnad samt innovationsarbete.

Det finns i dagsläget ingen standard för att mäta välbefinnande och därmed är det oklart vilka data som kan användas för att förstå välbefinnande. Data är också heterogen, även mellan liknande aktörer. Samtidigt finns det mycket lokal kunskap om data som i rena statistiska analyser inte tas med.

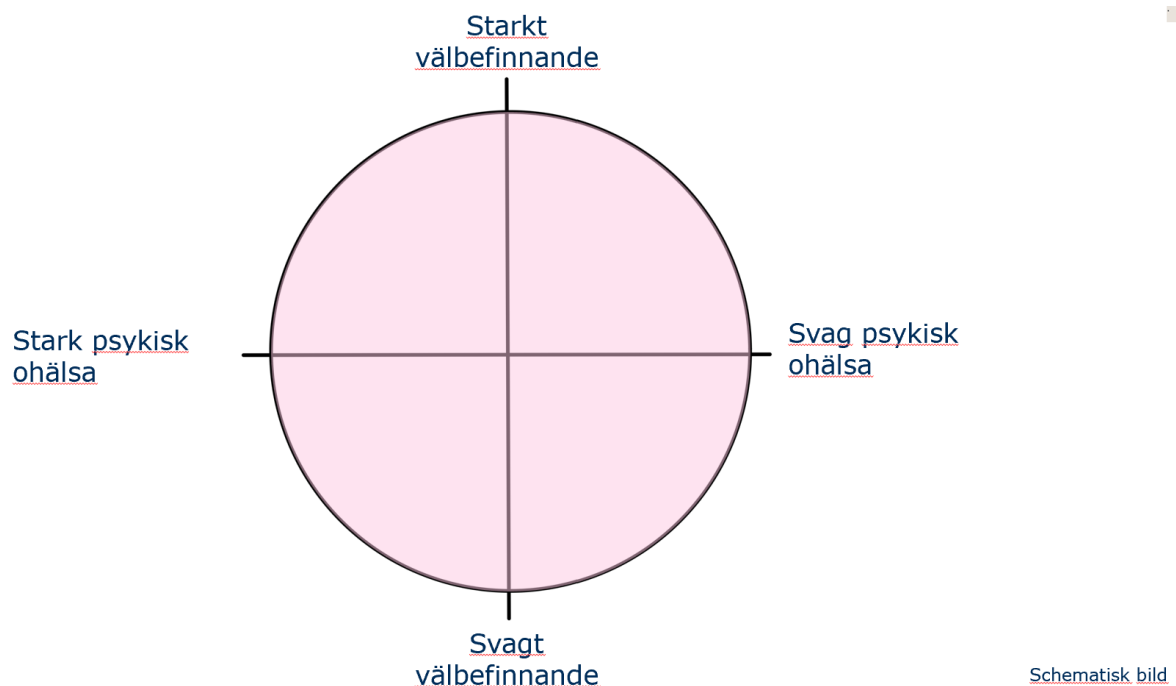
En hypotes har varit att en tvärsektoriell ansats med insamling av stora och heterogena datamängder som tar hänsyn till lokala förutsättningar skulle kunna öka möjligheten att utveckla mer precisa insatser som tar hänsyn till befintliga förutsättningar. Ökad förståelse utifrån den lokala kontexten bör kunna utgöra beslutsunderlag för prioritering och styrning av insatser. Detta innebär en förskjutning från den ofta använda modellen att implementera evidensbaserade program på samma sätt överallt (t ex inom alla skolor i en kommun).

Vad är psykisk hälsa och välbefinnande och varför är det viktigt?

Världshälsoorganisationen har definierat psykisk hälsa som "ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga sina möjligheter, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle som han eller hon lever i"². Psykisk hälsa påverkar, och påverkas av, flera olika vardagliga sammanhang.

Välbefinnande kan beskrivas som människors möjligheter och förmåga att känna mål, mening och tillfredsställelse i livet. Välbefinnande inkluderar också positiva känslor som lycka och glädje. Sammantaget kan välbefinnande alltså inkludera olika aspekter. Välbefinnande utgör en del av psykisk hälsa.

Psykisk hälsa och välbefinnande innebär således inte frånvaro av psykisk ohälsa eller psykiska besvär utan både välbefinnande och psykisk ohälsa är delar av psykisk hälsa. En människa kan ha olika grad av psykiska besvär eller ohälsa och högre eller lägre grad av psykiskt välbefinnande vilket illustreras schematiskt i figur 1.

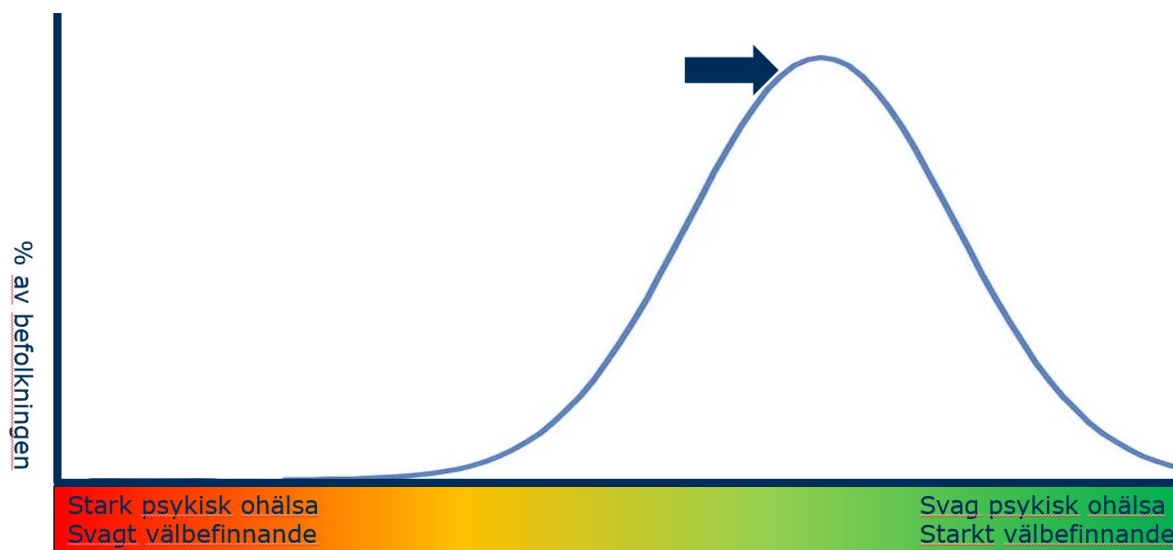


Figur 1: Schema av dimensioner välbefinnande och psykisk ohälsa

Det innebär också att alla gynnas av insatser för att förbättra psykisk hälsa och välbefinnande, inte bara den som redan "mår bra". Ett högt psykiskt välbefinnande

² [Vad är psykisk hälsa? — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](https://www.folkhalsomyndigheten.se/)

verkar också skyddande mot psykisk ohälsa till en viss grad. Att stärka psykiskt välbefinnande är därmed en viktig insats för hela befolkningen då ökat välbefinnande innebär förbättrad psykisk hälsa. Detta illustreras schematiskt i figur 2.



Figur 2: Konceptuell distribution av psykisk ohälsa och välbefinnande i befolkningen

Psykisk hälsa och psykiskt välbefinnande främjas i huvudsak av insatser utanför sjukvården. Där skiljer det sig också från arbete med psykisk ohälsa. De förmågor som arbete för att främja psykiskt välbefinnande syftar till att stärka hos människor, påverkas av alla de vardagliga sammanhang som människor vistas i.

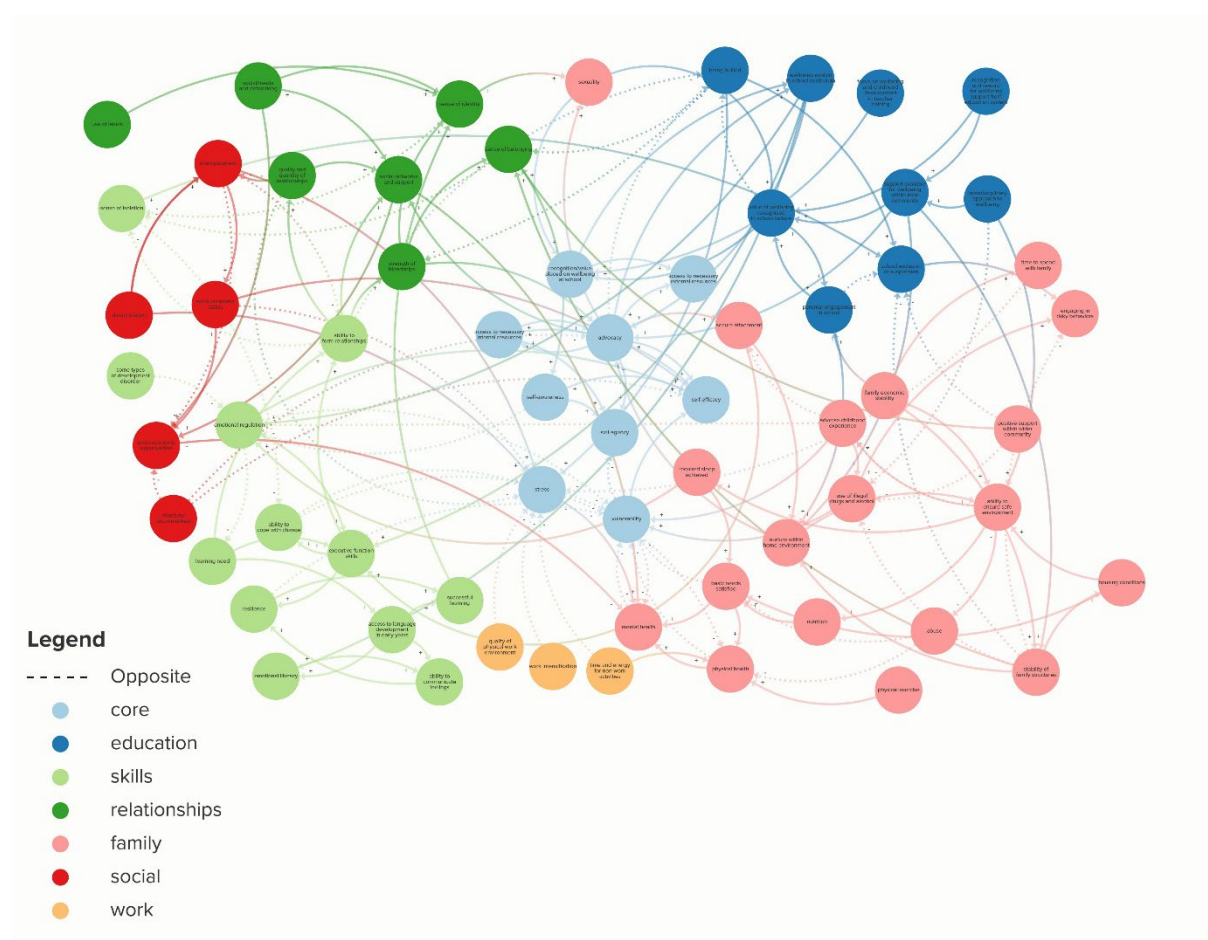
Insatser för att främja psykiskt välbefinnande kommer således alla till del, och förbättrar på så sätt psykisk hälsa och motståndskraft mot psykisk ohälsa i befolkningen. Det är ett långsiktigt arbete..

Vad innebär det att främja?

Ett främjande arbete inkluderar sådana insatser som gör det möjligt att upprätthålla och stödja en positiv utveckling. Ofta används begreppet salutogen för att betona att fokus är på det friska, eller på det som fungerar.

När det gäller psykisk hälsa och välbefinnande kan ett främjande arbete exempelvis handla om att tillhandahålla förutsättningar för att individer och grupper ska kunna upprätthålla eller förbättra sin psykiska hälsa och sitt välbefinnande.

Ett främjande arbete kan vara generellt och gälla hela befolkningen eller vara avgränsat till ett specifikt sammanhang. Ofta är ett systemperspektiv, som tar hänsyn till hur olika faktorer samspelar med varandra, utmärkande för ett främjande arbete.



Figur 1: Systemkarta Barn och ungas välbefinnande i Stockholm. Inspiration, ej en färdig karta.³

³ Systemkarta, RS Mental Health team 2019:

<https://kumu.io/jayanthkth/mhsystems#mhstockholm/mhsystems>

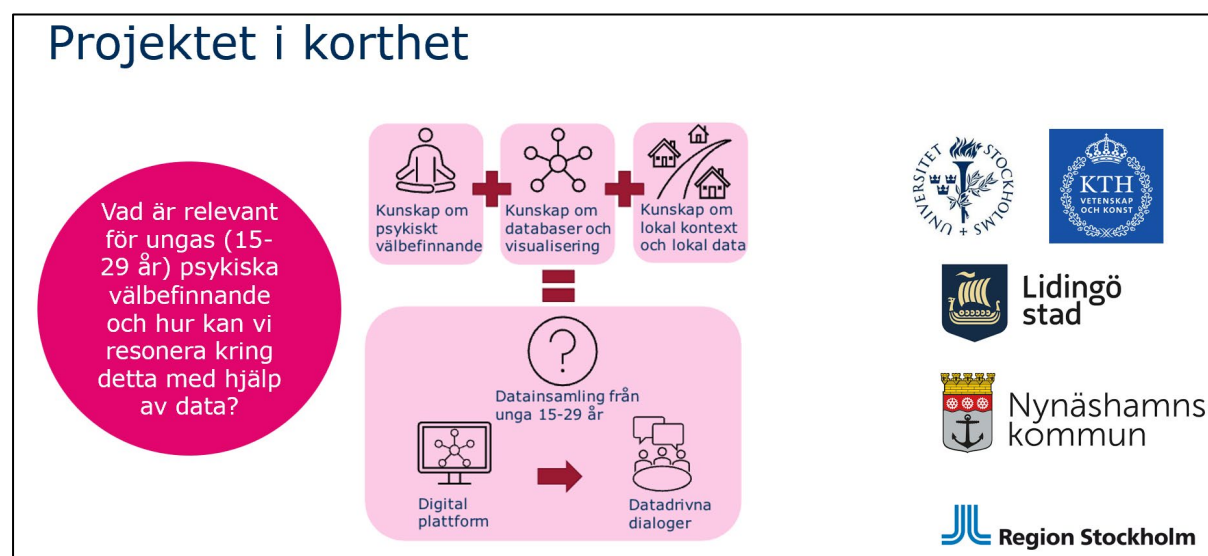
Om projektet

Projektet initierades av Regionstyrelsen i Stockholm och har drivits som ett samverkansprojekt mellan fem olika parter – utöver Region Stockholm, KTH, Stockholms Universitet, Lidingö Stad och Nynäshamns kommun. Projektet hade varit omöjligt att genomföra utan samverkan och alla parter har haft viktiga roller. Som innovationsprojekt har arbetet varit utforskande till sin karaktär och samtliga parter har varit djupt involverade i utformningen av projektet och dess aktiviteter.

Frågan vi tillsammans försökt att besvara är ”Vad är relevant för ungas (15-29 år) psykiska välbefinnande och hur kan vi resonera kring detta med hjälp av data?”

Region Stockholm har ansvarat för projektledning, Stockholms universitets representanter har bidragit med sin kompetens kring psykiskt välbefinnande, KTHs med sin kunskap om data, databaser och visualisering, medan de två projektkommunerna Lidingö och Nynäshamn bidragit med kunskap om den lokala kontexten samt lokal data.

Vi har under projektets gång samlat in data från målgruppen 15-29 år, satt upp en digital plattform med visualiseringar av data samt genomfört det vi kallar för datadrivna dialoger i projektkommunerna.



Figur 3. Visuellt sammanfattning av projektet.

Vad har vi gjort?

Projektet har genomfört fyra distinkta aktiviteter, med olika bemanning och fokus, men alla sammanlänkade och riktade mot projektmålen.

1. Framtagande av områdesöversikt forskningslitteratur

En översikt över relevant forskningslitteratur på området främjande och förebyggande av psykisk hälsa och välbefinnande hos unga och unga vuxna i åldern 15-29 år har tagits fram och bifogas denna rapport⁴.

2. Datainsamling från unga 15-29 år

Med utgångspunkt i att det är viktigt att ungas egna röster hörs i frågor som handlar om dem har data om synen på psykisk hälsa och välbefinnande, vad som bidrar eller påverkar densamma samlats in på tre olika sätt:

- Intervjuer med unga och unga vuxna i samarbete med KTH Openlab, genomförda under hösten 2022
- Workshops med unga i målgruppen i Lidingö och Nynäshamn under 2023, utforskande samtal
- Unga i målgruppen från Lidingö och Nynäshamn bjöds in att svara på frågor om psykiskt hälsa och välbefinnande med hjälp av en digital enkät under 2023⁵

3. Utveckling av digital plattform

En digital plattform med enkla visualiseringar av många olika sorters data relevant för psykiskt välbefinnande⁶ har utvecklats. Plattformen bygger på ny teknik och är en s.k. grafdatabas, är implementerad i en industri-standard mjukvara kallad Neo4J. Detta möjliggör hantering av heterogena datakällor, snabbt genomförande av komplexa sökfrågor, och möjlighet att börja bygga utan att ha definierat problemet. Ansatsen är dynamisk, skalbar och kan expanderas, vilket varit till hjälp då området är brett och det är omöjligt att på förhand definiera alla datakällor som kommer vara relevanta.

Plattformen har fyllts med:

- Nationell data – huvudsakligen från SCB, men även från andra källor t.ex. Kulturskolan, Riksidrottsförbundet, Bibliotekstjänst
- Kommunal data – som projektkommunerna identifierat och bidragit med, vid behov i aggregerad och anonymiserad form
- Enkätdata – från de enkätsvar projektet samlat in från unga i projektkommunerna

⁴ Bilaga 1 – Områdesöversikt forskningslitteratur: Psykisk hälsa och välbefinnande bland unga

⁵ Bilaga 2 – Enkät om välbefinnande

⁶ Bilaga 3 – Data och datavisualiseringar i projektet

4. Genomförande av datadrivna dialoger

Med utgångspunkt i den digitala plattformen har vi genomfört det vi kallat för datadrivna dialoger på tvärs av förvaltningar i projektkommunerna. Projektkommunerna har identifierat och prioriterat relevanta teman de velat utforska tillsammans, samt valt deltagare till dessa workshops som genomförts digitalt, faciliterade av projektledaren.

Deltagarna har varit från olika organisationer och/eller förvaltningar, i olika yrkesroller, och på alla nivåer, men alla med någon professionell relation till temat för dialogen.

Fokus har varit på dialog med utgångspunkt i tillgängliga data, inramat av temat och fokus på främjande av psykiskt välbefinnande.

Följande är exempel på datadrivna dialoger som genomförts i någon av projektkommunerna, samtliga med fokus på främjande av psykisk hälsa och psykiskt välbefinnande hos målgruppen 15-29 år:

- Hur mår unga som varken arbetar eller studerar?
- Främja skolnärvaro
- Fritidsaktiviteter
- Skola, socialtjänst och polis utforskar tillsammans ungas välbefinnande

Vad har vi lärt oss?

Då projektet varit utforskande till sin karaktär och spänt över flera olika teman – data, databaser, främjande arbete, psykiskt välbefinnande, unga, kommunal samverkan etc, har det resulterat i insikter inom flera olika områden.

De viktigaste utifrån projektmål och fokus på arbetssätt är följande:

1. Det är svårt att hålla fokus på välbefinnande

Det är svårt att hålla fokus på välbefinnande på grund av bland annat:

- Avsaknad av data som mäter välbefinnande. Tillgängliga data mäter primärt riskfaktorer och det styr vårt fokus. Det är svårare att fokusera på välbefinnande när vi utgår från data över psykisk ohälsa, alkoholvanor och kränkande särbehandling. Med rätt inramning går det dock att utgå ifrån denna typ av data också och genomföra ett samtal med fokus på välbefinnande.
- Avsaknad av resurser. Att få resurser till främjande insatser upplevs svårt hos kommunens tjänstemän – ”det behöver finnas ett problem för att det ska finnas pengar”. Detta trots att ett framgångsrikt främjande eller förebyggande arbete innan problem uppkommer bör kunna minska behovet av dyra åtgärdande insatser när problem redan uppkommit.
- Starkt åtgärdsfokus inom många kommunala verksamheter, även de riktade till unga och unga vuxna. Att främja psykiskt välbefinnande kräver långsiktigt systematiskt fokus som inte nödvändigtvis ger effekt på kort sikt, utan kräver uthållighet. Effekten kan också uppkomma någon annanstans än i den förvaltning som initierade en insats, eller vara svår att härleda. Ofta har kommunen mer akuta frågor som ibland också är enklare att räkna på, som tar över fokus.

2. Kompetensen finns redan i kommunerna

Det är väldigt tydligt att det finns en omfattande kompetens ute i kommunerna kring de här unga och i viss utsträckning kring de unga vuxna. Oavsett professionell roll eller nivå i organisationen så har samtliga deltagare i datadrivna dialoger kunnat bidra till analys och identifiering av lokalt relevanta främjande insatser för unga och unga vuxnas psykiska hälsa och välbefinnande. Detta möjliggöra utveckling av mer precisa insatser som tar hänsyn till befintliga förutsättningar.

Det som saknas är snarare avsatt tid, dialog på tvärs och fokus på främjande arbete.

3. Datadrivna dialoger är ett fungerande arbetssätt

Datadrivna dialoger på tvärs över förvaltningar är ett fungerande arbetssätt för att identifiera främjande insatser i den lokala kontexten. Arbetssättet kan integreras i existerande möten.

Med utgångspunkt i ett antal relevanta men emellanåt otydliga och ofullständiga dataunderlag har samtliga datadrivna dialoger levererat nya insikter och konkreta idéer på möjliga främjande insatser med utgångspunkt i lokala behov.

Deltagare i datadrivna dialoger och berörda förvaltningschefer uttrycker att genomförande av den här typen av utforskande samtal på tvärs av förvaltningar där man vågar och förmår kliva utanför rutin och det löpande arbetet varit viktiga. De säger också att arbetssättet är en hjälp att lyfta blicken, vara proaktiva och dela kunskap över professionsgränser.

Dessa faktorer har varit viktiga komponenter i dialogerna:

- Ett tema, en fråga att fokusera diskussionen runt som är relevant för alla deltagare
- Kommunikerad förväntan om ett förutsättningslöst samtal med fokus på lärande
- En inramning om psykiskt välbefinnande, för att undvika att diskussionen faller in i gamla hjulspår kring riskfaktorer och åtgärder
- Deltagare med relevant kompetens och intresse för frågan
- Deltagare med en blandning av olika perspektiv – förvaltning, roll, nivå, erfarenhet
- Enkla visualiseringar av för sammanhanget relevant data, att inleda med
- Samtalsledare som modellerar öppenhet och nyfikenhet, bjuder in i diskussionen, hjälper gruppen att hålla fokus

Att inleda samtalet med data har gett en gemensam startpunkt och konkretiserar dialogen. Dessutom minskar det personberoendet i samverkansarbetet när man möts på tvärs med en gemensam utgångspunkt. Det ger nya insikter och konkreta idéer till insatser, men tydliggör också vilken data som saknas i samtalet, det vill säga vad vi kollektivt skulle vilja ta reda på.

4. Det går att använda känslig data på ett sätt som skapar värde

Mycket av den data kommunen har tillgänglig är till för verksamhetsuppföljning, och mycket av den innehåller känsliga uppgifter av olika slag. I projektet anonymiserade och aggregerade vi data från bland annat socialtjänsten, kring orosanmälningar och annat. Det fanns en osäkerhet initialt kring huruvida data på aggregerad nivå skulle skapa värde, då man inte kan följa en enskild individ.

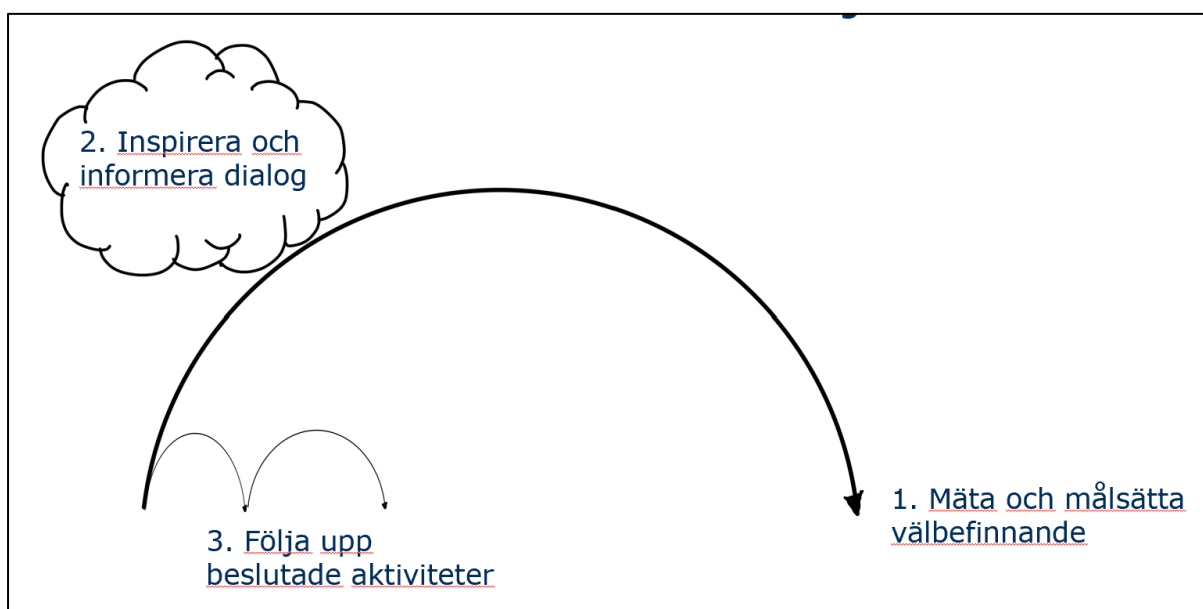
Det var mycket tydligt i de datadrivna dialogerna att aggregerad data skapar värde och mening i samtal på tvärs av professionsgränserna. En projektrepresentant konstaterade att aggregerad data nästan är bättre när vi pratar om främjande, då den leder samtalet till det universella och främjande.

5. Data kan driva på tre olika sätt

Det är tydligt att data är en källa till osäkerhet och viss oro, både att dela med sig av data (vilken data kan vi dela?) och att ta till sig data (vad ligger till grund för detta? Vad exakt betyder det? Hur ser jämförelsen med andra kommuner ut?).

Vi har identifierat tre olika sätt att använda data på i främjande arbete, och de kommer med olika krav på datan:

1. Data för att mäta välbefinnande – syftet är att kunna målsätta och följa upp. Behöver vara lämplig, jämförbar och följas upp systematiskt och långsiktigt.
2. Data för att utforska nuläget utifrån målsättningen, och identifiera möjliga aktiviteter för främjande av välbefinnande. Kan vara fragmenterad, behöver vara tillgänglig men inte nödvändigtvis jämförbar. Syftet är att informera, inspirera och väcka tankar och diskussioner. Här är det kritiskt att ha verksamhetskompetens tillgänglig i rummet, någon som kan hjälpa oss att förstå och skapa mening i det vi ser. Fokus här är på lärande, inte jämförelser med andra kommuner. Då blir plötsligt mycket mer data tillgänglig, och vi kan använda även inkomplett och fragmenterad data som en resurs.
3. Data för att följa upp beslutade främjande aktiviteter. Behöver vara adekvat och följas upp systematiskt under tiden aktiviteten är aktuell.



Figur 4. Tre identifierade sorters olika data i främjande arbete.

En del av oron och osäkerheten kring data handlar om att vi inte ser nyanserna mellan de tre olika typerna av data och hur de kan driva – utan behandlar alla som om de vore lika.

Data av typ 1 ska naturligtvis kunna publiceras öppet på en hemsida, men data av typ 2 behöver inte kunna det. Den är verktyg i arbetet.

Data av typ 2, för inspiration och lärande, finns redan tillgänglig och den kan vara spretig. Vår erfarenhet är att även data som på ytan handlar om riskfaktorer, om orosanmälningar t.ex., kan generera bra samtal och lärande kring välbefinnande. Så länge man utforskar den tillsammans med människor med verksamhetskunskap så är det tillräckligt för att identifiera potentiella främjande aktiviteter.

Sammanfattningsvis – vi bör skilja på olika sorters data och på vilka sätt de kan användas i främjande arbete. Även spretiga data kan användas som underlag, så länge vi gör det i dialog.

6. Vi vet väldigt lite om unga vuxna och deras välbefinnande

Våra fyra första lärdomar har haft fokus på arbetssätt. Den femte och sista som vi vill lyfta fram handlar om sakfrågan – 15-29-åringars psykiska välbefinnande.

Vi ser i projektet att mycket information om unga samlas in i skolan. Det är rimligt med hänsyn till att majoriteten av de unga, särskilt till och med gymnasieålder, befinner sig i utbildningssystemet. Men det innebär att vi vet väldigt lite om två målgrupper:

- Ungdomar 15-19 år som inte går i skolan eller har problematisk skolnärvaro
- Ungdomar över gymnasieålder, 20 år och äldre

Den ena gruppen omfattar bland annat ungdomar som faller inom ramen för det kommunala aktivitetsansvaret och är en prioriterad målgrupp. Dessa ungdomar riskerar ett mer långsiktigt utanförskap om de inte fångas upp.

Den andra gruppen, de som är över gymnasieålder, är myndiga, men kan anses vara i en sårbar och utmanande fas i livet. Det pratas i skolvärlden mycket om stadieövergångar – från förskolan till skolan, från låg- till mellanstadiet. Det är väl känt att stadieövergångar medför risker och att det är viktiga faser för att säkerställa trygghet, inkludering och stöd. När ungdomarna slutar skolan sker på ett sätt också en stadieövergång – till livet som självständig individ.

Då ungdomarna blir myndiga och unga vuxna finns få insatser för att trygga och stötta denna grupp. Även om det finns insatser riktade till dem så ligger de spridda över flera olika förvaltningar och med olika åldersgränser, vilket försvårar samverkan. Många av dessa unga vuxna klarar vuxenblivandet utmärkt, många får behövligt stöd hemifrån, men inte alla.

Rekommendationer och slutord

Vi har sett att det kan vara meningsfullt för kommuner att arbeta datadrivet med att främja ungas psykiska välbefinnande, redan idag, med den data de redan har tillgång till.

Det är därför projektgruppens viktigaste rekommendation till kommunpolitiker och tjänstemän:

1. Sätt igång! Låt inte perfektion bli en stoppkloss. Den data ni har räcker utmärkt att börja med. Fokusera på frågan - nyfikenhet och ödmjukhet räcker som startpunkt.

Ytterligare rekommendationer:

2. Se data som en resurs istället för att vara rädda för den – ni kommer kunna lära er tillsammans. Att använda data för att utforska en fråga är inte samma sak som att säkerställa att datan är redo att publicera på hemsidan. Ni kommer prata om data tillsammans. Finns det fel eller missuppfattningar hittar ni dem tillsammans. Och ni kommer lära er massor på vägen.
3. "Gräv där ni står". Börja med den data ni har tillgänglig redan idag. På sikt kan ni skapa en perfekt dashboard eller uppföljningsmodell, men det viktigaste nu är att bara börja använda den data ni redan har. Var inte rädda om ni saknar data med fokus på just välbefinnande, testa att använda den data ni har och se om den är relevant, med rätt inramning. Ni kan se i bilaga 3 att mycket av den data vi utgått ifrån i projektet är långt ifrån perfekt eller heltäckande. Enkla data och rätt metod tar er långt.
4. Genomför en första datadriven dialog, kanske som en del i ett redan existerande möte. Gör det enkelt, förutsättningslöst, fokusera på lärande. Det behöver inte ta massor av tid i anspråk. Iterera utifrån det.
5. Mät och målsätt välbefinnande. Ska ni skifta fokus från att mitigera risk till att också arbeta med att främja välbefinnande och psykisk hälsa är systematik och långsiktighet viktigt, samt att säkra resurser. Ni kommer vilja kunna följa upp ert arbete vid något tillfälle. Men viktigast är att börja – se punkt 1.
6. Fundera på om ni vill utforska gruppen unga vuxna vidare.
7. Fundera på hur ni kan lära er mer om gruppen ungdomar med problematisk skolnärvaro.

Att samverka över förvaltningsgränserna har varit en viktig del av projektet och vi kan inte nog betona vikten av att arbeta tillsammans över organisatoriska gränser när det handlar om att främja psykiskt välbefinnande hos unga. Att samverka runt en så viktig fråga med positivt fokus är varit både roligt och värdefullt.

Projektgruppen

Bilagor

1. Områdesöversikt forskningslitteratur
2. Enkäter om välbefinnande
3. Data och datavisualiseringar i projektet

Projektgruppen

Sebastiaan Meijer	Professor	KTH
Harsha Krishna	Doktorand	KTH
Petra Lindfors	Professor	Stockholms Universitet
Kari Trost	Docent	Stockholms Universitet
Jenny Fürstenbach	Projektledare	Region Stockholm
Elisabet Rendahl	Projektkoordinator	Region Stockholm

Kontaktuppgifter

Jenny Fürstenbach jenny.furstenbach@regionstockholm.se

Bilaga 1: Områdesöversikt forskningslitteratur

Se separat fil

Bilaga 2: Enkät om välbefinnande

INFORMATION

Syftet med den här undersökningen är att ta reda på hur ungdomar och unga vuxna med olika erfarenheter ser på psykisk hälsa och välbefinnande. Undersökningen genomförs i samarbete mellan Kungliga Tekniska Högskolan (KTH), Stockholms universitet och Region Stockholm. Det är KTH som ansvarar för undersökningen.

HUR GÅR DET TILL?

Du kommer att få dela med dig av dina tankar om psykisk hälsa och välbefinnande. Du får också svara på några frågor om hur du har det just nu. Vi ställer dessa frågor för att ta reda på om det finns variationer som hänger samman med exempelvis kön, ålder och hälsoläge. Det är frivilligt att delta och du väljer själv vad du vill dela med dig av.

Den här typen av undersökningar kan göra att du tänker mer på din egen och andras psykiska hälsa och välbefinnande. Om du behöver hjälp eller stöd finns vägledning på 1177.se, under rubriken Liv & Hälsa, Psykisk Hälsa <https://www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/psykisk-halsa/>

VAD HÄNDER MED MINA UPPGIFTER?

Inga personuppgifter samlas in. Det gör att dina svar är avidentifierade. Resultaten redovisas på gruppnivå. Det betyder att ingen kan veta vad just du har svarat. Alla svar kommer att hanteras så att ingen obehörig kan ta del av dem.

Den information som du väljer att dela med oss kommer att vara underlag för forskning. Det kommer att bidra till att öka förståelsen för hur olika grupper av unga tänker kring psykisk hälsa och välbefinnande i Sverige idag. Resultaten kommer bland annat att bli tillgängliga via rapporter och examensarbeten i högskolan.

ANSVARIG FÖR UNDERSÖKNINGEN

Professor Sebastiaan Meijer, KTH. E-postadress: smeijer@kth.se

SAMTYCKE

Innan du får medverka i studien behöver du ge ditt samtycke till följande uppgifter:

Jag har fått information om studien och har haft möjlighet att kontakta ansvarig forskare om jag velat.

Jag samtycker till att delta i den här studien om psykisk hälsa och välbefinnande

- Ja
- Nej

1.Var är du när du svarar på den här enkäten?

- I skolan
- På fritidsgården
- I en motionsanläggning eller i en idrottshall
- På ett bibliotek
- I kollektivtrafiken (t ex buss, tunnelbana)
- På annan plats utomhus
- På annan plats inomhus

2. Nu vill vi ställa några frågor om dig och din livssituation.

Välj det svarsalternativ som stämmer bäst med hur du har känt under **de senaste två veckorna**.
Det finns inga rätta eller felaktiga svar.

	alltid	oftast	ibland	sällan	aldrig
Jag har haft en positiv syn på framtiden	alltid, answer alternative for Jag har haft en positiv syn på framtiden	oftast, answer alternative for Jag har haft en positiv syn på framtiden	ibland, answer alternative for Jag har haft en positiv syn på framtiden	sällan, answer alternative for Jag har haft en positiv syn på framtiden	aldrig, answer alternative for Jag har haft en positiv syn på framtiden
Jag har känt att jag har varit till nytta	alltid, answer alternative for Jag har känt att jag har varit till nytta	oftast, answer alternative for Jag har känt att jag har varit till nytta	ibland, answer alternative for Jag har känt att jag har varit till nytta	sällan, answer alternative for Jag har känt att jag har varit till nytta	aldrig, answer alternative for Jag har känt att jag har varit till nytta
Jag har känt mig lugn	alltid, answer alternative for Jag har känt mig lugn	oftast, answer alternative for Jag har känt mig lugn	ibland, answer alternative for Jag har känt mig lugn	sällan, answer alternative for Jag har känt mig lugn	aldrig, answer alternative for Jag har känt mig lugn
Jag har hanterat problem på ett bra sätt	alltid, answer alternative for Jag har hanterat problem på ett bra sätt	oftast, answer alternative for Jag har hanterat problem på ett bra sätt	ibland, answer alternative for Jag har hanterat problem på ett bra sätt	sällan, answer alternative for Jag har hanterat problem på ett bra sätt	aldrig, answer alternative for Jag har hanterat problem på ett bra sätt
Jag har tänkt på ett klart sätt	alltid, answer alternative for Jag har tänkt på ett klart sätt	oftast, answer alternative for Jag har tänkt på ett klart sätt	ibland, answer alternative for Jag har tänkt på ett klart sätt	sällan, answer alternative for Jag har tänkt på ett klart sätt	aldrig, answer alternative for Jag har tänkt på ett klart sätt
Jag har känt mig nära andra människor	alltid, answer alternative for Jag har känt mig nära andra människor	oftast, answer alternative for Jag har känt mig nära andra människor	ibland, answer alternative for Jag har känt mig nära andra människor	sällan, answer alternative for Jag har känt mig nära andra människor	aldrig, answer alternative for Jag har känt mig nära andra människor
Jag har själv kunnat bestämma saker och ting	alltid, answer alternative for Jag har själv kunnat bestämma mig om saker och ting	oftast, answer alternative for Jag har själv kunnat bestämma mig om saker och ting	ibland, answer alternative for Jag har själv kunnat bestämma mig om saker och ting	sällan, answer alternative for Jag har själv kunnat bestämma mig om saker och ting	aldrig, answer alternative for Jag har själv kunnat bestämma mig om saker och ting
Jag är nöjd med mitt liv	alltid, answer alternative for Jag har varit nöjd med mitt liv	oftast, answer alternative for Jag har varit nöjd med mitt liv	ibland, answer alternative for Jag har varit nöjd med mitt liv	sällan, answer alternative for Jag har varit nöjd med mitt liv	aldrig, answer alternative for Jag har varit nöjd med mitt liv

Nu vill vi veta hur just du ser på psykisk hälsa. Det finns inga rätta eller felaktiga svar. Vi är intresserade av att veta hur just du tänker kring, beskriver och upplever psykisk hälsa.

3. Vad är psykisk hälsa för dig? Det kan exempelvis vara när du klarar av något som du tyckte var jobbigt till en början, när du är stolt över dig själv, när du känner dig omtyckt och uppskattad. Beskriv vad det är för just dig.

4. När och var brukar du uppleva **psykisk hälsa**? Det kan exempelvis vara tillsammans med familjen hemma, när du är ensam hemma eller tillsammans med kompisar ute, när du vet precis vad du ska göra eller när du inte har något planerat. Beskriv hur det är för just dig.

Nu vill vi veta hur just du ser på välbefinnande. Det finns inga rätta eller felaktiga svar. Vi är intresserade av hur just du tänker, beskriver och upplever välbefinnande.

5. Vad är **välbefinnande** för dig? Det kan exempelvis vara när du gör något som gör dig glad, eller när livet känns lätt. Beskriv vad det är för just dig.

6. När och var brukar du uppleva **välbefinnande**? Det kan exempelvis vara tillsammans med familjen hemma, när du är ensam hemma eller tillsammans med kompisar ute, när du vet precis vad du ska göra eller när du inte har något planerat. Beskriv hur det är för just dig.

7. Är du

- tjej
- kille
- annat

8. Vilket år är du född?

9. Var bor du?

- Lidingö
- Nynäshamn
- Stockholm
- Annanstans, nämligen i /tom ruta/

10. Vilka bor du med?

- Ingen
- Föräldrar och/eller syskon
- Andra vuxna
- Annat, nämligen:

11. Vilken är din **huvudsakliga** sysselsättning för närvarande?

- går i grundskolan
- går på gymnasiet
- studerar på yrkeshögskola, högskola eller universitet
- jobbar
- arbetslös
- annat, nämligen:

12. Har du några andra kommentarer eller tankar som du vill dela med oss?

Bilaga 3: Data och datavisualiseringar i projektet

En digital plattform med enkla visualiseringar av många olika sorters data relevant för psykiskt välbefinnande har utvecklats i projektet. Här redogör vi för vilken data som inkluderats i plattformen samt hur vi arbetat med de visualiseringar av data som möjliggör datadrivna dialoger.

Data som använts i projektet

Projektet gör inget anspråk på att ha ett slutgiltigt svar på frågan om vilka data som behövs för att kunna arbeta med främjande av ungas psykiska välbefinnande. Det som beskrivs i den här bilagan är så långt vi kommit inom ramen för projektet. Det finns många dataunderlag som skulle kunna vara relevanta men som inte inkluderats, antingen för att de inte efterfrågats av projektkommunerna eller för att vi inte haft tillgång till bra underlag.

Det är projektgruppens förhoppning att fortsatt arbete inom området ska leda till större mognad och förståelse för vilka dataunderlag som är viktigast för att kunna arbeta långsiktigt, systematiskt och datadrivet med främjande av ungas psykiska välbefinnande.

Denna data har vi inkluderat i projektplattformen, för en eller båda projektkommunerna, beroende på tillgänglighet:

Nationell data	<i>Huvudsakligen från SCB, men även från andra källor, Kulturskolan, Riksidrottsförbundet och Bibliotekstjänst t.ex.</i>
Demografi	Statistik med inriktning mot demografi efter region, variabel, tabellinnehåll och år
Demografi	Befolkningen 16-74 år (RAMS) efter region, sysselsättning, ålder och kön, ny tidsserie. År 2019 - 2021
GIS	deso_2018_v2
Idrott	Utbetalt LOK-stöd 2020
Idrott	LOK-deltagare per RegSO-område 2021
Inkomst	Inkomststandard bland hemmaboende barn och unga 0-21 år efter region, kön och ålder. År 2014 - 2021
Kultur	deltagare-i-kulturskolan-2021-forts
Kultur	deltagare-i-kulturskolan-2021
Kultur	amneskurser-och-annan-verksamhet-2021
Kultur	Biblioteksstatistik för 2022 (2023-11-05 20.06.27)
Skola	Examinerade från gymnasieskolan som påbörjat högskolestudier inom ett, tre eller fem år efter region, gymnasieprogram, kön, behörighet och gymnasiebetyg. Avgångsår 2013/2014 - 2020/2021
Skola	Skolenhetsregistret_20230501_010000
Sysselsättning	Arbetsmarknadsstatus efter region, kön, ålder och födelseregion. Preliminär statistik. År 2020 - 2022

Lokal data	<i>Som projektkommunerna identifierat och bidragit med, vid behov i aggregerad och anonymiserad form</i>
Fritid	Ung Livstil (enkätundersökning)
Hälsa	Elevhälsodata (enkätundersökning)
Hälsa	Besöksstatistik på ungdomsmottagning
Hälsa	Hälsoundersökning bland elever (enkätundersökning)
Idrott	Idrottsaktiviteter_Lidingö_per RegSo-område_2021
KAA	Årsstatistik från unga vuxna teamen: Uppföljning av unga utan arbete/studier efter deltagande i Samverkansteam
Övrigt	Stockholmsenkäten 2016-2022
Övrigt	Trygghetsenkät
Skola	Närvaro- och frånvarostatistik från grund- och gymnasieskolor
Skola	Kränkningssärenden i skolan
Skola	Dropp i gymnasiebetyg matematik och svenska
Skola	Läsförmåga i skolan
Skola	Medarbetarundersökning bland lärare om motivation, ledarskap, styrning
Skola	Frånvaro- och närvarostatistik för gymnasium för 2021-2023 uppdelat på program och kön för läsåret 2022/2023
Skola	Deskriptiv data från studiestugan, pilotstudie med 15 deltagare
Skola	Antagningspoäng till gymnasium 2022
Skola	Lärare med behörighet, elever med gymnasieexamen, studieresultat, kursprogram
Socialtjänst	BoU-aktualiseringar
Socialtjänst	LSS-SoL beslut
Socialtjänst	Vuxen-utredningar
Socialtjänst	Vuxen-aktualiseringar
Socialtjänst	BoU utredningar
Socialtjänst	Kostnad per brukare uppdelat på kön och ålder
Projektdata	<i>De enkätsvar projektet samlat in från unga i projektkommunerna</i>
Välbefinnande	Enkät om upplevelse av psykisk hälsa och välbefinnande
Välbefinnande	Kvalitativ data från workshop med unga på Lidingö

En del dataunderlag som inte finns i plattformen men som identifierats som möjliga tillskott är t.ex. data om

- tillgång till grönområden
- relationer med familj och vänner
- fritidsaktiviteter i hemmet
- fritidsaktiviteter organiserade av privat aktör, inkl gym-träning
- fysisk aktivitet
- ungas extrajobb
- personaltäthet på skolan
- boendesituation

- vilka är de som påbörjar en vuxenutbildning
- ungdomsledare inom lokala föreningar
- och som nämnt i rapporten, de ungdomar med problematisk skolnärvaro som inte ingår i underlagen som samlas in i skolan

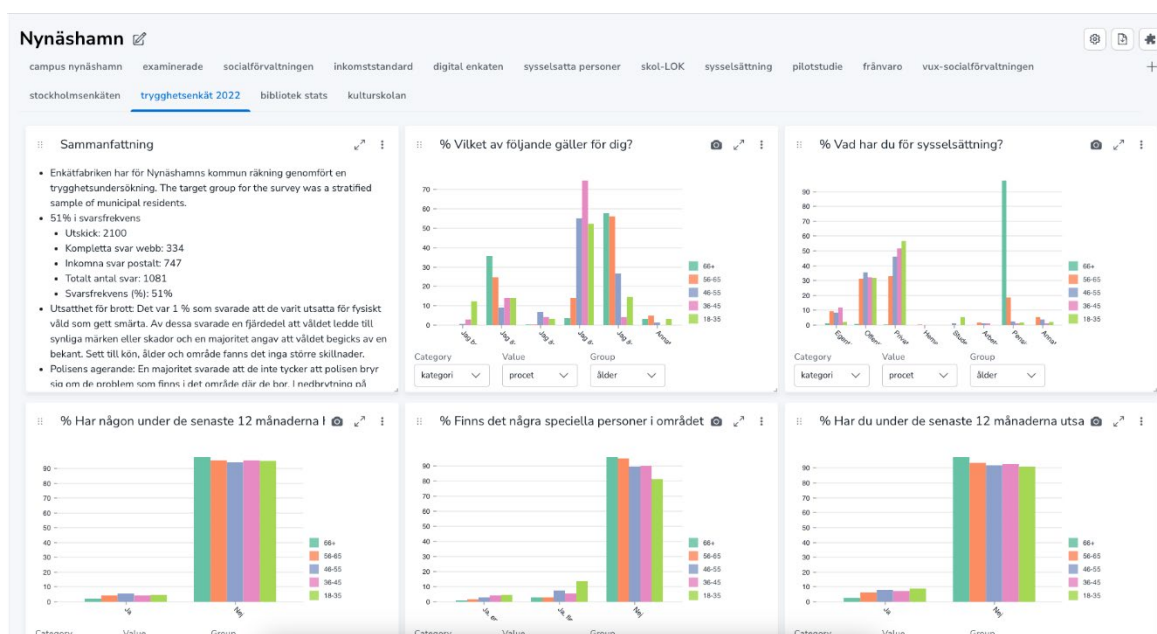
Det är också värt att nämna att de öppna verksamheter som riktar sig till unga – fritidsgårdar och bibliotek t.ex. - har begränsningar i vilken data som samlas in. Just att det är verksamheter öppna för alla utan anmälan är en viktig grundpelare i verksamheten, men det gör också att kunskapen om vilka som besöker dem t.ex inte är fullständig.

Datavisualiseringar

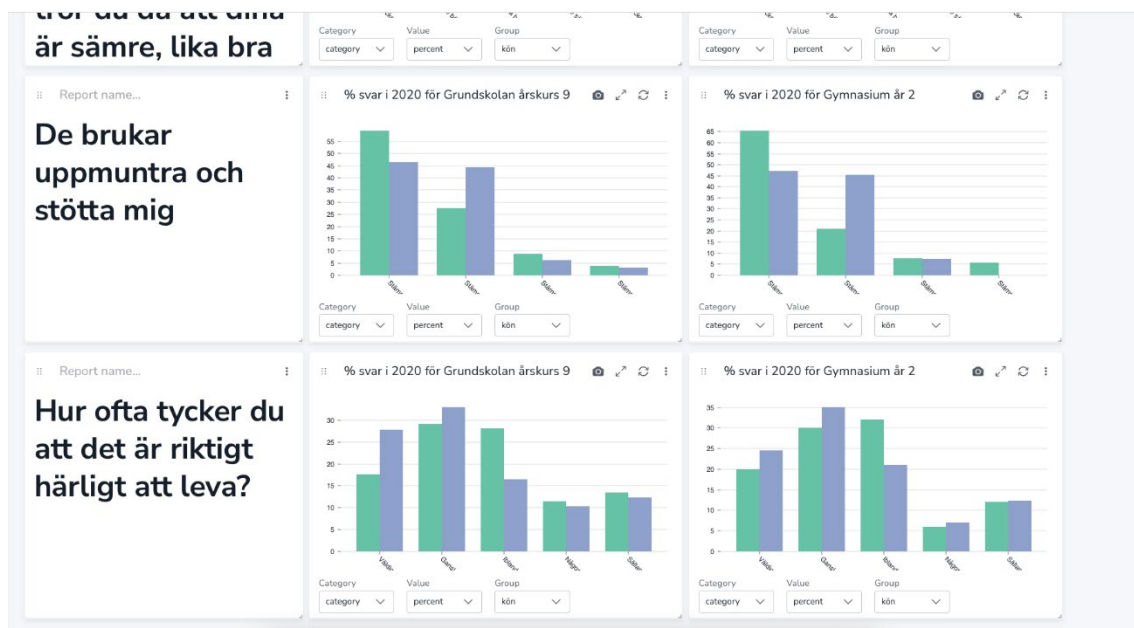
Hur man ser på och förstår data varierar med kompetens, erfarenhet, fokus och förmåga att se mönster bland annat. För att göra det enkelt att interagera med data har projektet arbetat med enkla visualiseringar av olika slag.

Några exempel visas här. De har följande gemensamt:

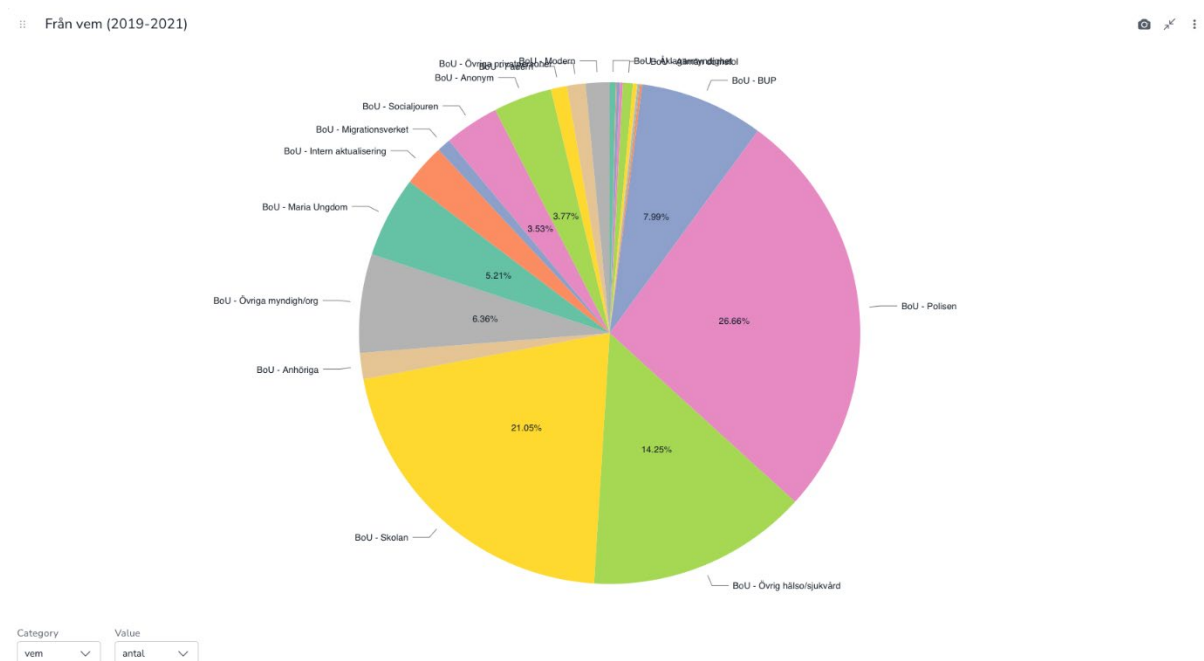
- Tydlig beskrivning av var data kommer ifrån
- Tydlig rubrik
- Enkla grafer
- Färger används konsekvent (en färg för flickor, en för pojkar tex)
- Staplar ordnas i logisk ordningsföljd när möjligt (kronologisk, betygsordning etc)
- Inga jämförelser med andra kommuner utan fokus på det som kan påverkas
- Möjlighet att enkelt filtrera om data på ålder, tidsperiod etc



Figur 5. Skärmbild från den digitala plattformen för Nynäshamns kommun, Trygghetsenkät.



Figur 6. Skärmbild från den digitala plattformen, visualiseringar av frågor ur Stockholmsenkäten.



Figur 7. Skärmbild från den digitala plattformen, orosanmälningar för åldergruppen och vem som gjort dem.

Att visualisera data innebär att öppna upp den för tolkning och dialog. Även här kan man med fördel prova sig fram och se vad som ger mening i den egna kontexten.