

Sammanställning av barnrättsambassadörernas arbete 2023

**Persson Filip, Lindbom Noa, Wernerred Ella, Bizzozero Lou,
Milendahl David**



Innehållsförteckning:

Förord.....	3
Kultur och bildnings olika verksamheter	4
Kultur och Bildning: Biblioteksutveckling Blekinge och Kronoberg	7
Kultur och bildning: Konstsamlingen	9
Barn- ungdomspsykiatri (Bup) lokaler.....	10
Elevhälsan	13
Handlingsplan för Suicidpreventionen.....	16
Blekinge Samverkan mot droger	19
Live in Blekinge	21
Skyltprogrammet	22
Digitaliseringsenheten.....	24
Regionstyrelsen	26
Politiska ungdomsrådet	27

Förord

Under sommaren 2023, vecka 25 till vecka 28, arbetade årets barnrättsambassadörer. De besökte totalt 10 verksamheter, samt regionstyrelsen och politiska ungdomsrådet. Man hade även fem återkopplingar med de verksamheter man besökt innan vilket resulterar i totalt 17 intressanta och givande dialoger.

Barnrättsambassadörernas arbetsmetod var att efter varje besök diskutera i gruppen och bolla olika idéer, därefter fick man i uppgift att individuellt skriva om verksamheten, man skrev om 2–3 verksamheter var. Detta är en förklaring till att ingen text om en verksamhet är den andra lik, då de är skrivna av olika personer som alla har olika sätt att skriva.

I år har barnrättsambassadörerna fått bestämda uppgifter till sig som de ska hitta en lösning på, till skillnad från tidigare år då man har bokat tid för möten med olika verksamheter och under detta möte inte haft en helt klar bild om vad barnrättsambassadörerna fyller för funktion.

Kultur och bildnings olika verksamheter

Region Blekinge ansvarar för regional kulturutveckling i Blekinge, i uppdrag av Kulturrådet. På kulturområdet är regionens roll, enligt kultursamverkansmodellen, att driva en utveckling av konst- och kulturområdena, för att erbjuda tillgång till professionell konst och kultur till både invånare och turister. Alla kommer i kontakt med konst och kultur på ett eller annat sätt, utan att man kanske ens tänker på det, då kultur innebär allt från att lyssna på musik till att tälja en smörkniv. Konst och kultur är något som alla är i behov av då det är ett sätt för människor att uttrycka sig, som gör att man mår bättre och stärker folkhälsan.

Grunduppdraget som Region Blekinge har och huvudsakligen arbetar med är:

- Professionell teater-, dans- och musikverksamhet
- Museiverksamhet och museers kulturmiljöarbete
- Biblioteksverksamhet och läs- och litteraturfrämjande verksamhet
- Professionell bild- och formverksamhet
- Regional enskild arkivverksamhet
- Filmkulturell verksamhet
- Främjande av hemslöjd

Det finns även tre regionala mål som Region Blekinge arbetar för att uppnå:

- **Fler och nya deltagare** i Blekinges kulturliv, med extra fokus på barn och unga vuxna
- **Stärkta förutsättningar för professionella kulturskapare** att verka och utvecklas i Blekinge, i fortsatt samverkan med Sydsverige
- Kulturen och kulturskaparnas förmågor **tas tillvara inom alla samhällssektorer** för att stärka kreativitet och innovation i Blekinge

Mötets upplägg var att det inleddes med att de vi besökte fick berätta om sina olika institutioner och arbetsområden, och övergick sedan till en öppen dialog där vi fick ge vår input och lägga fram våra förslag. Kultur och bildning ville främst att vi skulle hjälpa dem med att locka

fler och nya deltagare till Blekinges kultur, främst barn och unga vuxna. Hur når man denna målgrupp för att göra dessa delaktiga?

- Genom att synas i de kretsar där barn och unga vuxna vistas
- **Buss-TV** - det är få unga som inte åker buss. Om man annonserar genom Buss-TV får man se annonsen flera gånger under samma bussresa, vilket gör att man faktiskt kommer ihåg det. Genom att annonsera aktiviteter eller verksamheten via Buss-TV så når man ut till mycket fler människor.
- **Sponsrade inlägg i sociala medier** - genom att ha sponsrade inlägg på exempelvis Instagram så betalar man för att det ska synas. Man får då välja i vilken ort man vill att det ska synas och vilken ålder som ska få se inlägget, vilket gör att man på ett effektivt sätt kan nå ut till ungdomar på de plattformar som de befinner sig på. Beroende på hur länge man vill att det sponsrade inlägget ska synas och hur många som ska se det kostar det olika mycket. Tänk på att bilden i det sponsrade inlägget ska vara tydligt och lockande, så att målgruppen väljer att läsa vidare.
- **Bioreklam** - Innan varje biofilm startar visas reklam. Genom att få en "spot" i denna reklam når man ut till fler. Det kan vara antingen genom att man själv känner sig träffad eller att man ser den och kommer att tänka på någon som detta berör och som man tror är intresserad. För att man ska nå ut direkt till unga genom bioreklamen är det mest effektiva sättet att marknadsföra, alltså ha en reklamspot, i samband med att en film som är populär bland unga sänds på bio, exempelvis olika Marvel-filmer.
- **Klassisk affischering** - Affischering kommer längre än man tror, sätt upp dessa i de kretsar som unga befinner sig, i skolan, hos föreningar med mera. Se till att det tydligt framkommer på affischen vad eventet eller aktiviteten handlar om och vad den heter. Placera gärna en QR-kod, som snabbt och smidigt leder en direkt till en hemsida där mer information står.

Under dialogen diskuterade vi även hur man kan expandera kulturen i Blekinge. Något som vi då föreslog är att ta hit konstformer som ännu inte finns här. Genom att ta hit konstformer som ännu inte finns i Blekinge hade kulturlivet expanderat både för utövare och åskådare, då det skulle innebära att personer med intresse för konstformer som inte finns i Blekinge hade attraherats av att dessa konstformer kommer

och genom detta intresse skulle man göra dessa mer intresserade av att bidra till kulturlivet i Blekinge.

Den konstform som var central i vår diskussion var Stand Up Comedy. Stand Up Comedy är en konstform som är väldigt populär och som stadigt går uppåt. Att ha en Standup-klubb i Blekinge skulle utöka den regelbundna live-scenen och live-evenemangen i Blekinge på ett helt nytt sätt jämfört med hur det tidigare har sett ut. En standup-klubb skulle attrahera fler folk till att ta sig till Blekinge, både som utövare och som åskådare.

Detta tror vi är det bästa sättet att höja utbudet i kulturlivet bland unga i Blekinge. Genom att erbjuda många olika konstformer och sätt att uttrycka sig själv och sin konst, vilket också innebär en expanderad kultur, kommer det att öka utbudet vilket automatiskt kommer öka kulturen, både gällande intresse och utövande.

Kultur och Bildning: Biblioteksutveckling Blekinge och Kronoberg

28 juni besökte vi åter Kultur- och bildningsnämndens lokaler på Ronnebygatan 22, den här gången för att prata med Biblioteksutveckling Blekinge och Kronoberg, som är organisationen för biblioteksverksamheten i Blekinge samt Kronobergs län. Den här organisationen står under Region Blekinge och arbetar och samverkar med de olika biblioteken i länen. Biblioteken själva är de som håller på med barnrättsperspektivet eftersom de arbetar direkt med att nå ut till olika åldersgrupper, där inräknat barn och ungdomar. De ville veta hur man kunde involvera den åldersgruppen. Vi diskuterade också frågan ”Om kommunen gjorde en satsning för personer i vår ålder, vad var då viktigt för dem att tänka på?” i allmänhet och kom fram till flera olika saker. Bland annat att alla på ett evenemang behöver känna sig inkluderade, det ska vara tydligt vilka det riktar sig till, Biblioteksutvecklingen ville komma på nya sätt att nå ut till barn i åldrarna 0–5 år. För att förverkliga detta fick vi i uppgift att intervjua barn i den åldersgruppen och fråga dem vad de, i största allmänhet, skulle vilja bestämma om. Eftersom det här är en ytterst ung åldersgrupp var svaren inte alltid helt tydliga och vi måste anpassa frågorna. Frågorna till barnen är

Vad får du bestämma?

Vad bestämmer vuxna?

Vad skulle du vilja bestämma?

Vad betyder det att bestämma?

Här är två exempel på svar vi fick av barnen:

Barn 1, fem år gammal.

Vad får du bestämma hemma?

Barnet säger att han får bestämma vad han får leka, vad föräldrarna ska baka, och även välja mat.

Vad bestämmer mamma?

Mamma påminner barnet om att hon bestämmer när han får spela och när han ska stiga upp. Barnet instämmer och tillägger att mamma bestämmer nästan allt som har med paddan (surfplattan) att göra.

Vad vill du bestämma?

Barnet fokuserar på vänner. Han vill bestämma när han får komma hem från sina kompisar. Och när han får leka med kompisar.

Vad betyder bestämma för dig?

”Kanske, lite vad som helst”, säger barnet. ”Något som mamma och pappa måste fråga.”

Barn 2, fem år gammal.

Vad får du bestämma?

Barnet konstaterar att hon får bestämma vad hon vill leka. Hon får också bestämma vad familjen ska äta ibland. Om hon vill äta bären som växer utanför huset så får hon bestämma det med.

Vad bestämmer mamma och pappa?

Barnet upplever att de bestämmer mycket. Hon nämner att de bestämmer att och när hon ska äta frukost, borsta tänderna, gå ut, äta mat, gå och lägga sig.

Vad vill du bestämma?

Barnet säger att hon tycker att mamma och pappa bestämmer bra, men att hon ibland vill bestämma själv, till exempel när och om hon får äta en glass och titta på paddan (surfplatta). Men på det stora hela tycker hon mamma och pappa bestämmer bra.

Vad betyder det att bestämma?

”Att man får göra alla saker och inte.”

Kultur och bildning: Konstsamlingen

Den 27 juni besökte vi sjukhuset i Karlskrona. Där finns en uppsättning konstverk som konstsamlingsavdelningen av Region Blekinges kultur- och bildningsnämnd ansvarar för. Vi fick en rundvisning av sjukhusets konst. Det är totalt sex olika konstverk det rör sig om, två målerier, två skulpturverk, ett textilverk, och en metallskulptur. De är *Äggnivå* av Michaela Ivarsdotter vid centralkassan, *Mötet* av Hertha Hillfon (skulptur) i hisshallen (förutom en del som är i konstförrådet för närvarande), målerier utan titel av Helmtrud Nyström i hisshallen, textilerna utan titel av Maria Triller i hisshallen, *Triad* av Alf Jarnestad (skulptur) i korridoren på Wämö center och *Ett å två å* av Marja Ruta (måleri) i förrådet. *Ett å två å* hade plockats bort för att vissa barn tyckte det såg för kusligt ut. Tidigare barnrättsambassadörer hade också tyckt det varit opassande. Därefter fick vi tre frågor från Kultur och bildning att besvaras senare, nämligen –

Är konstverken representativa för samtiden?

Är det något av konstverken som borde bytas ut?

Skulle konstverken i förrådet kunna finna en ny plats?

På frågan om konstverken är representativa för samtiden svarade vi jakande utom i fråga om textilerna. Textilerna tyckte vi skulle bytas ut.

Barnperspektivet: Konstsamlingen tar uppenbart barns åsikter i beaktande som man kan se från att de tog bort en målning som barn inte tyckte om. Detta visar att man tar dem på allvar, något som vi barnambassadörer uppskattar.

Barn- ungdomspsykiatri (BUP) lokaler

Vad är BUP?

BUP, även känd som barn- och ungdomspsykiatri, finns för att hjälpa barn och ungdomar upp till 18 års ålder som lider av psykisk ohälsa.

På BUP kan man tex få hjälp med:

- ångest
- depression
- ätstörningar
- självskadebeteende
- allvarliga bråk och konflikter i familjen
- stora problem med att få och behålla kompisar
- koncentrationssvårigheter
- upplevelser av skrämmande händelser
- utredning och behandling av ADHD
- utredning av autismspektrumtillstånd

Det enklaste sättet att ta kontakt med BUP är att ringa till den närmaste BUP-mottagningen.

På de flesta BUP-mottagningar finns det chans att få rådgivning genom telefonen, ibland kan det kännas skönt att bara få prata ut lite. Många mottagningar är öppna mottagningar där man måste förboka sig innan man besöker dem. Det finns även akutmottagningar om man skulle behöva hjälp direkt. Man behöver inte betala för att besöka BUP.

Lokaler

Idag är lokalerna inne på BUP väldigt slitna och för små för att ge en bra patientsäkerhet. Därför fick vi barnrättsambassadörer i uppdrag att komma på idéer om hur just vi vill att BUP:s lokaler skulle förbättras.

Vi fick diskussionsfrågor som vi skulle utgå ifrån:

- 1. Vad är en lugn och trygg miljö för dig?**
- 2. Vilken känsla vill du få när du kommer in i lokalerna?**
- 3. Hur skulle väntrummet vara utformat för att nå denna känsla?**
- 4. Hur skulle ett samtalsrum vara utformat för att nå denna känsla?**

Fråga 1 & 2:

En lugn och trygg miljö för oss är att man ska först och främst känna sig välkommen, man ska inte känna att man är i vägen. Det blir lätt hänt att om man inte känner sig välkommen så vill man inte vara där längre än nödvändigt. Vilket kan leda till att man inte längre vill gå dit. Man ska även känna att det är lite familjärt, det gör att man oftast blir lugn om man känner sig nervös att komma dit. Det är bra om man inte känner att det är som ett sjukhus, alltså att det är så kallt och väldigt allvarligt. Det är dessa känslor vi vill få när man kliver in i lokalerna.

Fråga 3:

Vi barnrättsambassadörer tycker att det hade varit bra om man hade lite färg i väntrummet, men även i alla andra rum, så det inte ser så dystert ut. Vi tänker att man kan använda sig av lite jordnära färger som inte sticker ut lika mycket som riktigt färgglada färger gör. Eftersom väntrummet är till för alla åldrar tänkte vi att det hade varit en bra idé om det fanns en "barnhörna" där de yngsta barnen kan leka medan de väntar. I denna del av rummet kan det finnas en liten roligare tapet så barnen har något att lägga märke till. Tex en tapet som innehåller djur.

Sedan i resten av rummet så hade det varit smart att ha avlägsna sittplatser. Alltså platser man kan sitta vid om man vill vara lite för sig själv. Tex en stol med små väggar som stänger in sig i ett eget utrymme. Det hade varit effektivt om det fanns laddningsuttag vid sittplatserna där man kan ladda sin mobil om det behövs. Sedan är det bra om det finns vanliga sittplatser också. Vi tänker även att det hade varit fint och lite trevligt med gardiner som dekoration till rummet. Det hade varit bra om det fanns några enkla brädspel som man kan underhålla sig med medan man väntar, tillsammans med bord som de kan stå på. Vi tycker att det hade livat upp rummet lite ifall man hade liknande färger på alla möblerna. Tex gröna gardiner, bord och stolar, då allt matchar. Vi tänkte även att det hade varit mysigt om man hade fiskar i ett akvarium. Det blir ofta att blicken dras till dem eftersom de rör sig.

Fråga 4:

Ett samtalsrum ska vara bekvämt, alltså bekväma sittplatser eftersom man troligtvis ska vara där inne en stund. Sedan så kan färgerna i rummen vara ganska likt hur det är i väntrummet. Det kan även vara bra om det finns tavlor på väggarna som man kan kolla på när man

pratar med sin kurator/psykolog. Det hade också varit effektivt om det fanns snytpapper i närheten där man sitter och pratar eftersom man oftast pratar om ganska tunga ämnen.

Elevhälsan

Som verksamhet inkluderar elevhälsan specialpedagogiska, psykosociala, psykologiska och medicinska insatser i skolan. Psykologer, kuratorer och personal med specialpedagogisk kompetens ska samverka för att ge stöd till elever. Medicinska insatser utgörs av skolläkare och skolsköterskor. Vi träffade en representant från elevhälsan i Region Blekinge för att ha en diskussion. Dialogen var framför allt fokuserad på hälsosamtalen och den hälsoblanketten man fyller i för skolsköterskorna att sedan använda som underlag under själva hälsosamtalet.

Inför varje hälsosamtal fyller man i en enkät med hälsofrågor, detta kan skolsköterskan sedan använda som underlag inför själva samtalet. Det är totalt 31 frågor uppdelade på 7 olika områden:

- arbetsmiljö
- matvanor
- fysisk aktivitet
- fysisk och psykisk hälsa
- alkohol, narkotika och tobak
- frågor om kroppen
- mitt liv nu

Något som alla barnrättsambassadörer tycker är viktigt och som behöver förändras är att det ska informeras på hälsoenkäten att skolsköterskan har tystnadsplikt, då detta inte alltid uppfattas av alla. Medvetenhet om att skolsköterskan har tystnadsplikt ger ett starkare förtroende för skolsköterskan, och då ser man skolsköterskan mer som en trygg och avslappnad plats. Det är även viktigt att veta att det inte är ett tvång att gå till skolsköterskan, det är en möjlighet snarare än en skyldighet.

En av de uppgifterna vi fick utdelade till oss var att ge vår synpunkt angående avsnittet **Frågor om kroppen**, en av frågorna i detta avsnitt handlar om eleven faktiskt vet att man har rätt att bestämma över sin egen kropp, samt om någon har upplevt något mot sin kropp som har känts fel. Vår uppgift var att ge vår synpunkt på huruvida den frågan bör vara bred eller mer detaljerad. Vi kom fram till att frågan är bra som den är nu, det vill säga som en ganska bred fråga, och sedan lämna över följdfrågor som är mer detaljerade till själva hälsosamtalet.

Man besvarar enkäten i sitt klassrum bland alla sina kompisar, och då kan det kännas jobbigt om man behöver besvara många frågor om ett tungt område. Det är bättre att hålla det kort och brett och sedan låta skolsköterskan ta hand om följdfrågorna för att ta reda på mer exakt vad eleven har upplevt, om så är fallet.

Vi diskuterade även ett nyttillkommet verktyg för skolsköterskorna inför hälsosamtalen - samhällsstödet. Det finns ett samtalsstöd för eleverna och ett samtalsstöd för skolsköterskan.

Elevernas samtalsstöd är ett stöd i bildformat med totalt 13 bilder, detta bildstöd gäller för elever i årskurs 8 och i årskurs 1 på gymnasiet. Bildstödet gör att samtalet blir mer öppet och bilderna effektiviserar samtalet, då det är enklare att prata kring en bild, och bilderna ersätter en formell stämning mot en mer bekväm och avspänd stämning. Om det exempelvis är en bild på någon som dricker alkohol är det enklare för eleven att säga "så där ser det ut hemma" än att på eget initiativ tala om att alkohol är förekommande i hemmet. Bilderna som handlar om alkohol och droger illustrerar att det är fel att använda detta och personerna på bilden är väldigt nedstämda och det framkommer tydligt att personerna inte mår bra av att konsumera exempelvis alkohol.

Det finns också ett samtalsstöd för skolsköterskan där man får uppmaningar, som att uppmuntra eleven om dess redan existerande goda vanor. Man får även förslag på frågor baserat på varje bild i samtalsstödet för eleven, vilket kan vara väldigt tacksamt om man i stundens hetta inte vet vad man ska säga men behöver föra samtalet vidare. I skolsköterskans samtalsstöd står även fakta som man kan använda för att informera eleven om effekter gällande exempelvis alkohol. Det står även information om vad som är uppsidan med vissa bilder, som att följa tallriksmodellen eller att ta en löprunda. Samtalsstödet tycker vi är ett väldigt bra och smidigt verktyg att använda, både för att få till en trygg och avslappnad dialog, samt för att ge en skolsköterska möjligheten att ha något att falla tillbaka på om man skulle tappa bort sig. Inför varje hälsosamtal tycker vi att skolsköterskan ska informera eleven om hur länge hälsosamtalet kommer att pågå, detta gör att eleven slipper fokusera på om man hinner nästa buss, eller hinner i tid till nästa lektion, och man kan istället lägga allt sitt fokus på hälsosamtalet.

Veckan efter hade vi återkoppling med elevhälsan, då pratade vi om kuratorer och drop-in-konceptet som används på skolorna.

Skolsköterskor har ett drop-in-system, vilket innebär att då skolsköterskan är på skolan har alla elever möjlighet att besöka skolsköterskan när som helst, om man har slagit sig eller har något som man undrar över. Men det finns elever som upplever att skolsköterskan aldrig är på skolan, och då de faktiskt är där så kan eleverna uppleva att det alltid är upptaget och därför kan man inte besöka dem. Därför har vissa skolsköterskor infört möjligheten att boka tid antingen via mejl eller sms, som gör att man kan "säkra" en stund hos skolsköterskan. Detta tycker vi är bra, men vi tycker också att man ska behålla drop-in-konceptet då det är bra om man på kort varsel känner att man behöver träffa skolsköterskan.

Vi pratade också om kuratorerna, och att de borde visa upp sig mer i klasserna, och informera om var deras kontor är, eftersom alla elever inte vet det. Vi tycker också att kuratorerna ska använda samma koncept som skolsköterskorna, som är att man har både drop-in-tider och erbjuder möjligheten till att boka tid via mejl eller sms, detta av samma anledning som skolsköterskorna har det upplägget.

Handlingsplan för Suicidpreventionen

Handlingsplanen för suicidprevention har som mål att minska suicidfall i Sverige. När vi hade dialog om handlingsplanen så fick vi reda på en massa statistik inom suicid. Det är ca 1500 personer i Sverige som begår självmord varje år. Det är den största dödsorsaken för ungdomar och unga vuxna (15-24). Det förekommer i alla samhällsklasser och enligt statistik är det fler män än kvinnor som tar sitt liv, ungefär 72% av alla personer som begår självmord är män. Det är högst män över 80 som avslutar sitt liv. Det är också den vanligaste dödsorsaken för män i åldrarna 15-44.

Handlingsplan för suicidprevention har kommit upp med ett förslag till ny strategi som ska förhindra fler människor att begå självmord. De har föreslagit att man ska ha utbildningar i skolor för lärare och elever. YAM (Youth Aware of Mental Health) är ett program för skolelever som ska öka kunskap om psykisk hälsa. Där man ska ha genomgångar i skolor som ska handla om hur man ska handskas med psykisk ohälsa. Man ska börja med detta då de ska öka kunskapen om ämnet inom befolkningen och att stigma i samhället ska försvinna. Detta tycker vi är väldigt viktigt, speciellt hur man ska handskas med psykisk ohälsa och hur man skaffar hjälp.

Varje år under vecka 41 anordnas det en vecka för psykisk hälsa (Psykiatriveckan) där man har seminarier och föreläsningar inom temat psykisk hälsa. De har tänkt att man ska identifiera olika "hotspots" där man ska sätta upp skyltar med QR-kod på olika offentliga platser inom Blekinge. Det kommer tex stå "Har du självmordstankar?" på dessa skyltar. Om man skannar koden så kommer man fram till sidan 1177, som visar hur och var man kan få hjälp. Vi tycker att detta är bra eftersom det är enkelt att skaffa hjälp på detta sätt. Annars kan det ta ganska mycket kraft att försöka hitta hjälp själv.

- 1. Hur skulle ni vilja att strategin såg ut?**
- 2. Vilka insatser och aktiviteter vill ni se?**
- 3. Synpunkter på arbetsgruppens förslag?**
- 4. barn och unga perspektiv, hur får vi med det?**
- 5. Vet ni vart de finns hjälp eller stöd att få vid psykisk ohälsa?**
- 6. Vart eller på vilket sätt vill ni få hjälp eller stöd?**

7. Får ni någon utbildning/ info i skolan?
8. Tycker ni att det behövs i skolan?

Fråga 1 och 3:

Vi tycker att denna strategi är väldigt bra, speciellt att man ska gå ut i skolor med information om hur man ska handskas med psykisk ohälsa och vad de är för något. Vi tycker även att det är väldigt smart om man använder sig av QR-koden på skyltarna eftersom vi tror att det kommer hjälpa många personer inom Blekinge län att skaffa hjälp.

Fråga 2:

Vi tycker inte att något mer behöver tilläggas i handlingsplanen eftersom vi tycker att allt som de har tagit med är väldigt bra.

Fråga 4:

Vi tänker att när man har gått ut i skolor för att ha genomgångar och dialoger om psykisk ohälsa att man sedan därefter ger ut en blankett av något slag, det kan vara digitalt. Där eleverna kan ge feedback om vad de tänkte om själva lektionen. På så sätt gör man barn och ungdomar delaktiga medan man samtidigt får in deras perspektiv.

Fråga 5 och 6:

Vi vet vilka man ska ta kontakt med om man vill skaffa hjälp eller stöd. Man kan välja att chatta med självmordslinjen eller ta kontakt med Ungdomsmottagningen (UMO) om man är 13 eller äldre. Man kan även välja att kontakta Bris ifall man känner för det. BUP är också ett alternativ. Om man själv inte riktigt vet vilka man ska kontakta eller hur man gör så kan man söka på 1177, där finns det mycket information. Om man är en förälder och ens barn som är mellan åldrarna 0-6 mår dåligt så finns det chans att ta kontakt med Barnavårdscentralen, BVC. Om man har en kompis som man är orolig över så kan man uppmuntra personen till att skaffa hjälp med att först gå till en vårdcentral, man kan även erbjuda sig att följa med. Om man har tankar att avsluta sitt liv eller att skada sig själv på något sätt så finns det akut hjälp att få. Man kan söka vård direkt på en psykiatrisk akutmottagning eller ringa 112.

Fråga 7 och 8:

Vi får tyvärr inte någon större utbildning i skolan om hur man handskas med psykisk ohälsa eller ens vad det är. Detta tycker vi är väldigt dåligt att vi inte får. Vi tycker att det är extremt viktigt att gå ut med information om vad psykisk hälsa är för något och vart man kan skaffa hjälp om man själv går igenom något jobbigt. Eller om man känner någon som mår dåligt. Vi tror att det hade gjort en positiv förändring i samhället om fler barn fick rätt information om ämnet. Eftersom det är mest barn/ungdomar just nu som mår som sämst så är det absolut lämpligt att gå ut i skolor och ha dialoger om psykisk hälsa. Vi tycker att man borde gå ut och ha genomgångar i högstadiet, gymnasiet, mellanstadiet och även lågstadiet. Vi tycker att ju tidigare man blir utbildad om ämnet desto bättre.

Blekinge Samverkan mot droger

Länsstyrelsen Blekinge är en statlig myndighet som har ansvar för statlig förvaltning inom Blekinge län. Tillsammans med kommunerna i länet, regionen och polisen har länsstyrelsen antagit en regional ANDTS-strategi. Nätverket Blekingesamverkan mot droger ansvarar för att strategin ska implementeras. Strategin handlar om förebyggande arbete för att minska tillgången till alkohol, narkotika, dopningsmedel samt tobak och minskade skador som följd av spelberoende. De arbetar med att skydda unga mot hälsofarliga effekter orsakade av ANDTS. Blekingesamverkan mot droger påtalar vikten av förebyggande insatser som bruk, smuggling och försäljning. De fokuserar främst på barn och unga vuxna och har bland annat skickat ut brev till vårdnadshavare som innehåller information om nikotinprodukter.

Antalet unga som röker och snusar har under en längre tid minskat, men under de senaste åren har detta ändrats. Intresset för tobaksfria nikotinprodukter har ökat bland unga samtidigt som många inte har koll på vad dessa produkter innehåller. Nikotin kommer från tobaksblad och framställs genom att giftet från tobaken extraheras. Under 2022 var det dubbelt så många unga som inte är medvetna om att rökning utgör någon större hälsorisk än 2016. År 2021 var det endast 4% av unga som använde engångs e-cigaretter, men 2022 hade det ökat till 24%. Tobaksfria nikotinprodukter har marknadsförts som ett alternativ för tobaksbrukare, men det är vanligare att e-cigaretter leder till tobaksanvändning istället för tvärtom.

Blekingesamverkan mot droger gav oss följande tre uppgifter om hur man ska informera unga om riskerna med tobaksfria nikotinprodukter:

- **Vilken form ska informationen vara i?**
- **Vilka kanaler är de bästa att använda?**
- **Vilken information vill/behöver ungdomar ha?**

För att nå ut till så många unga som möjligt anser vi att informationsmaterialet bör spridas i miljöer som ungdomar brukar befinna sig i. Med hjälp av annonser på sociala medier, som till exempel TikTok, Snapchat och Instagram, går det att nå ut till sin avsedda målgrupp. I Blekingesamverkan mot drogers fall skulle detta vara barn och unga vuxna inom Blekinge län. Affischer är en annan

kanal som kan användas för att sprida sitt budskap. Dessa skulle kunna sättas upp i skolor, i stan och på andra platser där ungdomar brukar vistas. Vi tror även att annonser på Blekingetrafikens buss-TV kan fungera som en effektiv kanal. Utöver detta anser vi att Blekingesamverkan mot droger borde ha föreläsningar på skolor. Detta skulle garantera att de allra flesta ungdomar nås av budskapet.

Affischerna och annonserna bör ha så lite text som möjligt och bara innehålla det absolut viktigaste. Texten bör även vara stor. Vi tror att det finns en stor risk att många ungdomar inte kommer att läsa om texten är för lång eller för liten vilket skulle resultera i att färre ungdomar ta del av informationen. Därför tänker vi att det endast ska finnas en risk med tobaksfria nikotinprodukter per annons eller affisch. Det är bättre att ha flera olika annonser och affischer med olika information på olika platser istället. Informationen blir på så vis lättillgänglig och det går snabbt att läsa den. På affischerna kan man ha en QR-kod ifall någon är intresserad av att fördjupa sig i riskerna som tobaksfria nikotinprodukter utgör. I sociala medier behövs ingen QR-kod eftersom det istället går att klicka direkt på en länk som kan erbjuda ytterligare information. Vad gäller föreläsningen tänker vi att den skulle kunna likna den föreläsning som Anette Ludvigsson höll för oss barnambassadörer.

Vi nämnde att vi anser att varje affisch och annons ska nämna en risk med tobaksfria nikotinprodukter. Här är några exempel på risker som vi tycker är nödvändiga att informera ungdomar om:

- Tobaksfritt nikotin kommer från tobaksblad. Att kalla det “tobaksfritt” är därmed missvisande.
- Tobaksfritt nikotinsnus skadar tandköttet och gör det inflammerat.
- Det är väldigt beroendeframkallande
- Vitt snus innehåller upp till 40% mer nikotin än vanligt snus
- Brukande av e-cigarett leder ofta till tobaksanvändning.
- Ökad risk för astma, inflammation i luftrören och försämrad munhälsa
- Stelare kärl
- Det är vanligt för personer som tidigt blir nikotinberoende att i framtiden utveckla ett alkoholmissbruk.
- Effekter på klimatet

Live in Blekinge

Tidigare har Blekinge använt slogans som “Sveriges trädgård”, “Underbara vatten” och “Nära” för att marknadsföra sig. “Sveriges trädgård” grundar sig i Blekinges rika natur. Detta är den enda slogan som upplevts fungera för att marknadsföra Blekinge.

I Blekinge är vi 160 000 invånare, en stor andel äldre. Något vi tog upp mycket var att locka folk till Blekinge, främst genom jobbet. Näringsliv och offentlig sektor som behöver fler anställda. Några exempel är Försvarsmakten, NKT, varvet och småföretag.

Ett förslag vi har kommit upp med är att skapa en app, eller hemsida, där man kan leta upp lediga tjänster, utbildningar och bostäder i Blekinge. Detta skulle göra att appen visar de möjligheter som Blekinge har att erbjuda, och skulle gynna både dem som vill flytta hit och dem som redan bor här. Vi tror att detta skulle göra att det blir enklare att flytta till Blekinge, och enklare att få fler att flytta hit.

Vi pratade mycket om att utnyttja de resurser som Blekinge har att erbjuda, och marknadsföra Blekinge utefter dess utbud. Blekinge har väldigt fin skog och skärgård, vilket man borde utnyttja genom att erbjuda olika sightseeings i både skärgården och i skogen. Vi tog upp Eriksberg Safaripark som ett utmärkt exempel på hur man utnyttjar Blekinges utbud till fullo.

Vi pratade också en del om framtiden, och vad vi skulle vilja se i Blekinge i framtiden. Vi lyfte främst fram två tankar, det ena var en expanderad kultur, och det andra var att behålla den charmiga stilen som Blekinges städer har. Blekinges städer ska inte bestå av nya moderna byggnader, det passar inte in med dess stil och charm. Istället ska man bygga vidare i samma stil som redan finns för att inte “splittra” städerna. Vi tog upp kulturhuset som det till och från har varit en diskussion om att placera på torget i Karlskrona, vilket skulle kunna resultera i att Karlskrona tas bort från Unescos världsarvslista, som vi inte vill då det är ett bra sätt att marknadsföra staden.

Skyltprogrammet

Skyltprogrammet i Region Blekinge arbetar för att underlätta vistelser i regionen. Skyltprogrammets uppgift är att ändra och förnya skyltarna på olika områden i Blekinge, däribland sjukhusområdet i Karlskrona - som vi diskuterade kring, för att det ska bli enklare att hitta på dessa platser. Vi har valt att fokusera på just sjukhusområdet i Karlskrona, det beror på att alla Barnrättsambassadörer bor i Karlskrona och har en bättre uppfattning om vad som finns här jämfört med vad som finns i andra delar av Blekinge såsom Karlshamn eller Ronneby. Vårt samtal var inte så långt, men under tiden då det varade hann vi prata om det mesta och vi fick ut väldigt mycket av det. Vi hade ett möte med en av de ledande personerna i detta projekt.

Först och främst pratade vi om att man kanske inte hittar på sjukhuset i Karlskrona, och vad det kan bero på. Att hitta, både på sjukhusområdet och i själva sjukhuset, kan inte vara helt lätt. Det kan bero på att det är många olika hus och avdelningar på en mindre yta, vilket gör det vanligare att tappa bort sig eller ha svårt att med hjälp av skyltarna ta sig till rätt plats. Vi diskuterade huruvida det är enkelt att hitta på sjukhusområdet om man vanligtvis inte är där, eller om man behöver besöka sjukhusområdet ofta för att hitta rätt. Målet är såklart att det ska vara lika enkelt att hitta till rätt plats vare sig man har varit där 1 gång eller 100 gånger.

Ett problem med sjukhusområdet i Karlskrona är att de olika byggnaderna ligger på olika höjder, vilket innebär att det är väldigt många trappor i området. Detta är en stor nackdel när det kommer till framförallt äldre, funktionsnedsatta eller folk med barnvagns möjlighet att på ett enkelt sätt ta sig till den plats de behöver ta sig till. Detta är man väl medvetna om och något som man arbetar aktivt med för att ta fram en lösning. Något som i nuläget är väldigt bra och underlättar detta är att det går en buss som bara kör genom sjukhusområdet, vilket gör det enklare för behövande att ta sig till den del av sjukhusområdet de behöver ta sig till utan att behöva besväras av trappor eller branta backar.

Man vill också ha bort folk ur kulvertarna, som man anser är till för personalen, och hänvisar till de som använder sig av kulvertarna för att hitta rätt att istället ta sig till sin destination ovanför marken.

Kulvertarna är inte tänkta för besökare, utan deras syfte är att ge personalen ett sätt att snabbt ta sig till olika platser om det skulle vara bråttom. Genom att istället ta sig till sin destination ovanför marken ges personalen den plats de behöver för att göra vad de behöver göra.

En digital lösning som man har genomfört, för att underlätta, är att skapa fler adresser på sjukhusområdet. Detta gör att man enkelt kan hitta dit man ska genom en enda googling, som talar om den exakta vägen till platsen. Detta är något som vi tycker är väldigt bra och det är ett smart sätt i överväxlingen mot den digitala världen.

När det kommer till skyltarna så tycker vi att det är dags för ett förnyande. Många av skyltarna har börjat tappa färg, eller också är de i vissa fall felaktiga då det har ändrats sedan de sattes upp. I nuläget är skyltarna inte så pass tydliga som de har möjlighet till att vara, vilket gör att det är i hög grad nödvändigt och passande tidsmässigt att faktiskt förnya skyltarna. Att sätta upp nya skyltar skulle bidra till att göra det mer modernt, och det skulle också göra det enklare att hitta då man förbättrar skyltarna och anpassar dem till vad som är rätt idag, vilket gör att de stämmer med vad som ligger var idag och inte vad som låg var förut.

Frågan är om alla dessa nummer och skyltar som finns på området gör att det blir tydligt eller att det blir för rörigt. Vi barnrättsambassadörer spenderade en eftermiddag i området, det vi gjorde var att ta oss från en plats till en annan med skyltarna som vår hjälp. Vi höll oss naturligtvis borta från kulvertarna, och använde oss mestadels av skyltarna men testade även på att ta oss till en plats genom att googla fram en adress. Det gick bra, och vi hittade alla till platser, däremot tog det lite längre tid än det behövde ta för att komma fram till vissa platser. Vi kom fram till att det helt klart är möjligt att ta sig till alla platser med hjälp av skyltar eller adresser, men genom att förnya skyltarna och skapa ännu fler adresser i området kommer det att göra att det blir enklare att hitta till sin önskade plats på kortare tid.

Digitaliseringsenheten

Vi fick i uppgift att analysera hur Region Blekinge kan digitaliseras utifrån de verksamheter som vi har besökt. Detta är vad vi kom fram till.

Skyltprogrammet

Region Blekinge har skapat flera adresser på sjukhusområdet för att lättare hitta till sin slutdestination. För att ytterligare digitalisera sättet att navigera skulle man kunna ta fram en digital karta över sjukhusområdet via en app eller webbplats. Man skulle även kunna sätta en digital skärm i centralhallen med samma karta. Med hjälp av denna kan besökare få tydliga instruktioner om hur de ska ta sig till rätt plats. Formatet som Google Maps erbjuder lämpar sig inte så bra för detta eftersom besökare bör erbjudas guidning inuti byggnaderna också. Dessa skärmar skulle underlätta för alla besökare, oavsett ålder.

Live in Blekinge

När vi förde en dialog med Live in Blekinge pratade vi om att utveckla en hemsida för att hjälpa nyinflyttade. På hemsidan skulle det visas erbjudanden vad gäller bland annat boende, jobb och utbildning. Det skulle inte bara vara gynnsamt för de som precis flyttat hit, utan även för oss som redan bor här. Vi tror att detta skulle göra det enklare att flytta till Blekinge, vilket skulle locka hit fler.

Barn- och ungdomspsykiatri

För att digitaliseras skulle barn- och ungdomspsykiatri kunna montera upp en skärm i väntrummet där nödvändig information framförs. Barn- och ungdomspsykiatri i Blekinge skulle även kunna skaffa en egen webbplats, likt den webbplats som Region Stockholms barn- och ungdomspsykiatri har.

Handlingsplan för suicidprevention

I handlingsplanen som håller på att utvecklas planeras det att QR-koder ska sättas upp på offentliga platser för att ge stöd till personer med psykisk ohälsa.

Blekingesamverkan mot droger

För att kunna informera ungdomar om riskerna med ANDTS bör Länsstyrelsen arbeta mer digitalt, exempelvis via sociala medier.

Kultur och bildning

Vi anser att Kultur och bildning, precis som Länsstyrelsen, borde ta hjälp av annonser i sociala medier för att nå ut till unga. Vi tror att detta kan engagera unga att bli mer delaktiga i kulturellerade aktiviteter.

Regionstyrelsen

Tisdagen den 20/6 besökte vi barnrättsambassadörer de som sitter i regionstyrelsen i Blekinge. De vi träffade från styrelsen var ordförande Christina Mattisson (S), förste vice ordförande Kevin Ny (C), ordförande i hälso- och sjukvårdsnämnden Magnus Johansson (S) och ordförande för regionala utvecklingsnämnden Richard Pelle (S). Frågorna de ställde oss var följande:

- Hur får vi folk att vilja komma till Blekinge?
- Hur kan vi göra unga mer involverade och ha koll på den regionala politiken?

Vad gäller att få folk att komma till Blekinge tycker vi att det är viktigt att regionen erbjuder ett aktivt och brett kulturliv. Det behöver också finnas attraktiva arbetsmöjligheter för att få folk att vilja bosätta sig här. Ett så gott som garanterat jobb som finns i Blekinge är arbeten inom vården. För att göra dessa yrken attraktiva är det nödvändigt att ge personer inom dessa yrkesroller goda löner arbetsförhållanden.

För att involvera unga i den regionala politiken tror vi att det är viktigt att synas mer i sociala medier. Det är många unga som inte har koll på vad regionen ansvarar för.

Politiska ungdomsrådet

Region Blekinge har ett politiskt ungdomsråd för att få unga mer delaktiga i frågor som berör dem. I ungdomsrådets arbete ska de företräda unga och ge ett ungdomsperspektiv. De arbetar för att öka ungas inflytande.

I artikel 12 i FN:s konvention om barnets rättigheter står det att barn ska få möjlighet att bli hörda i frågor som berör dem. Ungdomsrådet hjälper unga att bli hörda i frågor som berör dem.

Vi fick medverka på ett av ungdomsrådets möten och föra en dialog med dem. På mötet pratade de bland annat om att besöka olika avdelningar inom Region Blekinge som unga påverkas av. Tillsammans med ungdomsrådet gav vi synpunkter på hur centralhallen ska se ut.

Det politiska ungdomsrådet gav oss tyvärr ingen uppgift eller frågeställning att besvara.