

Decibels trendrapporter är en kort sammanställning av sådana fenomen eller problemområden som Decibels ungdomsinformatörer märkt att under den senaste månaden/tiden aktualiserats via frågor till rådgivningsdelen Våga fråga/Kysy pois. Dessa rapporter kan delas till alla inom Decibels 12 medlemskommuner som behöver denna information, exempelvis skolkuratorer, hälsovårdare, socialarbetare och ungdomsledare. De distribueras via de tjänstemän inom ungdomsverksamheten för respektive kommun som sitter i Decibels ledningsgrupp.

Januari – Mars 2025

Antal frågor totalt 417 (senaste kvartal: 471)

Antal frågor från Decibels medlemskommuner 370 (425)

Frågor på svenska: 343 (401)

Frågor på finska: 74 (70)

Tjejer: 270 (319)

Killar: 128 (124)

Annat: 15 (28)

Mest frågor ställda av personer i åldern: 15 (15) – frågor: 90

Trender – Våga fråga

Under detta kvartal har de vanligaste frågorna berört sex, mens, preventivmedel och fysisk hälsa/ohälsa. I ett stort antal frågor framkommer även en hel del hälsoångest samt tankar och funderingar kring den egna kroppen, där den egentliga frågan ofta är: *"Är det här normalt?"* eller *"Är jag normal"*. Många frågor handlar även om mensen, rädsla för graviditet och användningen av preventivmedel. I en del frågor framkommer det även att personen i fråga inte riktigt vet hur hen ska använda sitt ordinerade preventivmedel och i vissa fall har personen även misskött användningen av sitt preventivmedel (t.ex. ätit dubbeldos av p-piller eller kombinerat med andra hormonella preparat utan läkarordination).

Frågor gällande känslor, kärlek och relationer är fortfarande en av våra mest populära kategorier. På basen av de frågor som kommer in till Våga fråga kan man tydligt se hur viktigt det är för unga att få hjälp och vägledning i hur man ska förstå sina egna känslor, tolka andras signaler samt ta kontakt med personer man är intresserad av. Eftersom en stor del av kontakten mellan unga sker via sociala medier kan det vara svårt att veta vad den andra egentligen känner eftersom man inte har möjlighet att läsa personens kroppsspråk eller höra deras tonfall. I många av frågorna framkommer det även att unga behöver hjälp med att identifiera röda flaggor och sätta gränser i sina kärleksrelationer. *"När överreagerar jag och när är något på riktigt fel?"*.

Ett tydligt vårtecken brukar ofta vara ett ökat antal frågor kring träning, vikt, kost och ätstörningar. Jämför man med föregående års första kvartal (januari – mars 2024) kan vi se en positiv minskning i antalet frågor gällande vikt och ätstörningar samtidigt som vi ser en ökning i frågor gällande kost, träning och ur man ska leva hälsosamt.

Ett annat vanligt vårtecken är en ökning av frågor gällande skola och utbildning. En intressant detalj är att ett flertal frågor som ställts av personer som går i grundskola eller på andra stadiet har berört sådant som studiehandledaren hade kunnat svara på utan problem. Vad som är orsaken till att en del unga väljer att rikta sina frågor till vår frågetjänst kan vi inte svara på utan endast notera. Men det är tydligt att vår tjänst är väldigt viktig för unga som upplever att stödet och vägledningen från skolan inte alltid räcker till.

Slutsatsen vi kan dra efter vårens skolbesök är att social kompetens och mobbning fortfarande är aktuellt och viktigt att prata om. I år har vi lagt extra fokus på alla människors lika värde och med hjälp av våra fallbeskrivningar gett unga chansen att förstå och utveckla empati för personer som tillhör minoriteter. Vi upplever att de unga ofta vill söka kontakt samt diskutera med oss även om vi utmanar deras tankemönster och sätter tydliga gränser. Feedbacken vi fått från lektionerna visar också att de unga inte har något emot att vi ibland ifrågasätter och sticker hål på deras problematiska uttalanden/åsikter när det framkommer sådana. Vi har även lagt märke till behovet av tydliga regler och riktlinjer kring hur man får uppföra sig i skolan och mot andra samt hur viktigt det är för de unga att känna att lärarna bryr sig och tar mobbningen på allvar samt pratar med eleverna och frågar hur de mår.

Vi vill tacka alla våra experter och samarbetspartners för det goda samarbetet kring frågetjänsten Våga-Fråga. Utan er hjälp skulle resultatet inte vara detsamma!

Vad vi upplever borde informeras om mera åt ungdomarna utgående från denna period:

-  Tydlig information om användning av preventivmedel (hur man ska göra men även hur man INTE ska göra och varför).
-  Vart ska man ta kontakt om man oroar sig för sin fysiska, psykiska eller sexuella hälsa, hur man tar kontakt och vad man kan förvänta sig vid ett vårdbesök.
-  Tydligare riktlinjer för hur man behandlar andra människor, både på sociala medier och i det verkliga livet.
-  Mer diskussioner kring hur man går till väga när man upplever eller bevittnar mobbning. Tydligare information kring hur skolan hanterar mobbning och vad de unga kan förvänta sig efter att de berättat för de vuxna om vad de sett eller upplevt. Är det tryggt att berätta?
-  Tydliga konsekvenser då mobbning uppdagas. Det är på **alla** vuxna personers ansvar att ingripa och att se till att mobbningen får ett slut.

Tidigare trendrapporter kan läsas på <https://www.decibel.fi/om-oss/trendrapporter-over-decibel>

Om ni är intresserade av våra temapaketer, som även kan göras på distans, ta gärna kontakt för mera information! (decibel@korsholm.fi).

Med vänliga hälsningar

Decibel-teamet