

Ger vi längre ungdomar möjlighet att vara normala?

Podcast manus, Matilda Wrede-Jäntti 1/2026

Välkommen till podden om unga, psykisk ohälsa och diagnoser. Mitt namn är Matilda Wrede-Jäntti, är ungdomsforskare, och utgår i den här podden från resultat från studien Nu- Imorgon, som jag var forskningsledare för. Jag frågar jag på fullt allvar: *Ger vi längre unga möjligheten att klassas som "normala?"*

Det finns förstås många fördelar med diagnoser; men i den här podden vill jag ändå tala om de negativa konsekvenserna av att diagnoser brukas flitigt. Allt fler diagnoser, till allt fler unga syns nämligen åtminstone på tre sätt i dagens samhälle; diagnoserna tappar i tyngd, samhällets stödresurser räcker inte till och fokus kretsar stadigt kring individen och hennes brister.

Förr var nästan alla elever diagnosfria. Men för den, som för 50 år sedan, mådde psykiskt riktigt dåligt och fick en diagnos, såg framtidsutsikterna inte särskilt ljusa ut; psykisk ohälsa var förknippat med många och mycket starka stigmat.

En diagnos idag är inte alls samma sak. Idag är diagnoser mycket vanliga; en och samma person kan ha flera diagnoser, och många talar öppet om sina diagnoser.

Intressant är ändå, att samtidigt som antalet diagnoser har skjutit i höjden, har de allvarigaste psykiska sjukdomarna – till exempel schizofreni – inte alls ökat. Det är alltså de *mindre allvarliga psykiska tillstånden* som ökat markant och det i synnerhet bland *flickor*. Å den här trenden kan ses inte enbart i Finland utan i hela västvärlden.

***Så statistiken säger; fler diagnoser, i all synnerhet till flickor.
Vad kan den ökade psykiska ohälsan bero på?***

Många sakkunniga ser ett samband till globala hotbilder; corona-pandemin, Rysslands anfallskrig i Ukraina; klimatkrisen, sociala medier – och i Finland utpekade också skolan. Det hävdas att skolan ställer för höga krav och att unga känner sig extremt pressade – det här gäller särskilt flickor.

Men - hallå! Det finns föga belegg för att kravnivån vid utbildningsenheterna i Finland skulle ha gått upp, snarare är situationen den omvända.

Däremot är det ett faktum att vårt utbildningssystem genomgått många förändringar. Särskilt vill jag lyfta fram de ökade kraven på att eleverna skall vara självstyrda och nedmonteringen av auktoriteten i lärarrollen.

Sakkunniga talar alltså om att psykisk ohälsa orsakas av globala hot och höjda krav.

Men vad vet vi om vad ungdomarna själva tycker?

Vår studie, "Nu – imorgon", som möjliggjordes tack vare Brita Maria Renlunds stiftelse – utredde hur finlandssvenska unga förstår psykisk ohälsa och hur de ser på sin framtid. I studien deltog över 800 unga i åldern 16–19 år; de flesta studerade vid svenskspråkiga utbildningsenheter runt om i landet.

Å vad svarade ungdomarna?

Både flickor och pojkar ansåg att psykiskt illamående är mycket vanligt bland unga. Flickor och pojkar beskrev också psykisk ohälsa på samma sätt. Intressant är att ungdomarna definierade psykisk ohälsa mycket brett. De nämnde vissa medicinska tillstånd, främst depression och ångestsyndrom, men vanligare var att svaren handlade om krävande vardagssituationer – såsom pressen att prestera bra i studierna.

Många av studiens drygt 800 respondenter uppgav att de själva inte mådde särskilt bra psykiskt. Jämför vi det här resultatet med andra studier framkommer inget nytt; den psykiska ohälsan är oroväckande hög bland unga.

MEN vår studie *Nu-Imorgon* gick ett steg längre. Å den visar att trots att så många mår psykiskt dåligt så svarar ändå sju av tio att de är minst lika

glada som jämnåriga. De ger också, i snitt, skolvitsordet 7½ för hur tillfreds med livet de är. Och den stora majoriteten uppger att den ser ljust på sin framtid. Å – ta *in det här!* – de allra flesta bedömer att de om tio år kommer att må psykiskt bättre än de gör idag.

Så studien målar alltså upp en tudelad bild: Å ena sidan är psykisk ohälsa mycket vanligt, främst p.g.a. skolstress och en osäker framtid Å andra sidan svarar en klar majoritet av samma ungdomar att de är rätt tillfreds med sitt liv och att de räknar med att inom 10 år ha vänner, jobb och en stabil ekonomi.

- Så hur går de här två verklighetsbeskrivningarna ihop?

Hög psykisk ohälsa samtidigt som livet ter sig åtminstone skapligt och man ser rätt ljust på sin framtid?

En förklaring kunde vara att diagnoser idag har blivit ett verktyg för många att bättre förstå sig själv. Diagnoserna erbjuder en vokabulär som gör det lättare att tala om sin situation. Det gör ett beteende lättare att förklara och förstå – och därmed också att acceptera; både för en själv och för ens omgivning. Så en öppenhet, och ett bruk av diagnoser i ens vardagstal – också för att beskriva jobbiga känslor, leder till att stigmat kring psykisk ohälsa mattas av. När många förefaller att ha en diagnos så behöver man inte skämmas över de utmaningar man själv kämpar med.

Så vad är problemet; är det inte bra att stigmat kring ´psykisk ohälsa´ lindras?

Jo, visst är det det. Men problemet är inte att stigmat minskar utan att diagnosernas innebörd naggas i kanterna. När diagnoser används för att beskriva känslor i vardagssammanhang förlorar diagnoserna sina konturer och sin tyngd.

Ett annat problem är att då fler får diagnoser så är det följaktligen också färre som saknar diagnos. Alltså: för varje diagnos som ges så stramas definitionen på vad som är "normalt" åt. Fortgår den här takten att skriva ut diagnoser måste unga snart, för att vara diagnosfria och klassas som "normala", vara närmast "praktexemplar" – och det i så gott som alla avseenden.

Och det vill vi väl ändå inte? Att unga skall tro att alla borde vara stöpta i samma form: att man är okay bara om man ”saknar svagheter”? Det är ju just den här glansbilden, som bidrar till en ständiga ängslan hos unga av att inte duga; att inte kunna leva upp till måttet – måttet som dessutom ofta via sociala medier tar alldeles orimliga proportioner.

Å slutligen: ett flitigt bruk av diagnoser kan också föra med sig att svåra känslor som hör livet till – nervositet, oro och osäkerhet – medikaliseras. Med det avser jag att jobbiga känslor inte bara ses som något som man, förstås, gärna undviker utan också börjar definieras som sjukliga.

Å det är ingen obetydlig sak OM svåra känslor – besvikelser, men också förberedelser inför krävande vardagsuppgifter, som per definition är kopplade till nervositet, en känsla av press och osäkerhet om hur det skall gå – om de känslorna börjar ses som tecken på sjukdom, så står vi inför stora svårigheter

För en konkret följd är, att då väldigt många söker vård samtidigt, så kollapsar vårt vårdssystem. Då måste systemet, såsom nu, gallra hårt bland vård sökanden; många unga som idag skulle dra nytta av stöd, får det inte, eftersom kön också till utredning av möjligt vårdbehov är så lång.

Å så finns det ju inte heller någon framtid utan osäkerhet. Det går inte att införa förändring utan vissa osäkerhetsmoment. Alla satsningar vi gör löper en risk att misslyckas. Så ingen vård i världen kommer att kunna skydda våra unga ifrån osäkerhet gällande framtiden eller risken för att misslyckas när de tar sig an något.

Å de vardagskänslorna skall ju vården inte heller skydda oss från: för jobbiga känslor utgör byggstenar i mognadsprocessen. Att hoppas, spänna, våndas och ibland också misslyckas är en del av att vara människa. De är värdefulla erfarenheter, som i rimliga mängder, ger oss perspektiv på livet och gör oss, ja just precis, mänskliga.

Så, som ungdomsforskare är jag orolig för att diagnoser använts i för hög grad. Läggs ett uttalat fokus på diagnoser – utpekas omständighet när något i en ung persons liv inte för stunden fungerar optimalt – inställer sig frågan om diagnoser faktiskt är det bästa stödet vi kan erbjuda unga, som tycker livet är jobbigt? För fastän diagnoser i en del fall givetvis är påkallade, så måste vi också fråga, om i synnerhet lindrigare diagnoser, hjälper den unga att se sin potential, se sina begränsningar; att förstå sina möjligheter att påverka sin situation och uppfatta att svårigheter ofta är tillfälliga och därför också övergående?

Nu hoppas jag att ni hör mig rätt; jag säger inte att inga diagnoser behövs. Men jag frågar: Hur påverkar alla diagnoser hur unga ser på omvärlden; hur de förhåller sig till sig själva med diagnos, till ställda krav och till olikhet? Om andelen unga som *definieras avvika* börjar närmar sig 40, 50 eller rent av 60% tycker jag vi måste fråga om det faktiskt handlar om svårigheter på individnivå, eller om vi borde tala om ett systemfel?

Enligt Institutet för hälsa och välfärd lider t.ex. 34 % av högstadieflickorna i Finland av ångest och 26 % av eleverna i grundskolan, främst pojkar, får intensifierat eller särskilt stöd.

Så, om ni frågar mig så är det inte ungdomarna som är ”onormala” utan det onormala är de skyhöga andelarna unga, som vi väljer att definiera som avvikare.

Om vi skall tro på resultaten från studien *Nu – Imorgon* orsakas den höga psykiska ohälsan bland unga inte primärt av globala hotbilder utan framför allt av studiestress och att framtiden, i största allmänhet, ter sig osäker.

Så jag undrar; går det att justera perspektiven? Att istället för att diagnostisera flera unga, höja blicken från individnivån och ge ungdomarna verktyg att handskas med sånt, som många upplever som pressande? Att bidra med realistiska referensramar så att det går att se mer nyktert på både ställda krav och betydelsen av sina prestationer?

Den japanska författaren [Haruki Murakami](#) skriver: "*Pain is inevitable. Suffering is optional.* Vi kan inte undvika smärta men vi kan ge den rimliga proportioner och lära oss att hantera den.

För oavsett vad vi väljer att kalla känslor framkallade av prövningar i vardagen, så går de inte att undvika – de är en del av livet. Och kanske är det lika så bra, för motgångarna, så länge de är hanterbara, gör oss lite mer ödmjuka och lär oss att uppskatta delsegrarna som vi, trots allt, upplever mellan varven.

Jag började med att ställa frågan: *Ger vi längre unga möjligheten att klassas som "normala?"*

På basen av studien *Nu - Imorgon* är svaret att vi inte gör det.

Men hur det blir i fortsättningen, beror ju på vilka förväntningar vi väljer att ställa på vad som är "normalt".