



# Er det sånn at barn og unge har det verre nå?

- Partnerskapsmøte  
Helsefellesskapet Sør- Rogaland
- Psykologspesialist Reidar Hjermand
- 26. April 2024

# Bekymret over økning: – Vi vet ikke hvorfor

Barne- og familieministeren sier vi ikke har lært nok av svikten i helse- og barnevern som har kostet flere liv.




ENDRING: Barne- og familieminister Kjersti Toppe ble sjokkert over hvor syke unge i barnevernet er. Foto: Robert Reinlund / TV 2

# Jo, noe vet vi

- Pandemien
- Overstimulering og sosiale medier
- Kosthold
- Samlivsbrudd
- Fragmentert hjelpesystem
- Det er flere aktører i barnas liv

# Men er det verre? Ungdata spør...

- «Følt at alt er et slit»
- «hatt søvnproblemer»
- «følt deg ulykkelig, trist eller deprimert»
- «følt håpløshet med tanke på framtida»
- «følt deg stiv eller anspent»
- «bekymret deg for mye om ting»



# Møte med ekspertene i Sandnes

- Psykisk helse og pandemien
- Mobiltelefon
- Porno
- Samlivsbrudd
- ADHD

# Psykisk helse

---

- Pandemien var vanskelig, men gikk ok fordi den kom før ungdomsskolen
- Gutter har vanskeligere for å snakke om følelser enn jenter





Mobiltelefon  
og sosiale  
medier

---

*«vår generasjon er den siste som har  
det bra»*



---

## Hvor mye tid?

5 timer per dag  
= 1825 timer per år  
= 76 dager per år  
= **10 uker per år**

2,5 timer daglig  
= 91250 timer per hundre år  
= 3802 dager  
= 543 uker  
= **10,5 år av hundre år**



Burde  
mobiltelefon  
forbys for  
barn frem til  
skolealder?



# Pornografi

---

- Så det første gang som femåring
- Blir veldig lett avhengig, selv om et lite barn ikke forstår hva avhengighet er.
- Ødelegger livet og tankene
- Jenter tror det forventes visse seksuelle aktiviteter fra dem for at de skal bli akseptert
- Gutter tror det er slik seksualitet ser ut
- Vi snakker ikke om porno med de voksne

”



Samlivsbrudd  
hos foreldre



*«jeg er brevdue mellom  
mamma og pappa»*

A white, torn-paper-like border runs along the bottom edge of the image, starting from the left and extending towards the right, with a jagged, irregular edge.



*«ting vi opplever i vårt privatliv gjør at vi vokser opp fortere enn vi burde gjøre»*

# ADHD

- Hva er det som påvirker konsentrasjon og oppmerksomhet.





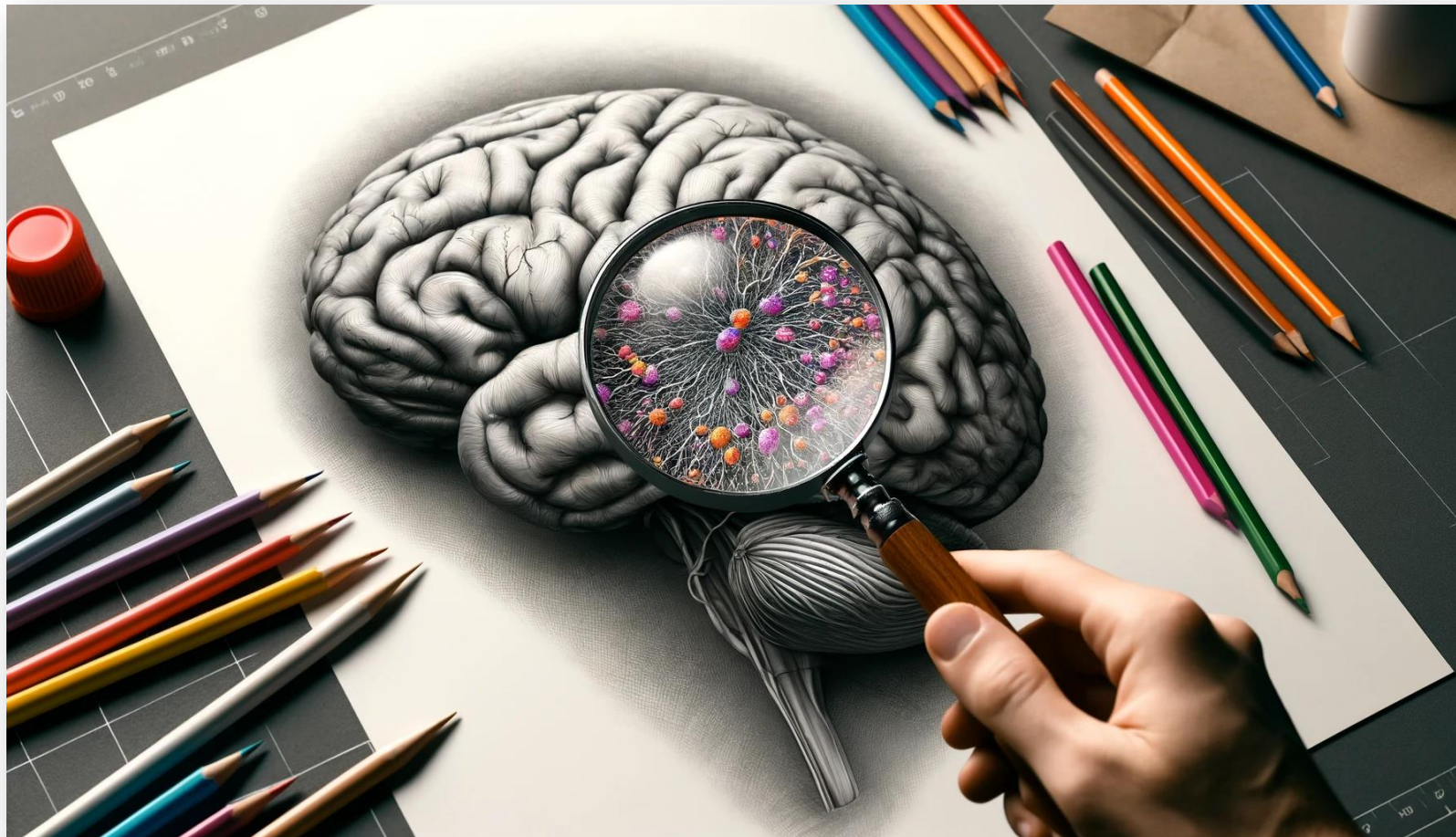
Takk til  
eksperterne i  
Sandnes!



# Om følelsesbevissthet

Kanskje vi ikke har en psykisk helsekrise, men en følelsesbevissthetskrise?

# Hva skal vi med følelsene?



# Syv grunnleggende følelser

Glede

Tristhet

Skam

Nysgjerrighet

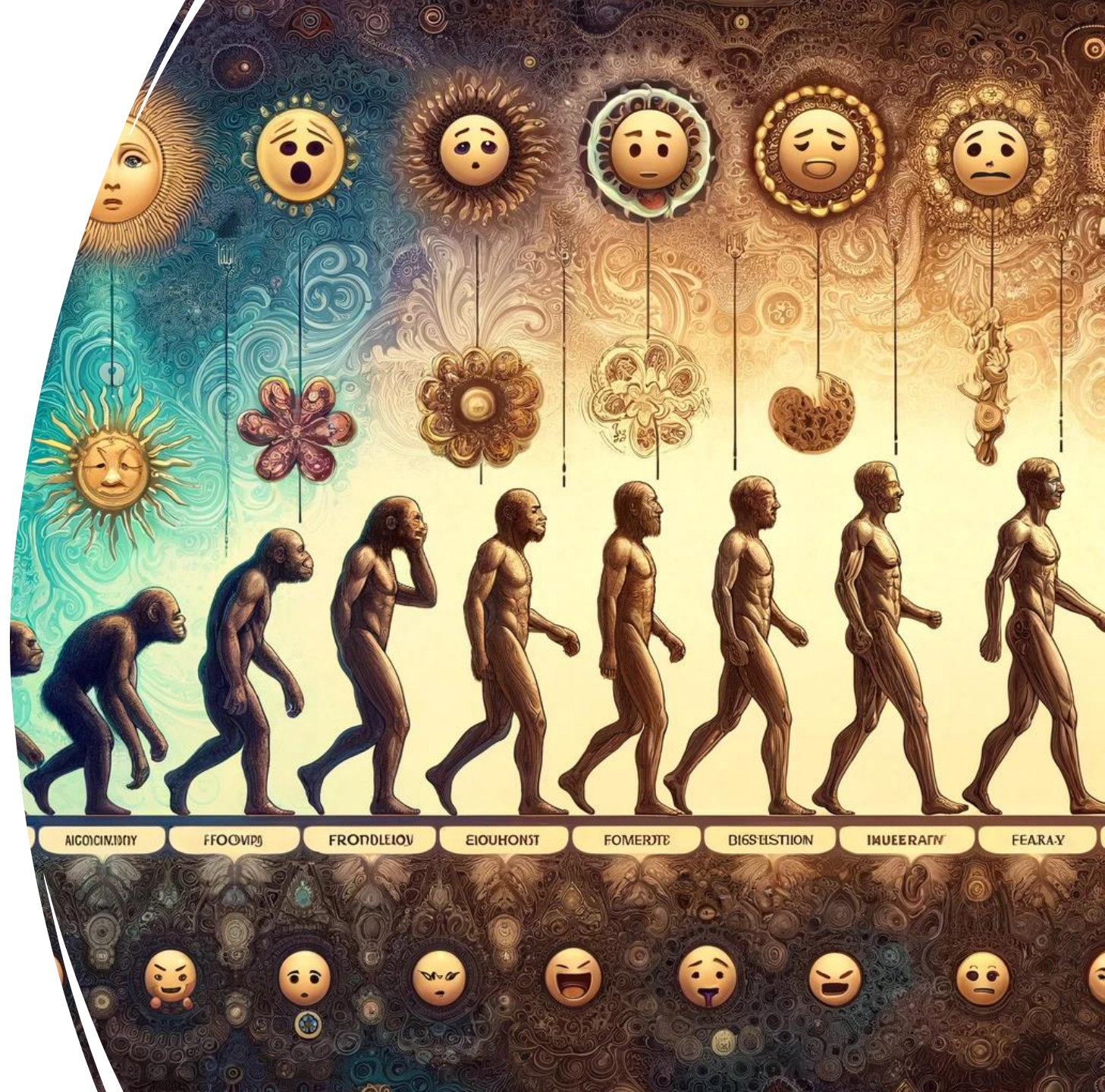
Avsky

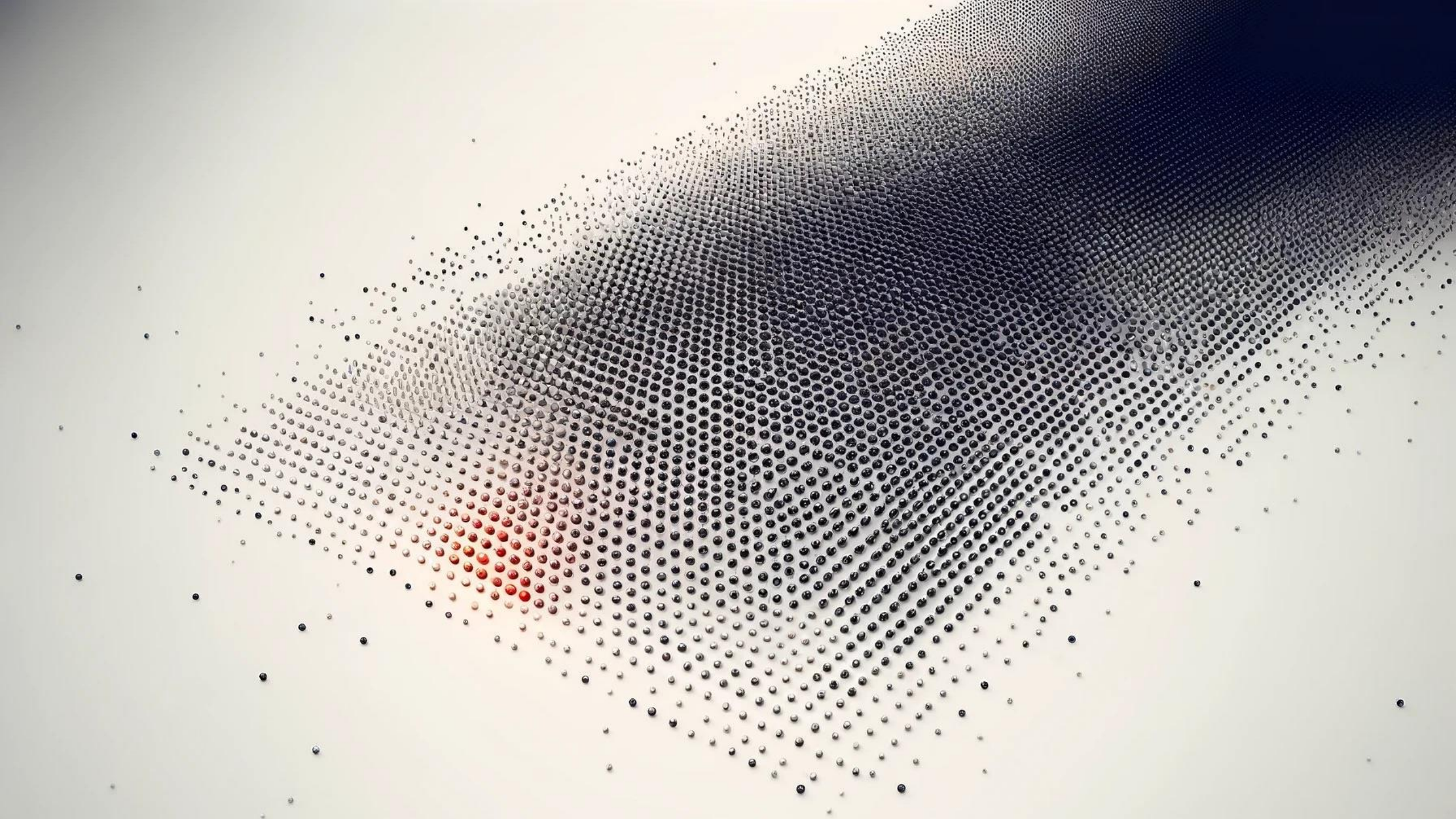
Redsel

Sinne

# Evolusjonen

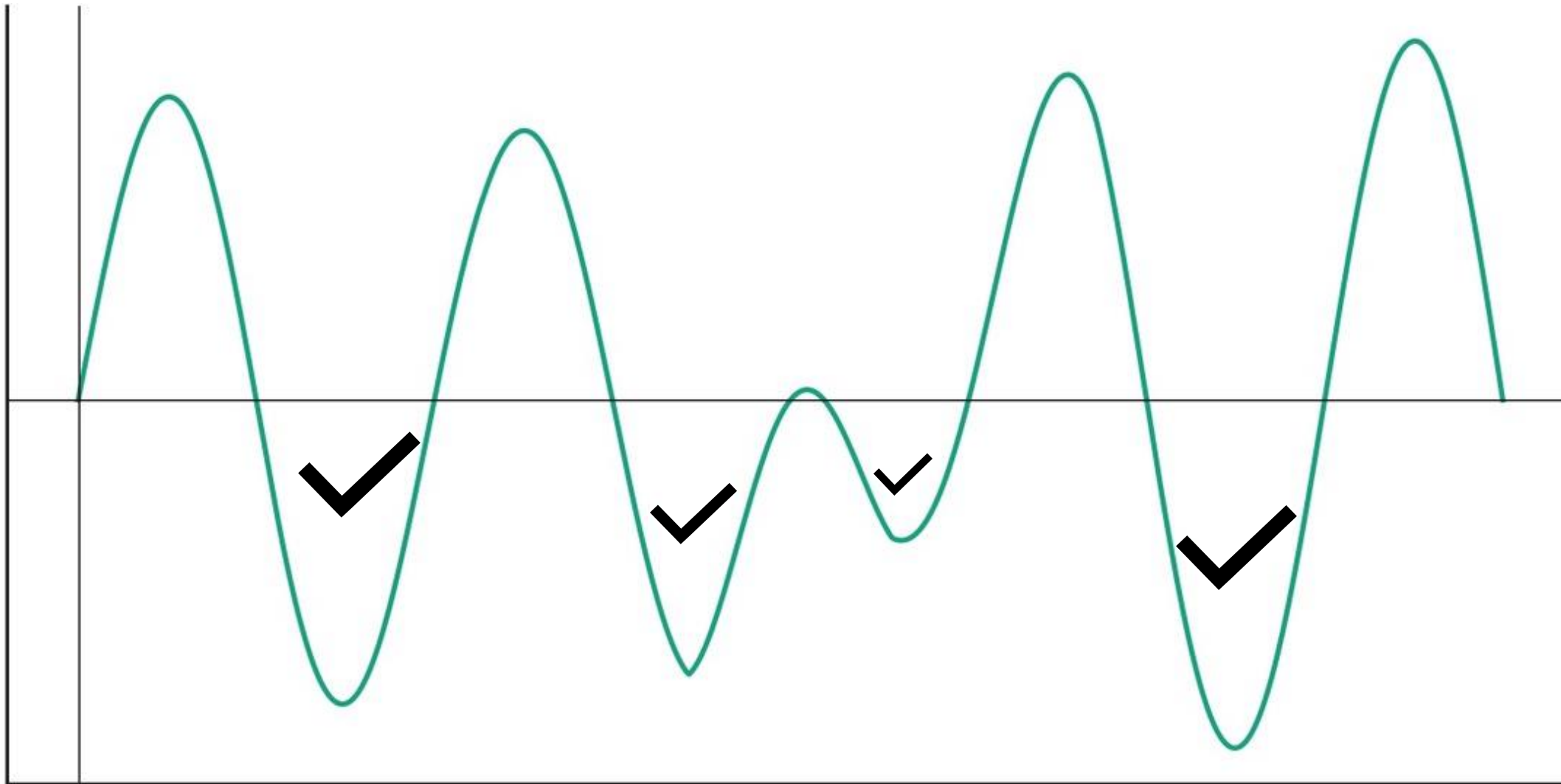
- Følelser er til for at vi skal overleve lenge nok til at vi kan formere oss.







Følelser



Tid

Hva burde vi som voksne gjøre

Hjelp dem til  
å forstå sine  
følelser

Være gode  
forbilder

Noen vanlige feil





---

## Konfliktfylte samlivsbrudd

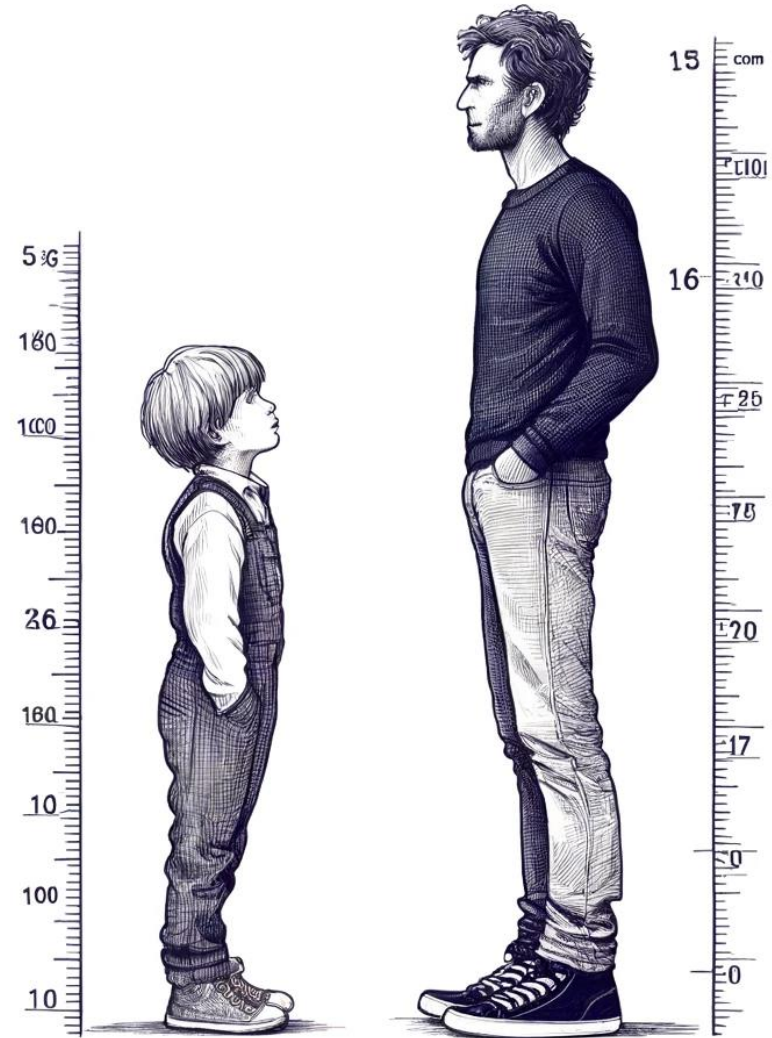
- Ingen barn kommer helskinnet fra det



Når de voksne er sinte



Det er forskjell  
på folk



Kjefting  
fungerer ikke



# Psykisk helse hos barn

Resultat av enormt mange ting.

Psykiske vansker hos barn har komplekse årsaker og trenger komplekse løsninger.

En diagnose er sjelden en forklaring. Det er en beskrivelse av et problem. En måte å kommunisere på.



# Lowverk og støtteordninger

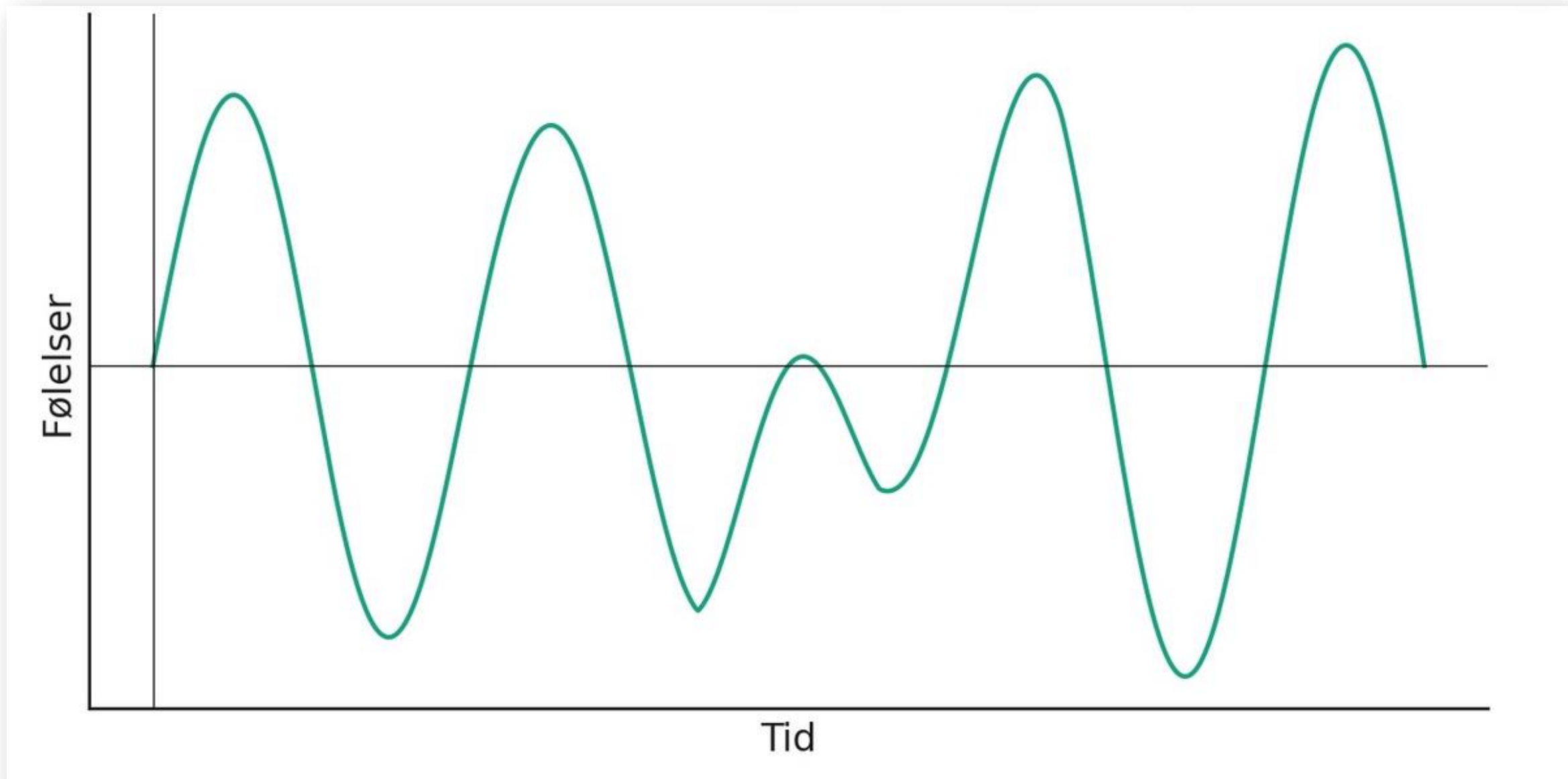
- 9A
- Stønadssystemet
- Pleiepenger
- Alle medaljer har en bakside



---

## Oppsummering: Ikke en fasit, men en påstand

- Barn har det generelt bedre enn noen gang, men både barn (og voksne) er dårligere på å ha det dårlig.





Innspill og spørsmål?





Takk!

rh@hjermann.no

