



Uforløst potensiale

WWW.BRORMENTALHELSE.COM



Tid for en nordisk revolusjon innen mental helse for unge voksne

Med økende mentale helseutfordringer sliter mange unge voksne med å nå sitt fulle potensial. I de nordiske landene har vi noen av de høyeste tallene på mental lidelse blant unge voksne sammenlignet med andre industrialiserte land. For mange er det vanskelig å få tilgang til rimelig og passende hjelp og støtte. Mange unge voksne mangler ferdighetene til å håndtere overganger og kritiske livshendelser som er en naturlig del av overgangen til voksenlivet. Dette utgjør en av de største utfordringene for våre nordiske samfunn i dag. Hvis vi fortsetter på denne veien, risikerer vi å etterlate en hel generasjon.

I Norden har vi historisk sett stolt på robuste velferdsstater for støtte til mental helse. Forskning viser sammenhengen mellom mental helse og sosial tillit, noe som gjør investeringer i unge voksnes mentale velvære avgjørende for å bevare denne tilliten. Det er imidlertid klart at våre offentlige helsesystemer ikke har tilstrekkelig kapasitet, fleksibilitet eller innovative tilnærminger til å håndtere de mentale helseutfordringene blant unge voksne.

Om rapporten

Denne rapporten handler om de voksende mentale helseutfordringene som unge voksne står overfor i Norden, samt mulighetene som ligger i å investere i deres uforløste potensial. Rapporten dykker dypere inn i flere aspekter av unge voksnes liv: hva det innebærer, hvordan de har det, hvilke utfordringer de står overfor i dag, og hvilke behov de har. Den belyser også samfunnskostnadene og risikoen ved mentale helseproblemer, som sosial eksklusjon. Et viktig aspekt som fremheves, er ulikheten innen mental helse. Unge voksne som bor i sosioøkonomisk vanskeligstilte områder, er mer sannsynlig å oppleve mentale helseutfordringer enn de som bor i velstående områder.

Arbeidet med mental helse handler om mye mer enn fraværet av psykiske lidelser. Det handler ikke bare om å overleve, men om å leve opp til vårt fulle potensial som mennesker.

Ung voksenfase – en ny livsfase

Rapporten introduserer og definerer en ny livsfase kalt "ung voksenfase", som representerer en utvidet overgangsperiode fra barndom til voksenliv. Dette er en tid i livet hvor mange av oss sliter, spesielt med dagens sosiale trender og i en tid med økende ulikhet. Utfordringer som et mer konkurransepreget og usikkert arbeidsmarked, kompleksitet i arbeidslivet, klimaendringer, pandemier, polarisering og konstant eksponering for sosiale medier, legger ekstra press på mentale velværet. Rapporten presenterer nøkkeldata om hvordan unge voksne i Norden har det:

- Andelen unge voksne med depresjon er mer enn dobbelt så høy som befolkningsgjennomsnittet.
- 4 av 10 unge voksne i Norden har symptomer på depresjon.
- 8 av 10 sier at de føler seg ensomme.

"Unge voksnes alder er preget av søken etter intime og nære relasjoner. Evnen til å skape dype forbindelser med andre er avgjørende, og svikt i dette kan føre til isolasjon og ensomhet."

Erik Erikson, utviklingspsykolog

Utdanning og karriere

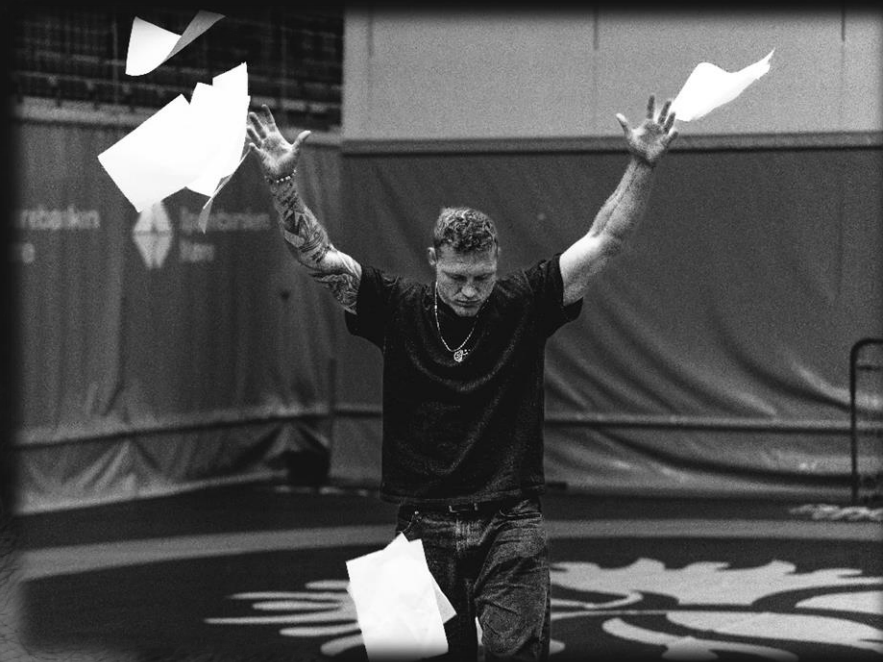
Relasjoner og intimitet

Familie og livsvalg

Identitet og livsvalg

Samfunn og tilhørighet

Økonomiske forpliktelser





**Historisk sett har de nordiske landene stolt
på våre sterke velferdsstater for å tilby mental helsehjelp.
Det er nå tydelig at våre offentlige helsesystemer mangler
kapasitet, fleksibilitet og evne til innovasjon for å håndtere
mental helsekrisen blant unge.**



Hva er ung voksenfase?

Ung voksenfase er en livsfase mellom 18 og 29 år. I Norden finnes det omtrent 3,8 millioner mennesker i denne aldersgruppen, som utgjør rundt 14 % av befolkningen.

Denne livsfasen er viktig og gir mange muligheter, men også utfordringer. Når vi fyller 18 år, får vi juridiske rettigheter og ansvar som voksne. Vi har friheten til å ta valg om våre liv og utnytte mulighetene som følger med voksenlivet. Likevel opplever mange av oss at det kan være vanskelig å håndtere de store forandringene og usikkerhetene som vi møter i overgangen til voksenlivet.

Hjernens utvikling i ung voksenfase

Moderne nevrovitenskap viser at hjernen vår ikke er fullt utviklet før vi er i midten av 20-årene. Faktisk fortsetter hjernen å utvikle seg hele livet. At hjernen ikke er ferdig utviklet i 20-årene, har betydelige effekter på våre livsferdigheter og evner, spesielt når det gjelder:

- Planlegging og langsiktig tenkning
- Vurdering av risiko og belønning
- Prioritering
- Regulering av følelser

Hjernen vår utvikler seg i ulikt tempo. Noen av oss har hjerner som modnes raskere, noe som gir bedre kontroll over følelser og beslutningstaking. Dersom hjernen utvikler

seg saktere, kan det være vanskeligere å håndtere følelser og ta avgjørelser. Disse forskjellene i hjerneutvikling er en viktig faktor for vår evne til å takle kritiske livshendelser i ung voksenfase.

Av de 500 000 menneskene som bor i sosialt og økonomisk utsatte områder, er 36 % under 26 år.



Forsinket overgang til voksenlivet

Begrepet ung voksenfase stammer fra en rekke trender i moderne samfunn som har skapt en forlenget overgangsperiode til fullt voksenliv sammenlignet med tidligere generasjoner:

- Lengre tid i utdanning: Mange av oss tar universitetsutdanning eller annen videreutdanning og fullfører studiene senere. Dette betyr at vi også begynner å arbeide senere.
- Utforskning av karriere: Vi bytter ofte jobb noen ganger og tester ut ulike karrierer for å finne det vi liker.
- Mangfoldige relasjonserfaringer: Vi har ulike typer relasjoner, fra uformell dating til samboerskap og langvarige partnerskap. Mange fokuserer på personlig vekst før de etablerer seg i et seriøst forhold.
- Økonomisk avhengighet: Det tar lengre tid før vi tjener nok til å være fullt økonomisk selvstendige.
- Geografisk mobilitet: Vi er mer tilbøyelige til å flytte til forskjellige steder for utdanning eller arbeid, og dette inkluderer ofte flytting til andre land.

Denne forsinkelsen i overgangen til voksenlivet er spesielt markant i Norden. Alderen for ferdigstilling av en

bachelorgrad er høyere enn gjennomsnittet i OECD-landene, og vi etablerer oss derfor senere i arbeidsmarkedet.

I Sverige har gjennomsnittsalderen hvor 75 % av befolkningen har en jobb, økt fra 21 år i 1990 til 29 år i 2020.

Livsfasen "mellom to aldre"

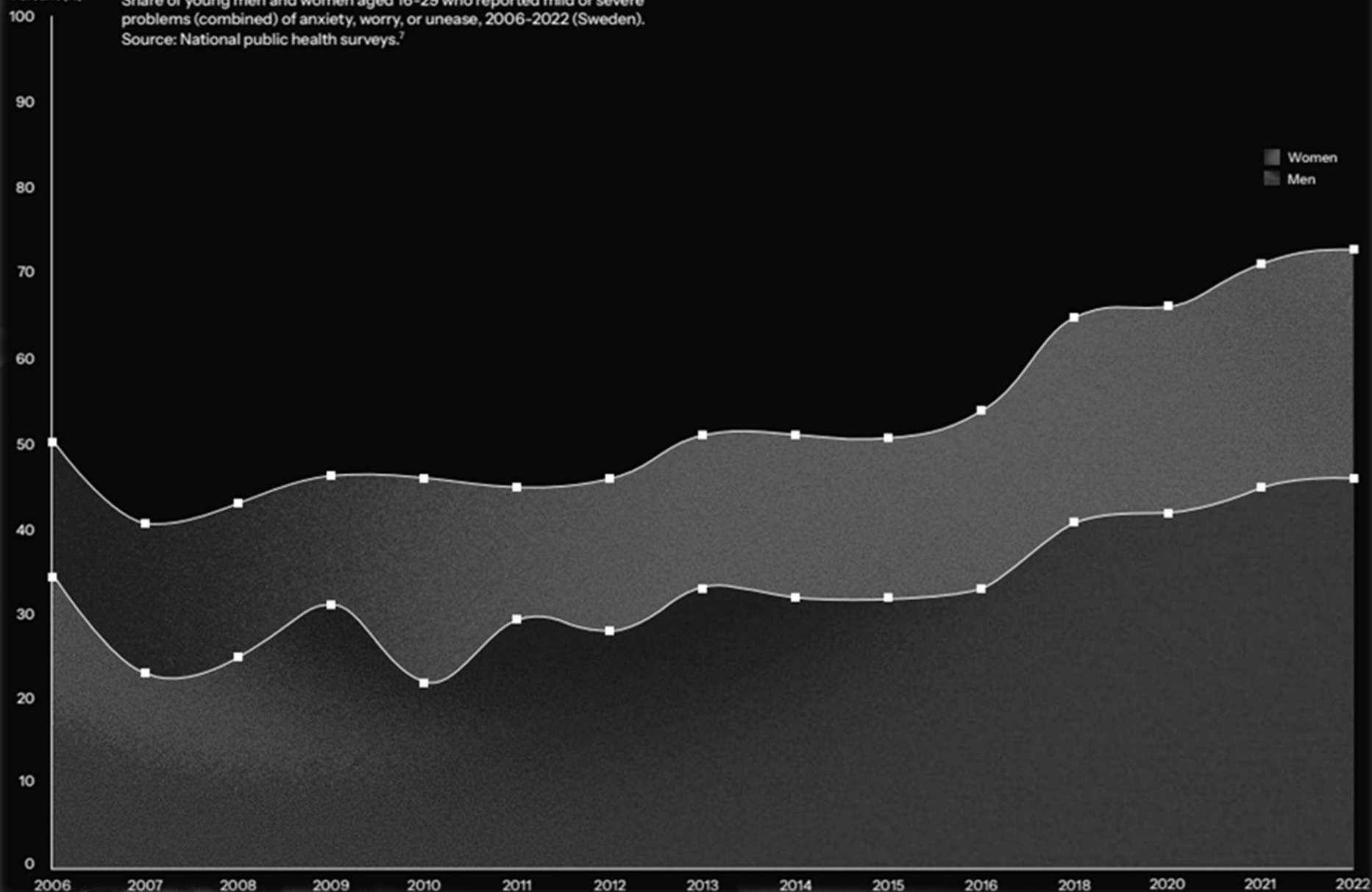
Unge voksne beskriver ofte denne tiden i livet som å være "mellom to aldre". Vi leter etter hvem vi er, og hva slags liv vi ønsker å leve. Vil vi klare å fullføre studiene og få en jobb, eller vil vi møte arbeidsledighet? Noen av oss flytter ut fra barndomshjemmet, begynner på universitetet eller tar yrkesopplæring. Andre lurer på om vi noen gang vil kunne flytte ut og finne vår første jobb.

I løpet av denne perioden sliter vi også med å bygge vennskap og relasjoner og navigere gjennom opp- og nedturer ved avslutninger og nye begynnelse. Alle disse store forandringene skjer innenfor et relativt kort tidsrom og kan utfordre vårt mentale velvære. Hvordan vi håndterer denne overgangen, kan ha store og varige konsekvenser for livene våre, påvirke vår evne til å etablere oss i arbeidsmarkedet, integrere oss i lokalsamfunnene våre og danne langvarige relasjoner.

Psykologer har beskrevet ung voksenfase som en distinkt livsfase skapt av samfunns- og kulturendringer i den moderne verden. Det er også en tid i livet hvor vi har størst sannsynlighet for å oppleve angst og depresjon. Unge voksne er mer enn dobbelt så sannsynlige som resten av befolkningen til å oppleve symptomer på depresjon.

Percent (%)

Share of young men and women aged 16-29 who reported mild or severe problems (combined) of anxiety, worry, or unease, 2006-2022 (Sweden).
Source: National public health surveys.⁷





Kostnadene ved mentale helseutfordringer blant unge voksne

De økende nivåene av mental belastning blant unge voksne i Norden fører til betydelige emosjonelle og menneskelige kostnader. Dette legger også en byrde på samfunnet, med virkninger for offentlige finanser, arbeidsmarkedet og risikoen for langvarig sosial eksklusjon.

Arbeidsmarkedseksklusjon grunnet mentale helseutfordringer

Å sikre sysselsetting er en viktig del av overgangen til voksenlivet og en vesentlig faktor for generelt velvære. I de nordiske landene klarer en betydelig andel unge voksne ikke å mestre denne overgangen. Mange dropper ut av skolen og etablerer seg ikke på arbeidsmarkedet. Disse unge dukker ofte opp i statistikkene som NEETs (Not in Education, Employment or Training). Forskning viser at dårlig mental helse er en nøkkelfaktor for å bli en NEET.

Andelen unge voksne som klassifiseres som NEET varierer mellom de nordiske landene. For eksempel har Finland den høyeste andelen, med 10,1 % av 15–29-åringene, mens Sverige har nesten halvparten av dette nivået, på 5,6 %. Selv med en lavere prosentandel i Sverige tilsvarer dette 65 000 mennesker.

Dårlig mental helse som tenåring øker risikoen for å bli en NEET, og faktorer som bidrar til langvarig eksklusjon inkluderer:

- Dårlig mental helse
- Nevropsykiatriske lidelser
- Å bo i områder med sosioøkonomiske utfordringer

Det har vært en markant nedgang i andelen unge menn med lav utdanning som er aktive på arbeidsmarkedet. Blant menn i alderen 25–29 har sysselsettingsraten falt fra 70–80 % til 60–65 % de siste årene. Nedgangen har vært spesielt bratt i Danmark.

Gevinster fra sosiale investeringer

Økonomen Ingvar Nilsson har studert samfunnets kostnader ved å la mennesker falle utenfor og ende i sosial ekskludering. Han har også beregnet de betydelige økonomiske gevinstene som kan oppnås ved å iverksette tiltak for å forhindre ekskludering.

Hvert år fødes 95 000 barn i Sverige. Av disse ender 12 160, eller 3 i hver klasse, opp i sosial ekskludering. Gjennom livet koster disse personene samfunnet 210 milliarder svenske kroner i utgifter til omsorg, sosial støtte og andre samfunnskostnader. I tillegg bidrar de ikke til BNP fordi de er ekskludert fra arbeidslivet.

Den årlige kostnaden for sosial eksklusjon per individ kan beløpe seg til 560 000 SEK, hvorav halvparten er produksjonstap. Dersom tiltak kan redusere tiden i marginalisering, kan samfunnet spare store summer samtidig som individets livskvalitet forbedres dramatisk.



«Skolen burde ha gitt mer oppmerksomhet til mental helse. Den fokuserer hovedsakelig på å utdanne arbeidere, ikke på å gi deg ferdigheter i livet.»

Elev på en videregående skole

Behovene for unge voksnes mentale helse

Når det gjelder unge voksnes behov for mental helsestøtte, fremheves viktigheten av:

- Økt kunnskap og verktøy for selvinnsikt.
- Mer åpne samtaler om mental helse for å bryte stigma.
- Tilgang til digitale løsninger som kan forbedre tilgjengeligheten av tjenester

En studie viser at 70 % av unge voksne mener digitale løsninger forbedrer tilgjengeligheten til helsetjenester, og halvparten mener det øker effektiviteten. Det er også økende forventninger til personlig tilpasset omsorg og bedre kommunikasjon med helsepersonell.



En oppfordring til handling

Vi kan ikke understreke nok hvor viktig det er med endringer i de nordiske systemene for mental helsehjelp. Mental helse er en grunnleggende menneskerett, og denne rapporten viser at vi må gjøre mer for å sikre denne retten. Det trengs praktiske løsninger som faktisk fungerer.

Utfordringene unge voksne møter er komplekse og krever en helhetlig tilnærming. Vi må ta hensyn til individets behov, samtidig som vi ser på hvordan systemene rundt dem kan forbedres. Målet er å gå fra å bare behandle problemer til å skape trivsel – både for enkeltpersoner og for samfunnet.

Denne rapporten peker på de store utfordringene unge voksne står overfor, og hvorfor vi må jobbe systematisk for å finne løsninger. Den viser også hvorfor det lønner seg å investere i tiltak som kan forbedre mental helse blant unge voksne. For å få til dette må vi gjøre tre ting:

1. **Fokusere:** Vi må rette oppmerksomheten mot unge voksne i alderen 18–29 år, en gruppe som ofte faller mellom stolene i tradisjonelle behandlingssystemer. Ved å forstå deres utfordringer og muligheter bedre, kan vi lage målrettede og effektive løsninger.
2. **Investere:** Vi må støtte lokale sosiale entreprenører som allerede har utviklet og testet løsninger med gode resultater. Disse entreprenørene trenger ressurser, nettverk og kapital for å kunne utvide tilbudene sine og nå flere.

3. **Samarbeide:** Vi må bryte ned siloene og samarbeide på tvers av sektorer. Offentlig og privat sektor, forskere, innovatører, unge voksne selv – alle må bidra. Sammen kan vi utvikle og implementere løsninger som virkelig fungerer og kan skaleres.

Vi oppfordrer sosiale entreprenører, investorer, politikere, fagpersoner og unge voksne til å stå sammen i en felles innsats for å revolusjonere mental helsehjelp i Norden. Sammen har vi en unik mulighet til å utvikle nye og innovative løsninger som forbedrer mental helse og skaper systemendringer.

Reisen er i gang – vil du være med?

Even Karpuz og Felix Baldauf
BROR Mental Helse AS

WWW.BRORMENTALHELSE.COM



WWW.BRORMENTALHELSE.COM