

Frågor

1. Hur arbetar er verksamhet med barnkonventionen?
2. Tar ni tillvara barns och ungas synpunkter, idéer och frågor? Hur?
3. Har er verksamhet någon barn rättsombud?
4. Med vad kan vi, som ungdomar och i rollen som barnrättsambassadörer, bidra med till landstinget?
5. Egna tankar/frågor

Barnens rätt till ett tobaksfritt liv

Lisbeth Andersson jobbar med tobakskonventionen som handlar om hur samhället ska få ett tobaksfritt liv, främst för barn. Den är juridisk bindande och bygger på evidens och baseras på vetenskapliga grunder. Den handlar om att minska efterfrågan, tillgång och tillgänglighet till tobak. Målet är skydda barn och unga mot tobak.

Man går efter pallens tre ben.

- Barnperspektiv
- Barnensrättigheter
- Barnkompetens

Ifall man inte har en de här sakerna så faller allt. En pall med tre ben som förlorar ett av dom eller fler faller och går inte att stå.

Barn- och tobakskonventionen jobbar för att få en rökfri framtid för våra barn och ungas skull. Det jobbar med artikel 2, 3, 6 och 12 i barnkonventionen, sedan med att tobaksindustrin ska ta bort barnarbetet, skydda barn och unga som exponering (passiv rökning), att få bort all reklam om tobak, informera och utbilda alla om hur farligt tobak är, både i industrin och att använda tobak själv och sedan den allmänna upplysningen om vad som händer i kroppen och med barn och unga som blir utsatta för passiv rökning.

200 000 barn dör varje år och det är bara på grund av passiv rökning.

Ännu fler barn dör på grund av barnarbete vid tillverkningen av tobaken. En fattig familj lånar in pengar från stora företag till att köpa in tobaksplantorna och odla dom. Men föräldrarnas arbetskraft räcker inte till och då får barnen arbeta med för att betala tillbaka skulden och samtidigt tjäna lite på att odla tobak.

Barnen kan jobba över 12 timmar på ett dygn och de får väldigt låg ersättning, om de ens får någon. Alla pengar de får in ska familjen betala tillbaka till de stora företagen och om de har tur så får de lite över, men de går till mat och boende. Denna branschen är den mest manipulativa med de hemskaste cyniska metoderna. Barnen blir livegna om tex föräldrar blir sjuka eller till och med dör. Då måste barnen fortsätta jobba på egen hand för att betala av denna skuld deras föräldrar har. Det är som en ond cirkel. Inga familjer kommer ur sin fattigdom alls genom att arbeta inom denna industrin, men det är de dom tror när dom börjar.

Det handlar inte bara om barnarbete utan även om alla barnen som ofrivilligt blir utsatta för tobak. T ex föräldrar som röker under graviditeten eller i hemmen. Därför tar man mycket hänsyn till barnkonventionen när man skriver tobakskonventionen. T ex finns det en punkt som säger att man ska skydda barn från droger och alkohol, att de ska få vara med i beslut som påverkar de om de är tillräckligt mogna i förhållande till åldern t ex att föräldrarna ska sluta röka eller inte göra det inomhus i närheten av de. Barnen har enligt barnkonventionen rätt till liv, hälsa och utveckling vilket brister när folk i deras omgivning röker eller använder tobak. och ett förbättringsområde hade varit att göra det olagligt att röka under graviditeten.

Det rökare ofta glömmer är att de bara andas in $\frac{1}{4}$ av röken medan de som står i närheten andas ofrivilligt in $\frac{3}{4}$ av röken i sina lungor. Rökning skadar barnens hälsa och utveckling. Tex kan de få svår astma och är mycket känsligare för kemikalierna i tobaken än vuxna är. Barnens luftrör är inte färdigutvecklade och tar mer skada än vuxna

Genom att informera om hur farligt det är med rökning kan man hindra nästa generation från att gå i våra rökande vägar. Rökningen har minskat mycket de senaste åren och man har i ett antal län skrivit på kontrakt om att arbetsplatserna ska vara helt rökfria dvs personalen får inte röka under de åtta timmarna de jobbar. Genom att berätta för sina barn om hur farligt det är och visa upp ett gott exempel kan man hindra barnen från att börja röka. Något annat viktigt är att man inte köper ut cigg till underåriga. På så sätt kan vi förhoppningsvis bli rökfria till år 2025.

De tar tillvara på ungdomars synpunkter när de föreläser och diskuterar med unga om hur man ska göra för att minska rökningen. De lyssnar mycket och vill ta reda på var och varför ungdomar röker så mycket så att de kan avlägsna de faktorerna som bidrar till att folk röker. Det framkommer av oss ungdomar att det ligger mycket grupptryck bakom rökningen och att om vi ska dra ner på det måste vi ändra normen att det är coolt att röka till usch vad äckligt och farligt att röka.

Hela avdelningen kunskapsstöd jobbar hand i hand med barnrättsombudet.

Vi barnrättsambassadörer kan genom att diskutera och ge våra åsikter till landstinget kan de lättare förstå sig på hur ungdomar ser på saken varför vi röker osv. Landstinget försöker nå ut till unga och och tobakskonventionen vill minska rökningen. För att göra det måste de veta varför folk röker, vad som gör det svårt att sluta, vad som uppmuntrar och vad som motiverar de att sluta.

Folkhälsan

Gerthi Persson jobbar med den allmänna folkhälsan, att barn och ungdomar är fysisk inaktiva väldigt mycket mer än vad de var innan. Det är så illa att kriterierna för att klara idrotten har sänkts. För att få barnen att röra sig mer kan man inte stå med en pekpinne och tvinga de. Lekplatserna får inte vara så begränsande som de är nu. Man behandlar små barn som om de

vore porslin som skulle gå sönder. De får inte göra så mycket som de borde för att man är rädd att de ska skada sig. Mindre än 20 % barn 11-15 är fysiskt aktiva, vilket är alldeles för lite. Dagens barn och ungdomar spenderar det mesta av sin tid vid tvn, datorn eller surfplattan. Vilket leder till ohälsosamma matvanor kombinerat med för lite fysisk aktivitet. Det slutar med övervikt, dålig kondition, dålig självkänsla, hjärt- och kärl-sjukdomar etc.

90 % av tiden spenderar ungdomar inomhus och leken blir mer stillasittande. Förr i tiden hade man inte de här problemen för man fick göra allt själv. Man hade inte maskiner som gör allting så bekvämt som möjligt som man gör idag.

För att förbättra detta ska man försöka få barn och unga att ex. smygmotionera mer som är att man ex går av en hållplats tidigare och går sista biten. Tar trappor istället för hiss. Små saker i vardagen. Ut på skolorna o rekommendera för barn o unga och ge för o nackdelar om man inte motionerar o håller igång.

Rädda Barnen

På Rädda Barnen ligger barn och ungas mående i fokus och det är de dom jobbar med hela tiden. Att barn och ungdomar ska ha det så bra som möjligt och finnas där som stöd och hjälpa dom i krissituationer.

Rädda Barnen här i Karlskrona har tagit sig an en policy som handlar om övergrepp och våld mot barn, och jobbar för att lyssna på vad barnet har att säga och ser från barnperspektivet. Rädda Barnen jobbar mycket för att påverka, ex de har startat en kampanj som kallas #orädd 2016, alla har rätt till att vara orädda. Denna riktar sig mer mot barn på flykt som kommer hit till Sverige. Ikea är en av de största sponsorerna till Rädda Barnen, dom ger ryggsäckar med saker som är till flyktningbarn som kommer hit. Ryggsäckarna består av lite leksaker och annat bra att ha, beroende på barnets ålder.

Det har även många fler sponsorer till alla möjliga saker för Rädda Barnen är ett ideellt arbete på lokal nivå. Sedan finns det tjänstemän som är anställda men de jobbar på regionalt.

Här i Karlskrona ska Rädda Barnen satsa på att föreläsa och förebygga psykisk ohälsa. De ska ut på af Chapman och Fischerströmska, där de ska föreläsa, ha frågeställningar och diskussioner så ungdomarna också kan vara med och säga sitt, och få chansen att påverka.

Rädda Barnen har också en studieplan som finns att ladda ner på deras hemsida som heter, Olika med lika. Där det riktar sig mer mot yngre barn för att visa att olika är bra, och oavsett etnicitet, kön, sexualitet etc så är man en människa.

Barnkonventionen är påskriven av 169 länder och ska bli lag i sverige 2018. Skolorna har barnkonventionen i sin läroplan men om de undervisar om barnkonvention beror på vad skolan/lärarna väljer att fokusera på.

De har ingen speciell utsedd barnrättsombudsman men alla i organisation jobbar med barnens rättigheter så alla är barnrättsombudsmän.

Vi fick även möjligheten att besöka ett flyktingboende för endast pojkar från 14 till 18 år. Anledningen till att det endast är pojkar där är för att det blir en kulturkrock med det svenska samhällets kvinnosyn. De växer upp i en omgivning där de får lära sig sen de är små att de får göra hur de vill med en kvinna och att det är de som bestämmer. Deras omgivning formar de och de vet inte bättre. På samma sätt som vår omgivning formar oss till att respektera kvinnor, eftersom det är det vi alltid blivit tillsagda sen vi var små har de alltid blivit tillsagda tvärt emot. De har inte haft några bra förebilder heller och man lär sig mycket om vad som är tolkat som rätt eller fel i ett samhälle när man ser vad andra gör. Deras dåliga kvinnosyn har bara med okunskap och kultur att göra. De måste komma in i samhället och lära sig det nya vilket de gärna vill! För att arbetsplatsen får de som jobbar där inte vara under 23 år och kvinnorna har en klädkod som säger att de inte får bära uringat.

För att komma in i samhället går de i skolan på fisherströmska. Vissa är analfabeter och de flesta kan inte språket. De får gymma och testa på olika aktiviteter. För att överleva får de mat kläder och boende men de får även 24 kr om dagen som fickpengar. Eftersom de lär sig nytt språk och bara går i skolan tillsammans och bor tillsammans känner de sig ofta isolerade från samhället. Därför har de svårt att binda nya kontakter och känner inga svenskar.

För att hjälpa till finns det några saker man kan göra. Två exempel är att skänka kläder och saker och det andra exemplet är att bli språk kompis. Då hittar man på saker lite då och då t ex går och fikar och umgås tillsammans med flyktingbarnen.

Flyktingboendet som vi besökt innehåller bara ungdomar och när de fyllt 18 måste de flytta till ett vuxenboende. Vuxenboendet kan ligga var som helst i landet men de får inte bo kvar på ungdomsboendet efter de är 18. Personalen som jobbar där tar hänsyn till ungdomarna som en medmänniska. De lyssnar på vad de har att säga och respekterar dem, men de kan tyvärr inte ge de allt de vill. BUP och ungdomsmottagningen kan inte ta emot alla och vi har inte tillräckligt utbildade psykologer. Rödebyskolan får ta emot många av just de här ungdomarna, men de har inte tillräckligt många resurser för att de ska kunna gå i samma klass och få en lika bra skolgång som de andra barnen. Vi tar emot fler än vad vi har resurser till och många av de har kommit hit i uppdrag av sina föräldrar. Föräldrarna förväntar sig att de ska hämta dit de och försörja de men det går tyvärr inte.

Landstingspolitikerna

Det sitter 47 st förtroendevalda ledamöter i Landstingsfullmäktige. Sedan sitter det ledamöter och ersättare i de fyra olika nämnderna.

Kalle Sandström, Socialdemokrat, är landstingsstyrelsens ordförande och beskriver dom som landstingets regering. Det sitter 15 ledmöter och 15 ersättare i Landstingsstyrelsen, Christel Friskopp är vice ordförande. De ledande partierna är S, MP och V, som bildar majoritet.

Landstings politikerna tänker mycket på barn och unga och har med barnperspektiv i det mesta. De har en handlingsplan för barn som far illa, att de ska lyssna på vad barnet har att säga och tänka på dom unga. Barn och Ungdomspsykiatri har hand om de frågorna mer. De har också ett ungdomsråd som är en politisk organisation där de jobbar för att prata och föra dialoger med ungdomar för att veta vad de har för åsikter och tankar om landstinget. De ska beakta och kommunicera med vad vi som ungdomar har att säga och sedan föra detta vidare.

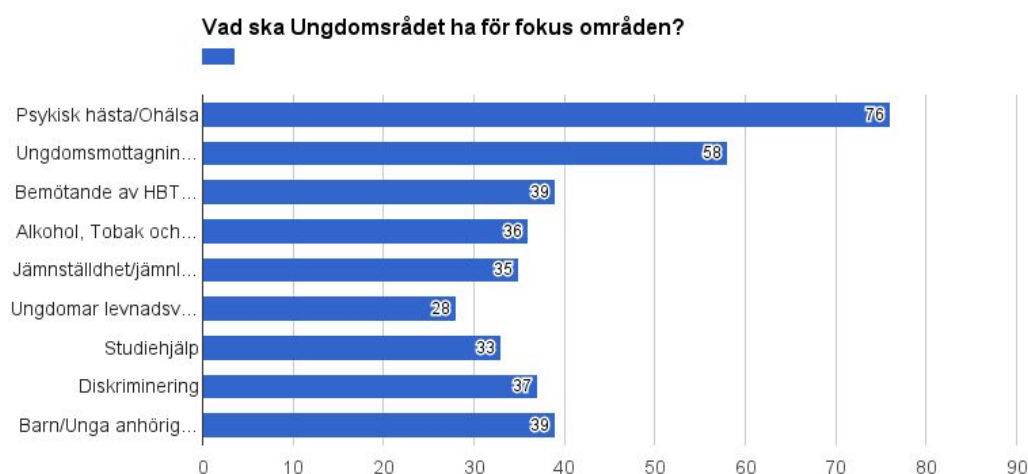
Ungdomsrådet

Är en nystartat politisk organisation inom landstinget blekinge. Den består av folkvalda ledamöter som tillhör olika partier som sitter i landstingets fullmäktige.

Vi fick vara med på deras möte den 28/6 och delta med våra åsikter och tankar. Det var lärorikt och intressant De tog in våra tankar o åsikter och vi blev bemötta väl.

Vi fick i uppgift att göra ett formulär/enkät och höra med våra vänner och andra ungdomar vad de vill att Ungdomsrådet ska ha för fokusområden. Detta är svaret på en undersökning vi gjorde och det var 100 personer som svarade.

Alternativen är: Psykisk Hälsa/Ohälsa, Ungdomsmottagningen (Tillgänglighet), Bemötande av HBTQ-personer inom landstinget, Alkohol, Tobak och Droger, Jämställdhet/Jämnlighet inom idrotten, Ungdomars levnadsvanor, Studiehjälp, Diskriminering, Barn/Unga anhöriga till Patient.



Man kunde välja 1 eller flera alternativ. Undersökning på 100 personer så blev svaret såhär.

Psykisk Hälsa/Ohälsa är det ledande ämnet, sedan kommer Ungdomsmottagningens tillgänglighet. Båda dessa två går lite hand i hand och båda är viktiga områden att jobba för. Att motverka och förebygga psykisk ohälsa kan man göra genom att upplysa att ungdomsmottagningen finns, och inte är bara till för kolla om man är gravid, be om preventivmedel eller prata om sex, utan att dit kan man komma om man är nere, har problem med vänner/familj, bara vill prata med någon vuxen. Sättet att nå ungdomsmottagningen borde bli lättare, att man lätt skulle kunna mejla dom istället för att ringa, för alla är inte bekväma med att ringa till en främmande person. Barn och unga vågar inte alltid ta hjälp och det är inte så enkelt när man är 15 år och inte vet vart man ska vända sig till för man inte är så informerad om vad som finns.

Ungdomsmottagningen ligger lite dult och undagömt för ungdomar att veta vart det ligger. På ett sätt kan det vara bra, men på ett annat inte. Ingen kanske vill att man ska vet att man går dit och då är det bra att det ligger lite undagömt och inte skyltas om så mycket, men för ungdomar som vill nå dit och ha en enkel tillgänglighet blir det svårare. Att ta hiss upp och sen bemötas av ett litet trångt rum är inte så trevligt.

Man borde prata mer om psykisk ohälsa för att det inte ska vara sådan tabu över det. Sedan borde man också informera hur man får en så bra psykisk hälsa som möjligt, så man inte hamnar där och mår dåligt.

Sjukhuskyrkan:

Vi fick hälsa på Louise och Maria på sjukhuskyrkan, som är ett samarbete mellan svenska kyrkan och sjukhuset samt andra frikyrkor. Man kan kort sagt säga att de som jobbar i sjukhuskyrkan är anställda av svenska kyrkan och jobbar på uppdrag av landstinget. Sjukhuskyrkan är som landstingets kris-stöd och är till för alla. Patienter, läkare, sköterskor, anhöriga mm. Dit kan man gå om man känner för att koppla av en stund och skippa sjukhusstressen eller om man kanske står inför ett tufft beslut som man vill ha stöd i, eller egentligen vad som helst.

Man kan också gå till sjukhus kyrkan när någon gått bort och ovanför bårhuset finns ett ställe man går till för att få sörja. Där kan man få se den avlidit och man tänder ljus och har en liten ceremoni om den avlidna är ett lite barn brukar de lägga den i en spjal säng. Sedan får de anhöriga lägga en liten filt och lite småsaker såsom blommor och gosedjur på.

Om ett barn har varit i magen 22 veckor eller längre räknas det som ett barn, men är det yngre än 22 veckor räknas det som ett foster. Även om barnet är ett foster, ett barn i magen eller ett spädbarn eller en femtonåring är det viktigt att föräldrarna får begrava barnet.

Landstinget ansvarar tills begravningsbyrån tar över.

När man pratar med barnen försöker man göra det så enkelt som möjligt. Man undviker att kalla kroppen för lik och när man pratar med barnen ska man inte säga att personen gått bort

för då kan det sluta med att barnet sitter och väntar på att den ska komma hem igen. Det är bättre att säga att hjärtat slutat slå, personen har slutat andas och då går det inte att leva.

Barnperspektivet handlar om ifall barnet dör eller närstående till barnet dör och hur man ska hantera det. t ex att om barnet verkligen vill se kroppen ska den få det och den ska få en ärlig förklaring. Både palliativavdelningen och svenska kyrkan jobbar för att närstående till döende patienter ska känna trygghet och stöd

Palliativvården:

Palliativa vården är den vård som människor får i livets slutskede. Palliativ betyder från början obotlig, alltså vården för de patienter som är obotliga som förr eller senare kommer avlida. Patienter som läggs in på den palliativ avdelningen har max 6 månader kvar att leva. Fokuset i palliativvården ligger på livskvalitén, man ska försöka göra det så bra som möjligt den sista tiden för sina patienter.

Som personal ska man exempelvis ha en bra relation till familjemedlemmar till patienten. De måste givetvis anpassa sig efter de olika människorna de träffar. Alla hanterar dessa motgångar på olika sätt. Vissa bara står där medans andra gråter. Vissa stänger av sina känslor medan andra visar de tydligt. Att någon inte gråter betyder inte att den mår bra. Vissa förskjuter sina känslor men de hinner oftast ikapp de senare.

När en patient läggs in på den palliativa avdelningen försöker personalen bilda sig en uppfattning om vilka som är anhöriga och hur mycket de hjälp de behöver. tex om det finns barn inblandade. Man försöker kartlägga alla de anhöriga. Efter personen avlidit ringer de upp de anhöriga och kollar upp hur de mår i efterhand och håller kontakten uppe ett tag efteråt. I slutskedet visar de stöd för alla personer inblandade inklusive patienten och sedan skickar de vidare hem, till kuratorer, psykologer eller psykiatrin.

Att ta hand om döende människor dagligen är inte ett lätt jobb. Du upplever både sorg och glädje, eftersom de går bor och får slippa lidandet. Palliativa vården handlar inte bara om att patienterna är döende utan mycket om att göra slutet så fint som möjligt och i det ingår mycket socialt men även smärtlindring.

Det är ofta svårt att få kontakt med ungdomar som är anhöriga, eftersom de ofta är upptagna med att gå i skolan och leva sina egna liv. Medan de yngre barnen ofta vistas mycket runtomkring den sjuke och familjen. De är mer beroende av sin familj och är ofta lättare att få

kontakt med. På Palliativa vården är det jätteviktigt att få in ungas perspektiv, de satsar på att bli bättre med att hantera barn och ha även barnrättsombud både i karlskrona och karlshamn. Vi barnrättsambassadörer kan även hjälpa till och försöka få in våra åsikter men även berätta för andra ungdomar om Palliativa vård.

Lekterapi/Barnkliniken

Lekterapi finns till för barn som ligger inne på sjukhuset, dig går barnen för att glömma bort sjukhusmiljön för en stund och istället ägna sig åt det som dom är bäst på, leka. På barnkliniken ska barnet bara behandlas som ett vanligt barn och meningen är att det för en stund ska kunna glömma bort sin sjukdom eller skada. Det ska bli som en slags frizon. Namnet lekterapi är enligt dem som jobbar där ganska missvisande. Något de sa var: "Det handlar inte om att lära barn att leka utan det är nämligen så att barnets läkarprocess går bättre om dom får leka. Ett förbättringsområde hade varit att ändra namnet barnleksterapi till något med pedagogik eller liknande. Något som låter lite mer seriöst."

Ur barnens perspektiv finns det inte så mycket att förbättra då dom ständigt jobbar med barn och att dom ska ha det så bra som möjligt. Lekrummen är fyllda med leksaker och spel mm. Däremot ville dom på lekterapi ha våra tips om hur dom kunde göra avdelningen mer tonårsvänlig.

Patientlagen

Vården hade förut all makt över hur patienten skulle bli bemött och behandlad, men sen kom patientlagen. Patientlagen innebär att man ska informera patienten om dess tillstånd och behandling. Patienten har rätt att söka öppen vård i hela landet och alla mediciner osv som skrivs ut till patienten ska stå i dess journal. Det finns en journal per landsting och när man söker vård kan de be att kolla i anteckningarna som finns över hela landet men om patienten säger nej får de inte kolla i den.

Patientlagen stiftades 2015 och är extra viktig eftersom barnkonventionen inte är lag än. Förhållningscentrumet är person centrerat och om patienten är ett barn ska det samtycka om sin behandling. Om varken barnet eller föräldrarna kan bestämma måste vården vara med och bestämma. Att barnet får delaktighet i besluten som tas är jätteviktigt. Barnet kan vara med och bestämma i olika grader beroende på barnets mognad i förhållande till åldern. Ett litet barn kanske får bestämma vilken färg gipset ska vara medan ett äldre barn kan vara med och bestämma vilken cancerbehandling det ska få.

När jag får söka vård själv får föräldrarna inte veta om det inte är väldigt allvarligt. T ex om jag måste ha fast vård/läkar kontakt måste föräldrarna få reda på det.

Patientnämnden

Är en politisk nämnd där 7 ledmöter och 7 ersättare sitter. Patientnämnden arbetar med att hjälpa patienter och anhöriga om det uppstår problem i kontakten med hälso- och sjukvården eller tandvården, ex. om man anser att man blivit dåligt bemött eller liknande.

Då tar de ärendet till avdelningen man inte var nöjd med och så förmedlar patientnämnden detta till avdelningschefen som tar upp det med personen det rör. Sedan rapporterar chefen tillbaka detta till patientnämnden och patientnämnden hör av sig till privat personen som inte var nöjd. De jobbar diplomatiskt och det finns inga rätt eller fel.

De lyssnar och hjälper till om det är problem med kommunikationen mellan patient och hälso-/sjukvården eller tandvården. Oftast är det vuxna som ringer in och vill prata. Väldigt sällan att en ungdom ringer, i så fall ringer barnets förälder men för att starta ett ärende måste man ha samtycke från den gällande personen, i detta fall barnet. En förälder kan inte ringa in och klaga på att sitt barn har haft det dåligt utan att få samtycke från sitt barn. Utan de lyssnar på de som ringer in, eller mejlar.

Patientnämnden borde ha mer reklam för sin verksamhet, speciellt för unga som har någon åsikt. Att veta vart de kan vända sig till om de tycker något kan förbättras eller utvecklas inom vården.

E-hälsa

Om man vill ha rådgivning över nätet kan man vända sig till UMO:s hemsida eller 1177.

de flesta vet nog om att umo finns men det är nog inte många i vår ålder som vet om att 1177 finns. Därför borde man koppla ihop de två sidorna. På umos hemsida finns en dekal som det står "panik lämna sidan" på. Om man trycker på den kommer man till google vilket är bra om nån kommer in på ens rum eftersom mycket som finns på umo är känsligt och genant. Om man gjorde en till dekal som är en grå ring eller etikettliknande där det står 1177 rådgivning och sedan har en länk dit i bilden skulle det bli lättare att hoppa mellan sidorna och då skulle det vara öättare att både veta om att websidan finns och den skulle vara lättare att hitta och komma åt. Etiketten/dekalen måste dock vara tydlig.

Sisu- Idrottutbildare

Sisu jobbar för att få bättre idrott. I genomsnitt är de flesta mest aktiva i 11 års åldern, men sedan när kommer in i 14-15 års åldern lägger de av eftersom det blir för mycket press eller

de tröttnar helt enkelt. Statistiken visar att den strukturerade träningen där man tränar två dagar i veckan på speciella utsatta tider har minskat mycket de senaste åren. Exempel på strukturerad träning är fotboll, handboll och gruppträning i allmänhet. Statistiken visar även att spontan träning har ökat kraftigt det senaste året och att svenskar aldrig tränat så mycket spontanidrott förr som nu, vilket är en väldigt positiv utveckling.

De topp tre största problemen inom idrottsvärlden är doping, match-fixing och huliganism. Andra stora problem är att tränarna toppar lagen i ung ålder och att många lägger av. Sisu vill att folk ska träna mer i allmänhet eftersom det är bra för hälsan och psyket.

Att toppa ett lag innebär att man väljer ut vilka spelare som är bäst och bara de får vara ute på spelfältet under matcherna och träna med vissa, medan de som är lite sämre inte får spela. Detta ska då gynna de bästa spelarna och få de att vilja kämpa vidare och komma till eliten. Man har ut

Sisu- Idrottutbildare

Sisu jobbar för att få bättre idrott. I genomsnitt är de flesta mest aktiva i 11 års åldern, men sedan när kommer in i 14-15 års åldern lägger de av eftersom det blir för mycket press eller de tröttnar helt enkelt. Statistiken visar att den strukturerade träningen där man tränar två dagar i veckan på speciella utsatta tider har minskat mycket de senaste åren. Exempel på strukturerad träning är fotboll, handboll och gruppträning i allmänhet. Statistiken visar även att spontan träning har ökat kraftigt det senaste året och att svenskar aldrig tränat så mycket spontanidrott förr som nu, vilket är en väldigt positiv utveckling.

De topp tre största problemen inom idrottsvärlden är doping, match-fixing och huliganism. Andra stora problem är att tränarna toppar lagen i ung ålder och att många lägger av. Sisu vill att folk ska träna mer i allmänhet eftersom det är bra för hälsan och psyket.

Att toppa ett lag innebär att man väljer ut vilka spelare som är bäst och bara de får vara ute på spelfältet under matcherna och träna med vissa, medan de som är lite sämre inte får spela. Detta ska då gynna de bästa spelarna och få de att vilja kämpa vidare och komma till eliten. Man har uttagningar osv. Tekniken sägs gynna de som är duktiga och skada de som är lite sämre eller har sämre förutsättningar. Men studierna visar att många som är tillräckligt bra för att spela på matcherna och kommer upp i de högre lagen vid tidig ålder slutar på grund utav att det blir för mycket press medan de som knappt får spela slutar på grund utav det. Om man toppar lagen för tidigt skadar det barnets utveckling och många som blir duktiga senare kanske inte hunnit upptäcka det förrän de toppar lagen och då får de ingen chans. Många visar sig vara duktiga senare i kanske 20 års åldern.

När riksidrotts förbundet skrev sina anvisningar för barn- och ungdomsidrott använde de sig av barnkonventionen och sedan beslutades det av riksidrottsstyrelsen 2014-05-23. De har en

barnombudsman, men föreståndaren vi mötte när vi besökte sisu var osäker på om de hade en barnombudsman i landet eller en i varje verksamhet i landet.

Något som gör det väldigt svårt att lösa problemen med toppning av lagen är att tränaren oftast är förälder till någon i laget och ställer upp gratis. Det blir därför jobbigt att skvallra eller anmäla eftersom tränaren då hotar med att stänga ner laget och man kan inte sparka hen eftersom hen inte får betalt.

tagningar osv. Tekniken sägs gynna de som är duktiga och skada de som är lite sämre eller har sämre förutsättningar. Men studierna visar att många som är tillräckligt bra för att spela på matcherna och kommer upp i de högre lagen vid tidig ålder slutar på grund utav att det blir för mycket press medan de som knappt får spela slutar på grund utav det. Om man toppar lagen för tidigt skadar det barnets utveckling och många som blir duktiga senare kanske inte hunnit upptäcka det förrän de toppar lagen och då får de ingen chans. Många visar sig vara duktiga senare i kanske 20 års åldern.

När riksidrotts förbundet skrev sina anvisningar för barn- och ungdomsidrott använde de sig av barnkonventionen och sedan beslutades det av riksidrottsstyrelsen 2014-05-23. De har en barnombudsman, men föreståndaren vi mötte när vi besökte sisu var osäker på om de hade en barnombudsman i landet eller en i varje verksamhet i landet.

Något som gör det väldigt svårt att lösa problemen med toppning av lagen är att tränaren oftast är förälder till någon i laget och ställer upp gratis. Det blir därför jobbigt att skvallra eller anmäla eftersom tränaren då hotar med att stänga ner laget och man kan inte sparka hen eftersom hen inte får betalt.

Ungdomsmottagningen

På ungdomsmottagningen finns det kuratorer, sjuksköterskor och barnmorskor som jobbar med barn och ungdomar upp till 26 år. Dit kan man gå om man mår dåligt, behöver preventiv medel eller bara behöver prata med någon. De tar in vem som helst, man behöver bara boka tid genom att ringa eller gå dit och lämna en lapp med tid och namn. Dock kan det vara

väldiga vänteköer vilket kan förbättras. De har drop-in tider vissa dagar och en killmottagning för att få dit mer killar och visa att det är okej för killar att också prata med någon.

Lokalen som dem är i är väldigt liten, men i höst ska de flytta ner två trappor till en större lokal. För att komma in i litet väntrum och sen sitta i ett litet rum och prata med någon kan vara väldigt läskigt och vissa kan känna att det är klaustrofobisk.

Byggnaden där ungdomsmottagningen håller till kan också vara svårt att hitta för det är inte skyltat mycket och det är en liten ingång gömd bakom ett träd. Många vet att det finns en ungdomsmottagning men inte vart den ligger. Både att hitta dit och tillgängligheten till ungdomsmottagningen kan förbättras genom fler skyltar, lite mer vänligare och välkomnande ingång. Under "Ungdomsrådet" står det också om ungdomsmottagningens tillgänglighet, vilket många ungdomar vill att de ska jobba med, utveckla och förbättra.

Landstingsbiblioteket

Landstingsbiblioteket har en databas där många som studerar sätter sig och läser på mer om sjukvården och medicin. Det görs hela tiden ny forskning och när böckerna trycks är informationen ofta för gammal eftersom nya studier gjorts. De har lite böcker om barn, men det mesta berör sjukvården och medicin i allmänhet. Det fanns många böcker inom psykiatri, psykologi, cancer och olika nervsjukdomar.

Barn- och ungdomspsykiatri

Barn- och ungdomspsykiatri, förkortat BUP, är till för barn och unga upp till 18 år. Här jobbar psykologer, läkare och skötare. De flesta patienter de har är unga som mår psykisk dåligt och behöver hjälp att bli bättre. Till skillnad från ungdomsmottagningen jobbar de inte bara med barnet utan med hela familjen, hur de ska skapa en bra kontakt och hur ex föräldrar ska hjälpa sitt barn på bästa sätt.

Här är det enkelt att få tid och det är inga väntetider. Det vill inte att en psykisk sjukt barn ska vänta för länge för då kanske det är för sent. Utan när man söker hjälpa via BUP så får man en tid inom snar framtid.

De har en slutenvård som heter Kastanjevillan som är en hus där man kan bli inlagd från några timmar till nån vecka, ifall de inte fungerar hemma eller om föräldrarna och barnet behöver hjälpa att knyta kontakt på ett bättre sätt. Det ska inte ersätta hemmet, utan det ska bara vara tillfälligt att stanna där. Det kan vara så att någon kan vara suicid benägen och föräldrarna måste åka bort några timmar, då kan barnet/ungdomar stanna på Kastanjevillan några timmar. Det kan också vara så att både förälder och barnet sover i villan några nätter för att det fungerar inte hemma och de behöver en liten paus och hjälp. Men att vara där som ung är inte ett tillfälligt hem eller liknande. Utan där arbetar de professionellt och skötarna jobbar för att inte de ska ersätta någon förälder eller att barnet ska känna sig som hemma i Kastanjevillan.

E-hälsa

Om man vill ha rådgivning över nätet kan man vända sig till UMO:s hemsida eller 1177.

de flesta vet nog om att umo finns men det är nog inte många i vår ålder som vet om att 1177 finns. Därför borde man koppla ihop de två sidorna. På umos hemsida finns en dekal som det står "panik lämna sidan" på. Om man trycker på den kommer man till google vilket är bra om nån kommer in på ens rum eftersom mycket som finns på umo är känsligt och genant. Om man gjorde en till dekal som är en grå ring eller etikettliknande där det står 1177 rådgivning och sedan har en länk dit i bilden skulle det bli lättare att hoppa mellan sidorna och då skulle det vara bättre att både veta om att websidan finns och den skulle vara lättare att hitta och komma åt. Etiketten/dekalen måste dock vara tydlig.

E-Hälsa