

Rapport:

Unga tvivlar på samhällets förmåga att hantera psykisk ohälsa



Svenska Röda Korset
UNGDOMSFÖRBUNDET



Svenska Röda Korset

Om rapporten och projektet

"Hur mår du?"

Rapporten har tagits fram inom ramen för Röda Korsets projekt "Hur mår du?" som är en satsning med fokus på att nå ut med kunskap och bryta stigman inom psykisk ohälsa bland unga. Projektet genomförs med stöd av Coca-Cola i Sverige.

En viktig del i "Hur mår du?" är att unga varit medskapare till innehållet som tagits fram. En viktig pusselbit för att landa i rätt frågor. Resultatet är flera korta filmer om tabun kring att må dåligt, hur det kan brytas och hur man kan hjälpa varandra. Filmerna sprids digitalt och på rodakorset.se/hurmardu finns mer kunskap och konkreta tips av Röda Korsets experter.

Rapporten "Unga tvivlar på samhällets förmåga att hantera psykisk ohälsa" bygger på en undersökning bland unga och unga vuxna samt Röda Korset och Röda Korsets Ungdomsförbunds verksamheter och många

års arbete av att ge psykosocialt stöd och främja psykisk hälsa. Frågeställningar som berörs i undersökningen är bland annat vad som påverkar deras psykiska hälsa, vad i livet som är viktigt för att må bra, hur det dagliga livet påverkas av psykiska besvär och ohälsa och vad som oroar dem inför framtiden. Frågorna berörde även om man har någon att prata med, om man har sökt professionell hjälp för sin psykiska ohälsa och om man vet vart man kan vända sig för att få hjälp. Genom ett stort antal fritextsvar har ytterligare röster från unga samlats in.

Undersökningen genomfördes i Kantar Medias webbpanel (Sifopanelen) under september 2024 på uppdrag av Röda Korset och Coca-Cola i Sverige. Totalt intervjuades 1 052 personer i åldrarna 18–27 år. Webbpanelen är riksrepresentativt rekryterad utifrån slumpmässiga urval. Det förekommer ingen självrekrytering i denna panel.

"Vårt bidrag till att främja psykisk hälsa bland unga innebär framför allt att vara en positiv kraft i de samhällen vi verkar i. Det kan till exempel vara att hjälpa unga i utanförskap närmare arbetsmarknaden genom ett sommarjobb, en praktikplats eller att skapa meningsfulla fritidsaktiviteter. Vi samarbetar med kommuner, näringsliv och lokala organisationer och har en viktig roll som dörröppnare för att nå fram till unga. Tillsammans kan vi göra skillnad."

Sofie Eliasson Morsink,
VD, Coca-Cola Europacific
Partners i Sverige.

Unga behöver rätt stöd i rätt tid

Psykisk ohälsa är ett växande problem. År 2030 förväntas psykisk ohälsa vara den dominerande folkhälsoutmaningen i Sverige och i världen. Den största ökningen har skett bland unga och unga vuxna. I Europa är suicid den näst vanligaste dödsorsaken bland 14–19-åringar och i Sverige står psykisk ohälsa för nära hälften av alla sjukskrivningar. Psykisk hälsa och välmående är en förutsättning för att barn och unga ska kunna utvecklas till sin fulla potential, leva ett gott liv och bidra i arbetslivet och samhället.

I den här rapporten bekräftas bilden att ungas självrapporterade psykiska besvär och ohälsa är hög, att den begränsar livet på olika sätt och att många har sökt hjälp på grund av detta. Samtidigt uttrycker unga att samhället inte har resurser att ge tillräckligt stöd och att det är svårt att finna rätt hjälp.

För att vända trenden för psykisk ohälsa behöver vi lyssna till unga, involvera dem i arbetet att finna lösningar och säkerställa jämlik tillgång till rätt stöd i rätt tid, inte minst i områden där de socioekonomiska utmaningarna är stora. Rapporten visar även att unga män har svårare att tala om psykisk ohälsa, att de söker hjälp för sin psykiska ohälsa mer sällan än unga kvinnor och att de är mer osäkra på hur de kan ge stöd till andra.



Li Nester,
förbundsordförande,
Röda Korsets Ungdomsförbund



Ulrika Wickman,
avdelningschef Hälsa och vård,
Röda Korset



Foto: Marie Sparréus

Inledning

Psykisk ohälsa kan delas in i två delar - psykiska besvär som stress, oro och ångest och psykisk sjukdom som exempelvis depression och posttraumatiskt stressyndrom. I den här rapporten har vi frågat unga och unga vuxna bland annat om de har upplevt psykiska besvär de senaste sex månaderna, hur dessa har påverkat det dagliga livet, om de har sökt hjälp för sin ohälsa och om de har någon att prata med.

Så många som åtta av tio unga uppger att de under det senaste halvåret har upplevt psykiska besvär. Den självskattade ohälsan är så belastande att den påverkar ungas sömn, hindrar dem från att umgås med vänner och får dem att avstå från fritidsaktiviteter.

Nära hälften har någon gång sökt hjälp för sin ohälsa, samtidigt som de har svårt att veta vart de ska vända sig. Var tredje ung människa vet inte eller är osäker på vart de kan vända sig om de behöver professionell hjälp med sitt psykiska mående. Förutom att färre män än kvinnor faktiskt söker hjälp, så är män i mycket större utsträckning okunniga om

vart de kan vända sig. Fyra av tio unga män uppger att de inte har den kunskapen.

I rapporten beskriver unga olika hinder för att få stöd och uttrycker dessutom oro för att samhället inte är rustat att möta deras psykiska ohälsa. Det är också tydligt att många unga inte har någon att prata med. Drygt hälften pratar aldrig eller inte särskilt ofta med någon om hur de mår psykiskt. Även detta gäller i högre grad männen än kvinnorna.

Att vara ung innebär en tid i livet där man är mer sårbar i sin psykiska hälsa. Utöver det så påverkas ungas hälsa av uppväxtvillkor, hemmiljö och socioekonomiska förutsättningar. Att växa upp i en familj med mycket ohälsa eller knappa resurser innebär att behöva hantera fler utmaningar och ett försvagat stödsystem.

Hälsoklyftorna ökar både i Sverige och världen, i Sverige ökar barnfattigdomen och geografisk plats spelar roll för människors livsvillkor och hälsa. Socioekonomiskt efter-satta områden har till exempel ofta sämre tillgång till resurser som utbildning, arbete, samhällsservice och minskat föreningsliv.

Ungas psykiska hälsa påverkas således av bakgrund och livsvillkor, men också av

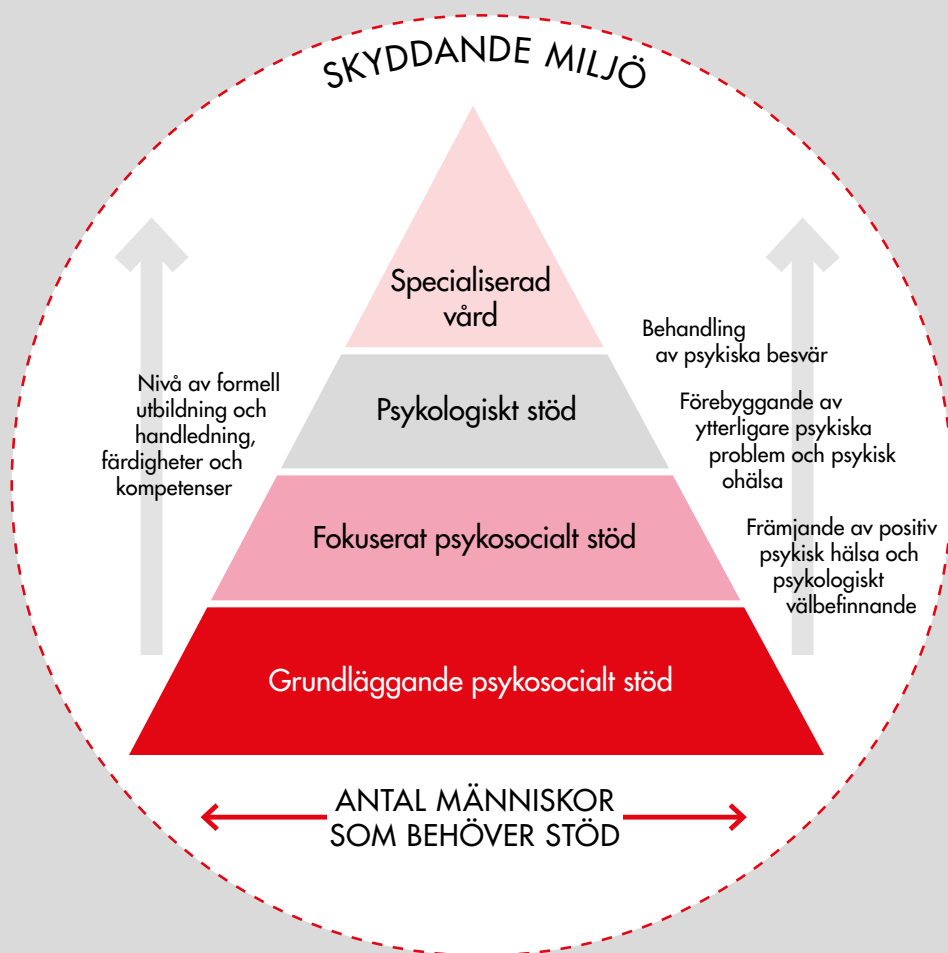
händelser i livet. I undersökningen beskriver unga hur de påverkas av osäkerhet i omvärlden. Klimatförändringar, det säkerhetspolitiska läget och ökat våld och kriminalitet i Sverige påverkar alla på olika sätt. Svåra livshändelser som att känna sig ensam och utanför, kränkande särbehandling, sjukdom, att vara med om en olycka, bevittna när andra far illa eller att delta i eller utsättas för brott belastar den psykiska hälsan och riskerar att skada unga, om de inte får rätt stöd i tid. Det är fortfarande svårare att tala om psykisk hälsa än fysisk hälsa och stigmat runt psykisk hälsa är ett hinder för att söka och få rätt hjälp. En god psykisk hälsa lägger grund för välmående och hälsosamma relationer i familj och arbetsliv. Vid 15 års ålder har ungefär hälften av all psykisk sjukdom under livet brutit ut.

Vi ser idag luckor i systemet. Det finns ett stort behov av att öka samhällets förmåga att

”Vi ser idag luckor i systemet. Det finns ett stort behov av att öka samhällets förmåga att fånga upp unga där de befinner sig.”

Sara Hedrenius,
Röda Korset

fånga upp unga där de befinner sig. Hälso- och sjukvården förmår inte lösa allt. En lika viktig roll spelar offentlig verksamhet, civilsamhällets kompletterande roll och inte minst lokalsamhället, genom att erbjuda olika grupper och gemenskaper. Insatser för psykisk ohälsa kan inbegripa allt ifrån lågtröskelalternativ till specialistbehandling. Tidiga, förebyggande åtgärder har god effekt och kan hindra utveckling av ohälsa hos många.



Pyramiden illustrerar olika insatsnivåer för psykisk ohälsa (Hälsofrämjande, förebyggande och behandlande insatser). Längst ned i den breda basen på pyramiden finns åtgärder som behöver nå alla, att stärka det som är bra och skapa sammanhang som bidrar till ungas fysiska, psykiska och sociala välbefinnande, ungas delaktighet och tillit till sig själva, varandra och samhället.

Förebyggande insatser riktar in sig på att förhindra problem och skador att växa sig större och fokuserar på att stötta unga i olika utmanande livssituationer eller händelser. Behandlande insatser vid psykisk sjukdom görs inom hälso- och sjukvården.

Över hälften anser att samhället saknar resurser för att hjälpa unga som mår dåligt

Det är vanligt att unga som lider av psykisk ohälsa försökt söka hjälp för att må bättre. Samtidigt visar vår undersökning att de som bestämt sig för att ta steget har svårt att veta vart de ska vända sig och att det finns en utbredd syn bland unga att samhället inte är rustat att möta unga som mår dåligt. Dessutom söker färre unga män än kvinnor hjälp för sin psykiska ohälsa.

Nästan varannan, 47 procent, uppger i vår undersökning att de någon gång sökt professionell hjälp för sin psykiska hälsa. Men många saknar kunskap om vart en ska vända sig. Var tredje person, 32 procent, vet inte eller är osäker på vart de kan vända sig om de behöver professionell hjälp med sitt psykiska mående. Det kan resultera i att hjälpen unga söker inte ger förväntad effekt.

"Tycker att de resurser som finns inte alltid syns och inte når fram till många i behov."

Man 22–24 år

"Tycker det saknas möjlighet att få tillgång till samtalsstöd tidigt. Varje gång jag har sökt stöd så har det varit långa köer eller känslan av att vården inte vill hjälpa till och hantera ens fall då det redan är fullt. Ibland har jag också upplevt viss oförståelse."

Kvinna 22–24 år

"Känns som det är svårt att få stöd och att man måste vara väldigt sjuk för att få det. För oss som har grov ångest men ändå inte är självmordsbenägna känns det som man är på egen hand."

Man 22–24 år

Någon gång sökt
professionell hjälp för
sin psykiska hälsa

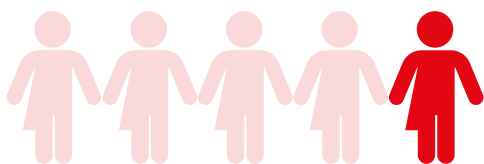
47%

Kvinnor som sökt
professionell hjälp

58%

Män som sökt
professionell hjälp

36%



Var femte (19 procent) ung person har
inte sökt hjälp för sin psykiska hälsa på
grund av oro för vad andra ska tycka

**Andel som inte vet
vart de kan vända sig för att få hjälp**

män

38%

kvinnor

24%

unga

32%



Att våga söka hjälp

Stigmat kring psykisk ohälsa och att det är svårt att prata om det gör också att många unga drar sig för att söka hjälp när de mår dåligt. En av fem, 19 procent, har någon gång avstått från att söka hjälp för sin psykiska hälsa på grund av oro över vad andra ska tycka.

Färre män än kvinnor söker hjälp

I likhet med flera frågeområden i vår undersökning syns även här stora skillnader mellan könen. Förutom att färre män söker hjälp visar resultatet att de även i mycket större utsträckning är okunniga om vart de kan vända sig för att få hjälp. Fyra av tio män, 38 procent, respektive en fjärdedel av kvinnorna, 24 procent, uppger att de inte har den kunskapen.

”Många mår dåligt och vill inte ha hjälp eftersom de själva inte anser att de är värda att bli hjälpta, det är ett stort problem.”

Man 25–27 år

Sju av tio personer som begår suicid i Sverige är män. Normer för manlighet i samhället har visat sig vara ett hinder för män att söka hjälp, men även att bemötandet ser olika ut från vårdens sida. Sveriges

”Allmänt är det alldeles för lite stöd i det stora hela, det som finns är inte i nog stor utsträckning och har vänner som fått vänta i år för den hjälp de behövt.”

Man 18–21 år

Kommuner och Regioner (SKR) har nyligen lyft frågan om att normer även påverkar hur män blir bemötta i vården, och tagit fram en skrift (2024) för att fler män ska få rätt vård mot psykisk ohälsa – och hjälp i tid.

Begränsar vardagen

De psykiska besvären påverkar även vardagen på olika sätt. Knappt hälften, 46 procent, upplever exempelvis att de psykiska besvären har begränsat möjligheterna att träffa kompisar. Över hälften av de vi frågat, 58 procent, uppger att besvären har påverkat deras sömn. Att besvären begränsat möjligheterna att plugga och jobba anser en tredjedel – 32 respektive 30 procent.

Resurser saknas

Vår undersökning visar dessutom att det finns en utbredd syn bland unga att resurser saknas i samhället för att hjälpa unga som mår dåligt. Över hälften, 57 procent, av de vi frågade svarade att de inte tror att det finns tillräckliga resurser för att hantera psykisk ohälsa hos unga, medan 27 procent svarade att de inte vet. Endast var sjätte ung, 15 procent, svarar att de tror att resurserna är tillräckliga.

58%

uppger att besvären har påverkat deras sömn

30%

uppger att besvären begränsar möjligheten att jobba

32%

uppger att besvären begränsar möjligheten att plugga

”Jag tror att nästan alla människor har upplevt psykisk ohälsa, men att det är långt ifrån alla som vet hur de ska handskas med det, och definitivt inte sökt någon hjälp för det. Jag tror att det är ett tecken på att det saknas resurser för den psykiska hälsan allmänt.”

Kvinna 18–21 år



“De flesta känner ett starkt behov av att passa in och vill inte visa sig svag genom att prata om sitt mående.”

Man 22–25 år

Foto: Marie Sparréus

Hälften av alla unga pratar sällan eller aldrig om hur de mår

Hälften av alla unga pratar aldrig eller sällan om hur de mår. Undersökningen visar också att det är stora skillnader mellan unga kvinnor och män. Männen har mycket svårare att prata om sin psykiska hälsa och saknar, i högre utsträckning än kvinnor, kunskap om hur de ska hjälpa en vän som mår dåligt. Dessutom undviker de i högre grad att visa känslor för att framstå som starka.

Vår undersökning visar att så många som drygt hälften av unga, 53 procent, aldrig eller inte särskilt ofta pratar med någon om hur de mår psykiskt. Här är skillnaden tydlig mellan kvinnor och män. Medan 38 procent

av kvinnorna uppger att de aldrig eller inte särskilt ofta pratar med någon så är andelen män som inte gör detta 67 procent.

Av kvinnorna pratar sex av tio, 60 procent, ofta med någon om hur de mår psykiskt, något som endast tre av tio män, 29 procent, uppger att de gör.

“För att det är omöjligt att prata om utan att bli stämplad och då har du inte en chans att få ett jobb.”

Kvinna 25–27 år

Lättare att prata om fysisk hälsa

Det är också tydligt att det upplevs som lättare att prata om hur man mår fysiskt än om sitt psykiska mående. Här finns det också skillnad mellan könen, där fler män anger att det är svårt att prata om sin psykiska hälsa.

Vännerna viktigast

Av de unga som pratar med någon om sitt psykiska mående, väljer de allra flesta, 55 procent, en vän. Men fyra av tio, 40 procent, pratar även med sina föräldrar och lika många uppger att de pratar med andra vuxna. Endast 3 procent uppger att de använder en stödlinje eller chatt för att hantera sin psykiska ohälsa.

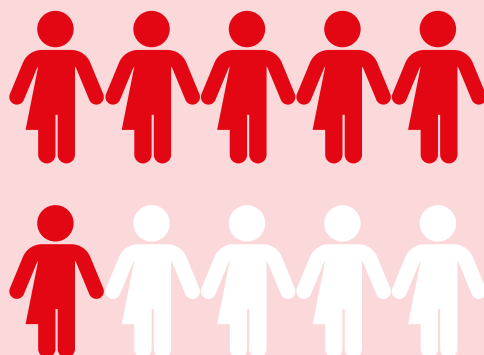
Nära hälften (46 procent) av alla tillfrågade vet inte eller är osäkra på hur de kan hjälpa en vän som inte mår bra. Här finns dock stora skillnader mellan män och kvinnor.

Oro för framtiden

Bland Sveriges unga uppger drygt hälften, 56 procent, att de ganska eller mycket ofta har känt oro inför framtiden under det senaste halvåret, medan tre procent uppger att de inte vid något tillfälle känt oro under samma period. Unga som studerar eller saknar jobb svarar att de har känt oro för framtiden i större utsträckning än de som har sysselsättning.

“Vi måste rusta barnen för att våga prata om känslor, särskilt pojkar. Och nolltolerans mot sexism, homofobi och machokultur måste råda i skolan och övriga samhället.”

Man 25–27 år



6 av 10 unga anser att det är lättare att prata om den fysiska hälsan än den psykiska

65% av männen tycker det är enklare jämfört med
54% av kvinnorna

56%

av männen och

35%

av kvinnorna vet inte, eller är osäkra på hur de hjälper en vän som inte mår bra

56%

av Sveriges unga känner oro för framtiden



Foto: Marie Sparreus

Rekommendationer

Psykisk ohälsa är ett växande problem bland unga och förväntas öka ytterligare. Psykiska besvär som ångest, stress och oro påverkar viktiga delar av livet – som sömn, studier, arbete och relationer. Detta leder till stora utmaningar både för den enskilda individen och för samhället i stort. Många unga tror till exempel att psykisk ohälsa försvårar möjligheten att få jobb och bygga relationer. Men det finns hopp – vi kan vända trenden och finna lösningar och säkerställa rätt stöd i rätt tid.

För att vända trenden måste stödet till unga stärkas och tydliggöras. Genom att involvera unga i att ta fram verktyg, kunskap och strategier kan vi öka motståndskraften och förbättra den psykiska hälsan på sikt. Parallellt behöver samhällets stödfunktioner bli tydligare och anpassas för att bättre svara mot ungas behov. Genom att säkerställa ungas delaktighet i utformningen av stödet ökar också chansen att insatser blir effektiva och når fram där de behövs som mest.

Röda Korset och Röda Korsets Ungdomsförbund rekommenderar beslutsfattare att vidta dessa åtgärder:

1. Investera i och utöka hälsofrämjande samt förebyggande insatser

- Skapa lättillgängliga stödformer som sänker trösklar för att unga själva ska kunna identifiera sina behov och få tillgång till det stöd de behöver.
- Tillgängligheten till stöd behöver stärkas i de sammanhang unga befinner sig, exempelvis i sociala medier, skola, fritidsaktiviteter och lokalsamhället. Därför behövs kunskaps-
höjning och stärkt kapacitet hos personal och volontärer som möter unga.
- Stärk stödet för unga som befinner sig i utsatthet, där vi särskilt ser behov av riktade insatser inom socialtjänsten, kriminalvården, Migrationsverket och kommuners krisgrupper.

Utmaningar med psykiska besvär och ohälsa kan inte enbart lösas genom hälso- och sjukvården. Många gånger kan tidiga insatser spela en viktig roll i att förebygga allvarlig psykisk ohälsa och rätt stöd innebära att den enskilde fångas upp innan professionell vård behövs. Detta är ett gemensamt ansvar där olika aktörer i samhället har skilda roller och kompetenser att bistå med. Psykisk ohälsa och psykosociala behov varierar kraftigt och är knutna till många olika faktorer. Hälsofrämjande, förebyggande och behandlande insatser kan behövas parallellt, för unga kan det dock vara svårt att avgöra vilken nivå av stöd som behövs och var hjälpen finns.

2. Rikta resurserna där behoven är som störst – för att bryta stigma och minska hälsoklyftan

- Ett nytt kunskapslyft behövs för att bättre möta unga mäns psykiska ohälsa. Särskilt viktigt är det att undersöka hur stigma i gruppen kan brytas och vilka åtgärder som krävs för att underlätta för unga män att få tillgång till rätt stöd i rätt tid.
- Resurser och insatser måste riktas specifikt för att nå unga vars riskfaktorer är höga. Samhällets olika aktörer, som offentlig sektor och civilsamhället, måste säkerställa att stöd är tillgängligt och långsiktigt – i synnerhet för de unga i socioekonomisk utsatthet, med försvagat stödsystem omkring sig eller som har genomgått svåra livshändelser.

Unga är inte en homogen grupp och skilda livsvillkor påverkar tillgång till hälsofrämjande insatser, samhällsservice som möter grundläggande behov och möjligheter att ta del av förebyggande stöd. För att kunna bryta stigma så att fler unga, oberoende av förutsättningar eller livsvillkor, kan få verktyg och rätt stöd för att främja sin psykiska hälsa behövs också resurser och insatser riktas specifikt mot unga vars riskfaktorer är högre. Vi vet att faktorer som socioekonomisk utsatthet och förväntningar kopplade till traditionella könsroller kraftigt begränsar mäns tillgång till rätt stöd och vård vid psykisk ohälsa.

3. Det förebyggande arbetet måste utgå från evidens och olika aktörers ansvar behöver tydliggöras

- En förutsättning för att kunna ge tryggt och säkert stöd, samt hänvisa mellan olika stödinsatser och sektorer, är att arbetet vilar på evidens och beprövad erfarenhet. Därför måste Sverige i högre grad tillämpa och anpassa metoder som rekommenderats av aktörer likt WHO och Socialstyrelsen än vad som idag görs.
- Utveckling och innovation för att identifiera nya sätt att tillhandahålla förebyggande stöd inom olika sektorer behövs, inte minst har både civilsamhället och offentlig sektor ett viktigt ansvar här.
- Adressera vilka roller olika aktörer i lokalsamhället kan spela och hur gemensam samverkan mellan dessa ska se ut för att undvika att enskilda faller mellan stolarna. Exempelvis kan det handla om ansvarsfördelning eller det uppsökande arbetet gentemot unga.

Det finns luckor i systemet idag med allvarliga konsekvenser för både den enskilde individen och samhället i stort. Det största gapet är mellan inget stöd alls till insatser hos hälso- och sjukvården. Här behövs nya lösningar som på ett strukturerat sätt kan ge unga stöd att bättre förstå och hantera sin situation, där det förebyggande stödet är en nyckelfaktor för att säkerställa att unga får rätt stöd i rätt tid.

4. Arbetssätt och metoder måste utformas på ett sätt som säkerställer ungas delaktighet och inflytande

- Utveckla metodik, arbetssätt och systematik i att involvera och göra unga delaktiga i utformningen av stödinsatser. Här kan det unga civilsamhället vara en samarbetspart, som har lång erfarenhet av att arbeta med ungas delaktighet och inflytande samt åtnjuter en tillit som offentlig sektor ibland saknar.
- Anpassning av metoder och arbetssätt utifrån ungas förutsättningar. För att säkerställa reell delaktighet och inflytande måste hänsyn tas till målgruppens olika förutsättningar. Det går exempelvis inte att anta att unga vill ha en stödlinje eller kan medverka på möten med kommunen mitt på dagen.
- Använd medskapande som metod för det förebyggande och hälsofrämjande arbetet. Samhället behöver i större utsträckning ta fram förslag och utforma insatser som utgår från ungas egna erfarenheter, behov och förslag på lösningar.

Det enskilt största hindret för unga vi möter för att få sina grundläggande behov tillgodosedda är att de sällan eller aldrig ges möjlighet att vara delaktiga i de sammanhang och processer där beslut fattas eller förslag utformas. Konsekvenserna av att inte involvera berörda målgrupper är att stöd och insatser som utformas inte når fram, möter behoven eller blir ineffektiva. När unga inte är delaktiga eller har möjlighet att påverka i frågor som rör deras egna liv är risken stor att fel insatser resurssätts, på fel plats och vid fel tillfälle. I synnerhet är detta viktigt i frågor om psykisk hälsa, där konsekvenserna för individen kan bli allvarliga.

SLUTORD: Att prata om sin psykiska hälsa borde vara lika naturligt som att prata om sin fysiska hälsa. Många lär sig redan som barn vad de ska göra om de får feber – vila, dricka mycket vatten och kanske ta medicin. Men när det gäller psykisk ohälsa, som ångest eller oro, är kunskapen ofta betydligt mer begränsad.

Fortfarande upplever många unga att de behöver kämpa både för att hitta rätt stöd och få den vård de enligt lag har rätt till. Med ökad kunskap, delaktighet av unga samt förebyggande och hälsofrämjande

åtgärder kan vi vända utvecklingen. Nationella strategin för psykisk hälsa och suicidprevention är en god utgångspunkt för samhällets olika aktörer – från politiken och offentlig sektor till civilsamhället och näringslivet – att gemensamt kraftsamla och bidra. Det krävs politisk handlingskraft, ett civilsamhälle som fortsätter erbjuda lågtröskelverksamheter och ett näringsliv som vågar investera långsiktigt i samarbeten. Avgörande för en god samverkan kommer vara förmågan att tydligt adressera olika aktörers roll och ansvar i arbetet med att främja psykisk hälsa genom hela livet.



Så arbetar vi med att främja psykisk hälsa

Den största delen av psykisk ohälsa har inte koppling till sjukdom utan till livshändelser och samhällsrelaterade problem. Det kan vara ensamhet, ojämlika livsvillkor och ekonomisk oro, utanförskap och oro för framtiden. Vi har över 20 000 volontärer som möter människor både i vardag och kris, med goda förutsättningar att förebygga psykisk ohälsa. Tillsammans gör vi skillnad.

- Läs mer på [webbhubben](#) för psykisk hälsa
- Ta del av kunskap och tips via [Hur mår du?](#)
- Tipsa om vår anonyma stödchatt [Jourhavande Kompis](#)
- [Konkreta tips och råd](#) för att må bättre eller hjälpa någon annan