



# Så blir ungdomars hälsa och livsvillkor bättre i Norrköping

– Förslag från Unga Kommunutvecklare 2015

# Innehållsförteckning

1 Sammanfattning .....	3
2 Inledning .....	4
3 Förslag .....	4
3.1 Interaktiv och visuell undervisning.....	4
3.2 Aktivitetsgrupp i Norrköping.....	7
3.3 Psykisk hälsa i skolan .....	11
3.4 Gymkort för gymnasieelever .....	13
3.5 Nattvandrare.....	15
3.6 Anhörig- och kunskapscenter för ungdomar .....	17
3.7 Kommunalt cykelnät.....	20
4 Tillvägagångsätt.....	22
5 Slutord.....	23

# 1 Sammanfattning

Unga kommunutvecklare är ett av feriejobben som Norrköpings kommun erbjöd under sommaren 2015. Det är andra året i rad som projektet genomförs och jobbet innefattar fyra veckor av en rad olika arbetsuppgifter. Målet med årets projekt var att arbeta fram konkreta förslag som kan förbättra hälsan och livsvillkoren för ungdomar i Norrköping. När vi arbetat med förslagen har vi alla utgått från enkäten Om mig, som är en undersökning av ungdomars hälsa och livsstil. Undersökningen genomfördes under hösten 2014 och är ett samarbete mellan länets kommuner, Länsstyrelsen och Region Östergötland samt ANDT-rådet. Enkäten var frivillig och riktade sig till alla elever i årskurs åtta och år två på gymnasiet. Våra sju förslag skiljer sig åt, men vi vill alla samma sak, att ungdomar i Norrköping ska må bra. Dessutom finns förslagen kortfattat översatt till arabiska.

## 2 Inledning

Denna rapport gestaltar vårt arbete som Unga kommunutvecklare. Vi fick i uppgift av Norrköpings kommun att komma med förslag som kan förbättra hälsan och livsvillkoren för ungdomar i Norrköping. Vi har använt oss av flera olika metoder för att komma fram till diverse idéer kring hur Norrköpings ungdomar kan må bättre.

## 3 Förslag

### 3.1 Interaktiv och visuell undervisning

#### **Inledning**

En förutsättning för att lära sig och lyckas i skolan är intresse för undervisningen. Enkäten Om mig visar på att många ungdomar i Norrköping ofta är uttråkade när de är i skolan. Vårt förslag är att med hjälp av mer visualisering och användande av teknologi öka engagemanget för undervisning. Konkret vill vi att det tas fram en handlingsplan för lärare i Norrköpings kommun, där interaktiv och visuella metoder för kunskapsförmedling presenteras till lärarna som ännu inte har börjat ta tillvara på de resurser som finns.

#### **Bakgrund**

För några år sedan satsade Norrköpings kommun på 1:1 visionen, vilket betyder att varje elev får en egen dator att använda i skolan. Detta är ett bra steg i rätt riktning, men vi tror skolan kommer gynnas av att gå vidare i den riktningen och satsa mer på att ta in teknologi i undervisningen.

Norrköping tillsammans med resten av Sverige kämpar just nu med hur resultatet i skolan ska förbättras. I enkäten, Om mig, framkom det att ungefär 41 procent av regionens gymnasieelever ofta är uttråkade i skolan. Vi tror att detta till stor del kan ligga i att eleverna inte tycker att undervisningen är stimulerande nog för att hålla intresset. Att lära sig blir mycket svårare om man inte tycker temat är intressant. Nästan vilket ämne som helst kan göras intressant med visualisering. Tanken är att om genomgångar görs mindre entoniga kan intresset för ämnet bli större. Vi vill att ögonen riktas framåt under genomgångar och föreläsningar.

## Förslag

Vårt förslag är att det ska tas fram en handlingsplan kring temat visuell och interaktiv undervisning. Denna handlingsplan ska finnas som underlag till lärare som vill ta steget vidare med teknologi, samt fungera som guide till de lärare som inte är bekväma med 1:1 arbetssättet som vi har i kommunen.

En uppföljning av undervisningsmetoderna som används i samband med elevdatorer är välbehövlig. Unos Uno är ett forskningsprojekt som mellan 2011 och 2013 undersökte skolor med 1:1 projekt med syftet att analysera vilken effekt elevdatorer har på undervisningen. Deras rapport är ganska tydlig i vilket sätt att undervisa som ger positiva resultat med 1:1 och vilka som ger försämrade. I handlingsplanen som vi föreslår bör detta framgå.

Handlingsplanen bör också innehålla en översikt över hur man använder datorerna på ett bra sätt i undervisningen. Idag finns det en hel del lärare som inte använder de mest enkla digitala hjälpmedel utan istället kör vidare på den undervisningsmetoden som användes innan elevdatorerna blev del av elevernas vardag. I vissa sammanhang är de gamla metoderna bättre än de som ny teknologi erbjuder, men oftast känns det som att de inte tar tillvara på resurser som skulle förbättra deras lektioner.

Ett förslag till förändring är flera alternativa sätt att visa sina kunskaper. Provet är idag den centrala bedömningsmetoden i många ämnen. Samtidigt är en stor del av undervisningen idag på datorn. Provet där man ska skriva långa texter för hand är en ganska dålig metod när det så enkelt går att göra på datorn. En hel del lärare runt om i kommunen har börjat med datorskrivna prov, vilket är bra, men att ta upp det i en handlingsplan tror vi kan uppmuntra flera lärare att använda sig av denna metod av examination. Vi skulle också vilja se flera nya tekniska former att redovisa kunskaper utöver prov och presentationer.

Stress i samband med den konstanta uppkopplingen till sociala medier framkom vara en av de största negativa effekterna som kommer med elevdatorer. Anledningen till att ungdomar tillbringar så mycket tid i skolan på sociala medier istället för att aktivt delta i lektionen ligger till stor del i att det är så enkelt att göra det. Vi föreslår att skolorna blockerar hemsidor till sociala nätverk som kan vara distraherande under lektioner.

För att öka intresset för undervisningen föreslår vi att man satsar på flera visuella metoder för att undervisa. När något intressant händer framme på tavlan är det lättare att koncentrera sig på en genomgång. Till exempel skulle man kunna använda sig av Google Maps på geografielektioner eller

besöka Visualiseringscentret när man jobbar med temat hållbar utveckling. Film har förmågan att väcka starka känslor hos tittaren. Det kan vara värdefullt i undervisning när man vill engagera elever i ett tema och få dem insatta i skolarbetet. Att sitta i ett klassrum och gemensamt titta på en film med en intellektuell fråga kan vara mycket givande. Man känner oftast något för det man just sett och vill dela det med andra och en diskussion runt temat blir oftast lättare när man har något gemensamt att utgå ifrån.

Vi föreslår att fler filmer visas när läraren vill starta diskussion i klassrummet. Långa spelfilmer förekommer, men problemet med dessa är att lektioner oftast är för korta för att visa hela filmen, vilket leder till att man inte blir lika insatt i filmen som när man kollar hela på en och samma gång. En alternativ resurs som man idag ser väldigt lite av i skolan är kortfilmer. Dessa har oftast starka berättelser med underliggande budskap som kan ha samma effekt som längre filmer samtidigt som de inte tar upp lika mycket tid.

Handlingsplanen ska finnas som inspirationskälla till skolor och lärare att göra sin undervisning visuellt stimulerande och interaktiv. Vi skulle också gärna se att den görs tillgänglig på kommunens hemsida för att elever och föräldrar ska kunna ta del av den om intresset finns. På det sättet hoppas vi att även elever kan uppmuntra sina lärare att utveckla undervisningen vidare.

### Förslaget på arabiska

التدريس بالطريقتين البصرية و التفاعلية  
غالباً ما يشعر الطالب في الحيد من المدارس بالملل و لجعل المدرسة أفضل نحن نريد ان  
نحعل التدريس اكثر اتارة لاهتمام  
نريد من المعلمين و المدرسين استخدام المزيد من التكنولوجيا في المدارس و تقديم  
المحاضرات و الدروس باستخدام الأفلام و الصور  
و الاقتراح الملموس لدينا هو ان يتم وضع خطة عمل و هي أنا تأخذ المدارس و المدرسين  
فكرة عن الكيفية التي يمكن استخدام التقاتنة فيها

## 3.2 Aktivitetsgrupp i Norrköping

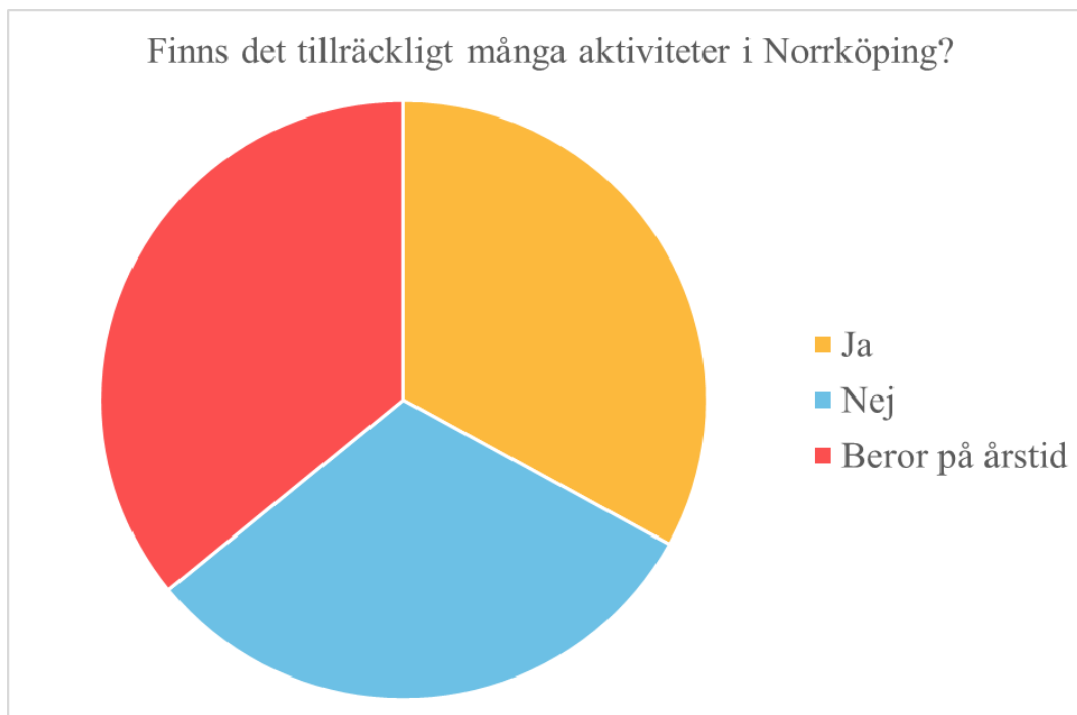
### Inledning

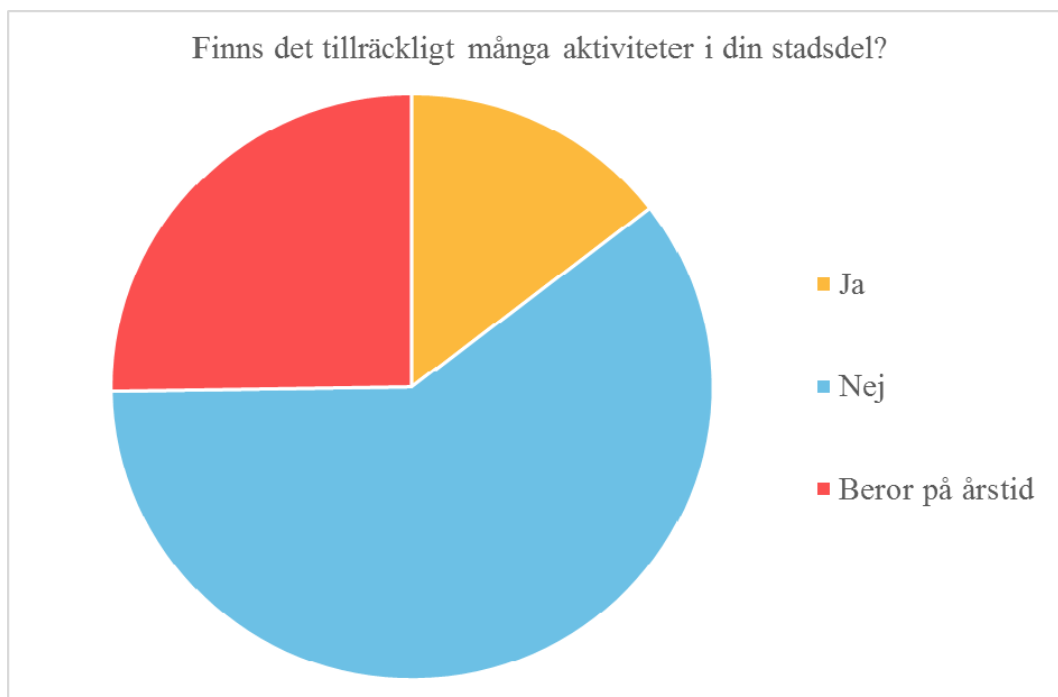
Under diskussioner som handlar om ungdomars situation har vi ständigt återgått till en speciell fråga, vad erbjuder egentligen Norrköping för aktiviteter och evenemang för ungdomar i gymnasieålder? Vi har enats om att det inte erbjuds speciellt mycket, särskilt inte under vinterhalvåret.

### Bakgrund

Vi har märkt att det idag finns relativt lite att göra för ungdomar i gymnasieålder, det vill säga i åldern 16 till 19 år. Norrköping är en fin stad med museum, lekparker samt olika typer av event och evenemang. Problemet är att mycket av det som anordnas och det som utgör stadens nöjesliv är anpassat för antingen vuxna eller mindre barn. Vi har under våra arbetsveckor utformat en enkät som personer mellan 15 och 20 år fått svara på. Resultatet vi fick fram var som förväntat. En övervägande del av de som svarade på enkäten, som handlade om Norrköpings utbud av aktiviteter för ungdomar, uttryckte att det är begränsat med aktiviteter. De flesta ansåg att Norrköping helt enkelt inte är en stad anpassad för ungdomar.

### Statistik "Unga Kommunutvecklare" enkät





Detta svarade ungdomar på frågan om vad man kan utveckla i Norrköping:

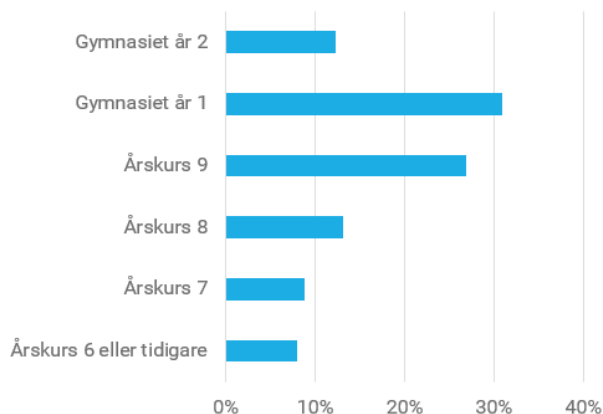
- *“Flera evenemang och en plats där man kan hänga med sina kompisar”*
- *“Satsa på mer musikevenemang för tonåringar”*
- *“Fler sportaktiviteter typ cheerleading för tonåringar”*
- *“Evenemang, fester och kvällsaktiviteter för unga fast utan alkohol!”*
- *“Mer erbjudanden och gratis evenemang så att ungdomar får prova olika saker!”*
- *“Aktiviteter som engagerar ungdomar och som hjälper dem att skaffa vänner. Norrköpings ungdomar behöver fler sätt att socialisera på”*

Saknad av aktiviteter för unga kan resultera i att många istället umgås genom att dricka alkohol, röka och använda narkotika. Enligt folkhälsomyndigheten ökar en tidig alkoholdebut på lång sikt risken för alkoholproblem senare i livet. En växande hjärna är mer känslig och blir lättare beroende av alkohol och andra droger än en vuxen. Användandet av alkohol och tobak är ett av de vanligaste folkhälsoproblemen vi har i Sverige. Det krävs mycket resurser i form av vård och stöd för människor som lever med missbruk eller i en relation med någon som är missbrukare. Statistiken från enkäten Om mig visar att det är i gymnasieålder som man prövar alkohol eller tobak för första gången.

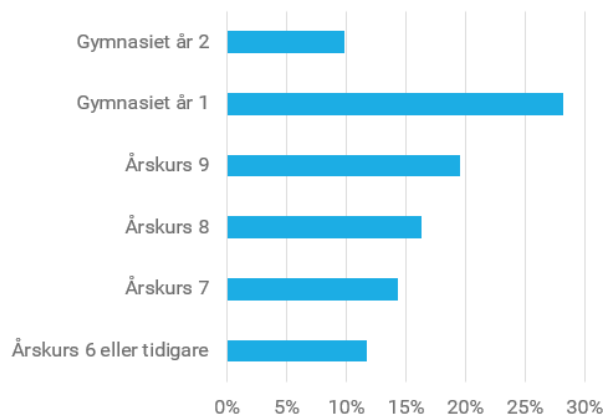


## Statistik från enkäten Om mig

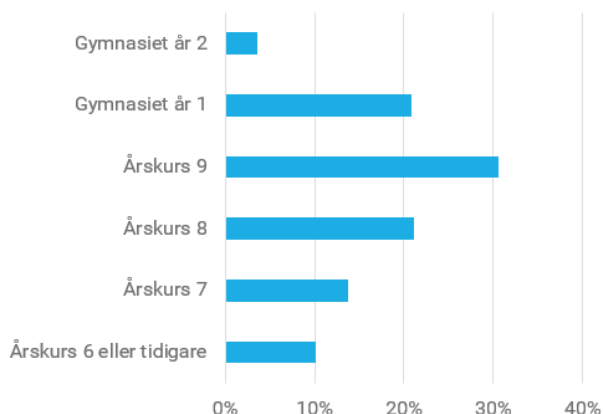
### Vilken årskurs gick du i när du började snusa?



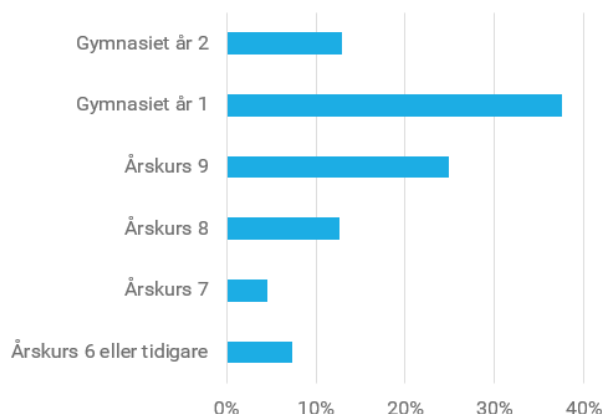
### Vilken årskurs gick du i när du började röka?



### Vilken årskurs gick du i när du drack alkohol första gången?



### Vilken årskurs gick du i när du använde narkotika första gången?



## Förslag

Vårt förslag är att starta en aktivitetsgrupp i Norrköping i syfte att sysselsätta ungdomar med aktiviteter på fritiden och därmed minska användningen av alkohol, tobak och narkotika. Gruppen ska utformas av ungefär tio ungdomar som tillsammans med hjälp av en handledare ska anordna olika evenemang och aktiviteter för de i åldrarna 16 till 19 år. De ungdomar som är intresserade av att vara med i gruppen skulle behöva söka tjänsten då det ska betraktas som ett vanligt jobb där man får betalt. Gruppen skulle ses fyra till fem gånger i månaden. Ett förslag som vi har är att någon från Kultur och fritidskontoret tar ansvaret som handledare, då de redan är insatta i Norrköpings nöjesliv. Mötesplatsen för gruppen skulle bli

Rådhuset, detta eftersom platsen är lättillgänglig. Ett förslag på vad aktivitetsgruppen skulle tänkas heta är "Events and happenings Norrköping". Vi vill även påpeka att vi tycker att det är viktigt att det är en mångfald i gruppen när det kommer till bland annat kön och etnicitet.

Eftersom vi vill att så pass många ungdomar som möjligt ska känna att de kan delta i de anordnade evenemang så gäller det att aktiviteterna inte är dyra att delta i. Vi tycker att man kan variera priserna beroende på aktivitet och i vissa fall få möjligheten till att delta kostnadsfritt. En punkt vi anser är viktig för att alla ska känna sig trygga och välkomna till aktiviteterna är att det är noll tolerans mot alkohol.

#### Exempel på aktiviteter:

- Volleybollturneringar (eller andra sportaktiviteter)
- TV-spelskvällar på Cnema
- Color run
- Morgonyoga i Folkparken
- Paintball
- Hyra in en ståuppkomiker
- Konsert/spelning med band eller DJ

Eftersom att konsekvenserna är så pass allvarliga gällande tidigt användande av alkohol och tobak kan förslaget om att sysselsätta ungdomar genom olika alkoholfria evenemang och aktiviteter vara en mycket bra idé. Vi tror förslaget kan gynna ungdomar i allmänhet då man får en anledning till att komma ut och hitta på saker med sina vänner. Det är även ett bra tillfälle att träffa nya vänner eftersom aktiviteterna är öppna för alla ungdomar i hela Norrköping. Det finns såklart vissa ekonomiska kostnader man måste se över när man tar ett sådant här beslut, men vi anser att de positiva effekterna väger upp de ekonomiska kostnaderna.

#### Förslaget på arabiska

نحن كتياب مطورين للبلدية لدينا اقتراح و هو ان نبدأ مجموعة مهمة الشباب في نورسوينغ و أنا نكون معا لتنظيم الأنشطة و الفعاليات للشباب اللذين هم في مرحلة الثانوية و يمكن ان يكون هذا الشيء في بطولات كرة السلة و الطائرة و ألعاب الفيديو في صالات عرض السينما مساءً و الغرض من هذا هو اننا يمكن ان نقدم أفضل مجموعة من الأنشطة فقط للشباب و منحهم الفرصة لتختلط مع المجتمع و الأصدقاء خارج المدرسة و نون اشراك الكحول و المخدرات و التبغ

## 3.3 Psykisk hälsa i skolan

### Inledning

Vårt förslag är att man ska införa en temadag i skolan vars syfte är att ta bort tabu kring psykisk ohälsa. Det är viktigt med ett samhälle där unga trivs och vågar vara sig själva. Begreppet hälsa innefattar såväl den psykiska och fysiska som den sociala hälsan. Då den psykiska ohälsan är ett växande samhällsproblem är det viktigt att vi börjar prata om det så att fler unga vågar söka hjälp. Det är dessutom viktigt att informera omgivningen om hur man som närstående kan hjälpa någon. Kunskapen om den ökande psykiska ohälsan hos unga är väldigt låg hos allmänheten och därför är det viktigt att man tar upp dessa frågor i skolan. En ökad psykisk ohälsa kan leda till depressioner och ångest vilket i sin tur kan leda till att man presterar sämre i skolan och inte har något framtidshopp.

### Bakgrund

Psykisk ohälsa bland ungdomar har ökat och denna utveckling är väldigt oroande. Enkäten Om mig synliggör hur ungdomar i Östergötland mår och resultaten är minst sagt alarmerande, 16 procent av de tillfrågade svarade att de har ångest nästan varje dag, och tio procent kände sig deprimerade nästan varje dag. Nästan hälften känner oro eller ångest minst en gång i veckan.

Dessutom är förtroendet för de resurserna som finns lågt, endast 28 procent tycker att det skulle kännas lätt att vända sig till en kurator och siffrorna är liknande för lärare, 29 procent och ungdomsmottagning, 26 procent. Det är tydligt att en förändring behövs. Exakt varför förtroendet är så oerhört lågt vet man inte, men det kan mycket väl bero på att det är jobbigt att ta första steget eller att man skäms över sina bekymmer. Ofta brukar unga vända sig till sina vänner och det kan vara svårt att veta hur man ska bete sig när man ska hjälpa någon. Ett exempel är att man är rädd för att fråga om man har tankar om att ta sitt liv, för att man tror att detta kan starta idén om den inte redan fanns där. Detta har blivit motbevisat ett antal gånger, men okunskapen finns fortfarande där. Det är exakt sådana myter som temadagen ska slå håll på.

I värsta fall kan ens psykiska problem bli så allvarliga att man vill eller försöker ta sitt liv. Självmod är ett stort hälsoproblem och i väldigt många fall kopplat till att man inte mår eller trivs bra i sin omgivning. Enligt YAM, Youth Awareness Mental Health, är självmord den vanligaste dödsorsaken bland unga pojkar och näst vanligaste bland flickor i Sverige.

HBTQ-personer är överrepresenterade när det gäller psykisk ohälsa, en enkät från Folkhälsomyndigheten visar att självmordsförsöken var dubbelt så vanliga bland transpersoner än den övriga befolkningen, särskilt i åldrarna 16 till 29 år. Samhället har för lite kunskap när det kommer till HBTQ-frågor och därför är det väldigt viktigt att informera om deras situation i dagsläget.

## Förslag

Vi ser en temadag i början av höstterminen och därefter återupprepande samtal kring den psykiska ohälsan som en lösning. Målgruppen vi vill försöka nå ut till är ungdomar från årskurs åtta till tredje året på gymnasiet. Eventuellt att man ändrar temat så att alla får något nytt att lära sig varje år. Den mest utsatta gruppen är ungdomar i årskurs nio och ettan på gymnasiet och därför är det bra att börja redan i årskurs åtta i förebyggande syfte. Att ha en temadag där man har aktiviteter och diskussioner som exempelvis Ungdomshälsan håller i skulle involvera allt fler unga och även öka kunskapen hos många. Under dagens gång kan Flimmer eller Cnema visa utmanande kortfilmer som rör ämnet och man kan ha erfarna föreläsare på besök. Ett förslag till namn på projektet kan vara Be You eller Psykbryt.

Vi tänker oss också att man ska ha en uppföljning på denna temadag där man har en aktivitet eller arbetsuppgift som innefattar temat kort men som samtidigt påminner eleverna om ämnet. Ett annat alternativ är att sätta upp planscher som påminner om temat, så som att det är okej att fråga hur sina vänner mår, eller att man inte ska skämmas över att gå till en terapeut. Vi tror att ungdomarna kommer att uppskatta om en person som till exempel själv har varit självmordsbenägen delar med sig av sina erfarenheter för att ge ett djupare perspektiv.

Denna temadag skulle erbjudas för både kommunala skolor och friskolor utan någon kostnad med målet om en bättre psykisk hälsa hos ungdomar i Norrköping.

## Förslaget på arabiska

الصحة النفسية في المدارس  
موضوع  
اليوم يهدف الى ازالة المحرمات من المشاكل النفسية و تعليم كيفية القيام به للحصول على  
مساعدة او مساعدة صديق بهدف تقليل اعتلال الصحة في كل الشباب في وقت لاحق في  
الحياة و نحن نقترح ايضا خطة مستمرة التي يجب ان لا ننساها

## 3.4 Gymkort för gymnasieelever

### Inledning

Vi är överens i gruppen om att alla ungdomar i Norrköping ska ha rätten till att må bra och det är ingen nyhet att motion förbättrar både den fysiska och psykiska hälsan. Enligt Nordiska Rådet och Folkhälsoinstitutet bör ungdomar röra sig åtminstone en timme varje dag, därför vill vi motivera samt ge gymnasieelever möjligheten att gymma till ett billigare pris.

### Bakgrund

Skolstress och trötthet har blivit ett allt större problem, inte minst för våra gymnasieelever. Forskning visar att daglig fysisk aktivitet ökar välbefinnandet, förbättrar koncentrations- och inlärningsförmågan samt hjälper mot stress. Vid 16 årsålder börjar många idrottsklubbar elitsatsa vilket leder till att en stor del ungdomar lägger till exempel fotbollsskorna på hyllan. I gymnasieålder är det svårt att hitta ett fritidsintresse som man inte behöver lägga ner hela sin själ i, undantaget är gym. Problemet med denna träningsform är att det kostar en hel del vilket gör att det inte är ett alternativ när varken studiebidraget eller familjens ekonomi räcker till. Målet med detta förslag är att så många ungdomar som möjligt ska ha ett fritidsintresse och vara fysiskt aktiva.

Enligt enkäten Om mig är det nästan 70 procent av ungdomarna som ofta känner sig trötta och drygt 40 procent är ofta stressade, vilket inte bara påverkar skolarbetet. Förutom att man blir trött kan man få sömnproblem vilket 20 procent av eleverna som deltog i enkäten har. Ungdomar vill och behöver röra på sig, men det är tyvärr inte möjligt för alla idag. Det är inte heller möjligt för alla att ha den rekommenderade allsidiga träningen där man blandar kondition, muskelstyrka, rörlighet och koordination.

I gymnasieåldern räcker det inte längre att man tränar två gånger i veckan för att platsa i laget man spelar i, vilket leder till att en hel del ungdomar slutar med sin idrott. Enkäten Om mig visar att 20 procent av de som inte har något fritidsintresse är för att de inte har råd. Det är inte så konstigt då en fotbollssäsong kan kosta upp till 10 000 kronor på ett år.

Idag får alla kommunens medarbetare drygt 2000 kronor i friskvårdsbidrag per år, ett bidrag som är till för att personalen ska vara fysiskt aktiva på fritiden och för att de ska må bra.

På Curt Nicolin Gymnasiet i Finspång har skolan ett alldeles speciellt erbjudande till eleverna, de samarbetar med Medley som nyss startat ett helt nytt gym och nya sim- och äventyrsbassänger. Eleverna betalar för halva kostnaden själva, men om de tränat 40 gånger under loppet av 20 veckor får de tillbaka pengarna. Detta system har inspirerat oss till vårt förslag.

## Förslag

Vi föreslår att kommunen börjar med att erbjuda alla gym i Norrköping att delta i ett samarbete, eftersom att man behöver ta hänsyn till likställighetsprincipen och inte gynna bara ett företag. Därefter får gymmen ta ställning själva om de vill delta eller inte.

Ett kostnadsförslag för eleverna kan vara att de betalar hela kostnaden först vilket ligger på ca 3000 kronor för ett årskort, om de tränar 100 gånger under året betalar kommunen tillbaka hälften av beloppet. Men ett vanligt problem som ofta uppstår när man börjar gymma är att man håller igång stenhårt i en månad, för att sedan tröttna. Det vill vi förhindra genom att man måste ha gymmat minst fyra gånger under varje månad hela året, på så sätt hjälper man ungdomarna. Detta förslag innebär att kommunen betalar hälften av kostnaden och för elever som inte håller igång blir det ännu mindre.

Vi föreslår dessutom att man har en introduceringsföreläsning på varje skola där man undervisar om träningens betydelse och därefter hänvisar till kommunens erbjudande. Ett samarbete med gymmen gynnar inte bara kommunen och ungdomarna, genom att uppmuntra fritidsaktiviteten är chansen stor att eleverna fortsätter träna efter gymnasiestudierna. Ungdomarna i Norrköping kommer i sin tur inte bara få en bättre hälsa under sina tre gymnasieår, det kommer också få en mer positiv bild av träning samt förstå dess betydelse resten av livet. Skulle detta genomföras kan kommunen räkna med att få en hel del av satsningen tillbaka i form av bättre betyg men också spara in på samhällsresurser eftersom hälsan kommer att förbättras.

## Förslaget på arabiska

بطاقة الصالة الرياضية لطالب المرحلة الثانوية  
 تزيد جميع الشباب في هذا العمر ان يشعرو بحالة جيدة  
 و ممارسة الرياضة تحسن سواء الحالة النفسية او الجسدية و الاقتراح هو تحفيز طالب  
 المدارس الثانوية لممارسة الرياضة و القيام بجعل البطاقة الرياضية أرخص لهم

## 3.5 Nattvandrare

### Inledning

Vi vill förbättra nattvandringen i Norrköping i syfte att öka tryggheten hos unga runt om i kommunen. Ungdomars trygghet i Norrköping är något vi ständigt måste jobba hårdare för, särskilt på kvällar och nätter. Det finns en stor otrygghet hos människor som promenerar ensamma på nätterna. Nattvandrarerna skapar en social trygghet för ungdomar i samhället. När vuxna syns ute på gatorna så kan det minska risken för drogmissbruk, våld, skadegörelse och annan kriminalitet bland ungdomar.

### Bakgrund

Statistik visar att Norrköpingsborna har en större känsla av trygghet jämfört med många andra kommuners invånare. Norrköpingsborna är dock mindre trygga under kvällar och nätter. Att inte kunna känna sig trygg i sitt samhälle gör att man får mindre rörelsefrihet samt att tillgången till olika aktiviteter minskar.

Statistik som Framtid i Norrköping tagit fram visar att de som känner sig mest otrygga i Norrköping är äldre personer, framför allt kvinnor över 65 år. Dock visar statistiken att det är unga män och kvinnor i åldersgruppen 16 till 24 år som utsätts i största grad.

Det finns endast ett par verksamheter som jobbar med att förebygga brott i Norrköping och skapa trygghet idag. Polisens volontärer är ett exempel, dock ska de inte ingripa om de ser någon som gör ett brott utan de fungerar mest som ett par extra ögon ute i staden. Det är en väldigt god tanke men vi har aldrig sett dom någon gång i Norrköping förutom på stora event. Sen så finns det något som heter Cafébussen också, de skapar trygghet genom att finnas i staden som ett stöd för personer och bjuda på fika. Det är ett samarbete mellan kyrkor i Norrköping och bussen befinner sig i hörsalsparken på fredag nätter.

### Förslag

För att motverka otryggheten som finns hos unga måste vi öka engagemanget för nattvandring. Årets förra kommunutvecklare tog också upp denna fråga vilket visar på att det är en viktig fråga att arbeta med. Att känna sig trygg i sitt eget samhälle anser vi vara en rättighet.

När vi hade våra stadsdelsturnéer kom vi fram till att inte alla kände sig trygga i sitt område. Vi vill att Norrköpings kommun ska samarbeta mer

med nattvandringstföreningar som kan engagera både vuxna och ungdomar runt om i Norrköping att börja nattvandra mot rimlig ersättning. Stiftelsen "Nattvandring" har en överenskommelse med över 200 lokala nattvandringstföreningar.

Vi vill även att det ska finnas app där man kan hitta ett journummer vars syfte är att ta emot samtal från ungdomar som är ute ensamma och ge dem någon att prata med på vägen hem och om något skulle hända kan telefonens GPS användas. I ett nödläge kan man knacka på fickan där telefonen ligger, då de flesta telefoner är kapabla att känna av stötningar. När telefonen känner av knackningen börjar telefonen vibrera i några sekunder innan den skickar ett meddelande till juren, så man hinner avbryta i fall det är falskt larm.

Idag känner sig många otrygga när de ger sig ut i skogen under kvällen. Vi vill därför öka tryggheten genom att ha arrangerade löpningsrundor i exempelvis Vrinnevi så att de som vill slipper springa ensamma.

### Förslaget på arabiska

الدورات الليلية  
نريد في نورسوينغ ان يوجد دورات ليلية و ان تقوم البلدية بالتعاون مع هذه الجمعيات و الدفع  
لهم كي يستطيعو ان يفترو هذه الدورات الليلية موجودة في البلد



## 3.6 Anhörig- och kunskapscenter för ungdomar

### **Inledning**

Att barn och ungdomar har en förälder eller annan närstående som lider av en psykisk störning, funktionsnedsättning eller missbruk är ett faktum. Hur många barn som drabbas är dock svårt att fastslå med tanke på de breda kriterierna och svårigheterna i att skapa en tydlig definition på eventuell problematik samt hur det påverkar det anhöriga barnet eller ungdomen. Risken att dö till följd av självmord, våld eller eget missbruk är nästan tre gånger så stor för ungdomar med missbrukande föräldrar jämfört med andra jämnåriga ungdomar. Dessa siffror kan förebyggas och förbättras, och detta med hjälp av ett stödcentrum för unga anhöriga. Därför behöver Norrköping ett Anhörig- och kunskapscenter för ungdomar.

### **Bakgrund**

I Norrköping har vi bland annat Anhörig- och kunskapscenter, Frideborg och Balder som på ett eller annat sätt jobbar med anhöriga. Frideborg är till för barn och ungdomar som har upplevt eller utsatts för våld. Anhörig- och kunskapscenter hjälper anhöriga som behöver stöd, och denna verksamhet riktar sig dock inte till minderåriga. Utbudet för ungdomar är begränsat. Frideborg kan man besöka tills man fyllt 19 år, men efter ett studiebesök dit såg vi att mottagningen är främst barnanpassad, med inredning bestående av bland annat teckningar på väggarna och leksaker i hyllorna. Man kan heller inte söka hjälp dit som anhörig till exempelvis en närstående med ett handikapp. Att må dåligt över sina närståendes problem och främst ta hjälp för det, har blivit väldigt tabubelagt och att ingen mottagning gjorts för endast ungdomar försvårar stöd och hjälparbetet.

En undersökning som gjord av bland annat Stockholms universitet och Karolinska institutet visar att åtta procent av en halv miljon barn som studien undersökte hade en förälder som vårdats på sjukhus för missbruk eller psykisk sjukdom. För barn med missbrukande föräldrar var risken för att dö till följd av självmord, olycka, våld eller eget missbruk nästan tre gånger så stor jämfört med andra jämnåriga. Man kunde även se att de som hade föräldrar med psykisk sjukdom var risken nästan fördubblad och risken för ett framtida beroende av försörjningsstöd var större.

En annan studie gjord av Göteborgs universitet visar även den att barn till missbrukare eller barn med sjuka föräldrar tar ett stort ansvar för att ta hand om samt skydda sin familj. Vilket medför att en del av dessa barn stannar hemma från skolan ibland för att hjälpa till.

Utifrån enkäten Om mig har vi kunnat konstatera av resultaten att väldigt få skulle känna att de kunde vända sig till skolans resurser, som till exempel, lärare, kurator eller skolsköterska men även till ungdomsmottagning. Att man inte vill vända sig till skolans stödresurser men också till ungdomsmottagningar kan tänkas bero på journalskrivningar.

Stora delar av det resultat som visas, kan tydas i diagrammet nedan. Ett mycket skrämmande resultat, som gavs efter frågan; ”Vem känner du att du kan vända dig till om du får något problem eller bekymmer”?

	Skulle kännas lätt att vända sig till	Skulle kännas svårt att vända sig till	Vet inte	Totalt
Förälder	83,15 %	11,35 %	5,5 %	2837
Lärare	29,42 %	47,71 %	22,87 %	2580
Kurator	27,5 %	40,07 %	32,43 %	2513
Skolsköterska	23,03 %	38,96 %	38 %	2492
Kompis	94,14 %	2,65 %	3,21 %	2834
Rektor	8,28 %	65,42 %	26,3 %	2559
Fritidsledare på skolan	6,25 %	50,26 %	43,49 %	2479
Ungdomsmottagning	26,41 %	34,11 %	39,48 %	2518
Totalt	38,84 %	35,48 %	25,68 %	20812

Efter diskussion i gruppen var vi alla eniga att inte särskilt många går till skolans stödresurser, då man antingen inte litar på till exempel kuratorn eller inte vill känna sig utfrågad och annorlunda. Vi blev även informerade under olika studiebesök att den svåraste gruppen att nå är ungdomar vilket leder till att många ungdomar troligtvis inte är tillräckligt informerade om vad kommunen och vad dess mottagningar erbjuder.

Enligt hälso- och sjukvårdslagen har barn som anhöriga redan i dag rätt att få stöd av vården, och frågan har fått ökat fokus de senaste åren. Men tyvärr finns inte en mottagning eller tillräckliga resurser som passar alla ungdomar.

## Förslag

Vårt förslag är att öppna ett Anhörig- och kunskapscenter för ungdomar samt öka information om det stöd de erbjuder. Då dagens Anhörig- och kunskapscenter är anpassat för vuxna anhöriga, krävs en egen avdelning eller liknade mottagning för ungdomar.

Ett Anhörig- och kunskapscenter för ungdomar skulle ge ungdomar stöd, samtal och information. Dessa delar skulle även ske journalfritt samt under anonymitet, detta tror vi skulle vara uppskattat bland ungdomar.

Vi anser att förslaget ska ha samma koncept som Anhörig- och kunskapscentret här i Norrköping. Samma koncept innebär att man som anhörig kostnadsfritt får stöd, information, någon att prata med och möjlighet att träffa andra med liknande erfarenheter.

Ett Anhörig- och kunskapscenter för ungdomar skulle förebygga eventuella kostnader som belastar hälso- och sjukvård respektive socialtjänsten. Det skulle därför även gynna kommunen ekonomiskt på längre sikt.

En tidig start av stöd och hjälp samt uppföljning kommer troligtvis minska andelen ungdomar som hamnar inom snarlika problem som dess anhöriga, vilket kommer vara förebyggande mot nästkommande generation.

### Förslaget på arabiska.

المركز النسبي و معرفة الأسباب  
 يتكرر العديد من الأسباب أو الأطفال من قبل احد الوالدين أو الأقارب أو غيرهم من الأتاس  
 اللذين يعيشون معهم  
 و يتعرضون لاضطراب العاطفي أو الاضطراب الجسدي إصابة خطيرة أو مرض و هذا من  
 سوء المعاملة و قد يؤدي بهم إلى الموت  
 و نحن في نورسويتج المركز النسبي لمعرفة الأسباب و العنف المنزلي للأطفال اللذين يعانون  
 من العنف و يتعرضون للأذى  
 و لكن ماذا عن الأسباب ؟  
 لقد لاحظنا بعد الدراسة و بمختلف الدراسات و نتائج الاستطلاعات أننا الأسباب بحاجة إلى احد  
 الأقارب أو الأصدقاء و انهم لم يجدو يستخدمو مساعدة المدرسة كالمترشد الإجتماعي في  
 المدرسة و تلك لاتعدهم الثقة و الأسباب بحاجة إلى الابتعاد عن البيت و الأقارب و المدرسة  
 للحدوث عن الأتساء التي يتعرضون لها و الأمراض التي يعانون منها و ادمان المخدرات و ما  
 إلا ما إلى تلك و ليس من الضروري ان تختفي لمجرد انها تكبر  
 مركز النسبي لمعرفة الأسباب من شأنه ان يحطي الأسباب المعلومات و الدعم و الأحاديث و هو  
 امر صعب حاليا للحصول عليه و هذه الأتساء تأتي عن طريق الثقة و الحرية التامة و بهذا  
 الشكل تصبح ثقة الأسباب كبيرة و ينتسجون على الذهاب إلى مثل هذه المراكز و الرجوع  
 إليهم بشكل كبير و لهذا السبب تولدت مثل هذه المراكز

## 3.7 Kommunalt cykelnät

### Inledning

Norrköping är idag en stad där det finns mycket att se och uppleva. Problemet i vissa fall är att det saknas förbindelser till platsen eller att tiden som bussen går inte passar schemat. Lösning till detta är att utveckla ett kommunalt cykelnät, där man för en billig peng har möjligheten att hyra en elcykel. Underhåll av cykelnätet kommer inte kosta så mycket då det inte behövs underhållas speciellt mycket mer än att serva cyklarna någon gång i månaden. Vi vill få folk att välja cykeln före bilen och på så sätt bidra till en bättre miljö.

### Bakgrund

I Orust har man möjligheten att låna en elcykel under två dagar för en deposition på 500 kronor, som man sedan får tillbaka då cykeln återlämnas. Sådär skriver Halmstads kommun på sin hemsida, ”fjolårets projekt, där 100 personer fick låna elcykel under ett halvår, gav ett fint resultat – drygt 8 500 cyklade mil och 16 ton sparade koldioxidutsläpp”. I Eslövs kommun har man möjligheten att låna elcykel under sju dagar för att testa på hur det känns.

### Fördelar med elcykel

- Enkelt och snabbt i city
- Cyklisten får trevlig upplevelse i frisk luft, och cykelturen får en upplyftande effekt
- Smart och effektiv transport som oftast går mycket snabbare än bil och kollektivtrafik
- Ett hållbart transportmedel ur både ett energiperspektiv och miljöperspektiv
- Ekonomiskt – kostar cirka en kr att ladda upp batteriet, vilket räcker i cirka fyra mil

### Växjö

EU projektet startades 2012 och avslutades i september 2014.

”Under perioden mars 2013 till juni 2014 var elcyklarna utlånade vid 16 tillfällen á tre till fyra veckor till totalt 445 anställda hos 24 olika arbetsgivare. Därutöver har ytterligare 4 300 personer såsom arbetskamrater, familj, grannar och vänner provat elcyklarna. Av låntagarna var 63 procent kvinnor och 37 procent män.

### **Cykel vanor**

- Elcyklarna ersatte bilkörning med ca 11 500 km
- 80 procent cyklade mer med elcykeln än med sin ordinarie cykel
- 70 procent cyklade längre sträckor med elcykeln än med sin ordinarie cykel
- 30 procent cyklade mer på sin ordinarie cykel efter lånet av elcykel än före
- Ca tio procent har köpt en egen elcykel

### **Förväntningar**

- 70 procent av låntagarna anser att elcykeln levde upp till deras förväntningar.
- Närmare 90 procent anser att metoden att låna ut elcyklar under en längre period är bra om man vill få till en förändring av människors val av färdmedel.

### **Andra effekter**

- Från 2012 har försäljningen av elcyklar i Växjö ökat med cirka 800 procent. 2012 såldes det ungefär 30 elcyklar och under 2014 cirka 280 stycken.

Under ELMOS-projektet som varade i två år så visades väldigt positiva siffror. Försäljningen ökade med cirka 800 procent under två år vilket är en markant ökning.

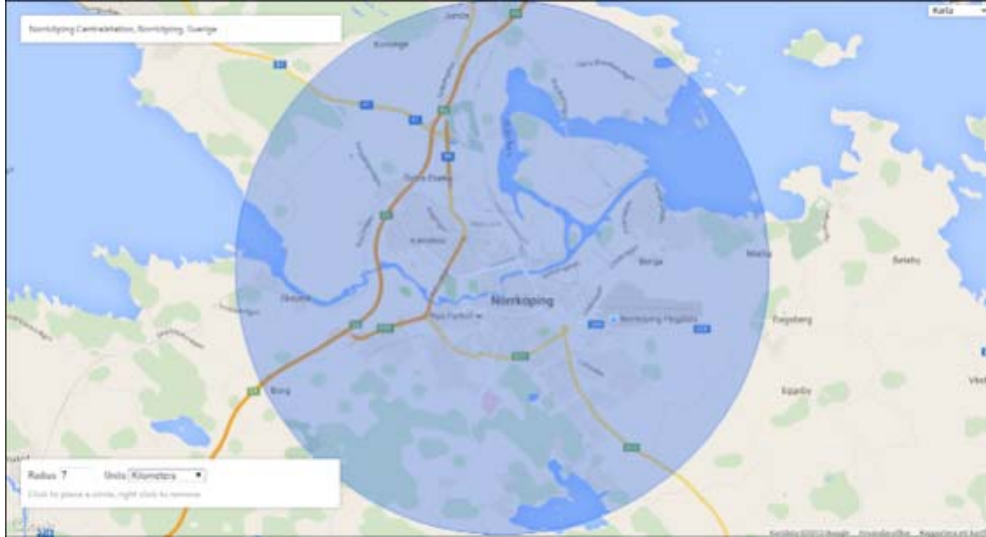
### **Förslag**

Syftet med förslagen är att vi vill få folk att börja cykla och det kan vi göra med hjälp av elcyklar. Alla i staden ska ha möjlighet att låna hem cykeln under en viss period, detta kan vara en timme, dag eller månad. Man kanske behöver ett smidigt transportsätt att ta sig till jobb eller skola som ligger mitt i city, då ska man ha möjlighet att hyra en cykel månadsvis. Det ska även finnas studentrabatt, detta kan ske via Mecenat eller Studentkortet. Cyklarna kan även bära reklamskyltar som marknadsför ett företag som betalar en viss summa.

30-minutersregeln innebär att man ska kunna låna en cykel helt kostnadsfritt under 30 minuter. Syftet med att det ska vara gratis de första 30 minuterna är att vi vill locka fler ungdomar att pendla till skolan med cykel och på så vis minska utsläpp, buller och trafik i city. För att göra detta effektivt så behövs cykelstationerna placeras ut systematiskt.

Ställen att bygga ut stationer på kan vara runt Norrköpings resecentrum, företagshotell, skolor och stadsbiblioteket. Med dessa knytpunkter kommer man att nå många personer. Eventuell placering i Norrköpings utkanter för att täcka större områden, till exempel om man vill cykla till Styrstad.

### Täckningskarta



Bilden visar hur långt man kommer på 7 km, vilket motsvarar cirka 30 minuter. Vad man ser är att det täcker väldigt stora delar av city och många jobb som ligger centralt. Mittpunkten är utplacerad på Resecentrum.

Cykelstationen ska vara utformat på ett enkelt och smidigt sätt, vem som helst ska kunna använda och förstå hur det fungerar med betalning och låning. Du ska kunna betala med olika betalningsmedel men främst göra det lätt att betala med kort och mobiltelefonen.

### Förslaget på arabiska

مشروع استئجار الدراجات  
 نورشويغ اليوم هي مدينة كبيرة حيث يوجد الكثير للرؤية والتجربة والمشكلة في بعض الحالات هي عدم وجود حافلات و مواصلات الأبددي تناسب مع الجدول الزمني الخاص بك و لا تستطيع ان تسحر ان تقفز الى سيارتك بالوقت الذي تريده او المكان الذي تريده .  
 و الحل لهذه المشاكل هو التطوير لتسيكات الدراجات البلدية ، حيث بسعر رخيص لدينا الفرصة لاستئجار الدراجة الكهربائية على مدار الساعة و بهذه الطريقة لا يتكلف الشخص الكثير من المال .  
 الهدف من هذا المشروع هي تخفيف استخدام السيارات و تشجيع الناس على استخدام الدراجات بشكل اكبر و بالتالي هذا جيد جدا للبيئة و الطبيعة بحيث يتم تخفيف دخان السيارات بشكل كبير .  
 و بهذه الحالة المشروع الأهم هو وجود محطة للدراجات في كل أنحاء المدينة

## 4 Tillvägagångsätt

Projektet inleddes med att vi tillsammans i gruppen valde ut tre värdeord som skulle prägla arbetet, orden var: kreativitet, perspektiv och glädje.

Under de första två veckorna var vi på studiebesök men också på en hel del rundvandringar runt om i Norrköping som skulle ge oss en bild av vilka problem som fanns i vår kommun.

Redan andra dagen fick vi ta del av det intressanta Stadsarkivet i Rådhuset för att lära oss mer om stadsdelarna vi kommer ifrån för att sedan redovisa under stadsdelsturnén. Första stoppet var Kolmården som följdes av Kneippen, Oxelbergen, Nya Torget och Östra Promenaden. Under den första veckan fick vi också besök av bland annat Let's create Norrköping, en statistiker som gick igenom enkäten Om mig och kommunstyrelsens ordförande.

Under andra veckan fortsatte vi stadsdelsturnén till Svärtinge, Skarphagen, Hageby, Styrstad och till sist Kättsätter. Vi besökte byrån mot diskriminering, Frideborg, Flimmer, Anhörig- och kunskapscenter samt fick besök av ungdomshälsan. Något som var väldigt uppskattat var heldagen på Cnema när vi fick öva på våra filmkunskaper tillsammans. Dessa två veckor lade grunden till de resterande veckorna när vi arbetade fram konkreta förslag av våra tankar och idéer.

## 5 Slutord

Denna rapport är bara en del av framtiden inom hälsa och livsvillkor för ungdomar i Norrköping. Vi har stött på problem men kommit med konkreta förslag, som förhoppningsvis kommer att tas vidare och utredas av politiker och tjänstemän.

Våra förslag är grundade på studiebesök, forskning, enkäter och egna intervjuer. Vi har alltså inte bara tagit fram förslag som vi anser är viktiga, utan vi har också tagit del av vad andra ungdomar i Norrköpings kommun vill förbättra.