

Hej!

Ni politiker och tjänstemän säger att ungdomar är samhällets framtid. Så vi ungdomar undrar hur ni vill att vi ungdomar ska vara samhällets framtid? Ni borde ge oss mer uppmärksamhet och lyssna på oss mera, eftersom vi är världens framtid. Framtiden är i våra händer, och beroende på hur vi mår och agerar kommer samhället utvecklas och påverkas i en viss riktning.

Vi tycker att Ånge kommun behöver fundera mer aktivt på hur ni kan få oss ungdomar att dels tycka om Ånge, dels vilja stanna kvar här eller flytta tillbaka hit efter att vi utbildat oss vidare, rest runt i världen eller arbetat på annan ort. Har man inte så mycket och göra eller kanske inte alls, nu under uppväxten här, är det en del – allt för många – som glider in i jättedåliga relationer och sammanhang, som testar narkotika, alkohol o.s.v. Det ser vi i vår vardag. Det händer hela tiden. Att människor ska känna sig trygga, uppskattade och älskade av andra kan ha ett mycket stort värde i de ungas liv, nu och i framtiden.

Därför presenterar vi nedan några förslag, både för vår skull och för de vuxnas och de äldres skull. Vår önskan är att bli lyssnade till och att få återkoppling på det vi föreslagit. Skolkuratoren på Bobergsgymnasiet, Jenny Sellén Lindkvist, har lovat att vara mottagare av er feedback. Hon nås bäst på jenny.sellen@ange.se. I de bästa av världar har ni tid och komma och träffa oss, eller ha ett möte via Teams, så att vi får höra hur ni mottagit våra förslag och hur ni resonerat kring möjligheten att förverkliga eller inspireras av några av våra idéer.

BARN & UNGDOMAR

Unga människor rör sig allt för lite i sin vardag, visar en rad studier. Detta ger bland annat upphov till en ökad risk för sjukdomar så som hjärt-kärlsjukdomar, bukfetma och diabetes typ 2 och kan rent av förkorta livet. Det finns studier som visar att det till och med är farligare för hälsan att INTE motionera än att röka.

Genom vardaglig motion får du mer energi och känner dig piggare, du kan klara av skolan eller jobbet bättre, få ett bättre självförtroende och en förbättrad självkänsla. Ditt minne påverkas också positivt, du blir bättre på att hantera stress och du får även MINSKAD stress att hantera över huvud taget om du motionerar kontinuerligt. Därför borde vi som går på gymnasiet ha fler idrottslektioner per vecka. En del unga motionerar inte alls på sin fritid, och flertalet av dem saknar motivation till att börja motionera. Då blir skolidrotten väldigt betydelsefull.

Många har kunskapen om dessa risker respektive vinster, men väljer ändå att inte röra på sig i tillräcklig utsträckning. Många vet att motion är viktigt, men sitter ändå hemma och slökollar Netflix istället för att komma iväg på någon fysisk aktivitet i all sin enkelhet.

Vilken är lösningen på detta stora folkhälsoproblem?

Det är ingen lätt fråga. Det vi först och främst skulle kunna kika på är: finns det några ekonomiska faktorer där samhället kan kliva in? Om så är fallet kan ett förslag vara att Ånge kommun i mycket högre grad väljer att satsa mer pengar på folkhälsa då det inte bara ger många barn och ungdomar en värdefull fritid utan också ger en friskare befolkning, både på kort och lång sikt. Då kommuninvånare blir friskare kan pengar som i annat fall hade fått läggas på vård istället läggas på att fortsätta förebygga och generera hälsa.

Men det är inte bara den konkreta, fysiska hälsan som skulle påverkas positivt av om fler rörde mera på sig. Att få vara en del av ett sammanhang kan göra att många barn och ungdomar istället väljer att satsa på hälsan istället för att umgås med folk med dåliga livsstilar där både narkotika och alkohol florerar och som skadar vår hälsa. Det kan helt enkelt göra att inte bara den fysiska hälsan blir bättre utan även den psykiska och sociala hälsan.

När ekonomifrågan är löst kan vi titta på motivationsfrågan, hur får vi resterande barn och ungdomar att röra på sig. Det är viktigt att undersöka vad ungdomar är intresserade av. Fotboll och hockey är två stora sporter som många barn väljer att hålla på med i Ånge kommun. Oftast är inte utbudet större än så, särskilt inte i mindre samhällen. Men det finns många barn och ungdomar som inte alls

känner att dessa sporter passar dem. Ett förslag är att försöka öka utbudet av sporter. Alla borde kunna hitta någon motionsform som passar den enskilde individen, och ett utökat utbud borde kunna bidra till det. Kanske skulle alla skolor försöka ha enskilda dagar där barnen får prova på en massa olika sporter, så som Björkbacka gjorde nyligen. Man kunde få prova t.ex. boxning, karate, yoga, tennis eller basket. I slutet av dessa dagar görs en utvärdering där barnen och ungdomarna får besvara vad de uppskattade allra mest. Därefter uppmuntras de unga, tillsammans med ex. deras föräldrar och andra vuxna att jobba efter detta, kanske starta en sektion i en redan befintlig förening eller rent av starta en egen förening. Det är viktigt att barnen och ungdomarna känner sig sedda och som en del i något. Det är också viktigt att sträva efter att de unga ska förstå att det är kul och att de inte behöver vara bäst eller prestera för att få vara med. Motion ska vara upplyftande! Det ger så otroligt viktiga ingredienser till oss unga, som vi kan ha glädje av livet ut. Rörelseglädje och rörelseförståelse är, för hälsans skull, lika viktigt som att kunna läsa, skriva eller räkna.

Exempelvis är att dansa en härlig motionsform. Musiken, som funnits i människans liv sen urminnes tider, påverkar oss positivt, vi kan slappna av, inte tänka så mycket på våra bekymmer, bara ha roligt, skratta, må bra och lära oss sköna rörelser. Dansen påverkar alltså både den fysiska och psykiska hälsan. Därför borde fler unga uppmuntras till att dansa, själva eller tillsammans med andra. Det finns många bra pass att följa via internet, men även bra ledare här i Ånge kommun att följa på plats.

Här kommer ännu ett exempel på insats: Vi är några ungdomar som skulle vilja få praktiskt och ekonomiskt stöd från kommunen för att starta en förening där vi lite äldre ungdomar (bland annat vi som inte får gå på gården) kan samlas och göra olika aktiviteter minst en gång i veckan. Genom föreningen kan man också börja att ha föreläsning om narkotika, alkohol och allt annat som kan påverka vår hälsa på ett dåligt sätt. Det är från 18-årsåldern man börjar reflektera kring det man gör och det är kanske en bra tid för oss att kunna påverka någonting. Genom den föreningen vill vi också skapa en bra social gemenskap, för allas skull.

En utvecklad samverkan mellan olika berörda aktörer – såsom skolan, hemmet, fritidsgårdarna, socialtjänsten, hälsocentralerna och SISU idrottsutbildarna skulle kunna bidra till ovanstående resonemang kring ungas förbättrade hälsa. Syftet skulle vara att, gemensamt, konkret arbeta med frågor som:

1. Hur kan man ge barn och ungdomar motivation så att de vill bli mer fysiskt aktiva? Vad kan olika berörda ge för stöd till en ung människa som har låg motivation till att vara fysiskt aktiv?
2. På vilket sätt mår barn och ungdomar bättre med fysisk aktivitet? Informera mera. Ex. förstår inte alla föräldrar vikten av och vinsterna med att deras barn och ungdomar är fysiskt aktiva.
3. Kan man motverka att barn och ungdomar tappar sin motivation till fysisk aktivitet? Hur i så fall? Kan ett sätt vara att på något vis uppmana de unga till att inte vara rädda utan istället våga testa någonting nytt som kanske kan komma att bli deras grej i framtiden? På vilket sätt uppmanar vi dem till det i så fall? Det behöver vuxna människor i samverkan med de unga diskutera i Ånge kommun.
4. Hur kan vi arbeta än bättre, ihop, gällande ANDT-frågor? Vi har några förslag:

- Utforma fler tidiga ANDT-insatser, ex.: fortsätt berätta från tidig ålder om alla faror med cigaretter, snus, alkohol, doping och narkotika. Fortsätt informera högre upp i åldrarna på skolorna och visa tydligt riskerna och negativa effekterna.
- Lägg ett större ansvar på föräldrarna eftersom det är de som i hög grad påverkar sina ungdomars vanor och handlingar. Ge kontinuerliga ANDT-utbildningar till föräldrar.
- Anställ fler poliser i Ånge. Starta fler utredningar vid misstanke om ex. narkotikaanvändning, -odling eller -försäljning och använd oftare narkotikahund för sök på skolor och ställen där man tror försäljning eller missbruk kan pågå.
- Inför oanmälda, slumpvisa drogtester på högstadiet och gymnasiet. Samverka med vårdnadshavarna för att göra det möjligt. Alla borde vara intresserade av att ha narkotikafria skolor för sina barn och ungdomar!

- Föräldrar, skola, socialtjänst, polis och fritidsgårdar borde ha fokus på de som man vet eller misstänker ha tagit eller sålt narkotika och vilka de umgås med. Erbjud dem stöd för att komma ur sina destruktiva liv och istället hitta en annan väg i livet. Många vet vilka som har använt. Vuxna behöver ta reda på den informationen och ANVÄNDA den I SAMVERKAN för att minska narkotikaanvändandet i Ånge kommun.

Slutligen: Skapa handlingsplaner med mätbara mål och som följs upp kontinuerligt så att de inte bara blir ännu en hyllvärmare.

En annan viktig faktor som bidrar till de ungas hälsa och som behöver utvecklas är att fler föräldrar tar hand om sina barn, visar och ger dem kärlek, uppmärksamhet och mera av sin tid. Fler föräldrar behöver hjälpa sina barn och ungdomar genom att på ett klokt vis ha koll på vilka de umgås med. Det skulle bidra till att ungdomarna vet att de har sitt stöd hos föräldrarna om något händer dem. Så istället för att smetas in i farliga och dåliga relationer och sammanhang känner de unga att de kan vända sig till sina förstående och närvarande föräldrar.

BARN & UNGDOMAR, VUXNA & ÄLDRE

Vad gäller befolkningen över lag (alltså även vuxna och äldre) är det bra att det redan idag finns en del aktiviteter utomhus som lockar allmänheten till fysisk aktivitet och samvaro, som Partebodaracet, Västraklassikern o.s.v.

Fler sådana aktiviteter borde uppmuntras till från kommunens sida, kanske genom att ge ett ekonomiskt stöd till de föreningar/företag som arrangerar dessa, spridda över året.

Tack för att ni läste! Tack för att ni förstod och tog till er. Tack för att ni framöver gör allt ni kan för att, tillsammans med oss, skapa en bättre framtid för de unga i Ånge kommun 😊