

Andleg heilsa ungmenna á Akranesi

Ágæti bæjarstjóri, bæjarfulltrúar og aðrir gestir

Ég heiti Andrea Kristín Ármannsdóttir og er 18 ára. Ég er nemandi í Fjölbautarskóla Vesturlands og er fulltrúi skólans í ungmennaráði Akraness.

Dagana 2. og 3. nóvember síðastliðinn héldu Ungmennaráðið og Akraneskaupstaður barnaþing í tengslum við innleiðingu á barnvænu samfélagi á Akranesi og þar komu að umræðum nemendur frá 5.-10. bekk í Grundaskóla og Brekkubæjarskóla og fengu þau þarna vettvang til að koma skoðunum sínum um ýmis málefni framfæri.

Einn af punktum sem við fengum til umræðu var andleg heilsa ungmenna á Akranesi. Heiðrún Janusardóttir sýndi okkur könnun sem gerð hafði verið á vegum nemenda 8.-10. bekk á Akranesi og þar komu fram upplýsingar um að andlegri heilsu og líðan nemenda hefði hrakað þónokkuð á hverju ári frá árinu 2018. Sérstaklega var talað um að áhrifin af Covid-19 og þeim aðgerðum sem voru í gangi þá hafi skilað meiri andlegri vanlíðan nemenda. Nemendur töluðu um að það væri skortur á áherslum tengdum andlegri heilsu innan skólanna sem og á Akranesi í heild sinni.

Nemendur kölluðu eftir meiri fræðslu, forvörnum og þeim finnst ekki nóg mikil áhersla vera lögð á mikilvægi þess að vera með góða andlega heilsu. Við þurfum að opna umræðuna um þessi málefni. Bæta fræðslu um hvaða hlutir það eru sem stuðla að góðri líkamlegri- og andlegri heilsu til nemenda um leið og þau hefja skólagöngu sína.

Það eru margir hlutir sem spila inn í og skipta miklu máli þegar umræðuefnið er andleg heilsa. Það er mikilvægt að börn og ungmenni viti að það er fullkomlega eðlilegt að líða stundum illa eða að kvíða fyrir einhverju. Margir krakkar glíma við mikinn kvíða og stress, eru með brotna sjálfsmýnd og eru undir margvíslegu álagi. Það kom meðal annars fram á barnaþinginu að nánast enginn þekkti hjálparsíma Rauða Krossins 1717 – sem er opinn allan sólarhringinn fyrir þá sem eiga við andlega örðugleika að stríða. Ég tel að t.d.

samfélagsmiðlar eigi stóran hlut að máli. Einelti á samfélagsmiðlum verður algengara með degi hverjum og börn eru sífellt að bera sig saman við óraunverulegar staðalímyndir.

En hvað er hægt að gera til að bæta andlega líðan ungs fólks á Akranesi. Það eru margir hlutir sem stuðla að bættir andlegri líðan og við þurfum að leggja meiri áherslu á fræðslu til barna og ungmenna um þessa hluti. Bættan svefn, hreyfingu, stjálfsstyrkingu, skipulag í námi og svo framvegis. Við þurfum að upphefja mikilvægi andlegrar heilsu og leita að leiðum til að bæta hana.

Við á Akranesi höfum gott aðgengi að hinum ýmsu íþróttum, útvistarsvæðin eru til fyrirmyndar og öflugt ungmennastarf er í félagsmiðstöðvum.

Á barnþinginu komu fram óskir um að fá starfandi skólasálfræðinga í grunnskólanna og að bæta almennt aðgengi að stoðþjónustu og ég tel að þetta megi bæta með því að auka fjármagn til skólanna til að sinna þessu starfi eins vel og hægt er. Bæta fræðslu og aðstoð fyrir þá sem þurfa að nota þjónustuna og minnka biðlista til sálfræðinga t.d. vega greininga á ADHD og talmeinafræðinga.

Með aukinni stoðþjónustu þá er hægt að bæta fræðslu, auka umræðu og grípa fyrir inn í hjá þeim einstaklingum sem þurfa aðstoð. Við þurfum öll að þekkja þau úrræði sem eru í boði ef við lendum í því að vera á vondum stað andlega!

Kæru fundargestir, við erum hér þar sem við viljum öll gera eins vel og hægt er fyrir ungmenni á Akranesi. Ég þakka kærlega fyrir tækifærið til að standa hér og leyfa minni rödd að heyrast.

Andleg heilsa ætti að vera eitt af forgangsattriðum í skólastarfi og ég vona að við getum öll verið sammála um að við viljum gera eins vel og hægt er í þeim málum. Vöndum okkur og gerum betur!