

# Ung Cancers skriftliga inspel till den kommande nationella strategin för psykisk hälsa och suicidprevention

## Om Ung Cancer

Ung Cancer grundades 2010 och blev snabbt känd som en stark röst för unga vuxna som lever med, eller nära någon, med cancer. Våra medlemmars starka och ofiltrerade berättelser, och våra fuck cancer-armband, har mobiliserat tiotusentals svenskar som vill visa sitt stöd, och vi är idag en av Sveriges största patientorganisationer som samlar just unga.

Idag har Ung Cancer 4100 medlemmar i åldrarna 16-30 år. Vi arbetar för att underlätta vardagen för unga vuxna cancerdrabbade och närstående genom flera olika verksamhetsområden. Genom lokala och digitala mötesplatser och medlemsträffar får unga vuxna chans att i en kravlös miljö möta andra jämnåriga i en liknande situation. Genom att utbyta erfarenheter och tankar, och både själva ta del av, och ge stöd, minskar ensamhet och isolering. Vårt rehabiliterande stöd, som inkluderar både rehabiliteringsläger, digitala träningsprogram och kurser ger unga vuxna verktyg att hantera sin livssituation och stärka sin hälsa. Ung Cancer erbjuder också personligt stöd genom stöd och vägledning via vår medlemsmail och telefon, samt ekonomiskt stöd till de som på grund av cancer behöver psykologstöd, fysisk rehabilitering, eller hjälp att klara vardagens utgifter.

Parallellt med detta arbete driver Ung Cancer på för att förändra förutsättningarna för våra medlemmar, genom att sprida information och kunskap om unga vuxna och cancer, till exempel hos vårdpersonal. Ung Cancer medverkar också i olika innovations- och forskningsprojekt för att förbättra stödet till unga vuxna cancerdrabbade och närstående. Ung Cancer arbetar också med påverkan och har regelbunden dialog med såväl beslutsfattare som vården och andra myndigheter.

**Ung  
Cancer**

## Ung Cancers medskick

Ung Cancer ser mycket positivt på initiativet att ta fram en nationell strategi för psykisk hälsa och suicidprevention. Förslaget till strategi som tagits fram har en holistisk ansats som fångar flera dimensioner av psykisk hälsa och hur den kan stärkas i olika delar av befolkningen. Däremot önskar vi se ett mer uttalat och konkret fokus på unga vuxna och vikten av tillgång till samtalsstöd får ta större utrymme. Vi önskar också en bredare definition av arbetsmiljö som också inkluderar universitet och högskolor, samt en konkretisering av hur civilsamhällets förutsättningar att ge stöd bäst stärks.

### *Fokus på unga vuxna*

I underlaget till strategin framkommer tydligt att unga vuxna är i en särskilt utsatt situation. Bland annat nämns att psykiska besvär, psykiatriska tillstånd och suicid ökar bland unga vuxna. Det framkommer också att unga vuxna, tillsammans med personer över 85 år, är de som känner sig allra ensamast.

Ung Cancer känner tydligt igen bilden av unga vuxnas utsatthet. I en behovsanalys som organisationen genomfört under 2023, inklusive en medlemsenkät med 86 cancerdrabbade och 39 närstående unga vuxna framkom följande gällande ensamhet, behovet av stöd, och i vilken omfattning man tagit del av detta:

- 31 % av cancerdrabbade och 49 % av närstående unga vuxna har känt sig ensamma i mycket stor utsträckning
- 47 % av cancerdrabbade upplevde sitt behov av professionellt psykosocialt stöd som ganska eller mycket stort. 54 % hade tagit del av denna typ av stöd, 20 % hade inte blivit erbjudna detta men önskar att de hade blivit det.
- 59 % av närstående upplevde sitt behov av professionellt psykosocialt stöd som ganska eller mycket stort. Endast 28 % av de svarande hade tagit del av denna typ av stöd, 46 % hade inte blivit erbjudna detta men önskar att de hade blivit det.

Sammanfattningsvis ser vi ett stort behov av professionellt psykosocialt stöd, såsom stödsamtal med exempelvis kurator eller psykolog, men att en betydande andel inte fått ta del av denna typ av stöd. Detta gäller särskilt vad gäller de närstående.

Ung Cancer önskar att fler insatsområden skulle tydliggöra unga vuxna och de riktade insatser som krävs för att nå unga vuxna, med verksamhet och stöd särskilt anpassat för dem. Insatserna under delmål 2, *Ökade investeringar i barn och unga för en god psykisk hälsa genom hela livet*, fokuserar på barn och unga, men fångar inte den särskilda situation unga vuxna befinner sig i. Unga vuxna saknar det särskilda lagskydd barn har, men har ännu inte etablerat sig vad gäller familj, bostad och arbete som äldre vuxna har. De har också andra förutsättningar att hantera svåra situationer i livet.

Då majoriteten av samhällets institutioner och verksamheter riktar sig till barn och unga upp till 18 år, eller etablerade vuxna, ser Ung Cancer att det behövs ett *uttalat* fokus på unga vuxna där

det tydligt specificeras att det rör sig om personer upp till ex 25 eller 29 år. Riktade insatser tar hänsyn till ungas behov, förutsättningar och preferenser. Det kan till exempel handla om personal med särskild kompetens eller vana att möta just unga vuxna eller informationsinsatser som är anpassade utifrån unga vuxnas livssituation.

### *Betydelsen av tillgång till samtalsstöd - särskilt vid en krissituation*

I strategin nämns breda, hälsofrämjande insatser såsom fokus på delaktighet, hälsofrämjande miljöer för såväl barn som vuxna i arbetslivet. Dessutom finns ett särskilt fokus på psykiatrisk vård och personer med psykiatriska tillstånd. Men Ung Cancer saknar ett tydliggörande, samt satsningar, på professionellt psykosocialt stöd. Denna typ av stöd är särskilt efterfrågat av unga vuxna, och särskilt lämpat att stötta och vägleda unga personer som inte lever med ett psykiatriskt tillstånd, men som upplever psykiska besvär och svårigheter, och som saknar egna resurser, erfarenheter och stöd att hantera dessa. Detta gäller särskilt vid svåra händelser i livet, såsom allvarlig sjukdom eller att en nära anhörig avlider. Även om den existentiella dimensionen av psykisk hälsa nämns under delmål 1 önskar Ung Cancer att detta blev tydligare. Svårhanterliga tankar och känslor i samband med eller efter en krissituation, såsom en allvarlig sjukdom eller en nära anhörigs sjukdom eller bortgång är på många sätt naturliga och ska inte medikaliseras. Men det betyder inte att man inte är behjälpt och stärkt av stöd att hantera situationen, särskilt som ung vuxen. Rätt stöd i ett tidigt skede kan också förebygga svårare problematik på längre sikt.

### *Ett hållbart arbetsliv handlar också om universitet och högskolor*

Det är positivt att strategin lyfter vikten av delaktighet och inkludering, ett hållbart och hälsofrämjande arbetsliv, men också vikten av ökad kunskap och information hos allmänheten om psykisk hälsa. En stor del av Ung Cancers medlemmar beskriver oförståelse och brist på stöd från omgivningen som en viktig källa till de svårigheter de möter med att hantera en svår situation, vare sig de är närstående eller själva cancerdrabbade. I behovsanalysen framkom bland annat att en tredjedel av de svarande upplevde stödet från skola eller arbete i samband med deras egen eller en närståendes sjukdom, behandling och återgång till arbete eller studier inte var hjälpsamt.

Under delmål 3, *Ett inkluderande och hållbart arbetsliv som främjar psykisk hälsa*, önskar Ung Cancer att också universitet och högskolor nämns, en viktig arena för just unga vuxna där det finns goda förutsättningar att investera i hälsofrämjande och stöttande åtgärder.

### *Förutsättningar för civilsamhället*

Slutligen är det positivt att civilsamhällets roll och förutsättningar lyfts. Ung Cancer ser fram emot att detta också kompletteras med konkreta satsningar som möjliggör verksamheter och stöd, från organisationer i olika storlekar, som på olika sätt når de målgrupper med störst behov.

Ung Cancer och många andra civilsamhällesaktörer tar idag ett ansvar, exempelvis vad gäller att erbjuda rehabiliterande insatser och ekonomiskt stöd, som i egentlig mening åligger det

offentliga, istället för att fungera som ett komplement. Det innebär i sin tur risker, vad gäller hållbarhet, och kan leda till att organisationer tvingas prioritera verksamheter och målgrupper.