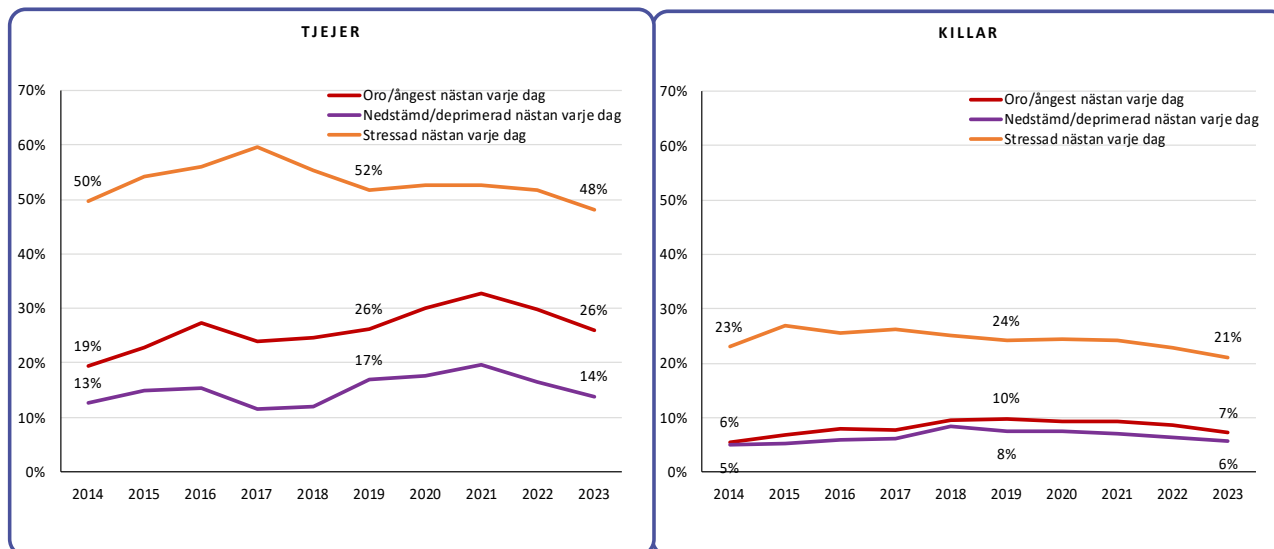


# Ungdomars tankar om psykiska besvär

I Ungdomsenkäten Om mig svarar ungdomar i Östergötland i årskurs 8 och år 2 på gymnasiet årligen på frågor om hälsa och livsstil. I 2024 års enkät fick ungdomarna dessutom möjlighet att tolka tidigare års resultat om psykiska besvär i form av oro/ångest och nedstämdhet/depression. De ombads att med egna ord beskriva vad de tänkte om resultaten och vad de ansåg att ungdomar behöver för att fler ska må bra. Svaren har analyserats, kategoriserats och sammanställts i figurer och text med tillhörande citat för att belysa ungdomarnas tankar och perspektiv.



Figur 1. Resultat från ungdomsenkäten Om mig, psykiska besvär, år 2014-2023, uppdelat på kön.

## Vad beror könsskillnaderna på?

Många ungdomar reagerar på de stora könsskillnader som framträder i resultaten. Ungdomarna själva lyfter fram könsnormer som en avgörande faktor bakom dessa skillnader.

Tjejer beskriver att de upplever en högre grad av press och känner sig hårdare bedömda än killar, både vad gäller utseende och prestation.

*"Jag tror det är så för att tjejer har mer press i dagens samhälle att vara mer perfekta, tjejer ska se ut så och så, medans killar har lite lättare att vara som dom är". "Tänker att tjejer blir dömda jätte lätt och får skit om man inte klär sig som alla andra till exempel". "Många tjejer drabbas kanske mer av press både hemifrån och från skolan eftersom man förväntas vara duktig flicka som är helt perfekt osv, vilket nog kan leda till mycket ångest etc".*

En vanlig norm som beskrivs är "machokulturen" där killar ska vara "riktiga män" som är "starka" och inte klagar, och därför inte vågar säga hur de känner, eller funderar så mycket på hur de mår. Många, bland både killar och tjejer, menar därför att det finns fler killar som mår dåligt än vad statistiken visar.

*"Man har normaliserat att tjejer kan uttrycka sina känslor mer till andra till skillnad från killar som har blivit uppväxta och påverkade av alla runt omkring sig att vara en MAN. Det är därför killar aldrig accepterar att de inte mår bra eller har ångest, även på enkäter". "Ingen kille som jag känner pratar med någon, fast man mår dåligt."*

Tjejer beskrivs också som känsligare och mer känslostyrda än killar, medan killar uppfattas som mer lugna och obrydda. Denna uppfattning framkommer särskilt bland killar.

*" Tjejer är mycket mer känsliga än killar". "Killar är byggda i huvudet på så sätt att vi typ inte bryr oss lika mycket". "Killar står ut med mer grejer och har mera vänner för livet som kallas bros och vi är inte lika känslaktiga".*

### Vad beror psykiska besvär på?

Stress och press att prestera är enligt ungdomarna en stor källa till oro, ångest och nedstämdhet. Stressen beskrivs främst som skolrelaterad, men prestationskraven kommer även från föräldrar och samhället i stort. Fler tjejer än killar nämner detta.

*"Mindre press och bedömning från både skolan men framförallt hemifrån". "Kanske mera pauser från skolan då den är väldigt stressig och ibland gör dig deprimerad när man inser att sina betyg är dåliga".*

Sociala medier och nätet pekas ut som en stor påverkande faktor. Ungdomarna menar att pressen från sociala medier och behovet av att leva upp till ideal bidrar till stress och psykiska besvär.

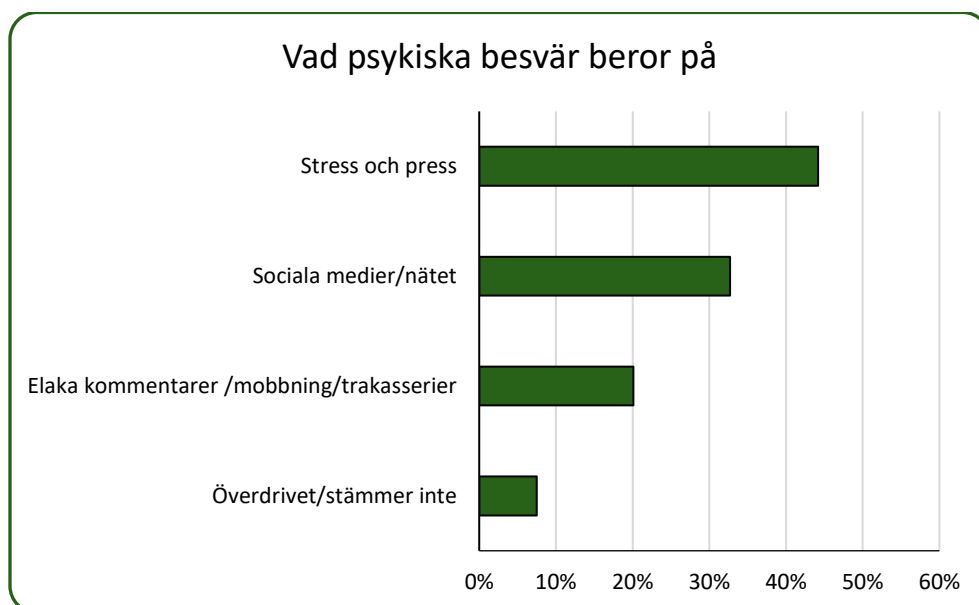
*"Känns som sociala medier och dagens trender ofta leder till ångest över hur man ser ut och är, samt bekräftelsebehov och att man inte känner sig nöjd med sig själv".*

Många nämner också elaka kommentarer, mobbning och trakasserier som orsaker till att unga mår dåligt, särskilt bland tjejer i högstadiet. De efterfrågar fler insatser för att stoppa mobbning och trakasserier.

*"Det är oftast tjejer som blir utsatta i skolan på grund av flera anledningar och att killar oftast har för stor käft och inte kan sina gränser".*

Samtidigt menar några, främst killar, att siffrorna är överdrivna och inte stämmer eftersom vissa förstorar sina psykiska besvär.

*" Tjejer ser många som mår dåligt på sociala medier och blir negativt påverkade av det...har blivit lite trendigt att må dåligt".*



Figur 2. Vad beror psykiska besvär på? Ungdomsenkäten *Om mig*, år 2024.

## Vad behöver unga för att fler ska må bra?

Det mest framträdande behovet som framkommer bland ungdomarna är tillgången till stöd och hjälp från engagerade vuxna. De lyfter fram vikten av att ha någon att prata med - en vuxen som verkligen lyssnar och visar genuin omtanke. Detta stöd efterfrågas främst av tjejer, men även av killar. Ungdomarna vill ha stödet från föräldrar eller vårdnadshavare, men i synnerhet från skolan, där det kan erbjudas av stöttande lärare, trygghetspersonal eller kuratorer som frågar hur det är och bidrar till en trygg och stödjande miljö. Stöd och hjälp efterfrågas främst bland tjejer, men också av killar.

*"Jag tror att unga behöver en vuxen förebild att prata med, om inte en förälder så en tränare, lärare eller liknande". "Att kuratorer och liknande frågar en direkt hur man mår. Privat alltså, ingen kommer säga något i ett klassrum fullt med folk. Det är mycket lättare att våga prata om sig själv och hur man mår om någon frågar".*

Bättre levnadsvanor, som att sova mer, träna, äta bra och undvika skadliga vanor som rökning och alkohol, beskrivs som viktiga skyddsfaktorer av ungdomarna, framförallt av killarna.

*"Enligt mig så har jag mött fler killar som går på en sport än tjejer och om man rör på sig så mår man mycket bättre". "Ungdomar borde få mer sovmorgon!"*

Betydelsen av bra vänner och social gemenskap nämns också av många. Ungdomar uttrycker behov av pålitliga, omtänksamma vänner och en känsla av tillhörighet.

*"Unga behöver bra vänner". "Att man har någon man litar på som både förstår och som kan hålla det man säger och inte sprida det vidare."*

Många av svaren handlar också om att öka sin självkänsla och boosta sig själv, t ex genom att fokusera på sitt välmående, positivt tänkande och att sänka kraven. Ungdomarna lyfter fram vikten av att få hjälp med att fokusera på sina styrkor.

*"Man behöver bygga upp en självkänsla och trygghet i sig själv som grund så att man inte utvecklar självhat."*

Ungdomarna, särskilt killarna, nämner också att fritidsaktiviteter och fler möjligheter till meningsfulla aktiviteter på fritiden är viktiga för psykiskt välmående. De menar bland annat att mer utevistelse och aktiviteter kan hjälpa dem att hantera stress och bygga sociala kontakter.

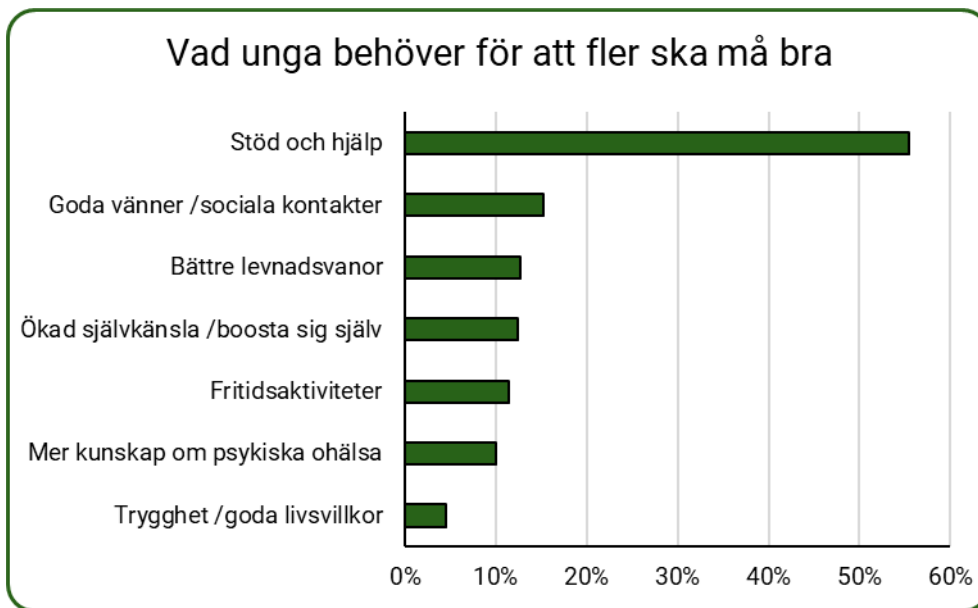
*"Jag tror att unga behöver göra saker för att må bra och jag tror att killar kanske gör mer saker på fritiden". "De behöver något att göra på fritiden så de inte fastnar framför telefonen. Att fokusera på annat och befinna sig bland folk som är positiva är bra för hälsan".*

Att öka kunskapen om psykisk ohälsa är något många ungdomar anser viktigt, särskilt tjejer. De efterfrågar fler samtal om psykisk hälsa i skolan och större förståelse för de faktorer som påverkar deras mående.

*"Att man behöver prata mer om psykisk ohälsa och lära sig mer om det i skolan. Det behöver bli mer normaliserat och därmed lättare att öppna upp sig till folk".*

En del betonar också vikten av ökad trygghet och bättre livsvillkor. De nämner exempelvis behovet av skydd mot utsatthet och förbättrad ekonomisk trygghet.

*"Tryggare områden, t ex skolan". "Mer CSN". "Tjejer behöver säkerhet, de är mer utsatta i samhället".*



**Figur 3. Vad behöver unga för att fler ska må bra? Ungdomsenkäten *Om mig*, år 2024.**

Sammanfattningsvis ger resultaten från enkäten en tydlig bild av vad ungdomar upplever som viktiga faktorer för psykisk hälsa. Behov av stöd från vuxna, goda levnadsvanor, goda sociala relationer, bättre självförtroende och möjligheter till meningsfulla aktiviteter lyfts fram som centrala. Samtidigt visar svaren att könsnormer, stress och sociala medier är betydande utmaningar. Förståelsen för dessa aspekter är avgörande för att utforma insatser som hjälper fler ungdomar att må bra.

#### **Svarsfrekvens**

Drygt var tionde (822) av de ungdomar som besvarade enkäten valde att svara på tolkningsfrågan om psykiska besvär. Av de som svarade var 56 % tjejer, 42 % killar och 2 % hade annan könsidentitet.