

2023-09-07

## Hur har ungdomar det idag, och hur mår de?



Victoria Laag, Leg. psykolog

Foto: Johnér Bildbyrå

jonkoping.se

JÖNKÖPINGS  
KOMMUN

1

## Generation Z

Vad är typiskt för dagens ungdomsgeneration?

- ▶ Familjen framför allt
- ▶ Ökat hälsointresse. Ökad ohälsa.
- ▶ Trygghet & kontrollbehov
- ▶ Mindre ute på stan. Mer plugg, Netflix & gaming
- ▶ Större möjligheter att påverka
- ▶ Mer olika varandra än någonsin



Källa: Ungdomsbarometern, 2023

jonkoping.se

JÖNKÖPINGS  
KOMMUN

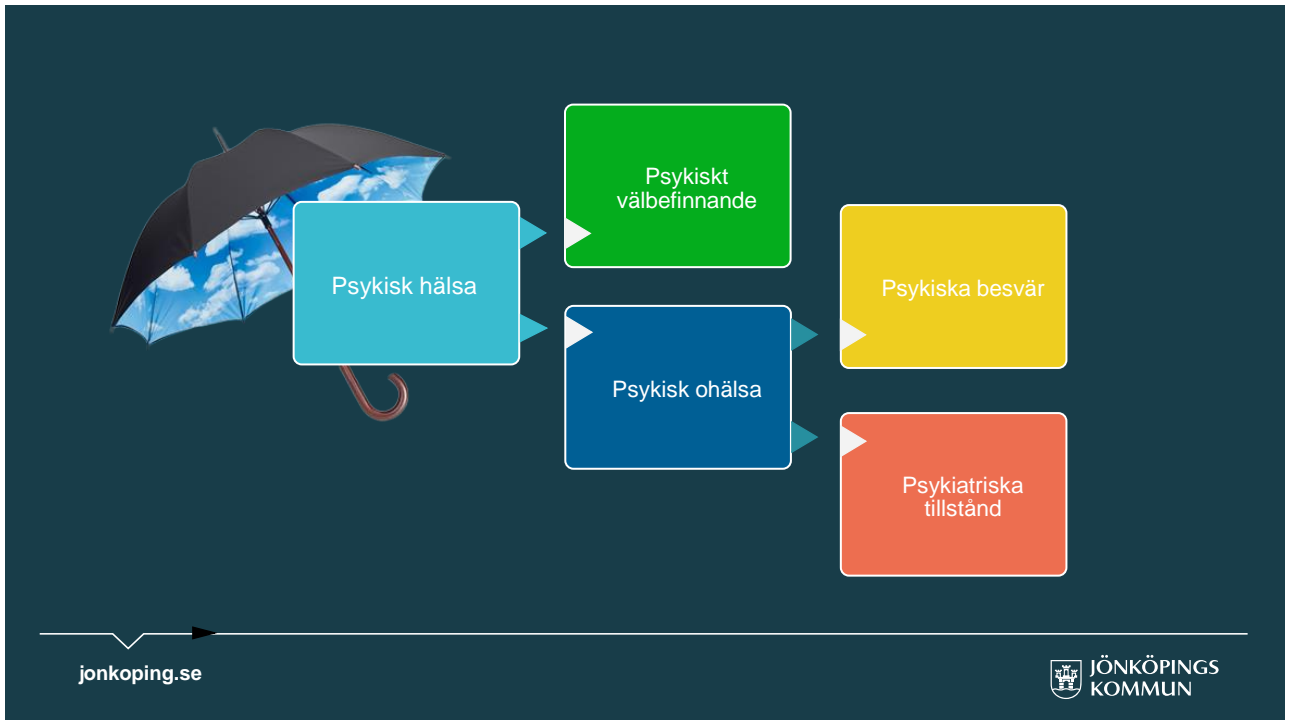
2

# Hur mår ungdomar idag?

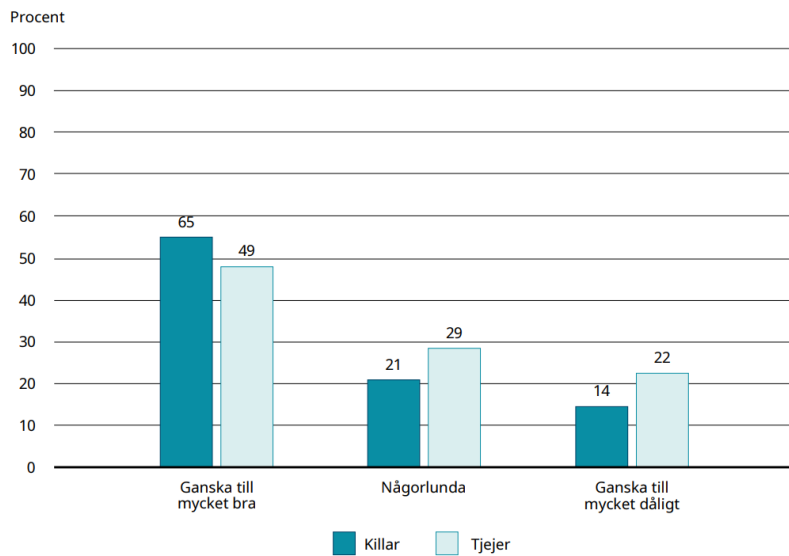
3



4



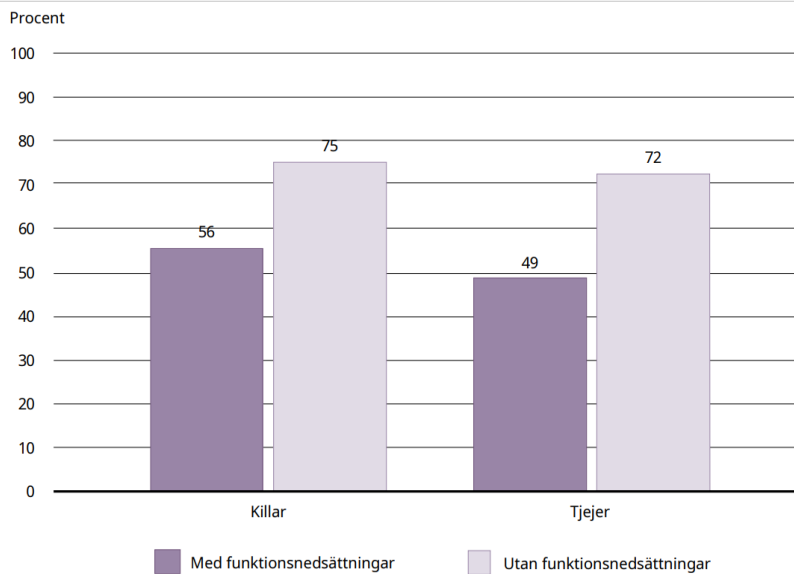
5



**Figur 13** Andel killar och tjejer 16–25 år som bedömer sitt psykiska hälsotillstånd som bra, någorlunda eller dåligt. Procent.

Källa: Nationella ungdomsenkäten.

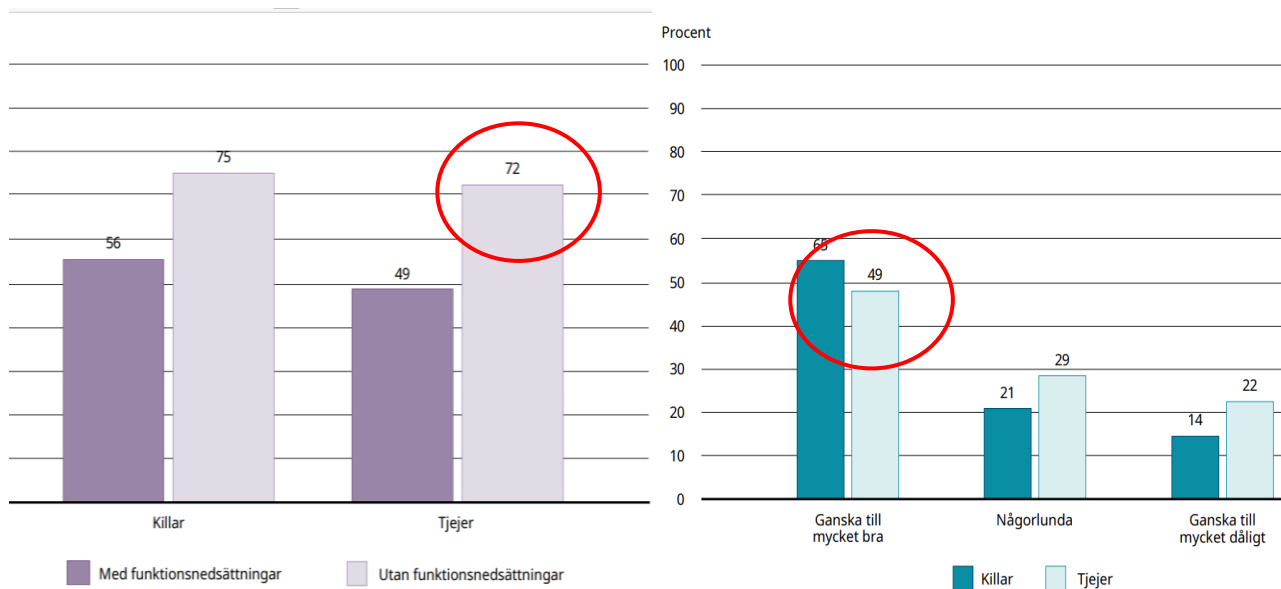
6



**Figur 12** Andel killar och tjejer 16–25 år med och utan funktionsnedsättningar som känner sig nöjda med livet 2021. Procent.

Källa: Nationella ungdomsenkäten.

7



**Figur 13** Andel killar och tjejer 16–25 år som bedömer sitt psykiska hälsotillstånd som bra, någorlunda eller dåligt. Procent.

Källa: Nationella ungdomsenkäten.

**Figur 13** Andel killar och tjejer 16–25 år som bedömer sitt psykiska hälsotillstånd som bra, någorlunda eller dåligt. Procent.

Källa: Nationella ungdomsenkäten.

8

# Hur mår ungdomar idag?

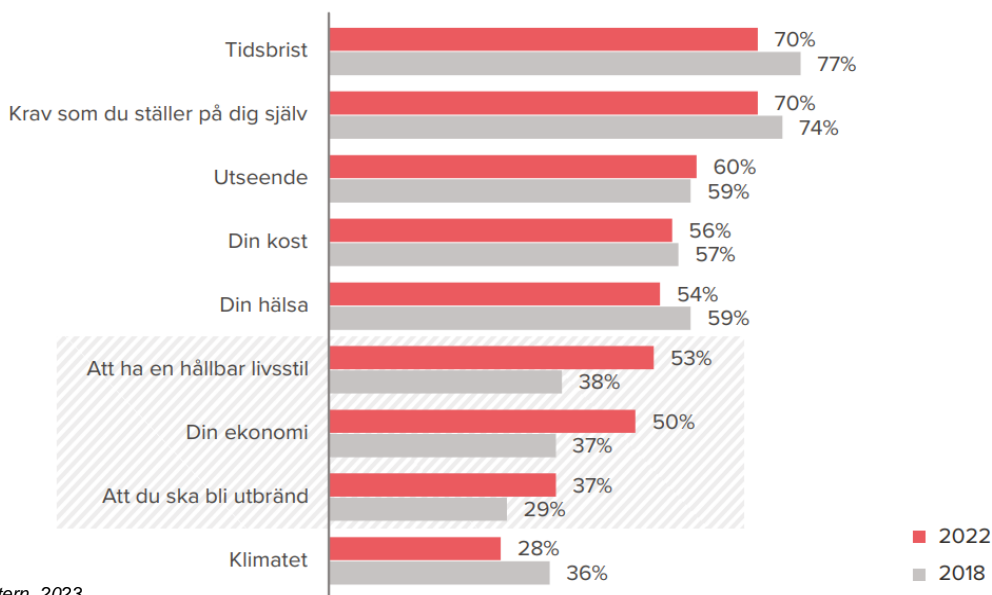
## Att må bra – eller att inte må dåligt?

- ▶ Att må bra innebär att känna sig i balans, full av energi, att ha ork att hitta på saker och att kunna reflektera över sina känslor.
- ▶ Att inte må dåligt handlar om frånvaro av exempelvis ångest, stress och nedstämdhet.
- ▶ Höga krav och förväntningar orsakar ohälsa
- ▶ Egna och andras krav – skola, framtid, social status och utseende. Många känner sig otillräckliga.

Källa: Folkhälsomyndigheten & MUCF 2023

**Fråga:** Under de senaste sex månaderna, ungefär hur ofta/sällan har du känt dig stressad över...?

**Filter:** Svarat "Varje dag", "4-6 ggr/veckan" eller "1-3 ggr/veckan"



Källa: Ungdomsbarometern, 2023

## Hur ser ungdomar på samtiden och framtiden?



jonkoping.se

JÖNKÖPINGS  
KOMMUN

12

## Hur ser ungdomar på samtiden och framtiden?

- ▶ Inte bara samhället här och nu är på väg åt fel håll utan också samhällets framtid. Färre än en av fem unga tycker att samhällets framtid ser ljus ut. Kontrast mot tidigare generationers ljusa framtidssyn, vilket är en oroväckande utveckling.
- ▶ 2022 är första gången vi ser att andelen unga som anser att samhället är på väg i fel riktning har passerat hälften.
- ▶ Ungas intresse för samhällsfrågor minskar inte, men framtidsoron, omvärldsläget och kanske också värderingsskiften har lett till förändringar i *vilka* samhällsfrågor som ungdomar prioriterar.

jonkoping.se

JÖNKÖPINGS  
KOMMUN

13

## Hur ser ungdomar på samtiden och framtiden?

- ▶ Unga verkar pendla mellan tillförsikt och oro inför framtiden
- ▶ Optimism och tilltro till att framtiden kommer bli bra möter en oro inför den negativa samhällsutvecklingen med arbetsbrist, klimatförändringar, krig, pandemi etc.



jonkoping.se

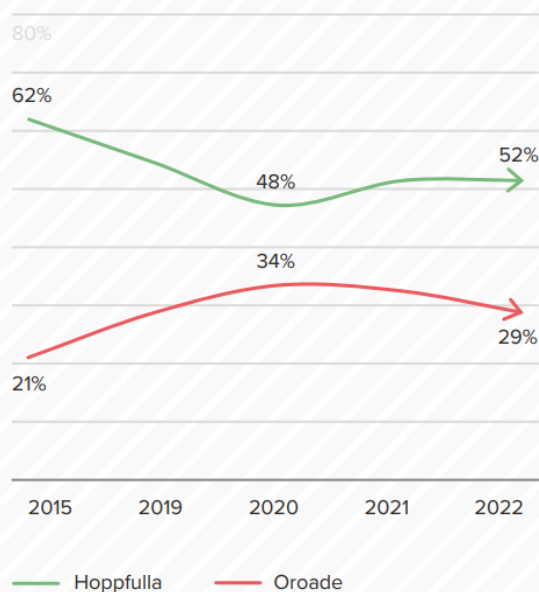
JÖNKÖPINGS  
KOMMUN

14

## Några positiva nyheter trots allt...

jonkoping.se

Andelen hoppfulla vs. oroade inför framtiden:



15

## Varför tycker unga att det går i fel riktning?

Exempel på vanliga svar kring varför samhället går i fel riktning (öppen fråga):

- ▶ Ökad kriminalitet och osäkerhet
- ▶ Ekonomin blir sämre
- ▶ Extrem högerpolitik
- ▶ Stagnation inom politiken – tar inte ansvar
- ▶ Problem med rasism och integration
- ▶ Klimatkrisen



***”Krig, inflation och global uppvärmning.  
Människor tänker för mycket på sig  
själva och stressar för mycket. De  
människor som gör gott räcker inte till.”***

Tjej, 17 år

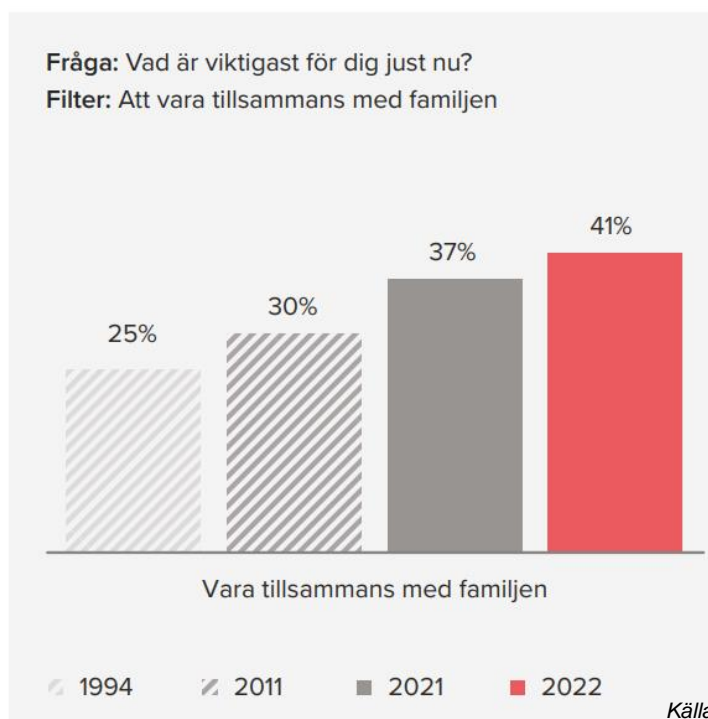
Källa: Folkhälsomyndigheten & MUCF, 2023



## Vad är viktigast för dig just nu, topp 5 (2022)?

1. Kompisar (59 % ↓)
2. Skaffa mig en bra utbildning (50 %)
3. Tjäna pengar (47 % ↑)
4. Göra bra resultat i skolan (44 % ↓)
5. Vara tillsammans med familjen (41 %)
- .
- .
12. Resa utomlands (12 %)
13. Gå ut på klubb eller liknande ("festa") (10 %)

Källa: Ungdomsbarometern, 2023



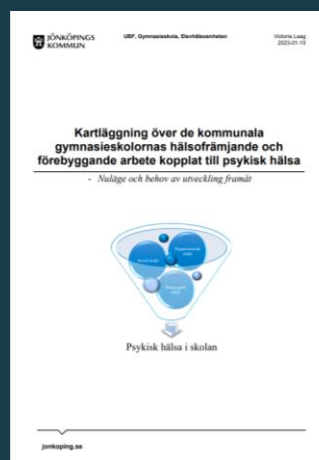
Källa: Ungdomsbarometern, 2023

## Vad säger unga att de behöver?

- ▶ Sociala sammanhang och relationer avgörande: bli sedda, lyssnade till och respekterade
- ▶ Trygga mötesplatser – verkliga och på nätet
- ▶ Kunskap om vad psykisk hälsa och ohälsa är, vad det påverkas av och hur man kan göra för att mår bättre och hur man söker stöd
- ▶ Stöd som är tillgänglig när man behöver det: skola och vård.
- ▶ Fler lågtröskelinsatser, mer flexibilitet och större normmedvetenhet.

## Vad önskar gymnasieungdomar från oss vuxna i skolan?

- ▶ Trygga vuxna som ser och bekräftar eleverna där de befinner sig
- ▶ Bättre och jämnare arbetsbelastning – samverkan mellan lärare



## ”Topplista” – för att må bra i skolan

- ▶ Relationsskapande och trygga miljöer och aktiviteter
- ▶ Mentorernas roll och innehåll på mentorstiden
- ▶ Ökad samverkan/samarbete mellan EHT och övrig personal samt inom och mellan arbetslag
- ▶ Tydlig struktur för t.ex. möten och provkalender
- ▶ Varierad undervisning som integrerar hälsotemat i ämnena
- ▶ Ökad delaktighet när det gäller t.ex. inflytande över lektionsupplägg, att få tycka till om skolan etc.
- ▶ Behov av ökad kunskap hos både elever och personal kring psykisk hälsa och strategier för att hantera och bemöta individer med ohälsa
- ▶ Tillräcklig och tillgänglig bemanning i elevhälsoteamen
- ▶ Hälsosamma scheman (senare start, färre håltimmar, resurstid som inte ligger för sent, pauser under långa lektioner etc.)
- ▶ Ändamålsenliga fysiska miljöer
- ▶ Bra mat

jonkoping.se

JÖNKÖPINGS  
KOMMUN

24

## Källor och fördjupningstips

- ▶ [www.dinpsykiskahalsa.se/ungvuxen](http://www.dinpsykiskahalsa.se/ungvuxen)
- ▶ <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2023/juni/kartlaggning- visar-hur-normer-krav-och-sociala-relationer-paverkar-ungas-psykiska-halsa/>
- ▶ <https://www.ungdomsbarometern.se/generation-z-2023/>

25