



# Är du okej?

Tjejjouren Väst tar temperaturen  
på tjejer och unga kvinnors  
psykiska hälsa kopplat till  
Covid-19

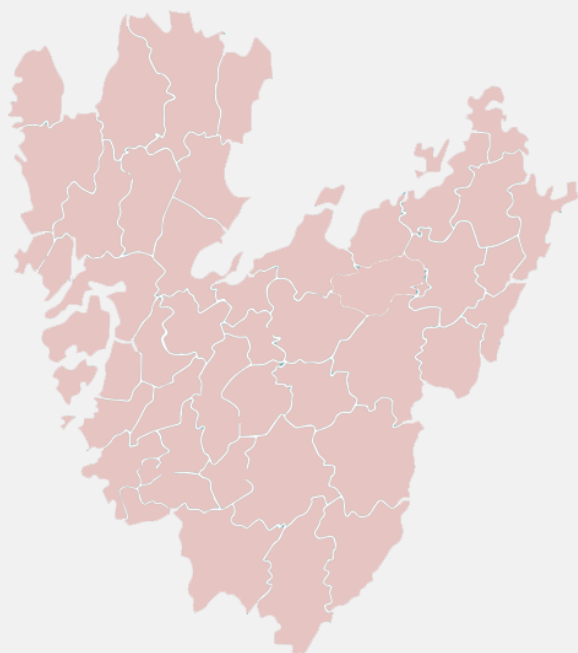
# Innehåll

Inledning	2
Mående	4
I största allmänhet	4
Stress, oro och ångest	4
I relation till Covid-19	5
Hemsituation	7
Utsatthet	7
I relation till Covid-19	7
Tillgång till stöd	9
Hur har då våra svarande upplevt stödet de fått?	9
Relationer	11
Sammanfattning	12
Åtgärder och uppmaningar	12
Underlag	15

# Inledning

Tjejjouren Väst är en av Sveriges största tjejjourer med över 3 000 stödsökande årligen. Alla som identifierar sig som tjej får prata med oss, en är helt anonym och får prata om vad som helst. Tjejjouren Västs vision är: *Ett jämställt samhälle där tjejer och unga kvinnor har lika rättigheter och goda livsvillkor.* För att bidra till denna vision arbetar vi både med direkt stöd och att lyfta tjejer och unga kvinnors röster, genom olika påverkanskampanjer och kunskapshöjande insatser, så att vi kan göra skillnad på riktigt. Därför tyckte vi att det var nödvändigt att ta temperaturen på deras livssituation och psykiska hälsa genom att genomföra en enkätundersökning. Dels för att kunna jämföra hur deras mående ser ut över flera år, och dels i relation till den pågående pandemin Covid-19. På så sätt kan vi genomföra vårt uppdrag på bästa sätt, med utgångspunkt i hur vår målgrupp har det just nu.

Enkätundersökningen gjordes digitalt med ett bekvämlighetsurval, via riktad marknadsföring. Data-inhämtningen löpte från den 16 september till 16 oktober 2020. I Region Väst bor det ca 140 000 tjejer och unga kvinnor (åldrarna 10–25). Antalet svarande på enkäten var 1 500 personer, vilket utgör cirka 1% av alla inom gruppen tjejer och unga kvinnor i Region Väst. I undersökningen uppgav de att de identifierade sig antingen som tjejer, transpersoner, icke-binära, annat eller att de var osäkra på hur de identifierar sig. Antal svaranden i varje kategori skiljer sig åt vilket måste tas i beaktning när en tolkar statistiken. Andelen deltagande i varje kategori finns preciserat under rubriken *Underlag*, s. 15.



Detta utgör ett gott underlag för att kunna dra vissa generella slutsatser av svaren vi har inhämtat. Vi har med hjälp av vårt underlag gjort olika komparativa analyser baserat på kön, geografisk tillhörighet, ålder och boendesituation, i relation till hur de svarade har skattat sin psykiska hälsa i allmänhet och i relation till Covid-19.

Vi ställde 19 frågor i undersökningen för att kunna kartlägga hur de mår i största allmänhet, hur de mår i relation till pandemin, hur det deras hemsituation ser ut, hur de har det i sina relationer och om de har sökt stöd eller vård sedan Covid-19 bröt ut.

Rapporten har delats in i fyra huvudområden; *Mående, Hemsituation, Tillgång till stöd och Relationer*. Avslutningsvis har vi gjort en sammanfattning där vi belyser de viktigaste lärdomarna som går att dra från denna undersökning. Vi har här även rubriken *Åtgärder och uppmaningar* där vi har gjort en analys över vilka behov våra unga har som inte blir tillgodosedda i rådande läge, och ger förslag på hur samhället kan fånga upp och värna denna grupp. Tjejer och unga kvinnor hade det tufft med ökande psykisk ohälsa, skolstress, psykosomatiska besvär samt kränkningar och hårt klimat. Under pandemin har de haft det väldigt tufft, något som denna rapport påvisar vilket är något som även stöds av vad våra stödsökande pratar om i vår stödchatt. Vårt inflöde i chatten ökade markant (150%) under de två första månaderna av pandemin. Vi brukar ha cirka 3 000 samtal i vår stödchatt per år, i september 2020 hade vi redan slagit denna siffra. Detta indikerar att behovet av stöd har ökat, och att anonymt nätbaserat stöd är en tillgänglig form som många uppskattar.

# Mående

Vi har tittat på de svarandes allmänna mående, hur de upplever sin psykiska hälsa samt hur deras psykiska hälsa har påverkats av Covid-19. Förutom att få reda på hur de svarande mår generellt, är det intressant för oss att få reda på om det har skett några förändringar i deras mående kopplat till pandemin och hur detta i så fall tagit sig uttryck.

## I största allmänhet

När vi frågade tjejer och unga kvinnor hur dom mår uppgav en tredjedel att dom mådde dåligt, och 8% att de mådde väldigt dåligt. 42% mår helt okej, och endast 21% uppgav att dom mådde bra. De åldersgrupper som uppgav sämst mående var grupperna 13–15 år, där 13% uppgav att de mår väldigt dåligt, och 16–18 år där 9% mår väldigt dåligt. Det ska också tilläggas att dessa grupper hade sämst mående generellt sett, där 38% i åldrarna 13–15 uppgav att dom överlag mår ganska dåligt. I åldrarna 16–18 låg samma svar på 36%. Vi kan också se att de som identifierade sig som transpersoner, eller var osäkra på hur de identifierade sig, i högre utsträckning svarade att de mådde dåligt eller jättedåligt.

## Stress, oro och ångest

När vi frågade om de svarande upplevde stress, oro eller ångest uppgav 52% att de upplever dessa känslor och att de påverkar delar av deras liv. Här har åldersgruppen 19-21 högst siffror, 58% har svarat att de ganska ofta upplever stress, oro eller ångest och att det påverkar deras liv.

30% av alla svarande uppgav att dessa känslor påverkar *stora* delar av deras liv och tillvaro. Den grupp där stress, oro och ångest påverkar dom mest är tjejer och unga kvinnor 16–18 år. Där uppger 35% av de svarande att ofta känner stress, ångest och oro så starkt att de påverkar deras liv i stor utsträckning.

Vi ville veta på vilket sätt unga upplever jobbiga känslor och 41% uppgav att det handlade om att känna sig deppig och nere. De näst vanligaste svaret var att de hade svårt att sova, vilket 12% uppgav. Därefter upplevde de jobbiga känslor i form av katastroftankar och att de hade svårt att koncentrera sig i vardagen, på jobbet eller i skolan.

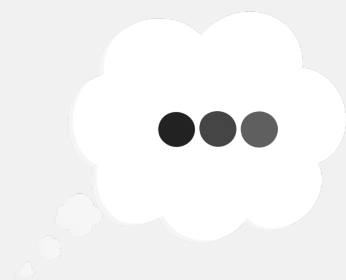
Vi kan också se att måendet tar sig olika uttryck beroende på den svarandes ålder. Yngre (10–12 år) upplever i högre utsträckning sömnsvårigheter, hela 29%. De näst vanligaste uttrycken var magont och nedstämdhet, vilka båda låg på 21%. Av de svarande i åldern 13–15 upplever 34% snarare att de känner sig deppiga och nere ,

och därefter att de upplever koncentrationssvårigheter i skolan. De lite äldre tonåringarna, 16–18 år, upplever också större nedstämdhet och deppighet, därefter koncentrationssvårigheter.

Tittar vi på åldrarna 19–21 så förändras uttrycken för nedsatt psykisk hälsa för de svarande. Denna åldersgrupp upplever i mycket högre utsträckning nedstämdhet och deppighet, 48% uppger att de känner dessa känslor. Därefter är det vanligaste uttrycket ökade katastroftankar, som ligger på 12% i åldersgruppen 19-21. Tittar vi på vår äldsta målgrupp 22–25 år har uttrycken ytterligare förändrats. Där är den upplevda deppigheten och nedstämdheten hög, dock inte lika hög som i åldrarna 19–21. Däremot har katastroftankar och sömnsvårigheter ökat markant i gruppen 22-25 där den siffran ligger på 17%, i jämförelse med åldersgruppen 19-21s 12%.

## I relation till Covid-19

Vi ville veta om tjejer och unga kvinnors liv har påverkats av Covid-19, det första vi ville veta var om de hade stannat hemma mer eller om livet hade rullat på som vanligt. Vi har här främst tittat på kategorierna ålder och geografisk tillhörighet. Många svarande har stannat hemma i större utsträckning, de som bor i en större stad skiljer här ut sig något då de i än större utsträckning har stannat hemma jämfört med resterande kategorier. Dock är det ingen markant skillnad på kategorierna storstad, mellanstor stad, liten stad, förort eller landsbygd. Ålder är också en faktor som påverkar hur tjejer och unga kvinnor har rört sig i samhället, och den åldersgrupp där flest stannat hemma i större utsträckning är de som är 19–21 och 22–25 år. De som stannat hemma minst är i åldern 13–15.



Utöver att ta tempen på deras psykiska hälsa i ett mer allmänt perspektiv ville vi titta närmare på vilket sätt deras mående har förändrats i relation till covid-19, och hur detta tagit sig uttryck.

Vi ställde frågan om hur tjejer och unga kvinnors mående har påverkats av pandemin. 68% uppgav att dom till viss eller stor del har påverkats negativt psykiskt av Covid-19. De grupper som påverkats negativt i högst utsträckning är åldersgrupperna 19–21 och 22–25. När vi frågade på vilket sätt de mår sämre var det vanligaste svaret ökad stress, oro och ångest vilket 30% av de svarande upplevde. Näst vanligast var ökad nedstämdhet och deppighet vilket 23% uppgav.

Vi kan se att ålder påverkar resultaten i undersökningen, ju äldre de svarande är desto större känslor av ensamhet och isolering har dom. I gruppen 10-12 år, svarar

3% att de upplever känslor av ensamhet och isolering medan i åldersgrupperna 19-21 och 22-25, svarar 29% att de upplever känslor av ensamhet och isolering. Vi kan se att ökad nedstämdhet och deppighet är större i de ålderskategorier som befinner sig i mitten av åldersspannet, grupperna 13–15 år samt 16-18 år, där ca 30% svarade att de upplever dessa känslor mer frekvent kopplat till Covid-19. Dessa känslor är inte lika höga i våra äldre grupper 19-21 och 22-25.

*Stress, ångest och oro* är däremot den enda kategorin som löper jämnt över alla åldersgrupper i relation till mående och Covid-19. 1 av 3 som svarat jakande huruvida Covid-19 har påverkat deras psykiska hälsa negativt upplever även känslor av stress, ångest och oro.

Nästan hälften, 44%, av de som uppger att de har delvis, eller i hög utsträckning, påverkats negativt av Covid-19 uppger också att de i högre utsträckning mår ganska dåligt.

Hemarbete och skola på distans är något som för oss nu har blivit tämligen normaliserat. Men vi ville kolla med tjejer och unga kvinnor hur dom upplever att detta fungerar i praktiken för dom. Störst påfrestning av distansstudier finns i åldrarna 16-18 och 19-21, och minst i åldern 13-15.



## Hemsituation

Majoriteten, över 60%, som svarade uppgav att dom bodde med en eller flera vårdnadshavare. Efter det var det vanligast att svarande bodde tillsammans med partner, dessa utgjorde 15%. Majoriteten av de som svarade på vår undersökning, över 70%, uppger att dom pluggar eller studerar. Därefter var det vanligast att de svarande arbetade.

## Utsatthet

Vi frågade vidare hur tjejer och unga kvinnor har det i sin hemsituation, om de utsätts för våld, försummelse eller andra former av kränkningar.

De allra flesta svarade att de är trygga i sin hemsituation, 87% uppger att dom är trygga där dom bor. Men det fanns även unga som inte uppgav detta. Och detta ville vi veta mer om, på vilket sätt behandlas dom illa?

Den största formen av dålig behandling hemma, som var konstant i alla åldrar, var att tjejer och unga kvinnor utsätts för elaka ord i hemmet. Flest som uppgav detta var mellan 13–15 år gamla, 18,89 %. Den näst vanligaste kategorin var att de inte får kärlek hemifrån. Detta var vanligast i åldrarna 13-15 och 16–18. Vi kan också se att de som identifierar sig som icke-binär, eller är osäkra på hur de identifierar sig, i högre utsträckning upplever otrygghet i hemmet än vad de som identifierar sig som tjejer gör. Vi kan också se att gruppen icke-binära, och de som är osäkra i sin könsidentitet, upplever mindre kärlek hemifrån i högre utsträckning än gruppen som identifierar sig som tjejer.

Vi kunde också se att de svarande som hade svarat att de upplever större otrygghet, i större utsträckning bodde i antingen en mindre stad eller förort. I frågorna kopplade till våld svarade de som bodde i förort eller på landsbygden i högre utsträckning att en var våldsutsatt eller upplever kränkande behandling.

## I relation till Covid-19

Vi ser också att de som påverkats negativt psykiskt av Covid-19 i högre utsträckning också svarar att de känner sig otrygga i sin hemsituation. Av de som svarade att Covid-19 har påverkat deras liv negativt uppger också 16% att det även har påverkat deras hemsituation negativt. 12% av de som känner sig otrygga hemma kopplar i hög utsträckning eller delvis ihop det med Covid-19.

Vi kan också se att oron en känner inför Covid-19 är varierande beroende på var en bor i regionen. De som i högst utsträckning upplever att de på olika sätt påverkas



av Covid-19 bor i en storstad, de som påverkas i näst högst utsträckning är de som bor i en småstad. Men det skall också tilläggas att de som i lägst utsträckning uppger att de påverkats av Covid-19 också uppger att de bor i en storstad, och även där är de som i näst lägst utsträckning upplever påverkan boende i en småstad.

Tittar vi på frågan huruvida tjejer och unga kvinnors hemsituation har påverkats av Covid-19 ser vi också tydliga mönster kopplat till ålder. Även om siffrorna överlag är låga, och att många unga faktiskt känner sig trygga i sin hemsituation, är de som upplever störst otrygghet hemma i åldrarna 13–15 (18,89%) och 16–18 år (12,96%). Vi ville också veta huruvida Covid-19 har påverkar deras oro för framtiden. Alla åldersgrupper upplever i någon utsträckning oro för framtiden kopplat till Covid-19. Främst i åldersgrupperna 22-25 och 10-12 där ligger siffran på 22% respektive 18%, lägst är denna känslan i åldern 16-18, där den ligger på 8%.

## Tillgång till stöd

Vi ville också undersöka hur tillgången till vård och stöd har sett ut för tjejer och unga kvinnor under pandemin, och hur de upplever att de har blivit bemötta om de har sökt vård eller stöd. Sammanlagt har 17% av alla svarande sökt stöd för sin psykiska hälsa sedan Covid-19 bröt ut.



Det finns jakande svar i huruvida de sökt stöd i alla våra ålderskategorier. Dock varierar utsträckningen beroende på ålder. Vissa grupper hade också i större utsträckning haft en stödkontakt sedan tidigare, detta var vanligast i åldrarna 22–25. 15% av alla svarande har också haft en kontakt sedan tidigare.

De som i störst utsträckning har sökt stöd efter pandemins utbrott är i åldern 19–21. Denna åldersgrupp har främst kontaktat psykologer och läkare. De yngre tar i första hand kontakt med skolkuratoren, skolsköterska eller kurator. De som tar kontakt med tjej/transjourer är sammanlagt 4% och finns i åldersgrupperna 13–15 och 16–18. Vi kan också se att icke-binära och de med annan könsidentitet än tjej eller trans i mycket lägre utsträckning söker stöd eller vård, i jämförelse med gruppen tjejer och transpersoner. De har dock oftare en stödkontakt sedan innan pandemin.

### Hur har då våra svarande upplevt stödet de fått?

48 % av alla som har sökt stöd är *inte* nöjda med stödet de fått. De som är mest nöjda är i åldern 22–25 (vilka i störst utsträckning sökt läkare och psykologstöd). De som är minst nöjda med stödet de fått är i åldern 13–15, (som i störst utsträckning sökt stöd hos psykologer och skolkuratorer). Denna åldersgrupp upplever sig också i högre utsträckning bortslussade<sup>1</sup>, att de inte blir tagna på allvar, eller att de måste ha målsman med sig för att få stödet de önskar.

# 48%

Vi kan läsa av svaren att många åldersgrupper inte kände sig förstådda, särskilt i åldrarna 13–15 och 16–18. Många åldersgrupper svarade också att de inte blev tagna på allvar. Vi kan också se att köerna för att få stöd eller vård uppges vara längre ju äldre den stödsökande är. Vi kan också se att de äldsta stödsökande, de som är 22–25 år, känner sig bortslussade i högre utsträckning än den yngsta

---

<sup>1</sup> "Bortslussad" - En term unga använder när de upplever att den personen de valt att söka stöd hos anser att det finns andra personer den unga borde vända sig till. Den vuxna ser det som att de "slussar vidare" till rätt instans medan den unga känner sig "bortslussad", alltså inte är välkommen hos den personen den sökt sig till.

åldersgruppen. Vi kunde också se att det fanns fall i samtliga åldersgrupper där deras stödkontakter inte tog emot fysiska besök.

Det finns också ett mönster där de grupper som inte identifierar sig som tjej i mycket högre utsträckning upplever att de inte fått de stöd de behöver i jämförelse med de som identifierar sig som tjej. Av de svarande som uppgav "osäker" eller "icke-binär", som könsidentitet uppgav över 50% att de upplever ett otillräckligt stöd.

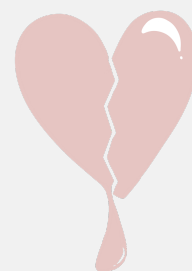
## Relationer

Vi ville veta mer om hur unga har det i sina relationer så vi passade också på att fråga om de utsätts för våld i de fall då dem är tillsammans med någon.



Här svarade det flesta att de är trygga i sina relationer, 93% uppger att de är trygga i sina kärleksrelationer.

I de fall där de uppger att de är otrygga i sina relationer är elaka ord den vanligaste formen av kränkning i alla åldersgrupper. Därefter var den vanligaste kränkningen att partnern kontrollerar ens telefon, vilket förekom mest i åldern 16–18, och därefter att svarande tvingas till sex, vilket var vanligare i åldern 13–15.



# Sammanfattning

Nedsatt psykiskt välbefinnande är mycket utbrett i åldrarna 10-25, dock varierar det beroende på ålder och könsidentitet. De åldersgrupper som upplever sämst psykiskt välbefinnande är grupperna 13-15 och 16-18. Det är också dessa grupper som upplever störst otrygghet i hemmet, där de vanligaste formerna av otrygghet tar sig uttryck i brist på kärlek och hårda ord. Vi ser också att gruppen där stress, oro eller ångest påverkar deras liv i högst utsträckning är åldersgruppen 16-18. Symtomen för psykiskt nedsatt välbefinnande skiljer sig åt i relation till ålder. De yngre grupperna upplever i högre utsträckning symptom som magont och sömnproblem, medan de äldre grupperna 19-21 och 22-25 i större utsträckning upplever nedstämdhet och deppighet, katastroftankar och sömnsvårigheter. 40% av alla svarande uppger också att Covid-19 har till stor eller viss del påverkat deras mående negativt. De äldre svarande uppger att Covid-19 har gjort dem mer isolerade, ensamma och de stannar hemma mer. Deras studieförmåga har också påverkats till det sämre.

Ungas hemsituation är överlag bra. Majoriteten utsätts inte för våld eller kränkningar. Grupperna där våld eller kränkningar förekommer är främst i åldersgruppen 13-15, samt de som identifierar sig som icke-binära och de som är osäkra på sin könsidentitet. Vi kan också se att otryggheten hemma är större hos de som bor i förort och på landsbygd.

Nästan en femtedel av alla svarande har sökt stöd för sin psykiska hälsa sedan Covid-19 bröt ut. Ungefär hälften av alla som har sökt stöd under pandemin är missnöjda med stödet de fått. De uppger att de inte känner sig förstådda, inte tagna på allvar eller att de blir bortslussade. Vilken typ av stöd en söker skiljer sig åt beroende på ålder. Vi kan också se att vårdköerna ökar ju äldre den stödsökande är. Vi kan också se ett mönster kring att de svarande som inte identifierar sig som tjejer i mycket högre utsträckning upplever att de inte fått de stöd de behöver. Över 50% av dessa könsidentiteter upplever ett otillräckligt stöd.

93% är trygga i sina kärleksrelationer. Men i de otrygga relationerna är elaka ord den vanligaste formen av kränkning i alla åldersgrupper. Därefter att partnern kontrollerar ens telefon, vilket var vanligast i åldern 16-18, och att svarande tvingas till sex som var vanligast i åldern 13-15.

## Åtgärder och uppmaningar

De resultat som framförallt är oroväckande i denna undersökningen är i första hand att det nedsatta psykiska välbefinnandet är mycket utbrett i alla åldrar. Detta är dock inga nyheter, då framförallt gruppen tjejer och unga kvinnor är

överrepresenterade gällande psykisk ohälsa - något som även ökar i denna grupp. Också viktigt att ta fasta på är att nästan en femtedel sökt stöd efter pandemins utbrott och att de upplever att den påverkat deras mående negativt. Detta påvisar att de påverkas mycket av den rådande situationen, framförallt kopplat till sitt psykiska välbefinnande. Ett annat oroväckande resultat är att cirka hälften är missnöjda med det stödet de fått. Sammanfattningsvis mår många dåligt, Covid-19 försämrar detta mående ytterligare och stödet de söker i form av exempelvis kuratorer och psykologer hjälper dem inte i den utsträckningen det bör.

Vi på Tjejjouren Väst har ett tydligt uppdrag, vi ska tillhandahålla direkt stöd för tjejer och unga kvinnor samt värna deras psykiska välbefinnande. Genom denna undersökning blir det tydligt att vår målgrupp, som hade det tufft redan innan, påverkas i stor utsträckning av pandemin. Mycket fokus från samhällets sida har legat på att belysa ökat våld i hemmen och den ensamheten individen kan uppleva under rådande omständigheter. Dock är detta fokus nästan uteslutande riktat mot vuxna, och de unga med deras problematik och mående glöms bort.

Riktade insatser behövs gentemot denna grupp, framförallt i form av stöd och då rätt sorts stöd. Genom att ha en preventiv ansats kan vi minska det nedsatta psykiska välmåendet och plana ut även denna kurva. Våra unga är också medborgare i vårt samhälle och rättighetsbärande individer, därför måste vi ta deras behov på allvar. Att ta tag i den problematik som denna grupp upplever är också en kostnadseffektiv investering som skapar förutsättningar för god hälsa genom hela livet. Civilsamhället har växlat upp för att kunna möta det ökade behovet av stödinsatser, Tjejjouren Väst hade 150% mer chattar under mars-april 2020. Vi har nu haft fler chattar än hela 2019, vilket är ett rekord i jourens historia. Många tjej- och transjourer med oss vittnar om liknande ökningsar. Detta belyser ungas behov av riktat stöd och indikerar även att detta behov har ökat sedan pandemin brett ut sig i vårt samhälle. Vi förutspår att behovet kommer öka än mer, speciellt när samhället börjar återgå till något slags normalläge, oavsett när det blir. När de ordinarie instanserna öppnar upp igen kommer de ha en stor eftersläpning av de som behöver vård och stöd, och dessutom ett avsevärt inflöde av nya individer som behöver stöttning.

Genom dialog med civilsamhällesaktörer som besitter unik kunskap om målgruppen kan lösningar hittas och dessa individer fångas upp. Att värna om tjejer och unga kvinnors psykiska välbefinnande rymmer en rad förbättringsområden, bland annat bättre bemötande och anpassat stöd. En gemensam kraftsamling behövs för att lösa det som denna enkätundersökning belyser, gruppen unga mår dåligt och pandemins effekter har försämrat deras psykiska välbefinnande. Konsekvenserna av denna pandemi är svåra att förutspå, dock ser vi redan nu tydliga tendenser bland

flera grupper i samhället och effekterna av Covid-19. De indikationer som finns redan nu kring vår målgrupps försämrade mående måste tas på allvar och adresseras direkt. Vi måste gemensamt mildra de långtgående effekterna av pandemin, så att vi kan förhindra att tjejer och unga kvinnor inte påverkas ytterligare.

## Underlag

Antal svarande: 1500 i Region Väst

Könsfördelning: Tjej 98%

Osäker: 1%

Icke-binär: 0.27%

Transperson: 0.20%

## Ålder

10-12: 2%

13-15: 22%

16-18: 32%

19-21: 18%

21-25: 25%

## Geografisk tillhörighet

Storstad: 30,27%

Mellanstor stad: 21,6%

Småstad: 24,07%

Förort: 8,4%

Landsbygd: 15,67%