



Maana

Är du okej?
2024

Innehåll.

Sammanfattning	2
Maana	4
Inledning och bakgrund	5
Psykisk (o)hälsa	8
Stöd och vård	12
Relationer och ungas digitala liv	15
Skola	18
Avslutande ord	20
Appendix	22



Sammanfattning.

I årets enkätundersökning "Är du okej?" har 3019 personer från olika delar av Sverige svarat på frågor om deras psykiska (o)hälsa, hur de ser på stöd och vård och vilken hjälp de fått för sitt mående, deras relationer och digitala liv, samt hur de upplever skolan. Nytt för i år är att även killar och unga män har fått svara på frågorna i enkätundersökningen. Detta för att få en mer inkluderande överblick för hur våra unga har det.

Svaren i enkätundersökningen visar att allt fler unga lider av psykisk ohälsa. Många mår dåligt och upplever ökad stress, oro, ångest och ensamhet. Något tjejer och unga kvinnor är särskilt utsatta för.

74%
**upplever ett försämrat
mående under det
senaste året.**

Svaren visar att 65% av alla respondenter någon gång mått så dåligt att de har haft tankar på att ta sitt liv. Många har också uttryckt en oro för framtiden till följd av skrämmande nyhetsrapporteringar och händelser i omvärlden.



När det gäller vård och stöd som unga söker för sin psykiska hälsa är det många som inte känner sig tillräckligt stöttade. En tredjedel av våra svaranden uppger ett missnöje med vården. Allra störst är det bland målgrupperna som identifierar sig som icke-binära eller personer med transerfarenhet, samt de svaranden som valt att fylla i "annat". Många unga upplever även att det är för långa väntetider vid sökandet av vård och stöd, och flera uppger att de känner en skam för att söka hjälp.

Många svaranden, men framförallt killar och unga män, lider i tystnad. Det är allvarligt att målgruppen inte får det stöd och den vård de behöver, och att de måste vänta så länge på hjälp att de till slut ger upp att söka vård är oacceptabelt. Framförallt måste våra barn och unga veta vart, och hur de kan söka stöd för sitt mående. Det är ett första steg i rätt riktning.

Undersökningen pekar också på utmaningar i ungas digitala liv. Många utsätts för våld, både fysiskt och på nätet, och oftast av någon okänd. De flesta uppger också stress och ångest relaterat till närvaron på sociala medier.

När det gäller skolan visar resultaten att många unga upplever höga krav och att trivseln minskar. Mobbning och våld förekommer, och många känner sig otrygga. 15% av 1087 svarande uppger att en anställd på skolan utsätter dem för våld.

Skolan är den plats många av våra svaranden tillbringar majoriteten av sin vardag på. Det måste vara en plats där unga kan vara trygga, där utveckling möjliggörs och där lusten att lära sig främjas. Det ska vara en plats som främjar och accepterar olikheter, och ingen ska behöva må dåligt över att gå till skolan för att den är rädd att utsättas för våld, kränkningar eller få höra elaka ord från såväl elever som anställda. Det krävs betydande förändringar för att öka tryggheten för dem i de miljöer där de interagerar med andra människor, både i fysiska och digitala sammanhang.





Maana.

Maana, tidigare Tjejjouren Väst, är en av Sveriges största stödorganisationer för tjejer och unga kvinnor mellan 10-25 år. Sedan 2010 har föreningen arbetat för att ge stöd och trygghet för alla som identifierar sig som tjejer och unga kvinnor. Föreningen har sitt säte i Göteborg men arbetar preventivt och förebyggande genom kunskapshöjande och informativa insatser för unga och vuxna som möter unga i hela Sverige. Maana samverkar dessutom med Västra Götalandsregionen och har därigenom ett uppdrag som innefattar att erbjuda stöd åt hela regionen, samt utbilda och sprida kunskap till regionens kommuner gällande hur våra unga har det och vad de behöver från oss. Maana arbetar ständigt för att lyfta, stärka och förbättra barns, tjejers och kvinnors rättigheter och levnadsvillkor på lokal, regional och nationell nivå.

Namnet Maana kommer från det spanska ordet hermana som betyder syster, men som också har flera betydelser på olika språk. Barn och kraft är också ord som beskriver Maana och det är dessa tre ord som beskriver vad föreningen står för.

En positiv samhällsförändring där unga har förutsättningar att må bra.

Inledning och bakgrund.

Maana har i flera års tid genomfört en årlig enkätundersökning som riktar sig mot tjejer/ unga kvinnor, icke-binära och personer med transerfarenhet mellan 10-25 år. Syftet har varit att se hur unga mår och vilka behov de har, samt vilken funktion en stödorganisation såsom Maana fyller för stödsökande.

Enkätundersökningen som sammanställs i en årlig rapport görs i syfte att belysa och sprida kunskap om ungas mående och psykiska hälsa till allmänheten och för beslutsfattare i Sverige. Nytt för i år är att enkätundersökningen även vänder sig till killar/ unga män mellan 10-25 år för att få en mer inkluderande bild om ungas mående och behov.

Vad vi idag vet är att ungas mående ständigt försämras. Unga känner sig stressade, ångestfyllda och oroliga för framtiden och allt fler känner sig ensamma och isolerade. Flera utsätts för digitalt såväl som fysiskt våld på platser som bör vara trygga, och de flesta har inte någon att vända sig till gällande sitt mående. Många mår så dåligt att de funderar på att ta sitt liv.

Våra unga, framförallt tjejerna och unga kvinnor som är en av de mest utsatta grupperna i samhället, ska kunna känna sig trygga i skolan, på jobbet, på nätet och i deras relationer. De ska veta att det finns stöd och hjälp att få, och de ska veta vart de kan hitta det. Därför behöver stödorganisationer som Maana finnas för att stötta unga i deras mående och vardag.





Vår enkätundersökning genomfördes digitalt med en kombination av flera metoder och urval. Urvalet för denna undersökning skiljer sig något från tidigare års undersökningar där vi främst tillämpat ett bekvämlighetsurval. Detta är en följd av nya regleringar från EU där man har beslutat att stoppa alla annonser på META och Tiktok som riktar sig mot barn och unga under 18 år inom EU/EES och Schweiz¹. För vår enkätundersökning har detta inneburit svårigheter i att nå ut till barn och unga som är under 18 år. Därför har vi fått tillämpa en metod som bestått av riktad marknadsföring på olika sociala-medieplattformar, samt direktkontakt med våra respondenter på evenemang så som Gothenburg Horse Show, och kontakt med skolor, ungdomsmottagningar, vårdcentraler och jourer. Urvalet har därför inte varit helt slumpmässigt, utan har på grund av rådande omständigheter varit ett bekvämlighetsurval i kombination med ett riktat urval av respondenter.

Som en konsekvens av att vi inte kunnat marknadsföra vår enkätundersökning, eller nå ut till barn och unga under 18, har detta påverkat svarsfrekvensen. I fjolårets undersökning svarade 7704 personer, jämfört med i år där 3019 personer har svarat. Detta trots att vi vänt oss mot en större målgrupp i år eftersom vi även inkluderat killar/ unga män. En ytterligare faktor som kan ha påverkat antalet svarande i undersökningen är namnbytet från Tjejjouren Väst till Maana som skedde under 2023 och faktumet att många fortfarande förknippar föreningen med namnet Tjejjouren Väst.

Alla siffror vi har samlat in har bearbetats av den externa parten Research automators. Detta för att säkerställa att insamling och analys av data blir opartisk.

1. <https://skola.gymnasium.se/artiklar/forandringar-i-annonseringen-riktad-mot-ungdomar-pa-facebook-och-instagram-hur-du-navigerar-i-det-nya-landskapet>

Enkätundersökningen har besvarats av 3019 unga mellan 18-25 år från hela Sverige. Större delen av de som svarat uppgav att de bor utanför Västra Götalandsregionen. De bor i storstäder, mellanstora städer eller småstäder, men även på landsbygden och i förorten. Större andelen svarande mellan 10-18 år bor hemma hos en förälder eller vårdnadshavare. Några bor ensamma, i familjehem och HVB/Sis-hem eller med en vän eller partner. Bland svarande i åldrarna 22-25 år bor de flesta ensamma eller med en partner eller vän.

Vår enkätundersökning fokuserar på fyra särskilda områden som vi anser påverkar ungas mående och livsvillkor, och som ger omgivningen förståelse för hur de egentligen har det.

Dessa områden är: [psykisk \(o\)hälsa, stöd och vård, relationer och ungas digitala liv](#), och till sist [skola](#).

Enkätundersökningen i sin helhet består av **33** frågor där vissa svarsalternativ ger respondenterna möjlighet att svara med egna ord.

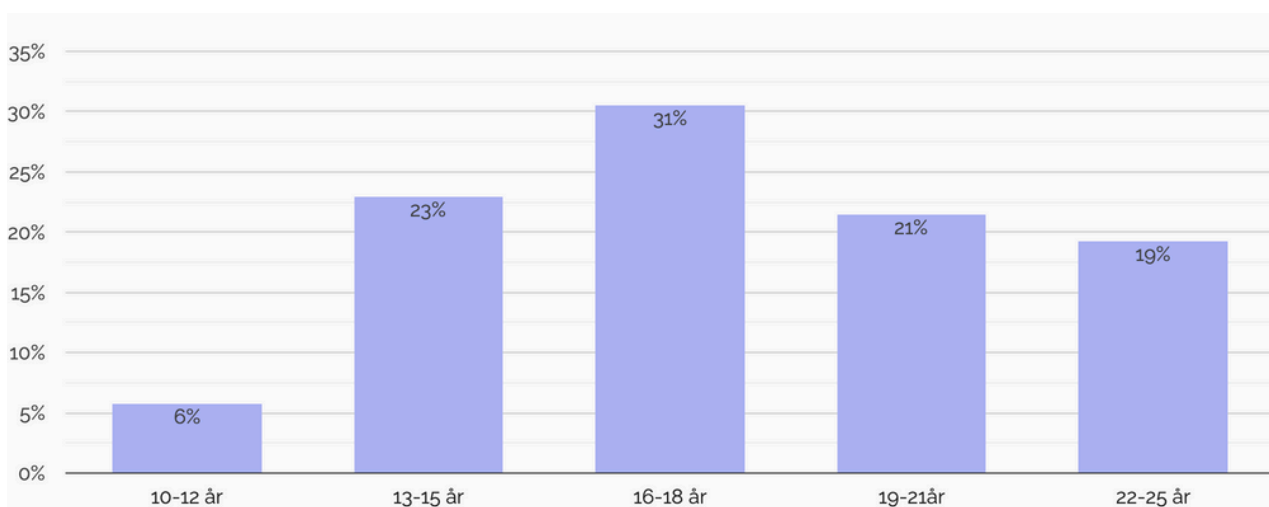
I år, 2024, har totalt **3019 personer** från hela Sverige besvarat vår enkätundersökning. År 2023 var det 7704 personer som besvarade, år 2022 var det 5767 personer som svarade, år 2021 svarade 1658 personer och under år 2020 var det 1500 personer som svarade på vår enkätundersökning.

271 av personerna som svarade på årets enkätundersökning uppgav att de har svarat på någon/ några av våra enkäter tidigare.

*Fördelningen av respondenterna utifrån ålder ser ut som följande:

Hur gammal är du?

3019 svarande



Psykisk (o)hälsa.

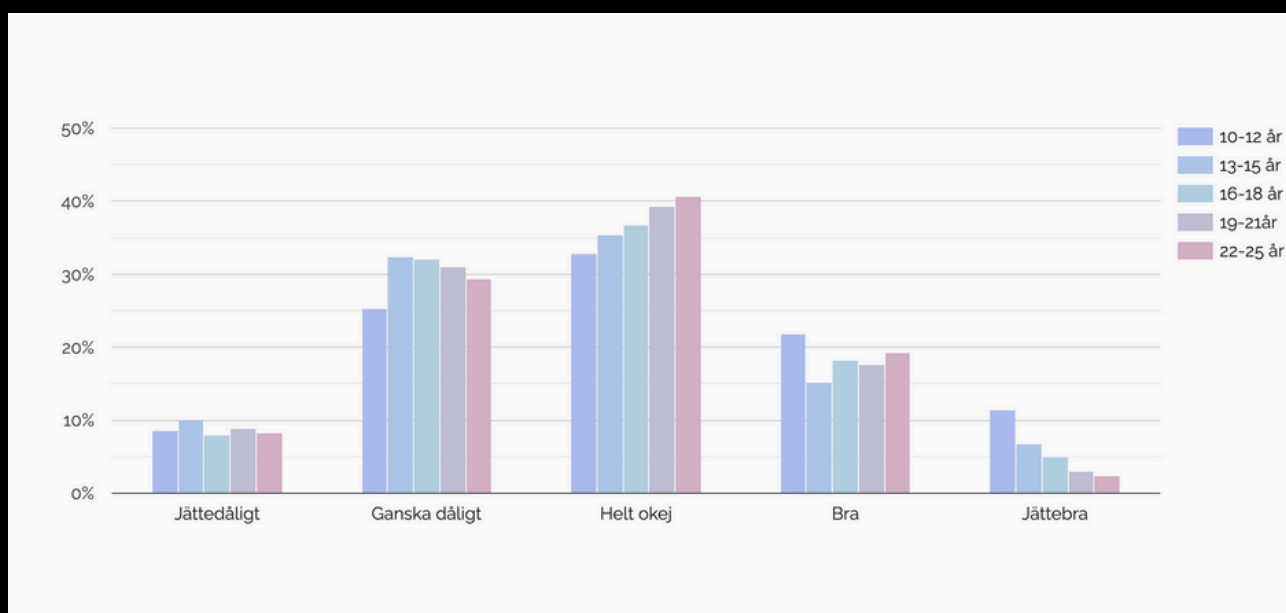
Allt fler barn och unga lider idag av psykisk ohälsa. Generellt sett kan man se en ökning av depression och ångest hos ungdomar i åldern 0-19 år de senaste åren och att tjejer i större utsträckning mår sämre än killar². Tjejer mellan 13-15 år uppskattar sitt välbefinnande lägre och har lägre självkänsla än killar i samma ålder³. Däremot är det fler killar som lider i tystnad och de är mindre benägna att söka vård och stöd för sin psykiska hälsa⁴.

Det finns ett tydligt samband mellan psykisk ohälsa hos barn och unga och miljöerna de vistas i.

En stor faktor till att barn och unga mår dåligt är skolan. Studier visar att trivseln i skolan minskar samtidigt som skolstressen ökar bland eleverna⁵. Denna utveckling är oroande. Vi har därför beslutat att i detta avsnitt av enkätundersökningen fråga respondenterna om deras psykiska hälsa, om de någon gång sökt stöd för oro, stress eller ångest, och i så fall hur de har upplevt stödet. Vi har också frågat respondenterna om de någon gång mått så dåligt att de funderar på att ta sitt eget liv.

Hur skulle du säga att du mår?

3019 svarande



2. <https://www.hjarnfonden.se/2020/05/den-psykiska-ohalsan-bland-barn-och-unga-okar/>

3. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/48b881b57779498595394ca05525d5d8/skolbarns-halsovanor-sverige-2021-2022-nationella-resultat.pdf>

4. <https://skr.se/download/18.5627773817e39e979ef5c2a1/1642489600805/7585-608-7.pdf>

5. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2023/maj/okad-stress-och-minskad-trivsel-i-skolan-bland-barn-och-unga/>

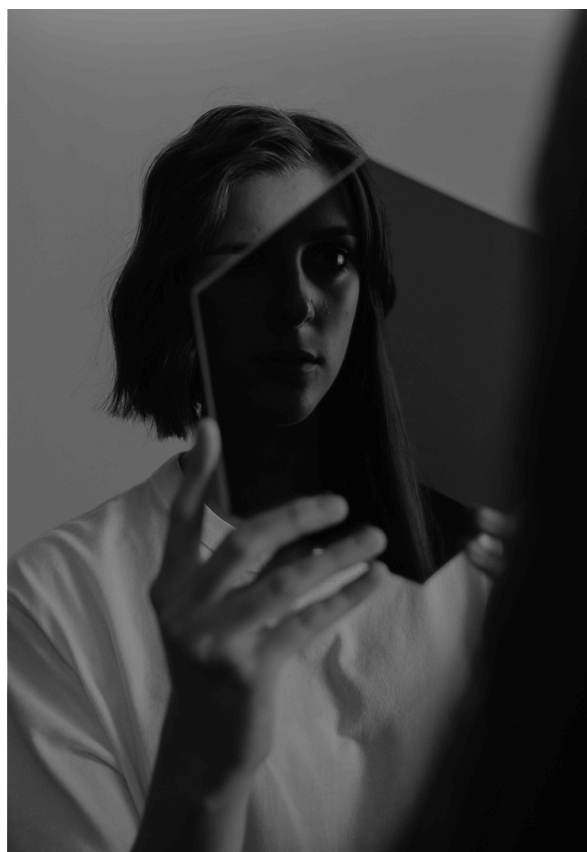
Resultaten visar att majoriteten av svarande mår helt okej eller ganska dåligt, och att totalt 23% av svarande i enkäten uppgett att de mår bra eller jättebra. Av de som svarat att de mår bra eller jättebra utgör åldersgruppen 10-12 år en stor del. Ungefär 74% av de svarande i enkätundersökningen har uppgett att deras mående delvis eller helt och hållet har försämrats under det gångna året.

Att ungas mående är fortsatt dåligt och fortsätter bli sämre är inte nytt för i år, utan har varit en trend som vi kunnat se i föregående års enkätundersökningar också. Generellt upplever unga ökad stress, oro, ångest, depression och nedstämdhet.

Mer än en tredjedel av våra svarande upplever även att de känner sig oroliga för framtiden vilket kan vara en reaktion på dagens oroliga samhälle. Mer än en tredjedel uppgav att de känner sig isolerade, och 76% av de som svarade uppgav att de känner sig ensamma. I frågan om varför respondenterna känner sig ensamma uppgav 50% att de inte vet varför, 37% att de har vänner men att de inte känner att de kan prata med dessa, 30% att de inte har några, eller väldigt få, vänner och 30% som mår dåligt men det finns ingen som vet om det. I denna fråga var det möjligt att välja flera svarsalternativ.

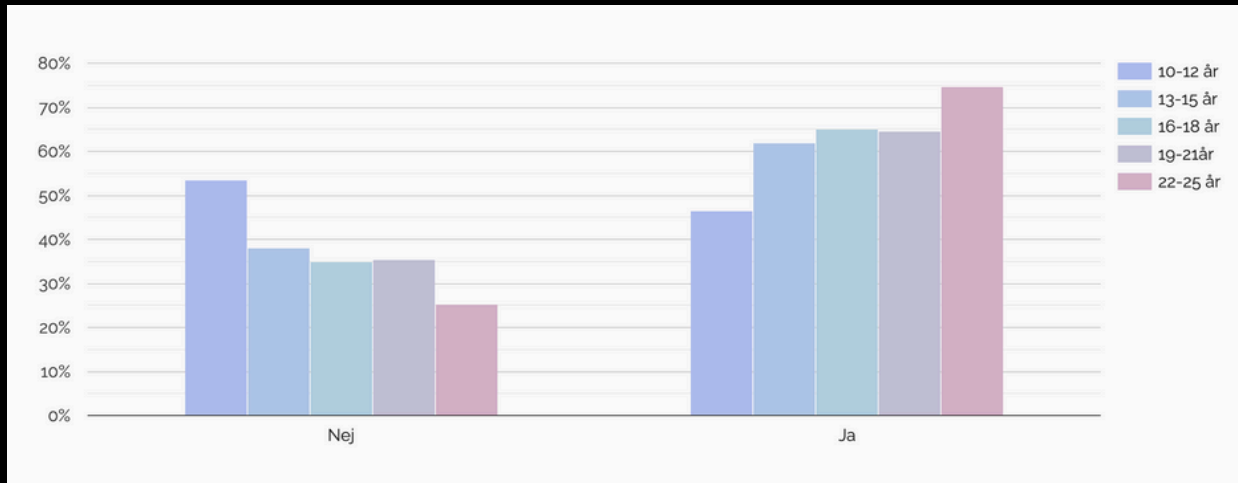
Majoriteten av de svarande uppger att stress, oro och ångest påverkar dem. Antingen hela tiden, till stor del eller till viss del, och att det visar sig genom sömn- och koncentrationssvårigheter, panikångestattacker, katastroftankar, huvudvärk, tryck över bröstet och ont i magen.

Bland åldersgruppen 10-12 år har de flesta svarande uppgett att stress, oro och ångest bara påverkar dem ibland eller inte alls. Kopplat till frågan om ungas mående framgår det att unga mellan 10-12 år generellt sett uppger att de mår bättre än de äldre åldersgrupperna. Möjligtvis kan detta ha att göra med att kraven i skolan inte ännu är så höga och att de inte använder sociala medier i samma utsträckning som äldre barn och tonåringar.



Har du någon gång mått så dåligt att du haft tankar på att ta ditt liv?

3019 svarande



65% av de som svarade säger att de någon gång mått så dåligt att de haft tankar på att ta sitt liv. Här är åldersfördelningen ganska jämn. En majoritet har svarat ja i alla ålderskategorier.

65%
uppger att de har funderat på att ta sitt liv.

Bland åldersgrupperna är fördelningen ganska jämn, men bland unga i åldern 10-12 år har majoriteten svarat nej. Jämfört med fjolårets enkätundersökning som uppgav att 69% av de svarande mått så dåligt att de haft tankar på att ta sitt liv, har det skett en liten minskning bland de som svarade ja.

Har du någon gång mått så dåligt att du haft tankar på att ta ditt liv?

3019 svarande

Kön	Ja	Nej
Tjej/kvinna	65%	35%
Kille/man	49%	51%
Icke-binär	87%	13%
Tjej/ kvinna med transerfarenhet	85%	15%
Kille/ man med transerfarenhet	92%	8%
Annat	86%	14%
Osäker	77%	23%
Vill inte svara	65%	35%

I målgruppen tjejer och unga kvinnor, där antalet svarande uppgick till 2298 personer, har 65% svarat att de någon gång mått så dåligt att de haft tankar på att ta sitt liv.

I år är första gången som enkäten riktades mot killar och unga män. Av 3019 svarande bestod denna målgrupp av ungefär 417 personer. Av dessa har 49% svarat att de någon gång mått så dåligt att de haft tankar på att ta sitt liv.

I målgruppen som identifierar sig som icke-binära hade undersökningen totalt 116 svarande. Av dessa har 87% svarat att de någon gång mått så dåligt att de haft tankar på att ta sitt liv. Bland personer med transerfarenhet, där antalet svarande uppgått till 110 personer, har 99 personer svarat att de någon gång mått så dåligt att de haft tankar på att ta sitt liv.

*Totalt har 3019 personer svarat på frågorna om psykisk (o)hälsa.

Stöd och vård.

Det är inte självklart för alla unga att söka stöd och vård för sin psykiska hälsa, men det är viktigt att få rätt hjälp för att man ska kunna må bättre. För att få en djupare förståelse av ungas erfarenheter med vården och andra stödinsatser har vi ställt frågor om de har sökt hjälp och var, om de är tillfreds med den hjälp de fått och i så fall varför eller varför inte, samt deras syn på att söka vård.

Barn och unga är mindre benägna att söka stöd och vård för sin psykiska hälsa, framförallt killar och unga män som ofta lider i tystnad. Dels för att de känner skam och skuld kring sitt mående och dels för att det finns en generell okunskap kring hur man faktiskt söker hjälp. Här är barn och ungas sociala nätverk, det vill säga familj och vänner, avgörande i fråga om barnets vilja och förmåga att söka hjälp. Med ett stöttande socialt nätverk är det lättare för barn att söka det stödet och vården som de faktiskt behöver⁶.

⁶https://www.barnombudsmannen.se/globalassets/dokument/publikationer/bryttystnaden_2014.pdf

Majoriteten av svarande i enkäten upplever att det är läskigt att söka vård eller att deras besvär är för små för att kunna söka vård. Ungefär 40% av svarande uppger att de har haft en vårdkontakt förut, och 25% uppger att de har en vårdkontakt nu för sina besvär. **35% av de som svarade har aldrig haft en vårdkontakt.** Bland de som svarade att de aldrig haft en vårdkontakt utgör åldersgrupperna 10-12 och 13-15 år en majoritet. Den vanligaste typen av stöd bland de svarande är hos psykolog, skolkurator, kurator eller läkare, samt hos lärare, skolsköterska och nära och kära. 14% av de som svarade på frågan uppgav att de sökt stöd hos digitala stödorganisationer.

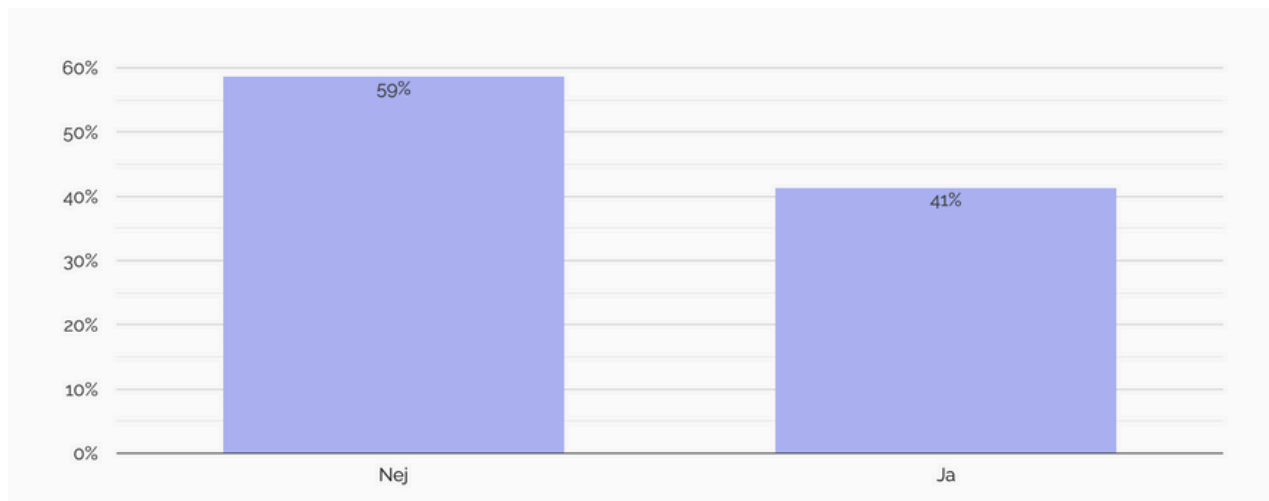
Av de som sökt hjälp för sina besvär uppger **59% av 1949 svaranden att de inte fått den hjälpen de behöver.** Några av anledningarna är att de inte känner sig förstådda eller trygga med att prata med stöd/vårdkontakter, att det är en jobbig process att söka vård, att man upplever att det inte finns tillräckligt med hjälp att få, eller att väntetiderna för vården är för långa.

I en analys från Inspektionen från vård och omsorg (IVO) och Sveriges Patientnämnd (PAN) framgår det att unga vuxna med psykisk ohälsa är missnöjda med övergången mellan barn- och ungdomspsykiatri (BUP) och vuxenpsykiatri i Sverige. Unga vuxna med psykiska besvär klagar över att väntetiderna är för långa, även vid väntan på diagnos, samtalsterapi eller annan behandling, och att övergången mellan barn- och vuxenpsykiatri är något som för många innebär en ofrivillig paus i sin behandling. Generellt brister samverkan mellan primär- och psykiatrisk specialistvård vilket leder till att **unga vuxna ofta blir skickade mellan olika insatser utan adekvat hjälp. Något unga menar försämrar måendet och ger en känsla av hopplöshet.**⁷

Barn och unga som mår dåligt behöver få tillgång till rätt vård i tid. Obehandlad psykisk ohälsa kan få allvarliga konsekvenser och när barn behöver vänta på stöd och vård kan vardagen bli svårare att hantera. Framförallt blir skolan, som är en viktig och central del i barn och ungas liv, lidande eftersom många riskerar att⁸ må så dåligt att de inte klarar av skolan .

Upplever du att du har fått det stöd du behöver?

1949 svarande



7. <https://www.rvn.se/globalassets/rvn/var-d-och-halsa/synpunkter-pa-varden/patientnamnden-rapporter/2023/var-vid-psykisk-ohalsa---vad-klagar-unga-vuxna-pa-gemsam-rapport-med-ivo.pdf>

8. <https://www.ivo.se/globalassets/dokument/publikationer/iakttagelser-i-korthet/2022/barn-psykisk-halsa-pan-och-ivo-220620.pdf>

Upplever du att du har fått det stödet du behöver?

1949 svarande

Kön	Ja	Nej
Tjej/kvinna	42%	58%
Kille/man	49%	51%
Icke-binär	33%	67%
Tjej/ kvinna med transerfarenhet	32%	68%
Kille/ man med transerfarenhet	26%	74%
Annat	33%	67%
Osäker	43%	57%
Vill inte svara	50%	50%

Bland de som uppgett att de har varit missnöjda med stödet de har fått utgör tjejer och kvinnor en majoritet. Bland de som identifierar sig som killar/män, icke-binära och personer med transerfarenhet uppger de i större utsträckning att de inte fått det stödet de behöver trots färre svarande i respektive grupp jämfört med andelen tjejer och kvinnor. Av 72 personer som identifierar sig som kille/ man med transerfarenhet uppger 74% av dem att de inte har fått det stöd de behöver.

Missnöje med stöd är något vi kan se från våra föregående enkätundersökningar.

År 2023 svarade 63% att de var missnöjda med stödet de fått, tidigare år, 2022 och 2021, har 58% respektive 52% av de svarande varit missnöjda med stödet.

*Totalt har 3019 personer svarat på frågorna om vård och stöd.

Relationer och ungas digitala liv.

I denna del av undersökningen har vi ställt frågor gällande **ungas upplevelser och erfarenheter av sociala medier**.

Respondenterna har fått frågor gällande **våld både fysiskt och online**, samt frågor rörande **stress, oro och ångest kopplat till sociala medier**.

I undersökningen har 75% av respondenterna uppgett att de inte utsätts för våld, men av de som svarat ja har majoriteten blivit utsatt för våld i form av elaka ord, fysiska slag eller knuffar, hot, kontrollerande av olika slag och tvång. Se diagram nedan.

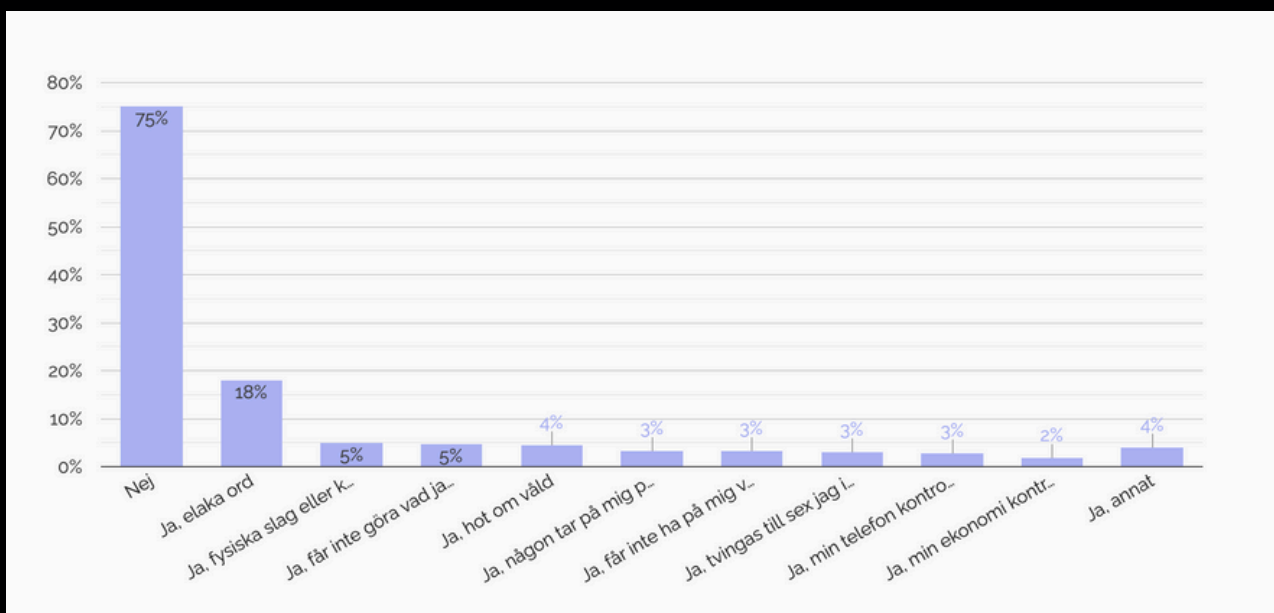
Av de som utsatts för våld uppger 36% av 748 svarande att det är en förälder eller vårdnadshavare som utsätter en för våld.

Andra svarande uppger att det är någon i ens närhet som utsätter en för våld. Exempelvis en vän, partner / person man dejtjar, syskon eller annan familj/ släkt. 23% av 748 svarande uppger att det är en okänd som utsätter dem för våld, och 28% av 748 svarande uppger att det är någon annan som utsätter dem för våld.

I denna fråga har respondenterna även fått möjlighet att svara på frågan med egna ord, detta under svarsalternativet "annat". Många svarande uppger att det är någon i skolan som utsätter dem för våld, exempelvis klasskompisar och andra elever. Andra uppger också att det är kollegor eller andra personer på arbetsplatsen som utsätter dem för våld.

Utsätts du för våld?

3019 svarande





Vid frågan om en har utsatts för våld på nätet uppger 52% av de svarande att de har blivit utsatta för våld, främst i form av elaka ord/ kränkningar och oönskade bilder från andra. 55 % av alla tjejer/ kvinnor som svarat på undersökningen har blivit utsatta för våld på nätet, och av de har 39 % fått oönskade dickpics. Det uppges också att det sker en del bildspridning på sociala medier, samt tvång om att skicka bilder/ videos, sexuella övergrepp och trakasserier och hot om våld.

Bland målgruppen 10-12 år uppger majoriteten, 56%, att de inte har utsatts för våld på nätet, men av de som har utsatts för våld är det vanligast med elaka ord/ kränkningar, mobbning och oönskade bilder/videos.

Vid följdfrågan om vem som har utsatt respondenterna för våld på nätet uppger 83% av respondenterna att det har gjorts av någon okänd. Resterande uppger att det skett av vänner, personen man dejtar, en partner, klasskompisar eller andra elever.

Det som framgår av denna statistik är att barn och unga löper större risk att utsättas för våld på nätet än i verkligheten och att det oftast är av någon okänd. Av de som utsätts för fysiskt våld är det istället vanligare att bli utsatt för någon i ens närhet såsom familj, vänner eller partner.

Respondenterna fick även svara på en fråga gällande stress, oro och ångest kopplat till nätet och sociala medier. Här uppgav 43% av respondenterna att de upplever stress, oro och ångest och att det på något sätt påverkar deras mående. 28% uppgav att de känner stress, oro och ångest kopplat till sociala medier men att det inte påverkar deras mående. Bland dem som inte upplever stress, oro och ångest på grund av nätet och sociala medier utgör åldersgruppen 10-12 en majoritet.

Av de som upplever stress, oro och ångest på grund av nätet och sociala medier handlar detta främst om press på att se ut eller vara på ett visst sätt, hur ens självkänsla påverkas, att alltid känna ett tvång att vara tillgänglig, samt att inte missa viktiga uppdateringar eller händelser.

*Totalt har 3019 personer svarat på frågorna om relationer och ungas digitala liv.

En del respondenter uppger även att stress, oro och ångest kommer från våld på nätet eller negativa/ skrämmande nyhetsrapporteringar, vilket är en ökande trend bland unga till följd av oroligheter i samhället och i omvärlden.

Barn och unga påverkas av det de ser och hör och tolkar information på ett annat sätt än vuxna. Idag domineras nyheterna av våldsamma och dramatiska bilder som kan vara skrämmande för många. Som vuxen kan det därför vara bra att möta barnen i deras oro och ge information och stöd samt svara på deras frågor^{9,10}.



9. <https://www.bris.se/om-bris/aktuellt/stotta-barn-som-kanner-oro-for-krig/>

10. <https://www.forsvarsmakten.se/sv/var-verksamhet/forsvarsmakten-i-sverige/sakerhetslaget-i-naromradet/att-prata-med-barn-om-oro-for-omvarldslaget/>

Skola

Skolan är en viktig del i livet där barn och unga utvecklas och formar relationer till andra, men har också en avgörande roll i fråga om barn och ungas psykiska mående. Elever som möter för höga krav tenderar att må sämre, och behöver mer stöttning från lärare och annan personal på skolan för att klara av skolan. Att skapa förutsättningar för barn och unga att klara skolgången är viktigt för deras psykiska hälsa livet ut.

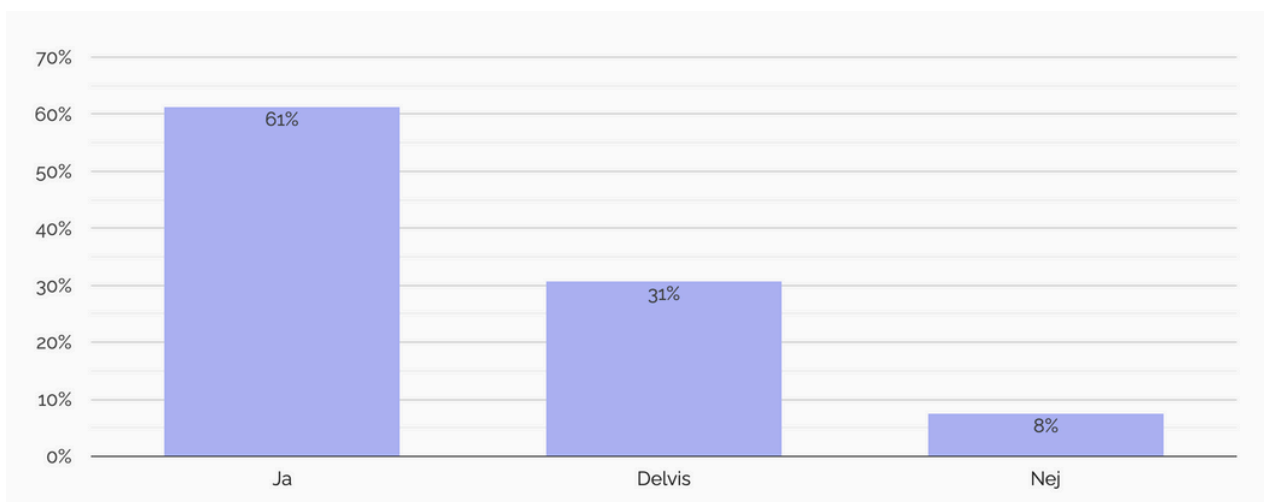
Skolan ska vara en plats där elever kan känna sig trygga och sedda. Detta innebär att skolan ska arbeta förebyggande för våld, kränkningar och mobbing, samt ge eleverna delaktighet och inflytande i deras skolgång så att de känner sig hörda och sedda¹¹. Därför har vi i denna del av enkätundersökningen frågat våra respondenter om deras upplevelser i skolan. Respondenterna får svara på frågor gällande trygghet, våld, skolarbete och hur det påverkar deras mående.



11. <https://dinpsykiskahalsa.se/artiklar/vad-paverkar-var-psykiska-halsa/forskolans-och-skolans-betydelse/>

Känner du dig trygg i skolan?

2383 svarande



De flesta av våra respondenter går i skolan idag. Framförallt i grundskolan eller gymnasieskolan, men många av de svarande studerar även högre nivå, det vill säga på eftergymnasial nivå såsom vid högskola eller universitet. Vid frågan om eleverna känner sig trygga i skolan har 61% svarat att de känner sig trygga, och resterande att de känner sig delvis trygga, eller inte alls trygga i skolan.

Av de som uppger att de inte känner sig trygga i skolan är de flesta mellan 10-18 år gamla och det framgår att otryggheten främst beror på andra personer eller elever i skolan, särskilda platser som känns otrygga, samt en jargong bland eleverna som består av kränkande ord och ett hårt språk och ton.

Av 2383 svarande har 46% svarat att de har utsatts för våld i skolan av något slag. Allra vanligast förekommande är våld i form av elaka ord/ kränkningar, men respondenterna uppger också att det är vanligt med fysiskt våld i form av slag/ knuffar, tafsningar eller hot om våld. 21% av respondenterna, uppger också att det finns någon på skolan som gör dem obekväma på grund av ett obehagligt beteende.

Vid frågan om vem som utsatt en för våld i skolan har 1087 personer svarat. 94% av dessa uppger att det är andra elever som utsätter dem för våld i skolan, och 15% uppger att det är en anställd på skolan som utsätter dem för våld.

Vi har också frågat våra respondenter om deras upplevelser av skolarbetet. 55% av 2383 svarande uppger att det är för mycket skolarbete i skolan, och av dessa har 87% uppgett att skolarbetet påverkar ens mående på något sätt. Många av dem upplever koncentrationssvårigheter, prestationsångest, sömnsvårigheter, nedstämdhet, huvudvärk, ont i magen, katastroftankar och tryck över bröstet.

De som har svarat "annat" har uppgett att skolarbetet påverkar måendet i form av stress och många kämpar med att få ihop och balansera vardagen. Den målgrupp som påverkas mest av skolarbetet är unga mellan 13-21 år.

*Totalt har 3019 personer svarat på om de går i skolan. Totalt har 2383 personer svarat att de går i skolan och svarat på övriga frågor gällande skolan.

Avslutande ord.

Vår enkätundersökning visar precis som tidigare år att många barn och unga vuxna upplever en försämring i sitt psykiska mående under det året. Framförallt unga tjejer och kvinnor som har varit den största svarsgruppen i årets undersökning, samt personer som identifierar sig som icke-binära eller personer med transerfarenhet, som trots få svaranden, har rapporterat alarmerande indikationer på att de mår dåligt.

Årets undersökning visar mer än någonsin på behovet av förbättrad vård och stöd för unga i vår samhällsmiljö. Syftet med vår rapport är att öka medvetenheten om dessa problem och förhoppningsvis skapa verklig förändring för dem som söker stöd och hjälp. Vi vill att siffrorna inte bara ska vara statistik, utan också väcka förståelse för att detta är unga människors liv och välbefinnande som står på spel.

För att göra verklig skillnad behöver vi förstärka och förbättra insatserna inom områden som psykisk hälsa, stöd och vård, relationer och det digitala livet samt skolan.

Det är dags för vuxenvärlden, och beslutsfattare att agera med vetskapen om att 65% av dem som svarade på vår enkät, oavsett könsidentifiering, någon gång har funderat på att ta sitt eget liv. Det är dags att synliggöra det våld våra unga möter, inte bara online, utan även det fysiska våldet som exempelvis sker i skolan. Som till och med utsätts av anställda på skolan. Vi behöver gå från ord till handling och ta ungas berättelser på allvar för att skapa en miljö där barn och unga vuxna, framförallt tjejer och unga kvinnor, får det stöd och den vård de förtjänar utan onödiga fördröjningar.

Låt oss tillsammans ta ett gemensamt ansvar för ungas psykiska hälsa, både på kort och lång sikt. Det är genom konkreta åtgärder och ett engagemang för att lyssna på och involvera unga som vi kan vända den negativa trenden och skapa en mer stödjande miljö för våra unga tjejer och kvinnor.

Vi stöttar och stärker tjejer och unga kvinnor, vi lyfter deras röster!

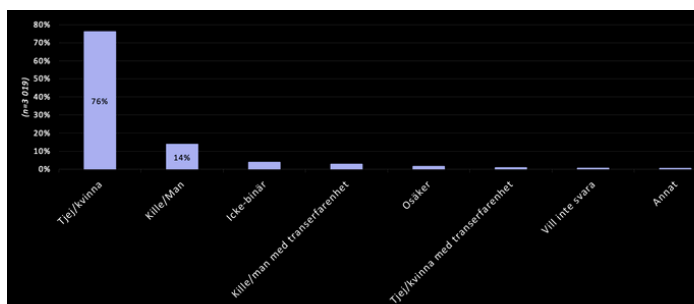


Appendix

Översikt över samtliga frågor och svar i enkäten. Majoriteten av resultaten presenteras utifrån hela gruppen svarande, i vissa fall är resultaten fördelade på ålder eller kön.

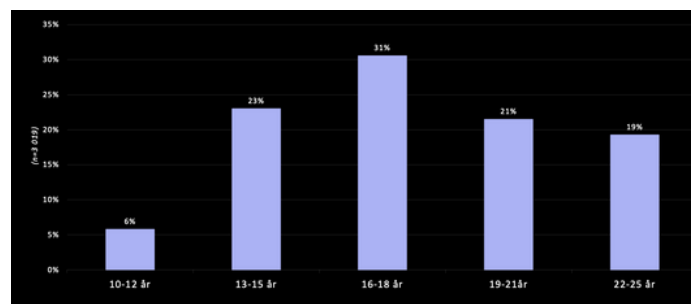
1. Vilket kön identifierar du dig med?

3019 svarande



2. Hur gammal är du?

3019 svarande



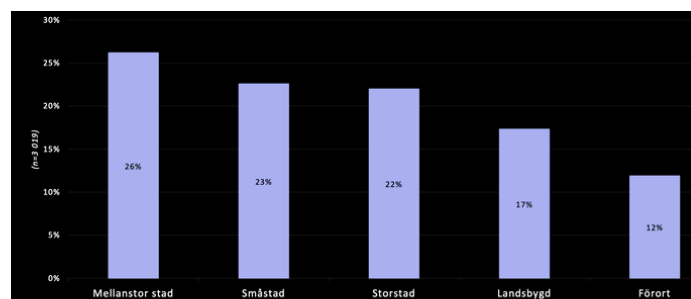
3. Har du svarat på några av våra (Maanas/Tjejjouren Västs) enkäter innan?

3019 svarande

Ålder	Ja	Nej
10-12 år	9%	91%
13-15 år	11%	89%
16-19 år	10%	90%
19-21 år	7%	93%
22-25 år	7%	93%

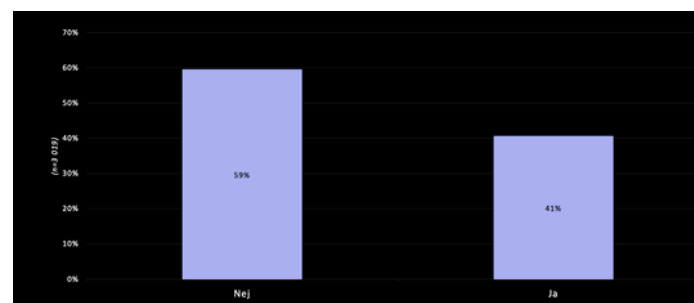
4. Var bor du?

3019 svarande



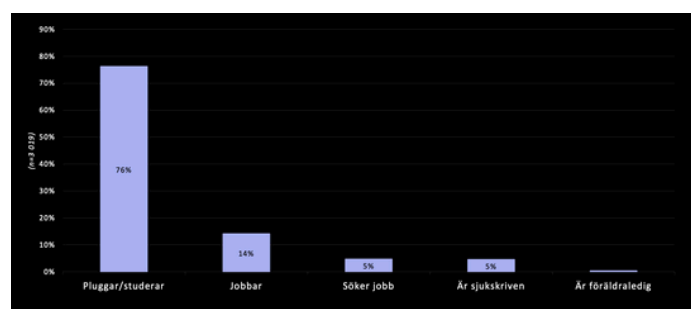
5. Bor du inom Västra Götalandsregionen?

3019 svarande



6. Vad gör du huvudsakligen om dagarna?

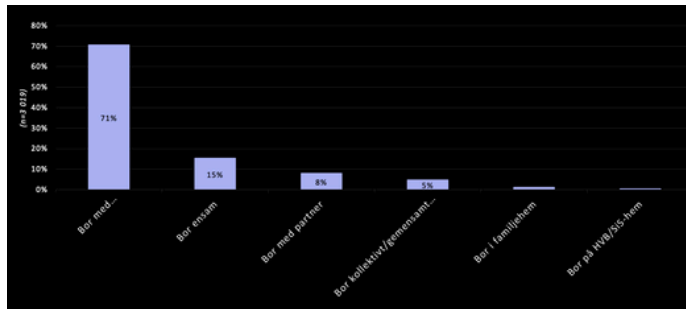
3019 svarande





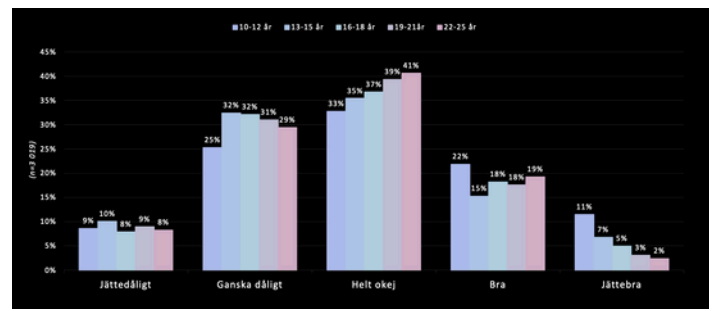
7. Hur ser din boendesituation ut?

3019 svarande



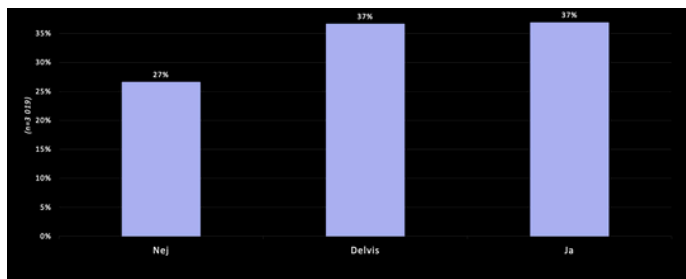
8. Hur skulle du säga att du mår?

3019 svarande



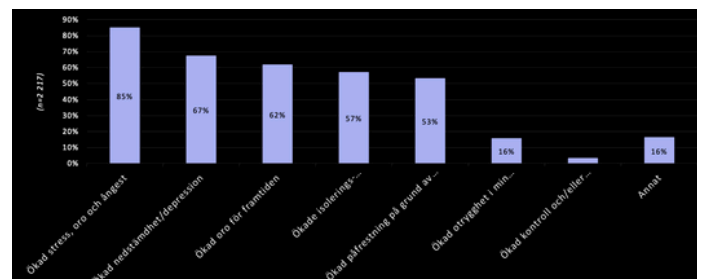
9. Upplever du att ditt mående blivit sämre det senaste året?

3019 svarande



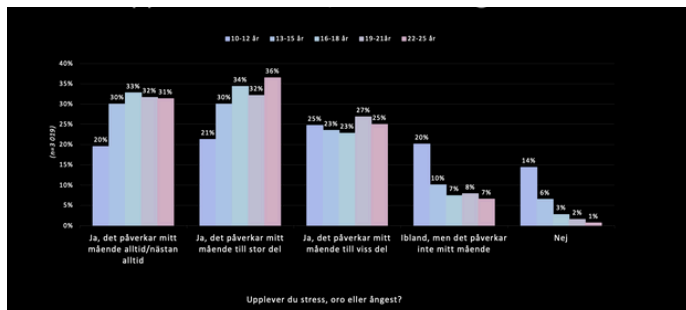
10. På vilket sätt mår du sämre?

2217 svarande



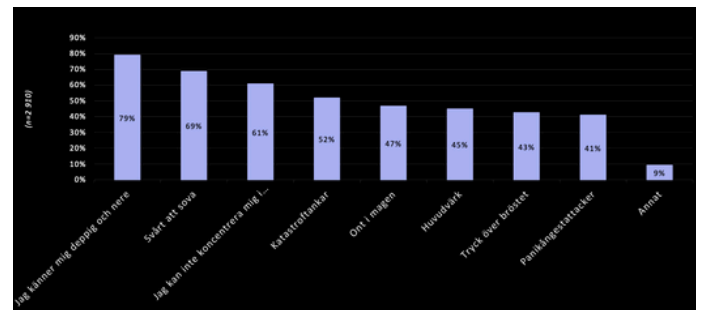
11. Upplever du stress, oro eller ångest?

3019 svarande



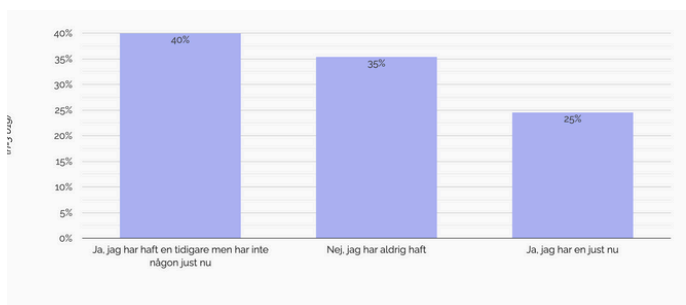
12. På vilket sätt upplever du stress, oro eller ångest?

2910 svarande



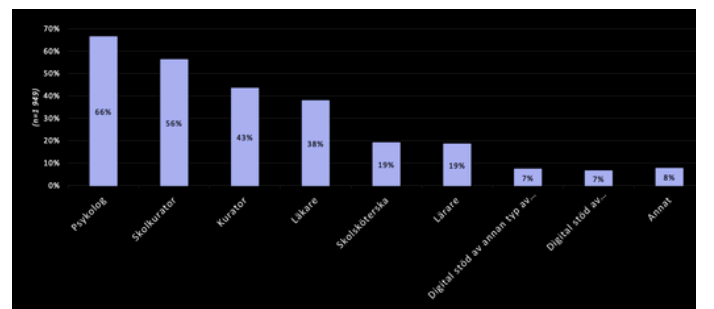
13. Har du eller har du haft en samtals- och/eller läkarkontakt för att få hjälp och stöd med ditt mående?

3019 svarande



14. Vilken form av stöd har du eller har du haft?

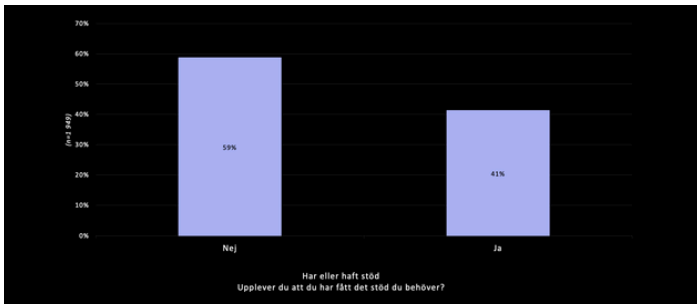
1949 svarande





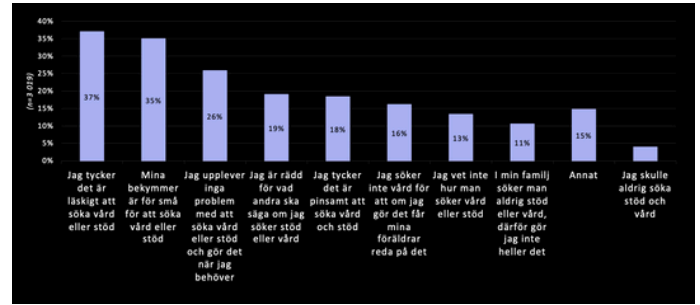
15. Upplever du att du har fått det stöd du behöver?

1949 svarande



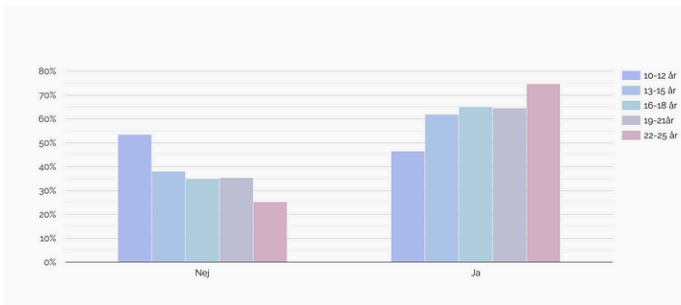
16. Hur ser du på att söka stöd och vård?

3019 svarande



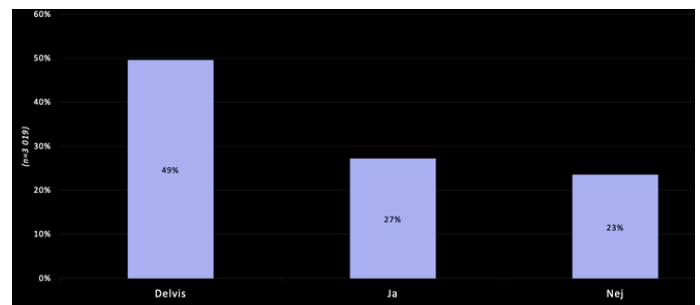
17. Har du någon gång mått så dåligt att du haft tankar på att ta ditt liv?

3019 svarande



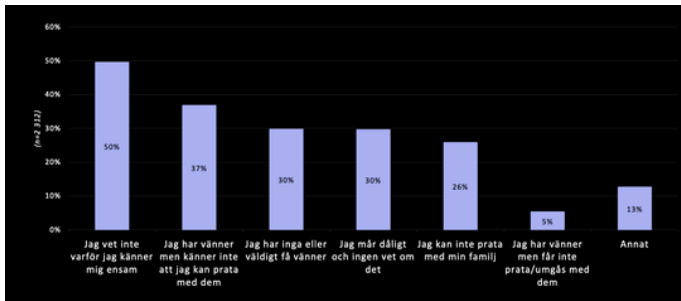
18. Känner du dig ensam?

3019 svarande



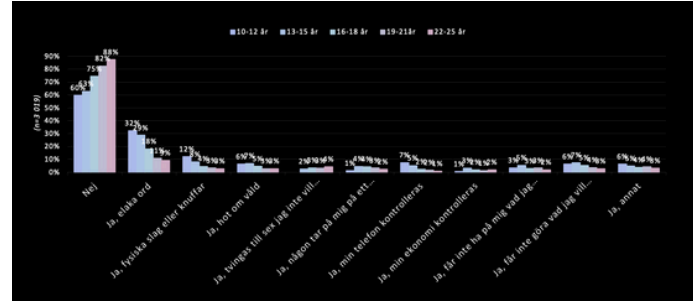
19. Varför känner du dig ensam?

2312 svarande



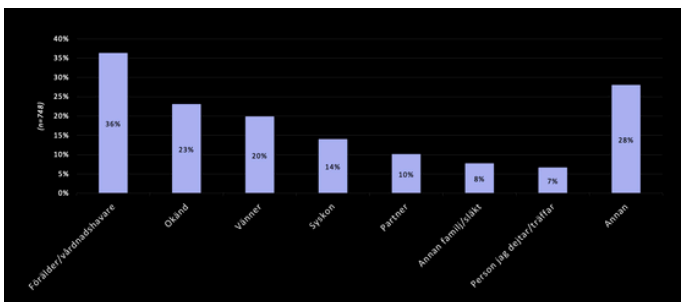
20. Utsätts du för våld?

3019 svarande



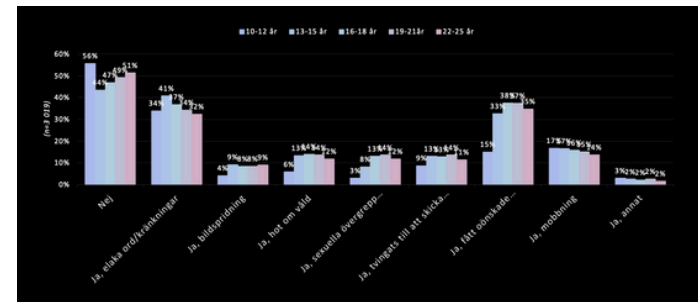
21. Vem utsätter dig för våld?

748 svarande



22. Har du blivit utsatt för våld på nätet?

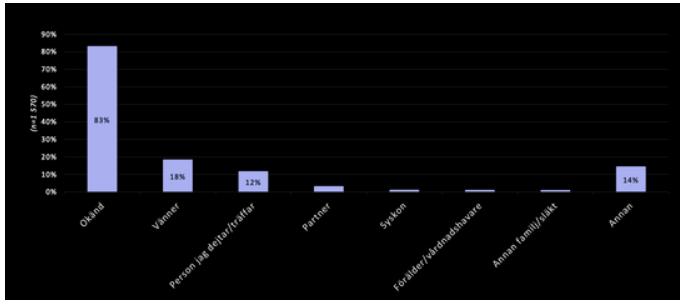
3019 svarande





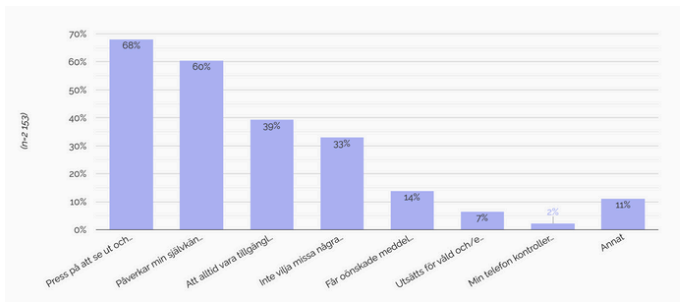
23. Vem utsätter dig för våld på nätet?

1570 svarande



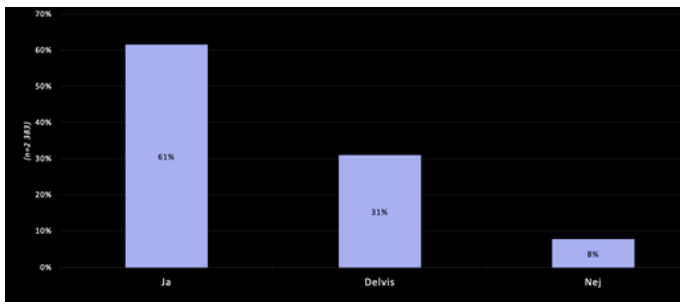
25. På vilket sätt upplever du stress, oro eller ångest kopplat till nätet och sociala medier?

2153 svarande



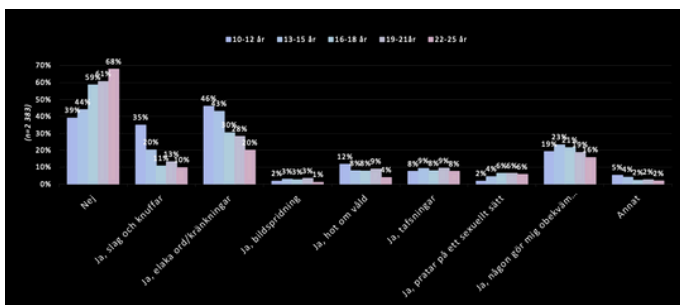
27. Känner du dig trygg i skolan?

2383 svarande



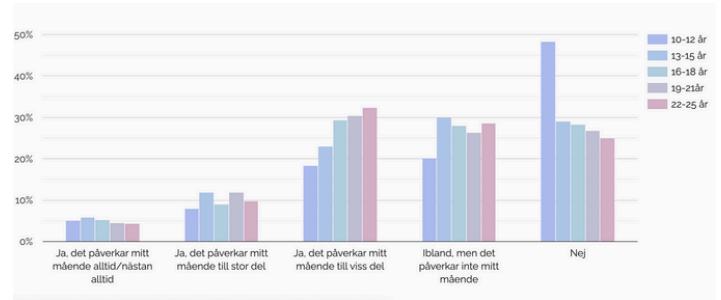
29. Har du någonsin utsatts för våld i skolan?

2383 svarande



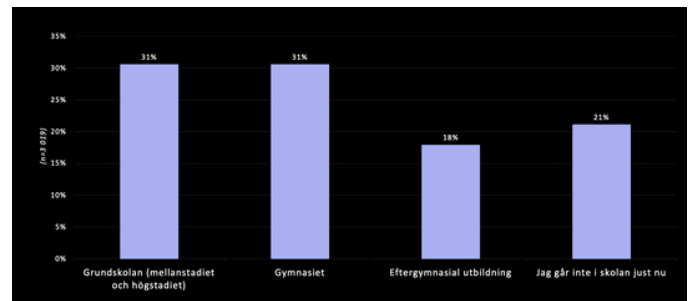
24. Upplever du stress, oro eller ångest kopplat till nätet och sociala medier?

3019 svarande



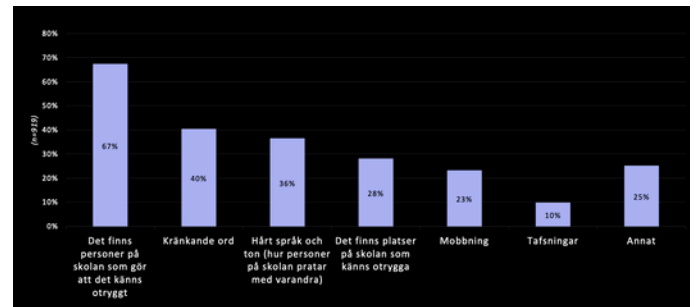
26. Går du i skolan just nu?

3019 svarande



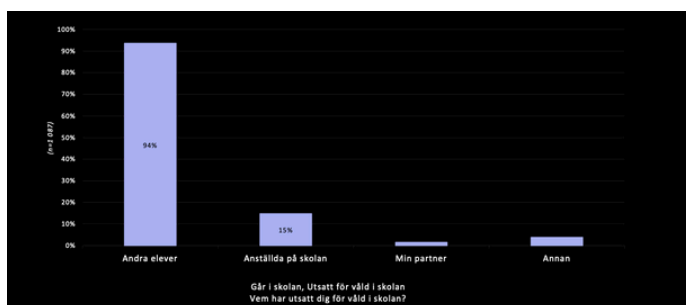
28. Varför känner du dig otrygg i skolan?

919 svarande



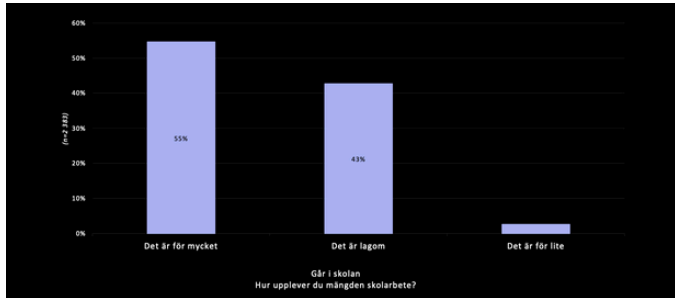
30. Vem har utsatt dig för våld i skolan?

1087 svarande



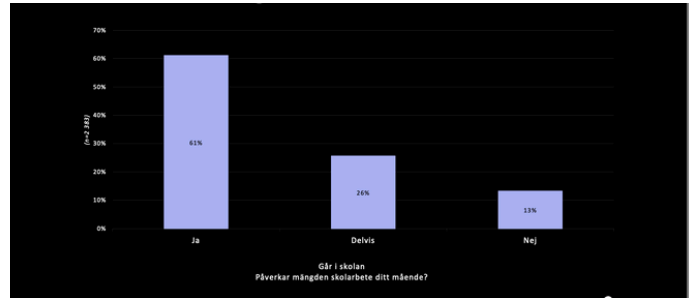
31. Hur upplever du mängden skolarbete?

2383 svarande



32. Påverkar mängden skolarbete ditt mående?

2383 svarande



33. På vilket sätt påverkar skolarbetet ditt mående?

2067 svarande

