



Maana

Är du okej?
2025

Innehåll

Sammanfattning	4
Maana	6
Inledning och bakgrund	7
Psykisk ohälsa	10
Att söka hjälp	13
Skolan	16
Sociala medier	18
Ensamhet	21
Könsidentitet	23
Avslutande ord	26
Källor	27
Appendix	28

Vill du veta mer?

Om du arbetar med unga i skolan, som ledare inom idrotten eller i något annat sammanhang kan vi skicka ut material att dela ut med information om vårt stöd. Vi utbildar även vuxna om ungas livssituation och ger verktyg för svåra samtal.

Har du frågor om vår organisation, enkätundersökningen, utbildningar eller vårt stöd? Kontaktuppgifter och mer information om oss hittar du på www.maana.se

Instagram: [maana_se](#)

TikTok: [maana_se](#)

LinkedIn: [Maana](#)

Sammanfattning

Årets enkätundersökning “Är du okej?” omfattar 2799 unga från hela Sverige och ger en bild av deras erfarenheter gällande psykisk hälsa, vård och stöd, vänskap och ensamhet, samt livet online och i skolan. Resultaten visar att psykisk ohälsa är vanligt förekommande bland unga, men också att många aktivt söker hjälp.

Nästan fyra av tio uppger att de mår mycket eller ganska dåligt. Ofta på grund av stress, ångest och nedstämdhet. Flera beskriver dessutom att de känner sig ensamma, ofta utan att veta varför.

Fler unga vågar idag söka hjälp, men många känner sig ändå svikna. Över hälften av dem som haft kontakt med vården berättar att de inte fått det stöd de behöver. Många upplever att de inte tas på allvar, att de skickas runt mellan olika instanser och att de saknar en vuxen som följer upp och finns kvar.

Många unga mår dåligt, och vården räcker inte alltid till. Detta är en tydlig signal till oss som vuxna och samhället i stort: vi måste agera nu.

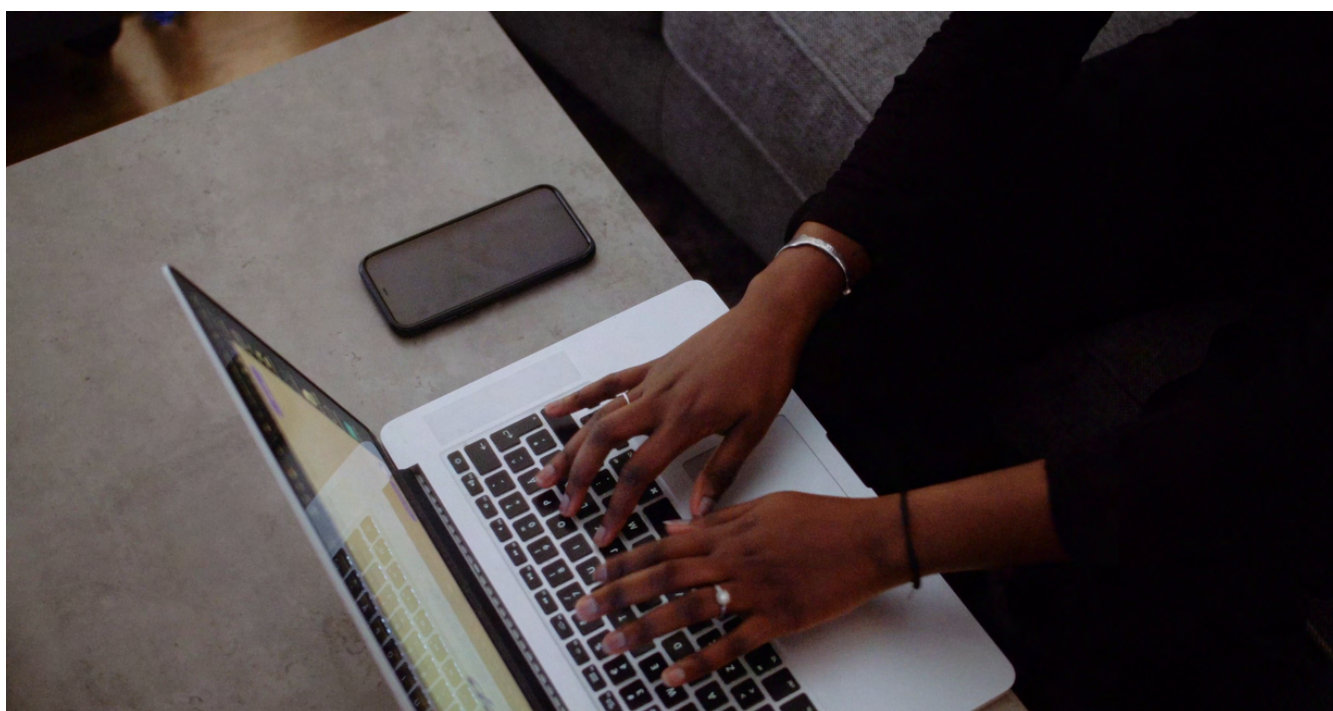


Sociala medier och nätet är en del av ungas vardag, men också en plats som bidrar till oro, självtvivel och utsatthet. Många beskriver att de påverkas negativt av ideal och klimatet på nätet. Hat, polarisering och våld är återkommande teman och många påverkas negativt av det, även när det inte är riktat mot en själv. Över hälften uppger att de blivit utsatta för våld online.

Skolan, som borde vara en trygg och utvecklande miljö, är för många snarare förknippad med stress, press och oro. Närmare hälften känner sig otrygga i skolan, ofta på grund av andra elever eller bristande vuxennärvaro. Många upplever att skolarbetet har en negativ påverkan på deras mående, och prestationsångest är ett vanligt problem.

Resultaten visar att transpersoner är en särskilt utsatt grupp. De rapporterar genomgående sämre psykisk hälsa, en högre förekomst av suicidtankar och större svårigheter att få tillgång till stöd för sitt mående. Trots att de utgör en relativt liten andel av de svarande ger deras erfarenheter en tydlig indikation på att samhället inte tillgodoser deras behov av stöd och förståelse.

Tillsammans visar resultaten att ungas mående påverkas av många faktorer, från skolmiljöer och vårdkontakter till sociala relationer och normer online. Det räcker inte att uppmana unga att "våga söka hjälp". Vi måste skapa förutsättningar för att hjälpen ska finnas där, fungera och vara trygg.



Maana

Maana, tidigare Tjejjouren Väst, är en av Sveriges ledande stödorganisationer för de som identifierar sig som tjej. Sedan 2010 har vi erbjudit stöd, trygghet, kunskap och verktyg till unga, utifrån deras behov och förutsättningar. Genom vår anonyma chatt för tjejer och föreläsningar för vuxna arbetar vi för ett samhälle där unga har de förutsättningar som krävs för att må bra.

Vår stödverksamhet erbjuder stöd via en anonym chatt, där vi under 2024 tog emot nästan 4000 samtal. Vi erbjuder också möjlighet till mer långsiktigt stöd genom våra digitala storasystrar. Vårt stöd bygger alltid på den stödsökandes behov. Vår app Stella erbjuder stöd även utanför chattens öppettider genom övningar, information och vägledning kring svåra ämnen.

Eftersom det kan vara svårt att tala om och öppna upp sig kring känsliga ämnen är det avgörande att stödet sker på den stödsökandes villkor och att anonymiteten garanteras.

Namnet Maana härstammar från det spanska ordet hermana, som betyder syster. Ordet har även andra betydelser i olika språk, bland annat barn och kraft, vilka speglar vår vision och värdegrund som organisation.

**Hos oss kan du
prata om allt.**

A decorative graphic element consisting of three horizontal, slightly wavy lines in a dark grey or black color, positioned below the text.

Inledning och bakgrund

Sedan 2020 har Maana årligen genomfört en enkätundersökning där unga får möjlighet att dela med sig av sina erfarenheter och sitt mående. Resultaten från enkäten sammanställs i en årlig rapport som sprids till allmänheten, beslutsfattare, och andra yrkesverksamma som möter unga i sitt arbete. Syftet är att öka kunskapen om ungas psykiska hälsa, deras behov av stöd och den roll vi som stödorganisation kan spela.

Enkäten består av 34 olika frågor inom tre områden vi ser som centrala för ungas livssituation:

- Mående
- Relationer och digitalt liv
- Skola

Urval och metod

Årets undersökning omfattar totalt 2799 unga svarande från olika delar av Sverige. Undersökningen riktar sig till unga i åldern 10-25.

Sedan förra året inkluderar vi även killar och unga män i undersökningen. Detta ger oss en mer heltäckande bild av ungas verklighet och möjliggör identifiering av könsspecifika mönster i psykisk hälsa och stödbehov.

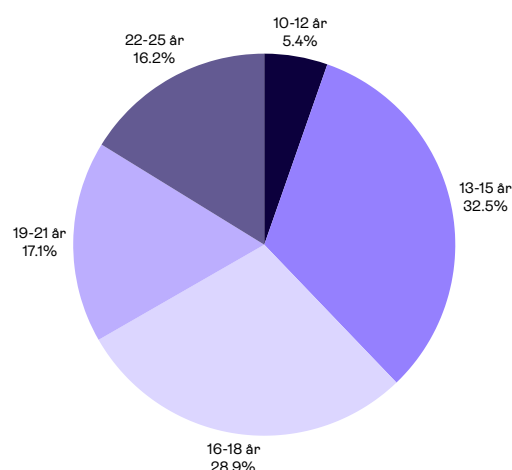


Årets urvalsmetod har anpassats för att möta förändrade förutsättningar gällande annonsering på sociala medier och utmaningar i att nå unga. Datainsamlingen har skett genom:

- Reklamkampanjer i sociala medier som Instagram och TikTok
- Direktutskick till olika verksamheter som möter ungdomar i målgruppen, såsom skolor, fritidsgårdar, tjej- och ungdomsjourer
- Närvaro vid evenemang, som Gothenburg Horse Show, för att nå unga i olika miljöer

En betydande förändring är att Meta (Facebook och Instagram) från och med 2023 inte längre tillåter annonser riktade till personer under 18 år. Detta har påverkat möjligheten att nå yngre deltagare via dessa kanaler, vilket delvis förklarar det lägre antalet svarande jämfört med tidigare år (2799 svar jämfört med 7704 svar år 2023).

Åldersfördelning i årets enkät



Jämfört med tidigare år har andelen yngre tonåringar (16-18 år) minskat från 42.3% (2023) till 28.9%, samtidigt som andelen äldre vuxna (22-25 år) ökat från 6.5% till 16.2%.

Detta innebär att vi i årets undersökning får en något annorlunda bild av ungas psykiska hälsa. Det är viktigt att ta hänsyn till detta vid analyseringen och tolkningen av datan, samt jämförelser med tidigare års siffror.



Genom att anpassa vår insamlingsmetod till nya förutsättningar har vi kunnat fortsätta samla in värdefulla data om ungas psykiska hälsa och livssituation. Vi är medvetna om att urvalet har vissa begränsningar som kan påverka resultaten, särskilt gällande yngre tonåringar. Vi ser dock detta som en möjlighet att utveckla och bredda vår förståelse för ungas situation. Vi arbetar dessutom kontinuerligt med att förbättra våra metoder för att nå så många unga som möjligt.

Kvalitetssäkring och hantering av data

All data har bearbetats av vår externa analyspartner, Research Automators. Detta för att säkerställa en opartisk, trygg och professionell hantering av data.



Psykisk ohälsa

Ungas psykiska hälsa är ett område som kräver fortsatt uppmärksamhet och insatser. För att kunna tolka resultaten från årets enkät är det viktigt att först tydliggöra några centrala begrepp.

Vad är psykisk hälsa?

Psykisk hälsa är ett övergripande begrepp som omfattar både psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa¹.

Psykiskt välbefinnande kännetecknas av att uppleva meningsfullhet, ha goda relationer och att kunna hantera svåra situationer.

Psykisk ohälsa delas in i två kategorier

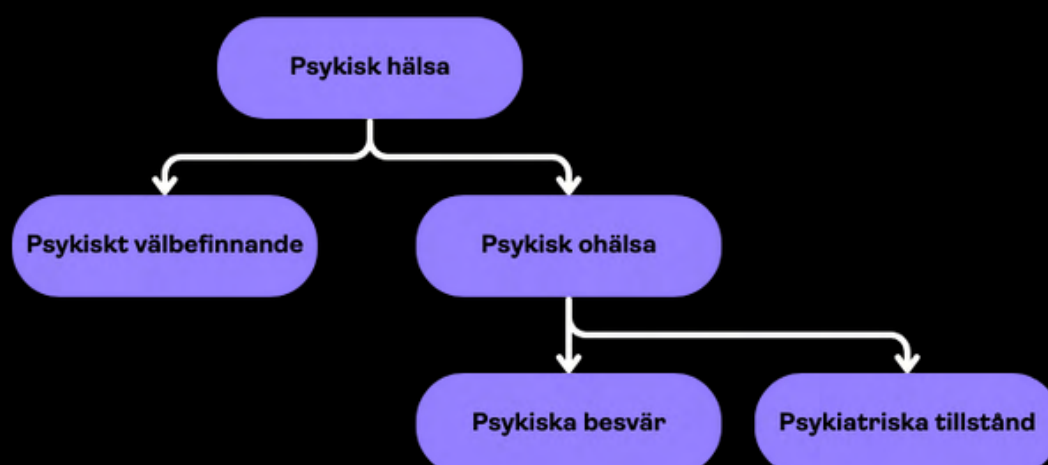
- **Psykiska besvär:** exempelvis oro, nedstämdhet och sömnsvårigheter, ofta som reaktioner på livshändelser
- **Psykiatriska tillstånd:** psykisk ohälsa som diagnostiseras, såsom depression, ångestsyndrom och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (ex ADHD och autism)

Det är viktigt att notera att dessa begrepp inte är varandras motsatser, och att det går att leva med ett psykiatriskt tillstånd och samtidigt uppleva psykiskt välbefinnande.

“Eftersom jag börjat må bättre generellt så har mycket trauman börjat bubbla upp för att processas.”

- citat ur enkäten

Ett förbättrat psykiskt mående innebär inte nödvändigtvis frånvaro av svårigheter. Ett mer stabilt psykiskt tillstånd kan möjliggöra bearbetningen av tidigare upplevelser. Psykiskt välbefinnande handlar alltså inte om frånvaro av smärta, utan om att kunna hantera svåra känslor när de uppstår.



¹“Vad menas med psykisk hälsa och ohälsa?”, Socialstyrelsen, 14 november 2024, <https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/psykisk-ohalsa/vad-menas-med-psykisk-halsa-och-ohalsa/>.

Resultat från enkäten

Årets enkät visar att ungas psykiska mående är ett område som måste tas på allvar:

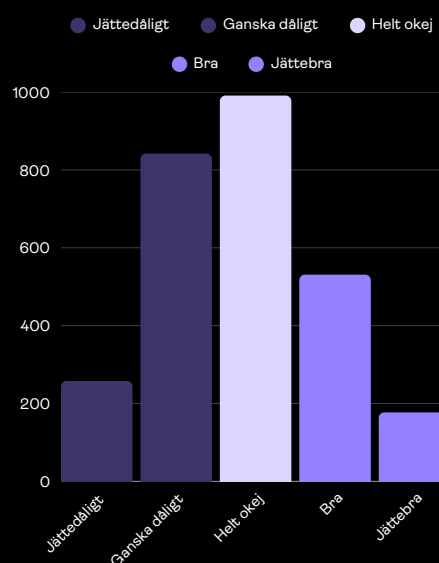
- 39% uppger att de mår ganska eller mycket dåligt
- Endast 6% säger att de mår jättebra
- 85% upplever ökad stress, oro eller ångest under det senaste året
- 63% uppger att de haft tankar på att ta sitt liv

Jämfört med föregående år rapporterar färre att de mår dåligt (39% jämfört med 48% 2024). Denna förbättring kan indikera att fler unga vågar och kan sätta ord på sitt mående och söka hjälp. Trots denna positiva utveckling visar dock siffrorna att behoven fortfarande är stora och att många unga inte mår bra.

En majoritet upplever ökad stress, oro eller ångest, och många vittnar om att de mår dåligt, både psykiskt och fysiskt. De uppger utöver psykiska besvär även fysiska symptom som magproblem, sömnbesvär och huvudvärk.

Hur skulle du säga att du mår?

2799 svarande



Könsskillnader

Generellt sett rapporterar unga tjejer i högre grad psykiska besvär². Liknande könsskillnader går även att finna i vår undersökning, där tjejer rapporterar mer psykisk ohälsa, särskilt relaterat till skolstress och prestationskrav. Killar uppger i högre grad att de mår bra och färre killar uppger att de haft tankar om att ta sitt liv.

Det är dock viktigt att notera att nationell statistik visar att två tredjedelar av de som tar sitt liv är män³. Samtidigt vårdas kvinnor oftare för suicidförsök och andra självdestruktiva handlingar. Detta understryker vikten av att inte förenkla bilden av psykisk ohälsa i relation till kön.

79% av de som svarat på enkäten identifierar sig som tjejer och 15% som killar. Den sneda könsfördelningen är viktig att ha i åtanke när vi ser till könsskillnader. Det är också viktigt att ha det i åtanke när resten av resultaten tolkas.



² "Statistik om psykisk hälsa i Sverige", 14 november 2023, <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/>.

³ "Statistik om suicid", 16 december 2021, <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/suicidprevention/statistik-om-suicid/>.

Att söka hjälp

Under det senaste decenniet har allt fler sökt vård för sin psykiska hälsa⁴. Att söka hjälp är en viktig del för att främja psykiskt välbefinnande, men för många präglas processen av hinder, rädsla och bristande tillit till vården. Årets enkät visar att en stor andel unga faktiskt varit i kontakt med någon form av stöd eller vård för sitt mående.

- 63% av de svarande har eller har haft stöd för sitt mående
 - 39% har haft stöd tidigare, 24% har stöd för närvarande
- Psykolog och skolkurator är de vanligaste formerna av stöd
- Fler tjejer och transpersoner uppger att de har eller haft stöd

Dessa siffror visar att många unga faktiskt tar steget att söka hjälp, vilken kan tyda på ökad kunskap om psykisk ohälsa och en större benägenhet att uttrycka behov av stöd. Samtidigt beskriver en betydande andel av de svarande att de mår dåligt, vilket tyder på att det inte enbart räcker att erbjuda stöd. Det är avgörande att stödet är tillgängligt, begripligt och anpassat efter den stödsökandes individuella behov.

Flera svarande påpekar även att det är svårt att veta vad man har rätt till, eller att man inte orkar driva processen på egen hand. Detta kan leda till att många faller mellan stolarna, trots att de aktivt sökt hjälp.

Det faktum att majoriteten av de som haft stöd inte längre har kontakt med vård eller andra stödinsatser väcker frågor kring stödets långsiktighet och hållbarhet.

⁴ "Statistik om psykisk hälsa i Sverige", 14 november 2023, <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/>.

Brister i hjälpen

Trots en ökad benägenhet att söka hjälp upplever många att det tillgängliga stödet inte är tillräckligt. En betydande andel (55%) av de som varit i kontakt med vården eller annan form av stöd uppger att de inte fått det stöd de behöver.

Många upplever också att de inte blir förstådda (63%), inte blir tagna på allvar (50%), eller att de bollas runt mellan olika instanser (43%).

Bristande bemötande riskerar att skapa en känsla av hopplöshet, vilket kan leda till att man inte söker hjälp igen. Flera svarande har i de öppna svaren uttryckt att de gett upp eller inte längre orkar försöka få stöd.

Själva vägen till att söka stöd kan också vara ett problem. Det är inte alltid tillgången till vård som är problemet utan själva tröskeln till att ta kontakt.

- 35% tycker att det är läskigt att söka hjälp
- 22% oroar sig för vad andra ska tycka
- 17% avstår från att söka hjälp för att deras föräldrar skulle få reda på det

Samtidigt är det fler än tidigare som uppger att de inte upplever några problem med att söka stöd och fler vet vart de ska vända sig. Detta tyder på en positiv utveckling gällande kunskap och öppenhet. Men hindren är fortfarande stora, särskilt för de som redan känner sig svikna av systemet.

“Det kan vara svårt att hitta stöd som faktiskt hjälper [...] jag har behövt träffa många olika innan jag kände att det började hjälpa lite.”

- citat ur enkäten

Stigmatisering

Utöver de praktiska hindren utgör stigmatisering en betydande faktor som påverkar benägenheten att söka hjälp. Att uppleva negativa attityder från andra, eller att ha internaliserat dem själv, kan försvåra processen att söka vård.

Stigmatisering av psykisk ohälsa delas ofta in i två delar: allmänhetens stigma och självstigmatisering⁵. Självstigmatisering kan leda till sänkt självkänsla, känslor av skam, och en misstro gentemot vårdens förmåga att erbjuda rätt hjälp.

Flera svarande i enkäten beskriver försök att söka hjälp som inte lett någonstans. Att känna sig övergiven, bollad mellan instanser, eller inte bli lyssnad på, riskerar att skapa en ond cirkel.

Positivt är dock att fler svarande än tidigare år upplever att det inte är skamligt att söka hjälp och fler vet vart de kan vända sig till. Det ger hopp men också en tydlig signal, det räcker inte att fler söker hjälp, hjälpen måste också fungera.

Allmänhetens stigmatisering:
negativa attityder eller inställning
mot en viss grupp

Självstigmatisering: när individer tar
till sig dessa attityder



⁵ "Om stigmatiseringen av personer med psykisk ohälsa", 19 december 2023, <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/att-minska-stigma/om-stigmatiseringen-av-personer-med-psykisk-ohalsa/>.

Skolan

Skolan utgör en central del av ungas vardag och påverkar därmed deras psykiska mående i hög grad. En klar majoritet (81%) av de svarande i vår enkät går i skolan, en plats som ska erbjuda trygghet, gemenskap och möjlighet till utveckling. Men resultaten visar att detta inte alltid är fallet.

Otrygghet

42% av de svarande som går i skolan uppger att de känner sig helt eller delvis otrygga där. Den främsta orsaken till otrygghet är inte den fysiska skolmiljön i sig, utan snarare interaktioner med andra personer, både andra elever och personal. Vanliga orsaker till otryggheten är det hårda språkbruket och tonen, kränkande ord och mobbning. I de öppna svaren framkommer även rasism, homofobi och transfobi som bidragande faktorer till otryggheten.

Flera av de svarande beskriver också att vuxennärvaron i skolan brister vilket kan skapa en känsla av ensamhet och utsatthet. Forskning visar att stöd från lärare har stor betydelse för elevers välmående⁶. Lärare som visar att de bryr sig, lyssnar, sätter gränser och ingriper vid kränkningar minskar risken för såväl psykisk ohälsa som förekomsten av mobbning och andra kränkningar.

⁶ "Skolmiljöns påverkan på barn och ungas psykiska hälsa", åtkomstdatum 09 april 2025, <https://www.elevhalsoportalen.se/skola/halsoomraden/psykisk-halsa/skolmiljons-paverkan-pa-barn-och-ungas-psykiska-halsa/>.

Skolstress och prestationskrav

Utöver känslan av otrygghet rapporterar många att skolarbetet har en negativ påverkan på deras mående.

- 58% uppger att det är för mycket skolarbete
- 87% säger att skolarbetet påverkar deras mående
 - Av dessa uppger 79% att de lider av prestationsångest

I fritextsvaren nämns ofta stress, utmattning, sömnsvärigheter och nedstämdhet. Många beskriver också hur det känns som att hela livet kretsar kring skolan och att prestera, vilket gör att det inte finns energi kvar för återhämtning, vänner eller att ta hand om sig själv.

Forskning visar att stress och höga krav i skolan är riskfaktorer för psykisk och fysisk ohälsa⁷. Elever som upplever för höga krav tenderar att må sämre⁸. I synnerhet när eleverna upplever att de inte har inflytande eller kontroll över sin skolgång.

Skolan ska vara en trygg plats där unga får växa och lära sig, men årets resultat visar att det kan vara det motsatta. Många känner sig otrygga, stressade och pressade att prestera på bekostnad av sin psykiska hälsa.

“Jag ganska omedvetet ’väljer’ att inte ta hand om mig själv för att kunna prestera när det blir för mycket.”

- citat ur enkäten

⁷ "Skolprestationer, skolstress och psykisk ohälsa bland tonåringar", 18 februari 2016, <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/s/skolprestationer-skolstress-och-psykisk-ohalsa-bland-tonaringar/>.

⁸ "Skolmiljöns påverkan på barn och ungas psykiska hälsa"

Sociala medier

Sociala medier och internet är idag en självklar del av ungas vardag. Det är en plats för gemenskap och kunskap, men också en plats där många upplever våld, press och ångest. I Sverige använder idag 94% sociala medier och en majoritet gör det dagligen⁹.

Våld på nätet

I vår enkät uppgav 51% att de blivit utsatta för någon form av våld på nätet. De vanligaste formerna är elaka kommentarer, trakasserier och oönskade nakenbilder, något 30% av deltagarna upplevt.

En oroande aspekt är att 81% av de som utsatts för våld på nätet uppger att förövaren var någon de inte känner. Det skiljer sig från våld utanför nätet där förövaren ofta är någon närstående. Anonymiteten kan skapa en stark känsla av maktlöshet och göra våldet ännu svårare att hantera.

Trygga vuxna och andra stödjande sammanhang är avgörande för att minska ungas utsatthet online och få dem att prata om vad de utsatts för¹⁰.

⁹ Emma Fritze, "Så påverkar sociala medier hur vi mår", Internetstiftelsen, 13 december 2024, <https://internetstiftelsen.se/nyheter/hur-mar-vi-av-sociala-medier/>.

¹⁰ "Vad är nätmobbning?", Friends, åtkomstdatum 10 april 2025, <https://friends.se/kunskapsbanken/foralder/mitt-barn-ar-utsatt-pa-natet/lar-dig-mer-om-natmobbing/>.

Stress, självkänsla och ständig tillgänglighet

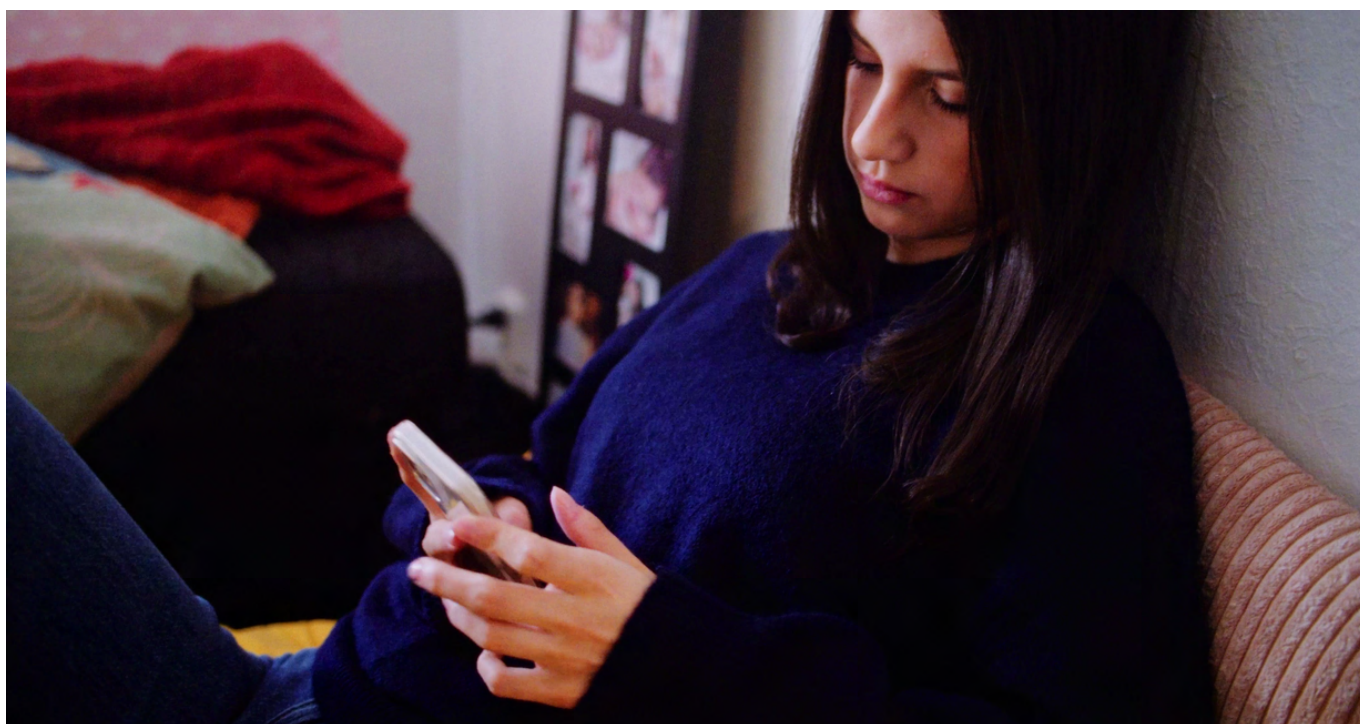
Utöver risken att utsättas för våld beskriver många unga hur sociala medier påverkar deras mående.

- 70% uppger att de känner stress, oro eller ångest kopplat till nätet
 - Av dessa upplever 67% att de måste se ut eller vara på ett visst sätt online
 - 60% säger att sociala medier påverkar deras självkänsla negativt
 - 37% känner stress över att alltid vara tillgängliga

Sociala medier kan skapa en press att vara perfekt, att se bra ut, vara rolig, engagerad, politisk, smart och aldrig göra fel. Många beskriver hur svårt det är att ta pauser, att stänga av och inte jämföra sig med andra. I fritextsvaren nämner också flera att klimatet på nätet ofta är negativt med fokus på katastrofer och hat som sexism, rasism och transfobi, även om det inte alltid är riktat mot en själv.

“Jag har stor oro över världen [...]. Att vara kopplad till internet gör att man ser det. Vilket såklart är viktigt, men det tar så mycket av en.”

- citat ur enkäten



Forskning visar att hög användning av sociala medier kan kopplas till sömnproblem, nedstämdhet och missnöje med kroppen¹¹. Många fastnar i scrollandet på bekostnad av sömn, relationer och fysisk aktivitet.

Det är viktigt att inte bara prata om individens ansvar, utan också om hur sociala medier faktiskt är designade för att vi ska fortsätta använda dem¹². De triggas belöningssystem och gör det svårt att sluta. Att känna sig fast i sitt användande är alltså en naturlig reaktion på ett system som är designat för att hålla en kvar.

Resultaten från årets enkät visar att nätet kan vara en belastning för unga. Det kan ge tillgång till stöd, gemenskap och information men det kan också bidra till stress, utsatthet och dålig självkänsla. Många är medvetna om hur nätet påverkar dem negativt, men upplever ändå att det är svårt att dra sig undan.

Det är därför viktigt att vi inte enbart fokuserar på att sätta gränser för skärmtid, utan snarare att vi arbetar för att skapa tryggare digitala miljöer. Att det finns tillgängliga och trygga vuxna som man kan prata med om vad man möter online och som visar förståelse för den roll sociala medier spelar i ungas liv.



¹¹ "Digitala medier, skärmtid och psykisk hälsa - Din psykiska hälsa", åtkomstdatum 10 april 2025, <https://dinpsykiskahalsa.se/artiklar/vad-paverkar-var-psykiska-halsa/digitala-medier-skarmtid-och-psykisk-halsa/>.

¹² "Viktigt att stödja balanserad användning av digitala medier", 17 juni 2024, <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2024/juni/viktigt-att-stodja-balanserad-anvandning-av-digitala-medier/>.

Ensamhet

Ensamhet är ett återkommande tema i ungas beskrivningar av sitt mående, något vi anse i både årets enkät och i vår stödverksamhet. Många av de som kontakter Maana via vår chatt söker inte specifika lösningar, utan bara någon att prata med. Småprat och sällskap är en av de vanligaste anledningarna till att unga hör av sig till oss. Det säger något om hur utbredd ensamheten är och hur djupt behovet av kontakt med andra är.

I vår enkät uppgav 75% att de känner sig ensamma i någon utsträckning: 27% svarade att de känner sig ensamma och 48% svarade delvis. Nästan hälften (48%) av dessa vet inte varför de känner sig ensamma. Av de som känner sig ensamma i någon utsträckning uppger:

- 36% att de har få eller inga vänner
- 38% att de inte kan prata med sina vänner
- 25% att de inte kan prata med sin familj
- 32% att de mår dåligt utan att någon vet om det

“Jag vet inte varför jag känner mig ensam, jag bara gör det. Det känns som att ingen egentligen vet hur jag mår.”

- citat ur enkäten

Deltagarnas egna svar vittnar om många olika orsaker till ensamhet: geografiskt avstånd till vänner, bristande förtroende, känslan av att inte passa in eller psykisk ohälsa som gör det svårt att upprätthålla relationer. Flera beskriver att de bär på mycket, men att de inte vet hur eller med vem de kan dela det med.

Det är därför viktigt att förstå ensamhet som något mer än bara en social situation. Ensamhet kan också vara emotionell eller existentiell:

- Social ensamhet: bristande tillgång till sociala nätverk och att ha få eller inga relationer
- Emotionell ensamhet: avsaknad av nära relationer där man kan dela med sig av sina tankar och känslor
- Existentiell ensamhet: en djupare form av ensamhet, en känsla av att ingen på riktigt förstår en¹³

Att så många unga upplever ensamhet, ibland utan att veta varför, visar att det inte endast handlar om att ha eller inte ha människor runt omkring sig. Ensamhet är en känsla som måste tas på allvar, även när den inte syns.

Ensamhet är kopplat till ökad risk för psykisk och fysisk ohälsa, och räknas som ett folkhälsoproblem¹⁴. Ensamhet är inte bara en individuell upplevelse utan också ett strukturellt problem. Den drabbar särskilt unga som lever i ekonomisk utsatthet, med funktionsnedsättning och hbtqi-personer. Det är därför viktigt med samhälleliga lösningar som tillgängliga mötesplatser, närvarande vuxna och ett klimat där unga känner sig sedda.

“Det känns som att jag inte har någon som verkligen känner mig. Jag har folk runt mig, men ändå känns det som att jag är ensam i allt.”

- citat ur enkäten

^{13, 14} "Tillsammans minskar vi ensamhet", 28 februari 2025, <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-gor-vi-och-andra/tillsammans-minskar-vi-ensamhet/>.

Könsidentitet

Psykisk ohälsa drabbar unga olika beroende på könsidentitet. I årets enkät framgår det tydligt att unga med transidentitet generellt mår sämre än genomsnittet. Bland de svarande identifierar sig 2% som ickebinära, 1% som tjej med transerfarenhet och 2% som kille med transerfarenhet. Även om dessa grupper utgör en mindre andel av de svarande är resultaten statistiskt säkerställda och går även i linje med nationella trender.

Hur mår unga transpersoner?

Bland de ickebinära uppger endast 6% att de mår bra, jämfört med 19% av totalen. 42% säger att de mår ganska dåligt. Transkillar rapporterar liknande siffror: 48% mår ganska dåligt, och endast 9% mår bra.

Svaren från transtjejer visar framför allt en ökad nedstämdhet, oro för framtiden och erfarenheter av kontroll eller våld i nära relationer. Transkillar uppger i högre grad känslor av isolering, otrygghet i hemmet och oro inför framtiden. Det är också tydligt att självmordstankar är mycket vanligt i dessa grupper:

- 91% av ickebinära
- 91% av transtjejer
- och 88% av transkillar har funderat på att ta sitt liv.

Det är mycket högre än snittet bland alla svarande och visar att den psykiska ohälsan bland unga transpersoner inte är ett undantag, utan en allvarlig och utbredd verklighet.

Utsatthet i relationer och samhället

Transpersoner är inte bara överrepresenterade i psykisk ohälsa, utan även när det gäller utsatthet för våld. I enkäten framgår det att transtjejer och transkillar oftare än andra har blivit utsatta för våld.

Detta bekräftar vad tidigare forskning visat: att unga transpersoner ofta utsätts för kränkningar, trakasserier och våld, både i hemmet, i skolan och i det offentliga rummet¹⁵. Det är en verklighet som påverkar måendet och skapar en känsla av ständig vaksamhet. Många personer med transefarenhet känner att de ständigt måste försvara sin rätt att existera.

Samtidigt är det vanligt att transpersoner osynliggörs i samhället. Unga ickebinära beskriver hur deras könsidentitet ofta ifrågasätts eller förlöjligas¹⁶. För binära transpersoner handlar det ofta om pressen att ständigt bevisa att man är en "riktig" kille eller tjej genom könsstereotypa uttryck.



¹⁵ "Transpersoners hälsa och levnadsvillkor", RFSL, 11 december 2020, <https://www.rfsl.se/verksamhet/idrott-for-alla-kroppar/transpersoners-halsa-och-levnadsvillkor/>.

Att få leva som sig själv

En avgörande faktor för måendet är möjligheten att leva öppet och i enlighet med sin könsidentitet¹⁷. Nationella undersökningar visar att:

- 11% uppgav att de helt kunde leva enligt med sin könsidentitet
- En tredjedel uppgav att de i stort levde enligt sin könsidentitet
- En tredjedel att man gjorde det till viss del
- En fjärdedel uppgav att de alltid eller för det mesta dolde sin transerfarenhet¹⁸

De vanligaste hindren är rädsla för diskriminering, negativa reaktioner från samhället och bristande acceptans från familjen.

Ungas psykiska ohälsa kan inte förstås utan att inkludera ett intersektionellt perspektiv. Unga transpersoners mående påverkas inte bara av individuella faktorer, utan även av strukturell utsatthet. Samhällets bemötande, brister i vården och risken för våld påverkar vardagen och måendet.

Resultaten visar dock att det går att göra skillnad. Unga som möter trygga vuxna, får rätt stöd och blir bekräftade i sin identitet, mår ofta bättre. För detta krävs mer kunskap, acceptans och ansvar hos vuxenvärlden.



^{16, 17, 18} "Transpersoners hälsa och levnadsvillkor", RFSL, 11 december 2020, <https://www.rfsl.se/verksamhet/idrott-for-alla-kroppar/transpersoners-halsa-och-levnadsvillkor/>.

Avslutande ord

Årets enkätundersökning visar med tydlighet att ungas livssituation är komplex och tung. Många försöker navigera en vardag fyllt av krav, ensamhet och psykisk hälsa, samtidigt som det stöd som ska finnas ofta brister.

Att så många unga mår dåligt är inte ett individuellt misslyckande. Det är ett samhällsproblem. Det handlar om system som inte fungerar, skolor som inte skyddar och vård som inte räcker till.

Samtidigt visar resultaten att unga inte är passiva. De söker hjälp. De berättar. De försöker förstå sitt mående. Det är vi som vuxna som måste bli bättre på att svara upp.

Det här är mer än siffror. Det handlar om verkliga liv. Om den som går till skolan trots att magen gör ont av stress. Om den som försöker söka hjälp, gång på gång, men inte får det stöd den behöver. Om den som inte vågar berätta för dem i sin närhet om hur den egentligen mår.

Det här är inte en acceptabel situation och vi måste agera. Vi måste förstå att psykisk hälsa inte handlar om att vara stark nog att be om hjälp, utan om att hjälpen måste finnas där när man gör det.

För att skapa ett samhälle där unga mår bra, där de känner hopp, trygghet och tro på framtiden krävs det att vi lyssnar, men också att vi förändrar.



Källor

"Digitala medier, skärmtid och psykisk hälsa - Din psykiska hälsa". Åtkomstdatum 10 april 2025.
<https://dinpsykiskahalsa.se/artiklar/vad-paverkar-var-psykiska-halsa/digitala-medier-skarmtid-och-psykisk-halsa/>.

Friends. "Vad är nätmobbning?" Åtkomstdatum 10 april 2025.
<https://friends.se/kunskapsbanken/foralder/mitt-barn-ar-utsatt-pa-natet/la-dig-mer-om-natmobbing/>.

Fritze, Emma. "Så påverkar sociala medier hur vi mår". Internetstiftelsen, 13 december 2024.
<https://internetstiftelsen.se/nyheter/hur-mar-vi-av-sociala-medier/>.

"Om stigmatiseringen av personer med psykisk ohälsa", 19 december 2023.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/att-minska-stigma/om-stigmatiseringen-av-personer-med-psykisk-ohalsa/>.

RFSL. "Transpersoners hälsa och levnadsvillkor", 11 december 2020.
<https://www.rfsl.se/verksamhet/idrott-for-alla-kroppar/transpersoners-halsa-och-levnadsvillkor/>.

"Skolmiljöns påverkan på barn och ungas psykiska hälsa". Åtkomstdatum 09 april 2025.
<https://www.elevhalsoportalen.se/skola/halsoomraden/psykisk-halsa/skolmiljons-paverkan-pa-barn-och-ungas-psykiska-halsa/>.

"Skolprestationer, skolstress och psykisk ohälsa bland tonåringar", 18 februari 2016.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/s/skolprestationer-skolstress-och-psykisk-ohalsa-bland-tonaringar/>.

Socialstyrelsen. "Vad menas med psykisk hälsa och ohälsa?", 14 november 2024.
<https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/psykisk-ohalsa/vad-menas-med-psykisk-halsa-och-ohalsa/>.

"Statistik om psykisk hälsa i Sverige", 14 november 2023.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/>.

"Statistik om suicid", 16 december 2021. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/suicidprevention/statistik-om-suicid/>.

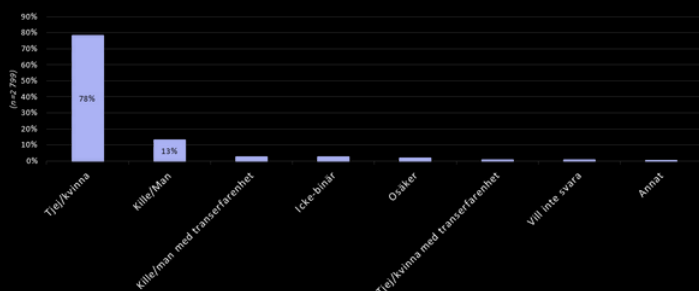
"Tillsammans minskar vi ensamhet", 28 februari 2025.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-gor-vi-och-andra/tillsammans-minskar-vi-ensamhet/>.

"Viktigt att stödja balanserad användning av digitala medier", 17 juni 2024.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2024/juni/viktigt-att-stodja-balanserad-anvandning-av-digitala-medier/>.

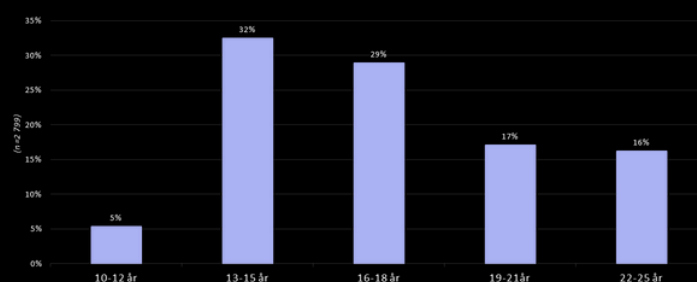
Appendix

Översikt över samtliga frågor och svar i enkäten.

1 Vilket kön identifierar du dig med?



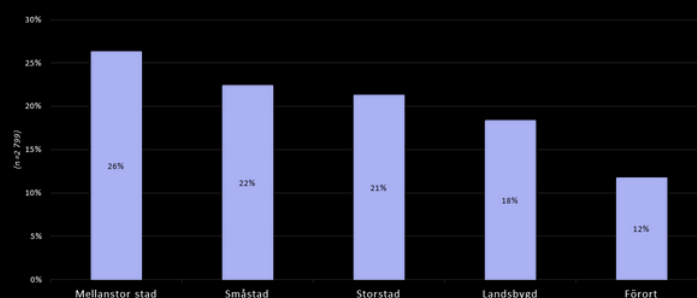
2. Hur gammal är du?



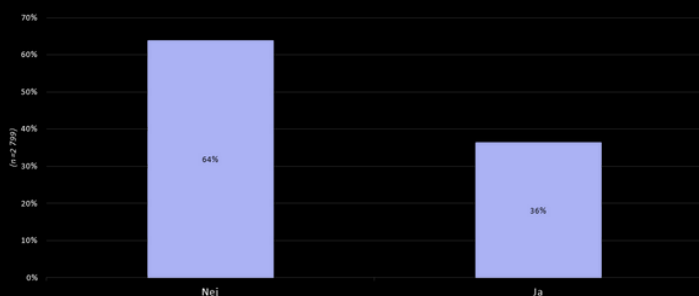
3. Har du svarat på några av våra (Maanas/Tjejjouren Västs) enkäter innan?

Ja	12%
Nej	88%

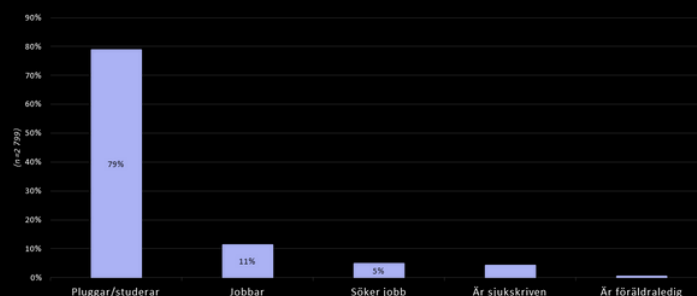
4. Var bor du?



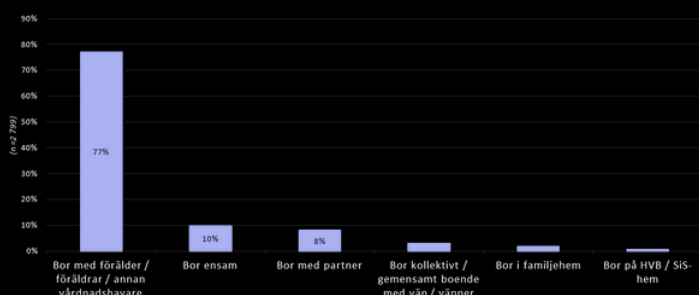
5. Bor du inom Västra Götalandsregionen?



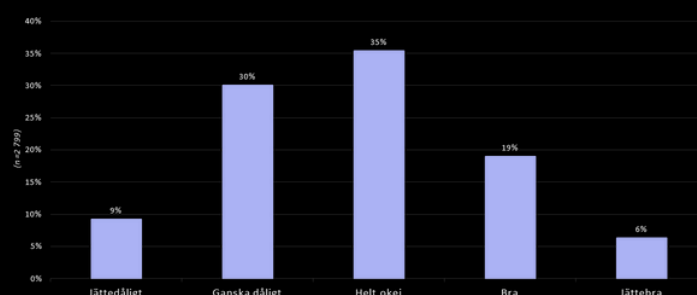
6. Vad gör du huvudsakligen om dagarna?



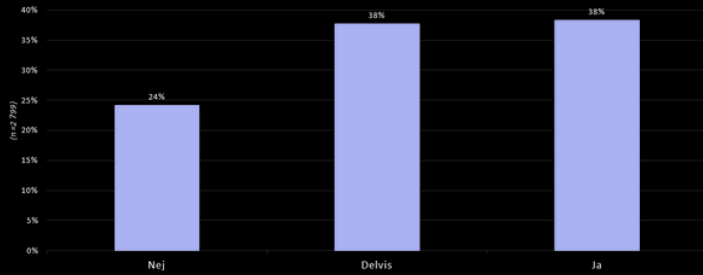
7. Hur ser din boendesituation ut?



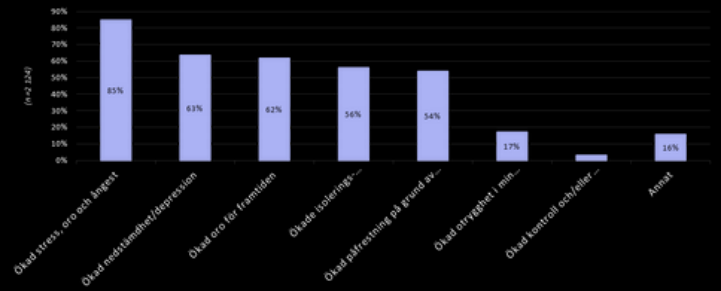
8. Hur skulle du säga att du mår?



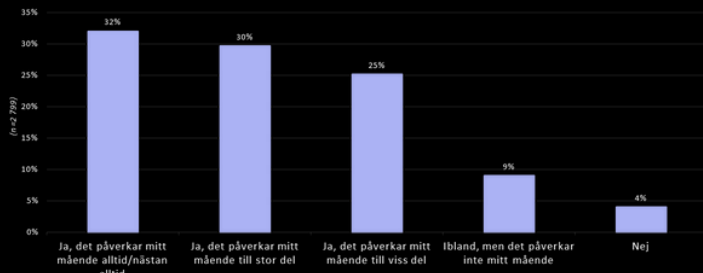
9. Upplever du att ditt mående har blivit sämre det senaste året?



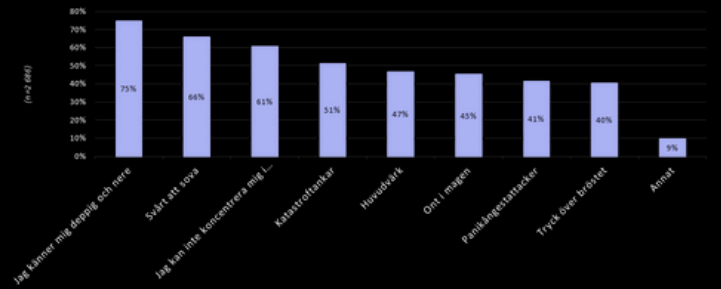
10. På vilket sätt mår du sämre?



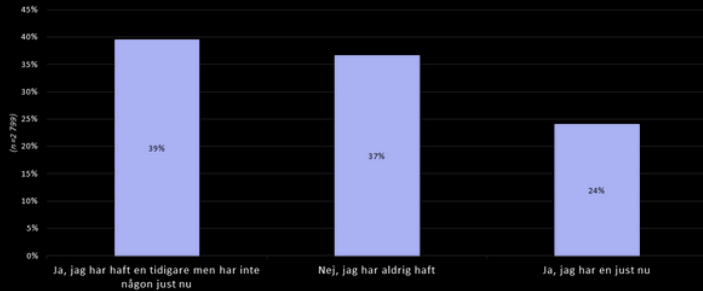
11. Upplever du stress, oro eller ångest?



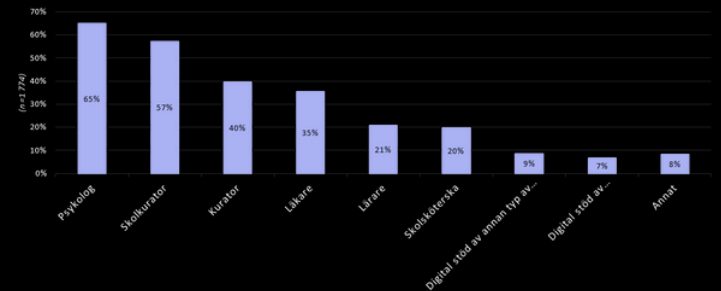
12. På vilket sätt upplever du stress, oro eller ångest?



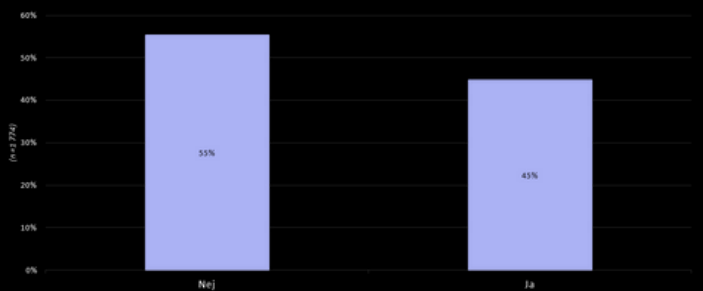
13. Har du eller har du haft en samtals- och/eller läkarkontakt för att få hjälp och stöd med ditt mående?



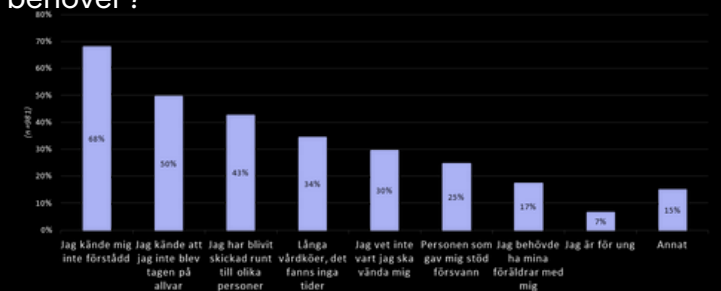
14. Vilken form av stöd har du haft?



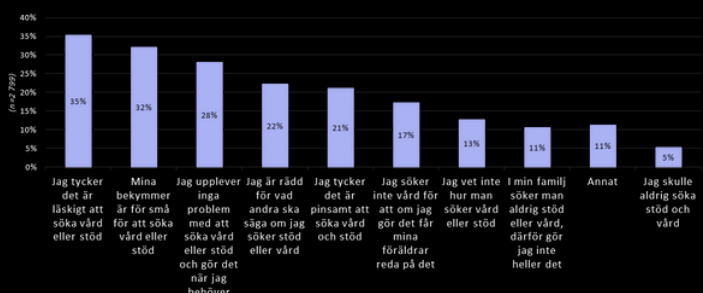
15. upplever du att du fått det stöd du behöver?



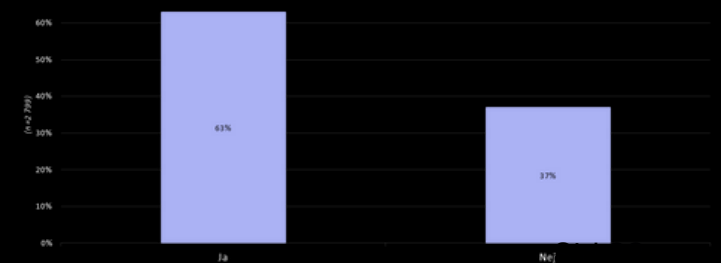
16. På vilket sätt har du inte fått det stöd du behöver?



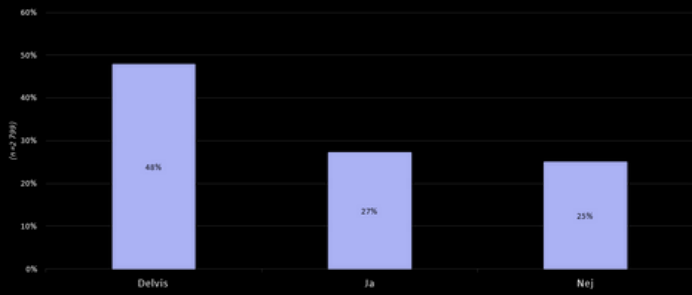
17. Hur ser du på att söka stöd och vård?



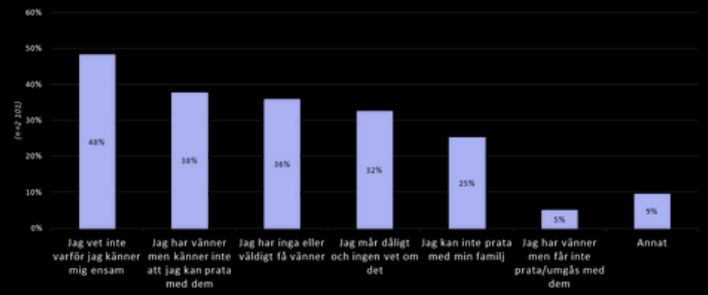
18. Har du någon gång mått så dåligt att du haft tankar på att ta ditt liv?



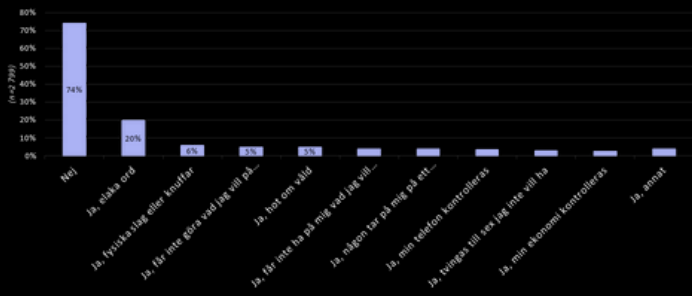
19. Känner du dig ensam?



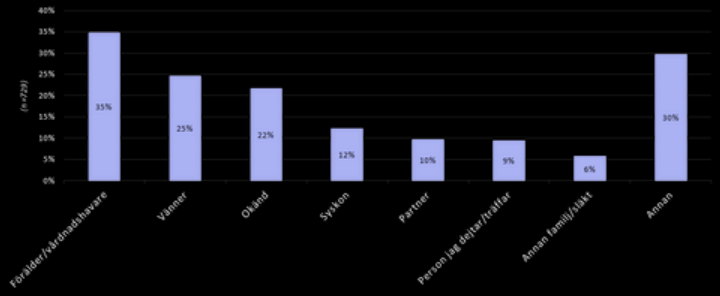
20. Varför känner du dig ensam?



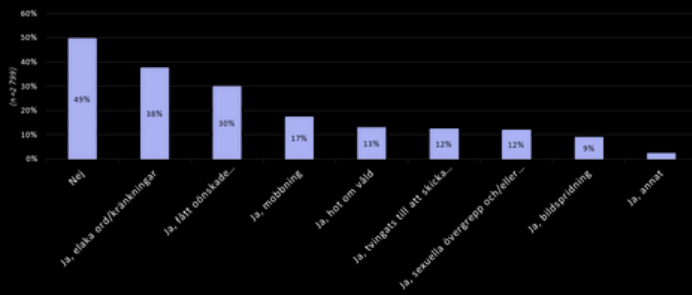
21. Utsätts du för våld?



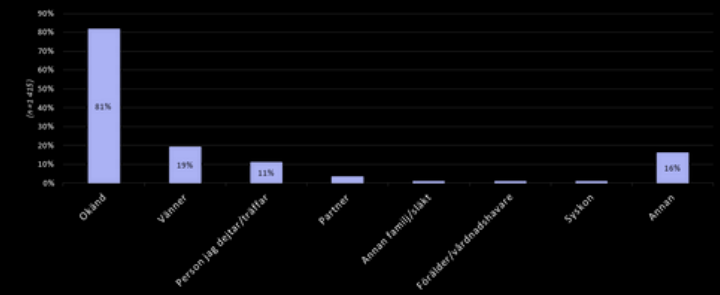
22. Vem utsätter dig för våld?



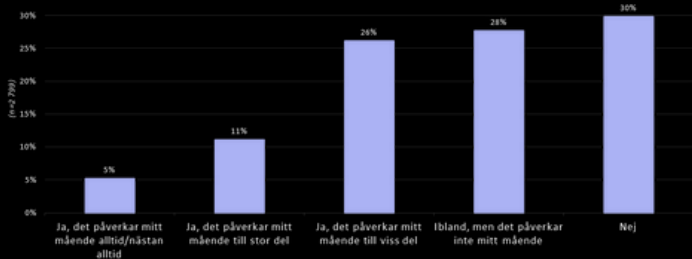
23. Har du blivit utsatt för våld på nätet?



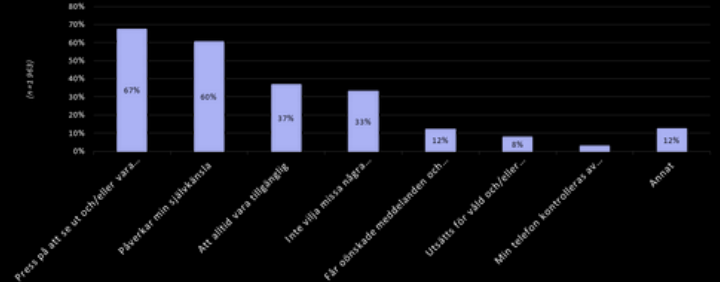
24. Vem utsätter dig för våld på nätet?



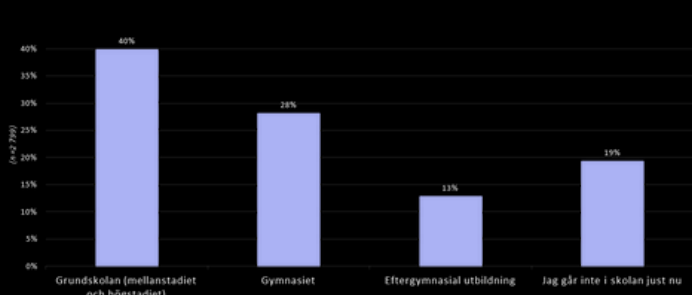
25. Upplever du stress, oro eller ångest kopplat till nätet och sociala medier?



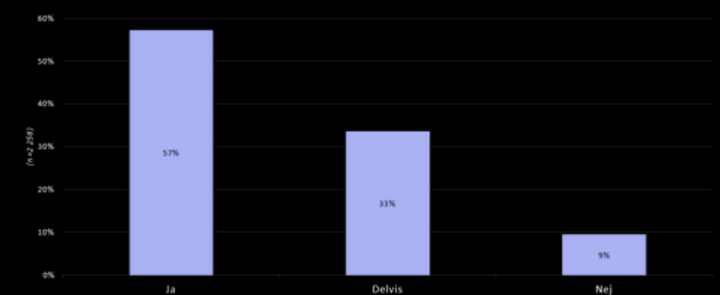
26. På vilket sätt upplever du stress, oro eller ångest kopplat till sociala medier?



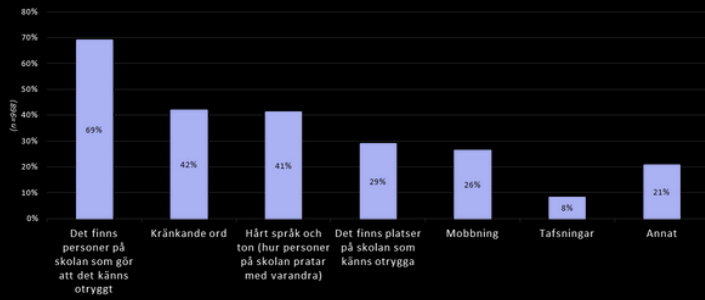
27. Går du i skolan just nu?



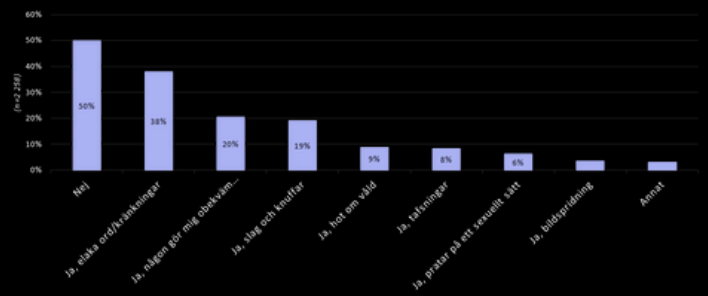
28. Känner du dig trygg i skolan?



29. Varför känner du dig otrygg i skolan?



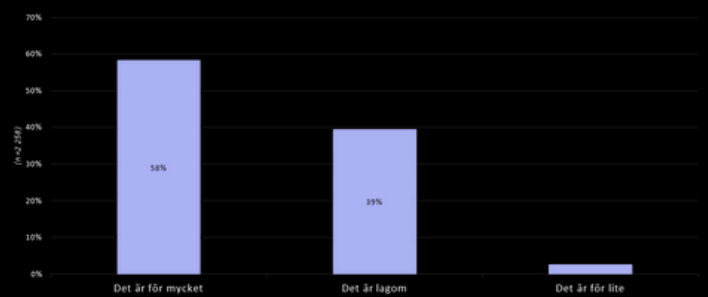
30. Har du någonsin utsatts för våld i skolan?



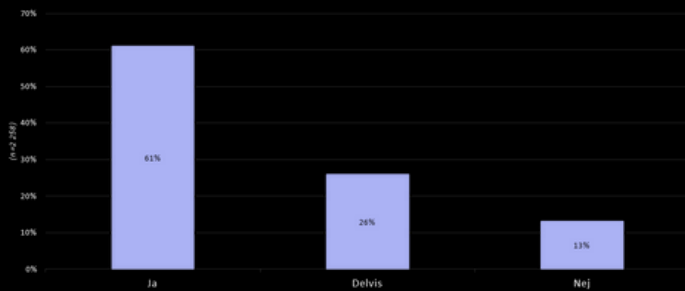
31. Vem har utsatt dig för våld i skolan?



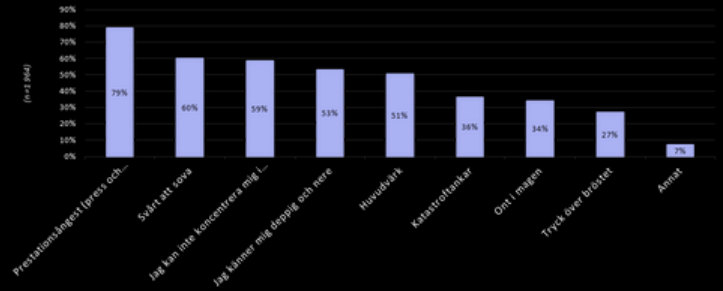
32. Hur upplever du mängden skolarbete?



33. Påverkar mängden skolarbete ditt mående?



34. På vilket sätt påverkar skolarbetet ditt mående?



Maana[®]

Stöttar unga. Utbildar vuxna.