



TJEJ JOUREN VÄST

**Är du okej?
2023**

Årsrapport om tjejer och unga kvinnors livsvillkor.



Innehåll

Sammanfattning	2
Tjejjouren Väst	4
Inledning och bakgrund till rapport	5
Psykisk (o)hälsa	7
Stöd och vård	10
Relationer och ungas digitala liv	12
Skola	14
Avslutande ord	16
Appendix	18

Sammanfattning

I årets enkätundersökning “Är du okej?” har 7704 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.

Svaren har visat att det är många tjejer och unga kvinnor som mår dåligt av olika anledningar och att stödet från vården och andra instanser är otillräckligt. De har också visat att så många som 69% av de svarande någon gång mått så dåligt att de haft tankar på att ta sitt eget liv och att det sedan fjolårets undersökning där samma fråga ställdes skett en ökning på 6% av de som svarat ja. Dessutom upplever över hälften att deras mående har försämrats, och 35% att det delvis försämrats, under det gångna året.

51%
uppger att deras mående
försämrats under
det gångna året

Oavsett vilket åldersspann som svarat på frågorna är symtom som stress, oro och ångest vanliga, något som tar sig i uttryck i bland annat huvudvärk, ont i magen, katastroftankar, panikångestattacker, sömnsvärigheter, med mera. Trots detta är det många som inte söker vård bland annat för att vårdköerna är långa, de känner sig bortslussade, de känner att de inte blir bemötta med förståelse, de vet inte var de ska vända sig, eller för att de i sådana fall hade behövt ha sina föräldrar med sig. De har också svarat att de inte vet hur de ska söka vård, att det är pinsamt och att de är rädda för vad andra ska tycka om att de mottar stöd och/eller vård. Enkätsvaren visar även att många av respondenterna känner sig ensamma och att de mår dåligt men att ingen vet om det.

Ungefär en tredjedel har svarat att de utsätts för våld, såväl på nätet som i skolan och att de digitala relationerna och närvaron på sociala medier orsakar stress och ångest. Skolgången är för många jobbig, dels på grund av höga prestationskrav, dels för att de känner sig otrygga i skolan. Det gäller främst elever i grundskola och gymnasium.

Vår undersökning visar att det finns mycket att önska vad gäller vård och stöd för tjejer och unga kvinnor. Det krävs stora förändringar för att öka tryggheten bland dem på de platser där de interagerar med andra människor, i såväl fysiska som digitala möten. Att målgruppen inte får det stöd och den vård de behöver är allvarligt, och att de behöver vänta så länge på hjälp att de ger upp att söka vård är oacceptabelt.

Detta måste förändras och det måste bli tydligare var tjejer och unga kvinnor kan vända sig för att få hjälp med sitt psykiska mående. Skolan är en plats där de flesta av respondenterna spenderar majoriteten av sin vardag och det måste vara en plats där de kan känna sig trygga. I skolans värdegrund och uppdrag står det att skolan:

*“[...] ska främja alla elevers utveckling och lärande, samt en livslång lust att lära”,
och “Var och en som verkar inom skolan ska också främja aktning för varje människas egenvärde och respekt för vår gemensamma miljö”¹.*

För att möjliggöra utveckling och främja lusten att lära menar vi att det första steget bör vara att få eleverna att känna sig trygga. 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. För att kunna lära sig nya saker och koncentrera sig på det en gör, är det en förutsättning att en inte sitter med en klump i magen av oro och ångest och är rädd för att en inte ska prestera tillräckligt bra. Inte heller främjas lärandet av de facto att när en tjej eller ung kvinna behöver vård och stöd, vet hon inte var hon ska vända sig eller måste vänta på att få hjälp.

1. <https://www.skolverket.se/download/18.192dfce916aff44f9af6a4/1560325112335/F%C3%B6rslag%20%C3%A4roplan%20grundskolan.pdf>



Tjejjouren Väst

Tjejjouren Väst är den största regionala stödorganisationen i Sverige för tjejer och unga kvinnor i åldrarna 10-25 år. Tjejjouren Västs säte är i Göteborg men har hela Sverige som upptagningsområde och arbetar preventivt och förebyggande genom kunskapshöjande och informativa insatser för målgruppen unga och för målgruppen vuxna som möter unga.

Tjejjouren Västs kunskapshöjande arbete syftar till att öka medvetenheten hos allmänheten och beslutsfattare för att skapa förändring för tjejer och unga kvinnor i Sverige. Föreningen erbjuder utbildningar, genomför enkätundersökningar inom målgruppen, skriver rapporter och är aktiva i nätverk och samhällsdebatten.

Föreningens vision är ett jämställt samhälle där tjejer och unga kvinnor har lika rättigheter och goda livsvillkor.

Föreningens främsta syfte är att nå ut till och tillhandahålla nätbaserat stöd för alla som identifierar sig som tjejer och unga kvinnor i åldrarna 10-25 år. Föreningen ska dessutom arbeta utbildande och informerande inom de ämnen föreningen möter i sin verksamhet. För att verkställa sina syften samverkar föreningen aktivt och långsiktigt med andra aktörer som på olika sätt arbetar för att lyfta, stärka och förbättra barns, tjejers och kvinnors rättigheter och levnadsvillkor, samt arbetar fram olika metoder för denna samverkan. Föreningen ingår inga samarbeten med organisationer som inte delar Tjejjouren Västs värdegrund och vision.

Inledning och bakgrund till rapport

Tjejjouren Väst genomför årligen en enkätundersökning, dels för att få veta mer om hur våra stödsökande mår och vilka behov de har, dels för att vi vill belysa och sprida kunskap kring ungas mående och psykiska hälsa till beslutsfattare, samt påvisa hur viktig funktion stödorganisationer som vår har. Vår största förhoppning är att organisationer som vår inte ska behöva finnas, men verkligheten och den här enkäten visar något annat. Det är många tjejer och unga kvinnor som mår dåligt, utsätts för våld och tvång, känner sig ensamma och som funderat på att ta sitt liv. Tjejer och unga kvinnor ska kunna känna sig trygga i skolan och på jobbet och veta att, och var, det finns stöd och hjälp att få. Tjejer och unga kvinnors ska känna sig trygga på nätet, på sociala medier och i sina relationer, och vara medvetna om sina rättigheter och rätten att säga nej när någon utsätter dem för hot, våld, kränkningar, med mera.

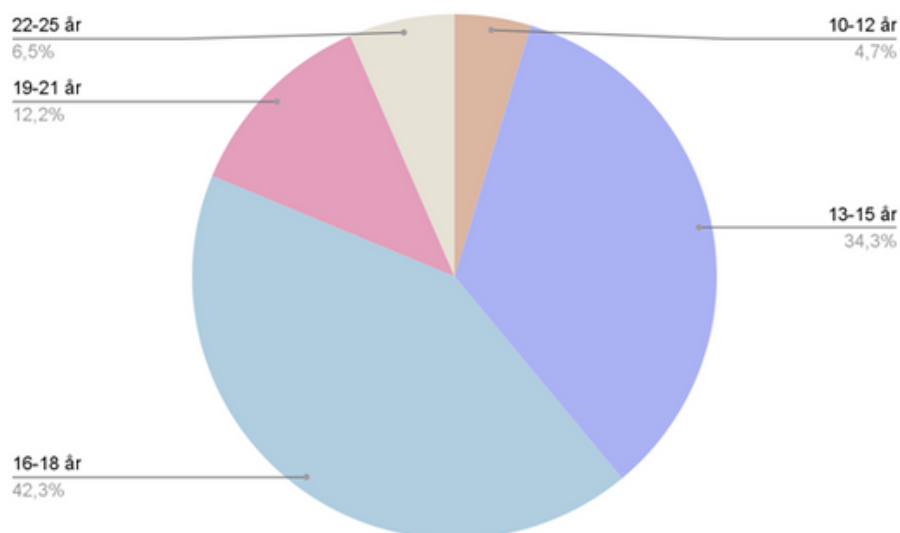
Undersökningen genomfördes digitalt med ett bekvämlighetsurval via riktad marknadsföring. Det betyder att vi riktat marknadsföringen mot alla tjejer och unga kvinnor i hela Sverige i åldrarna 10–25. Respondenterna har således inte rekryterats utifrån vår stödverksamhet, och deltagandet har varit helt frivilligt och anonymt. Enkäten har besvarats av tjejer och unga kvinnor i åldrarna 10-25 år. De som svarat bor i storstäder, mellanstora städer, småstäder, i förorten och på landsbygden. En marginellt större grupp bor i vad de definierar som en mellanstor stad. De allra flesta i åldrarna 10-18 bor hemma med sina föräldrar, några i familjehem och HVB/SIS-hem eller kollektiv. En majoritet av de i åldrarna 22-25 bor ensamma.

Enkäten har fyra fokusområden: Psykisk (o)hälsa, Stöd och vård, Relationer och ungas digitala liv, samt Skola och består av totalt 35 frågor. Områdena har valts ut då vi identifierat dem som delar i livet som påverkar tjejer och unga kvinnors mående och livsvillkor i mycket stor utsträckning.

Antalet svaranden finns att utläsa under varje fokusområde.

I år, 2023, har totalt 7704 personer besvarat enkäten över hela landet. År 2022 var det 5767 som svarade, år 2021 var det 1658 och år 2020 var det 1500. 235 personer av de som svarat på enkäten i år har svarat på någon/några av våra enkäter tidigare. Fördelningen av respondenterna utifrån ålder ser ut som följande:

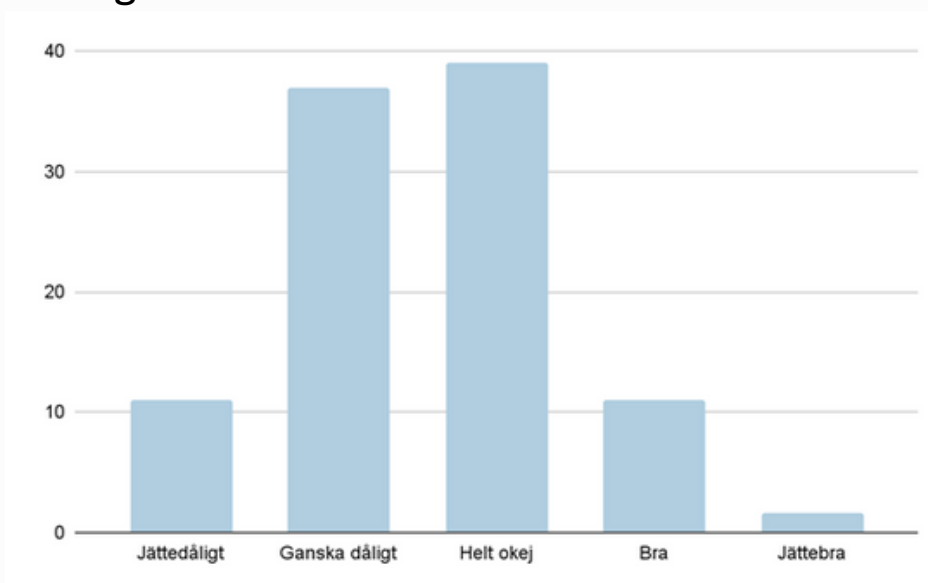
Hur gammal är du?



Psykisk (o)hälsa

Den psykiska hälsan bland barn och unga i Sverige har försämrats de senaste årtiondena och det står klart att de påverkas av de miljöer de vistas i, däribland skolan². Mellan 2006-2017 tredubblades antalet tjejer som behandlades för depression och ångest inom BUP, bland åldrarna 15-17 år.³ Utvecklingen är oroande och vi har därför valt att i den här delen av enkäten fråga respondenterna om deras psykiska hälsa, om de sökt stöd för sitt mående såsom oro eller ångest och hur de i sådana fall upplevt det stödet. Vi har också frågat dem om de någon gång mått så dåligt att de funderat på att ta sitt eget liv.

Hur skulle du säga att du mår?

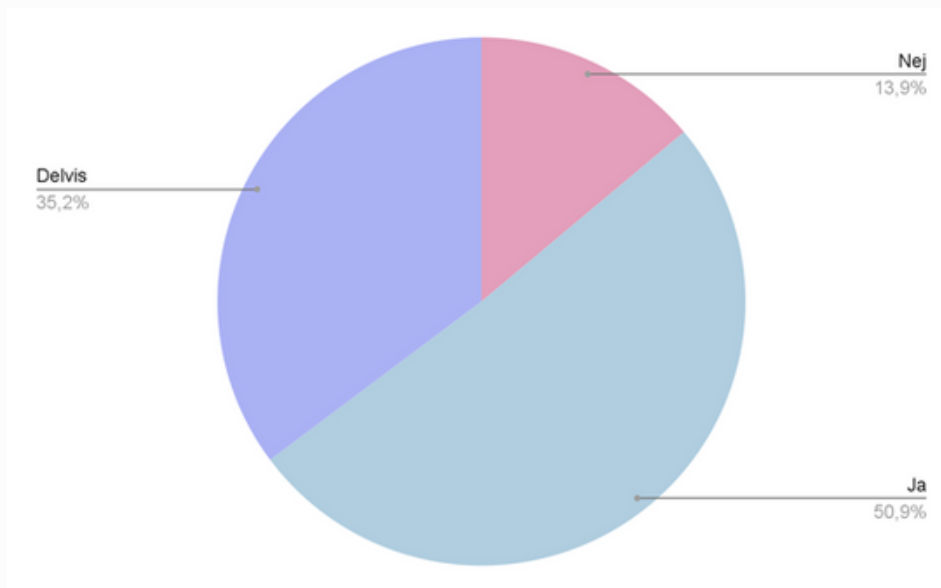


2. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/darfor-okar-psykisk-ohalsa-bland-unga/>

3. <https://skr.se/download/18.eb74a4a17f44902bce7c188/1647258075434/Barnkonsekvensanalys-om-psykisk-halsa-hos-unga-2021-Halmstad.pdf>

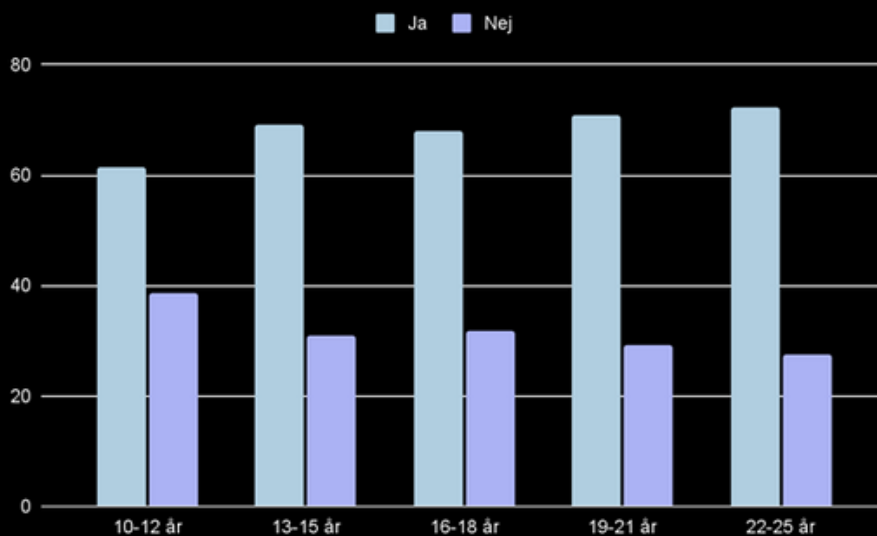
Resultaten visar att de flesta av de svarande mår helt okej eller ganska dåligt. Cirka 51% svarar att deras mående blivit sämre under det gångna året och 35% att det delvis har blivit sämre. Dessa siffror är snarlika med fjolårets enkätsvar och visar på att måendet stadigt försämras för samtliga åldersgrupper. Orsakerna varierar men i åldersgrupperna 13-18 är det främst ökad stress, oro och ångest samt ökad påfrestning på grund av studier och arbete som uppges vara orsaken till det försämrade måendet.

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



Den upplevda stressen, oron och ångesten påverkar respondenternas mående nästan alltid eller till stor del, något som också sträcker sig över alla åldersgrupper. Känlorna tar sig i uttryck i bland annat huvudvärk, magont, sömnsvårigheter, koncentrationssvårigheter och panikångestattacker. Endast 0.6 % av de svarande i åldersgruppen 22-25 år svarar nej på frågan om de upplever stress, oro och ångest. På frågan: På vilket sätt mår du sämre? svarar respondenterna att de främst känner sig isolerade/ensamma, de upplever ökad nedstämdhet/depression, ökad stress, oro och ångest och ökad påfrestning på grund av studier eller arbete. 52.5 % av de svarande har eller har haft en samtals- och/eller läkarkontakt för att få stöd med sitt mående.

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



Ungefär 69% av alla svarande säger att de någon gång mått så dåligt att de haft tankar på att ta sitt liv. Här är fördelningen bland åldersgrupperna ganska jämn - en majoritet har svarat ja i alla ålderskategorier. I fjolårets undersökning låg den siffran på 63%.

69%

Har någon gång mått så dåligt att de haft tankar på att ta sitt liv

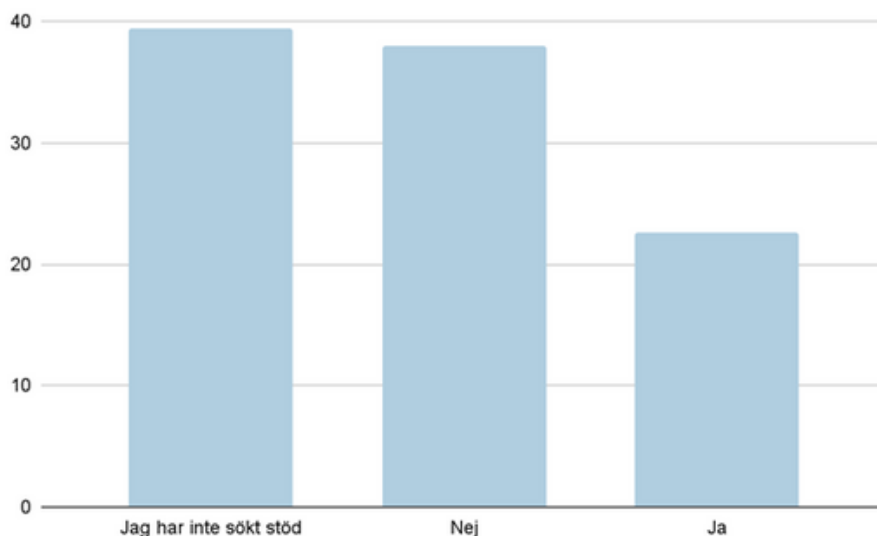
Bland åldrarna 10-12 har det skett en ökning på nästan 10% sedan fjolårets enkät genomfördes, där drygt 61% svarat ja i år. Dock utgör den åldersgruppen en större andel av de svarande i årets enkät än fjolårets.

Totalt har 7704 personer svarat på frågorna om psykisk (o)hälsa.

Stöd och vård

Att söka stöd och vård för sitt psykiska mående är inte en självklarhet för alla unga, men vikten av att få rätt hjälp är avgörande för att den psykiska hälsan ska förbättras. För att få veta mer om de ungas upplevelser av kontakten med vården och andra instanser har vi ställt frågor om de har sökt hjälp och var, om de är nöjda med den hjälp de fått och i sådana fall varför/varför inte, och hur de ser på att söka vård. På frågan om huruvida de uppsökt hjälp för sitt mående eller inte det senaste året svarar ungefär 61% nej. Den åldersgrupp som till minsta del sökt hjälp är de som är 10-12 år. Där svarar cirka 72% att de inte sökt hjälp det senaste året. Av de som har sökt hjälp uppger många att de inte fått det stöd de behöver, där några av anledningarna är att de inte känt sig förstådda, att de inte vet var de ska vända sig eller att vårdköerna är långa och det är därför svårt att få en tid.

Upplever du att du fått det stöd du behöver?



Att det finns ett missnöje med vårdkontaktarna är något vi vet sedan tidigare. I våra enkäter från 2021 och 2022 framkom det att 52 % respektive 58% var missnöjda med det stöd de fått. I år visar siffrorna att 63% svarat att de inte är nöjda med det stöd de fått.

Bland åldersgrupperna 13-18 år framkommer det också att en anledning till att flera av dem inte söker vård är för att deras föräldrar då kommer få reda på det. Det är även flera, inom alla åldersgrupper, som uppger att de anser att deras bekymmer är för små för att söka vård eller stöd.

Enligt Folkhälsomyndigheten är det allt fler barn och unga som rapporterar om psykisk ohälsa och närmare hälften av alla 15-åringar har psykosomatiska symtom. Orsakerna till detta tycks vara brister i skolans funktion, och skolstress anges som en påverkansfaktor⁴. Besvären visar sig vara vanligare bland dem som presterar lägre i skolan och en annan orsak till att besvären ökat tycks vara att kraven på högre utbildning på arbetsmarknaden höjts. Det är också vanligare att flickor har psykosomatiska besvär än pojkar⁵. Användandet av antidepressiva läkemedel ökar markant där mer än dubbelt så många flickor och unga kvinnor tar dessa läkemedel i jämförelse med pojkar och unga män. Behovet för vård hos barn- och ungdomspsykiatri ökar därmed också, samtidigt som möjligheterna för sådan vård försämrats och väntetiderna har blivit allt längre⁶.

Totalt har 7704 personer svarat på frågor om stöd och vård.

4. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/darfor-okar-psykisk-ohalsa-bland-unga>

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

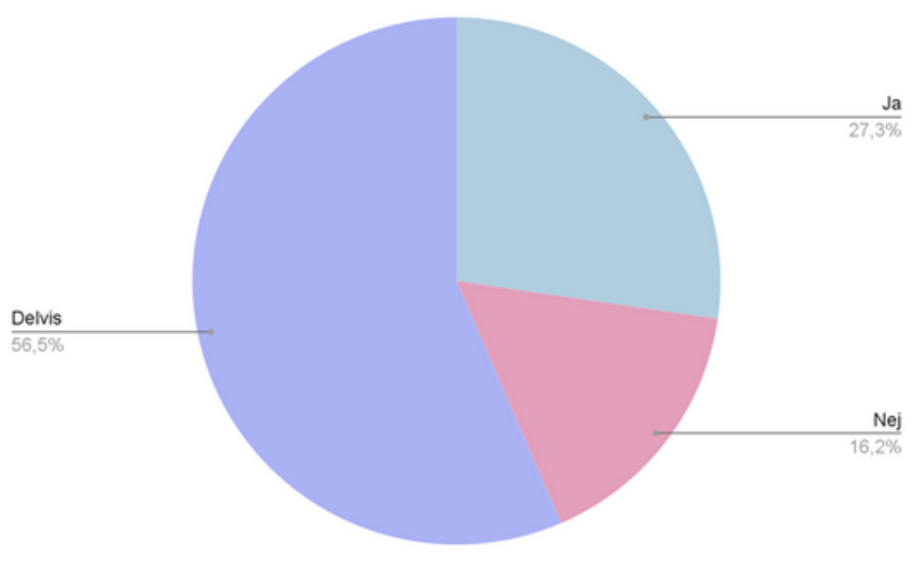
6. <https://www.socialstyrelsen.se/om-socialstyrelsen/pressrum/press/fler-barn-och-unga-far-var-d-och-behandling-for-psykisk-ohalsa>

Relationer och ungas digitala liv

I den här delen av enkäten har vi frågat respondenterna om de känner/känt sig ensamma och hur de upplever kontakten med andra på digitala plattformar. De har också fått frågor om de blivit utsatta för våld i en nära relation eller på internet, vem som utsatt dem för våld, och om de upplever stress, oro och ångest kopplat till sociala medier, samt vad som kan tänkas ligga bakom de känslorna.

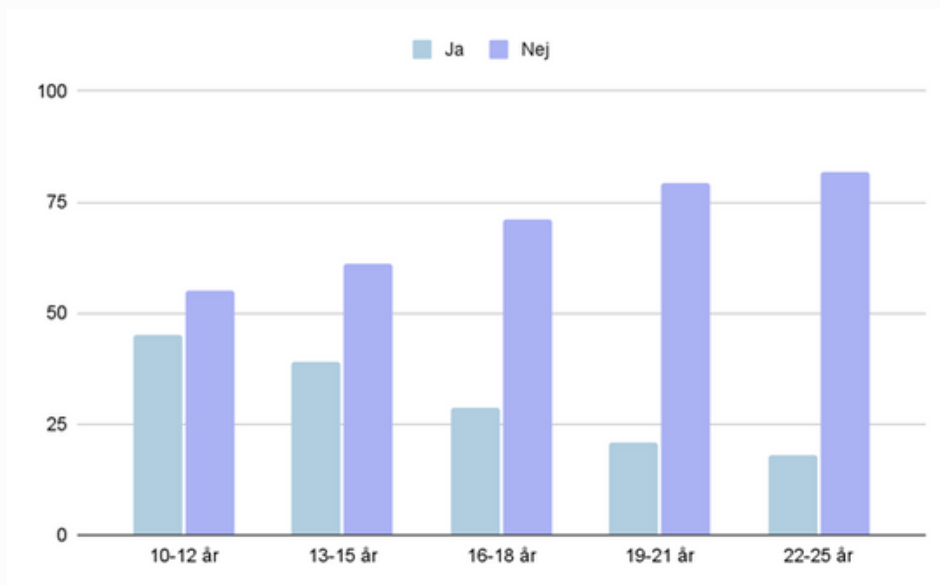
Ungdomar spenderar idag mycket tid på sociala plattformar, där de också får ta del av andras liv. De ser trender, påverkas av hur andra ser ut och det liv de lever med träning, mat och resor som ofta är det andra delar med sig av. Detta tenderar att skapa en press och stress på de unga och hur deras egna liv "borde" se ut, vilka kläder de "borde" ha, resor de "borde" göra och ha råd med. Det är också en plats på vilken ungdomarna umgås, har relationer och kan utsättas för våld och kränkningar.

Känner du dig ensam?



Drygt 56% av respondenterna uppger att de känner sig delvis ensamma och ungefär 27% svarar ja. I fjolårets enkät svarade 20% ja. Fördelningen är ganska jämn mellan de olika åldersgrupperna och orsakerna till varför de känner sig ensamma är bland annat att de mår dåligt och ingen vet om det, de har vänner men känner inte att de kan prata med dem, eller så vet de inte varför de mår dåligt.

Utsätts du för våld?



Ungefär 31% av respondenterna uppger att de utsätts för våld på olika sätt. Vår definition av våld innefattar tvång till sex, tvång till att ha på sig vissa kläder/se ut på ett visst sätt, elaka ord, att någon tar på en på ett obehagligt eller skrämmande sätt, att inte få bestämma själv vad de ska göra på sin fritid eller vilka de ska umgås med, fysiska slag eller knuffar, kontrollerande av telefon, hot om våld samt kontroll över ens ekonomi. Flera svarar att det främst är föräldrar eller vårdnadshavare som utövar våldet, samt vänner och syskon. Det är också ungefär 63% som svarat att de blir utsatta för våld på nätet där det till största del handlar om att de fått oönskade dickpics men även elaka ord, mobbning och att de tvingats skicka bilder och/eller videos. I många av fallen är den som utsätter tjejerna och de unga kvinnorna för våld på nätet personer som för dem är okända. Några uppger också att det är vänner eller en person de dejtade/träffar.

Cirka 78% upplever stress, oro och ångest kopplat till nätet eller sociala medier. De flesta svarade att de upplever detta till viss del eller ibland, men att det inte påverkar deras mående. Ångesten grundar sig i flera fall i att de inte vill missa något, att det är jobbigt att ständigt vara tillgänglig och att det påverkar deras självkänsla.

Totalt har 7704 personer svarat på frågor om deras relationer och digitala liv.

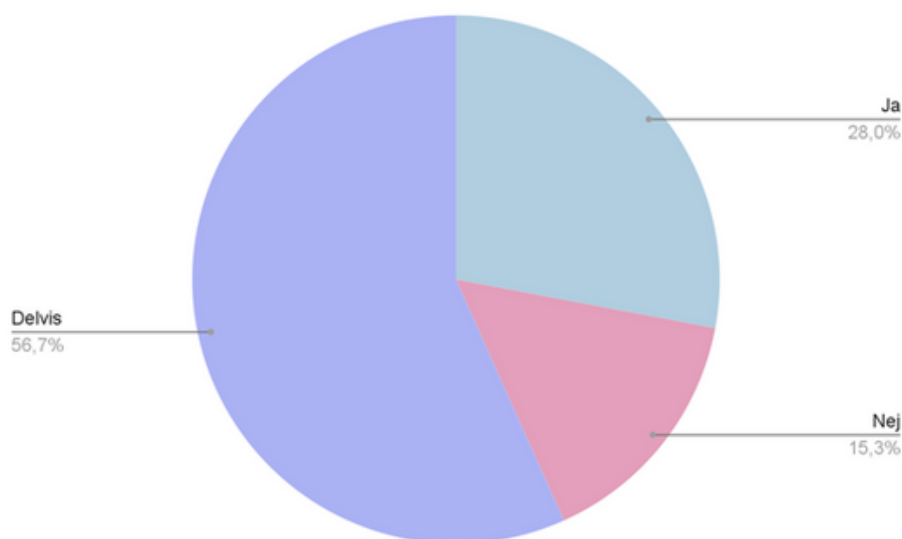
Skola

Som tidigare nämnts spelar skolan en viktig roll i det psykiska måendet bland unga och i den här delen av enkäten har vi frågat respondenterna om hur de upplever sin vistelse i skolan. Om de känner sig trygga när de är där och om inte varför de känner sig otrygga, om de blivit utsatta för våld, samt om och hur mängden skolarbete påverkar deras mående.

Skolgången är både en viktig och stor del av ungas liv då de ofta spenderar mer tid där än någon annanstans. Det är där de formar relationer till andra, där de umgås med vänner, där de ska prestera för att kunna göra det de vill i framtiden och det är därför även en av de platser där de kan utsättas för våld och kränkningar, känna sig utanför och ensamma.

Känner du dig trygg i skolan?

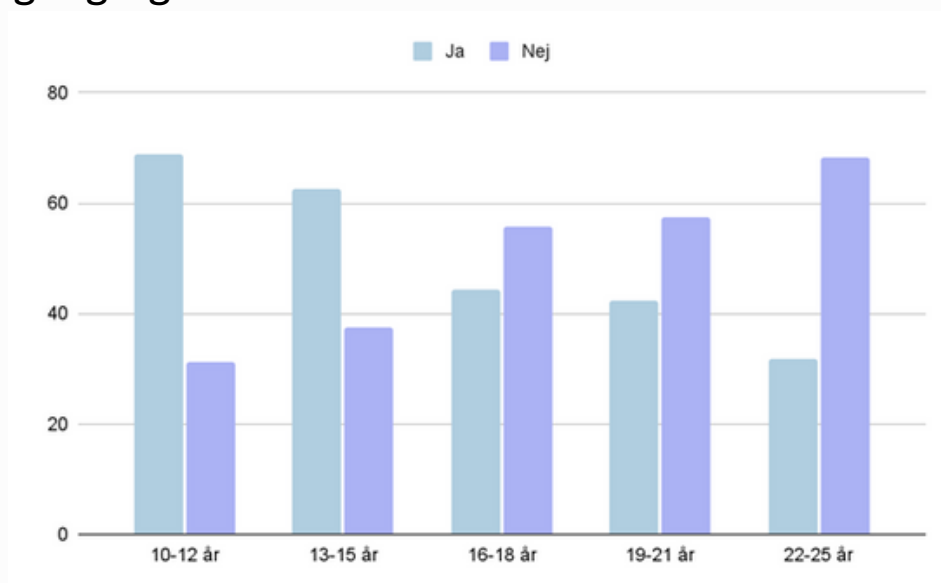
Resultat från svarande 10-12 år



Resultaten visar att ungefär 47% av de som går i skolan antingen känner sig delvis trygga eller inte trygga alls i skolan. De som till största del upplever otrygghet är åldersgruppen 10-12 år och enkätsvaren visar att ju äldre grupper som svarar desto tryggare är de. På frågan om de känner sig trygga i skolan har 6794 personer svarat och 910 personer har valt att hoppa över frågan.

13-18 åringarna uppger att otryggheten till största del beror på att det finns personer på skolan som gör att det känns otryggt, därefter att det är ett hårt språkbruk bland personer på skolan och att kränkande ord används. I samma åldersspann uppger de svarande också att de utsatts för våld på skolan i form av kränkande ord samt slag och knuffar, eller att det finns personer som gör dem obekväma genom sitt beteende, såsom att de står för nära eller liknande. Till viss del utsätts de också för bildspridning, att personer pratar på ett sexuellt sätt, hotar med våld, tafsar och säger elaka ord. I allra störst utsträckning är det andra elever som utsätter dem för våld, men i vissa fall också anställda eller en partner. Den grupp som uppger lägst siffror på att anställda på skolan utsätter dem för våld är 22-25 år.

Har du någon gång utsatts för våld i skolan?



Närmare 68% av respondenterna svarade att de upplever att mängden skolarbete är för mycket och på frågan om det påverkar deras mående svarar cirka 71% ja och cirka 21% delvis. De får prestationsångest, huvudvärk, kan inte koncentrera sig i skolan, har svårt att sova, tryck över bröstet, ont i magen och känner sig deppiga/nere. I fjolårets enkät svarade 65 % att det var för mycket skolarbete. De åldersgrupper som påverkas mest av skolarbetet är 13-18 år.

7704 personer har svarat på om de går i skolan och 6794 personer har svarat på om de går i grundskolan och om de känner sig trygga i skolan. På övriga frågor kring skola har 6793 personer svarat.

Avslutande ord

Ett av syftena med den här undersökningen, och således denna rapport, är att vara kunskapshöjande. Det är vår förhoppning att vi med de siffror och svar vi har fått ska kunna skapa en förändring för våra stödsökande och alla andra tjejer och unga kvinnor som mår dåligt av olika anledningar. Det är också vår förhoppning att siffrorna inte förblir bara just det, utan att det skapas en förståelse för att detta är unga människors liv, hälsa och känslor det handlar om.

Det finns många viktiga områden att undersöka, men de vi har valt ut har vi valt utifrån vad tjejer och unga kvinnor pratar med oss om i vår stödverksamhet. Vi anser att de ger oss en bild av vad det är som behöver förändras och det har vi belyst i den här rapporten. Psykisk (o)hälsa, stöd och vård, ungas relationer och digitala liv och skola är alla områden som måste stärkas och förbättras för att vi ska se en skillnad i måendet hos tjejer och unga kvinnor, och det kommer vi på Tjejjouren Väst arbeta aktivt med. Hos oss får alla som identifierar sig som tjej söka stöd, och hos oss får en prata om allt. Vi har flertalet stödformer för de tjejer och unga kvinnor runt om i hela landet som behöver oss. Vår chatt är öppen fyra kvällar i veckan, en kan få en längre samtalskontakt med en egen Digital storasyster och i vår app Stella kan en få stöttning dygnet runt, en slags hjälp till självhjälp.

Vuxenvärlden kan inte vara passiva med vetskapen om att nästan 70% av de som svarat på den här enkäten någon gång funderat på att ta sitt eget liv. Suicid är den yttersta konsekvensen av psykisk ohälsa, det handlar nästan aldrig om att en person inte vill leva mer, utan om att den inte orkar må så dåligt som den gör. Därför uppmanar vi på Tjejjouren Väst er, som har möjlighet att vara med och förändra och agera, att göra just det. Låt oss ta ett gemensamt ansvar för tjejer och unga kvinnors psykiska hälsa och se till att de får det stöd och den vård de behöver utan att behöva vänta för länge. Vi behöver gå från diskussion till handling och ta ungas berättelser och upplevelser på allvar.


69%

Har någon gång mått så dåligt att de funderat på att ta sitt liv

Tomma löften, fler prov eller att utmåla internet som orsaken till ungas psykiska lidande är inte vägen framåt. Vi behöver lyssna in och göra unga delaktiga i de åtgärder som sätts in, istället för att komma med "vuxenlösningar" på ungas problem. Vi behöver ha en preventiv ansats, och ta ett helhetsgrepp kring ungas psykiska hälsa från tidig ålder där de mjuka värdena prioriteras.

Nu vill vi se att makthavare och beslutsfattare tar ansvar för att tjejer och unga kvinnor ska må bra, på kort och lång sikt. Det är alla vuxnas ansvar att vända den negativa trenden och skapa rätt förutsättningar för våra unga.

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



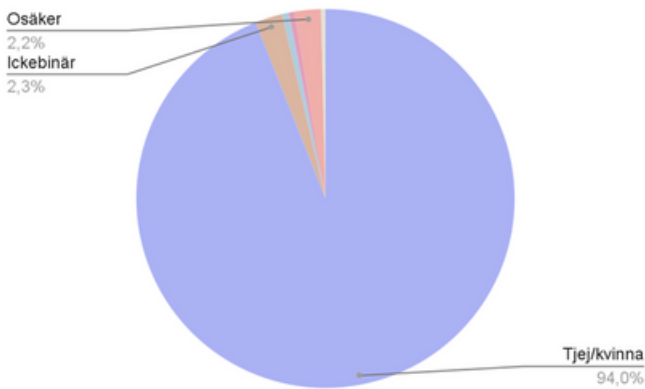
Appendix

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

Allmän information om dig

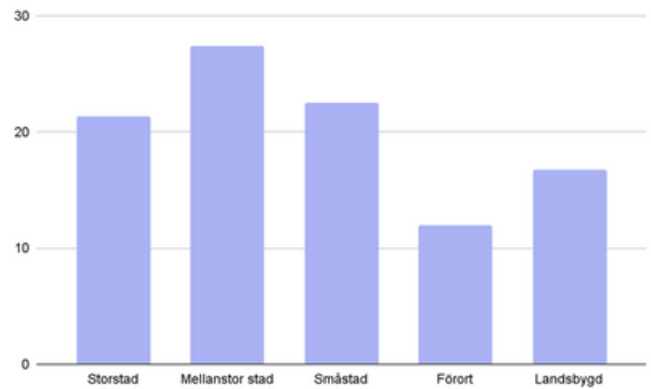
1. Vilket kön identifierar du dig med?

7704 svarande



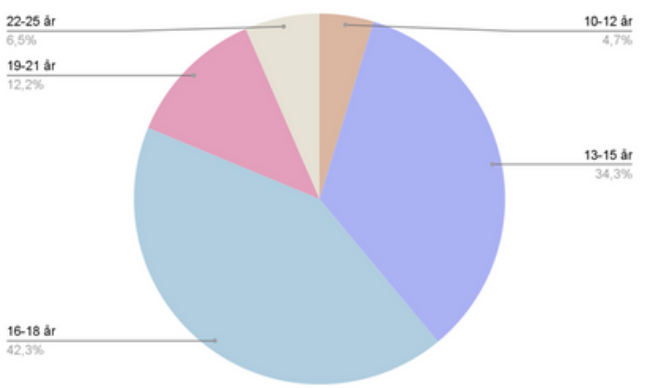
4. Var bor du?

7704 svarande



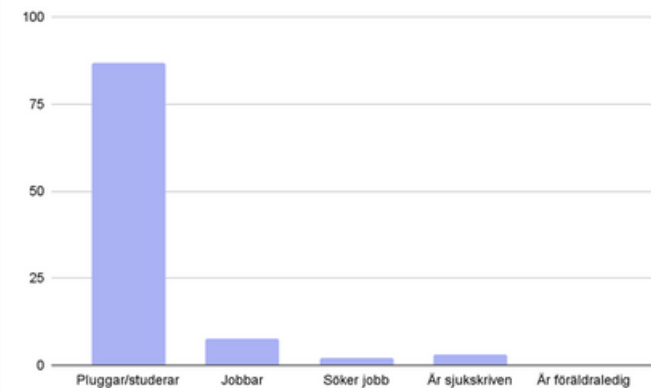
2. Hur gammal är du?

7704 svarande



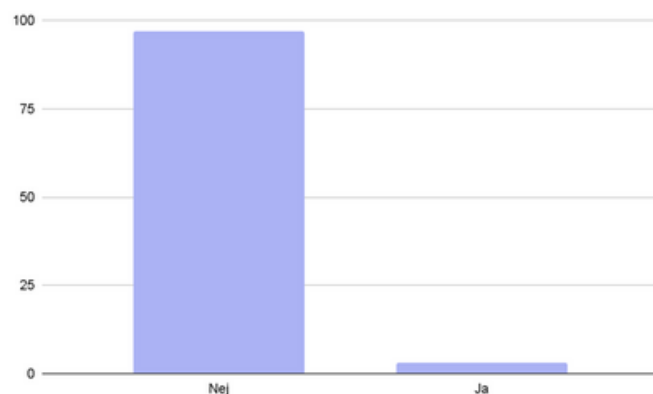
5. Vad gör du huvudsakligen om dagarna?

7704 svarande



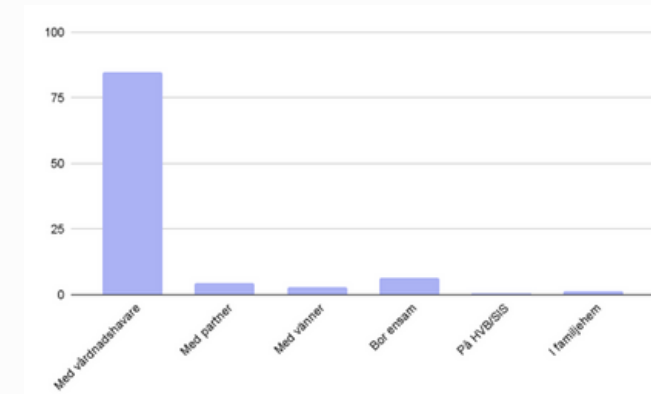
3. Har du svarat på några av våra (Tjejjouren Västs) enkäter innan?

7704 svarande



6. Hur ser din boendesituation ut?

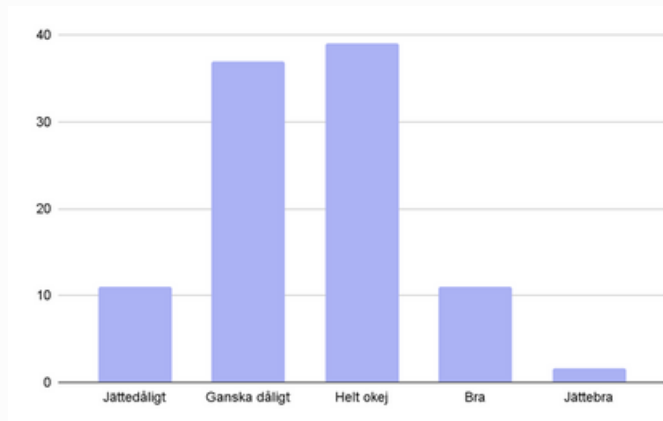
7704 svarande



Ditt mående

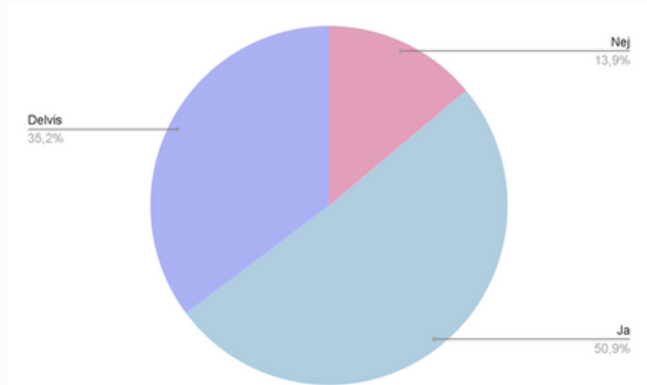
7. Hur skulle du säga att du mår?

7704 svarande



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

7704 svarande



9. Om ja/delvis, på vilket sätt mår du sämre? (Du kan välja flera alternativ)

6627 svarande

Ökade isolerings-/ensamhetskänslor	54,97 %
Ökad nedstämdhet/depression	69,76 %
Ökad stress, oro och ångest	88,85 %
Ökad otrygghet i min hemsituation	18,50 %
Ökad oro för framtiden	58,80 %
Ökad påfrestning på grund av studier/arbete	59,05 %
Ökad kontroll och/eller våldsutsatthet av partner	3,98 %
Annat	12,37 %

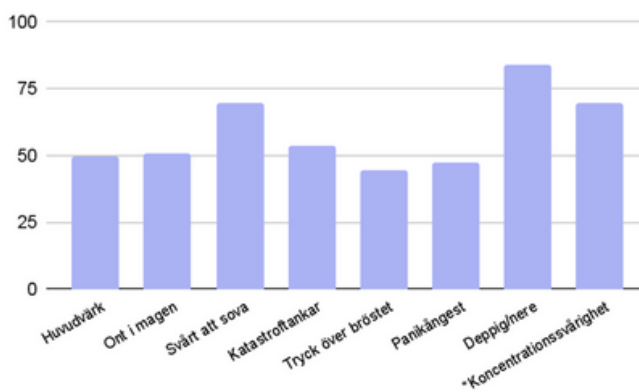
10. Upplever du stress, oro eller ångest?

7704 svarande

Nej	0,99 %
Ja, det påverkar mitt mående alltid/nästan alltid	35,50 %
Ja, det påverkar mitt mående till stor del	34,20 %
Ja, det påverkar mitt mående till viss del	24,18 %
Ibland, men det påverkar inte mitt mående	5,13 %

11. Om ja, på vilket sätt upplever du stress, oro eller ångest? (Du kan välja flera alternativ)

7630 svarande

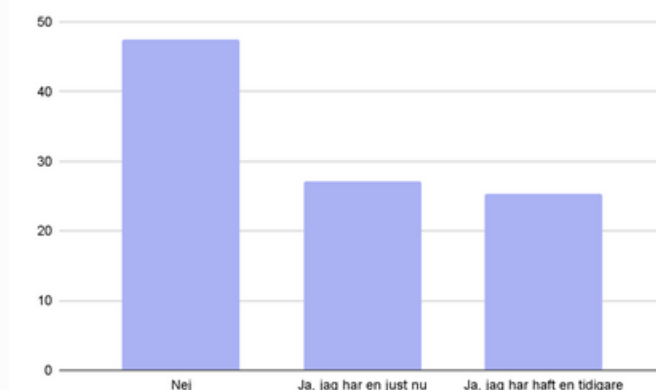


*Koncentrationssvårigheter i skolan eller på jobbet

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

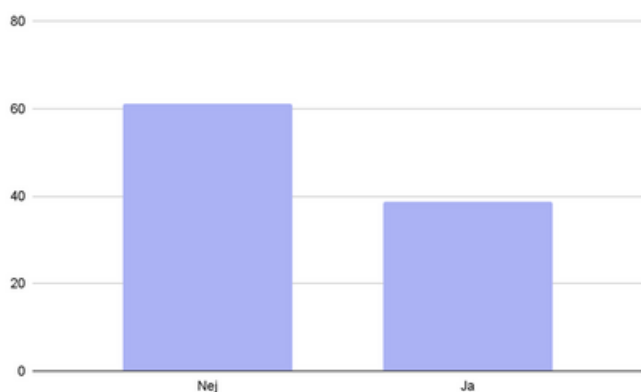
(exempelvis: skolkurator, skolsköterska, läkare, psykolog, kurator, lärare, digital stöd av tjejj/transjour/ungdomsjour, digital stöd av annan typ av stödorganisation)

7704 svarande



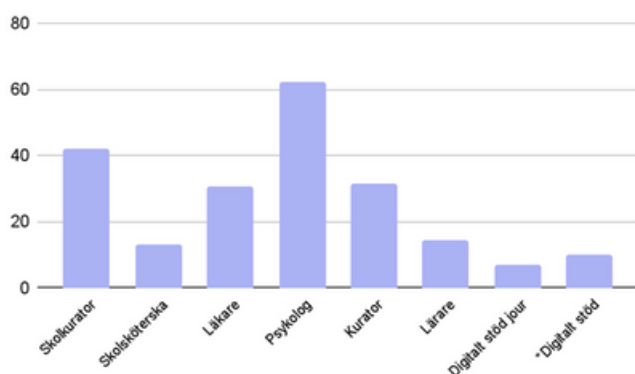
13. Har du under senaste året sökt en ny samtals- och/eller läkarkontakt för att få hjälp och stöd med ditt mående? (exempelvis: skolkurator, skolsköterska, läkare, psykolog, kurator, lärare, digital stöd av tjej/transjour/ungdomsjour, digitalt stöd av annan typ av stödorganisation)

7704 svarande



14. Om ja, vilken typ av stöd har du sökt? (Du kan välja flera alternativ)

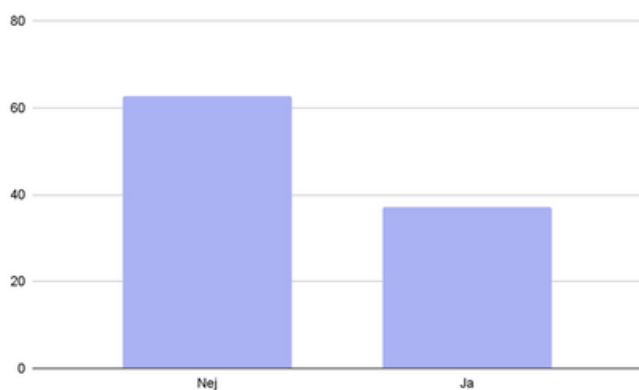
2992 svarande



*Digital stöd av annan typ av stödorganisation

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

4674 svarande



16. Om nej, på vilket sätt har du inte fått det stöd du behöver? (Du kan välja flera alternativ)

2941 svarande

Långa vårdköer, det fanns inga tider	30,43 %
Mottagningen jag brukar gå till tog inte emot fysiska besök	2,11 %
Jag har haft hemstudier så jag har inte kunnat träffa min vanliga kontakt	1,70 %
Jag är för ung	7,07 %
Jag behövde ha mina föräldrar med mig	16,73 %
Jag kände att jag inte blev tagen på allvar	50,66 %
Jag kände mig inte förstådd	70,89 %
Jag kände mig bortslussad	31,62 %
Jag vet inte vart jag ska vända mig	35,36 %
Personen som gav mig stöd försvann	24,14 %

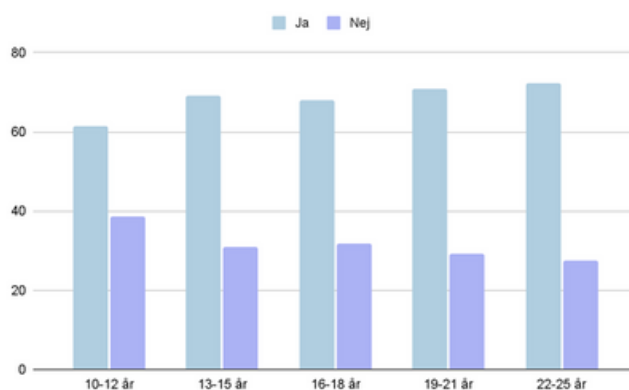
17. Hur ser du på att söka stöd och vård? (Du kan välja flera alternativ)

7704 svarande

Jag upplever inga problem med att söka vård eller stöd och gör det när jag behöver	24,17 %
I min familj söker man aldrig stöd eller vård, därför gör jag inte heller det	13,27 %
Jag vet inte hur man söker vård eller stöd	16,39 %
Jag tycker det är pinsamt att söka vård och stöd	26,83 %
Jag tycker det är läskigt att söka vård eller stöd	47,57 %
Jag är rädd för vad andra ska säga om jag söker stöd eller vård	32,83 %
Mina bekymmer är för små för att söka vård eller stöd	46,85 %
Jag söker inte vård för att om jag gör det får mina föräldrar reda på det	27,48 %

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

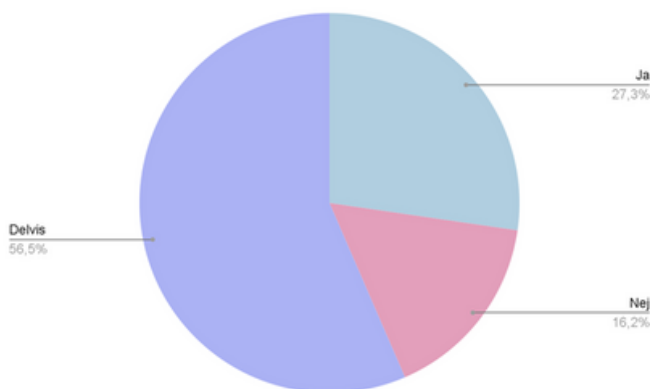
7704 svarande



Dina relationer och ditt digitala liv

19. Känner du dig ensam?

7704 svarande



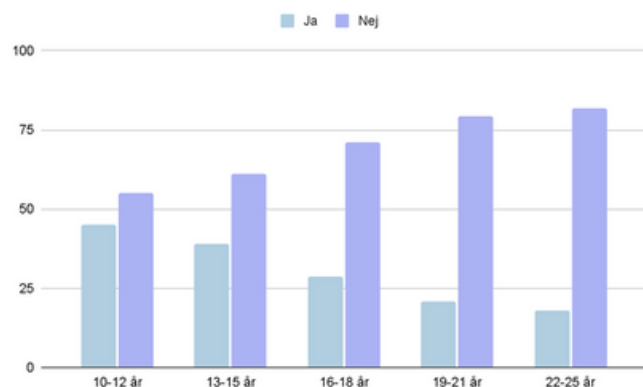
20. Om ja/delvis, varför känner du dig ensam? (Du kan välja flera alternativ)

6463 svarande

Jag vet inte varför jag känner mig ensam	58,15 %
Jag har inga eller väldigt få vänner	29,78 %
Jag har vänner men känner inte att jag kan prata med dem	43,37 %
Jag har vänner men får inte prata/umgås med dem	3,93 %
Jag kan inte prata med min familj	30,54 %
Jag mår dåligt och ingen vet om det	43,15 %

21. Utsätts du för våld? (Du kan välja flera alternativ)

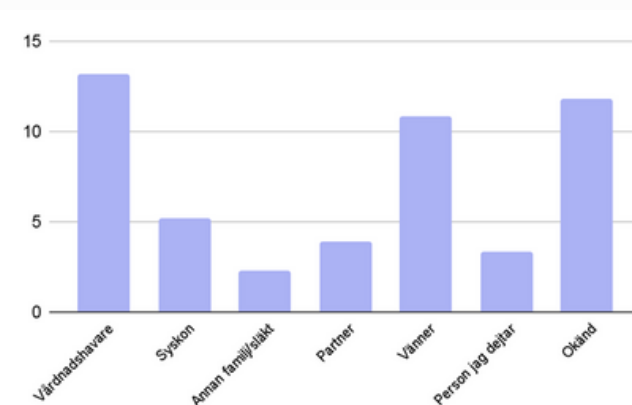
7704 svarande



22. Vem utsätter dig för våld? (Du kan välja flera alternativ)

(Du kan välja flera alternativ)

7704 svarande



23. Har du blivit utsatt för våld på nätet? (Du kan välja flera alternativ)

7704 svarande

Nej	36,85 %
Ja, elaka ord/kränkningar	44,46 %
Ja, bildspridning	12,10 %
Ja, hot om våld	16,34 %
Ja, sexuella övergrepp och/eller trakasserier	17,19 %
Ja, tvingats till att skicka bilder/videos	18,67 %
Ja, fått oönskade dickpics	50,58 %
Ja, mobbning	18,96 %

24. Vem utsätter dig för våld på nätet? (Du kan välja flera alternativ)

7704 svarande

Förälder/vårdnadshavare	0,45 %
Syskon	0,43 %
Annan familj/släkt	0,44 %
Partner	2,21 %
Vänner	14,33 %
Person jag dejtar/träffar	7,80 %
Okänd	55,70 %

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

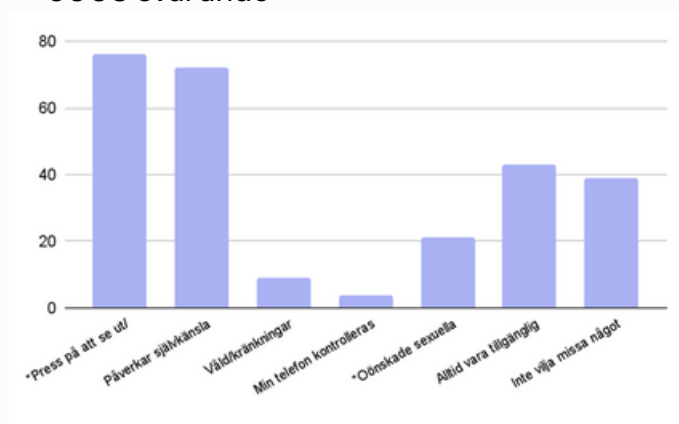
7704 svarande

Nej	22,08 %
Ja, det påverkar mitt mående alltid/nästan alltid	8,05 %
Ja, det påverkar mitt mående till stor del	12,98 %
Ja, det påverkar mitt mående till viss del	31,22 %
Ibland, men det påverkar inte mitt mående	25,67 %

26. Om ja, på vilket sätt upplever du stress, oro eller ångest kopplat till nätet och sociala medier?

(Du kan välja flera alternativ)

6003 svarande



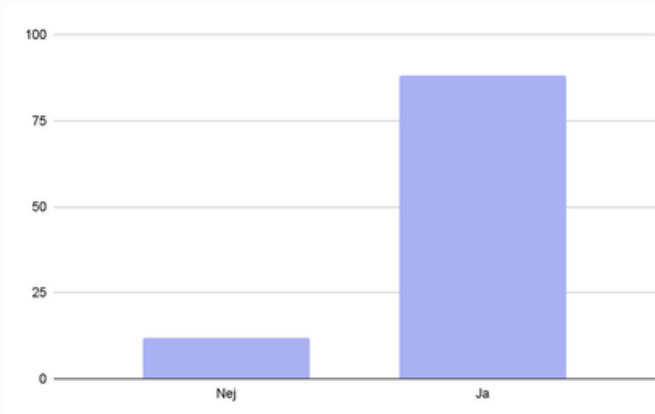
*Press på att se ut och/eller vara på ett visst sätt

*Önskade sexuella meddelande och bilder av sexuell karaktär

Din skolsituation

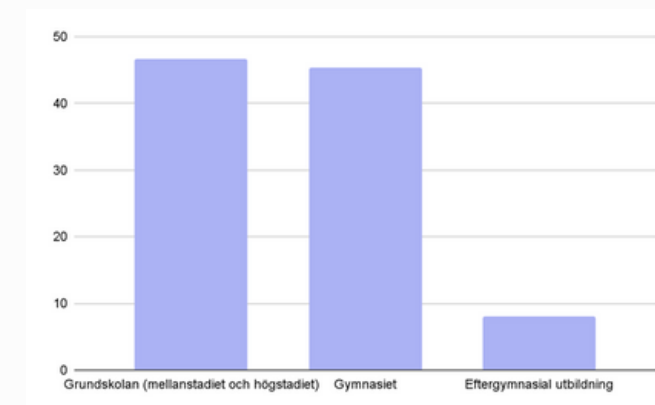
27. Går du i skolan just nu?

7704 svarande



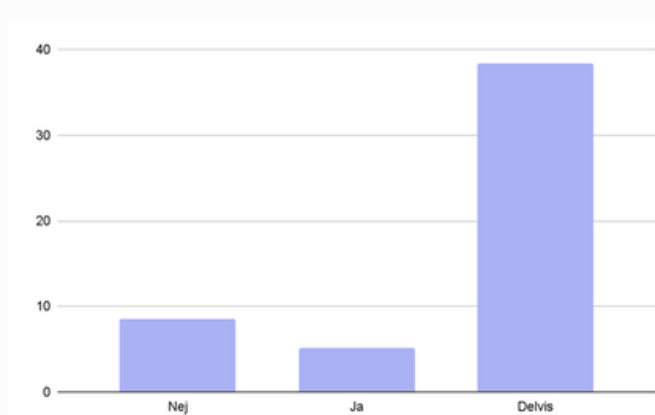
28. Går du i grundskolan (mellanstadiet och högstadiet), på gymnasiet eller på en eftergymnasial utbildning?

6794 svarande



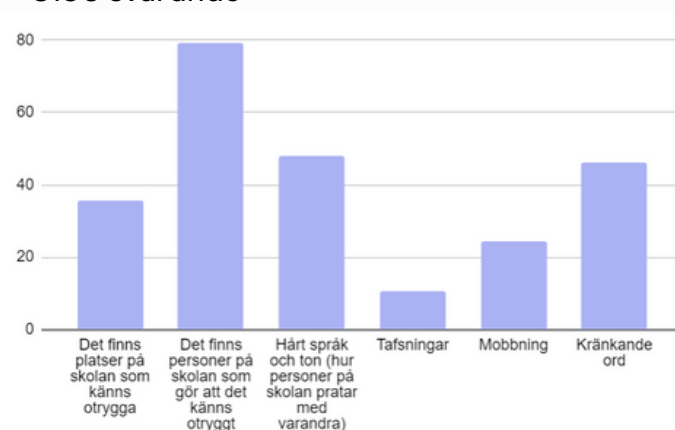
29. Känner du dig trygg i skolan?

6794 svarande



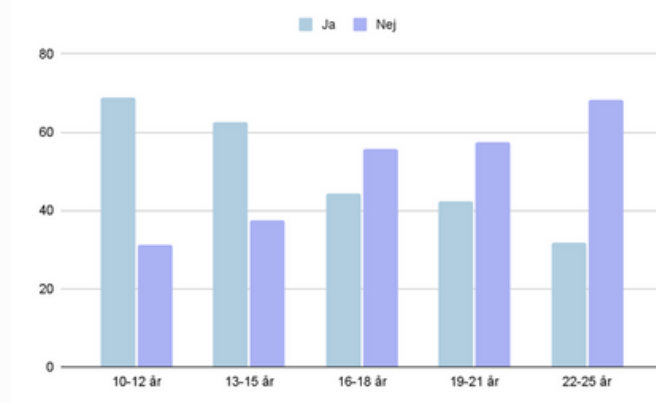
30. Om nej/delvis, varför känner du dig otrygg? (Du kan välja flera alternativ)

3195 svarande



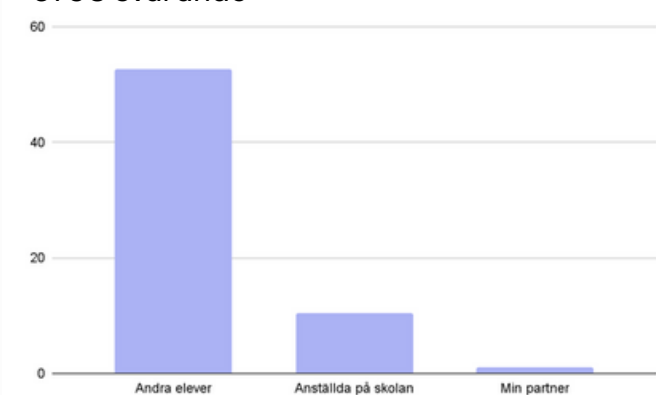
31. Har du någonsin utsatts för våld i skolan? (Du kan välja flera alternativ)

6793 svarande



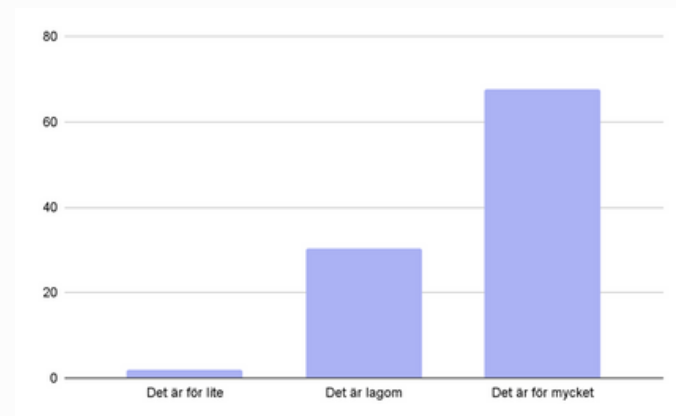
32. Om ja, vem har utsatt dig? (Du kan välja flera alternativ)

6793 svarande



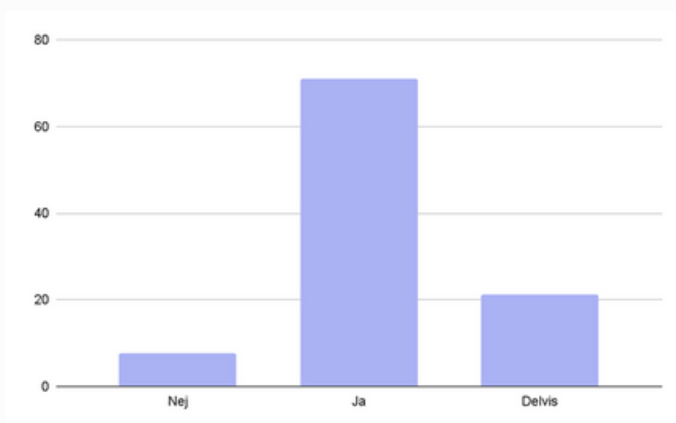
33. Hur upplever du mängden skolarbete?

6793 svarande



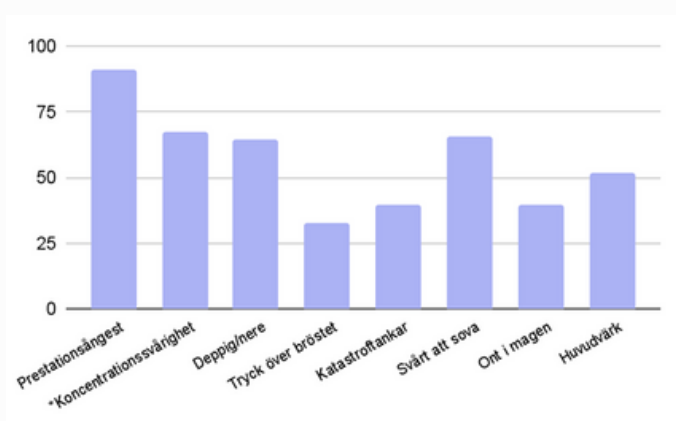
34. Påverkar mängden skolarbete ditt mående?

6793 svarande



35. Om ja/delvis, på vilket sätt påverkar skolarbetet ditt mående? (Du kan välja flera alternativ)

6266 svarande



*Koncentrationssvårigheter i skolan eller på jobbet