

# Varför mår unga som de gör?

En enkät- och intervjustudie bland ungdomar i årskurs 9  
i Danderyd, Täby, Vallentuna och Vaxholm

Håkan Leifman och Anna Wärngård

## Resultat för Danderyds kommun

# Innehåll

Sammanfattning .....	4
1. Inledning .....	10
1.1 Bakgrund .....	10
1.2 Definitioner .....	11
1.3 Disposition och avgränsning .....	12
2. Material och metod .....	13
2.1 Kvantitativa data från Stockholmsenkäten .....	13
2.1.1 Material .....	13
2.1.2 Analyser .....	18
2.2 Intervjudata .....	19
2.3 Kombinera enkät- och intervjudata .....	20
3. Resultat .....	22
3.1 Kvantitativa resultat från Stockholmsenkäten .....	22
3.1.1 Indexmått på psykisk ohälsa - alla fyra kommunerna .....	22
3.1.2 Indexmått på psykisk ohälsa i Danderyd .....	23
3.1.3 Risk- och skyddsfaktorernas koppling till de tre måtten på psykisk ohälsa .....	28
3.1.4. Utveckling av de starkaste risk- och skyddsfaktorerna .....	33
3.1.5 Fördjupade analyser av föräldraskap och skolmiljön .....	35
3.2 Kvalitativa resultat från djupintervjuer - ungdomarnas egen beskrivning av vad psykisk ohälsa kan bero på .....	39
3.2.1 Skillnad mellan flickor och pojkar .....	39
3.2.2. Skolan .....	40
3.2.3 Kompisrelationer .....	46
3.2.4 Föräldrarelationer .....	50
3.2.5 Närmiljön .....	51
3.2.6 Sömnproblem .....	52
3.2.7 Huvudvärk och magont .....	54
3.2.8 Utagerande besvär .....	54
4. Diskussion och konklusion .....	56
4.1 Centrala resultat .....	57
4.1.1 Kvantitativa resultat .....	57
4.1.2 Kvalitativa resultat .....	57
4.2 Vad kan göras? .....	59
4.2.1 Stress och prestation i skolan .....	60
4.2.2 Social status, mobbning och utfrysning .....	61
4.2.3 Föräldrar .....	61
5. Referenser .....	63
Appendix .....	66

# Förord

Uppdragets huvudsakliga syfte är att få ökad förståelse om den psykiska ohälsan bland unga i de fyra uppdragskommunerna Täby, Vallentuna, Vaxholm och Danderyd. Uppdraget innefattar kartläggningar och analyser med hjälp av både befintliga och nya insamlade data. Uppdraget syftar också till att, utifrån resultaten, ge förslag på konkreta främjande och förebyggande insatser mot psykisk ohälsa. Vi har här strävat efter att ge så praktiska resultat som möjligt. Studiens tillvägagångssätt och resultat ska också spridas till - och inspirera - andra kommuner i regionen.

De resultat som framkommer, och som vi ser som tydliga drag i alla fyra kommunerna, manar till eftertanke. De ungas psykiska ohälsa är alldeles för omfattande, och mycket ansträngningar bör läggas på att bättre än idag förebygga psykisk ohälsa. Det bör ses som en investering i hälsa och minskat lidande som dessutom, på sikt, leder till minskade samhällskostnader.

I arbetet har Merkantik och Ipsos samarbetat. Merkantik, genom Håkan Leifman, har genomfört analyser av kvantitativa data (Stockholmsenkäten) och Ipsos har, genom Anna Wärngård, genomfört intervjuer med ungdomar i de fyra kommunerna. I arbetet har vi också samarbetat med Magnus B Johansson på RISE i framtagandet av nya index över risk- och skyddsfaktorer och mått på psykisk ohälsa. Vi har även parallellt med detta uppdrag samarbetat med Länsstyrelsen i Stockholm inom ramen för ett annat arbete (Data i Dialog) som har stora likheter med detta arbete. Även STAD (Stockholm förebygger alkohol- och drogproblem) har varit delaktiga i diskussioner om hur psykisk ohälsa kan förebyggas.

För respektive uppdragskommun har en rapport och en powerpointpresentation sammanställts. Dessutom får varje kommun en Excel-fil med centrala data för sin egen kommun. Vi hoppas givetvis att resultaten, och de data som bifogas, kommer att användas systematiskt i det operativa arbetet framöver, inte minst av det skälet att frågorna kommer att bestå som stora samhällsutmaningar i många år framöver.

Mycket av texterna går igen i samtliga fyra kommunrapporter men varje rapport innehåller också kommunspecifika resultat som endast redovisas för den aktuella kommunen.

Håkan Leifman  
Merkantik och forskare på KI

Anna Wärngård  
Ipsos

# Sammanfattning

## Bakgrund och syfte

Under försommaren 2021 beställde Täby kommun tillsammans med Vallentuna, Vaxholms och Danderyds kommun en fördjupad kartläggning av den psykiska ohälsan bland unga. Bakgrunden var de siffror som framkommit i den skolenkät som genomförs vartannat år (Stockholmsenkäten) som visat på relativt sett höga och oroande nivåer av psykisk ohälsa.

Enligt uppdraget skulle arbetet innefatta analyser både av redan insamlade skoldata (Stockholmsenkäten, i detta fall årskurs 9) och av nya insamlade data genom djupintervjuer med 10 elever per kommun, dvs. totalt 40 intervjuer. Intervjuerna skulle ta vid där resultaten från enkätdata slutar genom att ge en fördjupad bild - och därmed bättre förståelse av – av de statistiska mönster av ungas psykiska mående som framkommer i Stockholmsenkäten.

Frågeställningar som försöker besvaras är hur de unga egentligen mår, vilka mönster som kan urskiljas och vilka faktorer som tycks ha betydelse för måendet. Förslag på vad som kan göras åt problemet skulle också redovisas.

Psykisk ohälsa måste betraktas som ett reellt folkhälsoproblem i dess mest grundläggande mening: omfattande problem som på olika sätt drabbar individen, familjen och samhället. Konsekvenserna spänner över olika psykiska hälsotillstånd och olika sjukdomar samt skapar sociala problem. Problemen begränsas heller inte endast till de direkt drabbade utan omfattar även många i den drabbades närhet.

Därför är frågan om psykisk ohälsa en viktig samhällsfråga och det är därför ytterst oroande att ungas psykiska ohälsa av allt att döma har ökat under senare år, både bland flickor och bland pojkar. Det rör sig dessutom om unga människor med hela livet framför sig och som kommer att möta en framtid som sannolikt kommer ställa stora (ökade) krav på god fysisk och psykisk hälsa.

Såväl unga som vuxna som mår dåligt måste få vård och stöd men grundorsakerna till att den psykiska ohälsan är omfattande och ökande kan inte sökas hos individen. Folkhälsoproblem kan endast förebyggas genom att ha fokus på de bakomliggande orsakerna som finns i den omgivning som vi alla verkar inom – familjen, kompisar, skolan, närmiljön. Ytterst handlar det om vårt gemensamma samhälle.

Stress lyfts ofta fram som tänkbar orsak till den ökade psykiska ohälsan bland unga – stress kopplat till prestation i skolan, stress i jakten på att vara perfekt, stress i jakten på social status samt stress genom ständig uppkoppling på sociala media. År 2017/18 svarade exempelvis så många som 73 % av flickorna och 48 % av pojkarna att de känner sig ganska eller mycket stressade av skolarbetet. Vi fokuserar på dessa faktorer men också på andra potentiella risk- och skyddsfaktorer för psykisk ohälsa bland unga.

Vi tror och hoppas att våra resultat ska bringa ökad klarhet i hur det ser ut, varför det ser ut som det gör och vilka områden som förbyggande insatser i huvudsak bör fokusera på. Den ansats som vi använder oss av med lokala kvantitativa och kvalitativa data är också, som vi förstår det, tämligen unik i sig.

## Material och metod

Både kvantitativa och kvalitativa data har analyserats, förstnämnda genom redan insamlade data från Stockholmsenkäten som genomförs vartannat år och sistnämnda genom egna genomförda djupintervjuer med unga i årskurs 9 i de fyra kommunerna.

Stockholmsenkäten syftar till att kartlägga elevers drogvanor, kriminalitet, skolk, mobbning samt en mängd olika risk- och skyddsfaktorer och vänder sig till alla i årskurs 9 i de kommuner som deltar. Det rör sig således om en totalundersökning och inte en urvalsundersökning. Bortfall av skolor och elever förekommer dock och ser olika ut i olika kommuner.

I denna studie har vi haft fokus dels på de frågor som handlar om psykisk ohälsa, dels de frågor som berör olika risk- och skyddsfaktorer som kan vara av betydelse för att förstå den psykiska ohälsan. Frågorna är många och därför har olika sammanfattande mått – index – skapats för de aktuella åren (2016, 2018 och 2020).

När det gäller psykisk ohälsa har vi använt oss av tre mått som vi tror sammantaget ger en relativt sett heltäckande bild av den psykiska ohälsan. Två av dessa mäter mer av inåtvända besvär och det tredje mer av utåtvända besvär:

1. *Psykiska och psykosomatiska besvär*: t.ex. oro, nedstämdhet, ont i magen, svårt sova.
2. *Välbefinnande*: t.ex. om man gillar sig själv, är nöjd med sitt utseende och tycker att man duger något till.
3. *Utagerande besvär*: t.ex. tål inte att bli provocerad, ser sig själv som en impulsiv person, vill vara där det händer spännande saker.

De risk- och skyddsfaktorer som studeras täcker följande fem huvudsakliga områden, alla med vetenskaplig evidens som viktiga risk- och skyddsfaktorer för många olika typer av utfall: föräldrarelationer (kallad föräldraskap), skolmiljön, fritidsaktiviteter, kompisrelationer (i de kvantitativa analyserna endast genom problematiska kompisrelationer) och närmiljön (bostadsområdet). Även utsatthet för mobbning, elevernas betyg i de tre grundämnena (svenska, matematik och engelska) studeras närmare.

Både deskriptiva analyser och olika former av s.k. regressionsanalyser har genomförts per kommun men också för alla fyra kommuner sammantaget. I de allra flesta fallen har analyserna genomförts för flickor och pojkar var för sig.

För att ta del av ungdomarnas egna beskrivningar av vad psykisk ohälsa kan bero på, har vi under hösten 2021 genomfört totalt 40 djupintervjuer med ungdomar – fem flickor och fem pojkar per kommun.

Varje intervju har varat i 45 minuter och genomförts som videosamtal digitalt. De ungdomar som deltagit i studien har gått i årskurs 9 i respektive kommun, har varit boende i samma kommun till minst 50 % (några med en förälder boende i en annan kommun) och födda 2006. Rekrytering av intervjupersoner har genomförts slumpmässigt i syfte att nå så bred generaliserbarhet om möjligt.

Intervjuerna har utgått från ett förutbestämt antal frågeområden som täckts in i samtliga intervjuer. Formulering av frågor har anpassats efter varje intervjuperson, beroende på tidigare svar i intervjun. Utgångspunkten har varit att få ett så naturligt samtal som möjligt.

Efter att intervjupersonerna fått ge uttryck för mer spontana svar om ungas mående, så som de själva upplever det, har mer specifika frågor ställts kring olika aspekter av psykisk ohälsa och även framtidstro. Vi har även ställt frågor kring risk- och skyddsfaktorer kopplat till skola, fritid, kompisrelationer, föräldrarelationer och närmiljö. Intervjuerna har inte i fokuserat på att ungdomarna ska beskriva sin egen psykiska hälsa utan fokus har varit att ha ett samtal om hur de upplever att ungdomar mår i kommunen i allmänhet (bland kompisar, i skolan, i närmiljön osv.) och vad de tror är orsakerna till detta.

Det övergripande resultatet av de kvalitativa data som presenteras i denna rapport baseras på helheten av alla fyra kommuner dvs. den sammantagna bilden av samtliga 40 intervjuer. Detta har varit möjligt eftersom en stor del av resultaten är påfallande lika mellan kommunerna. I de fall där

det finns variationer mellan kommunerna beskrivs det i rapporten. Tydligast variationer mellan kommunerna har påvisats i avsnittet om kompisrelationer och närmiljö.

## Resultat

### *Kvantitativa analyser*

Likheterna i psykisk ohälsa bland elever i årskurs 9 mellan de fyra kommunerna är påtagliga. Det gäller både i nivåer av psykisk ohälsa och i vilka faktorer som verkar vara de viktigaste i att förklara och förstå psykisk ohälsa. Det betyder att många bestämningsfaktorer till psykisk ohälsa bland unga är desamma oberoende av vilken kommun man bor i och det gäller sannolikt också andra kommuner än de fyra aktuella i denna studie. Men det finns också specifika förhållanden i varje enskild kommun, åtminstone tyder våra data på att så är fallet. Detta gäller också Danderyds kommun.

Det mesta talar för att den psykiska ohälsan bland ungdomar i årskurs 9 i Danderyd ökat något från 2016 till 2020 och mer bland pojkar än flickor. Gapet i psykisk ohälsa mellan flickor och pojkar tycks således ha minskat. Den negativa trenden i psykisk ohälsa framkommer inte, eller inte lika tydligt, i övriga tre kommuner. Trots detta är den psykiska ohälsan inte högre i Danderyd än i övriga tre kommuner år 2020, utan på ungefär på samma nivå. År 2016 var dock nivån lägre i Danderyd.

Analyserna av kopplingen mellan de olika risk- och skyddsfaktorerna och måtten på psykisk ohälsa visar att relationen till föräldrar (föräldraskap) och skolmiljön tycks ha störst betydelse. Detta gäller både bland flickor och pojkar men än tydligare bland flickorna. Problematiska kompisrelationer framkommer också som en viktig faktor för både könen, framförallt när det gäller kopplingen till utagerande besvär: ju fler sådana kompisar desto mer av utagerande besvär. Även utsatthet för mobbning och problematisk närmiljö, som båda ökar risken för psykisk ohälsa, framkommer som viktiga förklarande faktorer.

Resultaten för de risk- och skyddsfaktorer som vi studerar närmare kan summeras som följer för Danderyd:

#### *Psykiska och psykosomatiska besvär:*

- Positiv skolmiljö, positivt föräldraskap och ledarledda fritidsaktiviteter *minskar* de psykiska och psykosomatiska besvären
- Utsatthet för mobbning (pojkar), utagerande besvär, problematisk närmiljö (pojkar) *ökar* de psykiska och psykosomatiska besvären

#### *Välbefinnande:*

- Positivt föräldraskap, positiv skolmiljö och ledarledda fritidsaktiviteter (pojkar) och problematiska kompisrelationer (pojkar) *ökar* välbefinnandet
- Problematisk närmiljö, höga betyg (pojkar), utsatthet för mobbning (pojkar *minskar* välbefinnandet)

#### *Utagerande besvär:*

- Positivt föräldraskap och positiv skolmiljö *minskar* de utagerande besvären
- Problematiska kompisrelationer och problematisk närmiljö *ökar* de utagerande besvären

Även när det gäller de risk- och skyddsfaktorer som studerats är utvecklingen på det stora hela ogynnsam (mindre skydd, mer risk) men framförallt för flickorna. För pojkarna uppvisar de flesta risk- och skyddsfaktorerna relativt stabila nivåer. Ett viktigt undantag är dock skolmiljön som försvagats som skyddsfaktor för både pojkar och för flickor.

De skattade kvantitativa modellerna av kopplingen mellan olika risk- och skyddsfaktorer och psykisk ohälsa visar, med få undantag, på en klart högre förklaringsgrad för flickor än pojkar. Vad detta beror på vet vi inte. En tänkbar orsak kan vara att flickorna upplever frågorna som mer begripliga och lättare att besvara. Resultaten från djupintervjuerna visar på att flickor i större utsträckning har vana att prata om sitt mående med personer i sin omgivning i jämförelse med pojkar, vilket stärker denna teori. Det kan ibland vara svårare för pojkar att sätta ord på vad de tycker, tänker och upplever gällande frågor om psykisk hälsa, då det är ett ämne som de sällan diskuterar. Det kan också vara så att andra omständigheter, andra risk- och skyddsfaktorer, är av betydelse för pojkars mående, något som vi har mindre kunskap om.

### *Kvalitativa analyser*

**Skolmiljöns betydelse framkommer också i intervjudata där stress kopplat till prestation är ett centralt resultat.** Många av ungdomarna uttrycker att de känner stor stress och press över att prestera tillräckligt bra och att det är en viktig bidragande orsak till psykisk ohälsa. Flera ungdomar uttrycker att arbetsbelastningen i skolan är hög, men det handlar också om vilka konsekvenser det kan få för framtiden om man inte presterar på tillräckligt hög nivå.

Många lyfter också att prov och inlämningsuppgifter är placerade alltför tätt och att det finns en brist på samordning mellan olika ämneslärare vilket försvårar för eleverna och ökar den prestationsbaserade stressen. Vidare finns det också en upplevelse av att lärarna i skolan inte förstår hur pressen i skolan påverkar elevernas mående och att man som elev inte får gehör när man tar upp problemet. Den höga arbetsbelastningen i skolan upplevs också begränsa möjligheten till återhämtning och tid till att utöva sina fritidsintressen.

**Avseende kompisrelationer framkommer i intervjuerna att det förekommer utfrysning och mobbing.** Eleverna beskriver som att det finns en hierarkisk ordning i skolan där några individer står längst ner i status och blir utfrysade. Det tycks vara något som eleverna själva är fullt medvetna om men som inte fullt ut uppmärksammas av de vuxna i skolan. Ungdomarna beskriver också att de åtgärder som görs av de vuxna i skolan inte är tillräckliga: det rör sig främst om tillfälliga tillsägelser som inte får någon långvarig effekt.

**Social status nämns också som orsak till psykisk ohälsa främst bland flickor, men till viss del även bland pojkar.** Detta gäller inte minst i skolan, där det handlar om att se ut på ett visst sätt utifrån ett skönhetsideal och bära "rätt" kläder och accessoarer för att bli accepterad i gemenskapen. De individer som sticker ut från normen riskerar att bli utfrysade och att andra elever ser ner på dem. Detta skapar en stress både bland de ungdomar som är del i gemenskapen och måste upprätthålla ett perfekt yttre för att behålla sin statusposition, och bland de som har lägre status och inte får vara med i gemenskapen.

**Våra intervjudata visar också att det finns stora skillnader inom kommunen,** vilket framförallt syns kopplat till social status och att duga som man är. Pressen kring att vara perfekt och att inte sticka ut från den sociala normen tycks främst gälla de mest välbärgade delarna av kommunen. Vi ser också en tendens till att pressen kring att prestera bra i skolan också är högst i de mest välbärgade områdena.

**Sociala medier är också något som upplevs bidra till psykisk ohälsa, främst när det handlar om upplevelsen av att duga som man är.** Många ungdomar uttrycker att de inte känner sig tillräckliga och att de påverkas av de perfekta utseenden på personer som de följer på sociala medier som ofta är personer som de inte känner. Skönhetsidealet på sociala medier beskrivs i sin tur påverka den sociala normen i skolan, hur man förväntas se ut och vara för att bli accepterad och få hög status. Ungdomarna är väl medvetna om att bilderna i sociala medier till stor del är retuscherade men påverkas ändå negativt.

**Sömnpromblem tas upp som något som är vanligt förekommande.** Många uttrycker att de ligger vakna långt in på nätterna och tittar på mobiltelefonen. Det beskrivs dels om ett sätt att fly verkligheten,

men kanske vanligast att man helt enkelt "fastnar" i något roligt eller intressant att titta på vilket leder till att man glömmer bort tiden. Många ungdomar uttrycker att de sover alltför lite till följd av detta.

**Närmiljön i Danderyd beskrivs överlag som trygg.** Kvällstid upplevs det mer otryggt, men man uttrycker samtidigt att det inte är specifikt för Danderyd utan snarare att man känner sig mer otrygg på kvällen generellt. Busstationen vid Danderyds sjukhus kan upplevas stökig på sena kvällar och helger, vilket gör att flera undviker att vistas där vid den tiden på dygnet. Det beskrivs dock inte som ett stort problem eller som en orsak till psykisk ohälsa bland ungdomar i kommunen.

## Slutsatser

Både de kvantitativa och kvalitativa data pekar på skolmiljöns stora betydelse. Till detta ska läggas föräldrarnas stora betydelse och kompisrelationernas inverkan. Det är kring dessa tre risk- och skyddsfaktorer som utbyggda förebyggande insatser mot psykisk ohälsa bland ungdomar sannolikt skulle vara mest verkningsfulla.

Det är logiskt att utgå från skolan som arena och att därifrån på olika sätt arbeta för att förebygga psykisk ohälsa. Detta gäller både insatser som riktas mot elever eller till lärare och annan skolperson men också insatser som på olika sätt försöker nå ut till föräldrar.

De områden som bör fokuseras på kan med fördel vara följande:

- **Stress och prestation i skolan:** det är angeläget att ungdomarnas upplevelser tas på allvar och att man pratar om skolprestationens påverkan på den psykiska hälsan. Flera unga uttrycker att de idag inte får gehör när de beskriver den stress de känner kring skolarbetet, utan att det viftas bort som något de bör klara av. Detta bekräftas av våra kvantitativa analyser som visar att eleverna i mindre utsträckning upplever att de kan påverka skolinnehållet. En tänkbar åtgärd att lära eleverna studieteknik så att de får bra verktyg för att planera sina studier. En annan möjlig insats kan vara mental träning för att kunna hantera den upplevda stressen över skolarbetet, exempelvis genom övning i mindfulness. En tredje skulle kunna vara att ämneslärarna bättre samordnar/koordinerar datum för prov och inlämningsuppgifter.
- **Social status, mobbning och utfrysning:** problemen kring status och utfrysning syns kanske inte vid första anblicken, men ungdomarna tycks vara väl medvetna om att det sker och att det är ganska så vanligt. Här är det viktigt se till helheten kring den sociala kulturen i skolmiljön. Ett sätt att försöka förebygga problemen är att arbeta med värdegrunder. Det tycks också finnas ett behov av att uppmärksamma vuxna i skolan på att dessa problem förekommer.
- **Föräldrar:** även om ungdomarna mer pratar om kompisar och skolan som bidragande orsaker till hur man mår så är även föräldrar, enligt de kvantitativa analyserna, av stor betydelse. Ett sätt att nå ut till föräldrar i större omfattning kan vara via skolan för att på så sätt redogöra för hur det ser ut och vad som skulle kunna underlätta för ungdomarna. På föräldramöten kan man informera om det förekommande tuffa klimatet på sociala medier och det ibland hårda klimatet i skolan men även om många ungas stora beroende av sin mobiltelefon. Här kan också tas upp den stress som många upplever och den press som ibland finns även från föräldrarna att prestera väl. Skolan skulle också kunna fungera som rekryteringsbas för t.ex. föräldrastödsprogram. Det finns också mycket annat som föräldrar eller vårdnadshavare kan göra, t.ex. (1) hjälpa sitt barn med att strukturera upp skolarbetet i mindre delar, (2) tillsammans med barnet se över hela veckoschemat, (3) stötta skolarbetet genom att skapa goda grundförutsättningar för god sömn, regelbundna och sunda matvanor samt motion, (4) komma överens om att begränsa användandet av mobiltelefonen, inte minst genom att lägga



undan den under tiden de pluggar och på natten, (5) att om man hjälper barnet med skolarbetet att man gör detta gradvis med små steg per gång, (6) att man själv är en trovärdig förebild, exempelvis när det gäller användandet av mobiltelefonen.

- **Lätt att komma i kontakt med skolkurator:** Möjligheten att kunna komma i kontakt med en skolkurator utan att känna alltför stort stigma är också något som lyfts av flera ungdomar. Detta torde också kunna vara något som är ganska så enkelt att koordinera. Kanske är en lösning, som flera av intervjupersonerna nämner, att alla ska kallas till skolkuratoren en gång per läsår. En annan lösning som föreslås i intervjuerna är att möjliggöra kontakt med kuratorn på ett mer diskret sätt via telefon eller sms, för att boka tid för samtal. Telefonnummer kan då med fördel sättas upp på ställen i skolmiljön där alla enkelt kan ta del av det på ett diskret sätt.

**Insatser inom alla dessa områden är viktiga i sig. Men den sammantagna effekten blir starkare om insatser genomförs koordinerat på flera områden samtidigt.** Många lokala hälsofrämjande och förebyggande program tar därför sikte på att stärka flera faktorer runt de unga för att på så sätt bygga upp skyddande och förebyggande insatser i vardagen (se t.ex. ANDTS-skuggstrategin 2020).

På Island har detta satts i system kanske mer än någon annanstans och en hälsofrämjande och förebyggande modell har utvecklats över tid med goda resultat, den s.k. isländska preventionsmodellen eller Planet Youth (se tex. Kristjansson, et al 2021; 2020). Modellen bygger på att stärka de skyddande faktorerna runt de unga i lokalsamhället vilket bidrar till att främja barn och ungas utveckling.

Stort fokus läggs på att stärka föräldrarnas roll genom att betona och underlätta för föräldrar att spendera mer tid med sina barn. Organiserad fritid är en annan central arena. Alla barn och unga erbjuds lättillgänglig, och i stor utsträckning kostnadsfria, fritidsaktiviteter. Tränare och ledare är utbildade i barnpsykologi eller liknade. Föräldrar kan uppmuntras att bidra i föreningslivet men inte som tränare eller ledare för laget där ens egna barn ingår. Skolan används som viktig mötes- och samordningsarena för insatser, framför allt tillsammans med föräldrar. Modellen sprids nu runt om i världen men än så länge inte i något annat nordiskt land än Island. Modellen borde testas också i kommuner i Sverige.

# 1. Inledning

## 1.1 Bakgrund

Danderyd tog tillsammans med Vallentuna, Vaxholm och Täby under våren 2021 initiativ till en fördjupad studie om den psykiska ohälsan bland unga. Bakgrunden var de oroande resultat som framkommit i den s.k. Stockholmsenkäten och som pekade på en utbredd psykisk ohälsa bland unga i årskurs 9 i kommunerna. Ett resultat av detta initiativ är föreliggande studie av hur unga mår i Danderyds kommun. Motsvarande studier har genomförts för de övriga tre kommunerna.

Visserligen tyder det mesta på att nivåerna av psykisk ohälsa bland unga i årskurs 9 i dessa kommuner är ungefär densamma som genomsnittet för kommuner i länet (Länsstyrelsen, 2022a-c) men nivåerna i sig måste ändå bedömas som bekymmersamma. Det rör sig dessutom om unga människor med hela livet framför sig, som kommer att möta en framtid som sannolikt kommer ställa stora (ökade) krav på social kompetens, förmåga till anpassning och på goda arbetsprestationer. Dessutom talar mycket för att dagens unga kommer att behöva arbeta högre upp i åldrarna än dagens äldre. För att klara allt detta krävs en befolkning med god fysisk och psykisk hälsa.

Den psykiska ohälsan bland unga (13- och 15-åringar) tycks dessutom ha ökat under en längre tidsperiod, både i länet och i landet som helhet. Från mitten 1980-talet till mitten av 2010-talet fördubblades andelen unga i Sverige som uppger att de har återkommande psykosomatiska besvär (Folkhälsomyndigheten, 2018). Även registerdata från hälso- och sjukvården tyder på en ökning i psykisk ohälsa bland unga: andelen barn i åldern 13–18 som skrivs in på sjukhus på grund av psykisk ohälsa har mer än fördubblats under de senaste 20 åren, både bland pojkar och flickor (Hagqvist, 2015).

Även sett till de senaste ca 10 åren tycks flera indikatorer (men inte alla) tyda på en fortsatt försämrad psykisk hälsa både bland unga och unga vuxna och både i länet och i landet som helhet (se t.ex. Folkhälsomyndigheten 2022a-b; CES, 2021; Länsstyrelsen, 2022d). En genomgång av studier från flera västlän tyder också på att den psykiska ohälsan ökat bland flickor, men inte bland pojkar, i form mer av s.k. internaliserade symptom (oro, ångest psykosomatiska besvär) (Bor, m.fl., 2014). Psykisk ohälsa drabbar både yngre och äldre. WHO (2016) pekar också på psykisk ohälsa som världens snabbast växande folksjukdom.

Den psykiska ohälsan bland ungdomar i Sverige är alltså utbredd och mer omfattande bland flickor än bland pojkar men ökningen är ungefär densamma för båda könen (se t.ex. Länsstyrelsen 2022d; Folkhälsomyndigheten, 2022a). Jämfört med andra nordiska länder har också ökningen av psykosomatiska symptom varit mer omfattande i Sverige (t.ex. Hagqvist, 2015).

Den bild som ofta ges av media av att allt fler unga i Sverige mår allt sämre psykiskt, tycks således stämma. Trots denna omfattande rapportering om ökad psykisk ohälsa är orsakerna till detta långtifrån klarlagda. Stress och press lyfts dock ofta fram som grundorsaker till den ökade psykiska ohälsan – stress kopplat till prestation i skolan, stress i jakten på att vara perfekt i relation till kompisar och stress genom ständig uppkoppling på sociala medier (se t.ex. Hiltunen, 2017; Hagqvist, 2015). År 2017/18 svarade exempelvis 73 % av flickorna och 48 % av pojkarna att de känner sig ganska eller mycket stressade av skolarbetet (Folkhälsomyndigheten 2022a).

Folkhälsomyndigheten har i en studie undersökt vilka faktorer som kan ha påverkat ökningen av psykisk ohälsa bland barn och unga i Sverige, utifrån fyra olika områden: (1) faktorer inom familjen, (2) familjens socioekonomiska förutsättningar, (3) faktorer inom skola och lärande och (4) övergripande samhällsfaktorer (såsom förändrad arbetsmarknad).

Slutsatsen är att det är troligt att både brister i skolans funktion och en ökad medvetenhet om de ökade krav som förändringarna på arbetsmarknaden medför, har bidragit till ökningen av psykosomatiska symptom bland barn och unga. Däremot tyder inget på att faktorer inom familjen och att ekonomisk utsatthet i absoluta termer har bidragit till ökningen. Folkhälsomyndigheten lyfter

därför behovet av att den svenska skolan behöver stärkas, något som också lyfts fram av både Kommissionen för jämlik hälsa (2017) och Skolkommissionen (2017) med förslag som syftar till att skapa en god lärandemiljö i skolan, höjda kunskapsresultat och ett likvärdigt utbildningssystem.

Denna rapport har således som huvudsakligt syfte att få ökad kunskap om psykiska ohälsa bland unga i Danderyds kommun. Enligt uppdraget skulle arbetet innefatta analyser såväl av redan insamlade skoldata (Stockholmsenkäten) som genom ny datainsamling, i detta fall genom djupintervjuer med 10 elever per uppdragskommun, dvs. totalt 40 intervjuer.

Analyserna av data från Stockholmsenkäten består av två huvudsakliga delar. Den ena är en mer deskriptiv del där trender (2016–2020) och skillnader i psykisk ohälsa mellan flickor och pojkar, och till viss del mellan kommuner, är i fokus. Den andra delen har en mer förklarande ansats med syftet att få bättre kunskap om hur den psykiska ohälsan kopplas till olika risk- och skyddsfaktorer som i tidigare forskning visat sig vara viktiga för olika problemutfall såsom psykisk ohälsa (se tex. Länsstyrelsen och RISE, 2021).

Samtliga de index som används för detta syfte – både måtten på psykisk ohälsa och de olika risk- och skyddsfaktorerna – är nyskapade för denna studies syfte. Vi bedömde det som nödvändigt att börja från början och bygga helt nya index för att på så sätt få fram så goda psykometriska egenskaper som möjligt av de data som finns att tillgå.

Djupintervjuerna med ungdomar i de fyra kommunerna tar vid där resultaten från enkätdata ”slutar” genom att ge en fördjupad bild - och därmed bättre förståelse – av de statistiska mönster av ungas mående som framkommer i Stockholmsenkäten.

Den ansats som vi använder oss av med både lokala kvantitativa och kvalitativa data är tämligen unik och ger oss stora möjligheter att bringa ökad klarhet i hur det ser ut och varför det ser ut som det gör. Utifrån den empiriska kunskapen om hur det faktiskt ser ut bland unga i Danderyd ger vi också vissa förslag på inriktning och utformning av olika förebyggande och främjande insatser som vi tror skulle kunna bidra i arbetet med att motverka psykisk ohälsa bland unga.

## 1.2 Definitioner

Den psykiska hälsan, eller ohälsan, kan definieras och mätas på olika sätt. Begreppet *psykisk ohälsa* ska ses som ett samlingsbegrepp för både mindre allvarliga psykiska problem såsom oro och nedstämdhet och mer allvarliga symptom som uppfyller kriterierna för psykiatrisk diagnos (Bremberg & Dalman, 2015). *Psykisk hälsa* är ett tillstånd av mentalt välbefinnande där varje individ kan förverkliga de egna möjligheterna, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle individen lever i (WHO, 2007). Psykisk hälsa innefattar således mer än frånvaro av psykisk sjukdom.

Alla våra data från Stockholmsenkäten baseras på självrapporterade svar på olika frågor som rör psykisk ohälsa och psykisk hälsa. De frågor som rör psykisk ohälsa handlar om olika former av, vad vi kallar, *psykiska och psykosomatiska besvär* (t.ex. oro, nedstämdhet huvudvärk och ”nervös” mage). Därtill ställs en del frågor om psykisk hälsa som på olika sätt kan sägas mäta grader av *välbefinnande* – ett område som fått ökad uppmärksamhet under senare år och kan sägas handla om hur upplevda påfrestningar från flera olika områden i livet – utseende, materiella tillgångar, sociala relationer, status och prestationer i skolan – kan skapa en känsla av att inte räckta till. Detta har fångats väldigt väl av Hiltunens (2017) analyser av ungas egna berättelser där gymnasieelever med egna ord reflekterar över sin upplevda hälsa och ger sin syn på vad som orsakar ohälsa i unga människors liv.

Våra data mäter inte psykiatriska tillstånd i sig som innebär en allvarlig psykisk ohälsa, som tar sig uttryck i olika syndrom som uppfyller kriterierna för en psykiatrisk diagnos, t.ex. ADHD eller depression (Bremberg & Dalman, 2015). Däremot är det högst sannolikt att dessa tillstånd finns representerade i våra data men under kategorin av psykiska och psykosomatiska besvär.

Vidare delas psykisk ohälsa ofta också in i två huvudkategorier: externaliserande och internaliserande problem. De senare inkluderar oro, depressiva symtom och psykosomatiska symtom och fångas in av frågorna under nämnda kategori av psykiska och psykosomatiska besvär. Det är också denna grupp som uppmärksammats mest i Sverige och där ökningarna rapporteras.

Externaliserande problem inkluderar sådant som hyperaktivitet, impulsivitet, aggressivitet och liknande. Dessa är också uttryck för psykisk ohälsa och väsentliga att studera närmare. I Stockholmsenkäten ställs ett antal av frågor som fångar in olika aspekter av denna kategori och som vi hädanefter benämner *utagerande besvär*. Dessa är vanligare bland pojkar medan psykiska- och psykosomatiska besvär samt nedsatt *välbefinnande* är vanligare bland flickor (se t.ex. Länsstyrelsen, 2022a).

Som sammanfattande mått på alla dessa tre – *psykiska och psykosomatiska besvär, välbefinnande och utagerande besvär* – använder vi begreppet *psykisk ohälsa*. Vi är väl medvetna om att detta inte är helt i linje med definitionerna ovan men vi gör detta enbart för att underlätta för läsarna och lägger inga som helst värderingar varken i detta eller övriga begrepp som används i rapporten.

### 1.3 Disposition och avgränsning

I nästkommande kapitel (kapitel 2) redogörs närmare för de data som används och samlas in samt de analyser som genomförts. Stort fokus ligger på att beskriva de mått och index som skapats och de områden av risk- och skyddsfaktorer som valts ut. Dessa områden är också de förutbestämda frågeområden som de semistrukturerade kvalitativa intervjuerna utgått från.

Kapitel 3 ger en utförlig redogörelse för de resultat som framkommit, i vissa fall avseende alla fyra kommunerna men framförallt med fokus på just Danderyd. Kapitlet tar stor plats i rapporten men är också det mest centrala av alla kapitel. Det är här vi avrapporterat mycket av uppdragets alla delar.

I kapitel 4 diskuteras resultaten närmare. Här har vi också försökt att väga samman de viktigaste kvantitativa och kvalitativa resultaten i syfte att ge så praktiska konklusioner och vägledning för det framtida arbetet som möjligt.

Studien omfattar många olika aspekter och mycket data. Det innebär att vi också har behövt lämna vissa intressanta frågeställningar åt sidan. Vårt huvudsakliga fokus ligger på att bättre förstå ungas psykiska mående och vilka risk- och skyddsfaktorer som härvidlag har störst betydelse. Dessa faktorer skulle exempelvis också vara intressanta att analysera mycket mer i detalj. Vi gör det till viss del men mer skulle kunna göras. Men det ligger utanför ramen för detta uppdrag.

## 2. Material och metod

I detta kapitel ges en detaljerad redogörelse för de data som använts, hur de samlats in, och hur analyserna genomförts. När det gäller kvalitativa data har för detta uppdrag en ny datainsamling genomförts. De kvantitativa data baseras däremot på redan insamlade data från Stockholmsenkäten.

### 2.1 Kvantitativa data från Stockholmsenkäten

#### 2.1.1 Material

Stockholmsenkäten genomförs vartannat år i årskurs 9 och gymnasiet år 2 i flertalet av länets kommuner. Syftet är att kartlägga elevers drogvanor, kriminalitet, skolk, mobbning samt en mängd olika risk och skyddsfaktorer. Undersökningen är en totalundersökning, inte en urvalsundersökning vilket innebär att man strävar efter att få med samtliga skolor och elever i de aktuella kommunerna. Alla skolor och elever deltar dock inte och storleken på bortfallet varierar mellan kommuner och år.

Antal deltagande elever för de fyra kommunerna i denna studie framgår av tabell 2.1. För Täby genomfördes ingen datainsamling 2018 varför analyserna baseras på data från 2016 och 2020. För övriga tre kommuner finns data för alla tre år. När vi analyserat kopplingen mellan risk- och skyddsfaktorer mot utfall på psykisk ohälsa har vi slagit samman data för dessa år till ett större datamaterial i syfte få ett större urval elever i våra analyser vilket ökar precisionen i våra skattningar.

**Tabell 2.1.** Antal deltagande elever i de fyra kommunerna per undersökningsår 2016–2020.

	Danderyd	Vallentuna	Vaxholm	Täby
2016				
Flickor	152	142	47	278
Pojkar	184	142	55	348
2018				
Flickor	189	135	62	
Pojkar	205	155	58	
2020				
Flickor	144	164	51	343
Pojkar	182	161	44	331
Totalt				
Flickor	485	441	160	621
Pojkar	571	458	157	331
Angivet annan könstillhörighet eller inget svar <sup>1</sup>	26	19	3	22

<sup>1</sup> Ingår ej i de könsuppdelade analyserna

Enkäten innehåller en mängd olika frågor och delfrågor som är relevanta i föreliggande studie både när det gäller vårt primära utfallsmått – alltså psykisk ohälsa – och mått på olika risk- och skyddsfaktorer. Ett sätt att bringa ordning i denna mångfald av frågor är att summera ihop frågor inom samma risk- och skyddsområden och underliggande dimension till sammanfattande mått, dvs. index. Stockholmsenkäten har också under flera år redovisat olika index för olika risk- och skyddsfaktorer och för olika utfall.

Eftersom mätenskaperna för dessa index och historiken bakom dem är oklara, samt att dessa index togs fram för många år sedan och mycket kan ha hänt sedan dess i hur frågorna upplevs, valde vi att börja om från början – område för område och fråga för fråga. Vi har därför initialt inkluderat alla relevanta frågor inom våra huvudområden i syfte att skapa så träffsäkra och valida index som möjligt för åren 2016–2020. Här har vi samarbetat med Magnus Johansson på det statliga forskningsinstitutet RISE som bistått i att göra faktoranalyser och s.k. Rasch-analyser. För mer information, se appendix.

Alla de sammanfattande index som skapats, och som redovisas löpande i den följande texten, går från 0 till 100 och för flera innebär ökade poäng mer risk (mer problem/mer ogynnsamt/mer psykisk ohälsa). Detta gäller samtliga tre av våra utfallsmått på psykisk ohälsa. Även om det möjligen hade varit mer logiskt att för vissa index vända på siffrorna, exempelvis för *välbefinnande* som är ett av våra tre mått på psykisk ohälsa och där tre av de fyra frågorna mäter olika nivåer av skydd och en fokuserar på nivåer av risk.

För tre av de index över risk- och skyddsfaktorer som vi tagit fram betyder dock ökad poäng ökat skydd. Dessa tre är de som mäter relationen med föräldrar (eller vårdnadshavare) skolmiljön och betyg (i svenska, matematik och engelska). Samtliga av de föräldrafrågor som sammantaget utgör föräldraindexet mäter skydd, snarare än risk, och detsamma nio av de 13 skolfrågor som sammantaget utgör vårt index över skolmiljön. För dessa två index betyder således ökade poäng mer skydd. När det gäller ökade poäng på betygsindexet innebär detta högre betyg och därmed också mer av skydd.<sup>1</sup> Dessutom är frågan om man brukar delta på ledarledda fritidsaktiviteter ställd i samma riktning där ökade poäng innebär mer av sådant deltagande (från lägsta alternativet *Aldrig* till högsta alternativet *Ofta*).

Med undantag för föräldra-, skol-, betygsmåtten och ledarledda fritidsaktiviteter innebär därför positiva samband (koefficienter) att ökad risk samvarierar med ökad psykisk ohälsa och att lägre risk samvarierar med lägre grad av psykisk ohälsa. För föräldrarelation, skolmiljö, betyg och ledarledda fritidsaktiviteter innebär ett negativt samband att ökat skydd (ex ökat positiv föräldrarelation) samvarierar med minskad psykisk ohälsa och således att minskat skydd (ex. mindre positiv föräldrarelation) samvarierar med ökad psykisk ohälsa.

För vissa mått förväntar vi oss således positiva samband och för de övriga fyra negativa samband. Vi förklarar också de resultat som framkommer i analyserna i den löpande texten. Viktigt att poängtera är också att en omvänd kodning så att 0 till 100 istället kodas från 100 till 0 (0 blir 100, 1 blir 99... gamla 99 blir nya 1 och gamla 100 blir nya 0) inte gör någon skillnad på estimatens storlek. Det gäller bara att förstå riktningen på sambandet (+ eller -).

I tabellerna 2.2–2.3 redovisas alla de frågor som legat till grund för de index och mått som skapats. Denna studie har alltså fokus på hur unga mår, den psykiska ohälsan, och hur detta kopplas till olika risk- och skyddsfaktorer.

Vi väljer att använda begreppet *psykisk ohälsa* som vårt samlingsbegrepp. Som framgår av tabell 2.2. har vi delat in psykisk ohälsa i tre olika underkategorier – tre olika mått – som vi bedömer sammantaget ger en god bild av ungas psykiska mående. De två första är mer av inåtvända besvär – *psykiska och psykosomatiska besvär* och *välbefinnande*. Dessa två index (mått) bildades av de 12 frågor som ställs inom samma block i enkäten om hur man mår. Faktoranalyserna resulterade således i två faktorer. *Psykiska och psykosomatiska besvär* består av åtta av de tolv frågorna och måttet på *välbefinnande* och av de resterande fyra frågorna.

Särskilt det första måttet – *psykiska och psykosomatiska besvär* – har studerats under flera år där det också påvisats ökade besvär (mer ohälsa) bland unga över tid, framförallt bland flickor (se t.ex.

---

<sup>1</sup> Riktningen risk kontra skydd hade varit av mindre problem om alla våra index och frågor enbart bestod av antingen skyddsfrågor eller riskfrågor. Nu är det en blandning eftersom faktoranalyserna grupperat både vissa risk- och skyddsvariabler som tillhörande en och samma faktor (underliggande fenomen).

Folkhälsomyndigheten, 2018a). Det andra måttet har inte på samma sätt analyserats men lyfts fram som viktigt och rör mer hur nöjd man är med sig själv, sin kropp och sitt liv. Båda dessa två mått som gäller mer inåtvänd psykisk ohälsa är vanligare bland flickor än pojkar (se t.ex. Hiltunen, 2019).

I flera nyligen genomförda studier har olika utagerande besvär, eller normbrytande beteenden, inkluderats som mått på psykisk ohälsa (t.ex. Kjellström & Olsson, 2018). Vi har gjort detsamma. Av de 21 påståenden som mäter olika individuella egenskaper (personlighetsdrag) framkom 13 av dessa (de med fet stil i tabell 2.2) som sammankopplade och bildar därför vårt index som vi benämner *utagerande besvär*. Dessa besvär är, enligt Stockholmsenkäten, vanligare bland pojkar än bland flickor.

För samtliga tre mått innebär ökade poäng ökade besvär. Vi har alltså följande tre index (mått) på psykisk ohälsa som analyserna i denna studie centrerar kring där två av dessa mäter mer av inåtvända besvär och det tredje mer av utåtvända besvär:

**1. Psykiska och psykosomatiska besvär**, t.ex. oro, nedstämdhet, ont i magen, svårt sova

**2. Välbefinnande** som i detta fall främst mäter psykologiskt välbefinnande (t.ex. att man gillar sig själv, är nöjd med sitt utseende) och emotionellt välbefinnande (t.ex. lycka, glädje gott att leva). En tredje gren av välbefinnande är mer socialt betingade (t.ex. att vårt samhälle blir en bättre plats, man har något att bidra med osv.). Några frågor av den karaktären finns i enkäten men ingår inte i analyserna i denna studie.

**3. Utagerande besvär** såsom aggressivitet, impulsivitet, trotsighet, spänningssökande. Ett alternativt namn för sammanfattande mått skulle kunna vara normbrytande beteende. Indexet ingår också som en möjlig förklarande variabel i modellerna för de två nämnda måtten på psykisk ohälsa.

**Tabell 2.2.** Frågor i Stockholmsenkäten till grund för de tre indexen över psykisk ohälsa.

<b>Mått 1</b> <b>Psykiska och psykosomatiska besvär</b> (8 av totalt 12 frågor om hur man mår)	<b>Mått 2</b> <b>Välbefinnande</b> (4 av totalt 12 frågor om hur man mår)	<b>Mått 3</b> <b>Utagerande besvär</b> (13 av totalt 21 påståenden om hur man är som person. Fet stil på frågenumereringen de 13 som ingår). För samtliga med följande svarsalternativ: 1. Stämmer mycket dåligt 2. Stämmer ganska dåligt 3. Stämmer ganska bra 4. Stämmer mycket bra
<b>90.</b> Hur ofta har du haft huvudvärk detta läsår? 1. Aldrig 2. Ungefär 1 gång/termin 3. Ungefär 1 gång/månad 4. Ungefär 1 gång/vecka 5. Flera gånger i veckan	<b>94.</b> Hur mycket skulle du vilja ändra på dig själv? 1. Väldigt mycket 2. Ganska mycket 3. En del 4. Ganska lite 5. Inte alls	<b>67a.</b> Jag gör tvärt emot vad människor säger åt mig att göra, bara för att göra dem arga <b>67b.</b> Jag gillar att göra spännande och farliga saker, även om det är förbjudet <b>67c.</b> Jag tål inte att bli provocerad – då kan jag slå till någon <b>67d.</b> Jag ljuger för att få fördelar eller slippa göra jobbiga saker <b>67e.</b> Om jag blir arg på någon drar jag mig inte för att skada honom/henne
<b>91.</b> Känner du dig ledsen och deppig utan att veta varför? 1. Väldigt ofta 2. Ganska ofta 3. Ibland 4. Någon enstaka gång 5. Sällan	<b>96.</b> Hur ofta tycker du att du inget duger till? 1. Nästan aldrig 2. Någon enstaka gång 3. Ibland 4. Ganska ofta 5. Väldigt ofta	

**92.** Händer det att du känner dig rädd utan att veta varför?

1. Sällan
2. Någon enstaka gång
3. Ibland
4. Ganska ofta
5. Väldigt ofta

**93.** Hur ofta har du dålig aptit?

1. Flera gånger i veckan
2. Ungefär 1 gång/vecka
3. Ungefär 1 gång/månad
4. Ungefär 1 gång/termin
5. Aldrig

**95.** Hur ofta har du under detta läsår haft "nervös mage" (t.ex. magknip, magkramper, orolig mage, illamående, gaser, förstoppning eller diarré)?

1. Flera gånger i veckan
2. Ungefär 1 gång/vecka
3. Ungefär 1 gång/månad
4. Ungefär 1 gång/termin
5. Aldrig

**97.** Hur ofta har du under detta läsår haft svårt att somna?

1. Flera gånger i veckan
2. Ungefär 1 kväll/vecka
3. Ungefär 1 kväll/månad
4. Ungefär 1 kväll/termin
5. Aldrig

**99.** Känner du dig slö och olustig?

1. c Sällan
2. c Någon enstaka gång
3. c Ibland
4. c Ganska ofta
5. c Väldigt ofta

**100.** Hur ofta har det hänt under detta läsår att du **sovit oroligt** och vaknat under natten?

1. Aldrig
2. Ungefär 1 natt/termin
3. Ungefär 1 natt/månad
4. Ungefär 1 natt/vecka
5. Flera nätter i veckan

**98.** Är du nöjd med ditt utseende?

1. Oftast
2. Ganska ofta
3. Ibland
4. Någon enstaka gång
5. Nästan aldrig

**101.** Hur ofta tycker du att det är riktigt härligt att leva?

1. Sällan
2. Någon enstaka gång
3. Ibland
4. Ganska ofta
5. Väldigt ofta

67f. Jag är ofta ute på natten tillsammans med kamrater

**67g.** Jag struntar i regler som hindrar mig från att göra det jag vill göra.

67h. Jag tycker det är roligt att lösa svåra problem och uppgifter

**67i.** Jag ser mig själv som en ganska impulsiv person

**67j.** Jag vill gärna vara där det händer spännande saker

**67k.** Jag kan få andra att tro på nästan vad som helst

67l. Jag blir ofta osäker när jag ställs inför nya uppgifter

67m. Jag tänker oftast efter innan jag talar eller gör saker

**67n.** Jag gör dumma saker även om de är lite farliga

**67o.** Jag vill gärna se hur långt jag kan gå innan folk får nog

67p. Det är fel att fuska i skolan

**67q.** Jag tycker att det är OK att ta något utan att fråga, om man inte blir upptäckt

**67r.** Det händer att jag gör saker utan att tänka mig för

67s. Om jag ställs inför en svår uppgift så väljer jag att göra något annat

**67t.** Den som gör mig arg ger jag mig på – även om han/hon inte slagit mig först

---

Våra huvudsakliga risk- och skyddsindex, som också uppdraget avser, täcker fem områden, alla med vetenskaplig evidens som centrala risk- och skyddfaktorer för många olika utfall (se ex. Länsstyrelsen & RISE, 2021), nämligen familje- eller föräldrarelationer, skolmiljön, kompisrelationer, fritiden och närmiljön. Tyvärr är vissa av dessa områden tämligen svagt representerade med frågor i Stockholmsenkäten vilket gör att de frågor eller mått vi använder inte täcker in området alla



centrala delar. Det gäller i första hand fritiden och kamrater. Samtliga fem områden, de delfrågor som använts och index som bildats redovisas för i detalj nedan. Samtliga frågor som testats och de som sedan ingår i våra index över risk- och skyddfaktorer beskrivs också i detalj i appendix i tabell A1. Den numrering av frågorna som redovisas nedan är de nummer som frågorna har i enkäten från 2020.

**1. Familje-föräldrarelation** eller som vi valt att kalla för *föräldraskap* avser nio variabler (fetstilade frågor i tabell A1) som rör olika aspekter av de ungas relation till föräldrar/vårdnadshavare. Indexet uttrycker, i bred mening, positivt föräldraskap. Vissa frågor (eller påståenden) rör anknytning till föräldrar (fr. 84, fr. 85g-h e), andra uppmärksamhet från föräldrar (fr. 85a,c,e) och ytterligare några handlar om föräldrakontroll (fr. 79–81). Frågornas psykometriska egenskaper gjorde det inte möjligt att skapa separata index för dessa tre aspekter av föräldraskap. Skalan går från 0 till 100 och ju högre poäng desto mer av positivt föräldraskap. Samtliga nio frågor som kom att ingå i indexet mäter alltså skydd och inte risk. Som nämndes ovan talar vi därför här om ökat skydd med ökade poäng.

**2. Skolan** eller som vi valt att benämna *skolmiljön*. Här ingår 13 påståenden i ett och samma index som mäter olika aspekter av en oftast positiv (skydd) och ibland eller negativ skolmiljö (risk): uppmärksamhet från lärarna, inflytande i skolan, tydliga förväntningar och anknytning till skolan samt skoltrivsel. Sammantaget ser vi måttet som ett uttryck för skolmiljön. Skalan går från 0 till 100 där högre poäng innebär ökad grad av positiv (skyddande) skolmiljö.

**3. Kompisar.** Sju av tio frågor inkluderas i indexet och alla mäter *problematisiska kompisrelationer*: om man har kompisar som snattat/klottrat/vandaliserat, röker, slåss, skolkar m.m. Skalan går från 0 till 100 där ökade poäng innebär mer av "antisociala kompisar". Frågor om positiva kompisrelationer finns knappast i Stockholmsenkäten och de få frågor som är i den riktningen gav inget meningsfullt sammanfattande mått. Flera studier har visat att risken för liknande normbrytande beteenden ökar bland unga om man har vänner som uppvisar sådana beteenden (Thorlindsson et al., 1998; Kristjansson et al., 2008) och att problematisiska kompisrelationer i sig är kopplat till ökad risk för psykisk ohälsa (RISE & Länsstyrelsen, 2021).

**4. Fritiden.** Frågorna är få till antalet och ger ingen fullständig bild av olika typer av fritidsintressen och fritidsaktiviteter. Vi identifierade två frågor som analyseras var för sig. Den ena handlar om man brukar vara på fritidsgård eller träffpunkt (fr. 70). Vi kallar den *fritid på fritidsgård* och kodat denna så att högre poäng innebär att man oftare är på fritidsgård. Den andra frågan handlar om man brukar delta i någon ledarledd fritidsaktivitet eller träning (fr. 71). Vi kallar denna för *ledarledd fritid* och ju högre poäng desto oftare deltagande i ledarledd fritid. Båda frågorna har fyra svarsalternativ och har indexerats till 0, 33 ((1/3)\*100), 67 ((2/3)\*100) och 100 ((3/3)\*100).

Flera studier har visat att avsaknad av organiserad fritidssysselsättning ökar risken för substansanvändning (t.ex. Thorlindsson m.fl., 2007; Thorlindsson & Bernburg, 2006; Neergaard, m.fl.; Kristjansson et al., 2008). Det är inte osannolikt att detta även gäller risken att utveckla psykisk ohälsa. *Frågan om fritidsgård är mer svårtolkad. Om det rör sig om en miljö med vuxna ledare och viss struktur kan detta vara positivt, likaså att fånga upp unga som kan löpa större risk för olika problemutfall. Om det däremot mest handlar om att unga med vissa problembeteenden träffar varandra utan vuxnas uppsikt kan det, tvärtom, vara en riskfaktor i sig. Det handlar helt enkelt om hur fritidsgården fungerar i den aktuella kommunen.*

**4. Närmiljön eller bostadsområdet** avser de påståenden som ställdes inom frågeblocket 103 i enkäten (för år 2020). Sex av frågorna har slagits ihop till tre par, nämligen frågorna d och e, h och i samt k och l. För övriga används frågorna såsom de ser ut i tabell A1. De 12 frågorna bildar därmed nio variabler och mäter sammantaget olika aspekter av bostadsområdet såsom förekomsten av vandalism, våld, narkotika och berusning, om vuxna skulle ingripa vid olika former av förseelser, och om man trivs i området. Det rör sig om en blandning av risk- och skyddsriktade frågor med fokus på informell kontroll och ordningsproblem i bostadsområdet. Måttet uttrycker att ju högre poäng desto mer av problem inom bostadsområdet. Vi kallar detta index för *närmiljön*.

Förutom dessa fem huvudblock av risk- och skyddsfaktorer som vi testat mot psykisk ohälsa har vi också inkluderat följande faktorer eller områden:

**5. Mobbning**, i detta fall att utsättas för mobbning (benämnt *mobbad*) brukar ofta framkomma som en egen viktig predicerande faktor för olika negativa utfall (se Länsstyrelsen & RISE, 2021), även om den också kan ses som en del av skolmiljön. Vi har därför valt att analysera denna för sig. Dessutom passar frågorna om mobbning inte in i samma mall som övriga skolfrågor. Mobbningsfrågorna avser således om man blivit mobbad på olika sätt och är en summering av åtta frågor som därefter indexerat till poängintervallet 0–100. Eftersom mobbningsfrekvenserna inte är jämnt utspridda och innehåller många tomma poängnivåer grupperade vi data i fyra intervaller: 0 p, 1–15 p, 16–30 p, 30+ p som därefter indexerades från 0–100 p: 0=0; 1= 33  $((1/3) * 100)$ , 2= 67  $((2/3) * 100)$  och 3= 100  $((3/3) * 100)$ . *Ju högre poäng desto mer utsatthet för mobbning.*

**6. Betyg** är också kopplat till skolan men kan ses som en viktig risk- eller skyddsfaktor i sig där låga betyg visat sig vara associerat med ökad risk för självmord i ungdomen eller i tidig vuxenålder (Björkenstam, 2011). Men det är också möjligt att stressen över höga betyg kan bidra till ökad psykisk ohälsa. Vi har därför inkluderat elevernas betyg i våra modeller. Här avses elevernas egna uppgifter om betyg i grundämnena svenska, engelska och matematik med alternativen från streck, underkänt, F till A. Dessa har kodats från 0 (streck) till 6 (högsta betyg) och sedan summerats och därefter indexerat till från 0 till 100: *ju högre poäng desto högre betyg totalt sett.* Vi kallar indexet för *betyg*.

**7. Brott** som i detta fall innebär att man begått olika typer av brott inkluderas också i analyserna (se listan på alla brott som frågas efter i tabell A1 i appendix). Indexet går mellan 0 till 100 där ökad poäng innebär ökad brottsaktivitet. Vi betraktar här att begå *brott* som primärt ett problemutfall av olika risk- och skyddsfaktorer, på liknande sätt som psykisk ohälsa, och inte som en riskfaktor i sig för psykisk ohälsa. Vi väljer att inkludera denna, och nedan nämnda ANT-variabler som "kontrollvariabler". På detta sätt kontrollerar vi om de resultat som vi erhåller för ovan nämnda risk- och skyddsfaktorer mot psykisk ohälsa påverkas av om dessa variabler inkluderas eller ej i de olika analysmodellerna.

**8. ANT-konsumtion** som här avser *alkoholberusning* under de senaste fyra veckorna, om man någon gång *använt narkotika* samt *rökning* (ibland eller dagligen). Dessa behandlas som tre separata variabler och kodas från 0 (=nej, ej berusning, ej använt narkotika, röker ej) till 1 (=ja, druckit sig berusad, använt narkotika, röker). I vissa fall har vi också analyserat dessa tre summerat till ett enkelt index från 0 till 100, där 100 innebär att man svarat ja på samtliga tre substanser och 0 nej på samtliga tre. Övriga två alternativen blir 33  $((1/3) * 100)$  och 67  $((2/3) * 100)$ .

### 2.1.2 Analyser

Analyserna av de kvantitativa data består av två delar. Den ena fokuserar på utvecklingen av den psykiska ohälsan och av centrala risk- och skyddsfaktorer från 2016 till 2020. Även de delfrågor som vissa av de olika indexen består av studeras närmare dels genom att se närmare på deras bidrag till indexens totala poäng (vilka delfrågor som bidrar mest), dels och framförallt genom att studera om olika delfrågor förändras olika mycket över tid.

I den andra delen av analysen studeras kopplingen mellan de olika risk- och skyddsfaktorerna och psykisk ohälsa genom s.k. multivariata linjära regressionsmodeller. I dessa analyser har initialt samtliga risk- och skyddsfaktorer inkluderats men endast de som uppvisar statistiskt signifikanta (säkerställda) samband redovisas i den slutgiltiga tabellen. I modellerna tas hänsyn till att de olika förklarande variablerna (risk- och skyddsfaktorerna) kan vara kopplade till varandra och den koefficient som räknas fram, exempelvis kopplingen mellan föräldraskap och psykiska-psykosomatiska besvär, är den "nettoeffekt" som framkommer efter hänsyn tagen till övriga variabelers påverkan. Det rör sig därför om *multivariata* analyser. Vi börjar dock den delen av

analyserna med att redovisa enkla bivariata samband, dvs. varje risk- och skyddsfaktors samband var för sig med de tre måtten på psykisk ohälsa.

Som nämndes ovan inkluderas även mått på brottsaktivitet, alkoholberusning, rökning och narkotikaanvändning i modellerna. Men sambanden mellan dessa och psykisk ohälsa kommer inte att redovisas närmare (förutom i appendix) utan variablerna finns med endast för att förvissa oss om hur robusta estimaten är för de risk- och skyddsfaktorer som denna studie fokuserar på.

Det bör understrykas att för att kunna prata om *effekter* krävs longitudinella data vilket inte är fallet här. När vi således i rapporten pratar om en *effekt, påverkan, koppling* eller *samband* så betyder inte detta nödvändigtvis att risk- eller skyddsfaktorn, tex. skolmiljön, orsakar den psykisk ohälsan. Det kan ibland mycket väl vara frågan om ett motsatt orsakssamband, dvs. psykisk ohälsa som påverkar skolmiljön eller, mer troligt, att orsakssambandet går åt båda hållen (skolmiljön påverkar den psykiska ohälsan och den psykiska ohälsan påverkar skolmiljön). Det kan också vara så att de samband vi finner skulle förändras i styrka om analyserna istället hade baserats på data från samma individer över tid.

Vårt tredje mått på psykisk ohälsa – utagerande besvär – består av många olika individuella riskfaktorer som i tidigare forskning visat sig ha effekt på psykisk ohälsa (Länsstyrelsen & RISE, 2021). Därför inkluderas måttet som en potentiell förklarande variabel i modellerna för psykiska -och psykosomatiska besvär och välbefinnande. För mer information om analyserna hänvisas till appendix.

Eftersom många faktorer kan tänkas påverka varandra och därmed både vara en risk- och skyddsfaktorer och ett utfall, och att vi med våra tvärsnittsdata inte kan särskilja dessa effekter från varandra, blir det viktigt att utgå från vad som kan förväntas som sannolika resultat utifrån befintlig forskning. Samtliga de risk- och skyddsfaktorer som vi fokuserar på är också väldokumenterade som kausala orsaksvARIABLER på olika utfall som psykisk ohälsa (Länsstyrelsen & RISE, 2021).

Vår enkla utgångspunkt blir därför, som antytts, att om vi får samband som pekar åt det förväntade hållet är det därför högst sannolikt att det till viss del, eller till stor del, beror på ett orsakssamband där risk- och skyddsfaktorn är en (av flera) bidragande orsak till den psykiska ohälsan.

## 2.2 Intervjudata

För att ta del av ungdomarnas egna beskrivningar av vad psykisk ohälsa kan bero på, har totalt 40 kvalitativa intervjuer genomförts. Intervjuerna har fördelats jämnt mellan de fyra kommunerna samt med en jämn fördelning mellan flickor och pojkar. Det har handlat om 10 intervjuer i var och en av de fyra kommunerna varav 5 flickor och 5 pojkar per kommun. Intervjuerna har genomförts under perioden 14 september - 18 oktober 2021.

Varje intervju har varat i 45 minuter och genomförts digitalt som videosamtal via MS Teams. Vi har valt att genomföra samtliga intervjuer under sen eftermiddag eller kvällstid, då intervjupersonerna har slutat skolan och befunnit sig i sin hemmiljö. Ungdomarna har ombetts att sitta på en lugn och ostörd plats i hemmet under respektive intervju. Samtliga intervjuer har spelats in och transkriberats.

De ungdomar som deltagit i studien har gått i årkurs 9 i respektive kommun och har varit boende i samma kommun till minst 50 % (några med en förälder boende i en annan kommun). Rekrytering av intervjupersoner har skett genom slumpmässigt urval. Vi har utgått från en lista med kontaktuppgifter till vårdnadshavare för ungdomar födda 2006 i respektive kommun. Samtliga vårdnadshavare på listan har kontaktats via telefon och de som har svarat när de blivit uppringda har blivit tillfrågade om deras ungdom har möjlighet att delta i en intervju. Vid godkännande från vårdnadshavare har vi därefter bokat in en intervjutid, antingen genom att ringa upp ungdomen via telefonnummer som vi fått från respektive vårdnadshavare, eller genom vårdnadshavaren som mellanhand. I en av kommunerna där rekryteringen var svårare pga. litet invånarantal har en av intervjupersonerna rekryterats på annat sätt än slumpmässigt urval. Istället har en redan rekryterad

intervjuperson rekommenderat en vän. I övrigt har samtliga intervjupersoner rekryterats enligt ovan beskrivning. Ungdomarna har fått ersättning i form av presentkort som tack för sitt deltagande.

Inför start av rekryteringen publicerades information om studien på respektive kommuns hemsida. Där fanns en beskrivning av syftet med undersökningen samt kontaktuppgifter till ansvarig på kommunen och till ansvarig för studien. De vårdnadshavare som hade frågor eller funderingar ombads ta kontakt, vilket skedde vid ett par tillfällen.

Intervjuerna har varit semistrukturerade och utgått från ett förutbestämt antal frågeområden som täckts in i samtliga intervjuer. Formulering av frågor har anpassats efter varje intervjuperson, beroende på tidigare svar i intervjun. Utgångspunkten har varit att få ett så naturligt samtal som möjligt, där respektive intervjuperson skulle känna sig bekväm att uttrycka sina tankar utifrån vad som upplevdes viktigt och relevant i ämnet från deras eget perspektiv. I de fall då en intervjuperson har gett uttryck för att en viss orsak till psykisk ohälsa bland ungdomar i kommunen har varit extra viktig har det fått ta extra stor plats i intervjun.

Varje intervju har inletts med en öppen fråga där vi beskrivit för intervjupersonen att det finns undersökningar som visar att en relativt stor andel ungdomar uppger att de inte mår så bra. Intervjupersonerna har fått beskriva om det är en bild de känner igen eller inte och vad de tror att det kan bero på. Vi har på så sätt tidigt i intervjun fångat in intervjupersonernas spontana tankar, innan vi har exemplifierat utifrån mer specifika frågeområden. Efter intervjupersonernas spontana svar har vi ställt mer specifika frågor kring psykiska besvär, psykosomatiska besvär, välbefinnande (emotionellt, socialt, psykologiskt), utagerande besvär och framtidstro. Vi har även ställt frågor kring risk- och skyddsfaktorer kopplat till skola, kompisrelationer, föräldrarelationer och närmiljö.

Intervjuerna har inte i första hand fokuserat på att intervjupersonerna ska beskriva sin egen psykiska hälsa. Fokus har istället varit att ha ett samtal med varje individ om hur de upplever att ungdomar mår i kommunen i allmänhet (bland kompisar, i skolan, i närmiljön osv.) och vad de tror är orsak till detta. Syftet har varit att få ungdomarnas perspektiv på vad resultaten från Stockholmsenkäten kan bero på.

Vid analys av intervjusvaren har transkripten delats in i åtta grupper, uppdelat på kön och kommun. Därefter har samtliga transskript lästs igenom, en grupp av transskript i taget. Meningsbärande enheter som på olika sätt berört vad ungdomarna beskriver som orsak till psykisk ohälsa har markerats i texten. Intervjudata från respektive grupp har sedan kategoriserats utifrån de fyra ovan nämnda risk- och skyddsfaktorerna dvs. skola, kompisrelationer, föräldrarelationer och närmiljö. Data från var och en av de fyra risk- och skyddsfaktorerna har sedan analyserats var och en för sig.

Det övergripande resultatet av de kvalitativa data som presenteras i denna rapport baseras på helheten av alla fyra kommuner dvs. den sammantagna bilden av samtliga 40 intervjuer. Variationer i resultat mellan kommuner har noterats och beskrivs då det förekommer. Tydligaste variationer mellan kommunerna har påvisats i avsnittet om kompisrelationer och närmiljö. De citat som presenteras i rapporten har anonymiserats, med hänsyn till intervjupersonernas integritet.

### **2.3 Kombinera enkät- och intervjudata**

Resultaten från de kvantitativa och kvalitativa analyserna är viktiga i sig men bildar också grunden för en summering av resultaten där båda dessa data vägs in. Här utgår vi ifrån de olika blocken av risk- och skyddsfaktorer och hur dessa kopplas mot psykisk ohälsa och om vi finner gemensamma mönster enligt båda datakällorna. En viktig del blir här också att betrakta de två datakällorna som komplement till varandra. Om exempelvis skolmiljön framkommer som starkt predicerande faktor för psykiska och psykosomatiska besvär kan de kvalitativa intervjuerna både bekräfta och därmed, när så är fallet, ge en fördjupad bild av hur det hänger ihop.

Eftersom de kvantitativa variablerna för respektive skydds- eller riskfaktor *inte* har grupperats in i mer specifika delindex, såsom ett index för anknytning till skolan i sig, ett annat för uppmärksamhet från lärarna osv, blir kombinationen av kvantitativa och kvalitativa data ännu viktigare. Våra index är således ganska breda och trubbiga och intervjuerna fyller därför en viktig funktion i att ge en mer nyanserad bild av hur de kvantitativa resultaten ska förstås. Det mesta av dessa analyser presenteras i diskussionsavsnittet.

## 3. Resultat

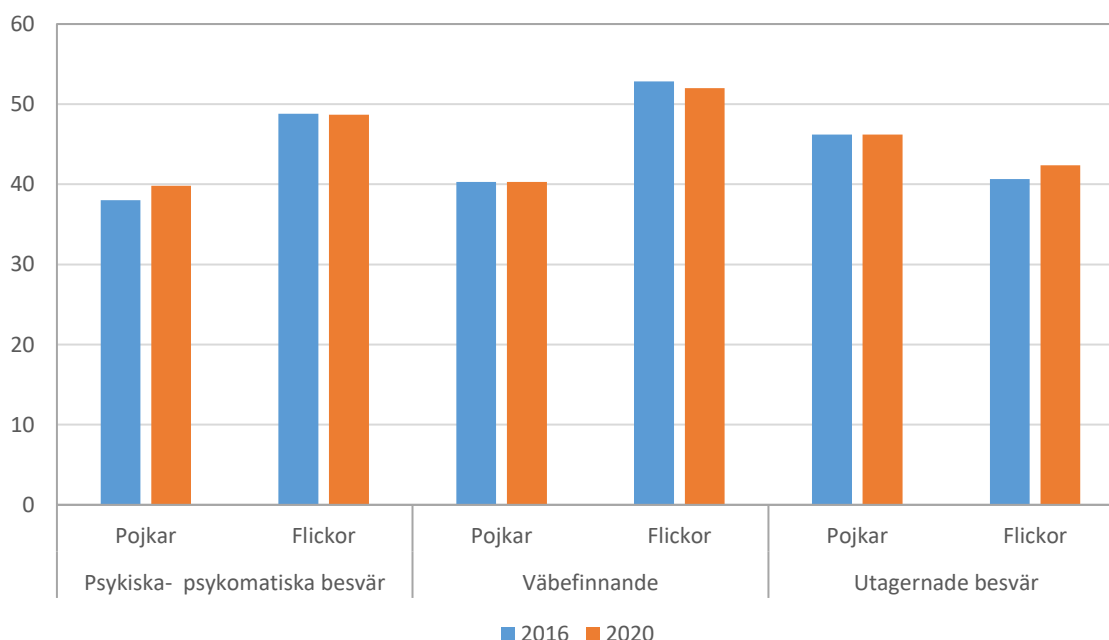
Den första delen i detta kapitel redovisas resultat från de kvantitativa analyserna av data från Stockholmsenkäten. Den andra delen redovisar resultat från de kvalitativa analyserna av data från djupintervjuerna genomförda med ungdomar i de fyra kommunerna, här med särskilt fokus på Danderyd.

### 3.1 Kvantitativa resultat från Stockholmsenkäten

Fokus i detta avsnitt handlar om hur det ser ut i Danderyd. Men för att underlätta tolkningen av resultaten för Danderyd görs också en del jämförelser med de övriga kommunerna. Vi inleder därför avsnittet med att ge en övergripande bild av hur det ser ut i samtliga fyra kommuner för att därefter fokusera mest på Danderyd men även då med vissa kommunjämförelser.

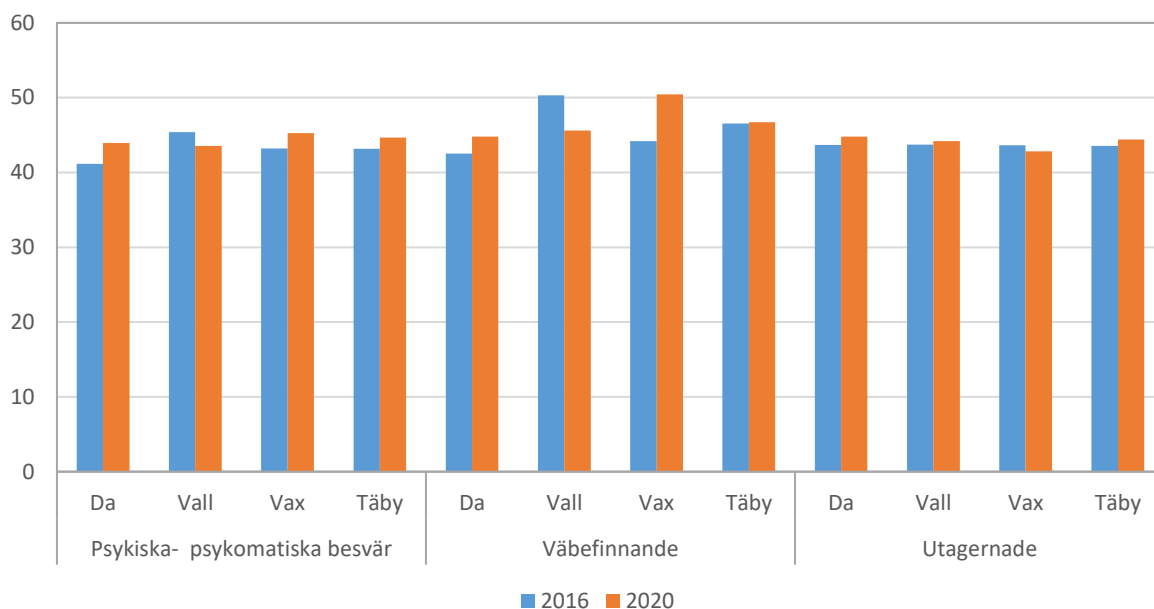
#### 3.1.1 Indexmått på psykisk ohälsa - alla fyra kommunerna

I figur 3.1 redovisas utvecklingen av den psykiska ohälsan för samtliga tre mått (index) från 2016 till 2020. Siffrorna avser alla fyra kommuner i hopslagna till ett större datamaterial och redovisas för flickor och pojkar separat. För samtliga tre mått framkommer tydliga skillnader mellan pojkar och flickor – högre för flickor på de två första (psykiska- psykosomatiska besvär och välbefinnande) och högre för pojkar på det tredje (utagerande besvär). För psykiska och psykosomatiska besvär rör det sig dessutom om en ökning från 2016 till 2020 som drivs av ökad ohälsa bland pojkarna, inte bland flickorna. För övriga två mått är förändringarna från 2016 till 2020 mindre, men med en tendens till ökade utagerande besvär genom en ökning bland flickorna.



**Figur 3.1.** Nivåer av psykisk ohälsa enligt de tre måttet (index från 0 till 100) 2016 och 2020 för flickor respektive pojkar. Ju högre desto större problem. Alla fyra kommuner sammanslagna till ett större datamaterial.

I figur 3.2 redovisas nivåerna för samma tre mått per kommun 2016 och 2020. Skillnaderna mellan kommunerna är relativt små men med vissa skillnader mellan kommunerna 2016 både för psykiska och psykosomatiska besvär och för välbefinnande. I båda fallen är nivåerna högst i Vallentuna (högst besvär) och lägst i Danderyd. För 2020 är skillnaderna mindre och icke signifikanta för samtliga tre mått.



**Figur 3.2.** Nivåer av psykisk ohälsa enligt de tre måtten (index från 0 till 100) 2016 och 2020 uppdelat per kommun. Ju högre desto mer besvär.

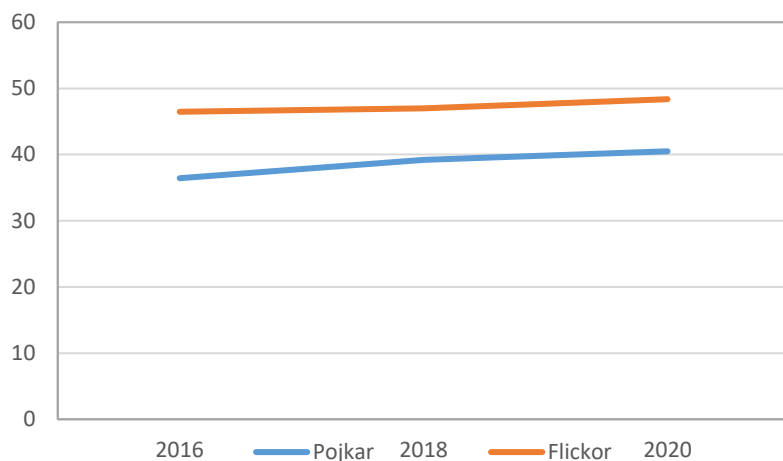
### 3.1.2 Indexmått på psykisk ohälsa i Danderyd

#### *Nivåer och utveckling gällande de tre indexmått över psykisk ohälsa*

Utvecklingen för respektive mått på psykisk ohälsa från 2016 till 2020 för Danderyd redovisas i figurerna 3.3–3.5. När det gäller psykiska- psykosomatiska besvär (figur 3.3) kan en ökande trend skönjas. Som framgår av figuren drivs ökningen mer av pojkarna än av flickorna. Gapet mellan flickor och pojkar är fortfarande betydande men mindre 2020 än 2016. Trenden är mer ogynnsam i Danderyd än i övriga kommuner, framförallt bland pojkarna.

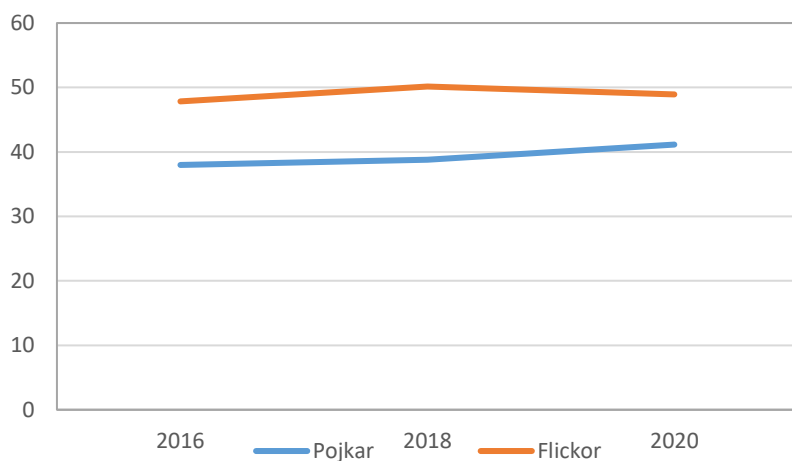
Vårt indexmått på välbefinnande (figur 3.4) visar också på tydliga könsskillnader med högre nivåer (sämre välbefinnande) för flickorna. Men också här minskar skillnaderna något över åren genom att pojkarnas välbefinnande försämras. Även här är trenden för pojkarna mer ogynnsam för Danderyd jämfört med övriga kommuner. För flickorna i Danderyd är nivån ganska stabil över perioden. För flickorna i de övriga kommunerna ser utvecklingen olika ut: tydlig minskning av välbefinnandet i en, tydlig ökning i en annan och svag ökning av välbefinnandet i en tredje.

Även när det gäller vårt tredje mått – utagerade besvär – syns minskade könsskillnader över tid i Danderyd men i detta fall, och i motsats till övriga två mått, som ett resultat av ökade besvär bland flickorna och stabila eller något minskande besvär bland pojkarna. Under alla tre år är nivåerna högre bland pojkarna men betydligt mindre 2020 jämfört med tidigare år. Flera av de övriga kommunerna visar överlag på ungefär samma utveckling som för Danderyd: för pojkarna relativt stabila nivåer och för flickorna viss tendens till viss ökning, dock mycket blygsamma sådana i två av kommunerna.



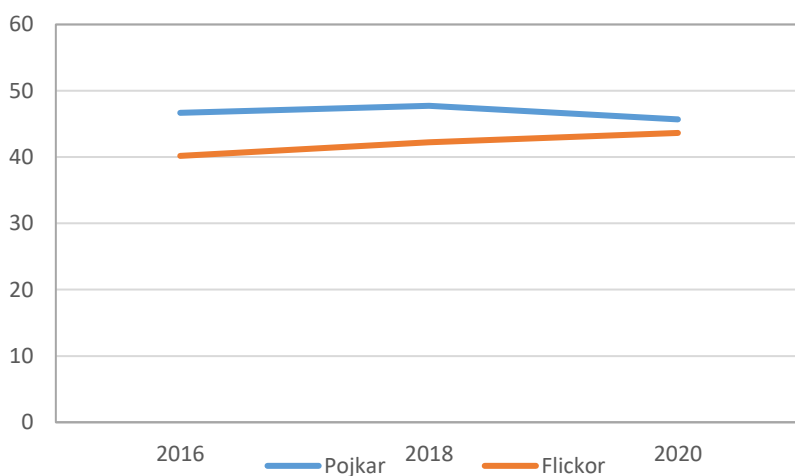
	Pojkar	Flickor
2016	36,4	46,5
2018	39,2	47,0
2020	40,5	48,4

**Figur 3.3.** Mått på *psykiska och psykosomatiska besvär* 2016–2020 för flickor respektive pojkar i Danderyd. Index från 0 till 100 bestående av åtta frågor (ju högre desto mer besvär).



	Pojkar	Flickor
2016	38,0	47,8
2018	38,8	50,1
2020	41,1	48,9

**Figur 3.4.** Mått på *välbefinnande* 2016–2020 för flickor respektive pojkar i Danderyd. Index från 0 till 100 bestående av fyra frågor (ju högre desto mer besvär).



	Pojkar	Flickor
2016	46,7	40,2
2018	47,7	42,2
2020	45,7	43,6

**Figur 3.5.** Mått på *utagerande besvär* 2016–2020 för flickor respektive pojkar i Danderyd. Index från 0 till 100 bestående av 13 frågor (ju högre desto mer besvär).



### **De olika symptomens (delfrågornas) bidrag till totalpoängen för de tre måtten på psykisk ohälsa**

De tre måtten består av ett antal delfrågor som summerats ihop till index. Även om mest fokus i analyserna ligger på de tre *sammanfattande* måtten (indexen), som vi bedömer ger en bra bild av de ungas mående, betyder inte det att alla delfrågor bidrar lika mycket till totalpoängen inom respektive mått. Hur det ser ut för samtliga frågor (delbesvär) som ingår i respektive index redovisas nedan.

#### *Psykiska och psykosomatiska besvär*

Figur 3.6 redovisas dels medelpoängen för de åtta delfrågor (delbesvär) på psykiska besvär som indexet består av, dels hur stor andel av indexets sammantagna poäng som respektive delfråga svarar för. Siffrorna avser Vallentuna. Varje delfråga har kategoriserats från 0–4 där 0 står för det lägsta frekvensalternativet (svaret antingen *Aldrig* och på vissa frågor *Sällan*) och 4 för det högsta frekvensalternativet (svaret antingen *Flera gånger* i veckan eller på vissa frågor *Väldigt ofta*). Siffrorna redovisas för flickor och pojkar var för sig.

Som framgår är likheterna mellan flickor och pojkar i Danderyd stora i rangordningen av de olika delfrågornas medelpoäng. Flickorna uppvisar dock högre nivåer (poäng) på samtliga åtta, dvs. flickorna uppvisar genomgående en sämre psykisk och psykosomatisk hälsa än pojkarna.

*Svårt att sova* är den delfråga (delbesvär) som bidrar allra mest till måttets totala poäng i Danderyd, både för flickor och pojkar men dock med något större bidrag till totalpoängen för pojkarna än flickorna (20% resp. 16 %). Näst vanligaste är *huvudvärk* följt av att känna sig *ledsen och deppig utan att veta varför* och haft *nervös mage*. Att *känna sig rädd utan att veta varför* uppvisar det lägsta siffrorna, och betydligt lägre än övriga sju delbesvär (ca 6 % av totalen för flickorna och 4 % av totalen för pojkarna).

#### *Välbefinnande*

Motsvarande nivåer och andelar av totalpoängen för de fyra delfrågor som ligger till grund för indexet över välbefinnande redovisas i figurerna 3.7a-b. Som för psykiska och psykosomatiska besvär är välbefinnandet sämre (högre nivå på staplarna) bland flickorna än bland pojkarna och som framgår gäller detta för samtliga fyra delbesvär. Störst är skillnaden mellan könen i *duger inget till* och minst i att det är *härligt att leva*. (För frågornas exakta ordalydelse, se kapitel 2).

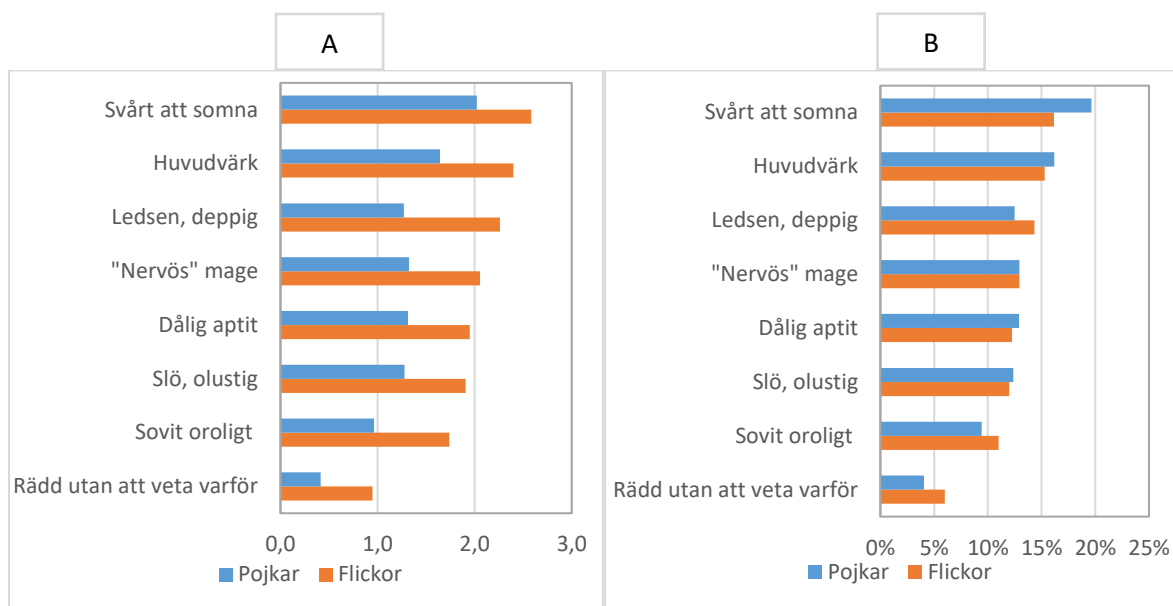
*Vill ändra på sig själv* bidrar med en påtagligt större andel av totalen än övriga tre delfrågor för båda könen (drygt 30 %). *Härligt att leva* svarar för den lägsta bidragande andelen men med högre andel för pojkarna (25 %) än för flickorna (19 %).

#### *Utagerande besvär*

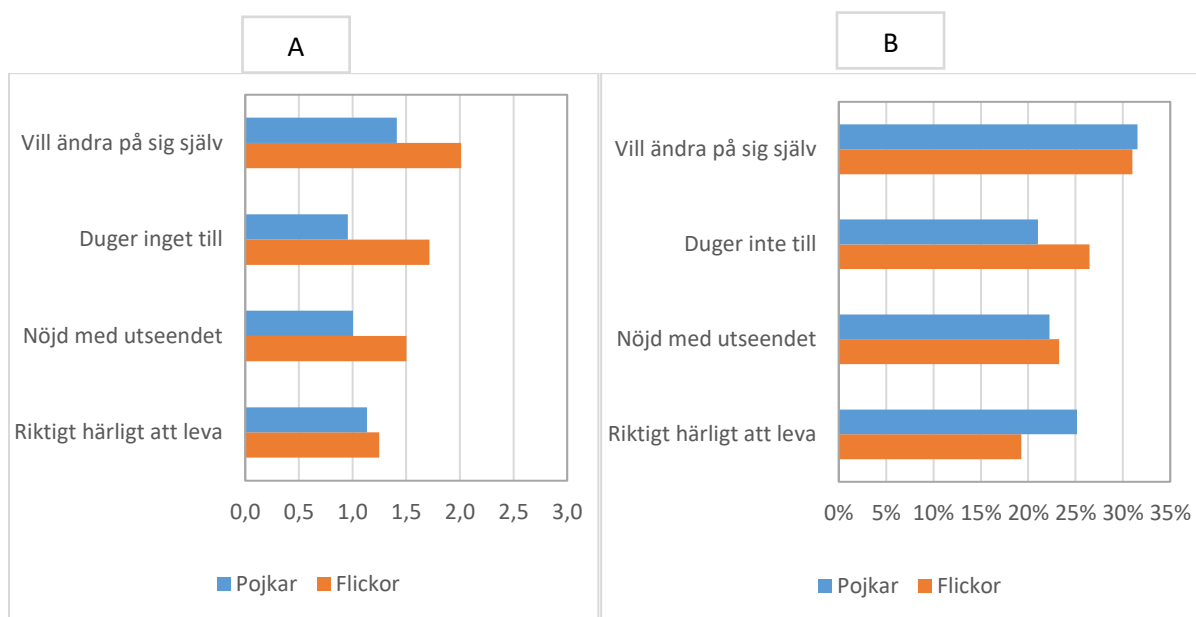
Detta index består av 13 frågor. Vissa delfrågor bidrar mycket mer än andra och allra mest bidrar delfrågan *vill gärna vara där det händer spännande saker* följt av *händer att jag gör saker utan att tänka mig för* och *ser mig själv som en ganska så impulsiv person*.

Som framgår av figurerna är flickornas poäng på ungefär samma nivå som för pojkarna för dessa tre nämnda delbesvär men genomgående lägre för alla efterföljande 10. Detta innebär också att de tre första delfrågorna bidrar till en större del av totalpoängen för flickorna än för pojkarna.

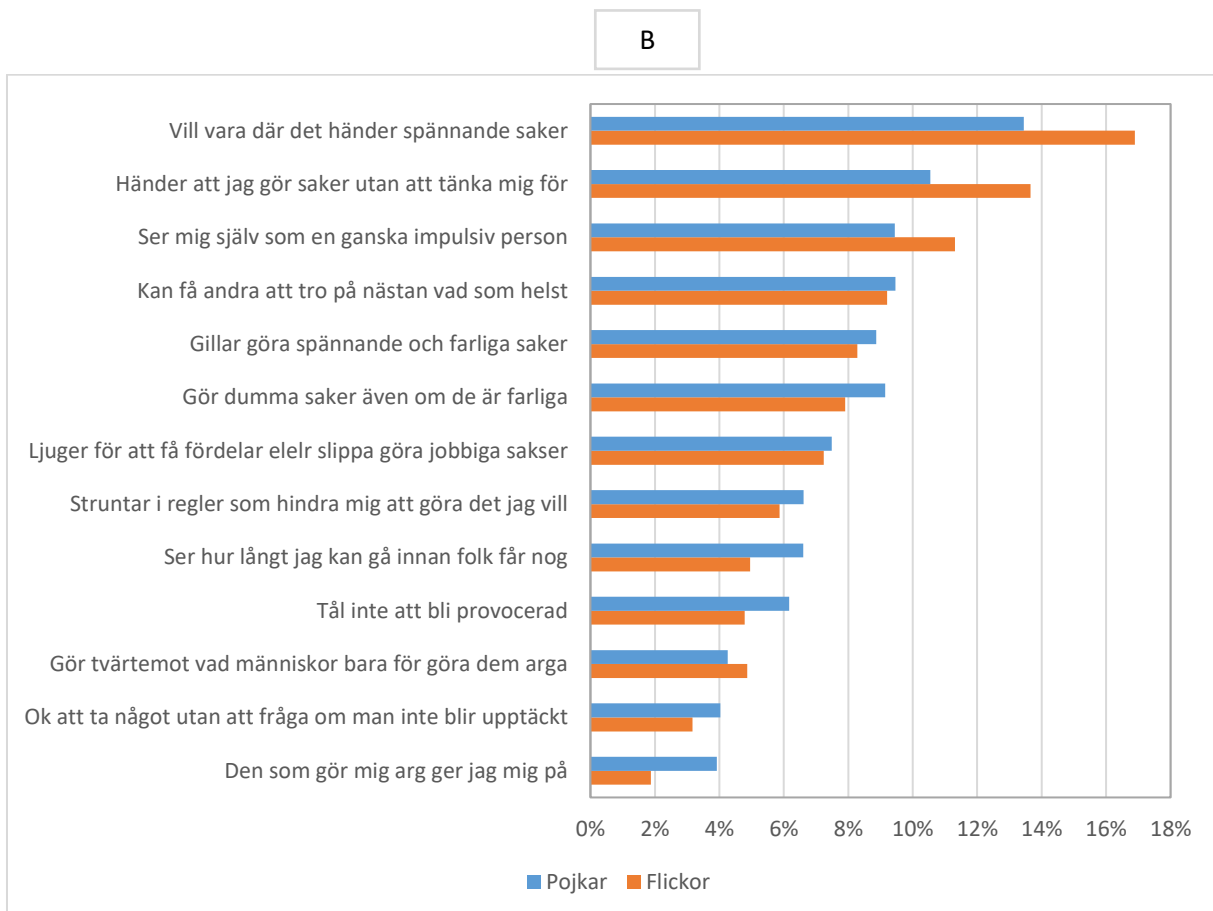
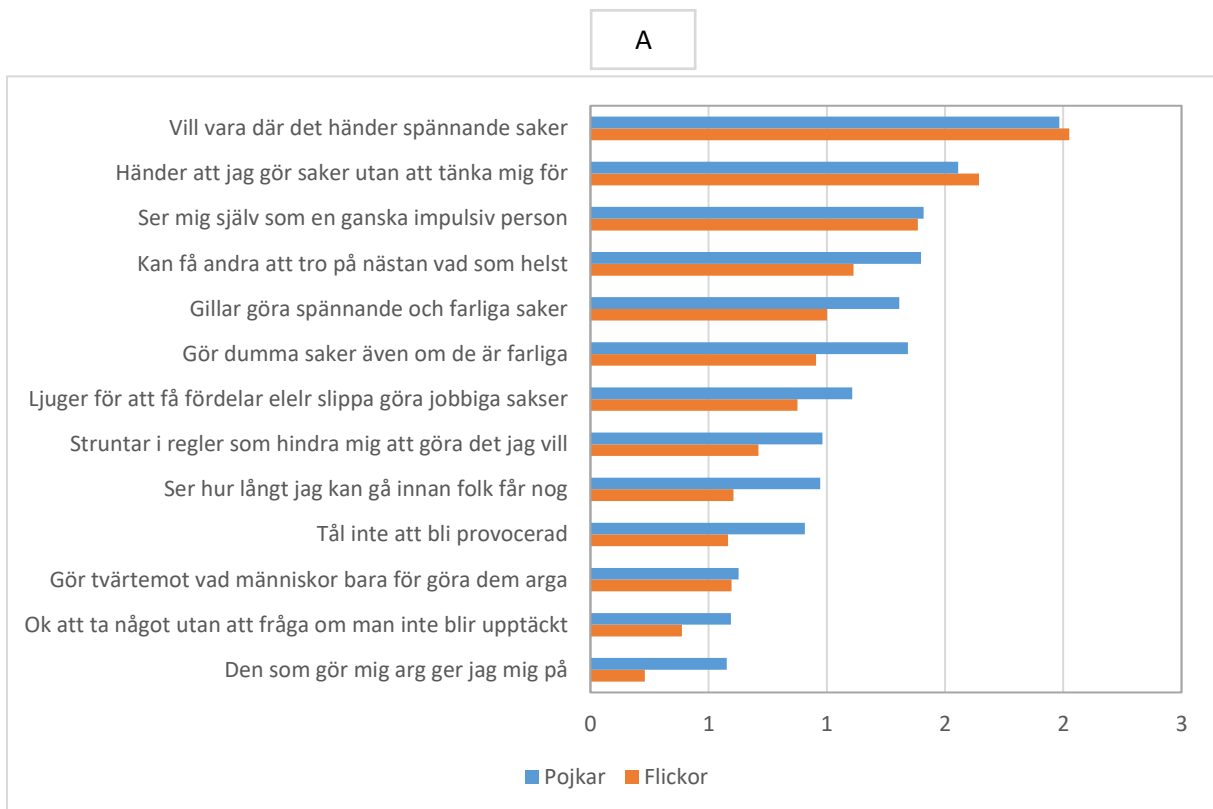
Jämfört med de två övriga måtten ovan är spridningen i poängen mellan de olika delfrågorna här större. De delfrågor som ligger lägst i poäng bidrar endast med några procent till totalpoängen.



**Figur 3.6a-b.** Psykiska och psykosomatiska besvär bland elever i årskurs 9 i Danderyd 2016 och 2020. Medelpoäng per delfråga (A) och respektive delfrågas bidrar till totalpoängen (B) för flickor och pojkar i Danderyd. För alla åtta: Ju högre poäng desto mer besvär. Rangordnat efter delfrågornas poäng (sammantaget för flickor och pojkar) från högst till lägst.



**Figur 3.7a-b.** Välbefinnande bland elever i årskurs 9 i Danderyd 2016 och 2020. Medelpoäng per delfråga (A) och respektive delfrågas bidrar till totalpoängen (B) för flickor och pojkar i Danderyd. För alla fyra: Ju högre poäng desto mer besvär. Rangordnat efter delfrågornas poäng (sammantaget för flickor och pojkar) från högst till lägst.



**Figur 3.8a-b.** Utagerande besvär bland elever i årskurs 9 i Danderyd 2016 och 2020. Medelpoäng per delfråga (A) och respektive delfrågans bidrar till totalpoängen (B) för flickor och pojkar i Danderyd. För alla fyra: Ju högre poäng desto mer utagerande besvär. Rangordnat efter delfrågornas poäng (sammantaget för flickor och pojkar) från högst till lägst.

### 3.1.3 Risk- och skyddsfaktorernas koppling till de tre måtten på psykisk ohälsa

Vi har hittills visat att för samtliga tre måtten över psykisk ohälsa finns tydliga könsskillnader, även om skillnaderna kan ha minskat något över tid. I detta avsnitt ser vi nu närmare på hur de olika risk- och skyddsfaktorerna kopplas till dessa mått, dvs. hur mycket dessa förklarande variabler bidrar med i att förklara den variation i psykisk ohälsa som finns mellan eleverna i Danderyd. Analyserna genomförs för flickor och pojkar separat för respektive mått på psykisk ohälsa. Även här görs vissa jämförelser med övriga kommuner.

De fem huvudgrupperna av förklarande variabler (risk- och skyddsfaktorer) är således föräldraskap (eller föräldrarelation, inklusive relation till vårdnadshavare), skolmiljön, problematiska kompisrelationer, fritid samt närmiljön.

Dessa kompletteras med mått (index) gällande betyg i kärnämnen matematik, svenska och engelska, om man utsatts för mobbning (index gällande olika delfrågor om man blivit mobbad), om man begått brott (index över om man begått många olika typer av brott), samt separata frågor om användning av narkotika (ja, nej), druckit sig berusad av alkohol (ja, nej) och om man röker (ja, nej). Som nämndes i kapitel 2 kan vi inte för någon av de fem huvudgrupperna av risk- och skyddsfaktorer göra finare uppdelning i olika undergrupper t.ex. anknytning och uppmärksamhet när det gäller föräldradsdimensionen.

Enkla korrelationer mellan samtliga förklarande variabler (inklusive kön) och respektive mått på psykisk ohälsa (tabell 3.1) ger en god övergripande bild som också är snarlik för alla fyra kommuner. Kön, skolmiljö och föräldraskap är de tre variabler som uppvisar starkast samband med de två första måtten på psykisk ohälsa. När det gäller utagerande besvär är bilden något annat där brott, närmiljö, problematiska kompisrelationer, alkoholberusning, narkotikaanvändning och rökning uppvisar tydliga samband. Här är dessutom sambandet med kön det motsatta, dvs. pojkar uppvisar högre grad av utagerande besvär än flickor. Flera andra variabler uppvisar svaga samband med de olika måtten på psykisk ohälsa (nära 0).

**Tabell 3.1.** Samband (Pearson's r) mellan olika förklarande variabler och de tre indexmått på psykisk ohälsa (n=2478–3584). Alla fyra kommunerna 2016–2020. Korrelationsmättet går mellan 0–1: ju högre ju starkare samband)

Förklarande variabler	Psykiska och psykosomatiska besvär (n=3478–3584)	Välbefinnande (n=3437–3568)	Utagerande besvär (n=3372–3536)
Alla fyra kommuner			
Kön	-0,38	-0,31	0,20
Skolmiljön	-0,31	-0,28	-0,31
Mobbad	0,23	0,21	0,13
Betyg	-0,03	-0,01	-0,12
Föräldraskap	-0,23	-0,27	-0,37
Närmiljön	0,16	0,19	0,27
Problematiska kompisrelationer	0,17	0,09	0,40
Brott	0,10	0,02	0,33
Alkoholberusning	0,11	0,02	0,27
Röker	0,12	0,06	0,25
Använt narkotika	0,08	0,02	0,26
Ledarledd fritid	-0,09	-0,09	-0,05
Fritid på fritidsgård	0,04	0,01	0,18
Danderyd	(n=1030–1072)	(n=1027–1069)	(n=1011–1051)
Kön	-0,35	-0,26	0,20
Skolmiljön	-0,36	-0,27	-0,31
Mobbad	0,23	0,21	0,10
Betyg	-0,05	0,02	-0,10
Föräldraskap	-0,27	-0,29	-0,41
Närmiljön	0,19	0,18	0,31
Problematiska kompisrelationer	0,20	0,07	0,40
Brott	0,06	0,03	0,35
Alkoholberusning	0,14	0,03	0,25
Röker	0,12	0,02	0,23
Använt narkotika	0,07	0,03	0,27
Ledarledd fritid	-0,09	-0,07	-0,08
Fritid på fritidsgård	-0,03	-0,02	0,10

I nästa steg ser vi närmare på kopplingen mellan de olika risk- och skyddsfaktorerna (faktorer) och psykisk ohälsa genom s.k. multivariata regressionsanalyser. Här ingår samtliga faktorer som uppvisar statistiskt signifikanta (säkerställda) samband. Modellerna tar hänsyn till att de olika faktorerna kan uppvisa samband sinsemellan och med utfallsmåtten. Den koppling som exempelvis framkommer mellan föräldraskap och psykiska- psykosomatiska besvär ska ses som en "nettoeffekt" efter hänsyn tagen till övriga faktorer påverkan. Det rör sig därför om *multivariata* analyser av effekter och inte som i tabell 3.2 *bivariata* samband. Det bör emellertid påpekas att för att kunna prata om effekter krävs longitudinella data vilket inte är fallet här.

Tabell 3.2 redovisar resultaten för Danderyd. De faktorer med starkast koppling är rödmarkerade eftersom de uppvisar en relativt stor påverkan på de olika måtten över psykisk ohälsa och klart högre än övriga variabler som ingår i modellen. Faktorer med medelstark styrka är blåmarkerade och de med svagare koppling, men fortfarande statistiskt signifikanta, är grönmarkerade. Resultaten för Danderyd och för övriga tre samt för alla fyra kommuner sammantaget redovisas i detalj i appendix (tabellerna A2-A6).

**Tabell 3.2.** Förklarande variabelers (risk- och skyddsfaktorer) med statistiskt säkerställd effekt på de tre måtten psykisk ohälsa. Rangordnade efter dess betydelse (1= störst betydelse/effekt). Data avser 2016, 2018 och 2020 sammanslagna.

	Flickor			Pojkar		
	Psykiska, psykosomatiska besvär	Välbefinnande	Utagerande besvär	Psykiska, psykosomatiska besvär	Välbefinnande	Utagerande besvär
	<b>1. Skolmiljön</b>	<b>1. Skolmiljön</b>	<b>1. Föräldraskap</b>	<b>1. Skolmiljön</b>	<b>1. Föräldraskap</b>	<b>1. Problematiske kompisrelationer</b>
	<b>2. Föräldraskap</b>	<b>2. Föräldraskap</b>	<b>2. Problematiske kompisrelationer</b>	<b>2. Mobbad</b>	<b>2. Mobbad</b>	<b>2. Skolmiljön</b>
	<b>3. Utagerande besvär</b>	<b>3. Närmiljön</b>	<b>3. Skolmiljön</b>	<b>3. Föräldraskap</b>	<b>3. Betyg</b>	<b>3. Föräldraskap</b>
			<b>4. Närmiljön</b>	<b>4. Utagerande besvär</b>	<b>4. Ledarledd fritid</b>	<b>4. Närmiljön</b>
				<b>5. Närmiljön</b>	<b>5. Skolmiljön</b>	
				<b>6. Ledarledd fritid</b>	<b>6. Problematiske kompisrelationer*</b>	
					<b>7. Närmiljön</b>	
<b>Kontrollvariabler<sup>1</sup>:</b>	<b>Brott</b>		<b>Brott</b>			<b>Brott</b>
			<b>Rökning</b>			<b>Narkotikaanvändning</b>
					*Negativt samband: mer problematiske kompisrelationer, bättre välbefinnande	

Rödmarkerad text= stark effekt (standardiserat estimat: >0,20); Blåmarkerad= medeleffekt (standardiserat estimat: 0,10–0,19); Grönmarkerad text= svag effekt (standardiserat estimat: <0,10)

<sup>1</sup> Kan ses mer som utfalls- än förklarande variabler men ingår i modellen som kontroll över att kopplingen mellan risk- och skyddsvariablerna och psykisk ohälsa inte förändras nämnvärt med eller utan dessa variabler (brott, alkohol- cigarett- och narkotikaanvändning) inkluderade i modellen.

Effekt innebär i detta fall en statistisk koppling som kan vara olika stark och betyder inte nödvändigtvis att risk- eller skyddsfaktorn orsakar psykisk ohälsa.

### **Psykiska och psykosomatiska besvär**

När det gäller psykiska och psykosomatiska besvär (tabell 3.2) uppvisar *skolmiljön* den starkaste kopplingen för både flickor och pojkar, följt av *föräldraskap* för flickor och att vara *mobbad för pojkar*. *Föräldraskap* framkommer också som en viktig faktor för pojkarna men med något svagare koppling än för flickorna. *Mobbad* framkommer inte som en viktig förklarande faktor för flickorna. För båda könen uppvisar också *utagerande besvär* en koppling till psykiska och psykosomatiska besvär. *Närmiljön* och *ledarledd fritid* framkommer också som viktiga för pojkar men inte för flickor.

Resultaten kan summeras som följer:

- Positiv skolmiljö, positivt föräldraskap och ledarledda fritidsaktiviteter (pojkar) minskar de psykiska och psykosomatiska besvären
- Utsatthet för mobbning (pojkar), utagerande besvär, problematisk närmiljö (pojkar) ökar de psykiska och psykosomatiska besvären

Samtliga resultaten naturligtvis också att uttrycka i motsatt riktning, exempelvis att med mer negativ skolmiljö och mer negativt föräldraskap, ökar risken för psykiska och psykosomatiska besvär.

Alla dessa samband går således åt det förväntade hållet där alltså *skolmiljön* uppvisar den starkaste kopplingen. Ännu starkare blir den kopplingen om man beaktar att också mobbningsfrågan rör skolmiljön (utsatt för mobbning eller trakasserier i skolan).

Som framgår av appendix (tabell A2) framkommer vissa skillnader mellan Danderyd och övriga kommuner. När det gäller flickor verkar betydelsen av föräldraskap vara av större betydelse i Danderyd än i övriga kommuner. Att ha blivit mobbad i skolan framkommer som viktig förklarande faktor för flickor i övriga kommuner men inte för flickor i Danderyd. När det gäller pojkar tycks skolmiljöns betydelse vara större i Danderyd än i övriga kommuner, detsamma gäller att blivit mobbad i skolan. Problematiska kompisrelationer framkommer som en viktig faktor för pojkar i övriga kommuner men inte för pojkar i Danderyd.

Som också framkommer i tabell A2 (appendix) är modellens förklaringsgrad ( $R^2$ ) större för flickor än pojkar både i Danderyd och i övriga tre kommuner. De förklarande variablerna predicerar (förklarar) alltså en större andel av den totala variationen i måttet på psykiska och psykosomatiska besvär för flickorna än för pojkarna: 27 % respektive 20 %. Även om det allra mesta av variationen i psykiska och psykosomatiska besvär alltså förblir oförklarad är förklaringsgraden ändå inte direkt låg. Det finns mycket annat som förklarar psykiska och psykosomatiska besvär, exempelvis individuella egenskaper och samhällliga aspekter som vi inte fångat in. Dessutom är våra mått grova, inte minst när det gäller kamratrelationer och fritiden.

### **Välbefinnande**

När det gäller välbefinnande framkommer *föräldraskap* som den starkaste förklarande variabeln för pojkar och den tillsammans med *skolmiljön* starkaste faktorn för flickor i Danderyd. *Skolmiljön* uppvisar klart starkare koppling till välbefinnande för flickor än pojkar. Fler variabler framkommer som viktiga för pojkarna än för flickorna där utöver de två nämnda endast *närmiljön* uppvisar en tydlig koppling till flickornas välbefinnande; en faktor som också av betydelse för pojkarna.

Noterbart är att *betyg* finns med som en variabel för pojkarna, men alltså ej för flickorna, och att sambandet är negativt. Detta innebär att pojkar med högre betyg tenderar att uppvisa lägre grad av välbefinnande. Samma negativa koppling framkommer för pojkarna när det gäller *problematiska kompisrelationer*: ju mer av kompisar med problematiska beteenden ju bättre välmående. *Ledarledd fritid* framkommer också som en viktig faktor för pojkarna: ju mer av ledarledda aktiviteter ju högre grad av välbefinnande. I detta fall är också modellens förklaringsgrad något högre för pojkarna än för flickorna (20 % respektive 17 %).

Resultaten kan summeras som följer:

- Positivt föräldraskap, positiv skolmiljö och ledarledda fritidsaktiviteter (pojkar) och problematiska kompisrelationer (pojkar) ökar välbefinnandet
- Problematisk närmiljö, höga betyg (pojkar), utsatthet för mobbning (pojkar) minskar välbefinnandet

För övriga kommuner framkommer skolmiljön som den starkaste förklarande variabeln för flickorna och föräldraskap för pojkarna med små skillnader i grad av styrka jämfört med motsvarande för Danderyd. Även för övriga kommuner är skolmiljön av mindre betydelse för pojkar än för flickor. Att bli utsatt för mobbning i skolan uppvisar starkare koppling till försämrat välbefinnande för pojkarna i Danderyd än pojkarna i övriga kommuner. För flickorna är mobbning signifikant för övriga kommuner men inte för Danderyd.

Den oväntade riktningen på sambandet mellan problematiska kompisrelationer och välbefinnande för pojkar ska inte tas som intäkt för ett orsakssamband. Det enda som egentligen kan sägas är att vid kontroll för flera risk- och skyddsfaktorer i en och samma modell blir det den riktningen på sambandet: med ökat antal kompisar med problematiska beteenden ökar välbefinnandet. Det bör nämnas att detta är det enda oväntade sambandet som framkommit av alla de analyser som genomförts både för Danderyd och för övriga kommuner. Vidare framkommer inget sådant samband mellan problematiska kompisrelationer och välbefinnande när vi testar samma modell på övriga kommuner eller på alla fyra kommuner sammanslaget till ett större datamaterial (se appendix, tabell A6).

### **Utagerande besvär**

Flera risk- och skyddsfaktorer framkommer som viktiga förklaringsvariabler men med olika grad av betydelse för pojkar och flickor (se också tabell A4, appendix). För flickor är *föräldraskap* den klart viktigaste faktorn, så även för övriga kommuner medan *problematiska kompisrelationer* och *skolmiljön* uppvisar de starkaste sambanden för såväl pojkar i Danderyd som pojkar i övriga kommuner. *Skolmiljön* är en viktigare faktor för pojkar än för flickor i Danderyd. Alla samband går i förväntad riktning.

Resultaten för de risk- och skyddsfaktorer som vi studerar närmare kan summeras som följer:

- Positivt föräldraskap och positiv skolmiljö minskar de utagerande besvären
- Problematiska kompisrelationer och negativ närmiljö ökar de utagerande besvären

Till detta tillkommer brott, rökning och narkotikaanvändning som samvarierar med utagerande besvär i förväntad riktning. Storleken på de samband som framkommer för de nämnda risk- och skyddsfaktorer påverkar inte mer än marginellt om dessa variabler (brott, ANT) ingår eller inte som förklarande variabler i modellen.



### 3.1.4. Utveckling av de starkaste risk- och skyddsfaktorerna

Föräldraskap och skolmiljön, samt att bli utsatt för mobbning för pojkarna, uppvisar överlag de starkaste kopplingarna till de olika måtten på psykisk ohälsa i Danderyd. Även problematiska kompisrelationer framkommer som en viktig faktor när det gäller utagerande besvär. Skulle dessa risk- och skyddsfaktorer utvecklas i gynnsam riktning kan vi därför förvänta oss, allt annat lika, en förbättrad psykisk hälsa bland ungdomar i Danderyd.

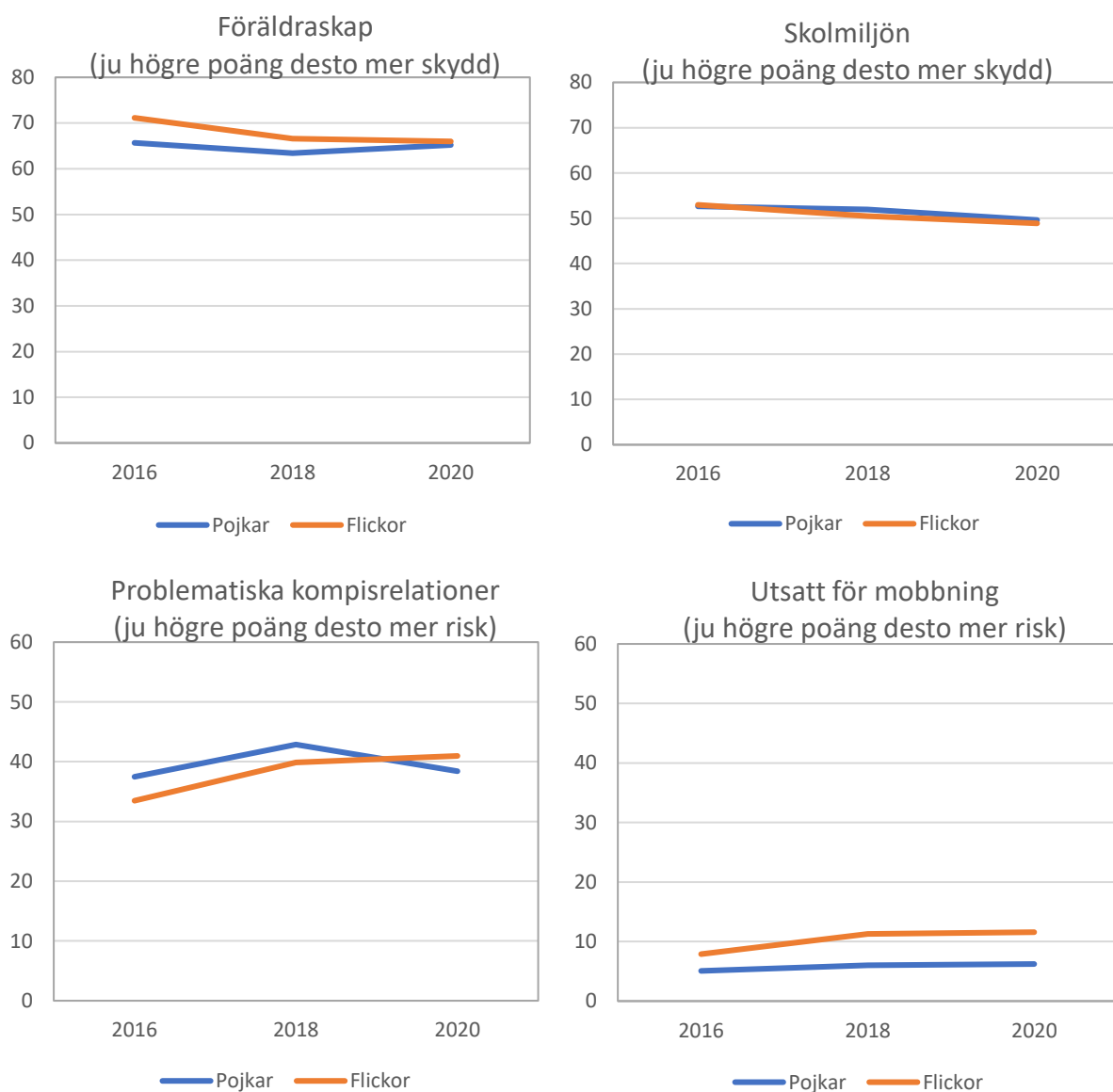
I detta avsnitt ser vi närmare på dessa, enligt analyserna ovan, mest centrala risk- och skyddsfaktorerna. Vi börjar med att redovisa utvecklingen av nivåerna 2016–2020 och studerar därefter mer i detalj de två allra viktigaste bidragande faktorerna enligt dessa data, nämligen föräldraskap och skolmiljön. Hur utvecklingen ser ut från 2016 till 2020 bland elever i årskurs 9 i Danderyds kommun framgår av figurerna 3.9a-d.

För inget av de fyra måtten är utvecklingen i gynnsam riktning (mot ökat skydd eller minskad risk), snarare det motsatta för flera av dem. Men detta gäller främst för flickorna där den negativa utvecklingen är som tydligast för problematiska kompisrelationer och föräldraskap. Samtliga fyra faktorer utvecklas dock i ogynnsam riktning.

För pojkarna är förändringarna små med undantag av skolmiljön där trenden – i riktning mot mindre skydd – är densamma som för flickorna. Både föräldraskap och antisociala kamrater går i gynnsam riktning under den senaste perioden (2018–2020).

När det gäller mobbning är nivåerna klart lägre än för övriga tre risk- och skyddsfaktorer eftersom flertalet uppger att de inte blivit mobbade (under läsåret). Men även här går utvecklingen i riktning mot ökad risk för flickorna, dock i detta fall i motsats till övriga inte statistiskt säkerställd.

Flickorna uppvisar således sammantaget en mer bekymmersam utveckling än pojkarna men för inget av könen går utvecklingen sett under hela fyraårsperioden åt det önskvärda hållet. För övriga tre kommuner sammantaget (sammanslagna till ett stort urval) är utvecklingen för de fyra måtten stabila eller med tendenser till att gå i gynnsam riktning. Danderyd skiljer sig därför från övriga kommuner – i detta fall i negativ bemärkelse.



**Figur 3.9a-d.** Utveckling av olika risk- och skyddsfaktorer 2016–2020 bland elever i årskurs 9 i Danderyds kommun enligt data från Stockholmsenkäten (Ju högre poäng ju mer risk).

### 3.1.5 Fördjupade analyser av föräldraskap och skolmiljön

I detta avsnitt tittar vi mer i detalj på de separata delfrågor som dessa två viktigaste risk- och skyddsfaktorer består av. Vi ser närmare på om vissa delfrågor bidrar mer till totalpoängen än övriga men framförallt fokuserar vi på om vissa av dessa förändrats i mer ogynnsam (gynnsam) riktning än övriga under studieperioden. Sett ur ett preventivt perspektiv är förändringar centralt: om vissa aspekter av föräldraskap eller skolmiljön försämrats kan de också med rätt insatser framöver förbättras.

Vi gör dock dessa analyser med viss försiktighet i tolkningar, framförallt den delen som rör olika delfrågornas bidrag till totalpoängen. Vi har genomgående betonat vikten av att se de olika indexen som en helhet bestående av olika delfrågor som *sammantalet* fångar in en och samma underliggande dimension. Att plocka ut separata delfrågor och jämföra dessa mot varandra kan bli missvisande eftersom svarsfrekvenserna på de olika delfrågorna kan betyda olika saker trots samma svarsalternativ. Exempelvis kan skillnaden mellan svarsalternativet *Sällan* och *Ibland* betyda olika för olika delfrågor. Dessutom består vissa av indexen av summan av olika delfrågor med olika svarsalternativ vilket också försvårar direkta jämförelser. Men givet denna försiktighet kan analyserna nedan ändå bidra till en ökad förståelse hur resultaten ska tolkas.

#### Föräldraskap och dess delfrågor

Detta index (figur 3.9a) består av nio delfrågor (se rutan nedan). Alla nio är i riktning mot positivt föräldraskap (skyddande). Frågorna handlar både om föräldrakontroll (fr. 81, 82, 83), föräldrarnas uppmärksamhet (fr. 83a, 83c, 83e) och anknytning till föräldrarna (fr. 82, 85g, 85h). Som framgick av figur 3.9a uppvisar flickorna en minskning (en försämring) och pojkarna en tämligen oförändrad nivå 2020 jämfört med 2016.

Beskrivning av föräldrafrågorna:	Dimension
<i>Svarsalternativ</i> Fr. 81: Alltid/Ibland/Sällan/Aldrig/Vet ej Fr. 82 Ja, alla/Ja, de allra flesta/Ja, några/Nej, ingen/Vet inte Fr. 83: Ja helt och hållet/Ja, till större delen/Ja, en liten del/Nej, inte alls/Vet ej Fr 84: Ja/Nej/Vet ej Fr 85a-h: Stämmer mycket dåligt/Stämmer ganska dåligt/Stämmer ganska bra/Stämmer mycket bra	
<b>81.</b> Vet dina föräldrar/vårdnadshavare var du är när du är ute med kamrater på kvällar?	Kontroll
<b>82.</b> Vet dina föräldrar/vårdnadshavare vilka kamrater du umgås med på din fritid?	Kontroll
<b>83.</b> Vet dina föräldrar/vårdnadshavare vad du spenderar dina pengar på?	Kontroll
<b>84.</b> Om du har ett personligt problem, kan du be någon av dina föräldrar/vårdnadshavare om hjälp?	Anknytning
<i>Fr. 85a-h: Hur väl stämmer följande påståenden in på hur dina föräldrar/vårdnadshavare är mot dig?:</i>	
<b>85a.</b> De ger mig beröm när jag gör något bra	Uppmärksamhet
<b>85c.</b> De brukar uppmuntra och stötta mig	Uppmärksamhet
<b>85e.</b> De märker när jag gör något bra	Uppmärksamhet
<b>85g.</b> Jag bryr mig om vad mina föräldrar/vårdnadshavare säger	Anknytning
<b>85h.</b> Mina föräldrar/vårdnadshavare är en förebild för mig	Anknytning

Nivåer och förändringar 2016–2020 per delfråga och totalt framgår av tabell 3.3a-b. Här har vi för enkelhetens skull kodat om varje delfråga från 0 (högsta skydd: ex. *Stämmer mycket bra*) till 1 (lägsta skydd ex. *Stämmer mycket dåligt*). De två svarsalternativen däremellan är kodade som 2/3 (ex. *Stämmer ganska bra*) och 1/3 (ex. *Stämmer ganska dåligt*). För fråga 82 finns bara två svarsalternativ som här är kodade som 1 (Ja) och 0 (Nej) och för frågorna 81–83 ser svarsalternativet annorlunda ut men kodningen är densamma som för frågorna 85a-h.

Som kan uttydas från tabell 3.3 finns viss skillnad mellan delfrågorna i hur mycket de bidrar med till totalen. Här är kanske av mer intresse vilka som bidrar *minst* (=minst skydd) (rödmarkerade i tabellen). För både flickor och pojkar i Danderyd uppvisar två föräldrakontrollfrågor något lägre poäng än övriga, nämligen: delfråga 82 (*om föräldrarna/ vårdnadshavarna vet vilka kamrater man umgås med på sin fritid*) och delfråga 83 (*om föräldrarna/ vårdnadshavarna vet vad man spenderar sina pengar på*). Fyra delfrågor med en totalpoäng på 0,87 uppvisar högst bidrag till totalpoängen, dvs. bidrar mest till högt skydd.

Dessa mönster med sammantaget ganska så små skillnader mellan de olika delfrågornas bidrag framkommer också för övriga kommuner.

**Tabell 3.3a-b.** Poängnivå och förändringar för respektive delfråga till grund för indexet *föräldraskap*. Danderyd 2016–2020. Poäng från 0 (inget skydd) till 1 (fullt skydd).

A: Flickor	Medelpoäng Samtliga nio	Fråga 85a	Fråga 85c	Fråga 85e	Fråga 85g	Fråga 85h	Fråga 81	Fråga 82	Fråga 83	Fråga 84
	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng
2016	0,83	0,91	0,91	0,82	0,82	0,80	0,90	0,76	0,71	0,90
2018	0,79	0,86	0,88	0,76	0,79	0,75	0,86	0,73	0,65	0,89
2020	0,78	0,84	0,83	0,74	0,78	0,73	0,87	0,72	0,68	0,83
Medelpoäng 2016–2020)	<b>0,80</b>	<b>0,87</b>	<b>0,87</b>	<b>0,77</b>	<b>0,80</b>	<b>0,76</b>	<b>0,87</b>	<b>0,74</b>	<b>0,68</b>	<b>0,87</b>
Bidrag till totalpoäng (%)	--	12 %	12 %	11%	11 %	11 %	12 %	10 %	9 %	12 %
Förändring 2016–2020	-0,05	-0,07	-0,08	-0,07	-0,04	-0,08	-0,03	-0,03	-0,03	-0,07

B: Pojkar	Medelpoäng Samtliga nio	Fråga 85a	Fråga 85c	Fråga 85e	Fråga 85g	Fråga 85h	Fråga 81	Fråga 82	Fråga 83	Fråga 84
	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng
2016	0,78	0,83	0,81	0,76	0,76	0,73	0,84	0,73	0,67	0,89
2018	0,75	0,84	0,82	0,75	0,73	0,70	0,80	0,69	0,64	0,83
2020	0,77	0,82	0,83	0,74	0,73	0,75	0,86	0,72	0,66	0,90
Medelpoäng 2016–2020)	<b>0,77</b>	<b>0,83</b>	<b>0,82</b>	<b>0,75</b>	<b>0,74</b>	<b>0,73</b>	<b>0,84</b>	<b>0,72</b>	<b>0,66</b>	<b>0,87</b>
Bidrag till totalpoäng (%)	--	8 %	9 %	12 %	13 %	13 %	8 %	14 %	17 %	6 %
Förändring 2016–2020	0,00	-0,02	0,02	-0,02	-0,03	0,02	0,03	-0,01	-0,01	0,00

Av kanske större intresse är emellertid att studera förändringarna 2016–2020. Här ser det olika ut i olika kommuner och även mellan könen.

När det gäller flickor i Danderyd är minskningen i poäng som störst, och ungefär densamma, för frågorna 85a, 85c, 85e och 85h (-0,07 + -0,08 + -0,07 + -0,08=-0,30). Dessa svarar för 62 % av totalminskningen (försämringen) 2016–2020 (rödmarkerade). **Tre av dessa delfrågor avser föräldrarnas uppmärksamhet (Fr. 85a, 85c, 85e) och den fjärde anknytning till föräldrarna (Fr. 85h).** Deras bidrag till förändringen 2016–2020 är ca 2,4 gånger större jämfört med de fyra delfrågorna

med minst minskning (de tre föräldrakontrollfrågorna: Fr. 81, 82, 83 och anknytningsfrågan: Fr 85g) (totalförändring: 0,13= 26 % av totalförändringen).

När det gäller pojkarna är nivåerna i stort sett oförändrade 2020 jämfört med 2016. De två delfrågor som dock uppvisar störst negativ utveckling är frågorna 85g (-0,03) och 85e (-0,02) (rödmarkerade). Den första delfrågan avser anknytning och den andras uppmärksamhet. **Men på det stora hela kan vi för pojkarna inte identifiera några delfrågor som avviker på ett tydligt sätt jämfört med övriga i förändring från 2016 till 2020.**

### Skolmiljön och dess delfrågor

Detta index (figur 3.9b) består av 13 delfrågor (se rutan nedan) där nio är i riktning mot positiv skolmiljö (skydd) och övriga fyra i riktning mot negativ skolmiljö (risk). En fråga mäter skoltrivsel, de övriga mäter tydliga förväntningar, inflytande och anknytning till skolan samt uppmärksamhet från lärare. För Danderyd framkommer en minskning i skolmiljöindexet över tid, dvs. minskat skydd över tid och detta både flickor och pojkar (figur 3.9b).

Beskrivning av frågorna:	Dimension
Hur väl stämmer följande påståenden in på din skolsituation? <i>För samtliga med svarsalternativen: Stämmer mycket dåligt/Stämmer ganska dåligt/Stämmer ganska bra/Stämmer mycket bra</i>	
55a. Jag vet vilka regler som gäller på den här skolan	Tydliga förväntningar
55b. Jag trivs bra i skolan	Trivsel
55c. Vi elever är med och planerar vad vi skall göra i undervisningen	Inflytande
55d. Lärarna berömmar elever som gör något bra i skolan	Uppmärksamhet
55f. Skolarbetet känns meningslöst	Anknytning
55g. Vi elever får vara med och bestämma över saker som är viktiga för oss.	Inflytande
55h. Lärarna förklarar vad vi får och vad vi inte får göra	Tydliga förväntningar
55j. Skolan berättar för mina föräldrar om jag gjort något bra	Uppmärksamhet
55k. Elevernas åsikter tas inte på allvar i den här skolan	Inflytande
55l. Vuxna ingriper om någon blir trakasserad eller mobbad	Tydliga förväntningar
55m. Mina lärare ger mig inget beröm om jag jobbar hårt	Uppmärksamhet
55n. Jag ser fram emot att gå till lektionerna	Anknytning
55q. Skolarbetet gör mig förvirrad	Anknytning

Även här har vi kodat om de 13 olika delfrågorna (påståendena) från 0 till 1 enligt samma förfarande som för föräldrafrågorna. I detta fall ingår alla 13 delfrågorna i samma block av frågor och alla 13 har därför samma svarsalternativ.

Tabell 3.4.a-b. visar hur det ser ut för dessa 13 delfrågor uppdelat på flickor och pojkar. Flera av delfrågorna bidrar med ganska så lika andelar till totalpoängen, både bland flickor och pojkar, men med vissa nivåskillnader mellan grupper av delfrågor. Samma mönster gäller i stort också för övriga kommuner.

Allra lägst poäng, och därmed *minst bidrag till denna skyddsfaktor* för både flickor och pojkar, uppvisar följande delfrågor: delfråga 55j (*skolan berättar för mina föräldrar om jag gjort något bra*) som mäter uppmärksamhet, delfråga 55n (*jag ser fram emot att gå på lektionerna*) som mäter anknytning och delfråga 55c (*vi elever är med och planerar vad vi skall göra i undervisningen*) som mäter elevernas inflytande. Dessa svarar för mellan 5–6 % vardera av totalpoängen. Flera övriga svarar för ca 7–9 % av totalen och ytterligare andra ligger högre och därmed med större andel av totalen, nämligen fråga 55a (*jag vet vilka regler som gäller på den här skolan*) och fråga 55b (*jag trivs bra i skolan*).

Även här torde dock förändringar vara av större intresse, framförallt om vi utifrån dessa data vill planera för olika preventiva insatser. Här ser det olika ut mellan kommuner och, i vissa fall, mellan könen.

För flickor i Danderyd uppvisar två delfrågor klart större bidrag än övriga till minskningen (försämringen) från 2016 till 2020, nämligen: delfråga 55k (elevernas åsikter tas inte på allvar i den här skolan) och delfråga 55g (vi elever får vara med och bestämma över saker som är viktiga för oss). Båda mäter elevernas inflytande som alltså tycks ha minskat över tid.

För pojkarna i Danderyd uppvisar också delfråga 55k den största minskningen (bidrar mest negativt) (inflytande) följt av delfråga 54c (vi elever är med och planerar vad vi skall göra i undervisningen) som även den mäter elevernas grad av inflytande.

**Tabell 3.4a-b.** Poängnivå och förändringar för respektive delfråga till grund för indexet *skolmiljön*. Danderyd 2016–2020 (Poäng från 0 till 1).

A: Flickor	Medel-poäng Samtliga 13	Fr. 55a	Fr. 55b	Fr. 55c	Fr. 55d	Fr. 55f	Fr. 55g	Fr. 55h	Fr. 55j	Fr. 55k	Fr. 55l	Fr. 55m	Fr. 55n	Fr. 55q
	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng
2016	0,60	0,84	0,80	0,48	0,57	0,65	0,55	0,76	0,35	0,65	0,68	0,58	0,41	0,48
2018	0,56	0,83	0,73	0,47	0,52	0,60	0,48	0,71	0,31	0,58	0,60	0,55	0,39	0,50
2020	0,53	0,84	0,74	0,38	0,51	0,55	0,41	0,72	0,34	0,50	0,57	0,49	0,38	0,44
<b>Medelpoäng 2016–2020)</b>	<b>0,56</b>	<b>0,84</b>	<b>0,76</b>	<b>0,45</b>	<b>0,53</b>	<b>0,60</b>	<b>0,48</b>	<b>0,73</b>	<b>0,33</b>	<b>0,58</b>	<b>0,62</b>	<b>0,54</b>	<b>0,39</b>	<b>0,47</b>
<b>Bidrag till totalpoäng (%)</b>	--	<b>11%</b>	<b>10%</b>	<b>6%</b>	<b>7%</b>	<b>8%</b>	<b>7%</b>	<b>10%</b>	<b>5%</b>	<b>8%</b>	<b>8%</b>	<b>7%</b>	<b>5%</b>	<b>6%</b>
<b>Förändring 2016–20</b>	<b>-0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>-0,06</b>	<b>-0,10</b>	<b>-0,05</b>	<b>-0,09</b>	<b>-0,14</b>	<b>-0,04</b>	<b>-0,02</b>	<b>-0,15</b>	<b>-0,11</b>	<b>-0,09</b>	<b>-0,03</b>	<b>-0,03</b>

A: Pojkar	Medel-poäng Samtliga 13	Fr. 55a	Fr. 55b	Fr. 55c	Fr. 55d	Fr. 55f	Fr. 55g	Fr. 55h	Fr. 55j	Fr. 55k	Fr. 55l	Fr. 55m	Fr. 55n	Fr. 55q
	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng
2016	0,59	0,78	0,81	0,48	0,59	0,63	0,49	0,68	0,42	0,59	0,65	0,56	0,46	0,60
2018	0,58	0,80	0,82	0,49	0,57	0,62	0,50	0,71	0,35	0,56	0,64	0,51	0,44	0,59
2020	0,54	0,79	0,81	0,36	0,54	0,60	0,43	0,67	0,35	0,46	0,58	0,48	0,44	0,56
<b>Medel-poäng 2016–2020)</b>	<b>0,57</b>	<b>0,79</b>	<b>0,81</b>	<b>0,44</b>	<b>0,57</b>	<b>0,62</b>	<b>0,47</b>	<b>0,69</b>	<b>0,37</b>	<b>0,54</b>	<b>0,63</b>	<b>0,52</b>	<b>0,45</b>	<b>0,58</b>
<b>Bidrag till totalpoäng (%)</b>	--	<b>11%</b>	<b>11%</b>	<b>6%</b>	<b>8%</b>	<b>8%</b>	<b>6%</b>	<b>9%</b>	<b>5%</b>	<b>7%</b>	<b>8%</b>	<b>7%</b>	<b>6%</b>	<b>8%</b>
<b>Förändring 2016–20</b>	<b>-0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>-0,01</b>	<b>-0,12</b>	<b>-0,04</b>	<b>-0,03</b>	<b>-0,06</b>	<b>-0,01</b>	<b>-0,07</b>	<b>-0,13</b>	<b>-0,07</b>	<b>-0,08</b>	<b>-0,02</b>	<b>-0,05</b>

## 3.2 Kvalitativa resultat från djupintervjuer - ungdomarnas egen beskrivning av vad psykisk ohälsa kan bero på

I detta kapitel beskrivs det sammantagna resultatet av alla fyra kommuner, dvs resultat från de 40 intervjuerna som helhet. I de fallen då det har förekommit tydliga skillnader mellan kommunerna beskrivs det i texten.

Kapitlet inleds med en beskrivning av skillnad mellan flickor och pojkar som framkommit i intervjuerna. Därefter följer ett avsnitt om var och en av de fyra risk- och skyddsfaktorerna skola, kompisrelationer, föräldrelationer och närmiljö. Kapitlet avslutas med tre särskilda avsnitt om sömnsvårigheter, huvudvärk och magont samt utagerande besvär.

Det intervjupersonerna spontant har nämnt som störst orsak till psykisk ohälsa är skola och kompisrelationer, dessa avsnitt har därför fått ta störst plats, både i intervjuerna och i rapporten.

### 3.2.1 Skillnad mellan flickor och pojkar

**Intervjuerna har visat på stora skillnader i hur flickor och pojkar pratar om psykisk ohälsa.** Det finns tydliga skillnader i intervjuvaren som visar på att flickor och pojkar tycks hantera psykisk ohälsa på olika sätt, framförallt när det kommer till att dela sina känslor och sitt mående med andra. Skillnaden i erfarenhet av att prata om psykisk hälsa med andra människor har också gjort att de genomförda intervjuerna med flickor respektive pojkar har tagit sig i uttryck på olika sätt. Det har till viss del påverkat resultaten, samtidigt är skillnaderna ett viktigt resultat i sig. Ungdomarna har också själva uttryckt en medvetenhet kring könsnormer och sociala förväntningar som de menar påverkar dem i deras sätt att vara och agera.

Flickorna har i regel haft mycket att berätta och dela med sig av under intervjuerna, bland många flickor märks det att de har funderat mycket på frågor om psykisk hälsa/ohälsa i sin vardag vilket också bekräftas i intervjuvaren. Det tycks finnas en större vana att uppmärksamma sin egen hälsa/ohälsa och dela det med andra. Flickor tycks också i större utsträckning ta del av andras berättelser kring psykiskt mående. Många beskriver att det är ett samtalsämne de diskuterar med sina vänner, man finns där för varandra och stöttar om någon inte mår bra. Större delen av de flickorna har därmed kunnat referera både till sig själv och sin omgivning när de svarat på frågorna i intervjun. Oberoende av sitt eget mående har flickorna ofta haft kännedom om hur andra runt omkring dem mår och orsaker till detta. Det har gett en stor bredd i intervjuvaren.

*”Vi pratar om det ganska mycket faktiskt. När vi träffas så frågar vi hur man mår. ”Nej jag mår lite sämre idag för att...” Så kan man liksom ta hjälp, så kan ens kompis finnas där och stötta en. Vi är ganska noggranna med det faktiskt, jag och mina vänner”*

Flera flickor beskriver dock att även om de pratar om sitt mående med de närmsta vännerna, håller de upp en fasad för omgivningen där de utåt visar att de mår bättre än vad de i själva verket gör. Flera beskriver att de mår dåligt, men att de väljer att inte visa det för sina vänner i skolan.

*”Jag tror väldigt många går och gömmer sig, typ. Att man döljer det bakom ett skratt eller ett leende, att man är glad hela dagen, men egentligen kanske man inte mår så bra. Då vill man inte visa att man faktiskt mår dåligt, man tror att det är något tillfälligt, och man behöver inte dra ner andra till botten för att man själv är där, man behöver inte dra ner folk i ens egna problem om man tror att det är tillfälligt. Det känns så. Sen blir man kvar där, ofta.”*

*”Alltså... Jag tror ju typ att ungdomar i min ålder kanske typ gömmer att de kanske inte mår jättebra, men de visar att de mår bra. Så man kanske ser att folk... ”jamen, hon mår ju bra”, men egentligen mår hon kanske inte så jättebra. Typ som mig. Jag mår kanske inte jättebra, men jag kan inte visa det, liksom”*

Det ska dock tilläggas att även de flickor som beskriver att de håller upp en fasad och visar utåt att de mår bättre än vad de gör, har i regel ändå haft relativt lätt att öppna upp sig i intervjun och de har haft många tankar och reflektioner kring psykisk hälsa. Psykisk hälsa tycks vara ett ämne som ligger nära till hands att prata om, i större utsträckning än för pojkarna.

Många av de intervjuade pojkarna har haft betydligt svårare än flickorna att svara på frågorna i intervjun. De säger ofta att de inte brukar prata om hur de mår och att de håller sina känslor och sitt eget mående för sig själva. Att prata om sådana saker uppfattas inte passa in i den manliga normen och en machokultur nämns. När pojkarna har svarat på frågorna under intervjun har de därför främst kunnat utgå från sig själva och sina egna erfarenheter, de har inte kunnat referera till andra personer i sin omgivning i någon större utsträckning.

*“Det är ju lite såhär med mansnormen, typ att man alltid ska vara stark och tuff och inte visa känslor, att det har lite med det att göra”*

*“Oftast mår jag inte så dåligt. Men om jag gör det, då tror jag att jag håller det för mig själv. Och sen går det väl över liksom”*

Flera av pojkarna har också blivit förvånade när de under intervjun fått veta att undersökningar visar att många unga mår dåligt, eftersom de varken sett eller hört att det skulle förhålla sig på det sättet. Deras uppfattning har varit att de flesta runt omkring dem mår bra, ingen av deras vänner har visat tecken på något annat och inte heller berättat något om sitt mående.

Några av de intervjuade pojkarna beskriver dock att de känner sig trygga med att prata med sina närmsta vänner om sitt mående. Om de själva mådde dåligt skulle de dela det med andra och på samma sätt tror de att deras närmsta vänner skulle berätta för dem om de inte mådde bra. Det tycks dock mindre vanligt bland pojkar än bland flickor.

### 3.2.2. Skolan

#### ***Stress och prestation kopplat till skolarbete***

Skolarbete är en av de mest omnämnda orsakerna till psykisk ohälsa i alla fyra kommuner, både bland flickor och pojkar. Det handlar dels om arbetsbelastning och mängden skolarbete, dels om en ökad press att få tillräckligt höga meritpoäng för att komma in på gymnasiet. Ofta har man siktet inställt på ett visst gymnasium och i de fall det krävs höga meritpoäng på just den gymnasieskolan där man vill gå, så ökar också pressen och stressen.

Ungdomarna upplever att betygen i årskurs nio har stor betydelse för vilken framtid de kommer få, att det påverkar huruvida de kommer kunna få ett bra liv som vuxen. En sämre gymnasieskola uppfattas i sin tur ge sämre framtid. Varje prov och inlämningsuppgift upplevs som avgörande och man upplever inte att det finns utrymme för misslyckanden. Prestationen i skolan får därmed väldigt stora proportioner, vilket skapar en stress, både över att hinna med och att prestera tillräckligt bra. Vilken gymnasieskola man tar sikte på handlar både om vad kompisarna väljer, förväntningar från föräldrar och skolans rykte. Flera nämner att de känner till vilka skolor som kräver höga meritpoäng och vad som krävs för att komma in där. Lärarna sätter också till viss del press på eleverna och förklarar vikten av att prestera bra och vilka konsekvenser det får om de inte satsar tillräckligt högt.

*“Alltså, det är ju en stor press. Man tänker väl att ”det här avgör vilken linje jag kommer in på, vilket avgör var jag hamnar i livet”, och då blir det väldigt stor press, och jag tror verkligen att många lärare stressar upp unga på det sättet: ”Det du presterar på det här pappret kan förändra din framtid”*

*“Det kan ju vara om... alltså, en del kan ju vara mycket stress inför... alltså, nian är ju det viktigaste året. Inför prov, inför bedömningsuppgifter och så. Det är mycket att hinna med, mycket som hänger på det här”*



*"För nu är det den sista spurten, det är nu det gäller, det betyg man får nu, det är avgörande. Så man vill sätta ett så högt betyg. Man orkar ju inte sätta alltför hög press på sig själv, så... man vill ju, men man vill inte, samtidigt"*

*"Status är att man ska ha... man ska ha väldigt mycket meritpoäng för att kunna komma in på nån skola. För att få en bra framtid. Och det är liksom... folk tänker... i Danderyd är det lite så här att man tänker att om man inte får bra betyg så får man ingen framtid. Så det är mycket stress, dels från skolan, men från ens kompisar också. Ens kompisar har också väldigt bra betyg"*

Utöver pressen att prestera tillräckligt bra, finns också en upplevelse av att proven kommer samlat väldigt tätt, så att det blir svårt att hinna med. Tempot upplevs högt, med många olika prov samma vecka, ibland samma dag. Ungdomarna beskriver att det ofta blir väldigt intensivt, vilket skapar en ständig stress i vardagen.

*"Ofta när det är så jättemycket...intensivt, det kan vara flera prov på bara någon veckas tid. Då kan det vara extremt stressigt. Men sedan allmänt att tänka att man behöver få till ett bra prov, inlämning, läxa, att kunna få bra betyg och så"*

*"Det är för mycket, tycker jag. Alltså, jag är typ stressad hela tiden i skolan, varje dag. Betygen och allting man ska hinna göra för att få bra betyg... ja, så känner jag. Det är några som känner att de inte bryr sig, men de allra flesta... det är ju väldigt höga krav från skolan. Det är väldigt mycket prov och läxor och man ska få bra betyg och liksom... Ja, det är väldigt mycket hela tiden. Det är väldigt stressigt."*

I vissa skolor finns begränsning på antal prov per vecka, vilket tycks fungera och uppskattas av eleverna som har det så. Några vittnar dock om att regeln inte alltid efterföljs eftersom det är svårt för lärarna att samordna planeringen eller att kommunikationen lärarna emellan inte riktigt fungerar. I vissa fall upplever också eleverna att proven kommer med för kort framförhållning vilket gör det svårt att planera sina studier.

*"Det var så förut att det fick vara mest tre prov, men sen tog de bort det, för det var så här... alla lärare skulle då behöva samarbeta, och det skulle vara för svårt"*

*"När det är så mycket prov och sånt så handlar det ju oftast om att lärarna har lite dålig kommunikation med varandra. Eller, de sätter in prov samtidigt. Man får ju typ bara ha två prov på en vecka, inlämningar och sånt... Men ibland blir det ju jättemycket på en vecka, och då blir man lite så här, "ja, ni kan väl planera bättre..."*

*"Och i vår skola får man ha max två prov per vecka, vilket är jättebra, för då kan man ändå försöka balansera ut det. Men ibland kan det vara att proven kommer en vecka innan, och det kan vara ett stort prov, och då blir det jättestressigt. Och så måste man plugga direkt innan"*

Till viss del nämns att det inte nödvändigtvis är mängden prov och inlämningsuppgifter som är problemet, utan den stress och press man känner att prestera tillräckligt bra. Kraven för att prestera intensifieras och ribban för att vara tillräckligt bra höjs. Just i årskurs nio är det viktigare att prestera bra än i tidigare årskurser, med anledning av intagning till gymnasiet.

*"Eller... det är inte jättestor skillnad [mot tidigare årskurser], det är väl mer... mängden plugg och sånt vi får, det är inte så stor skillnad, men nu kan i alla fall jag känna mig mer stressad, för nu vet jag att de här betygen kommer spela roll för nånting."*

*"Då [i tidigare årskurser] var det ju inte lika viktigt att prestera, men nu när det hänger på ens framtid, vilket gymnasium man kommer in på och så, så kanske man mår sämre över det, för att man stressar över skolan."*

Ungdomarna beskriver att det handlar om den press de sätter på sig själva, men även press från föräldrar och lärare. Några beskriver en rädsla över att föräldrarna ska bli besvikna på dem om de inte presterar tillräckligt bra. Andra beskriver att skolan är en högpresterande skola där alla elever förväntas prestera bra med höga betyg, vilket skapar en press i sig. Bland högpresterande elever finns det också en jämförelse mellan kompisar och man beskriver en tävlingsinriktad stämning. Flera beskriver att de reflekterar över konsekvenserna av sin prestation, vad det innebär för framtiden.

*"... alltså, vissa föräldrar lägger ju press på barn, och säger, "du måste komma in på det här", typ. Och då kan det ju bli extra jobbigt, för då tänker man, "ifall jag får B på det här provet, som jag måste få A på, så kommer mina föräldrar bli besvikna på mig", och det kan ju vara jättejobbigt"*

*"I vår skola är det så att alla satsar väldigt högt, så då blir det att lärarna också sätter press på oss, för de vet att vi kan prestera så bra. Sen är det även att... man pressar sig själv lite för att... jag pressar i alla fall mig själv ganska hårt. Och då blir det att jag vill prestera lika bra som alla andra i klassen. Och då blir det den där pressen."*

*"I min klass är det så. Där är det väldigt mycket så. Vi är väldigt betygsmedvetna och vi ska få så här bra betyg, vi ska komma in på den här skolan, liksom. Det är bara jämförelse hela tiden, vilket är lite jobbigt och påfrestande."*

*"Det märks ju. Man pratar ju om det i skolan. Och folk är stressade över poäng och vad de ska välja och om de kommer in eller inte. Och det är ju också... skolan känns ju som att den blir mer och mer tävlingsinriktad. Så folk är lite så här... småstressade, "tänk om den här personen kommer in men jag inte kommer in", lite såna grejer. Folk jämför ju mer med andra än man kanske borde."*

*"Ja, det tror jag. Det är nog mycket lärarna som stressar upp en. Sen stressar man upp varandra, och sig själv, med "åh, nu fick inte jag det bästa betyget på det här provet, vad innebär det?"*

Att lägga mycket tid på sina studier får också konsekvenser för hur mycket tid som finns till andra aktiviteter. Flera nämner att känns jobbigt att skolarbetet tar upp så mycket tid av dygnets timmar, och att man därmed inte hinner andra saker som man önskar göra i livet, sådant som man tycker är kul och som man mår bra av. För att kunna prestera tillräckligt bra i skolan beskrivs att man måste välja bort att umgås med vänner och familj eller att bara ha egen tid och ta det lugnt. Att inte få möjlighet att koppla av och göra sådant som är roligt för att hinna med skolan kan upplevas tungt vilket kan påverka måendet. Några beskriver att livet inte känns roligt när man inte får tid till sådant som är kul, utan enbart behöver fokusera på sina studier. Man upplever att skolarbetet tar över för mycket.

*"Ofta tror jag det är skolan. Mina kompisar pratar väldigt mycket om hur mycket läxor man får, hur mycket du ska hinna med innan deadline. Och då blir det ju väldigt stressande, för man har ju tusentals olika ämnen, och ska hinna med det till det där datumet, samtidigt som du ska hinna ta det lugnt, du ska hinna äta, du ska hinna vila upp dig... träna, om du gör det, osv. Så jag tror de flesta är stressade över sånt."*

*"Jag tror att det är väldigt mycket stress. Eftersom livet kretsar så mycket runt skolan hela tiden. Man kanske tycker det är jobbigt i skolan, att det är svårt i skolan, så blir det ännu mer... det blir så mycket skola hela tiden, om man måste lägga ner mycket tid på det också. Man kanske inte spenderar så mycket tid på det för att man tycker att det är kul över lag, utan för att man vill ha bra betyg. Så tror jag att det kan vara det."*

*"Men liksom, även om man kanske kan sitta där i flera timmar varje dag, plugga och få alla A på alla proven, då måste man ju liksom välja bort nåt annat, då måste man välja*

*bort att vara med sina kompisar eller sin familj och så, och... som jag sa förut, det kommer liksom krav från flera håll. Det kommer krav från skolan, och sen krav om att man ska hänga med kompisar och liksom... det funkar typ inte tillsammans. Det är alltid någonting som man inte hinner göra. Det är alltid någonting som man inte räcker till för. Så känner jag. Jag tror att andra också gör det."*

*"Dels skolan... vi har liksom plugg utanför skolan, alla andra aktiviteter som man vill kunna göra, och man vill liksom ändå ha sin egen fritid. Och då kan det vara att det antingen är något emellan som lägger mer press än det andra, och det behöver inte alltid vara skolan, utan det kan vara nåt helt annat, liksom. Och man vill liksom få in allting, men... ja... det blir lite stressigt. Och sen dålig sömn också, det är vanligt."*

Några beskriver goda exempel där de får bra stöd från skolan kring studieteknik och hur de ska prioritera. Man beskriver också goda exempel på lärare som uppfattas förstående och som underlättar för eleverna i den mån det går, ifall tempot är för högt. Exempelvis kan det handla om att anpassa sig efter eleverna genom att skjuta upp deadline för en inlämning.

*"Min mentor t.ex. hon brukar skriva upp på tavlan, så står det, så går vi igenom det på mentorstiden varje måndag, vad vi har vecka 40 och vecka 41 osv. Och så brukar hon säga tips på hur man borde prioritera, för vi skriver ju upp vad det är för slags uppgifter, "om ni blir klara med den här i dag så skulle ni kunna..." , liksom."*

*"Om man t.ex. är väldigt stressad och måste lämna in en uppgift som man inte har börjat på, så kanske man pratar med sin lärare, och så kanske den förstår, "okej, du kan få en extra dag, eller en extra vecka, så att du inte blir så stressad, så att du kan lämna in det här och bli klar". Så det tror jag är ganska viktigt, att lärare har förståelse, och att de kan anpassa sig för eleverna... och att inte lägga för mycket prov och så. Jag tycker att mina lärare på min skola har ganska bra förståelse, om man är sjuk en vecka så kan man ju säga, "skulle jag kunna få lämna in den här uppgiften imorgon, eller i helgen, så att jag kan få jobba på den lite hemma?" Det brukar ofta alltid gå. Så jag tycker att mina lärare är väldigt bra och förstående."*

Samtidigt framkommer exempel där ungdomarna upplever att det fungerar mindre bra, de känner inte att de får det stöd de behöver och har begränsad möjlighet att påverka. Några beskriver att de bitt lärarna om anpassning av studieupplägget när tempot varit för högt, exempelvis genom att flytta fram datum för prov. De upplever då inte att de fått gehör från lärarna och har inte haft möjlighet att påverka situationen. Ungdomarna önskar mer vägledning kring hur de ska lägga upp sina studier och de önskar också större förståelse från lärarna när de upplever att det blir för högt tempo.

*"Många [elever] säger ju det, "vi har jättemycket den här veckan", och de [lärarna] bara, "nej, det har ni inte". Jag tror inte riktigt... alltså, jag fattar att man behöver läxor och prov och så, men jag tror inte riktigt att skolorna förstår hur mycket det kan påverka ens mående. Man måste ju inte få... man kan ju bara göra allting på godkänd nivå, så man behöver inte anstränga sig lika mycket, men många vill ju ha högre nivå för att komma in på gymnasium och så. Det är stressigt, tycker jag."*

*"Vi frågade vår mattelärare, "kan vi snälla flytta provet till nästa vecka? Vi har så mycket". Och han bara, "nej, alltså... ni ska ju ha jobbat med det här". Och vi har liksom prov på något vi gick igenom förra veckan. Och vi har aldrig jobbat med det innan. Och då är det ju väldigt många som är stressade över det, eftersom vi inte kan så mycket om det. Och sen ska vi ha prov på det imorgon... Det är svårt att veta vad man ska prioritera när man har mycket att göra."*

De elever som siktar på en gymnasieskola eller en linje med lägre antagningspoäng tycks inte lika stressade utan tar det mer med ro. Bland de intervjupersoner som ingick i denna studie rörde det sig dock om en mindre andel.

*"Jag känner mig inte så stressad, för jag har inte så höga krav. Jag ska gå fordon, så det är inte så höga... jag har inte satt så höga krav på mig själv då."*

### **Skolmiljön och vuxna i skolan**

Under lektionstid upplevs skolan i regel som väl fungerande, det är en tillfredställande miljö med bra undervisning och möjlighet att få hjälp om man inte förstår. Ungdomarna beskriver att det förstås finns en variation av lärare som man upplever är bättre eller sämre, men det tycks i regel inte vara en orsak till att inte må bra. Lektionerna tycks i regel fungera på ett tillfredställande sätt även om vissa lektioner är stökigare än andra, men inte heller detta beskrivs som något stort problem.

Det som ungdomarna tar upp mer frekvent är lärarnas agerande om någon blir mobbad eller utfryst från gemenskapen. Alla tycks vara överens om att de vuxna i skolan vill väl och att de skulle hjälpa till om de förstod att något sådant skedde. Dock tycks det enligt intervjupersonerna vara relativt vanligt att lärarna inte uppmärksammar vad som sker. Flera upplever också att lärarna inte gör tillräckligt när något sådant kommer till deras kännedom. Bland annat nämns att det finns behov av tydligare uppföljning av problemet och att lärarna inte släpper det för snabbt.

*"Jag tycker att lärare som pratar så mycket om att "jag finns här om du vill prata, jag ingriper, jag hjälper till", är med första steget och sen bara släpper det. Jag tror att lärare är rätt dåliga på sånt, och tänker att "jag har gjort det här nu, nu räcker det", lite så."*

*"Ifall de [lärarna] ser att det händer någonting så kanske de tar tag i det just då, men de tar inte tag i det på en längre tid. De säger till, och sen blir det liksom inte så mycket mer av det. Det kan fortsätta."*

Flera säger också att det är svårt för vuxna att upptäcka om någon elev blir utsatt. Vuxna finns inte alltid närvarande när det sker. Det mesta sker utanför lektionstid, exempelvis på raster eller i matsalen. Det är ofta fråga om kränkande kommentarer eller utfrysning, vilket kan vara svårt att se.

*"Lärarna märker inte alls det [om någon blir mobbad]. Men alla elever gör det, och ibland så är det liksom alla elever i en hel klass som känner till det, tycker att det går lite överstyr, och så säger de till lärare."*

*"Om de märker är det klart att de säger till. Men det är väldigt mycket som inte märks av lärare eller vuxna, och det är ingen som berättar om det."*

*"Vi har ju ämneslärare när vi går på högstadiet, och de lärarna ser ju bara oss på lektionerna. De ser oss inte på rasterna eller i matsalen eller utanför skoltid"*

*"I alla fall bland niorna så är det ingen som riktigt blir mobbad, utan den blir utfryst... någon som ingen riktigt pratar med. Det är jättehemskt och så... men jag tror att utfrysningen är väl den värsta mobbningen, egentligen, för att man inte blir sedd på något plan alls, utan man sitter längst bak i klassrummet, man sitter lite längre bort från de andra på lunchen och så... Jag tror det är mer så i skolan. Och det är väl... det är en annan aspekt."*

En intervjuperson som har erfarenhet av att ha gått i flera olika skolor, upplever att de vuxnas agerande skiljer sig åt. Det handlar enligt hens upplevelse om olika attityd från lärarna, hur väl de fångar upp att det faktiskt är ett problem, om de tar det på allvar samt om de har mod att sätta ner foten och ta tag i konflikten direkt.

*"Om vuxna ingriper gör den största skillnaden. På min gamla skola skulle jag säga att lärarna var väldigt konflikträdda, och om de såg någonting hända, som väldigt ofta hände framför lärarna, så viftade de väldigt ofta bara bort det, som att det var skoj. De säger att man inte får säga sådana saker till varandra, men om de hör det så... ingen orkade lägga sig i sakerna. Medan nu [på nuvarande skolan], hör de någonting så är det liksom "Nej" på direkten, och så är det inget mer med det. Så det handlar nog mycket om det, att lärarna måste ha en stark mentalitet mot det, att inte bara se det hända framför sig, utan att faktiskt sätta ner foten."*

Flera intervjupersoner nämner att yngre lärare känns lättare att anförtro sig till om de har problem, att det finns unga vuxna i skolan tycks ha en stor betydelse för flera elever.

*"Sen är vissa av mina lärare ungdomslärare, så att säga, de förstår oss väldigt mycket. T.ex. min svenskalärare är väldigt ung, och hen kan relatera till och förstå vad vi menar mer än vad de äldre kanske gör. Vilket är skönt att man kan vända sig till hen om man har något problem."*

*"Vi har ju resurslärare på skolan, de är oftast lite yngre, har oftast lite bättre förståelse för en själv i samhället, och jag tror att det... de är ofta med på rasterna också. Och de är liksom med på lektionerna, de är med nästan hela dagen. Så jag tror väl att det är ganska... något som skulle vara bra att få in i varje klass. Det finns ju inte nu, men jag tror det skulle vara bra. Så man inte bara har läraren att prata med, utan att man också kan ha nån som alltid är med. Som man kanske lär känna lite bättre. Och de lär känna en själv också. Det tror jag vore bra."*

Kuratorn nämns av flera, men många beskriver en tveksamhet till att gå dit. En orsak är att man upplever att det syns inför andra elever om man står utanför kuratorns dörr. Man vill ogärna göra det offentligt att man har problem och behöver hjälp.

*"Jo, det finns ju det [en kurator], men alltså, jag vet inte om så många går dit, jag vet inte om de gillar... speciellt inte i skolan, då blir det väldigt utsatt eller öppet att man går dit."*

*"För sen är det också så här, det ses kanske som lite konstigt att gå till kuratorn i skolan, för det blir ju väldigt så här, "okej, nu visar jag alla att jag mår dåligt över någonting". Och det kanske man inte vill att alla ska veta, riktigt. Så då kanske man känner att man skäms lite över att man går iväg för att prata med någon om sina problem."*

Några nämner att de har hört talas om att deras skolkurator har brutit sin tystnadsplikt, och att de därför inte längre har förtroende för hen. Det har nämnts i Danderyd och Täby.

*"För dels har ju skolan... om man går till skolkuratorn och berättar hur man mår... de har ju tystnadsplikt, men jag vet vissa fall där de har gått igenom tystnadsplikten för att de behöver säga till föräldrarna, eller liksom... alltså, bara brutit sin tystnadsplikt. Och det gör ju att man inte känner att man längre kan tro på den kuratorn. För att de har känt att de har behövt berätta för nån annan. Så då tror jag att folk hellre pratar med sina kompisar. Jag tror inte skolkuratorn används jättemycket."*

*"Alltså, min uppfattning... jag har aldrig varit hos skolkuratorn själv, men min uppfattning är att skolkuratorn brukar säga vad man säger till ens föräldrar, även fast hen har tystnadsplikt så har jag hört att hen säger saker till föräldrar. Och det gör väldigt många barn sura, tror jag."*

Ett förslag som nämns av flera intervjupersoner är att kalla alla elever till skolkuratorn varje läsår, så det inte blir en stor "grej". Om alla blev kallade till kuratorn, på samma sätt som hälsokontrollerna till

skolsystem, så skulle det hjälpa till att kunna ta bort stigman. Tröskeln skulle kanske inte kännas lika hög för att våga ta steget att be om hjälp.

*"På vissa skolor kanske det är vanligare att alla har något samtal med kuratorn då och då, eller att kuratorn tar in en lite då och då för att snacka, och då kanske det blir en vanligare grej. Så jag tror det kan vara olika på olika skolor också. Vissa skolor vet jag har att nån gång då och då ska alla elever prata med psykologen, eller kuratorn. Lite som de här hälsokontrollerna med skolsystem. Och det tror jag skulle vara en väldigt bra grej, bara för att ta bort stigman runt det generellt. Och då kan de som kanske inte alltid vågar gå dit själva komma dit när... för då ska ändå alla dit, och då kanske man kan ta upp nåt problem utan att folk behöver tro att man faktiskt... "har problem", liksom."*

*"Kanske göra det mer öppet för alla, att det inte ska vara en så stor grej att man går dit [till kuratorn], eller sådär. Att det kanske ska vara att man säger att man bokar in personliga möten med alla, eller så, jag vet inte."*

*"Alltså, kanske såhär... kuratorn på skolan kanske ska... för de har ju tystnadsplikt, och då kanske man får prata, boka ett samtal med varje elev, någon gång mitt i varje termin, och verkligen fråga, "hur mår du?" Och säga att "jag har tystnadsplikt, så om du vill prata så kan jag prata med dig, och vill du ha hjälp så hjälper jag dig gärna"."*

### 3.2.3 Kompisrelationer

Att kompisrelationer är en viktig aspekt kopplat till psykisk hälsa är i samtliga intervjupersoner överens om. Det är viktigt att vara del av en social gemenskap och att ha vänner att umgås och ha roligt tillsammans med samt att ta stöd från vid behov. Att inte ha några vänner och att känna sig utanför nämns spontant av många som orsak till psykisk ohälsa. Även om man inte själv känner sig utsatt, kan man relatera till känslan av att vara utanför och hur viktigt det är för det egna måendet att vara en del av kompisgruppen. Här spelar skolan in som en viktig del, eftersom det sociala umgänget ofta utgår här ifrån och man spenderar en stor del av dygnets timmar i skolmiljön. Andra sociala arenor som nämns utöver skolmiljön är fritidsaktiviteter, ofta någon form av idrott.

*"Jag tror att kompisar påverkar väldigt mycket. Det kan ju påverka lika mycket som familjen. De flesta kompisar man har kanske man träffar varje dag i skolan, och man är ju typ i skolan mer än vad man är hemma, nästan. Så kompisar har nog nästan mest påverkan, också för att jag tror att det är dem man jämför sig mest med."*

*"Vänner tror jag är störst. Om du inte har någon vän som du kan prata med, om man känner sig utanför och inte... ja, då mår man nog inte toppen i skolan. Sen om man presterar dåligt, och de runt en, om man jämför sig med dem, så tror jag också man kan må dåligt av det."*

*"Jag tror att just i vår ålder så är det ju... det är väldigt viktigt, skulle jag säga, med just det sociala. Och skolan och det sociala hänger ju ihop när... ens sociala krets hamnar ju runt skolan. Det är oftast de som man träffar i skolan som man hänger med utanför. Och det gör ju att... om du gör någonting konstigt i skolan, då vet dina vänner det, och det blir väldigt sammankopplat med att allt sprids runt fort, om det är fel personer. Visst, man kanske har några vänner utanför skolan också, men jag skulle säga att de flesta får sina vänner från skolan."*

Flera intervjupersoner nämner att de känner till att det finns de i skolan som är utanför. Det beskrivs inte alltid som mobbing, utan snarare som att någon är utfryst eller att andra elever ser ner på personen i fråga. Intervjupersonerna beskriver att de som blir utsatta är personer som sticker ut från normen exempelvis genom klädstil eller personlighet. Det nämns i alla kommuner utom Vallentuna.

*"Vi har några i klassen som inte "passar in" i klassen om du förstår vad jag menar, de har ingen de klickar med, och då tror jag att de inte har så jättemånga att gå till, vilket... ja, det är hemskt."*

*"I min skola, om man klär sig i en annan stil, lite mer unikt eller står ut från massan, så klassas man ju lite som en outsider, och så blir det ju att folk ser ner på en. Man kollar ner på den personen."*

*"Ja, alltså, det är väl ofta så här att man känner att ens personlighet sticker ut, att man inte vågar vara sig själv, "nu måste jag vara så här, tycka om det här för att jag ska passa in". Men man kan ju inte bestämma vad man gillar och vem man är. Det är lite svårt."*

En intervjuperson beskriver att hen inte tror att det går att göra något åt, eftersom hen upplever att det alltid måste finnas en rangordning i skolan där någon behöver vara längst ner. Det beskrivs vidare att om man umgås med en person som är långt ner i rangordningen riskerar man själv att bli nedtryckt, vilket är en orsak till att andra elever inte hjälper den som är utsatt.

*"Ja... det är väl lite så här, folk blir alltid... det är alltid någon som blir mobbad. Och det är inte alla lärare som gör någonting över huvud taget, ibland är det ingen som gör någonting. Det blir lätt att "den där personen stöter vi ut, för vi vill inte hänga med den personen", det spelar ingen roll om man känner den eller inte, den personen blir nedtryckt, och då kan vi inte hänga med den personen, för då kommer vi bli nedtryckta, och då blir det den här rangordningen igen, då hamnar man ju nere på botten. Alltså, det borde ju verkligen... ingen borde ju bli mobbad, så klart, men jag tror inte det finns något som kan göras åt det, för det kommer alltid vara någon som... gud, vad hemskt det låter, men det brukar liksom alltid vara någon som blir utsatt för... alltså, det kan vara utseende, hur det går i skolan, vad de gör på fritiden, vad de gillar... Så det blir liksom lätt att någon blir nedtryckt."*

En annan intervjuperson beskriver att de som sticker ut från normen umgås med varandra, vilket tolkas som att de som grupp har en gemenskap och känner sig starka. Kränkande kommentarer beskrivs som relativt accepterat eftersom de annorlunda personerna som grupp förväntas kunna ta emot det bra i stöd av varandra.

*"Just i vår skola, de som är annorlunda mot normerna hänger ju med varandra, liksom. Så de som grupp blir liksom starka, så. Och då blir det liksom... då bryr de sig inte så mycket. Så det är jättebra. Så det är oftast inte som att det kommer fram någon sådan här... stereotypisk mobbare som bara börjar putta runt den människan, det kan ju bara vara att den säger, när den går förbi i korridoren, typ, "kolla vad skum den där människan är", eller så."*

För att inte själv bli utsatt beskrivs att det är viktigt att passa in i den sociala normen. Att inte sticka ut varken i utseende eller personlighet gör att det är större sannolikhet att man blir socialt accepterad. Det grundar sig i att man hör att andra pratar illa om de som sticker ut från normen och det är inte är något man själv vill utsätta sig för. Kraven på att passa in kan upplevas höga och svåra att leva upp till, vilket kan ge en känsla av att inte räkna till. Även detta beskrivs i alla kommuner utom Vallentuna.

*"Men stämningen... ja, om man tänker på att passa in så skulle jag säga att det är mycket där jag bor, det är väldigt mycket att man ska passa in, du ska inte sticka ut för mycket, för då är du konstig. Det är väldigt mycket fördomar över utseendet och så. Så jag skulle väl säga att det är lite sådan stämning, typ"*

*"Det känns som att man behöver passa in, ändå. Man kan inte riktigt vara sig själv helt. Alltså, om man är sig själv, och man är väldigt annorlunda, då pratas det ju mycket. Och det kanske inte är så kul."*

*"Jo, det är också... tydligen jätteviktigt, att man ska ha rätt kläder, man ska ha rätt telefon eller rätt smycken, rätt... hur man bor. Annars kan det också bli att man lätt blir nedtryckt. Och det är också någonting som är ganska... alltså, det kan man ju också må dåligt över, för det är inte alla som har tillgång till de allra nyaste mobilerna eller nyaste kläderna, sådana saker."*

*"Alltså, jag tänker liksom att det finns ett krav från alla runt omkring en, att man ska ha mycket kompisar, vara social, vara bra i skolan, man ska vara snygg... ja, det är så många olika krav, och jag tror inte att det är så många som känner att de kan nå alla de kraven. Eller, man känner att man inte typ räcker till och så."*

Flickor i samtliga fyra kommuner beskriver en jämförelse mellan varandra. I Vallentuna tycks det främst handla om att man har en dålig självbild och jämför sig själv med andra. I Danderyd, Täby och Vaxholm finns även en upplevelse av att man känner sig utvärderad av andra, att man måste se ut på ett visst sätt och ha vissa saker för att bli accepterad och få tillräckligt hög social status. Det handlar framförallt om utseende, kläder och accessoarer.

*"Alltså, jag tror att det kanske är att man har väldigt dålig syn på sig själv, och man jämför sig väldigt mycket med andra personer."*

*"Det är väldigt så här... fixerat efter vad du har för väskor, delvis. Också skor. Det är väldigt klädfixerat generellt sett, också."*

*"Man jämför sig mycket med andra. Så det blir ganska såhär... alltså, speciellt här i Täby kan det vara ganska mycket hets, att man ska ha alla dyra... nu snackar jag från tjejperspektiv, alltså, fina skor, jacka, väskor, mössa, alltså allt ska liksom vara på ett visst sätt, att man ska klä sig på ett visst sätt och sådant där."*

*"Det är väl mest i skolor, de som är... det är ju alltid några som har "högre status", och de har en viss personlighet, och de passar ju in, och alla gillar ju dem, så "varför kan inte jag passa in?", börjar folk fråga sig. "Är det min personlighet, vad jag gillar, vad jag tycker om att göra, hur jag betar mig?"."*

Av intervjuvaren kan utläsas att det inte enbart är de som inte passar in i normen och står utanför den sociala gemenskapen mår dåligt över situationen. Även de med hög status upplever situationen som jobbig, eftersom de känner press att leva upp till ett perfekt ideal. De beskriver att de önskar att de inte behövde jämföra sig mellan varandra, men att de inte ser hur de skulle kunna frångå det. Om de skulle slutar att visa upp en perfekt fasad riskerar de att bli nedtryckta och bli degraderade i status.

### **Sociala medier**

Utöver pressen från det sociala umgänget och omgivningen att passa in, har även sociala medier en viktig del i de ungas mående. Många intervjupersoner beskriver att de påverkas av de bilder de ser på **människor med tillsynes perfekta utseenden**. Till stor del handlar det om "influencers" och andra personer som man inte känner personligen, som man jämför sig med och som skapar en idealbild för hur man ska se ut och förväntas vara. Det skapar en osäkerhet och känsla att inte duga som man är. Bland flickor nämns det som orsak till psykisk ohälsa i alla fyra kommuner, bland pojkar nämns det i Täby och Vaxholm.



*"Sociala medier är ju också ett väldigt stort exempel på vad som kan göra att man mår dåligt. T.ex., Tik Tok, det påverkar ju mycket på ens... på vad man tycker. Och vad man ser som typ... typ vad man ser som kroppskonst. Så det kan också påverka hur man mår själv, för man ser att det finns massa... det är typ massa smala tjejer på Tik Tok, och så är man inte smal själv, det kan bli jättejobbigt att tänka att man inte är perfekt."*

*"Alltså, det kommer väl väldigt mycket grundat i sociala medier, att man alltid ser den där perfekta på den perfekta kroppen, den perfekta hyn, det perfekta sminket, det perfekta livet, liksom. Så det blir mycket att man vill ta efter det."*

*"Sociala medier kan liksom visa hur man ska vara och hur man ska se ut. De visar ändå de där kändisarna som ser jättebra ut, och då kan man tycka att man själv ser dålig ut, för man tror att man ska se ut som de gör."*

Till viss del nämns också att man kan bli utsatt för negativa kommentarer på sociala medier, det är dock inte vanligt omnämnt. Även foton och filmer kan spridas, vilket kan uppfattas obehagligt om man inte själv känner att man har kontroll.

*"Fler och fler mår sämre... sociala medier, internet och så... man kan ju skriva väldigt taskiga saker till folk anonymt."*

*"Ofta kan man bli påverkad av folk man ser, sociala medier, typ kommentarer som egentligen kan vara skämt, eller sådana saker. Ja, nåt som kan ha varit ett skämt från en kompis, men nån som redan tänker såna tankar om sig själv kanske inte kan ta det som ett skämt. Bara allmänt kommentarer om ens kropp och ens utseende."*

*"Och särskilt nu när... alla är ju på sociala medier, så saker sprids ju väldigt fort, och man vet aldrig när någonting fotas eller filmas. Så det är väldigt viktigt att man hittar folk man känner sig säker med. Alltså, det är väl det att man aldrig vet när någon tar en bild där man ser konstig ut, eller någon filmar något man säger och så missuppfattas det. Det är väldigt lätt när nåt filmas, att när det hamnar ur situationen så låter det konstigt och det låter fel. Så det är ju svårt att veta vilka som vill en väl, eller vilka som trycker undan en för något annat. Och det är väldigt lätt att man hamnar i fel situation för att folk inte var där eller missuppfattar. För att en bild eller en kort video förklarar ju inte hela situationen."*

Några nämner att strävan efter att passa in i rådande skönhetsideal påverkar hur man äter, att flera flickor väljer att inte äta för att bli tillräckligt smala och passa in i normen. Ätstörningar nämns som konsekvens av detta.

*"Ja, jag tror verkligen att tjejer har en mycket större... vad ska man säga... en större press på sig själv, när det gäller utseendemässigt, specifikt, att man ska vara så här, så här ska man se ut, så här mycket ska man väga, det här ska man äta varje dag, så här mycket ska du träna, och hit och dit. Och om man liksom inte ser ut så, så tänker många att "då är inte jag tillräcklig". Och det är det som leder in till att folk ofta blir deprimerade, stressade, eller får en ätstörning. Det är ofta så det börjar."*

#### *Specifika resultat för Danderyd*

Även om det till stor del är liknande resultat i de fyra kommunerna finns vissa skillnader, just när det kommer till kompisrelationer.

I Danderyd tycks social status vara något som påverkar ungdomarna negativt och de upplever en press att passa in i ett perfekt ideal. Det tycks inte vara accepterat att sticka ut från normen, gör man det riskerar man att bli utstött eller att andra ser ner på en.

Det finns dock stora skillnader inom kommunen. Vissa delar av kommunen tycks mer ha en mer avslappnad stämning där det är mer tillåtet att vara sig själv. I andra delar av kommunen finns ett relativt hårt klimat där man behöver visa upp en perfekt fasad för att inte bli nedtryckt av andra.

De områden i Danderyd där ungdomarna beskriver att kraven att passa in är som störst tycks vara de mest välbärgade områdena. Här beskrivs en social norm där man behöver visa upp en perfekt fasad och det tycks inte vara finnas mycket utrymme för att stå utanför den.

I det område som beskrivs som mest välbärgat i kommunen är även familjens ekonomi en viktig statusfaktor, där en person som kommer från en välbärgad familj beskrivs ha högre social status än andra. I detta sammanhang beskrivs att personer från andra mindre välbärgade delar av samma kommun har en lägre social status, vilket grundas i att de har mindre materiella tillgångar och en annan klädstil. Bland vissa ungdomar finns en vi-och-de attityd gentemot ungdomar från andra mindre välbärgade delar i kommunen, där man beskriver dem som annorlunda.

I Danderyd nämns också att homosexualitet inte är accepterat. Det är dock inte vanligt omnämnt. Värt att notera är att detta omnämns just i ett område som beskrivs som mycket välbärgat.

Några nämner att bruk av alkohol, narkotika och tobak kan ha en positiv inverkan på den sociala statusen. Det kan handla om att man ska visa sig stark eller att inte visa sig feg. Det är inte vanligt omnämnt, men förekommer.

### 3.2.4 Föräldrarelationer

Ingen av intervjupersonerna har beskrivit några allvarigare problem kring föräldrarelationer och intervjupersonerna har inte nämnt föräldrarelationer som orsak till psykisk ohälsa i någon större utsträckning. En anledning kan vara att intervjuerna har fokuserat på att ungdomarna ska beskriva en mer allmän bild av hur det är att vara ung i kommunen och orsaker till psykisk ohälsa. Fokus har inte legat på att förstå intervjupersonens eventuella problem. Det innebär att föräldrarelationer kan vara ett större problem än vad som framkommer av de kvalitativa resultaten i denna rapport.

Ingen intervjuperson har beskrivit att de har problem i relationen till sina egna föräldrar, där emot har de nämnt att andra kan ha problem. Några intervjupersoner beskriver att de har vänner med skilda föräldrar, där kommunikationen mellan föräldrarna inte fungerar vilket påverkar ungdomarnas psykiska hälsa negativt. Andra nämner att de känner till att kompisar har det allmänt bråkigt hemma, vilket påverkar deras mående.

*”Och jag vet att ganska många har skilda föräldrar, och ganska många brukar må dåligt över det, för de tycker att det är jobbigt att de har bråkat och att föräldrarna inte har någon kontakt. Jag vet att flera av mina kompisar säger att deras föräldrar använder dem som ett sätt att kommunicera, för de vill inte kommunicera med varandra. Att de hamnar i mitten, och de vet inte vem de ska välja, och så. Sådant vet jag att ganska många kan må dåligt över.”*

*”Jag vet att vissa av mina kompisar har skilda föräldrar, och ibland så önskar de bara att de inte var skilda för att det är så jobbigt. Så jag tror också att föräldrar kan påverka till stor del hur man mår.”*

*”Det kan vara att föräldrarna inte kommer överens och att det påverkar hur man själv mår. Jag tror att det är det största problemet.”*

Något som är relativt vanligt är att ungdomarna beskriver att de inte vill prata med sina föräldrar om sina problem och sitt mående. Det varierar förstås från person till person, vissa ungdomar beskriver att de har en mycket nära relation med sina föräldrar men många säger att de hellre håller det för sig själv eller pratar med sina vänner. Man nämner följande orsaker till detta:

- Man inte vill uppvisa en "dålig bild" av sig själv inför föräldern, inte visa sina brister
- Föräldern bestraffar dåligt beteende, man vill inte berätta om sådant som kan ge negativa konsekvenser, exempelvis att man blir av med vissa förmåner
- Man upplever inte att föräldrarna förstår problemen på samma sätt som en jämnårig, exempelvis gällande kompisrelationer och social status
- Vissa föräldrar söker efter konkreta orsaker till att ungdomen mår dåligt, om inte en sådan konkret orsak kan identifieras uppfattas det som att ungdomen mår bra. Därmed är det inte säkert att man blir tagen på allvar, det är svårt att förstå att man kan må dåligt "utan orsak".
- Oro för att tvingas träffa en psykolog eller kurator mot sin vilja
- Oro för att mot sin vilja bli tvingad att prata med berörda personer som är kopplade till problemet, exempelvis kompisar eller andra personer som är del i en konflikt.
- Oro att det man berättar inte stannar hos föräldern, exempelvis pga. att föräldern kontaktar föräldrar/vårdnadshavare till de andra ungdomar som är berörda av problemet, för att på så sätt försöka reda ut det tillsammans

Några ungdomar nämner också att vissa föräldrar arbetar mycket (framförallt i välbärgade områden med "bra" välbetalda jobb) och att de därmed inte träffar sina ungdomar i tillräckligt stor utsträckning, något som kan ha negativ inverkan på ungdomarnas mående.

Som tidigare nämnts har man också press från föräldrar om att prestera tillräckligt bra i skolan påverka ungdomarnas mående negativt. Till viss del beskriver ungdomarna att föräldrarnas höga förväntningar är bra, eftersom det gör att man vill prestera, få bra betyg och därmed får goda förutsättningar för en bra framtid. Samtidigt kan det kännas tufft att känna krav på att leva upp till föräldrarnas höga förväntningar. Man vill inte göra sina föräldrar besvikna.

### 3.2.5 Närmiljön

Närmiljön beskrivs inte som ett problem som påverkar de unga i någon större utsträckning. De ungdomar som intervjuats är i regel nöjda med närmiljön i sin kommun och känner sig trygga, det gäller samtliga fyra kommuner.

När det gäller Danderyd beskrivs den generellt som en trygg kommun att vistas och bo i. Sent på kvällen eller på natten upplevs det som mer otryggt. Flera säger att det inte finns några speciella platser som känner mer otrygga än andra, utan att det snarare handlar om var det samlas mycket ungdomar i kombination med alkohol, vilket kan variera från helg till helg. Sena kvällar vid busstationen vid Danderyds sjukhus kan det upplevas otryggt.

*"Ja... alltså, det är inte så jättenajs att gå ensam på natten, kanske. Men det är det inte någonstans"*

*"Alltså, det finns såklart områden där det är fler ungdomar... fast jag vet inte om det finns några specifika områden, så där. Det kan ju vara olika från helg till helg, och var det är många människor just då. Men nåt specifikt ställe skulle jag inte säga"*

*"Alltså, ja... det känns tryggare på dagen, om man säger så, men om vi säger att det är en fredag kväll, och man ska ta bussen från Danderyds sjukhus där alla bussar går, då kan det ju vara lite människor som går av, fulla människor som kommer börja skrika, typ. Men det är bara för att det är busstation där, annars skulle jag säga att det är lugnt, faktiskt."*

Utbud av aktiviteter i kommunen upplevs inte som ett problem. De flesta beskriver att de umgås hemma hos varandra eller ägnar sig åt någon sport. Fritidsgården i Fribergaskolan nämns, men den upplevs inte vara för årskurs nio, utan mer för yngre årskurser.

### 3.2.6 Sömnproblem

Sömnsvårigheter är något många intervjupersoner kan relatera till, antingen utifrån sin egen situation eller vad det hört bland vänner. Orsakerna tycks variera, allt ifrån oro och stress till sena kvällar med studier eller att ligga vaken länge och surfa på mobiltelefonen.

Bland de som nämner stress och oro som orsak till sömnproblem nämns flera anledningar. Några är oroliga för prestation i skolan, andra nämner kompisrelationer eller föräldrelationer som skäl till att ligga vaken på nätterna. Att ligga vaken på grund av stress eller oro är mest omnämnt bland flickor, men även till vis del bland pojkar. Det gäller alla fyra kommuner.

*"Det är väl när man ligger och tänker och försöker komma på en lösning i sitt eget huvud. Och att man försöker tänka ut möjliga situationer och lösningar och såna grejer. Det kan vara allt möjligt, skulle jag säga. Det kan ju vara att man råkat bli osams med en vän, eller man är stressad över ett prov, eller... liksom, problemen just är väl väldigt olika... beroende på vem personen är och vad personen går igenom just då. Så problemen tror jag kan variera, men jag skulle säga att oftast kan folk ligga uppe och tänka på lösningar och sådant, på kvällen."*

*"När jag själv har haft oro eller känt ångest så har jag haft ganska svårt att somna på nätterna. Och min ena vän som har haft det lite jobbigt vet jag också har haft lite svårt med det, att somna, framför allt. Det är mycket att tänka på, mycket som flyger runt i hjärnan och så."*

*"Jag är typ inne i den perioden nu, att jag har väldigt mycket ångest inför skolan. Och det är typ såhär... man kanske visar det, jag visar det för att jag får mindre sömn, för såna här tankar kommer ju på kvällen. Jag tänker: "Åh gud, nu måste jag ha den här inlämningen, men jag har inte tid...""*

*"Det är nog rätt svårt att säga, men det kan väl vara... sömnbrist kan bero på att man tänker för mycket, att man har för mycket att tänka på, att man inte klarar av att slappna av, riktigt, för man tänker för mycket på vad som kan hända, vad som har hänt, hur andra ser en."*

Bland högpresterande elever kan det finnas tendens att vara vaken sent inför en inlämning. Det nämns att om tiden för inlämning är vid midnatt sitter man uppe ända till sista stund för att prestera så bra som möjligt. Tid för inlämning tidigare på kvällen kan vara positivt, för att känna ro att kunna komma i säng i tid.

*"Nej, alltså, i mitt fall så är det väl ofta att jag behöver sitta uppe längre med att göra uppgifter. Många inlämningsuppgifter, på Teams, är liksom till 23:59, då är inlämningstiden, och såna saker. Jag har vissa lärare som är duktiga och försöker dra ner det till elva eller tio, eller till och med vid sex på kvällen"*

Ett vanligt fenomen, framförallt bland pojkar men till viss del även bland flickor, är att man är vaken sent på natten och tittar på mobiltelefonen. Det handlar om på TikTok, att tittar på serier på Netflix eller att chattar med kompisarna på Snapchat. Flera beskriver att de ligger i sängen med mobilen i handen ända tills de somnar. Man beskriver att det är ett sätt att slippa ha tråkigt, ett sätt att fly verkligheten eller helt enkelt att man fastnar i något och glömmer bort tiden. Överlag tycks ungdomarna vara vakna utan föräldrarnas vetskap, eftersom föräldrarna själva sover.

*"Alltså, några är ju vakna längre, men jag tror inte att det är för att de mår dåligt. Jag tror det är mer för att de tittar på telefonen eller typ spelar, så de inte tänker på tiden och lägger sig sent, bara."*

*"Ja, det är jättemånga av mina kompisar som knappt sover, liksom. De somnar klockan två eller tre. De gör nog annat, de ligger och kollar på telefonen eller så, tror jag."*

*"Mina föräldrar brukar bara kolla in en gång per kväll, för att se om jag är vaken eller sover. Så när de ser att jag är vaken säger de till mig att jag borde gå och sova snart, och så gör jag inte det."*

*"Typ Tik Tok, Netflix, allmänt serier eller om man sitter uppe på Snapchat, chattar med sina kompisar, såna saker. Allmänt bara fastnar i det man gör, och inte tänker på att man blir trött."*

*"Ja. Man håller på med mobilen, kollar på nån film med kompisar, eller nånting annat som kändes roligare än att få en timmes sömn till."*

En viktig aspekt är om mobiltelefonen finns nära tillhands vid sängen. Det är lätt att bli nyfiken på en notis på skärmen och bara ha för avsikt att titta lite snabbt, för att sedan fastna i att titta på något på mobiltelefonen långt in på natten.

*"Det handlar om, liksom, i fall mobilen är nära sängen eller om den är långt borta, det är typ det som egentligen är den stora faktorn till om jag får en bra sömn eller inte. Då kollar jag på mobilen till klockan tolv eller klockan ett, kanske. Vem vet. Längre, i alla fall."*

*"Det är nog att man får någon notifikation, och så kollar man vad det är, jaha, det var en ny video från en kille jag brukar kolla på, då brukar jag alltid ta upp och kolla vad det är. Sen när jag väl är där inne, på YouTube, då blir det svårt att inte kolla vidare, för då har jag redan kollat vad som finns. Mamma och pappa är inte där. Och sen så fastnar man med det. Så kanske bara någon minut blir typ en timme"*

Det finns en medvetenhet om att man har mycket skärmtid, något som också till viss del jämförs mellan vänner

*"Mina kompisar, vi har ju jämfört lite tider och sånt, lite skärmtid. Och då visar det sig ju att, det är inte ensiffriga timmar, utan det är mycket mer."*

Några nämner att för lite sömn är något som uppfattas positivt och något man gärna stoltserar med inför andra. Det beskrivs som ett sätt att visa sig stark, att man klarar sig på lite sömn för att sedan kunna gå till skolan. Detta nämns framförallt i Danderyd.

*"Det har blivit någon grej i min skola, att man ska sova lite. Man kanske sover typ från ett till sju, och sen så går man till skolan. Men jag som person behöver väldigt mycket sömn för att jag ska kunna orka, så jag går och lägger mig... jag kanske sover tio eller halv elva, och sover till sju. Och det behöver jag för att liksom kunna klara av det. Medan andra i min klass eller i min skola går runt och jämför sömntider, och jämför och säger "jag sov bara 3 timmar i natt, och ändå orkar jag med skolan, och här ligger du däckad...", liksom. Det är lite så här maktfaktor. För att visa att man... att man inte behöver mycket sömn, trots att statistiken visar på att man behöver mycket sömn när man är tonåring. Jag tror att det är mer killar. Det är mer någonting som generellt sätt killar hade pratat om. Det är delvis... tjejer gör ju också så, men jag har hört mer killar som går runt och jämför sömntider än tjejer i min skola."*

### 3.2.7 Huvudvärk och magont

Stress och oro kopplat till prestation i skolan nämns som en vanlig orsak till huvudvärk och magont. Oro över andra saker så som kompisrelationer eller föräldrarelationer nämns också, att det har hänt något jobbigt och att man därför får ont i huvudet eller magen. Även sömnbrist nämns som en vanlig orsak till huvudvärk.

*”Jag har hört mycket att man får ont i magen när man är stressad, t.ex. inför ett prov, då brukar jag få ont i magen, eller om man kanske har pluggat för mycket inför ett prov, så kanske man får ont i huvudet, för att man inte orkar sitta och plugga längre. Och så kan det vara stress och nervositet som tar på en, som gör så att man får ont i magen eller ont i huvudet.”*

*”Jag kan ju själv få ont i huvudet om jag är stressad, eller få lite så här... många kan ju känna sig yra om de är väldigt stressade... jag skulle säga att det är en ganska vanlig grej. Men sen handlar det ju också om hur bra man är på att hantera stressen. Om man är mer van, då kanske man inte får lika mycket symptom av det, liksom. Men jag vet själv att jag kan få ont i huvudet av stress, så jag skulle säga att det definitivt är något som är ganska vanligt för de flesta.”*

*”Jag vet att några i min klass kan ha ont i huvudet, eftersom vi pluggar väldigt mycket och vill väldigt mycket så blir det att vi sover för lite, och då får vi ont i huvudet, liksom. Jag brukar aldrig ha ont i huvudet eller magen, vilket är väldigt skönt. Men det är sådant man kan få om man har en lång dag och har sovit dåligt.”*

*”Stress har ju typ en väldigt... jag tror att det är en ganska stor faktor till ont i huvudet och magont. Det tror jag är en ganska stor faktor, mer än vad mina vänner vill visa. Det är vad jag tror. Jag är lätt mottaglig för stress, och det händer mig ofta.”*

En annan vanligt omnämnd orsak är helt enkelt att man har ätit dåligt eller inte har druckit tillräckligt med vatten. Flera nämner att de sällan äter maten i skolan, antingen för att de inte tycker att det är gott, eller på grund av gruppträck bland kompisarna. Istället för skolmaten är det vanligt att istället köpa något i en närliggande livsmedelsbutik eller snabbmatsrestaurang, alternativt skolkafeterian. Vitlöksbaguette, kanelgiffar, riskakor och godis nämns som exempel. Bland flickor nämns också att man hoppar över måltider eller inte äter tillräckligt mycket för att bli smal. Det nämns också att man ofta inte får i sig tillräckligt med vätska under dagen, vilket också kan vara orsak till huvudvärk.

### 3.2.8 Utagerande besvär

Ingen av intervjupersonerna nämner spontant utagerande besvär (normbrytande beteende) i sin omgivning och inte alla känner heller igen att det skulle förekomma. Några beskriver att vissa är arga och irriterade i skolan, något man noterat men inte riktigt reflekterat över innan.

Som svar på frågan om vad det kan bero på nämns stress över skolan, frustration över misslyckande på prov eller ilska kopplat till familjeproblem. En annan orsak som nämns är att ilska som tar sig i uttryck i form av utagerande besvär, egentligen är ett uttryck för att vara ledsen, något som man försöker dölja. Hunger och sömnbrist nämns också som exempel, som kan ha påverkan på humöret.

*”Jag har märkt att det är väldigt många, dels i min skola, som har aggressionsproblem. Det är många som har mycket ilskenhet, kanske, mot deras föräldrar eller mot deras syskon. Jag tror att det är för att folk känner sig mer pressade”*

*”Det kan lika gärna vara att det är sömnbrist, om man är trött blir man mer lättirriterad, man tänker inte klart.”*

*”Ja, det känner jag igen, att man lättare blir aggressiv än att visa att man är ledsen, att man hellre liksom visar det med att man blir arg i stället. Man försöker förhindra att... om någon frågar om man mår dåligt så blir man liksom... hellre arg än ledsen, för att försöka dölja det på något sätt.”*

*”Det är ofta att folk inte förstår att man kanske inte menar någonting illa när man skriker eller bli arg, att man bara försöker... ja, det bara blir så, man blir arg och ledsen på samma gång, man måste bara få ut det på något sätt. Och sen kan det vara massa andra saker som man har byggt upp som har blivit en ilska, eller någonting inom sig som man inte delat med sig av. Och då blir det väldigt lätt att, när man blir arg på någon, att man överreagerar extremt mycket, för att ta ut allt det där på någon annan, eftersom man bara behöver få ut det.”*

## 4. Diskussion och konklusion

Alla data har begränsningar och möjligheter. De kvantitativa data från Stockholmsenkäten som vi analyserat ger en bredd och god övergripande bild men ingen djupare förståelse om varför det ser ut som det gör. Detta kan dock våra kvalitativa intervjudata ge bättre svar på. Kombinationen av både kvantitativa och kvalitativa data är därför en styrka i denna studie.

Trots att frågorna är många i Stockholmsenkäten kan det inte uteslutas att resultaten skulle kunna ha sett något annorlunda ut om andra frågor ställts över tid, avseende samma områden av risk- och skyddsfaktorer. Detta gäller inte minst för områdena fritid och kamrater där de befintliga frågorna i Stockholmsenkäten inte på långa vägar ger en heltäckande bild. Fritidsfrågorna är endast två och något index har inte skapats; frågorna har istället analyserats var för sig. Frågorna om kamrater som bildade vårt index mäter uteslutande problematiska kamratrelationer (antisociala kamrater) och inte positiva kamratrelationer.

Inte heller har det varit möjligt att utifrån befintliga data, och dess psykometriska egenskaper, skapa undergrupper av index inom de övriga olika risk- och skyddsfaktorerna, t.ex. anknytning till skolan och uppmärksamhet från lärarna. Det gör att de kvantitativa data som använts i denna studie ger en övergripande men ändå tydlig bild, exempelvis av betydelsen av skolmiljön. Däremot kan vi inte med dessa data som grund säga så mycket om vilka aspekter av föräldraskapet som är viktigast.

Delvis kan dessa svagheter med Stockholmsenkäten kompenseras av de kvalitativa data vi samlat in genom våra genomförda intervjuer. Intervjuerna ger, till skillnad från enkäten, en möjlighet för ungdomarna att på ett annat sätt själva komma till tals och beskriva sin vardag utifrån sitt perspektiv. Betydelsen av skolmiljön och kompisrelationer lyfts här av de unga själva som viktiga förklaringar till ungas mående. Fritiden har inte på samma tydliga sätt lyfts fram av de unga själva. Intervjuerna ger också nyanser som de kvantitativa data inte ger.

Antalet intervjuer per kommun är 10 vilket begränsar generaliserbarheten i de kommunspecifika analyserna. Sammantaget ger dock 40 intervjuer (10\*4) en god bild av ungdomars vardag och hur den psykiska ohälsan kan kopplas till denna. Dessutom valdes de 40 intervjurespondenterna slumpmässigt vilket bidrar till ökad generaliserbarhet. En brist med intervjuerna är att dessa inte kunnat fånga in föräldraskapets betydelse på ett naturligt sätt. Det har helt enkelt inte varit möjligt, och inte heller syftet, att prata med ungdomarna om deras egen relation till sina föräldrar. Inte minst av det skälet att intervjuerna har ägt rum i hemmet. Syftet har hela tiden varit att de unga ska få reflektera om varför det ser ut som det gör bland unga i sin kommun och inte hur de själva mår eller hur deras egen familjesituation ser ut.

Det bör nämnas att studien som helhet har fokus på ungdomar generellt och inte på unga med tydliga riskfaktorer och omfattande psykisk ohälsa. Alla våra resultat handlar därför om ungdomar i allmänhet och de förslag som vi också lämnar i detta kapitel om vad som kan göras ska också ses i ljuset av detta. Det rör sig därför om generella, eller universella insatser, vilket inte betyder att preventiva insatser på selektiv och indikerad nivå inte behövs. I själva verket behövs i stort sett alltid insatser inom alla preventionsnivåer.

Viktigt att nämna i detta sammanhang är också att vårt fokus ligger på risk- och skyddsfaktorer på gruppnivå (föräldrar, skolmiljön osv.). Dessa kan inte förklara all psykisk ohälsa bland unga (variation mellan eleverna) som framkommer i våra data. Det finns många andra faktorer som orsakar psykisk ohälsa, inte minst faktorer av mer individuell natur, som inte fångas i våra data.

I de avsnitt som följer i detta kapitel sammanfattar vi centrala resultat från våra analyser av båda datakällorna var för sig men framförallt ger vi en sammanvägd bedömning på basis av både kvantitativa och kvalitativa data. Flera av de resultat som framkommer för Danderyd gäller också för övriga tre kommuner, men en del resultat är kommunspecifika. Därefter ger vi vissa förslag på hur olika insatser för att förebygga psykisk ohälsa skulle kunna utformas både i innehåll och form.



## 4.1 Centrala resultat

Ett tydligt generellt resultat är de påtagliga likheter som finns mellan unga i alla fyra kommuner. Detta gäller både i nivåer av psykisk ohälsa och i vilka faktorer som verkar vara de viktigaste i att förklara och förstå psykisk ohälsa. Sannolikt skulle liknande resultat framkomma om vi också hade kunnat studera ungas mående i vissa andra kommuner i länet och kanske också i andra kommuner i landet. Våra resultat från intervjuerna uppvisar också stora likheter med de resultat som framkom i Hiltunens (2017) kvalitativa analyser av ungas egna berättelser om upplevd psykisk hälsa och vad som orsakar ohälsa i unga människors liv.

Sammantaget betyder detta att insatser för att utveckla det preventiva arbetet med fördel kan bedrivas gemensamt av olika aktörer i Sverige och inte minst i stockholmsregionen. Men det betyder inte att kommunerna inte själva kan göra något åt ungas psykiska ohälsa, tvärtom. Dels måste de kunskaper som finns, och de insatser som utvecklats, implementeras och detta sker ofta lokalt. Dels finns också specifika förhållanden i varje enskild kommun, åtminstone tyder våra data på att så är fallet, vilka bäst åtgärdas med specifika lokala insatser.

### 4.1.1 Kvantitativa resultat

När det gäller den psykiska ohälsan bland ungdomar i årskurs 9 i Danderyd tyder våra data på att denna har ökat under perioden 2016–2020. För pojkarna är ökningen som tydligast för psykiska och psykosomatiska besvär. För flickorna är ökningen av utagerande besvär det mest tydliga och här uppvisar pojkarna en stabil nivå över tid. Gapet i psykisk ohälsa mellan flickor och pojkar tycks ha minskat något och när det gäller utagerande besvär är skillnaderna år 2020 små. Ingen av de tre övriga kommunerna uppvisar samma tydlighet i ökning utan uppvisar på minst ett av de tre måtten också minskningar eller stabila nivåer på samtliga tre mått.

Våra statistiska analyser av kopplingen mellan olika risk- och skyddsfaktorer och psykisk ohälsa visar att skolmiljön och föräldraskapet (föräldrarelationer) tycks ha störst betydelse både bland flickorna och pojkarna men i än större utsträckning bland flickorna. Att ha problematiska kompisrelationer framkommer också som en viktig faktor för både könen, framförallt när det gäller utagerande besvär.

De skattade kvantitativa modellerna av kopplingen mellan olika risk- och skyddsfaktorer och psykisk ohälsa visar för alla fyra kommuner på en högre förklaringsgrad för flickor än pojkar. Enda undantaget är modellerna för välbefinnande i Danderyd där variablerna för pojkarna uppvisar en något högre förklaringsgrad än för flickorna.

Modellernas precision (träffsäkerhet, sambanden) är alltså starkare för flickorna än pojkarna men vad detta beror på vet vi inte. Det kan vara så att flickorna upplever frågorna som mer begripliga i sig och lättare att besvara. Det kan röra sig om frågor som flickor är mer medvetna om och som kanske diskuteras oftare bland flickor än pojkar. En del frågor kan säkert också vara svåra att förstå vilket kanske särskilt gäller bland vissa pojkar där den typen av frågor kanske sällan diskuteras och det därför kan vara svårt att sätta ord på. Men det kan också vara så att andra omständigheter, andra risk- och skyddsfaktorer, är av betydelse för pojkars mående som vi har mindre kunskap om och därför inte fångar in i våra mätningar.

### 4.1.2 Kvalitativa resultat

Skolmiljöns betydelse framkommer också i intervjudata där stress kopplat till prestation är ett centralt resultat. Många av ungdomarna uttrycker att de känner stor stress och press över att prestera tillräckligt bra och att det är en viktig bidragande orsak till psykisk ohälsa. Det handlar dels om vikten av att få tillräckligt höga meritpoäng och komma in på den gymnasieskola man önskar, dels om att inte göra omgivningen besviken. Bland högpresterande elever handlar det också om

jämförelse av betyg kompisar emellan. Ungdomarna uttrycker att arbetsbelastningen i skolan är hög, men det handlar också om vilka konsekvenser det kan få för framtiden om man inte presterar på tillräckligt hög nivå. Här räknas varje prov och inlämningsuppgift, vilket ger en upplevelse av att aldrig riktigt kunna slappna av. Det finns också en uppfattning om att prov och inlämningsuppgifter är placerade alltför tätt och att det ibland finns en brist på samordning mellan olika ämneslärare vilket försvårar för eleverna och ökar den prestationsbaserade stressen. Vidare finns det också en upplevelse av att lärarna i skolan inte förstår hur pressen i skolan påverkar elevernas mående och att man som elev inte får gehör när man tar upp problemet. Här uttrycks en önskan om att det psykiska måendet kopplat till skolarbetet tas på allvar, att det lyfts till ytan och att man får lära sig hantera situationen på ett bra sätt.

**Den höga arbetsbelastningen i skolan upplevs påverka möjligheten att ha tid till att ta det lugnt och utöva sina fritidsintressen.** Bland högpresterande elever kan det upplevas svårt att få tid till en meningsfull fritid, eftersom man upplever att skolarbetet tar alltför stort fokus. Att inte få tid till återhämtning är något som uttrycks som något som påverkar det psykiska måendet. Högpresterande elever får bra betyg, men upplever samtidigt en stark stress till följd av detta.

**Avseende kompisrelationer uttrycks att det förekommer utfrysning och mobbing. Eleverna beskriver att det finns en hierarkisk ordning i skolan, där några individer står längst ner i status och blir utfrysade och som andra elever ser ned på.** Det tycks vara något som eleverna själva är fullt medvetna om, men som inte fullt ut uppmärksammas av de vuxna i skolan. Ungdomarna beskriver också att de åtgärder som görs av de vuxna i skolan inte är tillräckliga, det rör sig främst om tillfälliga tillsägelser som inte får någon långvarig effekt. Här tycks finnas behov av att ta ett större grepp om frågan och att uppmärksamma just sådant som sker i det tysta och kanske inte syns vid första anblicken. Det varierar dock mellan olika skolor i kommunen, i vissa skolor tycks det fungera bättre än i andra.

**Något som nämns kopplat till detta är social status i skolan, där det handlar om att se ut på ett visst sätt utifrån ett skönhetsideal och bära "rätt" kläder och accessoarer för att bli accepterad i gemenskapen.** De individer som sticker ut från normen riskerar att bli utfrysade och att andra elever ser ner på dem. Detta skapar en stress både bland de ungdomar som är del i gemenskapen och måste upprätthålla ett perfekt yttre för att behålla sin statusposition, och bland de som har lägre status och inte får vara med i gemenskapen. Social status nämns som orsak till psykisk ohälsa främst bland flickor, men till viss del även bland pojkar.

**Intervjusvaren visar att det finns stora skillnader inom kommunen, vilket framförallt syns kopplat till social status och att duga som man är.** Intervjupersonerna uttrycker att pressen kring att vara perfekt och att inte sticka ut från den sociala normen främst gäller de mest välbärgade delarna av kommunen, medan det i andra delar av kommunen är en mer avslappnad stämning där det är mer tillåtet att vara sig själv. I de mest välbärgade områdena uttrycks också till viss del en vi-och-de känsla gentemot andra delar av kommunen, där de med stora ekonomiska tillgångar upplevs ha högre status än andra. Det finns också en tendens till att pressen kring att prestera bra i skolan också är högst i de mest välbärgade delarna av kommunen, vilket förstås innebär bra betyg men också stress vilket beskrivs vara en viktig orsak till psykisk ohälsa.

**Sociala medier är också något som beskrivs bidra till psykisk ohälsa, främst när det handlar om upplevelsen av att duga som man är.** Många ungdomar uttrycker att de inte känner sig tillräckliga och att de påverkas av de perfekta utseenden på personer som de följer på sociala medier, ofta handlar det om personer de inte känner. Att exponeras för de tillsynes perfekta utseendena varje dag gör att ungdomarna jämför sig själva och beskriver att de känner sig olyckliga över att inte se lika bra ut, att inte vara perfekt. Skönhetsidealet på sociala medier beskrivs i sin tur påverka den sociala normen i skolan, hur man förväntas se ut och vara för att bli accepterad och få hög status. Ungdomarna är väl medvetna om att bilderna i sociala medier till stor del är retuscherade men upplever ändå att de har en negativ inverkan på deras mående.

Sömnpromblem tas upp som något mycket vanligt bland ungdomarna. Många uttrycker att de ligger vakna långt in på nätterna och tittar på mobiltelefonen. Det beskrivs dels om ett sätt att fly verkligheten, men kanske vanligast att man helt enkelt "fastnar" i något roligt eller intressant att titta på vilket leder till att man glömmer bort tiden. Många ungdomar uttrycker att de sover alltför lite till följd av detta. Enligt ungdomarna själva vet föräldrarna i regel inte om att de är vakna sent, utan det sker helt utan deras vetskap. Detta beskrivs främst bland pojkar, men det ska inte uteslutas att problemet även finns bland flickor.

Närmiljön i Danderyd beskrivs överlag som trygg. Kvällstid upplevs det mer otryggt, men man uttrycker samtidigt att det inte är specifikt för Danderyd utan snarare att man känner sig mer otrygg på kvällen generellt. Busstationen vid Danderyds sjukhus kan upplevas stökig på sena kvällar och helger, vilket gör att flera undviker att vistas där vid den tiden på dygnet. Det beskrivs inte som ett stort problem eller som en orsak till psykisk ohälsa bland ungdomar i kommunen, även om man förstås önskar en ökad trygghet där.

Av intervjuvärderna framkommer också att många ungdomar inte känner sig trygga med att kontakta skolkuratorn vid psykisk ohälsa. En orsak är att det syns inför andra elever att de söker hjälp, vilket innebär ett offentliggörande av det psykiska måendet. Ett förslag som framkommer är att alla elever har en obligatorisk tid hos kuratorn varje läsår eller termin, för att på så sätt komma i kontakt med kuratorn utan att andra får vetskap om att man har eventuella problem. Ett annat förslag är att informera om kuratorns telefonnummer på olika platser i skolan så att man diskret kan ringa och boka en tid. Några föreslår även möjlighet att kontakta kuratorn via sms.

Resultaten uppvisar stora likheter med nämnda Hiltunens (2017) omfattande genomgång av hur ungdomar själva uppfattar ohälsans orsaker och hur upplevd ohälsa – eller risken för ohälsa – kan hanteras. Studien visar att den upplevda ohälsan i huvudsak bottnar i kampen om status mellan ungdomarna och hur de förhåller sig till prestationskraven i skolan. De unga lever under ett slags perfektionismens tyranni där både de som tycks uppfylla normen om perfektion och de som av olika skäl hamnat utanför mår dåligt. Titeln på studien är *Lagom perfekt* vilket också kanske uttrycker det tillstånd där den psykiska ohälsan är som minst utbredd.

## 4.2 Vad kan göras?

Både de kvantitativa och kvalitativa data i denna studie pekar på skolmiljöns stora betydelse. Till detta ska läggas föräldrarnas stora betydelse (enligt de kvantitativa data) och vikten av kompisrelationer (mest tydligt enligt intervjudata). Det är kring dessa tre risk- och skyddsfaktorer som mer av främjande och förebyggande insatser mot psykisk ohälsa bland ungdomar bör koncentreras kring. Mycket av den psykiska ohälsan tycks hör samman med upplevd stress – i skolan kopplat till prestationer och ständiga bedömningar, i kompisrelationer kopplat till pressen att vara "perfekt" och kopplat till sociala medier där man exponeras för till synes perfekta utseenden, vilket påverkar den egna självkänslan. Även föräldrarna pressar och stressar ibland sina barn till att prestera väl i skolan, på gott och ont.

Om de skyddande egenskaperna av skolmiljön, föräldraskapet och kompisrelationer kan stärkas (eller deras riskegenskaper försvagas) talar mycket för att detta påtagligt skulle bidra till minskad psykisk ohälsa bland unga i kommunen.

Även om det finns flera skolor i Danderyd och med olika huvudmän så känns det logiskt att utgå från skolan som arena för att därifrån på olika sätt arbeta främjande och förebyggande mot psykisk ohälsa. Detta gäller både insatser som riktas mot elever eller till lärare och annan skolperson och insatser som på olika sätt försöker nå ut till föräldrar.

De områden som bör fokuseras på, samt inriktning på innehåll och former för genomförandet, handlar resterande del av detta kapitel om. Våra förslag betyder inte heller att annat som redan görs

borde ta mindre plats framöver. Någon sådan bedömning kan vi inte göra. Inte heller känner vi till alla de insatser som redan idag bedrivs i kommunen vilket gör att vi inte kan bli alltför specifika.

När det gäller specifika främjande och förebyggande insatser i form av metoder och program hänvisar vi till kunskaps sammanställningen av risk- och skyddsfaktorer av RISE & Länsstyrelsen (2021, sid 10).

Vi vill också betona vikten av att ta ett samlat grepp om de främjande och förebyggande frågorna och se på de olika insatserna inom de olika delarna som en del av en helhet. **Många lokala hälsofrämjande och förebyggande program tar sikte på att stärka flera faktorer runt de unga för att på så sätt bygga upp skyddande och förebyggande insatser i vardagen** (se t.ex. ANDTS-skuggstrategin 2020).

På Island har detta satts i system på ett sätt som är unikt där en hälsofrämjande och förebyggande modell har utvecklats med goda resultat, den s.k. isländska preventionsmodellen eller Planet Youth (se tex. Kristjansson, et al 2021; 2020). Modellen bygger på att stärka de skyddande faktorerna runt de unga i lokalsamhället vilket bidrar till att främja barn och ungas utveckling. Modellen syftar till att minska nyrekryteringen till gruppen av ANT-användare bland unga men förebygger sannolikt också andra oönskade beteenden bland unga.

Stort fokus läggs på att stärka föräldrarnas roll genom att betona och underlätta för föräldrar att spendera mer tid med sina barn. Organiserad fritid är en annan central arena. Alla barn och unga erbjuds lättillgänglig och i stor utsträckning kostnadsfria fritidsaktiviteter. Tränare och ledare är utbildade i barnpsykologi eller liknade. Föräldrar kan uppmuntras att bidra i föreningslivet men inte som tränare eller ledare för laget där ens egna barn ingår. Skolan används som viktig mötes- och samordningsarena för insatser, framför allt tillsammans med föräldrar. Modellen sprids nu runt om i världen.

#### 4.2.1 Stress och prestation i skolan

Det är angeläget att ungdomarnas upplevelser tas på allvar och att man pratar om skolprestationens påverkan på den psykiska hälsan. Flera unga uttrycker att de idag inte får gehör när de beskriver den stress de känner kring skolarbetet, utan att det viftas bort som något de bör klara av.

Vi kan peka på viktiga områden med de som arbetar i vardagen med skolan och med skolfrågor kan på mycket bättre sätt än bedöma hur dessa kan utformas på ett realistiskt och hållbart sätt. Vi är inte skolexpert. Men vi vill betona att skolan ofta lyfts fram som en viktig arena för att främja barns och ungdomars hälsa och att skolans ansvar för frågor som rör hälsa och livsstilsfrågor anges i läroplaner och kurs- och ämnesplaner. Skolframgång och skoltrivsel är viktiga skyddsfaktorer för barn och ungdomars hälsa. En god skolmiljö är viktig för elevernas trivsel och allmänna hälsa. Att klara skolan är en av de viktigaste skyddsfaktorerna i relation till senare problem. Det finns mycket som kan göras och som säkert till stor del förekommer i kommunen.

**En tänkbar åtgärd är att lära eleverna studieteknik så att de får bra verktyg för att planera sina studier.** En annan möjlig insats kan vara mental träning, t.ex. mindfulness, för att kunna hantera den upplevda stressen över skolarbetet. Stressen över skolarbetet tycks lika mycket handla om arbetsbelastningen i sig som den mentala upplevelsen av skolresultatens påverkan på framtiden och vilka konsekvenser ett misslyckande kan ha för att få ett bra liv som vuxen.

Även om målgruppen är eleverna så kan en del av insatserna riktas till skolpersonal. Vikten av att lära ut studieteknik och att även prata med barnens föräldrar om detta är här centralt. **För Danderyd framkom också att den största negativa förändringen när det skolmiljön har att göra med elevernas inflytande som upplevs ha minskat över tid.** Frågor som rör samordning och koordinering mellan ämneslärare kring prov och inlämningsuppgifter kan här vara viktiga insatser och en förbättring

härvidlag skulle sannolikt ha en positiv inverkan genom minskad stress kring arbetsbelastningen och genom ökad upplevelse av att kunna påverka skolmiljön. Att arbeta med klassernas gruppdynamik och göra dem mer tajta skulle också kunna bidra till en minskad stress.

#### 4.2.2 Social status, mobbning och utfrysning

För att komma tillrätta med problem kring social status, mobbning, utfrysning och att ungdomar med hög social status ser ner på de som sticker ut från normen, finns behov av arbete med värdegrund.

Problemen kring status och utfrysning syns kanske inte vid första anblicken, men ungdomarna tycks vara väl medvetna om att det sker. Här är det viktigt att inte bara se till de som är utfrysade, utan att se till helheten kring den sociala kulturen i skolmiljön. Även de ungdomar som har hög social status kan må dåligt över situationen, då de känner sig tvungna att upprätthålla ett perfekt yttre vilket kan upplevas mentalt påfrestande på flera sätt.

Lärarna bör också få mer information om problemet med utfrysning och kränkande kommentarer lyftas som något som tycks vara allmänt känt bland elever att det förekommer men som inte uppmärksammas i någon större utsträckning bland vuxna i skolan.

I skolan kan också insatser genomföras som direkt riktar sig till eleverna, antingen med lärarna som avsändare eller med någon extern person med värdegrund som grundtema. I samtal med unga bör man lyfta vikten av att kunna vara sig själv, både den egna rätten och att inte se ner på andra människor utifrån utseende och materiella ägodelar. Det ska inte behöva finnas någon statusstappa där någon är längst ner och man måste inte jämföra sig med varandra och se ner på den som inte är perfekt eller som går emot normen.

Att också lyfta frågan med ungdomarna själva om att många mår dåligt över pressen i skolan känns angeläget. Ungdomarna bör känna att deras mående kring detta tas på allvar och att de också involveras i en lösning.

Mobbning förekommer också och här finns organisationer som arbetar mot detta och även specifika program.

Som nämndes ovan uppger flera intervjupersoner att det skulle vara värdefullt att kunna ta kontakt med en skolкурator på ett icke stigmatiserande sätt. Detta torde också kunna vara något som är ganska så enkelt att koordinera. Kanske är en lösning, som nämnts, att alla ska kallas till skolкурatorn en gång per läsår. En annan lösning är att möjliggöra att enklare kunna ta kontakt med курatorn utan att det syns inför andra i skolmiljön.

#### 4.2.3 Föräldrar

Föräldrar är en viktig risk- eller skyddsfaktor och flera olika föräldrastödsprogram finns framtagna i Sverige som fungerar väl och säkert finns en del av dessa redan i kommunen, både sådana med fokus på selektiv prevention och sådana med fokus på universell prevention. Problemet är dock att nå ut till föräldrar och får fler än några procent att delta, i synnerhet när det rör sig om lite äldre barn, såsom tonåringar. Men sådana program är i alla fall viktiga i sig, även för föräldrar som inte har barn med direkta påtagliga problem.

Ett sätt att nå ut till föräldrar kan vara via skolan för att på olika sätt ge information om hur det ser ut och vad som skulle kunna underlätta för barnen. Konsten är att göra detta på ett icke uppfordrande sätt. På föräldramöten kan man informera om det ibland hårda klimatet i skolan och att många unga uppvisar ett i det närmaste beroendebeteende till sin mobiltelefon och sociala medier. Här kan också tas upp den stress som många ungdomar upplever och den press som ibland finns från också föräldrarna att prestera väl. Skolan skulle också kunna fungera som rekryteringsbas för t.ex. föräldrastödsprogram.

En artikelserie i DN (2022a-b) fokuserade nyligen på den psykiska ohälsan bland unga och där gavs många råd om hur man kan motverka stress och psykisk ohälsa i skolan och vad man som förälder kan göra. Forskaren Malin Anneko svarade att föräldrar kan hjälpa sitt barn med att strukturera upp skolarbetet i mindre delar men också genom att se över barnets (tonåringens) hela veckoschema. För många aktiviteter kan hämma återhämtningen. När det gäller själva pluggandet kan föräldrar stötta genom att skapa goda grundförutsättningar för god sömn, regelbundna och sunda matvanor samt motion. När det gäller sociala medier kan man komma överens om att begränsa användandet, inte minst genom att lägga under mobilen när hen pluggar.

Vidare understryks att om föräldrar vill hjälpa sina barn med skolarbetet - och därigenom minska stressen - bör förändringarna genomföras i små och enkla steg. Vikten av att vara en trovärdig förebild lyfts också. Om föräldern själv sitter och tittar på mobiltelefonen samtidigt som hen jobbar blir det svårare att övertyga tonåringen om att själv ska ha ett annat arbetssätt (DN, 2022a).

## 5. Referenser

ANDTS skuggstrategi (2020). *Förslag på nationell strategi för det samlade arbetet mot alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel om pengar för 2021–2025*. IOGT-NTO m.fl.

<https://www.iogt.se/vad-vi-gor/alkoholpolitik/rapporter-remisser/andts-skuggstragi/>

Björkenstam, C., Weitoft, G. R., Hjern, A., Nordström, P., Hallqvist, J., & Ljung, R. (2011). School grades, parental education and suicide – a national register-based cohort study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 65(11), 993-998.

Boone, W. J. & Noltemeyer, A. (2017) Rasch analysis: A primer for school psychology researchers and practitioners. *Cogent Education*, 4: 1416898.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/2331186X.2017.1416898>

Bor, W., Dean, A. J., Najman, J., & Hayatbakhsh, R. (2014). Are child and adolescent mental health problems increasing in the 21st century? A systematic review. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 48(7), 606-616.

Bremberg S, Dalman C. (2015) *Begrepp, mätmetoder och förekomst av psykisk hälsa, psykisk ohälsa och psykiatriska tillstånd hos barn och unga*. Stockholm: Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd (FORTE).

DN (2022a). Så hjälper du ditt barn att minska vårterminens skolstress. Publicerad den 10 januari 2022, insidan.

DN (2022b). Så mår unga av att vara på sociala media. Publicerad den 11 januari 2022, insidan.

Hiltunen L. (2017) *Lagom perfekt. Erfarenheter av ohälsa bland unga tjejer och killar*. Lund: Arkiv förlag; 2017.

CES (2021). Folkhälsorapport 2019. Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin. Stockholms län. Region Stockholm. [https://www.folkhalsoguiden.se/globalassets/verksamheter/forskning-och-utveckling/centrum-for-epidemiologi-och-samhallsmedicin/folkhalsorapporten/rapporter-pdf/folkhalsorapport\\_191113\\_webb\\_korr.pdf](https://www.folkhalsoguiden.se/globalassets/verksamheter/forskning-och-utveckling/centrum-for-epidemiologi-och-samhallsmedicin/folkhalsorapporten/rapporter-pdf/folkhalsorapport_191113_webb_korr.pdf)

Folkhälsomyndigheten (2018a) Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige. Utvecklingen under perioden 1985–20. Folkhälsomyndigheten. Artikelnummer: 18023–2. [www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material](http://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material)

Folkhälsomyndigheten (2018b) Skillnader i positiv psykisk hälsa bland ungdomar. Analys utifrån Liv och hälsa ung undersökningsåren 2014 och 2017. Artikelnummer: 8087. [www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material](http://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material)

Folkhälsomyndigheten (2022a). Data från 15-åriga skolbarns hälsovanor. [http://fohm-app.folkhalsomyndigheten.se/Folkhalsodata/pxweb/sv/C\\_HBSC/C\\_HBSC\\_Halsa\\_Psyksomatiskabesvar/Psyksomatiska\\_besvar.px/table/tableViewLayout1/](http://fohm-app.folkhalsomyndigheten.se/Folkhalsodata/pxweb/sv/C_HBSC/C_HBSC_Halsa_Psyksomatiskabesvar/Psyksomatiska_besvar.px/table/tableViewLayout1/)

Folkhälsomyndigheten (2022b). Data från den nationella folkhälsoenkäten. [http://fohm-app.folkhalsomyndigheten.se/Folkhalsodata/pxweb/sv/B\\_HLV/B\\_HLV\\_dPsykhals/hlv1psyaald.px/table/tableViewLayout1/](http://fohm-app.folkhalsomyndigheten.se/Folkhalsodata/pxweb/sv/B_HLV/B_HLV_dPsykhals/hlv1psyaald.px/table/tableViewLayout1/) och [http://fohm-app.folkhalsomyndigheten.se/Folkhalsodata/pxweb/sv/B\\_HLV/B\\_HLV\\_dPsykhals/hlv1psyxreg.px/table/tableViewLayout1/](http://fohm-app.folkhalsomyndigheten.se/Folkhalsodata/pxweb/sv/B_HLV/B_HLV_dPsykhals/hlv1psyxreg.px/table/tableViewLayout1/)



Hagquist C (2015) *Skolelevers psykiska hälsa*. Unga in i Norden - psykisk hälsa, arbete, utbildning. Nordens välfärdscenter.

[https://nordicwelfare.org/wp-content/uploads/2017/10/skolelevers\\_psykiska\\_hc3a4lsa\\_final.pdf](https://nordicwelfare.org/wp-content/uploads/2017/10/skolelevers_psykiska_hc3a4lsa_final.pdf)

Hiltunen, L. (2017) *Lagom perfekt. Erfarenheter av ohälsa bland unga tjejer och killar*. Arkiv förslag, Lund.

Kjellström, J. & Olsson, G (2018) *Psykisk ohälsa bland unga. Betydlösen av skolors socioekonomiska egenskaper och arbetsmiljö*. Research Reports in Public Health Sciences 2008:3. Institutionen för folkhälsovetenskap, Stockholms universitet.

Kommissionen för jämlik hälsa (2017) *Nästa steg på vägen mot en jämlik hälsa. Förslag för ett långsiktigt arbete för en god och jämlik hälsa* (SOU 2017:47). Stockholm: Fritzes.

Kristjansson, A. L., Sigfusdottir, I. D., Allegrante, J. P. and Helgason, A. R. (2008) Social correlates of cigarette smoking among Icelandic adolescents: a populationbased cross-sectional study. *BMC Public Health*, 8, 86.

Kristjansson, A. L., Sigfusdottir, I. D., Allegrante, J. P. and Helgason, A. R. (2008) Social correlates of cigarette smoking among Icelandic adolescents: a populationbased cross-sectional study. *BMC Public Health*, 8, 86.

Kristjansson, A. L., James, J. E., Allegrante, J. P., Sigfusdottir, I. D., & Helgason, A. R. (2010). Adolescent substance use, parental monitoring, and leisure-time activities: 12-year outcomes of primary prevention in Iceland. *Preventive Medicine*, 51, 168–171.

Länsstyrelsen och RISE (2021) *Risk- och skyddsfaktorer – vad vet vi och vad kan göras med kunskapen?* <https://osf.io/ntcw3/>

Länsstyrelsen (2022a) Stockholmsenkäten 2020. Temarapport: Psykisk hälsa Grundskolans årskurs 9. <https://www.lansstyrelsen.se/download/18.61dfa31172a239705f29663/1599569868006/Stockholmsenk%C3%A4ten%202020-%20Psykisk%20h%C3%A4lsa%20%C3%A5k%209.pdf>

Länsstyrelsen Stockholm (2022b) Stockholmsenkäten 2018. Temarapport: Psykisk hälsa Grundskolans årskurs 9.

<https://www.lansstyrelsen.se/download/18.2887c5dd16488fe880d49c73/1536754059591/Stockholmsenk%C3%A4ten%202018-%20Psykisk%20h%C3%A4lsa%20%C3%A5k%209.pdf>

Länsstyrelsen Stockholm (2022c) Stockholmsenkäten 2016. Temarapport: Psykisk hälsa Grundskolans årskurs 9.

<https://www.lansstyrelsen.se/download/18.6ae610001636c9c68e58a01/1527093709282/Stockholmsenk%C3%A4ten%202016-%20Psykisk%20h%C3%A4lsa%20%C3%A5k%209.pdf>

Länsstyrelsen Stockholm (2022c) *Stockholmsenkäten Stockholms län 2018*.

<https://www.lansstyrelsen.se/download/18.2887c5dd16488fe880d49c75/1536754069026/Stockholmsenk%C3%A4ten%202018-%20Sammanfattning%20%C3%A4net.pdf>. Se också de olika årgångarna av Stockholmsenkäten i årskurs 9 och i gymnasiet år 2:

<https://www.lansstyrelsen.se/stockholm/tjanster/sokresultat.html?query=stockholmsenk%C3%A4ten&submitButton=5%C3%B6k#>



Moore, M. J. and Werch, C. E. C. (2005) Sport and physical activity participation, and substance use among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 36, 486–493.

Neergaard, A, Behtoui, A & Hertzberg, F (2020) *Ungdomars fritidsaktiviteter: deltagande, möjligheter och konsekvenser*. Studentlitteratur.

Salsberger, T. & Koller, M. (2019) The direction of the response scale matters – accounting for the unit of measurement. *European Journal of Marketing*, 53, 871-891. DOI 10.1108/EJM-08-2017-0539

Sigfusdottir, I.D., Thorlindsson, T., Kristjansson, A.L., Roe, K., Allegrante, J.P., 2009. Substance use prevention for adolescents: the Icelandic model. *Health Promot. Int.* 24, 16–25.

Skolkommissionen (2017). Samling för skolan. Nationell strategi för kunskap och likvärdighet (SOU 2017:35). Stockholm: 2017. [citerad 24 aug 2017].  
<http://www.regeringen.se/498092/contentassets/e94a1c61289142bfbcfdf54a44377507/samling-for-skolan---nationell-strategi-for-kunskap-och-likvardighet-sou-201735.pdf>

Thorlindsson, T., Bjarnason, T. and Sigfusdottir, I. D. (2007) Individual and community processes of social closure: a study of adolescent academic achievement and alcohol use. *Acta Sociologica*, 50, 161–178.

Thorlindsson, T., Bernburg, J.G., 2006. Peer groups and substance use: examining the direct and interactive effect of leisure activity. *Adolescence* 41, 321–339.

WHO (2007) Mental health: strengthening mental health promotion. WHO Fact Sheets No. 220. Geneva: World Health Organization. <http://mindyourmindproject.org/wp-content/uploads/2014/11/WHO-Statement-on-Mental-Health-Promotion.pdf>.

WHO (2018) World Health Organization. Global Health Estimates 2016: Disease burden by cause, age, sex, by county and by region, 2000-2016. Geneva: World Health Organization.

# Appendix

**Tabell A1.** Frågor i Stockholmsenkäten till grund för de olika indexen över risk- och skyddsfaktorer och andra kontrollvariabler.

<b>Frågor inom de olika områdena.</b> (Frågenummer med fet stil = de frågor som ingår i indexet)
<b>Föräldraskap-, föräldrarelationsvariabler (frågor)</b>
Hur väl stämmer följande påståenden in på hur dina föräldrar/vårdnadshavare är mot dig?
Svarsalternativ
Fr. 81: Alltid/Ibland/Sällan/Aldrig/Vet ej
Fr. 82: Ja, alla/Ja, de allra flesta/Ja, några/Nej, ingen/Vet inte
Fr. 83: Ja helt och hållet/Ja, till större delen/Ja, en liten del/Nej, inte alls/Vet ej
Fr 84: Ja/Nej/Vet ej
Fr 85a-h: Stämmer mycket dåligt/Stämmer ganska dåligt/Stämmer ganska bra/Stämmer mycket bra
<b>81.</b> Vet dina föräldrar/vårdnadshavare var du är när du är ute med kamrater på kvällar?
<b>82.</b> Vet dina föräldrar/vårdnadshavare vilka kamrater du umgås med på din fritid?
<b>83.</b> Vet dina föräldrar/vårdnadshavare vad du spenderar dina pengar på?
<b>84.</b> Om du har ett personligt problem, kan du be någon av dina föräldrar/vårdnadshavare om hjälp?
<b>85a.</b> De ger mig beröm när jag gör något bra
85b. De hotar med bestraffning för något jag gjort men genomför det inte
<b>85c.</b> De brukar uppmuntra och stötta mig
85d. Jag vet inte hur de reagerar när jag gjort något de inte gillar
<b>85e.</b> De märker när jag gör något bra
85f. Det humör de är på bestämmer hur de är mot mig
<b>85g.</b> Jag bryr mig om vad mina föräldrar/vårdnadshavare säger
<b>85h.</b> Mina föräldrar/vårdnadshavare är en förebild för mig
<b>Skolmiljövariabler (frågor)</b>
Hur väl stämmer följande påståenden in på din skolsituation?
För samtliga med svarsalternativen: Stämmer mycket dåligt/Stämmer ganska dåligt/Stämmer ganska bra/Stämmer mycket bra
<b>55a.</b> Jag vet vilka regler som gäller på den här skolan
<b>55b.</b> Jag trivs bra i skolan
<b>55c.</b> Vi elever är med och planerar vad vi skall göra i undervisningen
<b>55d.</b> Lärarna berömmar elever som gör något bra i skolan
55e. Det är hög ljudnivå och stökigt på lektionerna
<b>55f.</b> Skolarbetet känns meningslöst
<b>55g.</b> Vi elever får vara med och bestämma över saker som är viktiga för oss.
<b>55h.</b> Lärarna förklarar vad vi får och vad vi inte får göra
55i. I början av lektionerna tar det minst fem minuter innan arbetet kan börja
<b>55j.</b> Skolan berättar för mina föräldrar om jag gjort något bra
<b>55k.</b> Elevernas åsikter tas inte på allvar i den här skolan
<b>55l.</b> Vuxna ingriper om någon blir trakasserad eller mobbad
<b>55m.</b> Mina lärare ger mig inget beröm om jag jobbar hårt
<b>55n.</b> Jag ser fram emot att gå till lektionerna
55o. Jag är orolig för att utsättas för brott i skolan (t.ex. stöld, misshandel etc.)
55p. De flesta av mina lärare har intressant undervisning
<b>55q.</b> Skolarbetet gör mig förvirrad
55r. Om man inte förstår får man direkt hjälp av läraren
<b>Närmiljövariabler (frågor)</b>
Hur väl stämmer följande påståenden in på ditt bostadsområde?
För samtliga: Stämmer mycket dåligt/Stämmer ganska dåligt/Stämmer ganska bra/Stämmer mycket bra/Vet ej
<b>103a.</b> Vandalism (klotter, olaglig graffiti, förstörelse) är vanligt i bostadsområdet.

- 103b.** Om en vuxen såg mig göra något olagligt i mitt bostadsområde skulle nog mina föräldrar få reda på det.
- 103c.** Vuxna skulle ingripa om någon helt öppet försökte sälja narkotika till ungdomar.
- 103d.** Det finns personer som säljer narkotika i bostadsområdet
- 103e.** På vardagskvällar finns det många berusade utomhus i bostadsområdet.
- 103f.** Så fort jag kan vill jag flytta till ett annat bostadsområde
- 103g.** Det är ovanligt med våldsbrott (misshandel, rån, våldtäkt) i det här bostadsområdet.
- 103h.** Vuxna skulle ingripa om det blev ett slagsmål framför mitt hus.
- 103i.** Om jag blev rånad på en allmän plats i bostadsområdet skulle vuxna ingripa.
- 103j.** Mina grannar brukar heja/hälsa på mig när vi möts
- 103k.** Jag trivs bra i mitt bostadsområde
- 103l.** Om jag var tvungen att flytta skulle jag sakna bostadsområdet jag bor i

#### **Kamratrelationsvariabler** (frågor) (egentligen problematiska kamratvariabler)

För samtliga med svarsalternativen: Ingen, Någon enstaka, Ungefär hälften, De flesta, Vet inte

Hur många av dina kamrater (inom och utom skolan):

**88a.** Motionerar och tränar regelbundet?

**88b.** Har snattat/klottrat/vandaliserat?

**88c.** Är med i någon förening? (sport, hobby, musik eller någon annan förening)

**88d.** Röker tobak?

**88e.** Slåss?

**88f.** Är duktiga i skolan?

**88g.** Dricker sig berusad på alkohol?

**88h.** Använder narkotika?

**88i.** Skolkar?

**88j.** Har rånat, gjort inbrott eller stulit en bil?

#### **Fritidsvariabler**

**70.** Brukar du delta på fritidsgård eller "träffpunkt"?

Svarsalternativ: Ofta/Ibland/Sällan/Aldrig

**71.** Brukar du delta i någon ledarledd fritidsaktivitet eller träning (Sport, musik, teater och konst, hobby, kyrkligt, scouter, politik eller annan förening)?

Svarsalternativ: Ofta/Ibland/Sällan/Aldrig

#### **Mobbningsvariabler**

Har du känt dig mobbad eller trakasserad i skolan det här läsåret? (Markera med ett eller flera kryss)

För samtliga med svarsalternativen: Ja/Nej

**61a.** Nej

**61b.** Jag har blivit hånad, förlöjligad, kallad öknamn eller blivit retad på ett obehagligt och sårande sätt

**61c.** Jag har blivit utfrusen av andra elever

**61d.** Jag har blivit slagen, sparkad, knuffad eller stängd inne

**61e.** Någon elev har spritt lögn eller falska rykten om mig och försökt få andra att tycka illa om mig

**61f.** Jag har blivit fråntagen pengar eller saker eller fått saker förstörda

**61g.** Jag har blivit hotad eller tvingad att göra saker som jag inte ville göra

**61h.** Lärare har psykat eller på annat sätt varit elaka mot mig

**61i.** Jag har mobbats på annat sätt.

#### **Brottsvariabler**

Hur många gånger har du gjort följande saker under de senaste 12 månaderna?

För samtliga med svarsalternativen: Ingen gång, 1–2 gånger, 3–5 gånger, 6–10 gånger Mer än 10 gånger

**77a.** Snattat?

**77b.** Klottrat/olaglig graffiti?

**77c.** Stulit en cykel?

**77d.** Stulit en moped eller motorcykel?

**77e.** Stulit en bil?

<b>77f.</b> Tvingat någon att ge dig pengar mobiltelefon eller något annat värdefullt?
<b>77g.</b> Med avsikt förstört saker som inte var dina (t.ex. fönsterrutor, gatlampor, cyklar)?
<b>77h.</b> Använt annans/falsk legitimation?
<b>77i.</b> Tagit pengar hemma som inte var dina?
<b>77j.</b> Smitit från betalning (t.ex. bio, kafé etc.)?
<b>77k.</b> Tvingat någon att ha sex med dig?
<b>77l.</b> Stulit ur någons ficka?
<b>77m.</b> Stulit något annat som vi inte frågat om?
<b>77n.</b> Köpt något som du vet var stulet?
<b>77o.</b> Sålt något som var stulet?
<b>77p.</b> Tjuvåkt på tunnelbanan eller pendeltåget?
<b>77q.</b> Gjort inbrott i bil, affär, kiosk eller annan byggnad?
<b>77r.</b> Med avsikt slagit någon så att du tror eller vet att han/hon behövde sjukvård?
<b>77s.</b> Burit vapen (t.ex. kniv eller knogjärn)?
<b>Alkohol, narkotika, tobak</b>
<b>Alkoholberusning:</b>
37. Hur många gånger har du druckit så mycket alkohol att du känt dig berusad under den senaste 4-veckorsperioden?
Kodat: 0= ingen gång; 1= en gång eller fler gånger
<b>Använt narkotika:</b>
46. Har du någon gång använt narkotika? (Med narkotika avses t.ex. hasch, marijuana, amfetamin, ecstasy, LSD, kokain, heroin och GHB)
1. Nej - gå till fråga 53
2. Ja
Kodat: 0=Nej; 1= Ja
<b>Röker:</b>
14. Röker du? 1. Nej, jag har aldrig rökt gå till fråga 18; 2. Nej, bara provat hur det smakar gå till fråga 18; 3. Nej, jag har rökt men slutat; 4. Ja, ibland men inte varje dag; 5. Ja, dagligen;
Kodat: 1-3= 0 (nej); 4-5= 1 (Ja)

## Men om genomförda analyser

### Faktor- och Rasch-analyser

Faktoranalyserna grupperar variablerna i faktorer (genom programmet Mplus) som i tillräcklig grad hör till samma underliggande fenomen, utan att ha för starkt samband sinsemellan, vilka sedan ligger till grund för de index som vi skapar.

Rasch-analyser är en modell för analys av kategoriska data som utgår från modern testteori (Rach Measurement Theory) för utveckling och utvärdering av endimensionella mätinstrument. Vi har bland annat testat mätskalornas invarians, dvs. att den uppfattas på samma sätt mellan grupper (i detta fall mellan pojkar och flickor och över tid) genom s.k. Differential Item Functioning (DIF). Med hjälp av Rasch-analyserna har vi också testat om svarsalternativen fungerar som de är tänkta och, utifrån att dessa kriterier och vissa andra (t.ex. att frågorna uppvisar endimensionalitet) omvandlat rådata från ordinalnivå till intervallnivå. Detta medför att mer korrekta statistiska beräkningar kan genomföras på data (för mer information om Rasch-analyser se t.ex. Johansson, 2021 (PPT); Salzberger et al., 2021; Boone & Noltemeyer, 2017).

### Multivariata analyser och koefficienter

Resultaten av kopplingen mellan de olika risk- och skyddsfaktorer (x) och psykisk ohälsa (y) enligt regressionsanalyserna redovisas på två sätt. Det ena är genom enkla regressionskoefficienter (betakoefficient) som anger den förändring y som är associerad med ett stegs förändring i x (och som vi istället redovisas som 10 steg). Eftersom indexen befinner sig på olika skalor, trots 0–100 poäng på flertalet redovisas också standardiserade regressionskoefficienter. Nackdelen med sistnämnda är att den intuitiva tolkningen av styrkan av effekten kan upplevas som krånglig men en klar fördel är att vi enklare kan jämföra effekterna mellan de olika studerade risk- och skyddsfaktorerna. (Estimatet beräknas genom att multiplicera det icke standardiserade estimatet för x med dess standardavvikelse för att därefter denna med standardavvikelsen för y.).

De standardiserade måtten har medelvärdet 0 och standardavvikelsen 1 och uttrycker förändring i psykisk ohälsa i standardavvikelser. För alla riskfaktorer där högre poäng innebär mer risk innebär värden över 0 att man upplever mer besvär än genomsnittet och mindre än noll att man upplever mindre besvär. För de skyddsfaktor där högre poäng innebär mer skydd (alltså *föräldraskap, skolmiljön, ledarledd fritid och betyg*) betyder värden under 0 att man upplever mindre besvär än genomsnittet och högre än noll att man upplever mer besvär än genomsnittet. Det är detta mått som vägleder oss i att bedöma vilken grad av påverkan de olika risk- och skyddsfaktorernas har mot de olika utfallsmåtten.

Vårt tredje mått på psykisk ohälsa – utagerande besvär – består av många olika individuella riskfaktorer som i tidigare forskning visat sig ha effekt på psykisk ohälsa (Länsstyrelsen & RISE, 2021). Därför inkluderas denna variabel som en potentiell förklarande variabel i modellerna för psykiska - och psykosomatiska besvär och välbefinnande.

Som nämndes ovan inkluderas även mått på brottsaktivitet, alkoholberusning, rökning och narkotikaanvändning i modellerna. Men sambanden mellan dessa och psykisk ohälsa kommer inte att redovisas närmare (förutom i appendix) utan variablerna finns med endast för att förvissa oss om hur robusta estimaten är för de risk- och skyddsfaktorer som denna studie fokuserar på. Det kan nämnas redan här att genomgående visade sig att dessa variabler inte mer än marginellt påverkade estimaten för dessa risk- och skyddsfaktorer, även om de ibland visade sig i sig ha en tydlig koppling till psykisk ohälsa. Exempelvis framkom, inte oväntat, ett tydligt samband mellan brott och utagerande besvär men det samband som exempelvis framkom mellan exempelvis föräldraskap och utagerande besvär förändras inte med eller utan brott i modellen.

Den information som finns om vilken skola eleverna går på har bytt variabelnamn och kodning 2020 jämfört med 2016 och 2020. Det går därför inte att följa samma skolor från 2016/2018 till 2020. Det finns också en osäkerhet i skoldata genom att en betydande minoritet i flera av kommunerna går i olika skolor utanför hemkommunen samt att skolornas antal och elevunderlag förändras över tid. I analyserna har vi dock för olika år, så gott det går, testat effekterna av skoltillhörighet på de olika utfallen. I vissa har skolan betydelse i sig men det påverkar inte mer än marginellt risk- och skyddsfaktorernas effekt på de olika utfallen.

Se också information under tabellerna A2-A6.

## Danderyd

**Tabell A2.** Förklarande variabelers effekt på måttet *psykiska- psykosomatiska besvär*. Linjära regressionsanalyser för flickor och pojkar i Danderyd och i övriga tre kommuner. Statistiskt signifikanta förklarande variabler (P <0,05) rangordnade efter dess effektstorlek.

Danderyd				Övriga tre kommuner			
Flickor (n=432)		Pojkar (n=498)		Flickor (n=1111)		Pojkar (n=1080)	
Förklarande variabler (R <sup>2</sup> =0,27) <sup>2</sup>	Estimat <sup>1</sup>	Förklarande variabler (R <sup>2</sup> =0,20) <sup>2</sup>	Estimat <sup>1</sup>	Förklarande variabler (R <sup>2</sup> =0,20) <sup>2</sup>	Estimat <sup>1</sup>	Förklarande variabler (R <sup>2</sup> =0,13) <sup>2</sup>	Estimat <sup>1</sup>
1. Skolmiljön	-0,22 (-2,4)	1. Skolmiljön	-0,23 (-2,9)	1. Skolmiljön	-0,19 (-2,4)	1. Föräldraskap	-0,14 (-1,1)
2. Föräldraskap	-0,17 (-1,3)	2. Mobbad	0,15 (1,0)	2. Mobbad	0,17 (0,8)	2. Skolmiljön	-0,11 (-1,4)
3. Utagerande besvär	0,12 (1,0)	3. Föräldraskap	-0,12 (-1,0)	3. Föräldraskap	-0,10 (-0,8)	3. Utagerande besvär	0,10 (1,0)
4. Brott	0,10 (3,6)	4. Utagerande besvär	0,11 (1,2)	4. Utagerande besvär	0,09 (0,8)	4. Problematiska kompisrelationer	0,10 (0,6)
		5. Närmiljön	0,10 (1,3)	5. Ledarledd fritid	-0,08 (-0,2)	5. Närmiljön	0,08 (1,0)
		6. Ledarledd fritid	-0,10 (-0,3)	6. Brott	0,07 (1,9)	6. Mobbad	0,08 (0,6)
						7. Ledarledd fritid	-0,08 (-0,2)
Icke sign. variabler som ingår i modellen:				Icke sign. variabler som ingår i modellen:			
Mobbad (P=0,10)				Narkotikaanvändning (P=0,12)			
Fritid på fritidsgård (P=0,09)				Närmiljön (P=0,11)			
Ledarledd fritid (P=0,09)							
Närmiljön (P=0,10)							

<sup>1</sup> Standardiserat estimat som underlättar vid jämförelser mellan storleken på estimaten mellan de olika förklarade variablerna. Inom parentes: den förklarade variabelns effekt på den beroende variabeln (psykiska- psykosomatiska besvär) givet en ökning med 10 steg på den förklarande variabeln. Brott innehåller många nollor, dvs. flertalet har inte begått brott). Detta gör att estimatet inom parentes inte direkt kan jämföras med övriga variabler.

<sup>2</sup> R<sup>2</sup>= Förklarad variation eller en modells förklaringsgrad., dvs. hur stor del av variationerna i den beroende variabeln (ex. psykisk ohälsa) som kan förklaras av variationer i de oberoende variablerna.

Regressionsanalyserna har körts genom en stegvis inkludering av signifikanta variabler genom statistikprogrammet SAS:s funktion Stepwise (P<0,15) för att inkluderas). Endast de variabler som i det sista steget framkommer som signifikanta (P<0,05) redovisas. Även andra av regressionsmodeller har testats med snarlika resultat.

**Tabell A3.** Förklarande variabelers effekt på måttet *välbefinnande* (ju högre ju mer besvär). Linjära regressionsanalyser för flickor och pojkar i Danderyd och i övriga tre kommuner. Statistiskt signifikanta förklarande variabler (P <0,05) rangordnade efter dess effektstorlek.

Danderyd				Övriga tre kommuner			
Flickor (n=432)		Pojkar (n=498)		Flickor (n=1111)		Pojkar (n=1080)	
Förklarande variabler (R <sup>2</sup> =0,17) <sup>2</sup>	Estimat <sup>1</sup>	Förklarande variabler (R <sup>2</sup> =0,20) <sup>2</sup>	Estimat <sup>1</sup>	Förklarande variabler (R <sup>2</sup> =0,20) <sup>2</sup>	Estimat <sup>1</sup>	Förklarande variabler (R <sup>2</sup> =0,16) <sup>2</sup>	Estimat <sup>1</sup>
1. Skolmiljön	-0,22 (-4,3)	1. Föräldraskap	-0,27 (-3,5)	1. Skolmiljön	-0,25 (-5,0)	1. Föräldraskap	-0,23 (-3,3)
2. Föräldraskap	-0,21 (-2,8)	2. Mobbad	0,22 (2,1)	2. Föräldraskap	-0,19 (-2,2)	2. Ledarledd fritid	-0,13 (-0,6)
3. Närmiljön	0,14 (2,8)	3. Betyg	-0,15 (-1,7)	3. Mobbad	0,11 (0,8)	3. Mobbad	0,12 (1,3)
		4. Ledarledd fritid	-0,12 (-0,5)	4. Brott	0,08 (3,2)	4. Närmiljön	0,11 (2,3)
		5. Skolmiljön	-0,12 (-2,3)	5. Ledarledd fritid	-0,07 (-0,3)	5. Skolmiljön	-0,10 (-1,7)
		6. Problematiska kompisrelationer	-0,11 (-1,0)	6. Problematiska kompisrelationer	0,07 (0,6)	6. Alkoholberusning	-0,09 (-4,5)
		7. Närmiljön	0,09 (1,8)				
<i>Icke sign. variabler som ingår i modellen:</i>				<i>Icke sign. variabler som ingår i modellen:</i>			
Ledarledd fritid (P=0,08)				Alkoholberusning (P=0,11)			
Skolan kan påverka				Narkotikaanvändning (P=0,13)			
				Betyg (P=0,13)			

<sup>1</sup> Standardiserat estimat som underlättar storleken på estimaten mellan de olika förklarade variablerna. Inom parentes: den förklarade variabelns effekt på den beroende variabeln (välbefinnande) givet en ökning med 10 steg på den förklarande variabeln. Alkoholberusning, cigarett- och narkotikaanvändning har samtliga tre endast två värden: 0 (Nej) och 1 (Ja). Brott innehåller många nollor, dvs. flertalet har inte begått brott). Detta gör att estimaten inom parentes för dessa fyra variabler inte direkt kan jämföras med övriga variabler.

<sup>2</sup> R<sup>2</sup>= Förklarad variation eller en modells förklaringsgrad., dvs. hur stor del av variationerna i den beroende variabeln (ex. psykisk ohälsa) som kan förklaras av variationer i de oberoende variablerna.

Se också text under tabell A2.



**Tabell A4.** Förklarande variabelers effekt på måttet *utagerande besvär*. Linjära regressionsanalyser för flickor och pojkar i Danderyd och i övriga tre kommuner. Statistiskt signifikanta förklarande variabler (P <0,05) rangordnade efter dess effektstorlek.

Danderyd				Övriga tre kommuner			
Flickor (n=432)		Pojkar (n=498)		Flickor (n=1111)		Pojkar (n=1080)	
Förklarande variabler (R <sup>2</sup> =0,40) <sup>2</sup>	Estimat <sup>1</sup>	Förklarande variabler (R <sup>2</sup> =0,25) <sup>2</sup>	Estimat <sup>1</sup>	Förklarande variabler (R <sup>2</sup> =0,41) <sup>2</sup>	Estimat <sup>1</sup>	Förklarande variabler (R <sup>2</sup> =0,26) <sup>2</sup>	Estimat <sup>1</sup>
1. Föräldraskap	-0,34 (-2,9)	1. Problematiska kompisrelationer	0,19 (1,0)	1. Föräldraskap	-0,24 (-2,1)	1. Brott	0,19 (3,1)
2. Problematiska kompisrelationer	0,15 (1,0)	2. Skolmiljön	-0,19 (-2,1)	2. Problematiska kompisrelationer	0,21 (1,3)	2. Skolmiljön	-0,17 (-2,2)
3. Brott	0,14 (6,0)	3. Brott	0,12 (1,7)	3. Brott	0,15 (4,6)	3. Problematiska kompisrelationer	0,13 (0,8)
4. Cigarettanvändning	0,11 (3,8)	4. Narkotikaanvändning	0,11 (3,5)	4. Skolmiljön	-0,15 (-2,1)	4. Föräldraskap	-0,13 (-1,1)
5. Skolmiljön	-0,10 (-1,3)	5. Föräldraskap	-0,09 (-0,8)	5. Fritid på fritidsgård	0,09 (0,5)	5. Alkoholberusning	0,09 (3,2)
6. Närmiljön	0,07 (1,0)	6. Närmiljön	0,09 (1,1)	6. Alkoholberusning	0,08 (2,7)	6. Närmiljön	0,08 (1,0)
				7. Mobbad	0,06 (0,3)	7. Narkotikaanvändning	0,07 (2,7)
				8. Närmiljön	0,06 (0,9)		
<i>Icke sign. variabler som ingår i modellen:</i>				<i>Icke sign. variabler som ingår i modellen:</i>			
Alkoholberusning (P=0,051)				Fritid på fritidsgård (P=0,06)			
Skolan kan påverka							

<sup>1</sup> Standardiserat estimat som underlättar storleken på estimaten mellan de olika förklarade variabelerna. Inom parentes: den förklarade variabelns effekt på den beroende variabeln (utagerande besvär) givet en ökning med 10 steg på den förklarande variabeln. Alkoholberusning, cigarett- och narkotikaanvändning har samtliga tre endast två värden: 0 (Nej) och 1 (Ja). Brott innehåller många nollor, dvs. flertalet har inte begått brott). Detta gör att estimaten inom parentes för dessa fyra variabler inte direkt kan jämföras med övriga variabler

<sup>2</sup> R<sup>2</sup>= Förklarad variation eller en modells förklaringsgrad., dvs. hur stor del av variationerna i den beroende variabeln (ex. psykisk ohälsa) som kan förklaras av variationer i de oberoende variabler

Se också text under tabell A2.

## Alla fyra kommunerna

**Tabell A5.** Förklarande variabelers effekt på måttet *psykiska och psykosomatiska besvär samt välbefinnande*. Linjära regressionsanalyser för flickor pojkar i alla fyra kommuner sammantaget. Statistiskt signifikanta förklarande variabler (P <0,05) rangordnade efter dess effektstorlek. Data för 2016, 2018 (ej Täby) och 2020.

Psykiska och psykosomatiska besvär				Välbefinnande (ju högre ju mer besvär)			
Flickor (n=1543)		Pojkar (n=1578)		Flickor (n=1543)		Pojkar (n=1578)	
Förklarande variabler (R <sup>2</sup> =0,22) <sup>2</sup>	Estimat <sup>1</sup>	Förklarande variabler (R <sup>2</sup> =0,15) <sup>2</sup>	Estimat <sup>1</sup>	Förklarande variabler (R <sup>2</sup> =0,19) <sup>2</sup>	Estimat <sup>1</sup>	Förklarande variabler (R <sup>2</sup> =0,17) <sup>2</sup>	Estimat <sup>1</sup>
Skolmiljön	-0,19 (-2,4)	Skolmiljön	-0,15 (-1,8)	Skolmiljön	-0,23 (-4,8)	Föräldraskap	-0,24 (-3,1)
Mobbad	0,14 (0,7)	Föräldraskap	-0,13 (-1,2)	Föräldraskap	-0,19 (-2,4)	Mobbad	0,15 (1,6)
Föräldraskap	-0,12 (-0,9)	Mobbad	0,11 (0,7)	Mobbad	0,09 (0,7)	Ledarledd fritid	-0,13 (-0,6)
Utagerande besvär	0,09 (0,8)	Utagerande besvär	0,10 (1,0)	Brott	0,08 (3,9)	Närmiljön	0,11 (2,1)
Ledarledd fritid	-0,08 (-0,2)	Ledarledd fritid	-0,09 (-0,3)	Närmiljön	0,07 (1,4)	Alkoholberusning	-0,08 (-4,2)
Brott	0,07 (1,9)	Närmiljön	0,09 (1,1)	Alkoholberusning	-0,05 (-2,4)	Skolmiljön	-0,10 (-1,9)
Närmiljön	0,06 (0,7)	Problematiske kompisrelationer	0,08 (0,4)				
Icke sign. variabler som ingår i slutmodellen:				Icke sign. variabler som ingår i slutmodellen:			
Narkotikaanvändning (P=0,08)						Brott (P=0,13)	
Marginell skillnad om utagerande inkluderas							

<sup>1</sup> Standardiserat estimat som underlättar storleken på estimaten mellan de olika förklarade variabelerna. Inom parentes: den förklarade variabelns effekt på den beroende variabeln (psykiska-psykosomatiska besvär och välbefinnande) givet en ökning med 10 steg på den förklarande variabeln.

Alkoholberusning, cigarett- och narkotikaanvändning har samtliga tre endast två värden: 0 (Nej) och 1 (Ja) och estimatet inom parentes uttrycker effekten på den beroende variabeln givet en förändring från 0 (Nej) till 1 (Ja). Brott innehåller många nollor, dvs. flertalet har inte begått brott. Detta gör att estimaten inom parentes för dessa fyra variabler inte direkt kan jämföras med övriga variabler. Ledarledda aktiviteter är kodad från 0–3 och estimatet inom parentes uttrycker effekten på den beroende variabeln givet en förändring med 1 steg på en fyrgradig skala (aldrig, sällan, ibland ofta).

<sup>2</sup> R<sup>2</sup>= Förklarad variation eller en modells förklaringsgrad., dvs. hur stor del av variationerna i den beroende variabeln (ex. psykisk ohälsa) som kan förklaras av variationer i de oberoende variabler

Regressionsanalyserna har körts genom en stegvis inkludering av signifikanta variabler genom statistikprogrammet SAS:s funktion Stepwise (P<0,15) för att inkluderas. Endast de variabler som i det sista steget framkommer som signifikanta (P<0,05) redovisas. Även andra av regressionsmodeller har testats med snarlika resultat.

**Tabell A6.** Förklarande variabelers effekt på måttet *utagerande besvär*. Linjära regressionsanalyser för flickor och pojkar i alla fyra kommuner sammantaget. Statistiskt signifikanta förklarande variabler ( $P < 0,05$ ) rangordnade efter dess effektstorlek. Data för 2016, 2018 (ej Täby) och 2020.

Utagerande besvär			
Flickor (n=1543)		Pojkar (n=1578)	
Förklarande variabler ( $R^2=0,40$ ) <sup>2</sup>	Estimat <sup>1</sup>	Förklarande variabler ( $R^2=0,25$ ) <sup>2</sup>	Estimat <sup>1</sup>
Föräldraskap	-0,26 (-2,3)	Skolmiljön	-0,17 (-2,2)
Problematiske kompisrelationer	0,20 (1,2)	Brott	0,17 (2,7)
Brott	0,15 (4,8)	Problematiske kompisrelationer	0,15 (0,9)
Skolmiljön	-0,13 (-1,8)	Föräldraskap	-0,12 (-1,0)
Alkoholberusning	0,09 (2,8)	Närmiljön	0,08 (1,0)
Närmiljön	0,07 (0,9)	Alkoholberusning	0,07 (2,2)
Fritid på fritidsgård	0,07 (0,3)	Narkotikaanvändning	0,07 (2,6)
Cigaretthanvändning	0,06 (2,4)		
Mobbad	0,05 (0,3)		
Icke sign. variabler som ingår i slutmodellen:		Icke sign. variabler som ingår i slutmodellen:	
		Fritid på fritidsgård (( $P=0,10$ ))	

<sup>1</sup> Standardiserat estimat som underlättar storleken på estimaten mellan de olika förklarade variabelerna. Inom parentes: den förklarade variabelns effekt på den beroende variabeln (utagerande besvär) givet en ökning med 10 steg på den förklarande variabeln.

Alkoholberusning, cigarett- och narkotikaanvändning har samtliga tre endast två värden: 0 (Nej) och 1 (Ja) och estimatet inom parentes uttrycker effekten på den beroende variabeln givet en förändring från 0 (Nej) till 1 (Ja). Brott innehåller många nollor, dvs. flertalet har inte begått brott. Detta gör att estimaten inom parentes för dessa fyra variabler inte direkt kan jämföras med övriga variabler.

<sup>2</sup>  $R^2$ = Förklarad variation eller en modells förklaringsgrad., dvs. hur stor del av variationerna i den beroende variabeln (ex. psykisk ohälsa) som kan förklaras av variationer i de oberoende variabler

Regressionsanalyserna har körts genom en stegvis inkludering av signifikanta variabler genom statistikprogrammet SAS:s funktion Stepwise ( $P < 0,15$ ) för att inkluderas). Endast de variabler som i det sista steget framkommer som signifikanta ( $P < 0,05$ ) redovisas. Även andra av regressionsmodellerna har testats med snarlika resultat.