



UB

ungdoms barometern

PRINSPARETS STIFTELSE

TRYGG NÄTVARDAG 2022

KONTAKT

Jessica Åkerström

0720 70 70 38

jessica@ungdomsbarometern.se

Ansvarig analytiker: Ida Pettersson

FAKTA OM UNDERSÖKNINGEN

Intervjumetod: Digital enkät

Målgrupp: Unga i Sverige 13-19 år

Fältperiod: 25 februari – 8 mars 2022

Antal intervjuer i studien totalt: 322 st.

För mer information, se appendix

Ungdomsbarometern AB © 2022.

RAPPORTINNEHÅLL:

INTRO	3
--------------	----------

Kapitel 1.

LIVET JUST NU	8
----------------------	----------

Kapitel 2.

UNGAS NÄTVARDAG	16
------------------------	-----------

Kapitel 3.

HINDER FÖR ATT SÖKA HJÄLP	27
----------------------------------	-----------

Kapitel 4.

VAD BEHÖVS FÖR EN TRYGGARE NÄTVARDAG?	41
--	-----------

APPENDIX	52
-----------------	-----------



OM UPPDRAGET

Bakgrund & Syfte

Prins Carl Philips och Prinsessan Sofias Stiftelse, i rapporten omnämnt som Prinsparets stiftelse (PPS) bildades i samband med Prinsparets bröllop. Stiftelsens uppdrag är att främja en tryggare nätvardag för barn och unga samt ökad respekt och förståelse för alla med dyslexi.

Mot bakgrund av detta vill Prinsparets Stiftelse möjliggöra olika typer av insatser, med syfte att bättre förstå målgruppen, kunna utveckla PPS verksamhetsområden och även få rent kommunikativt underlag för att nå ut externt. Ungdomsbarometern (UB) har haft nöjet att bistå PPS, samt Capio som också är uppdragsgivare, med vår expertis kring unga och genomfört en studie med målgruppen unga 13-19 åringar i Sverige.

Kort om UB

Ungdomsbarometern (UB) har sedan 1991 jobbat fokuserat med just unga som målgrupp. Vi arbetar med kvantitativ metod för att brett kunna kartlägga vad unga i stort tycker och gör. Vi arbetar också med kvalitativ metod där vi träffar unga, ofta i deras "egna miljöer" för att förstå mer på djupet kring deras resonemang, känslor och beteenden. Just i denna studie har vi valt att börja med en kvantitativ ansats, med möjlighet och förslag om att gräva djupare i relevanta insikter genom kvalitativa djupintervjuer och/eller netnografi. Mer om UB, samt våra förslag på vidare analys finns längst bak i rapporten.

VÄLKOMMEN!

Nu ska vi dyka in i en rapport med fullt fokus på att förstå ungas nätvardag. Målgruppen i den här studien är unga i Sverige som är i högstadie- och gymnasieåldrar (13-19 år). Sammantaget har vi samlat in 322 enkäter där unga i målgruppen fått svara på frågor om trygghet, självförtroende och agerande på nätet. Studien är riksrepresentativ för Sverige sett till kön, åldrar och geografi.

Genom resultaten som presenteras på följande sidor kommer vi bättre förstå hur unga ser på olika typer av nätbeteenden, med särskilt fokus på vad som skapar otrygghet, samt när och hur unga agerar på det. I linje med studiens övergripande syfte söker vi särskilt identifiera hinder för att söka stöd och hjälp. Vi lyfter också fram vad unga själva säger behövs för att skapa en tryggare nätvardag.

Vi lägger extra fokus på skillnader mellan högstadieelever och gymnasieelever. Även om dessa grupper är nära varandra i ålder så finns det en del skillnader att ta fasta på för att på ett mer träffsäkert sätt skapa riktade insatser till respektive grupp. Därför kommer rapporten på flertalet ställen visa resultaten fördelat på dessa grupper, och även fördelat på könsvariabeln för att belysa där det finns tydliga skillnader mellan killars och tjejers upplevelser.

För den som vill plocka russinen ur kakan och få en snabb överblick av några av de mest relevanta nyckelinsikterna finner ni detta i den inledande sammanfattningen. För den som vill djupdyka i insikterna så presenteras de enligt följande upplägg:

- I kapitel 1 lägger vi grunden för att förstå hur unga generellt upplever livet just nu, utifrån parametrar som trygghet, självförtroende och ensamhet.
- I kapitel 2 kliver vi mer distinkt in i ungas nätvardag och tittar närmre på vilka plattformar som unga hänger på idag och på vilket sätt användningen av de olika plattformarna skiljer sig åt. Vi kartlägger också hur unga ser på och vad de har för erfarenheter när det kommer till otrygghet och utsatthet på nätet.
- I kapitel 3 går vi in på vad som är hinder och barriärer för att prata om och med andra om sådant som skapar otrygghet.
- I kapitel 4 presenterar vi lösningsförslag och input från unga själva kring vad de ser att de behöver eller skulle vilja ha mer av för att få en tryggare nätvardag och göra det lättare att söka hjälp när de behöver.

Trevlig läsning!

Jessica Åkerström & Ida Pettersson



UNGAS PSYKISKA (O)HÄLSA I EN DIGITAL VÄRLD

Vad säger tidigare studier?

För att sätta scenen och ge denna studie kontext tar vi utgångspunkt i sådant som redan gjorts på ämnet ungas psykiska ohälsa. Det finns till att börja med redan en hel del att hämta i de studier vi själva publicerar och med den erfarenhet och expertis vi besitter. Men för att få en uppdaterad bild av vad andra studier kommit fram till gjorde vi ett gräv i ett antal forskningsstudier och publicerade rapporter. Och det finns mycket att läsa om sådant som toxiskt klimat på nätet, men även generellt om ungas ökande psykiska ohälsa. Många av siffrorna vi tar del av är dystra och svåra att greppa. Här är några relevanta insikter att ta avstamp i innan vi presenterar våra resultat:

- En rapport från Insight Intelligence (2021) visar att **7 av 10** i Sverige mellan 16-70 år tycker att **samtalstonen på sociala medier är för hård**.
- I rapporten Mitt uppkopplade liv (2020) får vi ta del av siffror som visar att över hälften av **unga mellan 13-25 år spenderar 5 timmar eller mer om dagen med sina uppkopplade produkter**.
- Mitt uppkopplade liv visar även att **unga känner sig deppiga eller otillräckliga när de lägger ifrån sig telefonen och slutat scrolla**.
- Inom ramen för vår egen årliga studie om unga, som också heter Ungdomsbarometern, kan vi konstatera att **dagens ungdomsgeneration är mer stressade än tidigare generationer**, och de mår också sämre till följd av det.





Var tar denna studie vid?

Förutom ett extra fokus på de lite yngre unga, dvs även 13-14åringar, så tar den här studien vid genom att undersöka närmre kring vad som de facto hindrar unga från att söka hjälp. Vilka beteenden reagerar unga på och inte? När agerar de, var går gränsen? Vart någonstans vänder de sig då, och vilka hinder är det som står i vägen för dem för att söka sig specifikt till vuxenvärlden och professionella institutioner?

I KORTHET:

- Otrygghet och oro för utsatthet på nätet är något större i **högstadeåldrarna** jämfört med de gymnasieålder.
- En hel del av de **beteenden och scenarion som unga kan stöta på i sin (nät)vardag är normaliserade**. T.ex. är det få unga som uppger att de skulle reagera på om en vän berättade att hen vill ta bort sociala medier, eller att hen inte kan sluta scrolla sociala medier.
- De som diskuterar tankar och idéer på i olika forum på nätet uppger i **högre utsträckning att de har sett utsättas, eller själva blivit utsatta på nätet**.
- (Bara) hälften av unga i målgruppen uppger att de **definitivt vet vem de kan prata med** om de skulle behöva hjälp – men **15% uppger att de inte vet vem/vart**, eller inte har någon de kan vända sig till.
- Främst är det till **föräldrar, vänner och syskon** unga vänder sig för stöd när de mår dåligt – trots detta uppger **1 av 3 att vuxna/föräldrar inte förstår deras problem och att det därför blir enklare att inte berätta hur de mår**.
- **Kännedomen om vilka professionella aktörer och institutioner som man kan söka hjälp hos är relativt hög** – men då framförallt bland personer i gymnasieålder. I högstadeåldrarna finns jämförelsevis en viss osäkerhet.
- **Hindren för att söka professionell hjälp är praktiska** (svårt att få tid,) eller att man själv (eller någon man känner) har **dåliga erfarenheter** sedan innan. Generellt är det även fortsatt **tabu** att prata om psykisk ohälsa – något som framförallt blir påtagligt i de öppna svaren men också **osäkerhet i att bli tagen på allvar eller om ens problem är "stora nog"**. Bristande **självkänsla** är också något som nämns som ett hinder för att söka hjälp, framförallt bland tjejer.
- Unga själva känner framförallt att det skulle behöva **pratas mer öppet med kompisar** om psykisk ohälsa, men även att det behöver ges **mer information i skolan** både om mående och **vart de kan vända sig för att de ska ta steget att söka (professionell) hjälp**. Högstadeeleverna lägger stor vikt vid **influencers och företags inflytande**.



LIVET JUST NU



Är livet roligt eller tråkigt?



Vilket självförtroende har unga?



Känner unga trygghet?



LIVET JUST NU...

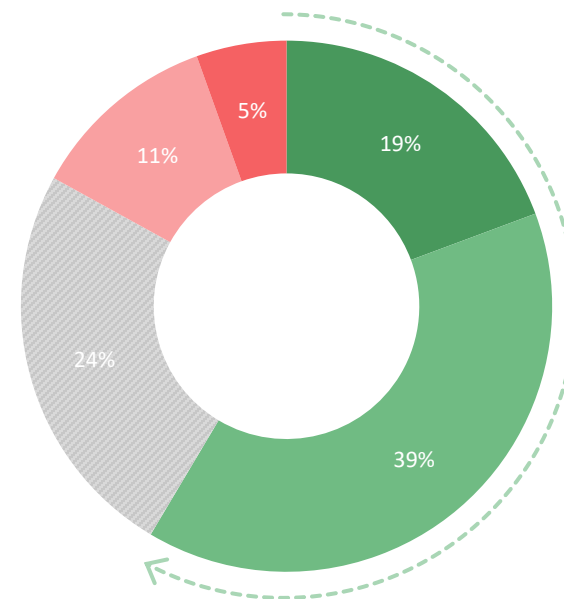
Låt oss börja med ett bakgrundskapitel! Detta kapitel kommer övergripande presentera hur dagens unga ser på livet just nu, för att bära med oss när vi genom rapporten kommer titta mer på hur unga mår och betar sig specifikt i sin nätvardag.

- De **allra flesta 13-19-åringar ser positivt på livet just nu**. Killar uppger dock i högre utsträckning än tjejer att livet just nu är "roligt".
- Även om de flesta är positiva så har vi en andel på **16 procent som säger att livet just nu är "tråkigt"**, som då framförallt utgörs av tjejer.
- **Tjejerna** är även överrepresenterade när det gäller att se på livet just nu som "meningslöst" och "ensamt", och upplevt **dåligt självförtroende**.
- När det gäller trygghet upplever **64% av 13-19-åringarna livet som tryggt just nu**, och **14% upplever det otryggt**. Det är något fler tjejer än killar som upplever otrygghet men skillnaderna är inte särskilt stora här.

Majoriteten uppfattar livet som roligt i någon mån, men 16% uppfattar livet just nu som tråkigt...



Nästan 1 av 4 tjejer svarar att livet är tråkigt i någon mån (23%), samma siffra hos killarna är 11%

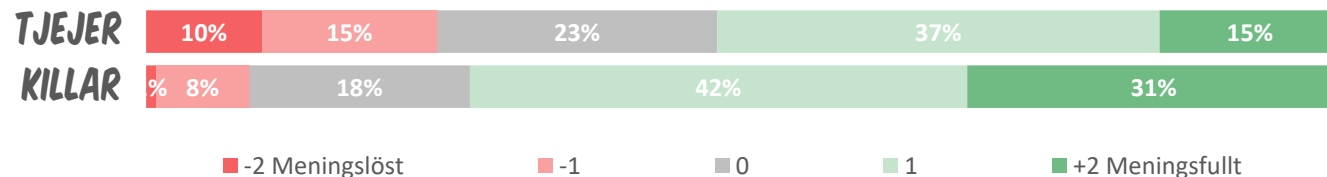


Hur tråkigt eller roligt uppfattar unga att livet är just nu?

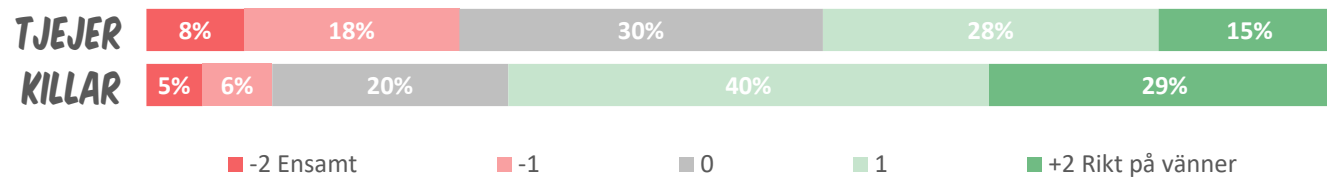
■ +2 Roligt ■ 1 ■ 0 ■ -1 ■ -2 Tråkigt

Tjejer upplever i större utsträckning än killarna att livet är meningslöst, ensamt samt präglad av bristande självförtroende

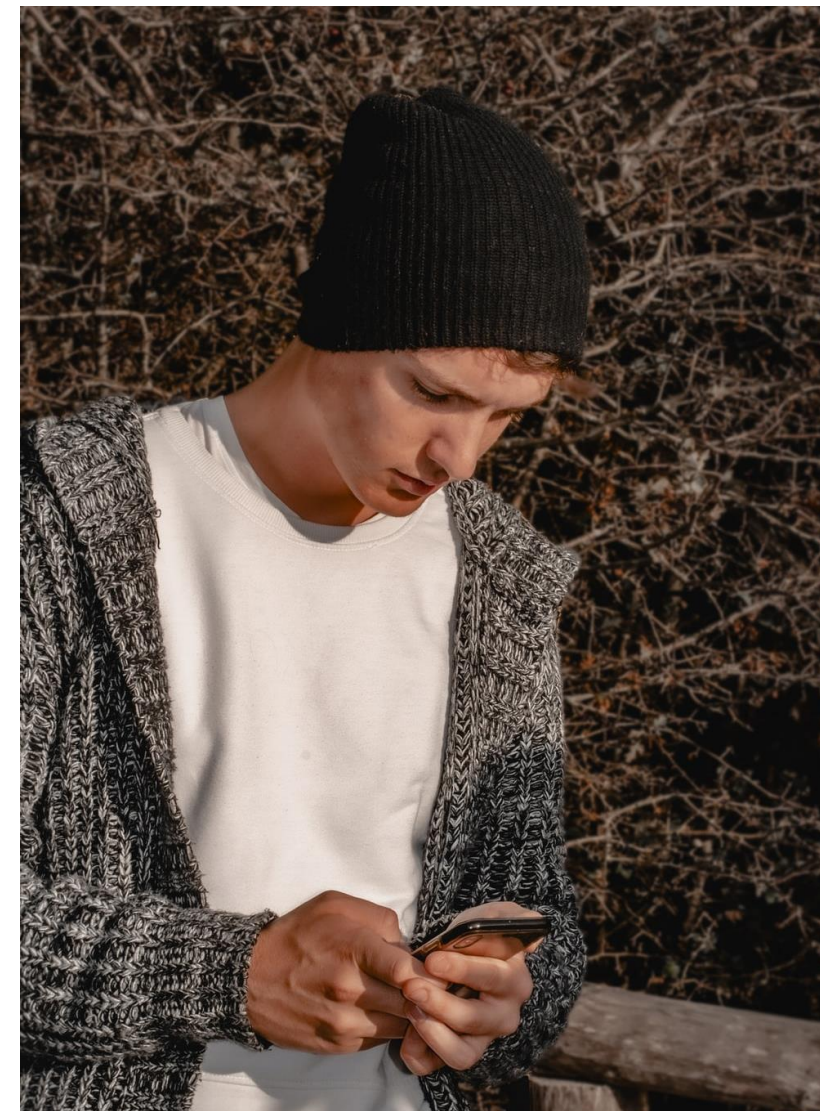
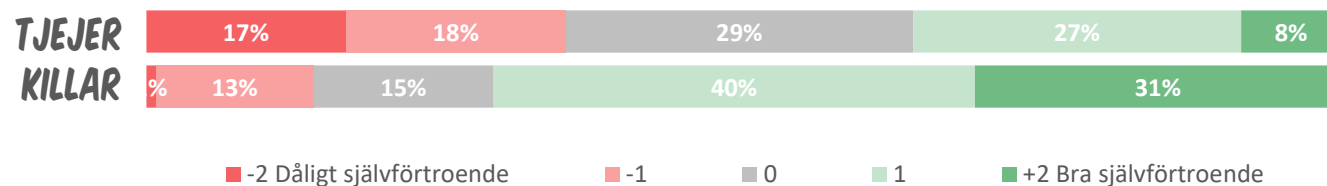
Meningslöst vs meningsfullt



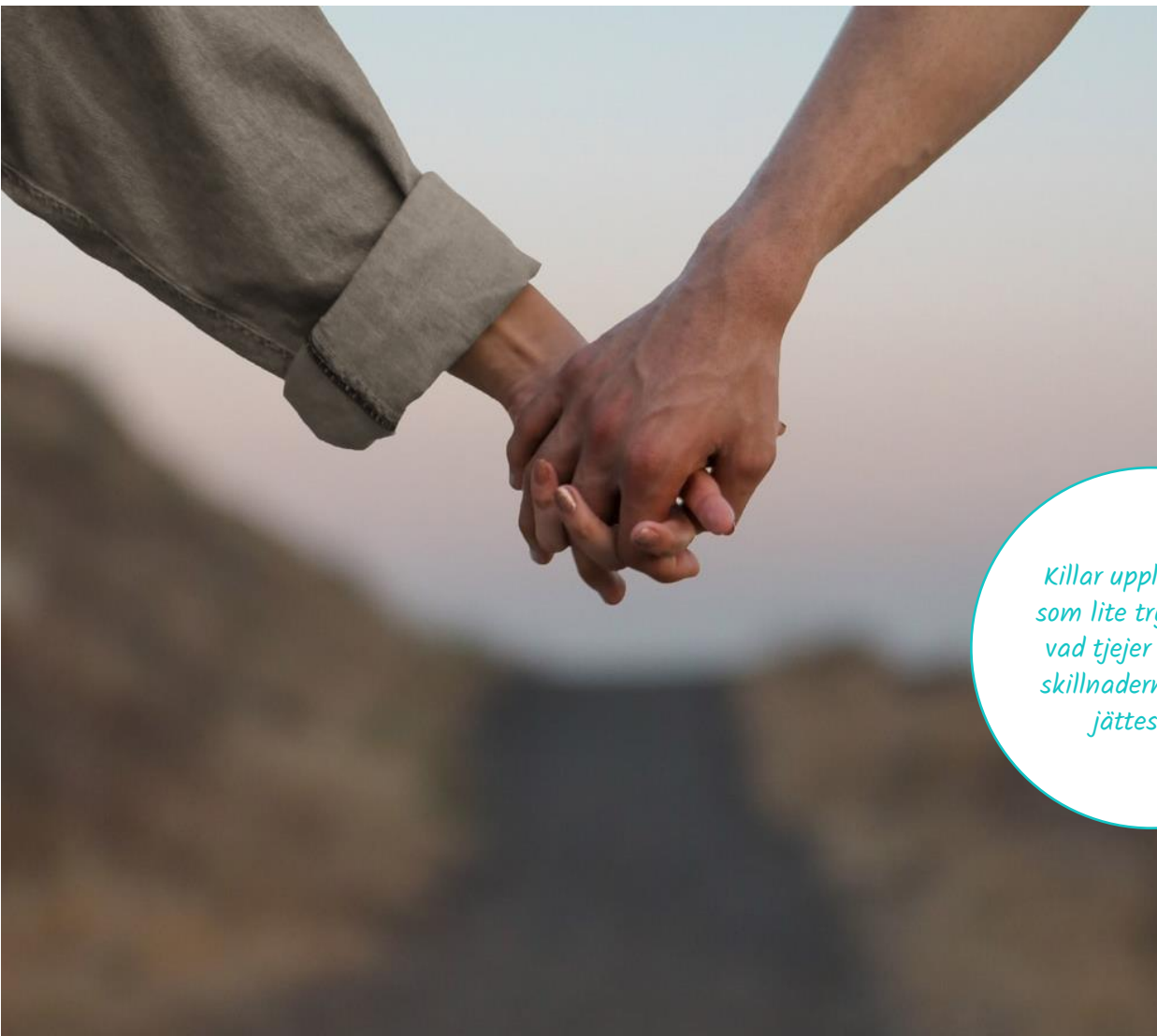
Ensam vs rikt på vänner



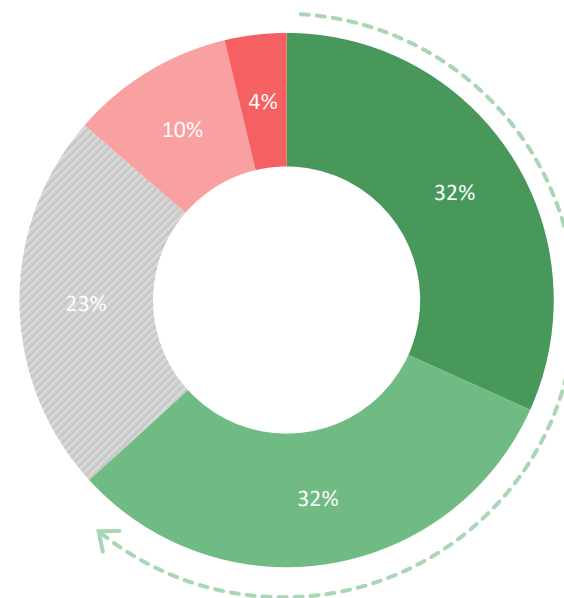
Dåligt vs bra självförtroende



15 procent av unga 13-19åringar uppfattar livet just nu som otryggt



Killar upplever livet som lite tryggare än vad tjejer gör, men skillnaderna är inte jättestora.



Hur otryggt eller tryggt uppfattar unga att livet är just nu?

■ +2 Tryggt ■ 1 ■ 0 ■ -1 ■ -2 Otryggt

VILKA ÄR DE SOM UPPLEVER LIVET SOM OTRYGGT?

Vi kan konstatera att:

- 16 % upplever livet just nu som **tråkigt**, och lika stor andel upplever livet som **meningslöst**
- 18% upplever livet just nu som **ensamt**
- 14% upplever livet just nu som **otryggt**
- 24% upplever att de har **dåligt självförtroende**

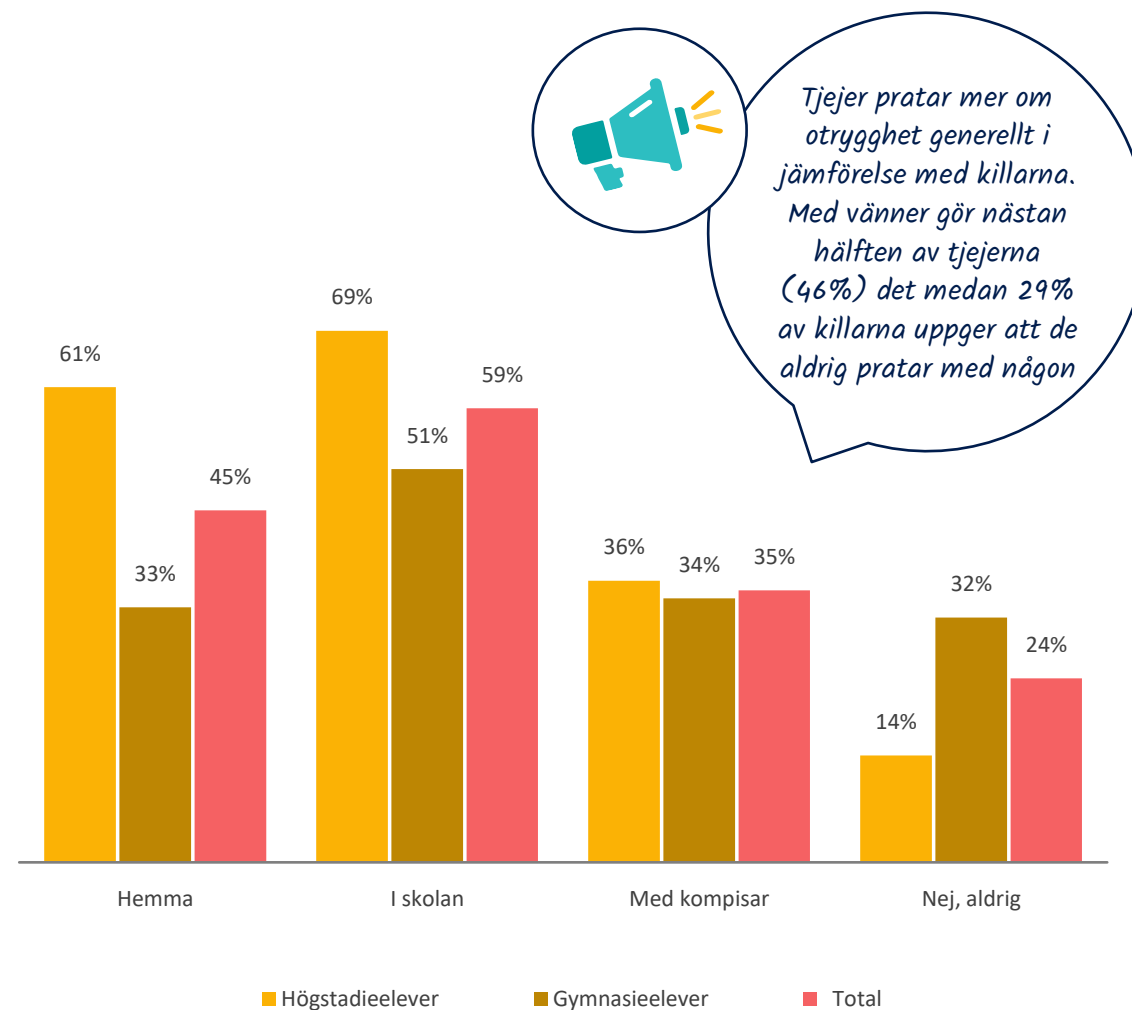
Vilka är dessa, vad kan vi säga om dem?

- De som upplever otrygghet upplever ofta också ensamhet och dåligt självförtroende.
- De som uppger att de mår dåligt i någon utsträckning (livet är tråkigt, meningslöst, ensamt, otryggt) har i **högre utsträckning kommit i kontakt med näthat** på olika sätt. Antingen själva eller via konton de följer. Få i dessa grupper uppger att de aldrig upplevt näthat.
- I grupperna ovan finns också på **större oro för att bli utsatt** för samtliga scenarion vi mäter, vilket såklart är oroväckande och illavarslande.
- Fler i dessa grupper uppger också att de **upplever att de inte skulle vilja prata med någon eller att de inte har någon att prata med** när eller om de mår dåligt.
- **Färre i dessa grupper kan tänka sig att vända sig till en professionell aktör.**
- I grupperna ovan är det **vanligare att de uppger att de mår bättre i den digitala världen än den fysiska.**
- **Tjejer** är överrepresenterade i dessa grupper och tendensen när det gäller åldrar pekar på att det är vanligare att de i **yngre åldrar**, dvs högstadiet snarare än gymnasiet upplever otrygghet etc.
- Vi ser också tendenser som pekar på att det i dessa grupper ovan är **vanligare att tycka att det är lättare att vara sig själv på nätet**, att man har vänner som man bara umgås med digitalt
- Vi anar att grupperna som upplever livet just nu som otryggt och meningslöst känner sig **mindre benägna att vända sig till sina föräldrar och mer benägna att använda chattforum där de kan prata med andra i samma ålder/situation**, om de skulle söka stöd/ hjälp.



ENDAST 22% AV DE SOM UPPGER ATT DE
KÄNNER OTRYGGHET UPPGER ATT DE
ABSOLUT HAR NÅGON DE KAN VÄNDA SIG
TILL NÄR DE MÅR DÅLIGT.

I skolan pratas det enligt många om trygghet på nätet, men en fjärdedel pratar aldrig om det- varken hemma, i skolan eller med kompisar



UNGAS NÄTVARDAG



Var lägger unga sin tid?



*Hur nära finns näthatet i
ungas liv?*



*Vilken oro finns för att bli
utsatt på nätet?*



UNGAS NÄTVARDAG

Känner inte till en värld utan internet

Många unga spenderar mycket tid framför datorn, telefonen eller paddan. Generation Z, som målgruppen vi studerat i den här studien tillhör, är den första generationen som inte vet hur det är att leva i en värld utan internet. Detta sätter såklart sina spår och det är kanske därför en mer naturlig del av deras vardag – eftersom de aldrig upplevt ett liv utan ständig uppkoppling. Det här innebär att det också ställer krav på "vuxenvärlden", eller äldre generationer, att förstå att den fysiska och digitala världen inte är separerade utan sammanblandade när vi pratar om ungas beteenden.

Att nätet är en självklar del av ungas liv ser vi bland annat genom att knappt hälften (48%) instämmer i påståendet att det är viktigt för dem hur de uppfattas på nätet. Drygt 1 av 5 menar till och med att de trivs bättre i den digitala världen än den fysiska.

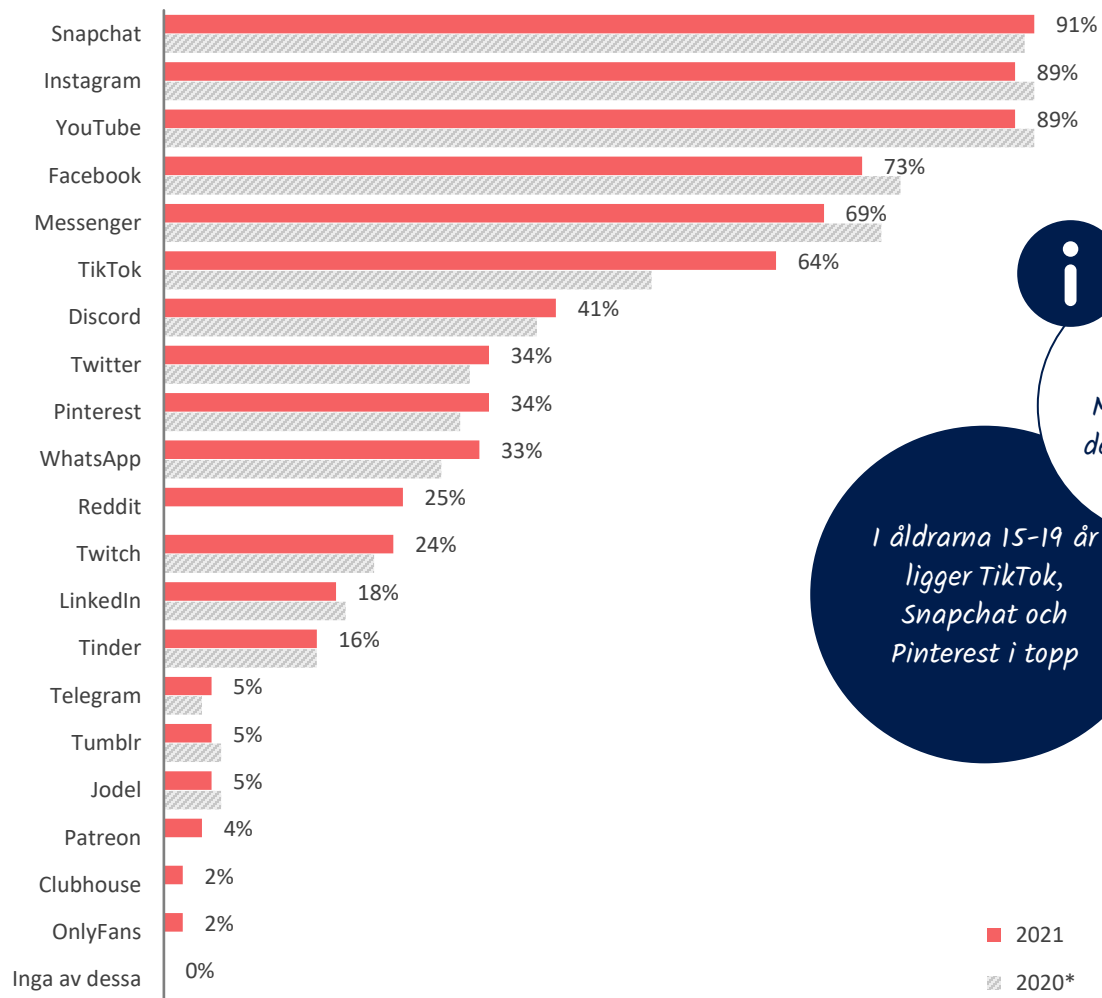
Fler tjejer som svarar att de sett och/eller upplevt utsatthet på nätet

När det kommer till de negativa delarna av ungas nätvardag ser vi att 1 av 5 unga uppger att de själva blivit utsatta för näthat. Bland tjejer är siffran högre. Tjejer är generellt också mer aktiva i sociala medier där de både lägger upp mer eget innehåll och följer andra.

Om vi tittar lite närmre på vad unga gör på nätet (gamear, diskuterar på forum, lägger upp eget innehåll eller följer andra konton), i relation till erfarenheter av att ha blivit utsatt för näthat, så är det främst de som diskuterar tankar och idéer på olika forum som i större utsträckning än andra uppger att de ser och själva har upplevt utsatthet på nätet.

Unga bär också på en oro kopplat till att bli utsatta för olika saker på nätet. Tjejer är betydligt mer oroliga än killar men oron verkar minska med åldern. Det som oroar flest är att se obehagliga klipp på t.ex. misshandlade, skadade eller döda djur och människor.

Snapchat, Instagram och YouTube i topp över sociala medier/appar som unga använder, TikTok och Snapchat sticker ut bland de yngre

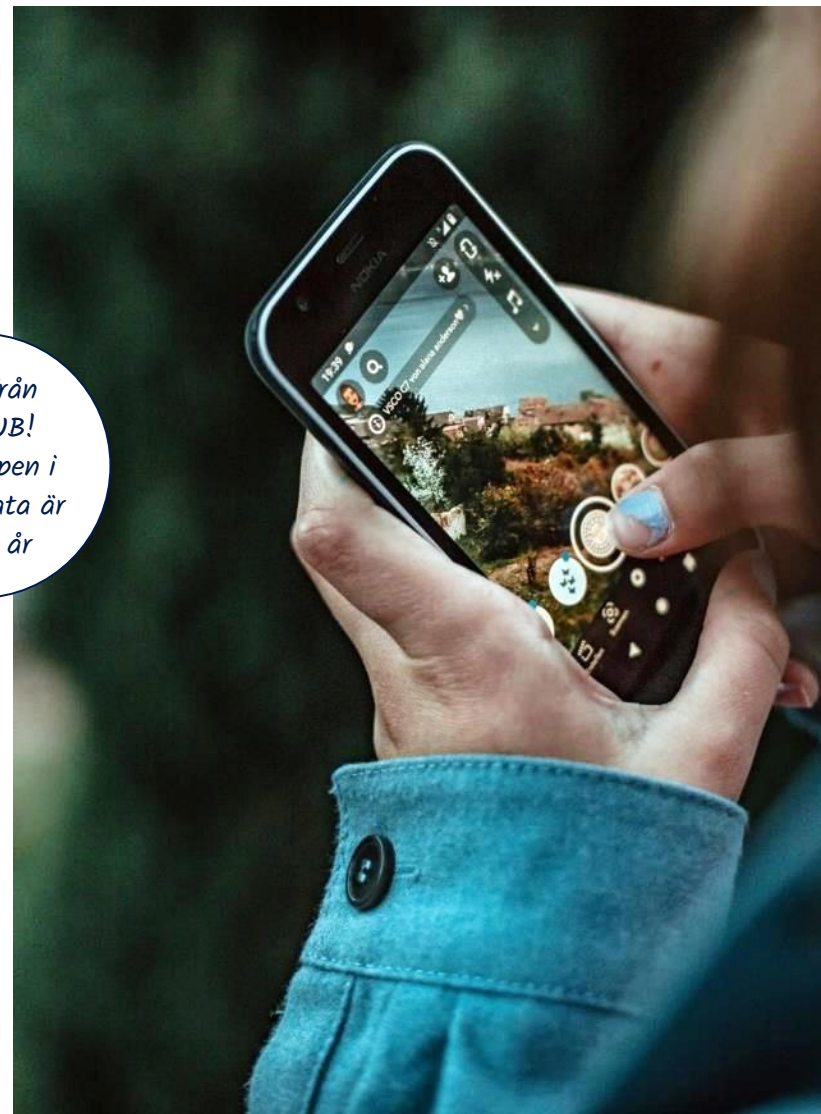


Data från
Stora UB!
Målgruppen i
denna data är
15-24 år

I åldrarna 15-19 år
ligger TikTok,
Snapchat och
Pinterest i topp

■ 2021

■ 2020*



OLIKA TYPER AV SOCIALA MEDIER

SOCIALA NÄTVERK



Används primärt för att skapa kontakt, bygga relationer och gemenskaper, dela idéer, intressen och information. Kan till fördel användas av företag/organisationer för att öka medvetenhet, relationsbygge, kundtjänst/support m.m.

DELNINGSPLATTFORMAR



Plattformer bestående av delat innehåll/"Media sharing"; video-, bild- och ljuddelning – en visuell sökmotor som används för att dela idéer och söka inspiration. Användare konsumerar andras innehåll och bidrar med eget content/innehåll på plattformen. Innehåll delas inte bara internt på appen utan korsdelas ofta över sociala nätverk.

INTERAKTIVA APPAR



Typ av socialt innehåll som låter användare dela foton och videos med en mängd olika experimentella funktioner såsom AR/VR-filter, musikspår, voice over, duett m.m.

BLOGGAR, FORUM, COMMUNITY



Utgörs (ofta) av ett fråge- och svarsformat och består av inlägg som kan gillas, kommenteras, uppröstas och delas vidare. Används för att bygga relationer/gemenskap, skapa förtroende, diskutera tankar och idéer, utbyta information och mycket mer.

SOCIALA MEDIER

Kärt barn har många namn – eller i detta fall många olika funktioner och användningsområden. Nedan listas några kategoriseringar att utgå ifrån.

7 OLIKA FUNKTIONER MED SOCIALA MEDIER:

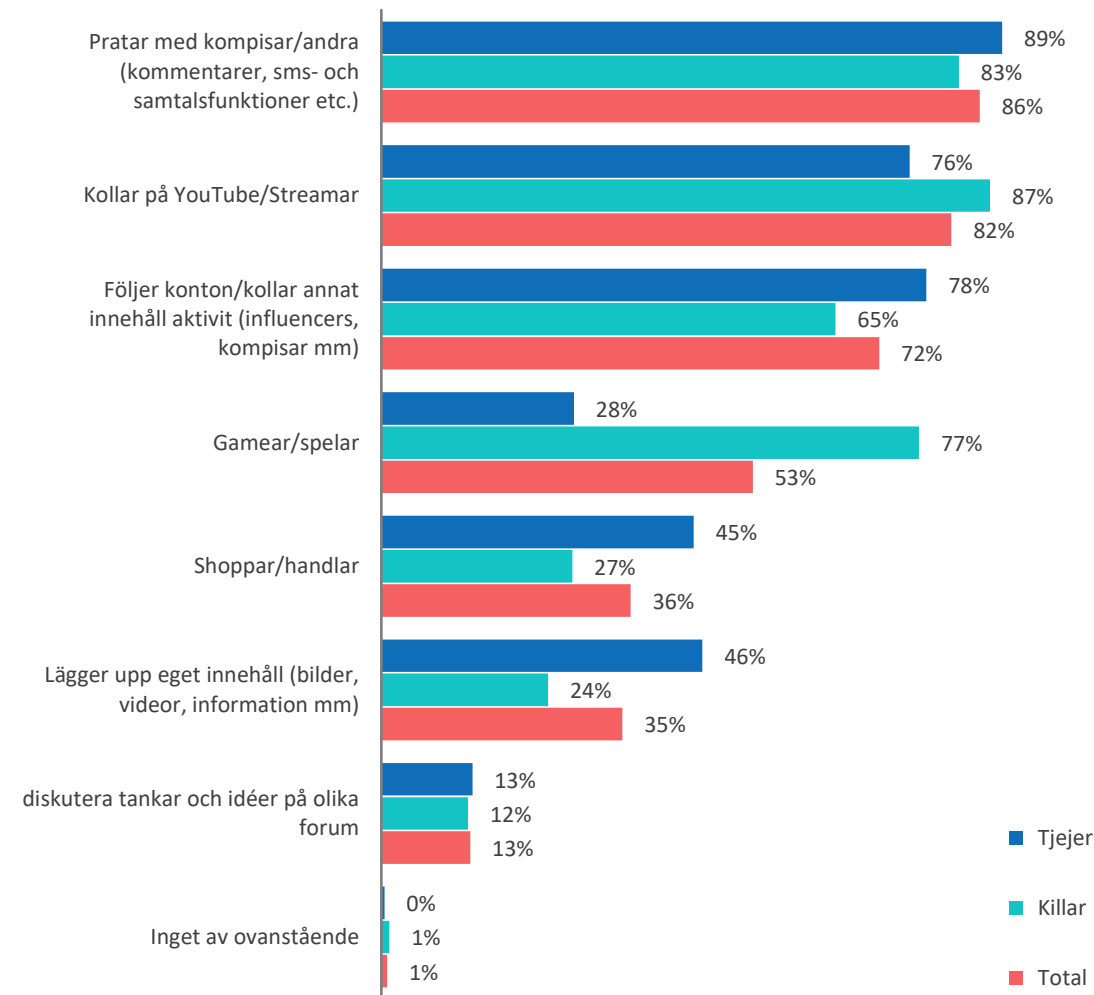
- Identitet (sociala medieprofiler)
- Konversationer (kommentarer, sms- och samtalsfunktioner etc.)
- Delning (bilder, videor, information m.m.)
- Närvaro (socialt inflytande)
- Relationer (söka/underhålla kontakter)
- Rykte (social ställning)
- Grupper (gemenskaper)

6 OLIKA TYPER AV CONTENT/INNEHÅLL PÅ SOCIALA MEDIER:

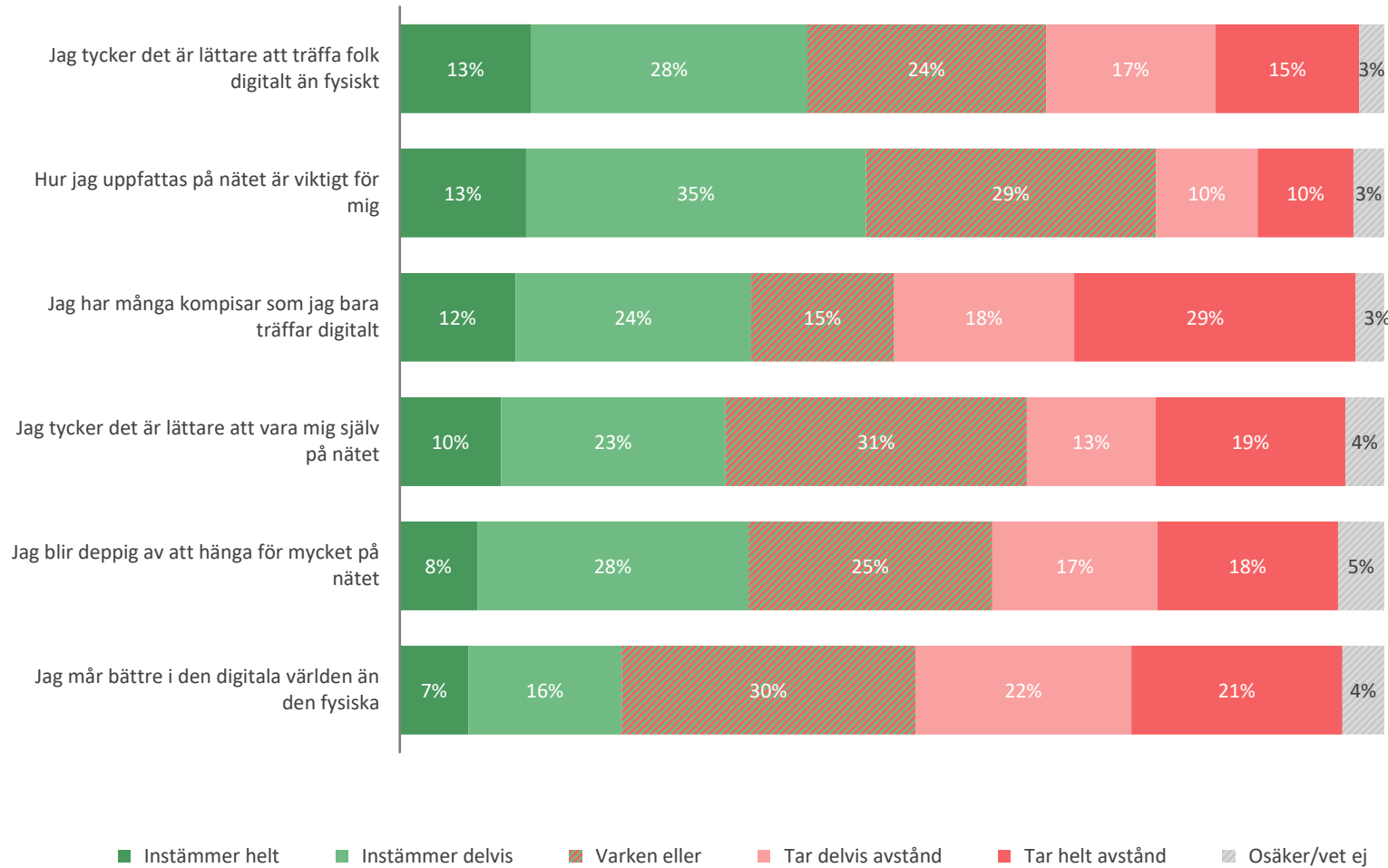
- Underhållning
- Inspiration
- Utbildning/information
- Konversation
- Gemenskap
- Reklam

Killar gamear/spelar betydligt mer än tjejer, medan tjejer shoppar och lägger upp eget innehåll i högre utsträckning än killar

Något fler
högstadiееlever lägger
upp eget innehåll och
något fler
gymnasieelever följer
konton.



Nätet är inte bara en mötesplats, det är också en viktig plats för identitetsskapandet. Många unga upplever att den digitala världen är en plats där det kan vara lättare att vara sig själv, samtidigt som många unga också tycker det är viktigt hur de uppfattas på nätet

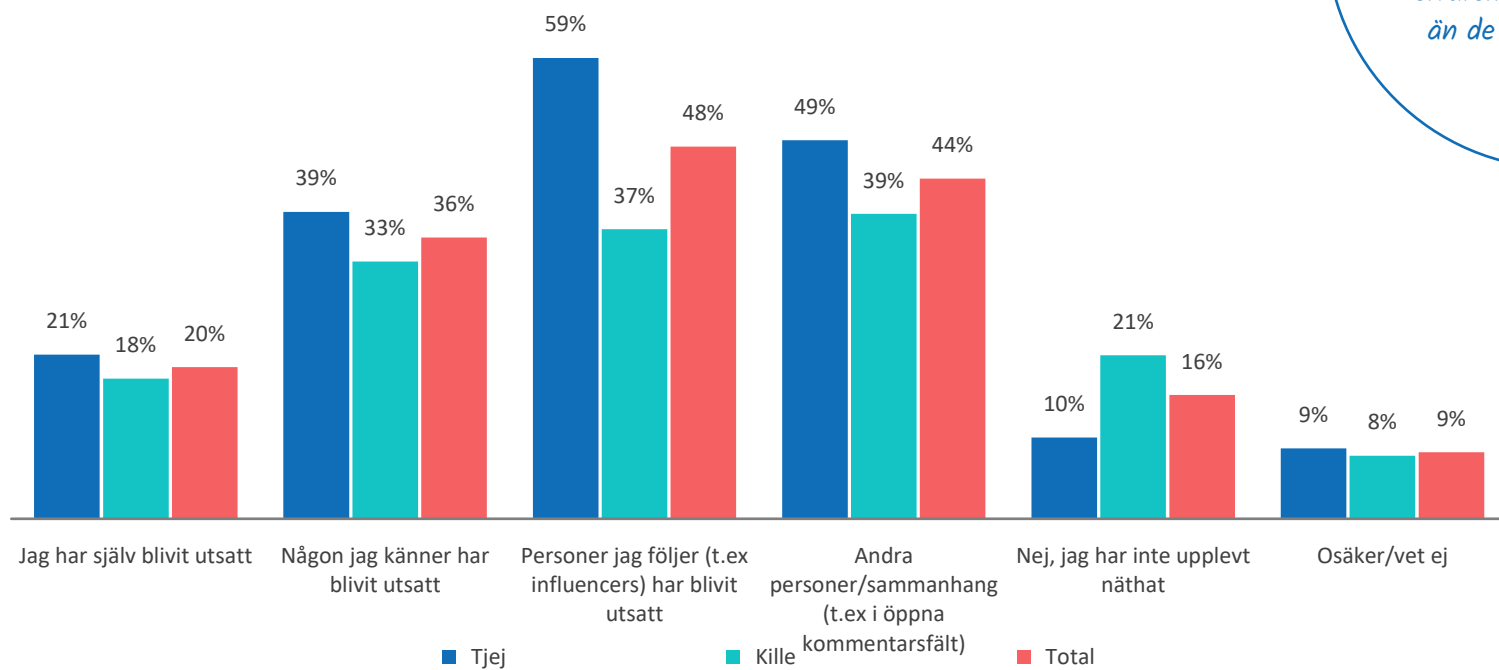




**FÖR 69% AV DE SOM UPPLEVER LIVET SOM OTRYGGT
ÄR DET VIKTIGT HUR DE UPPFATTAS PÅ NÄTET. I
MÅLGRUPPEN I STORT ÄR SAMMA SIFFRA 47%.**

Tydligt att utsatthet på nätet är något som de flesta unga idag har upplevt – antingen själva eller i sin omgivning

Vanligare uppmärksammat bland tjejer, men de spenderar generellt också mer tid på olika sociala medier

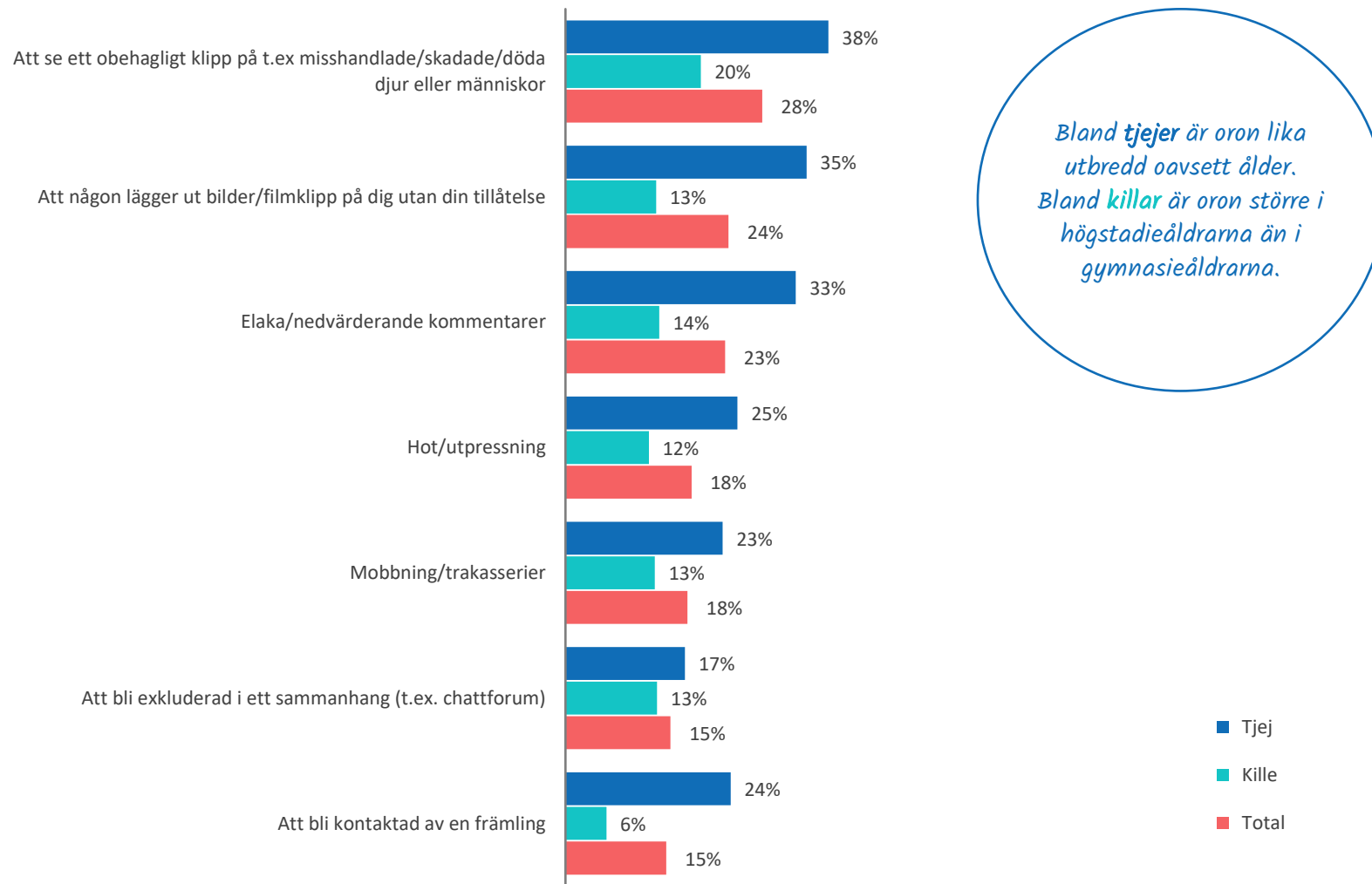


Det är vanligare att de i **gymnasieåldrar** har upplevt näthat, kanske för att de har fler års erfarenhet av nätvardag än de yngre ännu har.

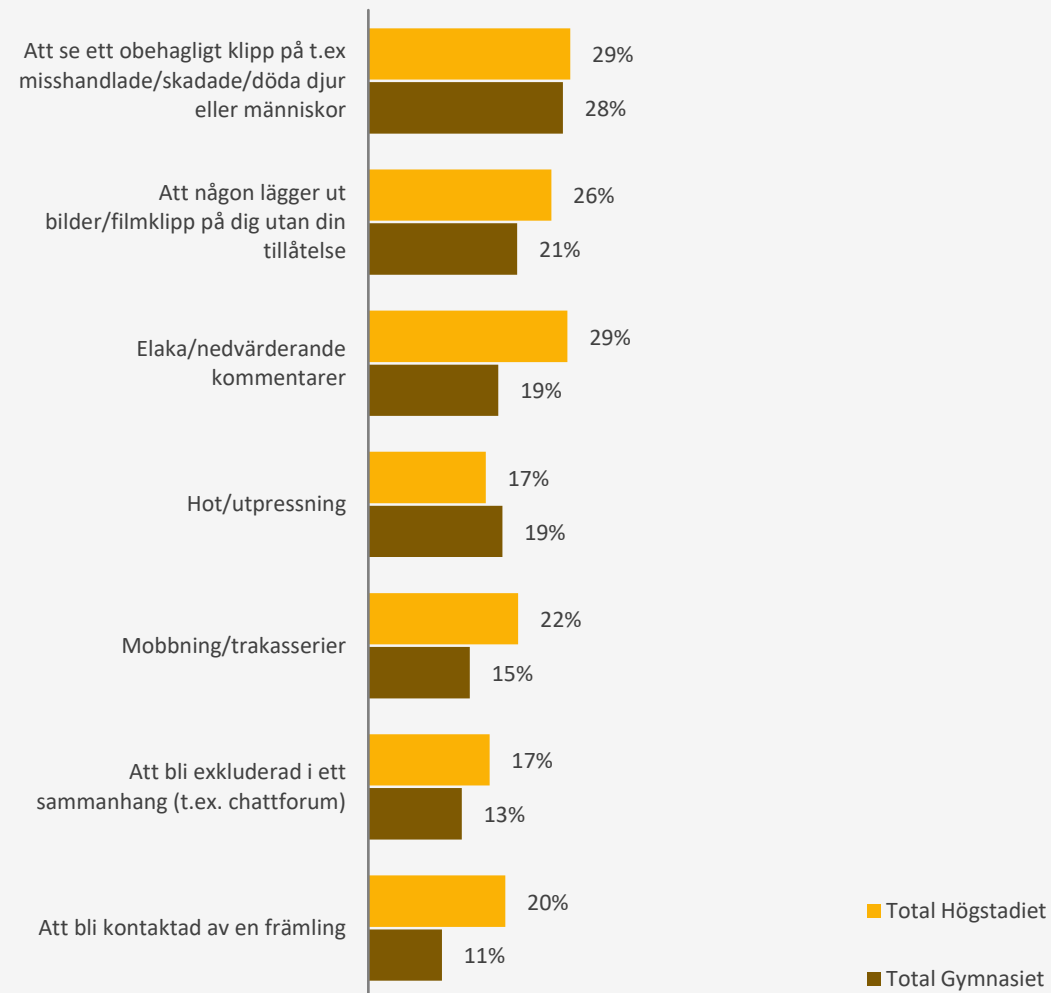
Nästan 1 av 3 (30%) av **tjejerna** på gymnasiet uppger att de själva har blivit utsatta för näthat, att jämföra med 1 av 5 totalt (20%) sett.



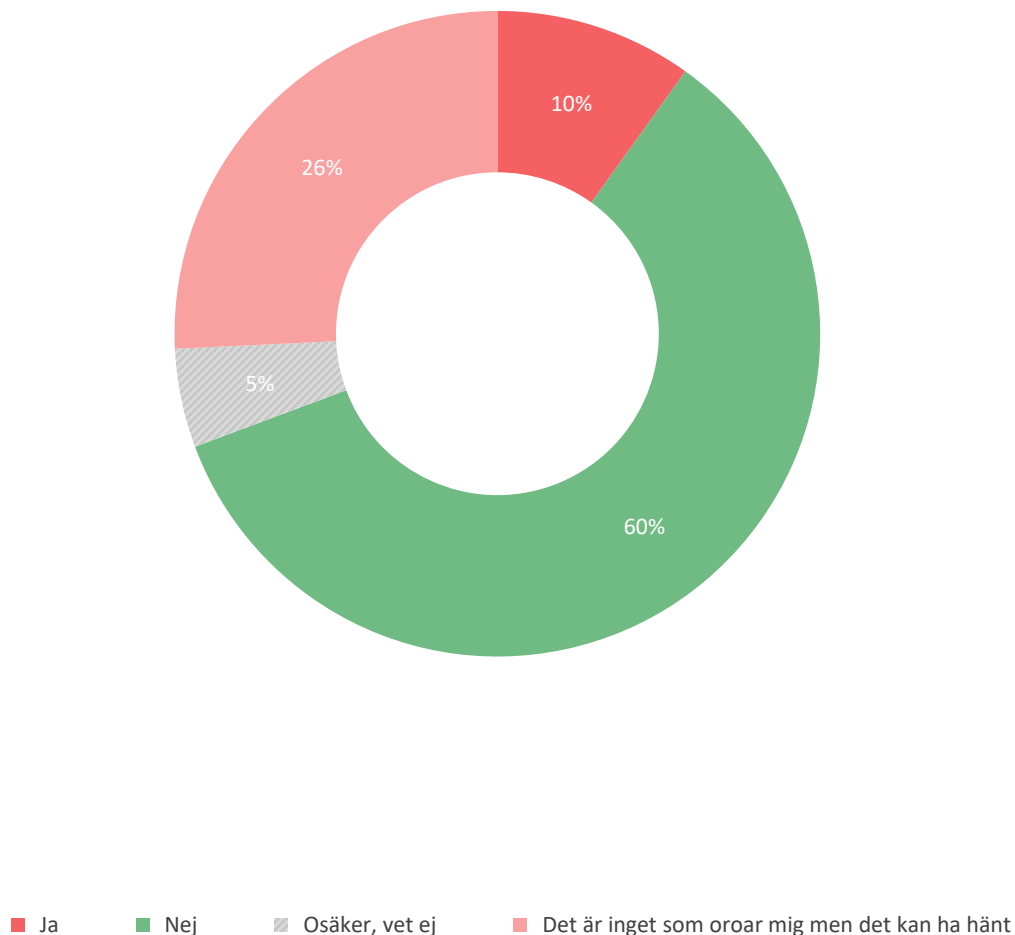
Obehagliga klipp är det som flest uttrycker oro för. Tjejer är generellt mer oroliga än killar för samtliga scenarion.



Unga i högstadieålder uttrycker något större oro för att bli utsatt för olika saker på nätet



Är unga oroliga för att ha utsatt någon annan för näthat?



1 av 10 är oroliga för att ha utsatt någon annan för näthat

De allra flesta (60%) svarar nej på frågan om de är oroliga för att de själva kan ha utsatt någon för näthat, endast 10% svarar ja.

(Högstadiе-)killar svarar i högre utsträckning att de har eller kan ha utsatt någon

Dock är det betydligt fler som svarar att det är inget som oroar dem men att de kan ha hänt (26%). Bland tjejer är denna siffran lägre än för killar (20% jmf. 31%). Bland killar på högstadiet är det både fler som svarar "Ja" (13%) och som svarar att de inte är oroliga men att det kan ha hänt att de utsatt någon för näthat (37%).

Tidigare studier som gjorts med 15-24-åringar bekräftar att killar i större utsträckning än tjejer upplever det lättare att kritisera andras åsikter på nätet.

Oreflekterad eller medveten norm?

Frågan är om överrepresentationen av killar kan förklaras av ett "hårdare" normativt beteende och/eller medvetenhet kring sitt eget beteende. Tjejer kanske utsätter andra lika mycket men på sätt som är oreflekterade? För detta krävs vidare studier i form av djupintervjuer för att bättre kartlägga vilka beteenden som är medvetna respektive omedvetna samt vad som är norm på nätet.

HINDER FÖR ATT SÖKA HJÄLP



*Har unga någon att prata
om problem med?*



*Känner unga till vilka
professionella kontakter
som finns?*



*Varför väljer unga att inte
söka professionell hjälp?*

HINDER FÖR ATT SÖKA HJÄLP

*Många vet vart de skulle vända sig,
men det finns osäkerhet*

Ungefär hälften av 13-19-åringarna uppger att de har någon att vända sig till om de skulle behöva prata med någon. resterande är mer osäkra, eller vet inte alls.

Att inte ha någon att vända sig till är vanligare bland de lite äldre ungdomarna som går på gymnasiet. Det är intressant utifrån att vi annars ser att de har ganska god kännedom om olika aktörer som finns att vända sig till. Kan det bero på att de frikopplat sig från föräldrarna som självklart stöd och trots kännedom om olika aktörer är lite vilsna i vart de skulle söka sig för hjälp?

*God kännedom om olika aktörer,
men vänder sig främst till föräldrarna*

Unga har generellt god kännedom om vilka professionella aktörer som finns att vända sig till om de skulle behöva hjälp. Trots detta är föräldrarna de som för de flesta ligger närmast till hands att vända sig till. Detta är något vi även ser i de öppna frågor vi ställt, t.ex. varför man inte kan tänka sig att vända sig till en specifik professionell kontakt – då svarar unga att de hellre pratar med sina föräldrar, eller en annan person som de har en mer personlig kontakt med och/eller förtroende för.

*Svårt att få tid och anonymitetsaspekt är tydliga
hinder för att söka hjälp*

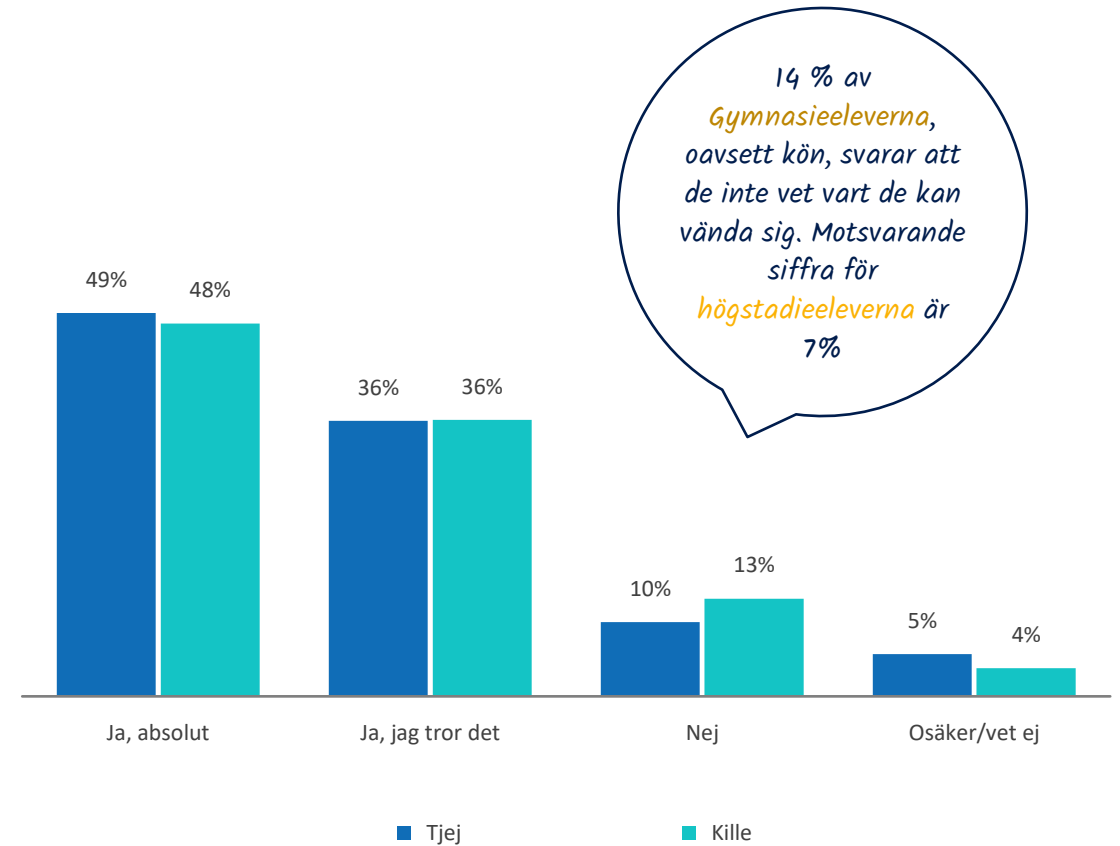
De hinder vi ser handlar mycket om praktiska hinder såsom dålig tillgänglighet dit unga vänder sig: exempelvis är skolläkare/skolsköterska sällan tillgängliga på en skola under hela veckan. Att det är dåligt med tider dit man vänder sig är också ett hinder som påverkar viljan och orken att vända sig till en professionell kontakt. Det kan också vara så att chattfunktioner online stänger ner – pga. Överbelastning. Några nämner även anmälningsplikt till föräldrar som ett hinder – helt enkelt om tystnadsplikten gällde för unga hade de kanske i högre utsträckning kontaktat vården.

Normer på nätet påverkar benägenhet att söka hjälp

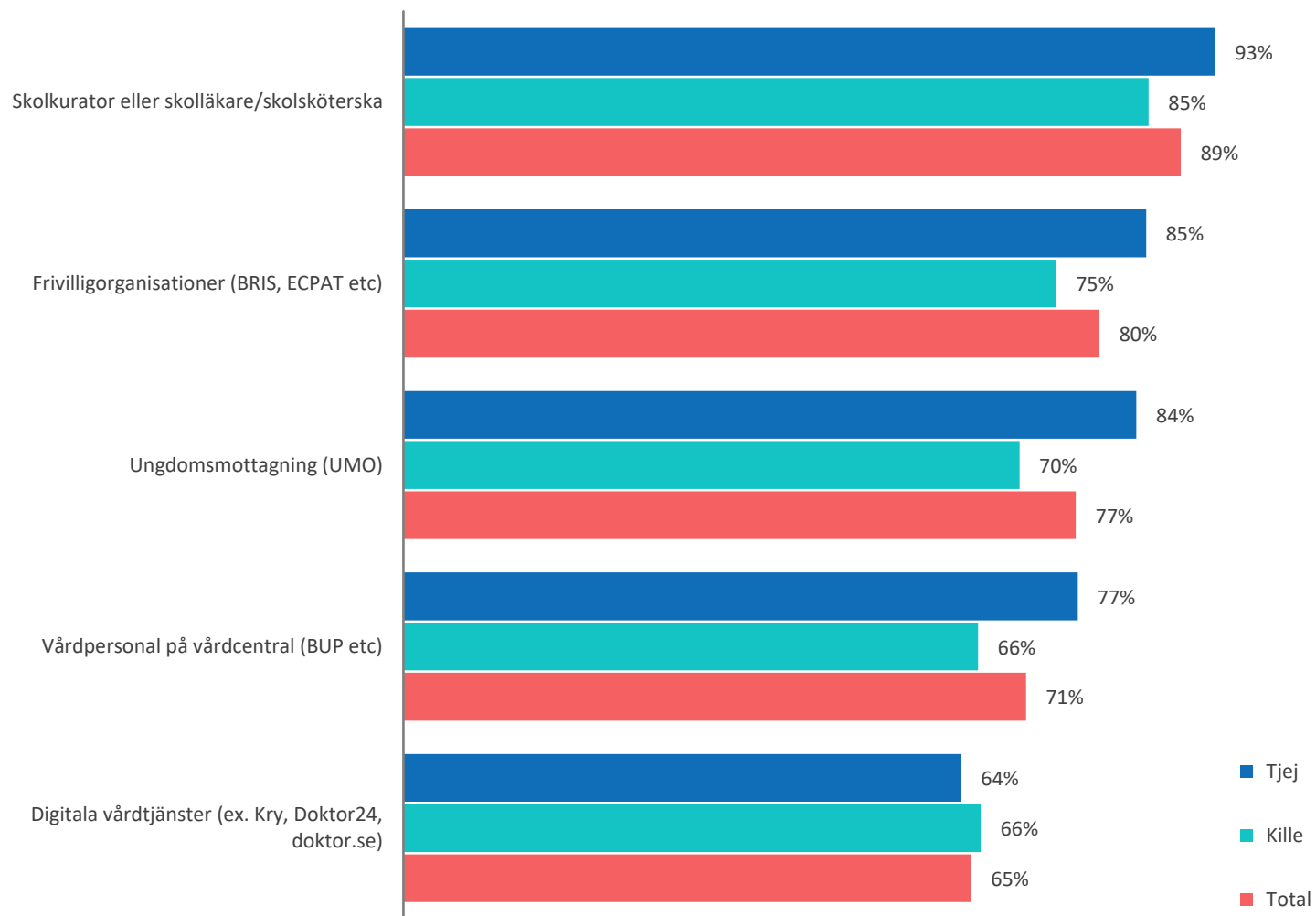
Vi ser att det finns en diskrepans i vad unga är oroliga för att bli utsatta för på nätet och vad de faktiskt kan tänka sig söka hjälp för. T.ex. är obehagliga klipp något som kommer högt upp på listan över vad som oroar unga att utsättas för, men kommer samtidigt långt ned på listan över vad unga skulle söka hjälp för. Vi tror att detta till stor del kan förklaras av vad som anses "normalt" att uppleva i de digitala miljöerna. Så stor andel som 74% säger att de skulle uppleva detsom "ganska vanligt", eller till och med "helt normalt" att se otäcka saker i sociala medier.



Ungefär hälften vet med säkerhet till vem de kan vända sig för att få hjälp om de känner sig otrygga i sin nätvardag, resten är mer osäkra eller vet inte alls

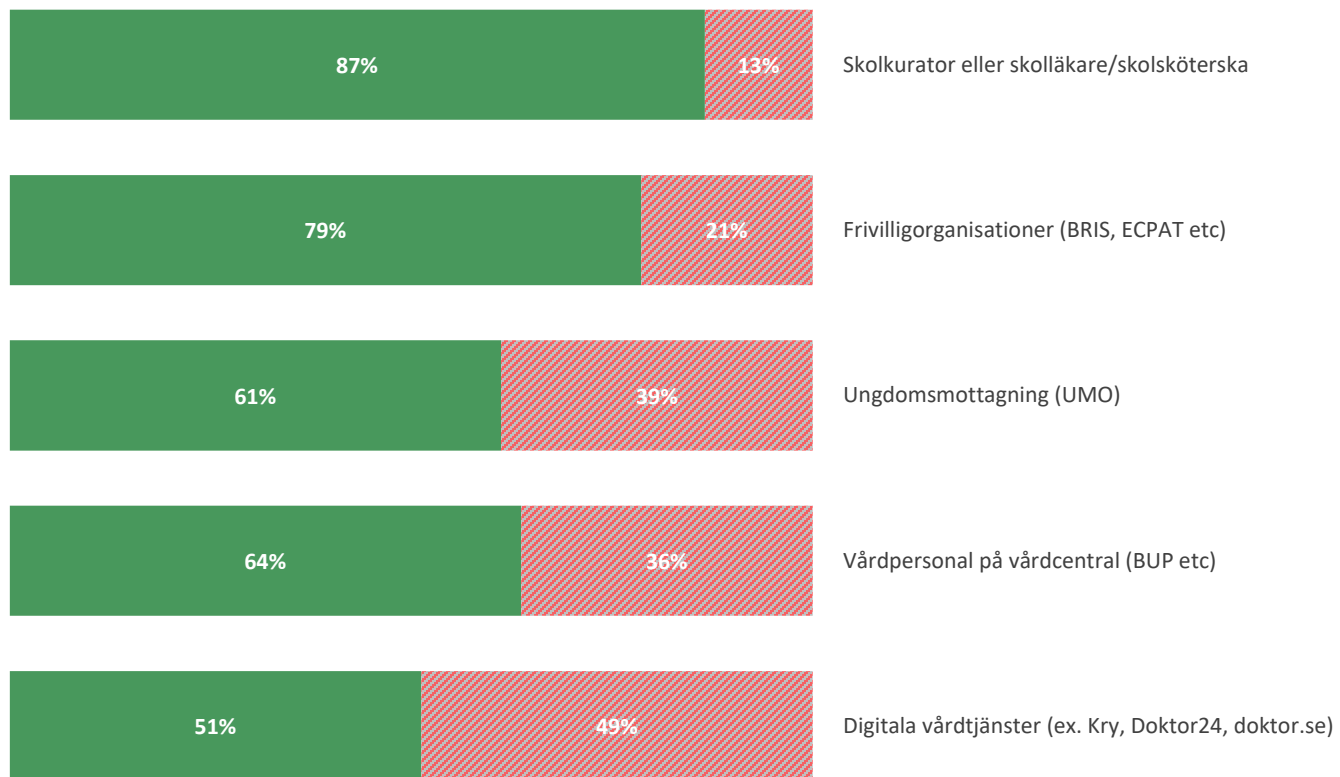


Tjejer har lite bättre kännedom om de flesta alternativ som de kan vända sig till för att få hjälp

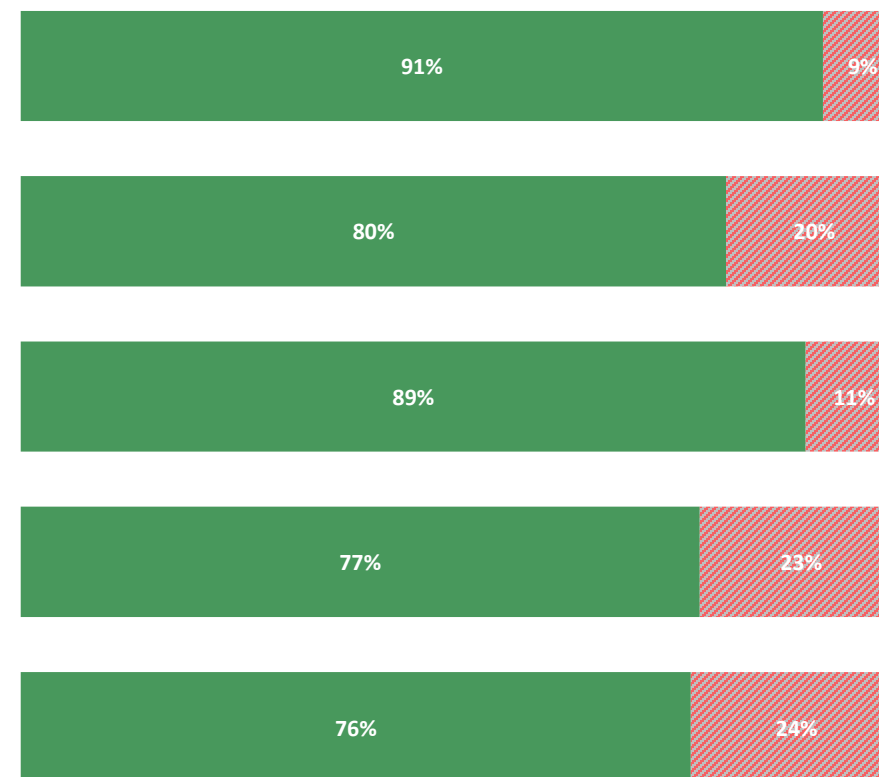


Kännedomen är större hos gymnasieeleverna, framförallt vad gäller ungdomsmottagning och digitala vårdtjänster

HÖGSTADIEELEVER

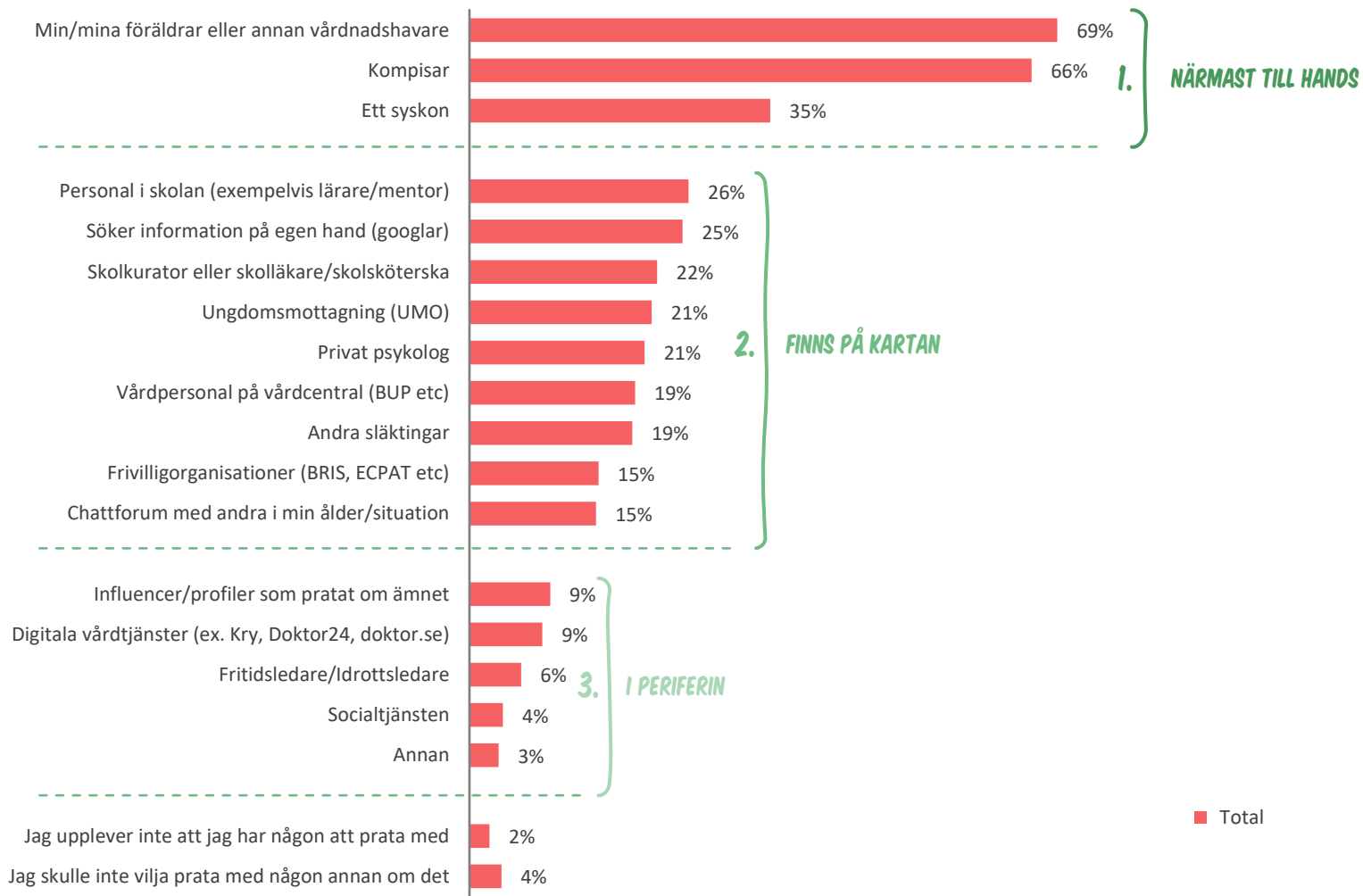


GYMNASIEELEVER



■ Ja, jag känner till ■ Nej, jag känner inte till

Många kan tänka sig att prata med föräldrar eller kompisar – få upplever att de inte kan eller inte vill prata med någon



Närmast till hands

I gruppen närmast till hands hittar vi föräldrar, kompisar och syskon. Detta är kärnan av ungas närmaste omgivning och kanske inte så konstigt att det är dit man i första hand vänder sig om man skulle må dåligt.

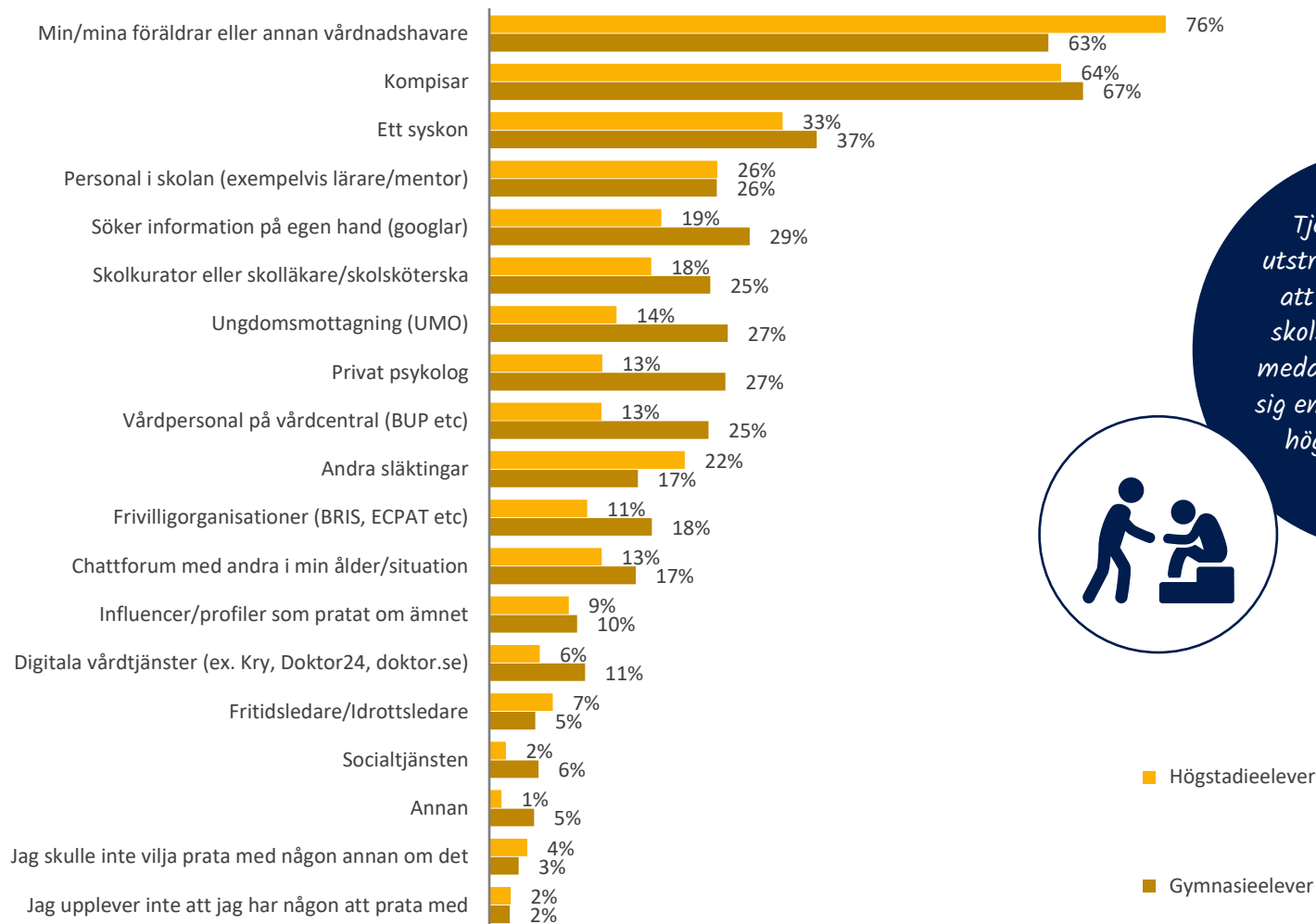
Finns på kartan

I denna del finner vi det som skulle kunna vara en ungdoms nära bekantsskrets, t.ex. återfinner vi båda alternativen som är kopplade till skolmiljö vilket är en miljö där målgruppen spenderar mycket tid och därför också kan känna sig bekväm med att öppna upp om sitt mående. Här finner vi även professionella kontakter som UMO och vårdpersonal på vårdcentral, då de förmodligen också på ett ganska naturligt sätt kommer in i ungas liv – inte minst under högstadie- och gymnasieåldrar.

I periferin

Det som hamnar längst bort när unga får svara vilka de kan tänka sig att vända sig till är både digitala vårdtjänster och socialtjänsten som båda är tydligt professionella institutioner, och därför förknippas mer med problem av "större" karaktär och ett tydligare vårdfokus, vilket kan kännas distanserat och främmande.

Gymnasieelever kan tänka sig att vända sig till flera olika ställen om de skulle må dåligt över sin nätvardag



Tjejer kan i högre utsträckning tänka sig att vända sig till en skolsköterska (27%) medan killar kan tänka sig en idrottslärare i lite högre utsträckning (9%).



AV DE SOM TYCKER ATT LIVET ÄR
MENINGSLÖST KAN Knappt HÄLFTEN
TÄNKA SIG ATT PRATA MED SINA
FÖRÄLDRAR OM DE SKULLE MÅ
DÅLIGT.

Ungas egna ord om varför de inte kan tänka sig söka professionell hjälp hos olika specifika aktörer

För att jag inte skulle orka ringa eller ta kontakt med någon sådan. Jag har andra som jag kan prata med.

– Tjej, 14 år om Vårdpersonal på [vårdcentral \(BUP etc\)](#)

Har själv problem med psykisk ohälsa utan koppling till mobbning eller andra utomstående faktorer. Då upplever jag UMO som okunniga, okvalificerade.

– Kille, 19 år om [ungdomsmottagning \(UMO\)](#)

Eftersom det känner obehagligt att dela med sig av sina händelser och tankar genom ett videosamtal på nätet med en okänd, då skriver jag hellre eller pratar med någon fysiskt.

– Tjej, 15 år om [Digitala vårdtjänster](#) (ex. Kry, Doktor24, doktor.se)

Det känns för nära eller vad man ska säga. Som att **typ hela skolan märker om man går dit.**

– Tjej, 18 år om [skolkurator](#) eller [skolläkare/skolsköterska](#)

Fastän jag vet att avsikterna är goda kan det kännas lite främmande att prata med en helt ny person.

– Kille, 18 år om [Frivilligorganisationer](#) (BRIS, ECPAT etc)

”

Förtroende är A och O

På frågan varför man inte kan tänka sig att söka professionell hjälp svarar många att de inte känner sig bekväma med att prata med en okänd person och pratar hellre med någon de känner.

Rädslan att inte bli tagen på allvar

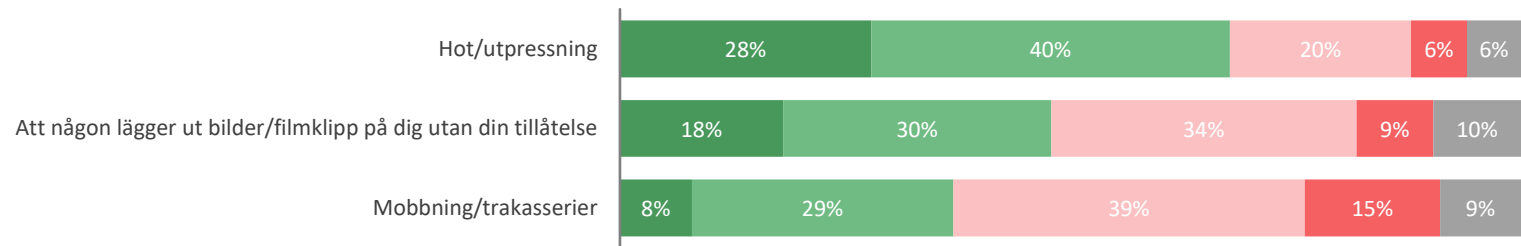
Att unga inte ser sina problem som tillräckligt allvarliga för att vända sig till vården är något som återkommer i de öppna svaren. Flera unga uttrycker också att de ser digitala vårdtjänster (ex. Kry, Doktor24, doktor.se) som något oseriöst där de är rädda att inte bli tagna på allvar.

Bristande tillgänglighet och anonymitet

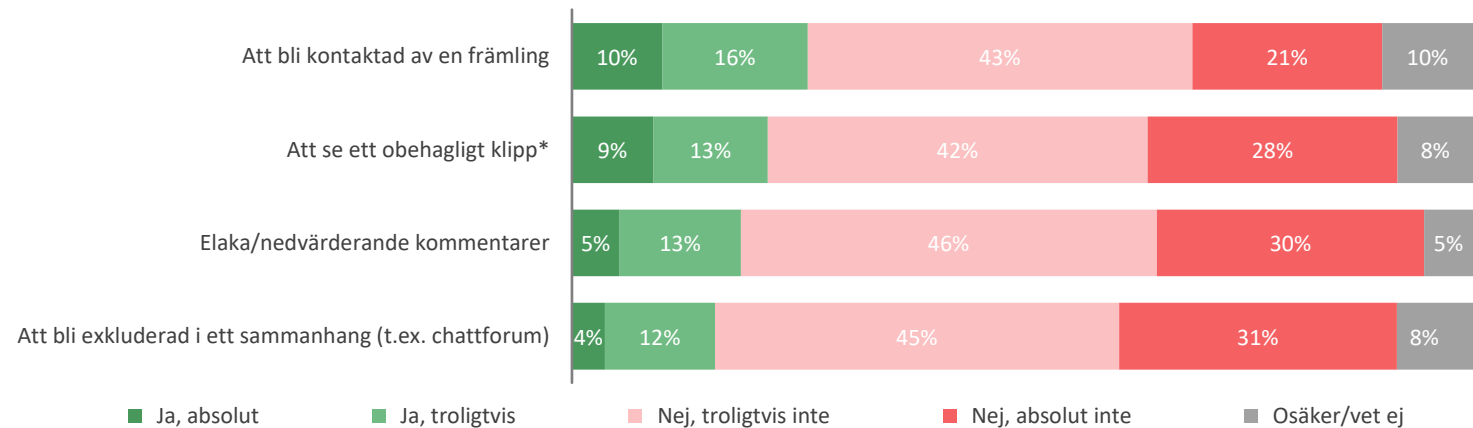
Skolkurator eller skolläkare/skolsköterska har andra hinder – bland annat är de sällan tillgängliga på skolan under hela veckan utan endast enskilda dagar vilket gör det svårt för unga att få hjälp där när de faktiskt behöver. Det kan också uppfattas som pinsamt att söka hjälp på skolan, då det är lätt att vänner och skolkamrater får reda på det. Unga vill även känna att de kan vara anonyma när de vänder sig till professionella aktörer och att det råder strikt tystnadsplikt eller att det inte journalförs.

“

MÅNGA UNGA SKULLE SÖKA HJÄLP FÖR:



FÅ UNGA SKULLE SÖKA HJÄLP FÖR:



De som bär på en större oro för att bli utsatta av något av alternativen till vänster skulle inte söka hjälp för det i högre utsträckning än totalen, med undantag för de som är oroliga för att någon lägger ut bilder på dig utan tillåtelse där **64%** troligtvis skulle söka hjälp.

Trösklarna för att söka hjälp är något lägre för problem som hot/utpressning och mobbning/trakasserier, än t.ex. elaka/nedvärderande kommentarer. Det kan bero på att de förstnämnda har pratats ganska mycket om officiellt. Det handlar förstås också om normalisering, framförallt kring sådant som sker i digitala miljöer/på sociala medier. I viss mån även att nedvärdera sådant som unga egentligen upplever är problem.

Man tänker att ens problem egentligen inte är så stora/svåra som andras medans de egentligen är stora problem för en själv

- Tjej, 18 år om varför unga inte söker hjälp

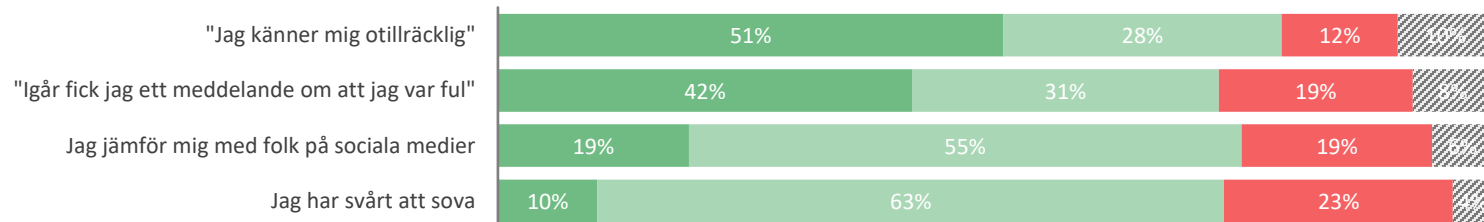


Flera alternativ som unga hade reagerat över – även vissa som känns normala

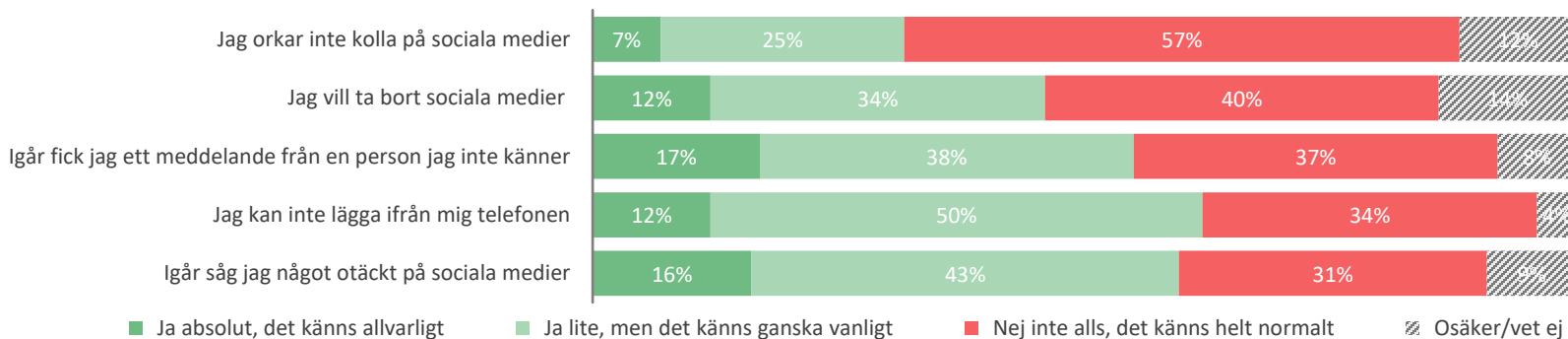
MÅNGA HADE REAGERAT OM EN VÄN BERÄTTADE:



I GRÄNSLANDET:



FÄRRE HADE REAGERAT OM EN VÄN BERÄTTADE:



Vart går gränsen?

Att reagera om en vän berättar något av följande påstående till vänster är inte alltid helt självklart. Vi ser att de alternativ som många hade reagerat över om en vän berättade är rätt självklara saker där de två första inte är direkt kopplade till nätet eller sociala medier, utan mer ett allmänt dåligt mående. Även de påståenden som vi har placerat i gränslandet till vänster är det bara en som går att direkt knyta till sociala medier.

Tydlig normalisering kring sociala medier

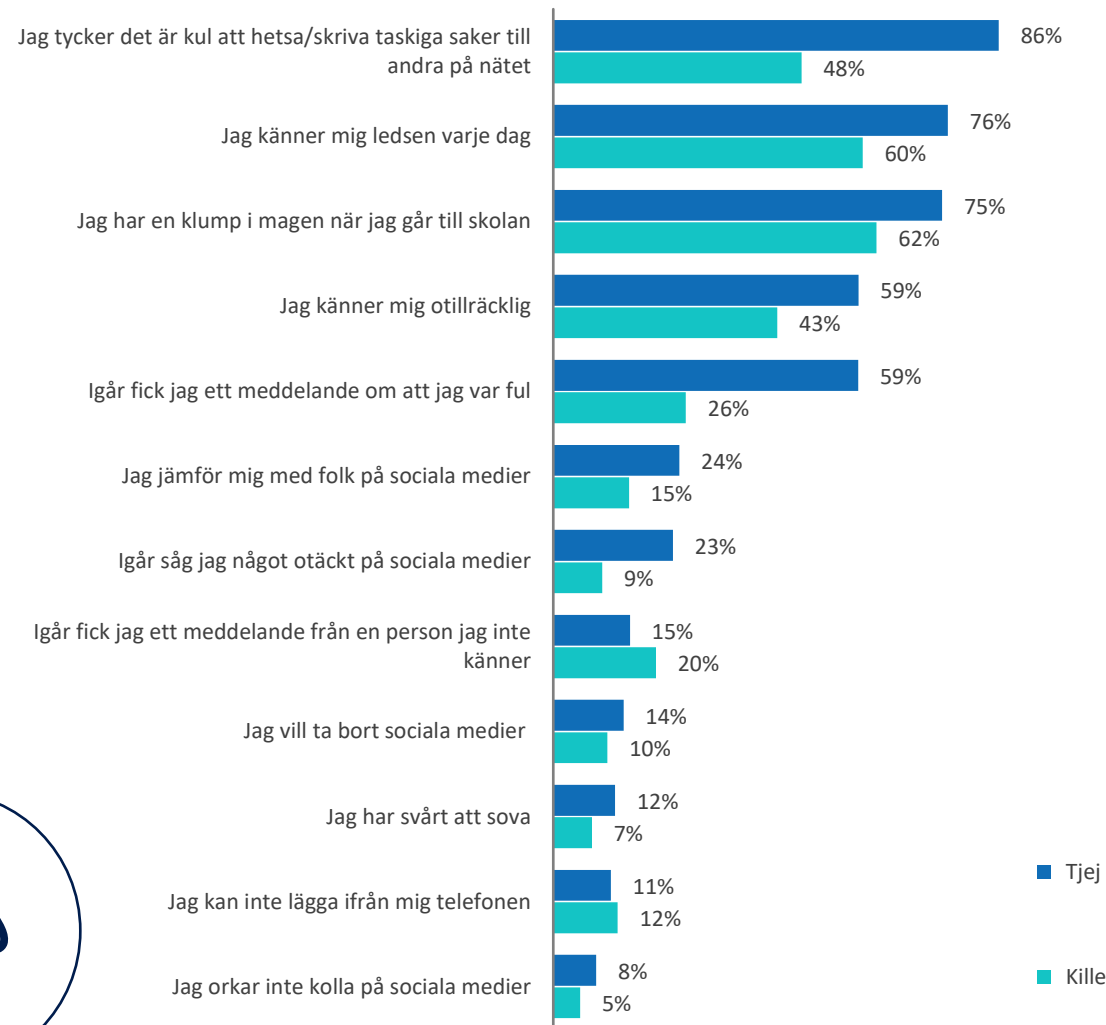
Kikar vi på de som färre av de unga hade reagerat över om en vän berättade, och som således är mer normativa, hittar vi flera påståenden som är mer direkt kopplade till sociala medier. Det som sker på sociala medier och i anslutning till sociala medier är helt enkelt en gråzon som inte verkar vara lika reflekterad över, eller mer accepterad, i jämförelse med övriga påståenden. Att påståenden kring sociala medier verkar passera många unga utan att man reagerar är alarmerande. Framförallt i förhållande till det egna beteendet och användningen av sociala medier, som för många unga är över 5 timmar om dagen (Samsung och Fryshuset, 2020).

Tjejer skulle reagera oftare än killar på negativa scenarion. Sannolikt finns en annan norm hos killar, vilket gör tröskeln högre för dem att reagera

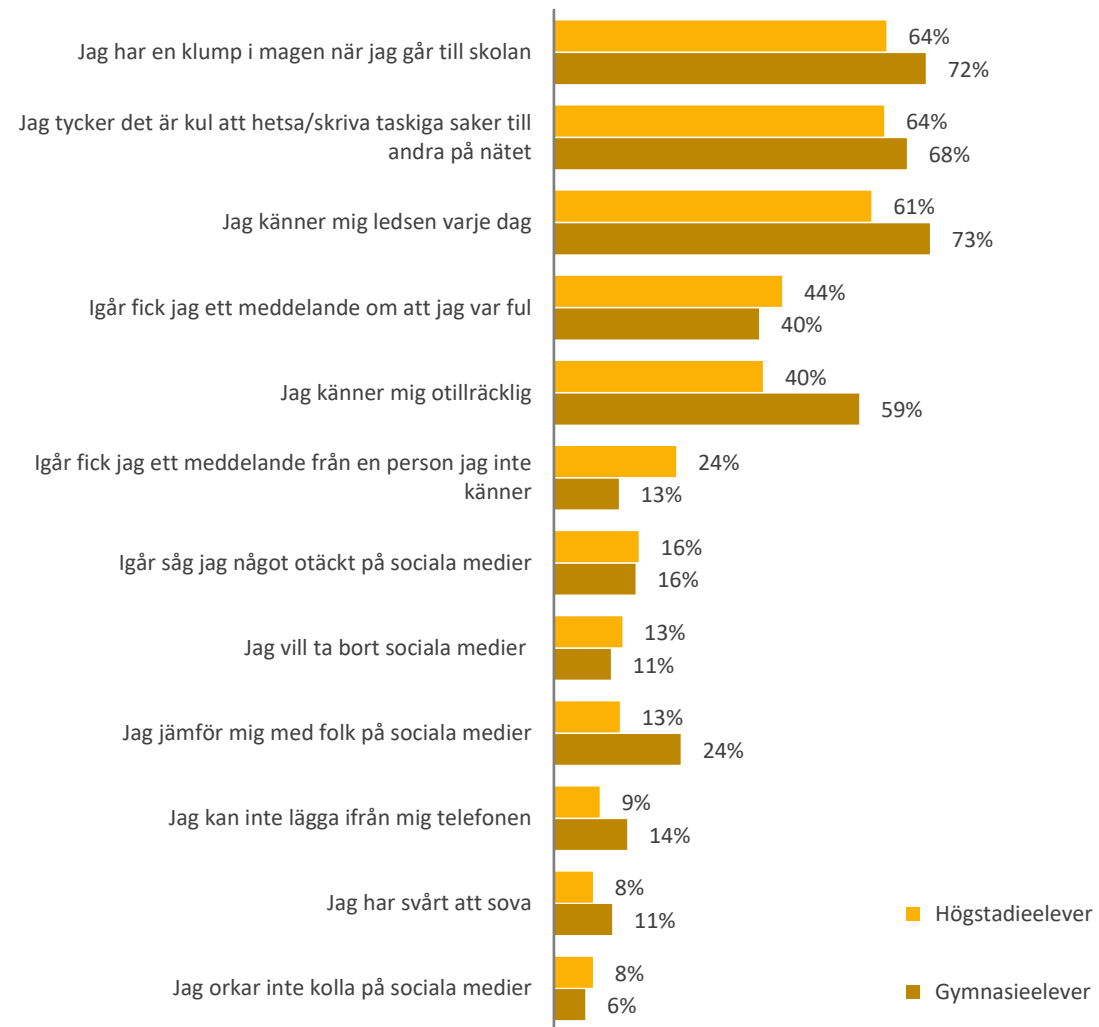
SKILLNADER MELLAN TJEJER OCH KILLAR

Skillnaderna mellan vad en kille skulle reagera på om en vän berättade och vad en tjej skulle reagera på skiljer sig ganska mycket åt. Som vi såg tidigare i rapporten så pratar tjejer mer om trygghet på nätet med sina vänner. De exempel vi listar till höger är inte enbart kopplade till vad som händer på nätet – men många är det. Om tjejer uppger att de pratar mer om trygghet på nätet med sina vänner är det också troligt att de pratar mer om hur de mår med sina vänner, vilket kan ha bidragit till att tjejer reagerar i högre utsträckning än killar när en vän berättar någonting.

En viktig skillnad mellan könen handlar om det påståendet vi hittar överst i grafen till höger ”Jag tycker det är kul att hetsa/skriva taskiga saker till andra på nätet”. Här ser vi att det bland killarna är 21% som uppger att det är något som känns helt normalt medan samma siffra för tjejerna är 5%. 25% av killarna uppger dock att de reagerar lite, men att det ändå känns ganska vanligt, för tjejerna är den siffran 4%. Med tanke på att det var fler killar, i alla fall på högstadiet, som uppgav att de kan tänka sig söka hjälp för mobbning/trakasserier på nätet borde det rimligen vara fler killar som skulle reagerat om en kompis berättade att de tyckte det va kul att hetsa/skriva taskiga saker till andra på nätet. Tröskeln att säga ifrån verkar vara högre hos killar än tjejer.



Inga jättestora skillnader mellan högstadie- och gymnasieelever men lite fler gymnasieelever hade reagerat



VILKA HINDER STÅR I VÄGEN FÖR ATT SÖKA HJÄLP?

Dåliga erfarenheter: När vi frågar unga vad de tror att det beror på att unga inte söker hjälp i så hög utsträckning för psykiska problem får vi en rad olika svar. Vissa svar är såklart helt individuella – man kan själv haft en dålig erfarenhet sedan tidigare som gör att man inte vill söka hjälp igen, eller så kan man haft en vän som inte fått hjälp när vännen försökt.

Praktiska hinder: Det finns bland annat en del praktiska orsaker, exempelvis att det är för lång kö, man kommer inte fram när man väl försöker eller att chattforum har stängts ner pga. långa köer eller liknande. Det känns helt enkelt inte värt att lägga ner tiden då man känner att det kommer att ta för lång tid innan man faktiskt får hjälp – om man får det över huvud taget.

Fortfarande tabu: Det verkar (fortfarande) finnas tabu och stigma kring att söka hjälp för psykisk ohälsa. Även om det är något som har varit uppmärksammat under flera år så är de vanligaste anledningarna som unga nämner fortfarande att de skäms eller är rädda för att söka hjälp, eller att de tycker det är pinsamt att prata om psykiska problem med andra.

Inte bli förstådd eller tagen på allvar: Även att inte bli tagen på allvar är en orsak till att många tror att man inte söker. Att vuxna inte kan förstå de problem som unga bär på är också ett hinder som nämnts. När man känner att man inte blir förstådd känner man inte att det är meningsfullt att ens försöka söka hjälp.

Osäkra på om deras problem är "stora nog": Pratar vi istället om var tröskeln går för att söka hjälp ser vi att många unga nedvärderar sina upplevelser och eventuella behov av att vända sig någonstans för stöttning. Flera uppger att de inte vill ta upp någon annans tid med sina "triviala" problem, eller att de är osäkra på om deras problem anses stora nog, även fast de själva känner sig tyngda av dem. Här finns också uttalanden som tyder på viss normalisering kring att må dåligt, och därför att de tror att de själva inte är så allvarligt drabbade, utan att det "är normalt".

Man vågar inte, och jag tror det grundar sig i att man känner en hopplöshet att man ändå inte kommer bli förstådd. Jag har själv sökt hjälp för att jag har mått dåligt både på BRIS, hos Skolkurator och berättat för mina föräldrar men jag mår inte bättre för det.

– Tjej, 18 år

Tror att många är rädda för att söka hjälp för att personen dem går till kanske inte kommer förstå.

– Kille, 19 år

Att det är läskigt att dela med sig av sina tankar och att det är ett ganska tabu ämne.

– Tjej, 15 år

VAD BEHÖVS FÖR EN TRYGGARE NÄTVARDAG?



Relationer till kompisar



*Relationer över
generationsgränserna*



Riktad information



VAD TYCKER UNGA DET BEHÖVS MER AV?

Prata ännu mer i skolan och med kompisar!

Som vi sett tidigare i rapporten verkar det som att många unga faktiskt känner till vart man kan vända sig om man behöver söka hjälp. Men att känna till var det finns hjälp att få och att faktiskt söka hjälp är inte riktigt samma sak. Vi ser att på en generell nivå finns det väldigt många olika aspekter som behöver bli bättre för att unga ska ta steget och våga söka professionell hjälp för sina problem. För många, drygt 4 av 10 är kommunikation med vänner det allra viktigaste tätt följt av mer information i skolan. Mer information i skolan kan också bidra till att kommunikationen om ämnet psykisk ohälsa mellan vänner ökar.

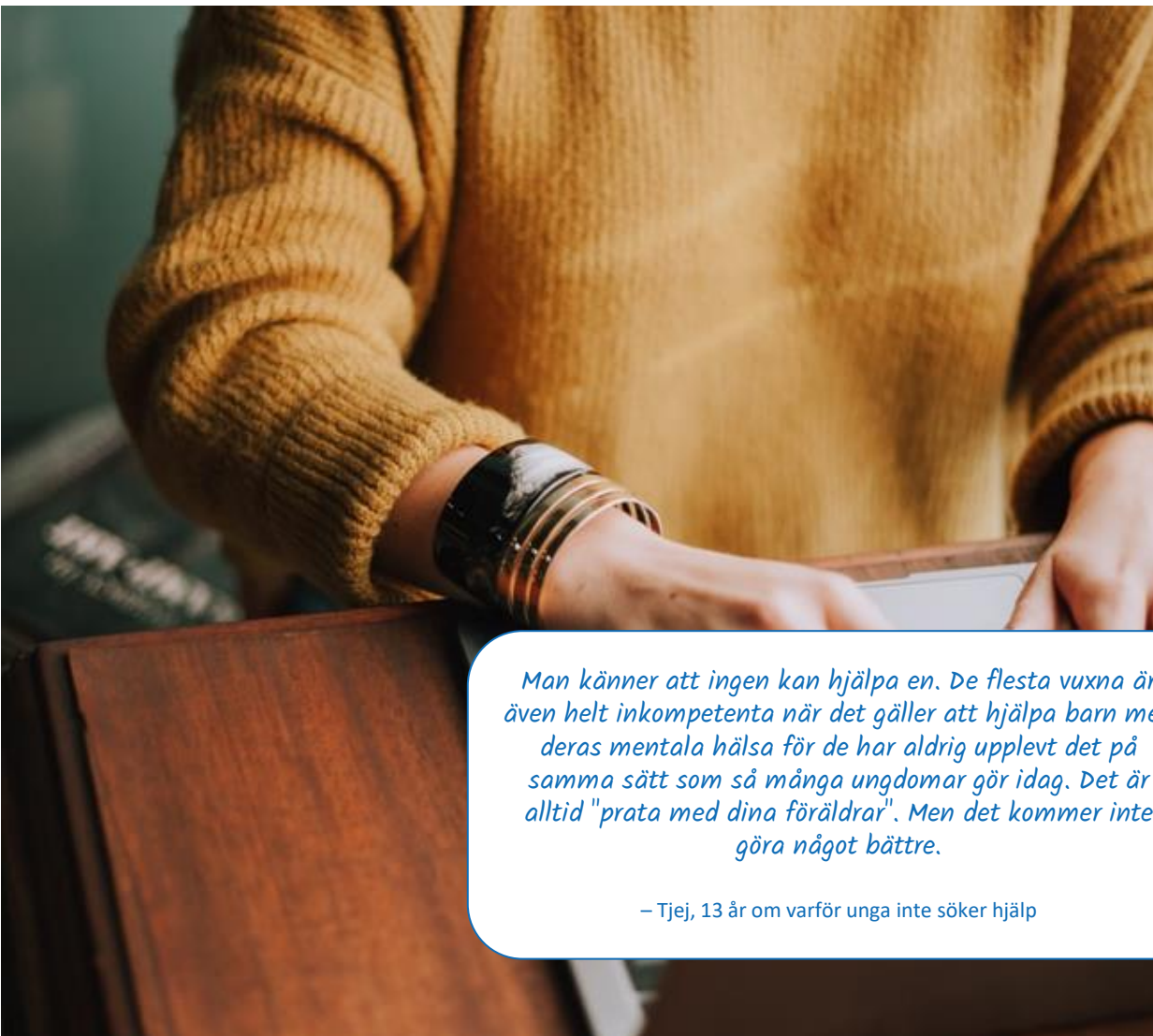
Mer lyhördhet och förståelse från föräldrarna

Även om vi tidigare i rapporten sett att det oftast är till föräldrar man vänder sig när man behöver prata om hur man mår ser vi även att många unga ändå inte tycker att föräldrar lyssnar på en. En av fem uppger att det hade varit enklare att söka hjälp om föräldrar hade lyssnat mer på vad de har att säga. Samtidigt är det drygt en tredjedel som inte tycker att vuxna/föräldrar förstår deras problem och att det istället är bättre att inte berätta.

Äldre har lite fler krav och preferenser

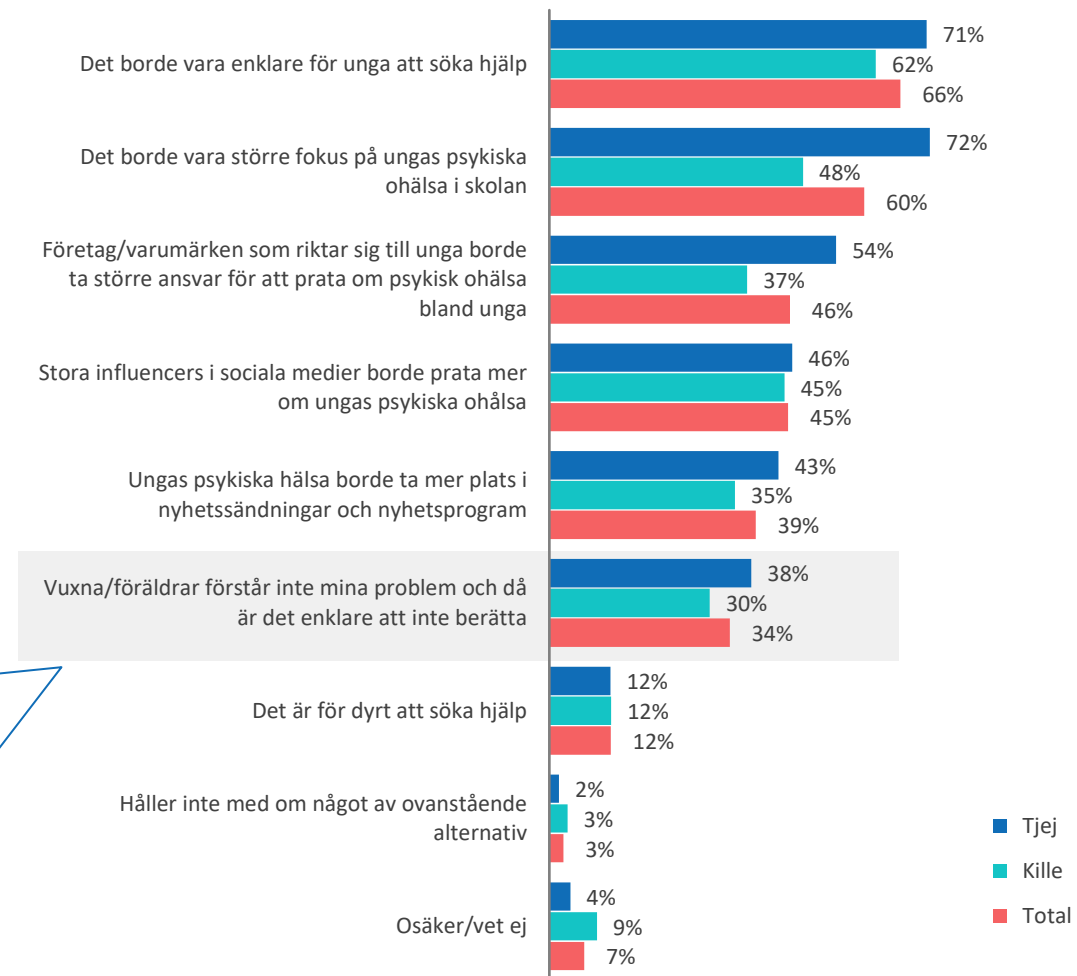
Vad unga efterfrågar överlag är också väldigt varierat. De som går på gymnasiet ställer lite högre krav och uppger i snitt fler alternativ som skulle kunna underlätta för dem – framförallt i kontakten med professionella aktörer som psykologer och att man öppnar upp fler tider – både drop-in tider och att det går snabbare att få boka en tid. Även att man som ung kan vända sig till samma professionella kontakt skulle underlätta för de äldre i högre utsträckning.

1 av 3 uttrycker att vuxna/föräldrar inte förstår, och att det då är enklare att inte berätta...

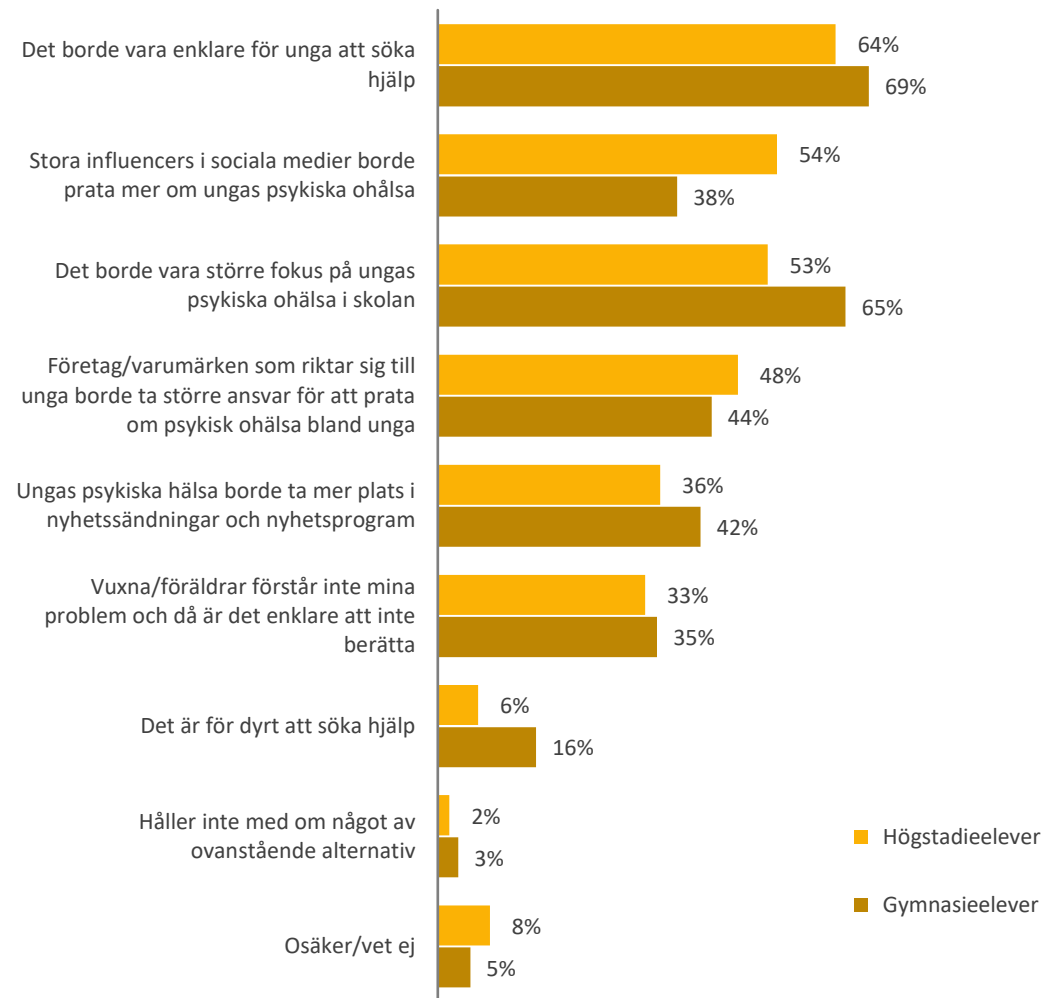


Man känner att ingen kan hjälpa en. De flesta vuxna är även helt inkompetenta när det gäller att hjälpa barn med deras mentala hälsa för de har aldrig upplevt det på samma sätt som så många ungdomar gör idag. Det är alltid "prata med dina föräldrar". Men det kommer inte göra något bättre.

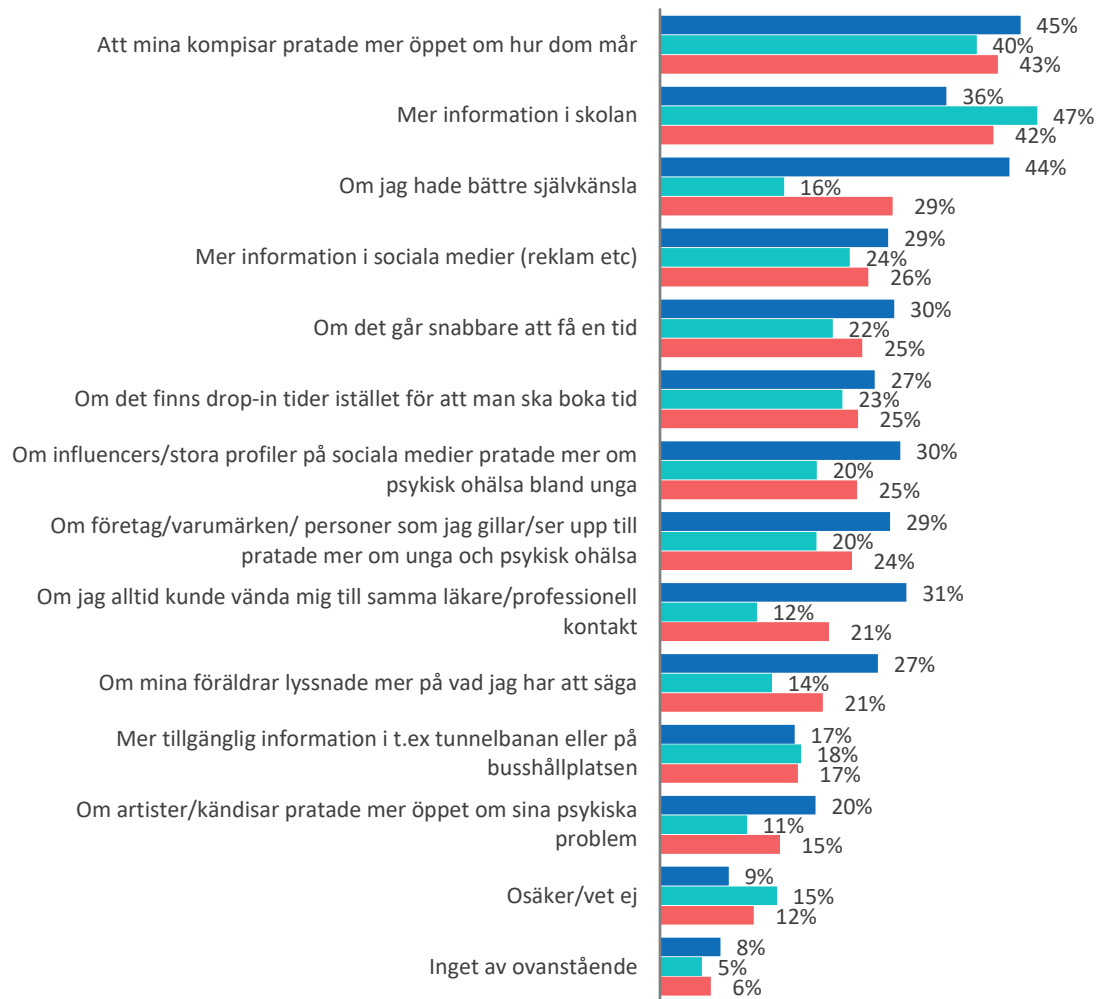
– Tjej, 13 år om varför unga inte söker hjälp



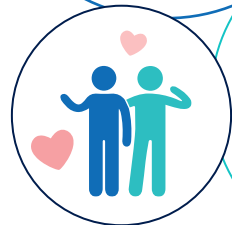
Högstadiееlever lägger större vikt vid influencers och företags inflytande, än vad gymnasieееleverna gör



Att prata mer öppet om hur man mår med sina kompisar upplever såväl killar som tjejer skulle underlätta för att söka hjälp, bland tjejer är bättre självkänsla en särskilt viktig parameter för att göra det lättare att söka hjälp



Tjejer hade haft lättare att söka hjälp om de hade bättre självkänsla och alltid fick träffa samma läkare...

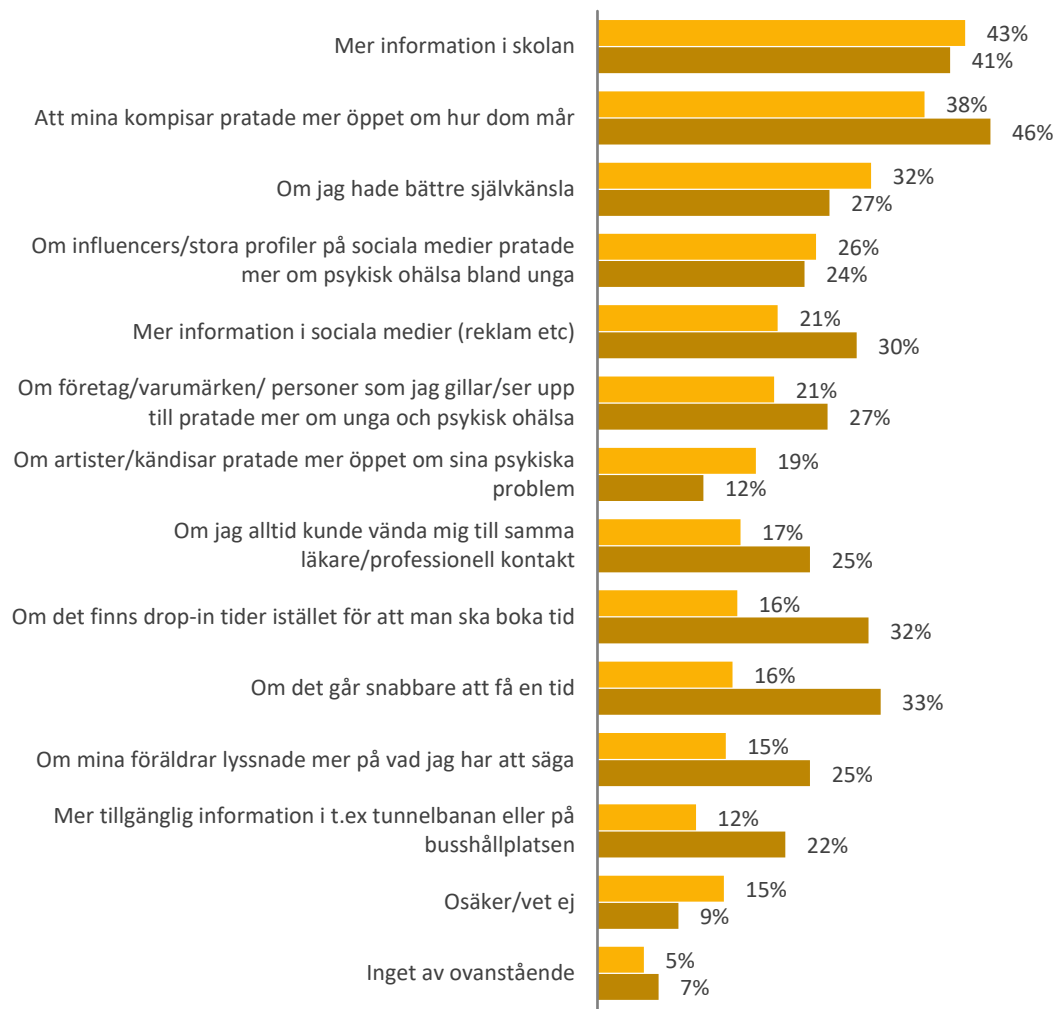


...medan mer information i skolan i större utsträckning hade bidragit till att killar sökte hjälp

■ Tjej
■ Kille
■ Total



Drop-in tider och att alltid få vända sig till samma professionella kontakt är viktigare för gymnasieelever



40% av tjejerna på gymnasiet tycker att det borde gå snabbare att få en tid, och 36% i denna grupp uppger att deras föräldrar borde lyssna mer på vad de har att säga

*De som uppgett att de har svårare att söka hjälp för olika saker som rör psykisk ohälsa skiljer sig inte från övriga i vad man efterfrågar mer av

■ Högstadiееlever

■ Gymnasieelever



"Jag hade absolut kunnat tänka mig att söka hjälp hos Ungdomsmottagningen och jag är jättetacksam över att det finns. Jag associerar däremot Ungdomsmottagningen mer för diverse frågor kring sexualitet, livets gåtor och liknande, och i dem fallen vänder jag mig till Ungdomsmottagningen. I de fall jag dock skulle känna mig nedstämd genom depression och går i banor om självskadebeteenden eller sådant, hade jag velat vända mig till en akutmottagning för akuthjälp."

-Tjej, 19 år

POTENTIALER



- Unga har uppenbart ett behov av att kommunicera om hur de mår. Detta återspeglar sig inte minst i de öppna svar vi fått ta del av som har varit uttömmande och visat på ett stort behov av att dela med sig av sina erfarenheter. Kanske framförallt i anonymt, icke-dömande och digitalt format. **Vi tror det är viktigt att i relation till befintliga alternativ erbjuda och kommunicera mer kring fler möjligheter att (anonymt) prata när och där det passar dem.**
- Vi har även tagit del av en önskan hos unga att kunna prata mer om hur man mår med sina kompisar. **Att finnas i miljöer och plattformar där unga hänger med sina kompisar, och iterera kring lösningar som gör det lättare för dem att prata med/se/hjälpa varandra är viktigt att utveckla vidare.**
- Föräldrarna är de som många unga vänder sig till för stöd och därför blir förstås föräldrarna en viktig målgrupp att arbeta vidare mot. **Därför skulle det vara relevant att undersöka även föräldrar som målgrupp för att identifiera kunskapsluckor och vilka behov de har när det kommer till att hjälpa sina unga till större trygghet och välmående i nätvardagen.**

UTMANINGAR



- Högstadietiden är naturligt är en livsfas med mycket ängslan och utforskande. Vi ser även att riskbeteenden, oro för utsatthet och okunskap kring vart de kan vända sig är större bland unga i högstadieåldern jämfört med gymnasiet. Det innebär att **riktade insatser som syftar till att både fylla kunskapsluckor och bryta tabu krävs tidigt för att göra det enklare för unga att öppna upp sig och få hjälp.**
- Den här studien indikerar en del skevheter i vad man kan bli/är orolig för att bli utsatt för kontra vad unga kan tänka sig söka hjälp för. **Det finns generellt ett behov att kommunicera mer kring vad som är risker, och att både tjejer och killar kan utsätta/utsättas.**
- En hel del, relativt illavarslande, beteenden som vi lyft i denna studie anses av många unga vara normalt. Det behövs mer kunskap till unga (och andra i deras omgivning) kring vad som är varningsklockor. **Dessutom mer kommunikation kring hur unga ska gå till väga med sådan som de själva uttrycker som "inte tillräckligt allvarligt för att söka hjälp för", men som faktiskt är allvarligt nog.**



NÅGRA FÖRSLAG PÅ ACTIONS!

*Vi vill så några frön kring actions för er att iterera vidare kring! Några kanske ni redan agerar på men andra förhoppningsvis ger nya uppslag att ta vidare för diskussion och kreativ utveckling!
(Obs! Det är fritt fram att fylla på listan med egna idéer!)*



Närvaro i digitala plattformar där unga är



Dropin-tider digitalt och fysiskt



Verktyg för att hjälpa unga att iterera och prata med varandra om hur de mår



Lära unga mer om beteenden och scenarion att vara uppmärksam på



Produkt- och tjänsteutveckling som hjälper/nudgar unga att identifiera riskbeteenden, och att söka hjälp



Kunskapsinsatser riktade mot föräldrar som målgrupp



Riktade insatser mot specifika målgrupper (killar/tjejer, högstadieelever/gymnasieelever, kanske till och med mellanstadieelever?)



Samarbeten med skolor, företag, varumärken, kända profiler



NÄSTA STEG?

Förslag på ytterligare analys:

- **Djupintervjuer**

Ett förslag på vidare analys är att genomföra djupintervjuer med unga i målgruppen. Genom dessa skulle vi få möjlighet att gräva djupare i hur de resonerar kring olika scenarion, beteenden och upplevelser på nätet. Vi skulle kunna gräva djupare i argument kring vad som hindrar med hjälp och stöd från vuxenvärlden och professionella institutioner. Dessutom kan vi genom djupintervjuer ta hjälp av ungas utvärdering av och input på hur t.ex. en plattform som Lajka skulle kunna utvecklas för att bättre möta ungas behov.

- **Netnografi**

Netnografi är ytterligare ett förslag som låter oss observera hur unga pratar med andra och varandra om vad som sker på nätet. Genom att helt och hållet observera dem i diskussionsforum på nätet där de talar med varandra utan vår inblandning, och för dem upplevt som mer anonymiserat från vuxenvärldens inblick, så får vi andra perspektiv på vad de själva identifierar som problem och utsatthet, vilka råd de ger varandra, vilka aktörer/institutioner de pratar om och hur de pratar om dessa. Netnografi är en ypperlig metod för att komma åt insikter om den grupp som uttrycker störst utsatthet och behov av stöd/hjälp, men som också är minst benägen att söka hjälp i vuxenvärlden eller hos professionella institutioner.

KONTAKT:

Jessica Åkerström

0720 70 70 38

jessica@ungdomsbarometern.se

ANSVARIG ANALYTIKER: *Ida Pettersson*



**ungdoms
barometern**



APPENDIX: **FAKTA OM UNDERSÖKNINGEN**

FAKTA OM UNDERSÖKNINGEN:

Intervjumetod: Digital enkätundersökning i en slumpmässigt telefonrekryterad panel

Målgrupp: Unga i Sverige 13-19 år, Riksrepresentativt

Fältperiod: 25 Februari - 8 Mars 2022

Antal intervjuer i denna rapport: 322 st

Källhänvisning befintlig data

Insight Intelligence, 2021 - Näthat i Sverige

Samsung och Fryshuset, 2020 - Mitt uppkopplade liv

Ungdomsbarometern, 2021 – Generation, livsstil och samhälle





Ungdomsbarometern är Sveriges ledande analysföretag inom områden som påverkas av vad unga tycker, tänker och gör!

Ungdomsbarometern (UB) har sedan 1991 arbetat med att kartlägga attityder och beteendemönster bland svenska ungdomar. Våra uppdragsgivare återfinns inom ett brett spektrum av branscher, och innefattar allt från statliga myndigheter och verk till konsumentvaruföretag, mediehus, högsolor och stora arbetsgivare.

Vad vi kan hjälpa dig med:

*Kvantitativa
studier*

*Kvalitativa
studier*

*Föreläsningar
& workshops*

*Rådgivning &
konsultation*

Varför välja Ungdomsbarometern?

- Experter på ungas beteenden, värderingar och preferenser
- Specialiserade på kartläggning och insiktsarbete för samlad kunskap
- Långtgående erfarenhet kring såväl kvantitativt som kvalitativt insiktsarbete, med förståelse för värdet av det kombinerade metodvalet
- Handlingsfokuserade och inspirerande leveranser