

BARN OCH UNGDOMARS HÄLSA OCH LEVNADSVANOR

I KRONOBERGS LÄN 2021

HÄLSA | UTSATTHET | LEVNADSVANOR | SOCIALA RELATIONER | SKOLA



REGION
KRONOBERG

VILL DU VETA MER
om undersökningen Barns och ungdomars
hälsa och levnadsvanor, eller beställa rapporten?
www.regionkronoberg.se/barnochungdomsenkat

Har du frågor eller synpunkter?
folkhalsa@kronoberg.se

BARNS OCH UNGDOMARS HÄLSA OCH LEVNADSVANOR I KRONOBERGS LÄN 2021

FÖRFATTARE: Linda Hiltunen, Linnéuniversitetet och Emma Johansson, Region Kronoberg

LAYOUT OCH PRODUKTION: www.kreation.se

UPPLAGA: 200 exemplar

ILLUSTRATIONER: Elever på estetiska programmet (ES20B), Katedralskolan Växjö

CITAT: Citaten är från elever som genomförde undersökningen

OMSLAG: Elsie Wager

Växjö maj 2022

INNEHÅLL

SAMMANFATTNING	6
Årskurs 5	6
Årskurs 8	7
Gymnasiet årskurs 2	8
OM UNDERSÖKNINGEN	10
RESULTAT	12
Svarsfrekvens och bortfall	12
Bakgrundsvariabler	13
HÄLSA	14
Allmän hälsa	15
Långvarig hälsoproblematik och diagnoser	16
Psykiskt välbefinnande	16
Psykiska och somatiska besvär	20
Psykisk ohälsa	25
Tandhälsa	25
UTSATTHET	26
Ekonomisk utsatthet	27
Våldsutsatthet	27
Sexuell utsatthet	28
LEVNADSVANOR	30
Matvanor	31
Fysisk aktivitet	32
ANDTS	32
Sexuella relationer	37
SOCIALA RELATIONER	38
Relationer till vuxna	39
Relationer till jämnåriga	41
Ensamhet	43
Bemötande	43
SKOLA	44
Trivsel och trygghet	45
Skolstress	46
Skolk	47
Utanförskap och mobbning	48
TILL SIST	50

TABELLBILAGA

Länken till den digitala bilagan är:

www.regionkronoberg.se/vardgivare/arbetsomraden-processer/folkhalsa/halsolaget-i-Kronoberg

ETT VARMT TACK!

Ett stort tack till alla barn och ungdomar som besvarade enkäten. Med er hjälp har vi fått värdefull kunskap om hur barn och ungdomar i Kronobergs län mår och har det i sin vardag. Ett särskilt tack till de klasser och elevråd som granskade enkätfrågorna för att validera enkäten, era synpunkter var viktiga för vårt arbete. Vi vill också tacka skolsköterskor, rektorer, mentorer och klasslärare som möjliggjorde att enkäten kunde besvaras i skolan. Ett varmt tack till Henrik Göransson och hans elever på estetiska programmet (ES20B) på Katedralskolan i Växjö, vilka har illustrerat alla bilder i rapporten. Elevernas illustrationer gestaltar tolkningar av hälsobegreppet vilket ger ytterligare en dimension till rapportens innehåll.

SAMMANFATTNING

ÅRSKURS 5

I åk 5 uppgav de allra flesta att de hade en god allmän hälsa och könsskillnaderna var små. Över tid har andelen som rapporterar god allmän hälsa minskat något. Det psykiska välbefinnandet var högt i betydelsen att majoriteten angav att de var pigga och glada samt kände sig avslappnade och lugna. Livstrivseln och framtidstron var hög bland elever i åk 5. Tidigare har eleverna i åk 5 varit relativt förskonade från psykiska och somatiska besvär, men det finns en negativ trend där andelen som rapporterar besvär stadigt ökat. Andelen elever i åk 5 som angav besvär i form av nedstämdhet, irritation/dåligt humör, huvudvärk, magont och sömnsvårigheter är den högsta sedan undersökningen startade år 2003. Även andelen som rapporterade daglig stress har ökat. Nio procent av pojkarna och elva procent av flickorna rapporterade att de har egna erfarenheter av upplevd psykisk ohälsa.

Omkring fyra till fem procent uppgav att de sällan eller aldrig har råd att göra eller köpa saker som andra jämnåriga. Därutöver rapporterade 14 procent av eleverna att de var oroliga för familjens ekonomi. 11 procent av pojkarna och 15 procent av flickorna var oroliga för att bli utsatta för misshandel eller mobbning. Omkring 15 procent av eleverna i åk 5 rapporterade att någon sökt kontakt med dem på sociala medier i sexuellt syfte utan att de själva velat det.

Färre elever åt frukost och åt sig mätta av skollunchen dagligen. Eleverna i åk 5 gjorde dock detta i högre grad än de äldre eleverna. Endast 24 procent av pojkarna och 13 procent av flickorna nådde upp till de rekommenderade nivåerna för fysisk aktivitet, men andelen har ökat jämfört med föregående undersökning. Få elever i åk 5 använder tobak. En av tio elever i åk 5 svarade att de druckit alkohol det senaste året, majoriteten av dem hade



*Det var bra att ni gjorde
den här enkäten.*

ELEV ÅK 5

endast gjort det vid ett tillfälle. 14 procent av pojkarna och sju procent av flickorna svarade att de blivit bjudna på alkohol av sina föräldrar.

Majoritet av eleverna i åk 5 angav att de har lätt att prata med sina föräldrar om saker som bekymrar dem. Omkring hälften, fler pojkar än flickor, rapporterade också att de kan prata med och få stöd av andra vuxna i sin omgivning. Andelen som efterfrågade mer stöd av vuxna var åtta procent bland pojkarna och 13 procent bland flickorna. Jämfört med de äldre eleverna var tilliten till vuxna högre i åk 5. Över tid har dock tilliten till vuxna minskat, mest bland flickor. Majoriteten (totalt 88 procent) hade minst två nära vänner som de litar på. Nio procent av pojkarna och elva procent av flickorna kände sig ofta ensamma.

Eleverna i åk 5 är de som trivs allra bäst i skolan och de var betydligt mindre stressade av skolarbetet än de äldre eleverna. Över tid har det dock skett en minskning av skoltrivsel och skillnaderna mellan pojkarna och flickorna gällande skolstress har blivit tydlig även i åk 5. Sedan 2003 har det skett en negativ utveckling för skolk, med en särskilt tydlig ökning mellan 2018 och 2021. Både att känna sig utanför bland klasskamraterna och att bli mobbad var mer förekommande bland eleverna i åk 5 jämfört med de äldre eleverna.

Jättetråkig, slöseri på tid, hoppas ni har användning av detta för att det var väldigt tråkigt.

ELEV ÅK 8

ÅRSKURS 8

Majoriteten har en god allmän hälsa men andelen minskar över tid, inte minst bland flickor, vilket innebär att könskillnaderna blivit större. Majoriteten hade ett gott psykiskt välbefinnande även om trenden över tid är negativ. År 2021 ökade emellertid andelen flickor som rapporterade att de är pigga och glada samt avslappnade och lugna. Psykiska besvär som nedstämdhet, oro/nervositet och irritation/dåligt humör var vanligt i åk 8 och flickor rapporterade dessa besvär i högre grad än pojkar. Även somatiska besvär var vanligt förekommande. Närmare hälften av flickorna hade ont i magen eller huvudvärk varje vecka och motsvarande andel bland pojkarna var omkring 20 till 30 procent. Egna erfarenheter av upplevd psykisk ohälsa var relativt hög, 14 procent av pojkarna och 29 procent av flickorna angav detta. 16 procent av pojkarna och 36 procent av flickorna hade medvetet skadat sig själva.

Omkring fyra till fem procent angav att de sällan eller aldrig har råd att göra eller köpa saker som andra jämnåriga. 10 procent av pojkarna respektive 19 procent av flickorna var oroliga för familjens ekonomi. Tre procent av flickorna och sex procent av pojkarna hade erfarenhet av att någon vuxen behandlat dem fysiskt illa eller bevittnat att någon i sin familj blivit slagen. Sju procent av pojkarna och 23 procent av flickorna hade erfarenheter av att någon tafsat på dem eller att de blivit tvingade att ta på någon på ett sexuellt sätt mot sin vilja.

Färre elever åt frukost och åt sig mätta av skollunchen dagligen. Sedan 2012 har det skett en ökning av energidryck och 2021 drack 13 procent av eleverna i åk 8 energidryck flera gånger i veckan. Endast 22 procent av pojkarna och 14 procent av flickorna nådde upp till de rekommenderade nivåerna för fysisk aktivitet men andelen har ökat

jämfört med föregående undersökning. Några få procent i åk 8 svarade att de röker och andelen sjunkit över tid. Att snusa var något vanligare än att röka men över tid är det färre pojkar som snusar. Vid undersökningen 2021 var det en tydlig ökning av snus bland flickor. Vid de senaste undersökningarna har andelen som aldrig druckit alkohol minskat. Drygt två procent svarade att de använt narkotika.

Majoriteten rapporterade att de har lätt att prata med sina föräldrar och fler pojkar än flickor angav detta. 50 procent av pojkarna och 39 procent av flickorna angav att de har lätt att prata med andra vuxna om saker som bekymrar dem. Emellertid önskade 15 procent av pojkarna och 27 procent av flickorna mer stöd av vuxna. Det var fler pojkar (54 procent) än flickor (35 procent) som de litar på och trenden är över tid negativ. Många (totalt 87 procent) hade minst två nära vänner som de litar på och en övervägande majoriteten hade lätt att prata med sina vänner om saker som bekymrar dem. Allt fler i åk 8 känner sig ensamma. Vid undersökningen rapporterade 16 procent av pojkarna och 25 procent av flickorna ensamhet.

Eleverna i åk 8 var de som i minst utsträckning tyckte om att gå i skolan och skoltrivseln har minskat över tid. För både trivsel och trygghet i skolan fanns det tydliga skillnader mellan pojkar och flickor då flickorna trivdes betydligt sämre och kände sig mindre trygga jämfört med pojkarna i samma årskurs. Även könsskillnaderna gällande skolstress var stora. Omkring fem procent av eleverna i åk 8 skolkade regelbundet vilket är en ökning över tid. Flickor i åk 8 var de som i störst utsträckning varit utsatta för att någon skrivit något elakt om dem eller lagt ut känsliga bilder/filmklipp på dem på sociala medier.

GYMNASIET ÅRSKURS 2

Majoriteten hade en god allmän hälsa, men andelen har minskat markant över tid, i synnerhet bland flickor. Det psykiska välbefinnandet var högt i betydelsen att vara pigg och glad samt avslappnad och lugn. Även den upplevda livstrivseln var hög. Psykiska besvär blir alltmer vanligt förekommande och flickor rapporterade dessa besvär i högre grad än pojkar. Omkring var femte flicka rapporterade nedstämdhet, oro/ängslan, irritation/dåligt humör varje dag och motsvarande bland pojkar var en av tio. Upplevd stress ökar över tid och 2021 angav 18 procent av pojkarna och 45 procent av flickorna daglig stress. Pojkarnas stress har minskat något vid den senaste mätningen, vilket är en positiv utveckling. Även somatiska besvär var vanligt förekommande och trenden är en ökning över tid. En positiv utveckling är att pojkar som anger huvudvärk, ont i magen och ont i axlar, rygg och nacke har minskat vid den senaste undersökningen år 2021. Egna erfarenheter av upplevd psykisk ohälsa var som högst på gymnasiet, vilket 20 procent av pojkarna respektive 44 procent av flickorna angav. I gy åk 2 hade 35 procent av flickorna och 14 procent av pojkarna medvetet skadat sig själva.

Omkring fyra till fem procent uppgav att de sällan eller aldrig har råd att göra eller köpa saker som andra jämnåriga. Ytterligare 16 procent av pojkarna och 26 procent av flickorna var oroliga för familjens ekonomi. Tre procent av flickorna och sex procent av pojkarna hade erfarenhet av att någon vuxen behandlat dem fysiskt illa eller bevittnat att någon i sin familj blivit slagen. 11 procent av pojkarna och 39 procent av flickorna hade erfarenhet av att någon tafsat på dem eller att de blivit tvingade att ta på någon på ett sexuellt sätt mot sin vilja.

Färre elever åt frukost och åt sig mätta av skollunchen dagligen. Sedan 2012 har det skett en ökning av energidryck och genomgående över tid har pojkar konsumerat energidryck i högre grad än flickor. Eleverna på gymnasiet var minst fysiskt aktiva. Endast 14 procent av pojkarna och sju procent av flickorna nådde upp till de nationella

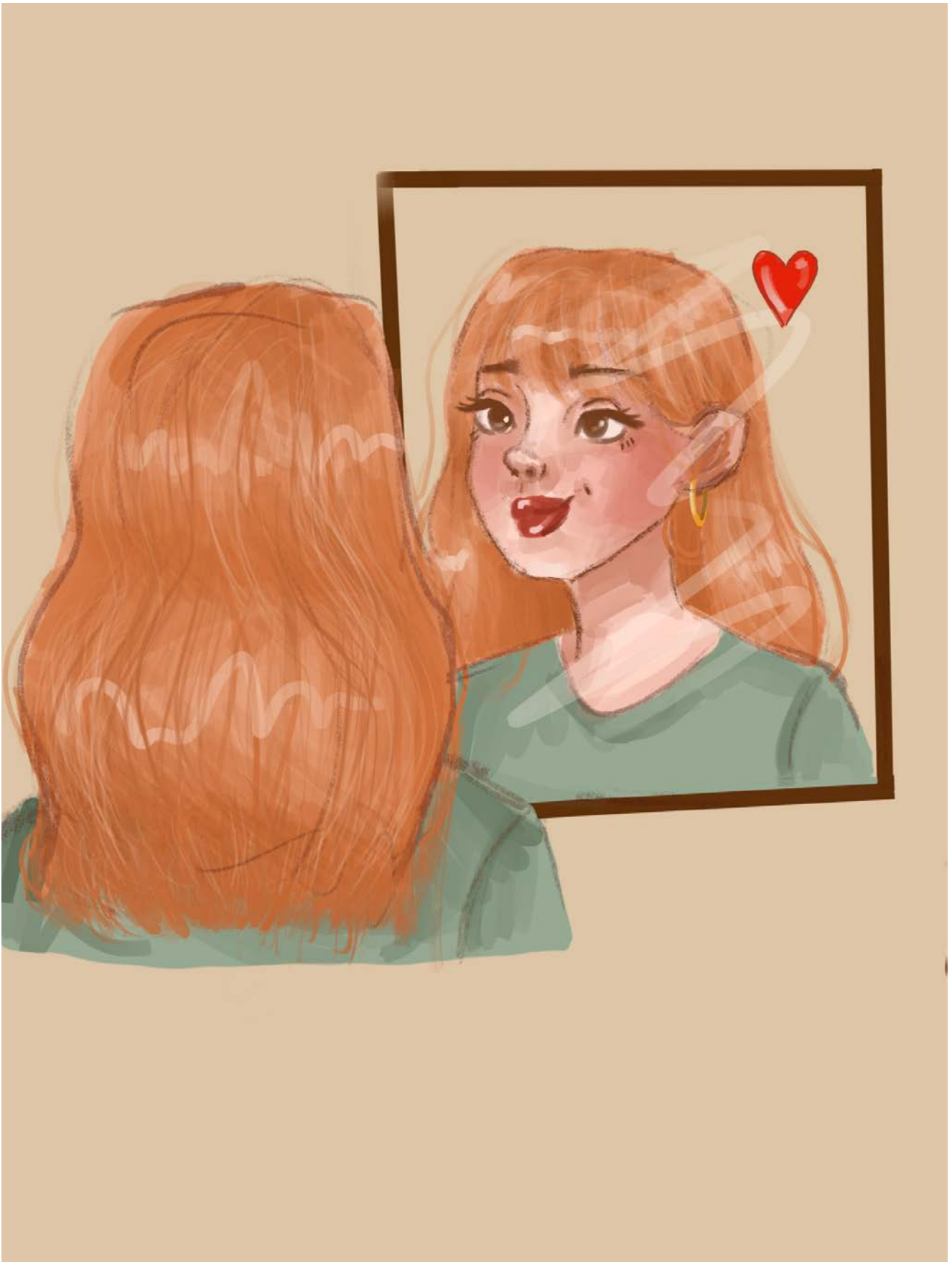
rekommendationerna. Det är allt färre elever i gy åk 2 som röker och sedan 2015 finns det inte heller några skillnader mellan pojkar och flickor. Mellan 2018 och 2021 sjönk andelen som röker ytterligare och är nu nere på sju procent. För snus har det däremot skett en ökning bland pojkarna sedan 2015 och mer än var fjärde snusar. Det har också skett en kraftig ökning av snus bland flickor. Var tredje elev i gy åk 2 har inte druckit alkohol under det senaste året. Tio procent av pojkarna och sju procent av flickorna svarade att de någon gång använt narkotika, vilket är de lägsta siffrorna sedan 2003.

Pojkarna hade lättare att prata med sina föräldrar än flickorna, framför allt gällande att prata med sin pappa. 41 procent av eleverna rapporterade att de också har lätt att prata med andra vuxna om saker som bekymrar dem. 17 procent av pojkarna och 34 procent av flickorna önskar mer stöd av vuxna. Tilliten till vuxna var lägst bland gymnasieleverna och 47 procent av pojkarna och 36 procent av flickorna rapporterade att de har många vuxna som de litar på. Trenden av minskad tillit till vuxna är markant i gy åk 2, men sedan 2015 har flickornas tillit till vuxna ökat något. Majoriteten (totalt 84 procent) hade minst två nära vänner som de litar på. Upplevd ensamhet var som störst på gymnasiet där 24 procent av pojkarna och 31 procent av flickorna angav detta.

För en majoritet av gymnasieleverna var skoltrivseln hög, 83 procent rapporterade detta. För pojkarna är andelen i stort sett oförändrad över tid men för flickorna har den minskat med ungefär tio procentenheter sedan 2012 då andelen var som högst. Många i gymnasiet kände sig stressade inför skolarbetet och det fanns stora skillnader mellan pojkar och flickor. Knappt hälften av pojkarna och hela 70 procent av flickorna upplevde skolstress. Mellan 2018 och 2021 minskade dock skolstressen något bland flickorna. Över har det skett en minskning av skolk. Omkring fem procent av eleverna i gy åk 2 skolkade regelbundet, det vill säga minst en gång i veckan.

Jag tycker faktiskt det var rätt kul att svara, man tänker över sitt liv lite. Det är också lite jobbigt att inse det man har svårt med, men bra.

ELEV GY ÅK 2



EMMY RYDMAN



MINNA EKELUND

OM UNDERSÖKNINGEN

Enligt barnkonventionen har alla barn rätt att vara delaktiga och få möjlighet att föra fram sina åsikter i frågor som berör dem (artikel 12). Ett sätt att göra detta är genom enkätundersökningar som tar upp frågor om barnens uppfattningar kring hälsa och levnadsvanor. Syftet med undersökningen är att få kunskap om barns och ungdomars upplevda hälsa, levnadsvanor och livsvillkor, samt att följa utvecklingen i dessa frågor över tid. Enkätens resultat är viktigt för att kunna bedriva ett effektivt och systematiskt förebyggande arbete inom folkhälsoområdet.

Enkätundersökningen har genomförts vart tredje år sedan 2003. År 2021 var sjunde gången som elever i årskurs 5, 8 och gymnasiet årskurs 2 besvarade enkäten. Frågorna är främst hämtade från Skolbarns hälsovanor i Sverige, den svenska versionen av Världshälsoorganisationens (WHO) internationella enkätundersökning *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)*, samt från Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN) nationella skolundersökning om drogvanor. Enkäten är anpassad för respektive årskurs, exempelvis genom att de yngsta eleverna hade färre frågor att besvara. I takt med att samhället har förändrats har även enkätformuläret utvecklats med nya frågor. En viss revidering av frågor har också gjorts genom åren, samtidigt som det är av vikt att behålla enkätfrågor i sin ursprungliga form för att kunna göra jämförelser över tid. Under våren 2021 arbetade en referensgrupp med representation från elevhälsan i länet samt forskare från Linnéuniversitetet med revideringen av

enkätformuläret. Frågorna testades sedan i några utvalda klasser och elevråd i länet och justeringar gjordes efter inkomna synpunkter från eleverna. Enkätformulären fanns tillgängliga att ta del av för föräldrar och elever på Region Kronobergs hemsida innan undersökningen genomfördes.

Under hösten 2021 fick berörda elever skriftlig information om att undersökningen skulle genomföras samt en informationsfolder om föregående undersökning (2018) och syftet med den kommande enkätundersökningen. Skolorna har skickat vidare information till föräldrar för elever i åk 5 och 8. Föräldrarna samtyckte till undersökningen genom att inte aktivt avböja barnets deltagande. I samband med genomförandet hade varje elev dessutom själv möjlighet att bestämma om sitt eget deltagande. Totalt inbjöds drygt 7200 elever att delta och enkäten besvarades under skoltid, främst mellan veckorna 46 och 48. Samtliga kommunala och fristående skolor erbjöds att delta i undersökningen. Alla skolor förutom två fristående gymnasieskolor deltog.

Enkätundersökningen genomfördes under en lektionstimme i klassrumsmiljö. Enkäten var digital och kunde besvaras via en dator, mobiltelefon eller läsplatta. Varje elev fick en länk och ett slumpvist utvalt lösenord för att kunna logga in och fylla i enkäten. På detta sätt säkerställdes anonymiteten i undersökningen. Enkätsvaren fördes sedan över till statistikprogrammet SPSS för vidare analys.

RESULTAT

Rapporten syftar till att ge en beskrivande analys av resultaten. Resultaten presenteras på länsnivå och uppdelat på kön och årskurser. Enkätundersökningen möjliggör även analyser utifrån andra bakgrundsfaktorer, exempelvis familjesituation, födelse-land, socioekonomi, könsidentitet och funktionsnedsättning. I rapporten redovisas resultaten oftast genom sammanslagna (dikotomiserade) svarsalternativ. I bilaga 1, som finns tillgänglig digitalt via Region Kronobergs hemsida, redovisas svaren på enkätfrågorna utifrån samtliga svarsalternativ, uppdelat på kön och årskurs.¹ Resultaten publiceras även på kommunnivå och finns tillgängligt på Region Kronobergs hemsida.

På länsnivå ger resultaten en generell bild av hälsa, levnadsvanor och livsvillkor hos barn och ungdomar i Kronobergs län. Eftersom undersökningen upprepats går det att analysera trender över tid. Enkätundersökningen är

i huvudsak beskrivande och ger därför inte svar på varför utfallen ser ut som de gör eller vad som är orsak och verkan. För den sortens förklarande frågeställningar krävs andra analysmetoder.

SVARFREKVENNS OCH BORTFALL

Deltagarunderlaget bygger på inrapporterade uppgifter från skolorna. Av de elever som gick på ett av gymnasieskolans introduktionsprogram (IM) inkluderades elever födda 2004, vilket motsvarade födelseåret för majoriteten av eleverna i årskurs 2 på ett nationellt gymnasieprogram. Två kommuner med enbart gymnasium med IM-program valde att inte delta i undersökningen, vilket innebär att dessa elever inte är inkluderade i deltagarunderlaget. Tack vare ett väl fungerande samarbete med länets skolor har svarsfrekvensen varit hög genom åren. För undersökningen

TABELL 1 | SVARFREKVENNS I LÄNET

	Åk 5	Åk 8	Gy åk 2	Totalt
Totalt antal	2445	2387	2376	7208
Antal svarande	2005	1922	1575	5502
Svarsfrekvens (%)	87,4	84,8	66,3	76,3

TABELL 2 | SVARANDE ELEVER I RESPEKTIVE ÅRSKURS PER KOMMUN

	Åk 5	Åk 8	Gy åk 2	Antal svarande (totalt antal elever)	Svarsfrekvens (%)
Alvesta	215	211	-	426 (516)	82,6
Lessebo	115	76	8	199 (252)	79
Ljungby	275	288	291	854 (1009)	84,6
Markaryd	95	86	73	254 (320)	79,4
Tingsryd	99	115	13	227 (382)	72,5
Uppvidinge	100	97	-	197 (232)	85
Växjö	940	887	1077	2904 (3968)	73,2
Älmhult	166	162	113	441 (529)	83,4
Länet	2005	1922	1575	5502 (7208)	76,3

¹ <https://www.regionkronoberg.se/vardgivare/arbetsomraden-processer/folkhalsa/halsolaget-i-Kronoberg/>

2021 var den totala svarsfrekvensen 76,3 procent (tabell 1 och 2), vilket var något lägre jämfört med de tidigare undersökningarna.

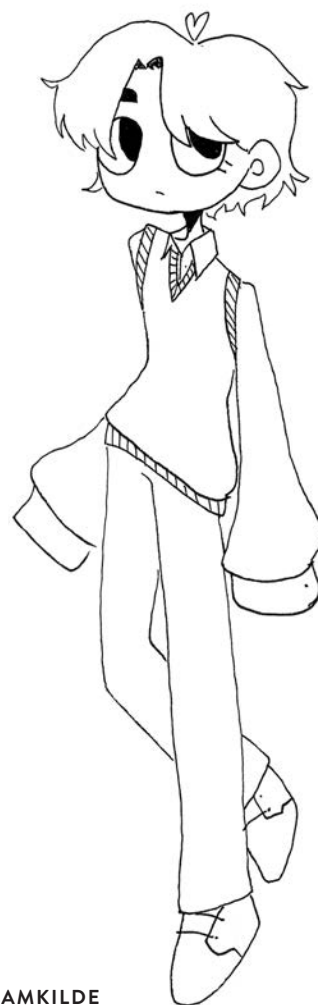
I undersökningen finns två typer av externt bortfall. Det ena utgörs av elever vars skolor eller klasser inte deltagit i undersökningen (skol-/klassbortfall) och det andra av elever som var frånvarande i samband med undersökningen (elevbortfall). I åk 5 och 8 deltog samtliga skolor och klassbortfallet var lågt, endast två klasser i åk 5 och en klass i åk 8 deltog inte i undersökningen. Bland gymnasieskolorna var det två skolor som inte deltog i undersökningen. Klassbortfallet för de deltagande gymnasieskolorna var totalt 19 klasser.

Elevbortfallet är baserat på inrapporterade uppgifter från lärarna via ett digitalt formulär som skulle fyllas i vid genomförandet av enkäten. Det var en utmaning att få in lärarformulären, efter påminnelser hade ungefär två tredjedelar samlats in. Det innebär att elevbortfallet måste tolkas med viss försiktighet. I samtliga klasser bestod majoriteten av elevbortfallet av giltig frånvaro så som sjukdom vid undersökningstillfället. Knappt 50 elever i åk 5 och 8 deltog inte på grund av att deras föräldrar inte gett samtycke. Ungefär lika många elever valde självmant att inte delta i undersökningen. Endast ett mindre bortfall (totalt 66 elever) kan hänvisas till ogiltig frånvaro, långvarig frånvaro från skolan eller språksvårigheter. Det fanns inga tydliga könsskillnader för anledning till bortfall. Det interna bortfallet för respektive fråga framgår i bilaga 1. En mer fördjupad bortfallsanalys är inte möjlig eftersom lösenorden för att delta i studien var slumpvist utdelade för att säkerställa elevernas anonymitet. Bortfallet kan därför inte härledas till enskilda individer.

BAKGRUNDSVARIABLER

Eleverna fick svara på frågor om biologiskt kön respektive könsidentitet. Resultaten visade att omkring fyra procent inte identifierade sig med sitt biologiska kön eller var

osäkra på sin könsidentitet, vilket motsvarar 214 elever i undersökningen (tabell 3). I denna rapport redovisas eleverna utifrån sitt biologiska kön. Drygt 80 procent av eleverna var födda i Sverige. Mellan 11 och 15 procent i de olika årskurserna var födda utanför Europa. Drygt 60 procent av eleverna i undersökningen hade föräldrar som båda var födda i Sverige. Var fjärde elev hade två föräldrar som var födda utomlands, för 17 procent av de eleverna var båda föräldrarna födda utanför Europa.



SELMA DAMKILDE

TABELL 3 | BAKGRUNDSVARIABLER (ANDELAR, %)

		Åk 5	Åk 8	Gy åk 2
Kön	Pojke	50	50	49
	Flicka	46	46	48
	Annan/osäker könsidentitet ²	4	4	3
Födelseland	Sverige	84	80	82
	Övriga Norden	1	1	1
	Övriga Europa	4	5	4
	Utanför Europa	11	15	13
Föräldrars födelseland	Båda födda i Sverige	61	61	67
	En född i Sverige, en född utomlands	9	10	9
	Båda födda utomlands	26	27	24

² Annan/osäker könsidentitet inkluderar samtliga elever som uppgett att de har en könsidentitet som inte överensstämmer med deras biologiska kön, ej endast de som kryssat i svarsalternativen "annan könsidentitet" eller "vet inte/osäker".

HÄLSA

En god hälsa är en viktig resurs i det vardagliga livet. Hälsan inrymmer olika dimensioner och i avsnittet lyfts olika former av självskattad hälsa, exempelvis hur barn och ungdomar skattat sin allmänna hälsa, långvariga hälsoproblem eller diagnoser, psykiskt välbefinnande och hur de trivs med livet i sin helhet. Även psykiska och somatiska besvär tas upp och i vilken grad unga rapporterar psykisk ohälsa.

SAMMANFATTNING

- Majoriteten elever i alla årskurser rapporterade en god allmän hälsa. Elever i åk 5 rapporterade den bästa allmänna hälsan och könsskillnaderna var marginella, men i de högre årskurserna blev könsskillnaderna större till flickornas nackdel. År 2021 rapporterade 85 procent av pojkarna och 71 procent av flickorna en bra eller mycket bra allmän hälsa i gy åk 2.
- Drygt en fjärdedel av eleverna i samtliga årskurser rapporterade någon form av långvariga hälsoproblem, med undantag för flickor i gy åk 2 där nästan en tredjedel angav detta. Flickor i gy åk 2 rapporterade också att det långvariga hälsoproblemet hade en negativ påverkan på livet i högre grad än andra elever.
- Majoriteten elever i alla årskurser rapporterade psykiskt välbefinnande i betydelsen att de är pigga och glada och avslappande och lugna. Över tid har andelen minskat mest bland flickor i åk 8 och gy åk 2 samt pojkar i gy åk 2. En positiv utveckling är dock att andelen flickor i åk 8 som är pigga och glada samt avslappnade och lugna har ökat något vid den senaste undersökningen 2021.
- Livstrivseln var hög bland elever i åk 5 och även bland pojkarna i de högre årskurserna. De som uttrycker livstrivsel i minst utsträckning var flickor i åk 8 och i gy åk 2 (där 79 procent angav detta).
- Sedan undersökningen startade har psykiska besvär i form av nedstämdhet, oro/ängslan, irritation/dåligt humör samt sömnproblem ökat markant i alla årskurser.
- Flickor rapporterar fler besvär än pojkar och andelen ökar med åldern. En positiv utveckling är att det var något färre pojkar i åk 8 och gy åk 2 som rapporterade nedstämdhet, oro/nervositet samt irritation/dåligt humör dagligen vid den senaste undersökningen 2021.
- Somatiska besvär är vanligt förekommande och har ökat över tid i alla årskurser. De vanligaste besvären var huvudvärk följt av värk i rygg, axlar och nacke. I åk 5 hade andelen som rapporterade huvudvärk minskat något vid den senaste undersökningen 2021. Likaså hade andelen som rapporterade magont minskat något bland pojkarna i åk 8 och gy åk 2.
- Andelen som rapporterar stress har ökat i alla årskurser och flickor är mer drabbade än pojkar. Upplevd stress var som högst i gy åk 2 där 18 procent av pojkarna och 45 procent av flickorna angav detta varje dag.
- Andelen elever som uppgav att de har egna erfarenheter av upplevd psykisk ohälsa ökar med åldern och var vanligare bland flickor än pojkar. I åk 5 angav nio procent av pojkarna och elva procent av flickorna detta, vilket kan jämföras med 14 respektive 29 procent i åk 8. Andelen ökade på gymnasiet där 20 procent av pojkarna och 44 procent av flickorna rapporterade att de har haft erfarenhet av psykisk ohälsa.
- Det var många som medvetet skadat sig själva. Omkring 15 procent av pojkarna i åk 8 och gy åk 2 angav detta, vilket kan jämföras med 36 procent av flickorna i de högre årskurserna.

ALLMÄN HÄLSA

I enkäten fick eleverna svara på frågan *Hur tycker du att din hälsa är i största allmänhet?* Resultaten visade att de flesta skattade sin allmänna hälsa som bra eller mycket bra (figur 1a-c). Det fanns dock skillnader i rapporteringen, både mellan pojkar och flickor och mellan årskurserna.

Eleverna i åk 5 skattade sin hälsa bättre än de äldre eleverna. År 2021 rapporterade 95 procent av pojkarna och 93 procent av flickorna en bra eller mycket bra hälsa. Över tid har andelen som rapporterar en god allmän hälsa minskat något i åk 5 och något mer bland flickor än pojkar. I åk 8 har andelen som rapporterar en god allmän hälsa också minskat över tid och i synnerhet bland flickor. År 2021 rapporterade 91 procent av pojkarna och 78 procent av flickorna i åk 8 att deras allmänna hälsa var bra eller mycket bra. Bland eleverna i gy åk 2 var det en ännu lägre andel som rapporterade en bra eller mycket bra hälsa. År 2021 rapporterade 85 procent av pojkarna och 71 procent av flickorna en bra eller mycket bra allmän hälsa. Trenden av en självskattad sämre allmän hälsa är störst bland de äldre flickorna. Sedan undersökningen startade 2003 har flickors allmänna hälsa minskat med 17 procentenheter i åk 8 och 15 procentenheter i gy åk 2.

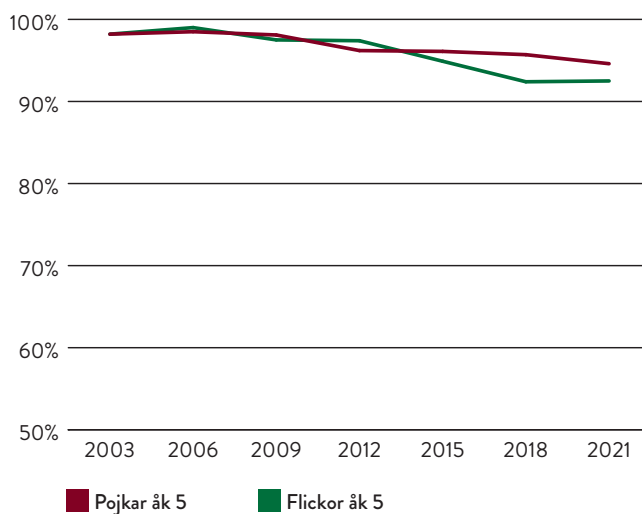
Det fanns ett starkt samband mellan självskattad allmän hälsa och elevernas uppfattning om familjens ekonomi. Elever som angav att den egna familjen sällan eller aldrig har råd att göra eller köpa samma saker som sina klasskamrater rapporterade en sämre hälsa än de elever som angav att deras familj alltid eller ofta har råd. Elever som uppfattade sin egen sociala statusposition i skolan som låg rapporterade också systematiskt sämre hälsa. Därutöver rapporterade elever som har en annan eller osäker könsidentitet sämre allmän hälsa än övriga grupper. Det fanns inga tydliga samband mellan allmän hälsa och födelse-land, varken utifrån elevens eller föräldrarnas ursprung.



ASTRID ALFENGÅRD

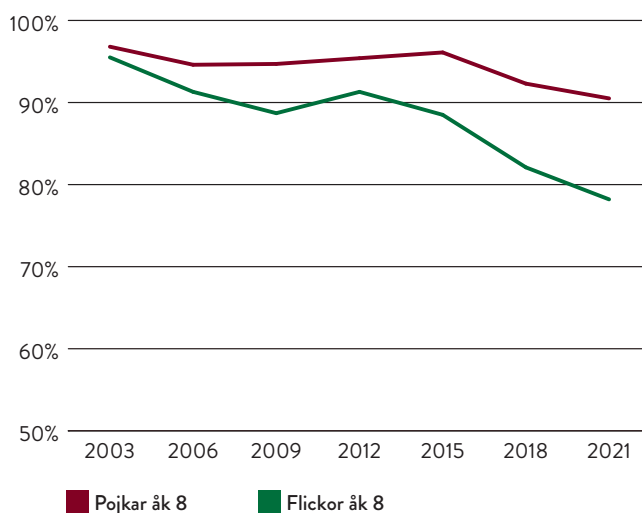
GOD ALLMÄN HÄLSA, ÅK 5

Figur 1a. Andelen elever i åk 5 som upplever en bra eller mycket bra hälsa, utveckling över tid.



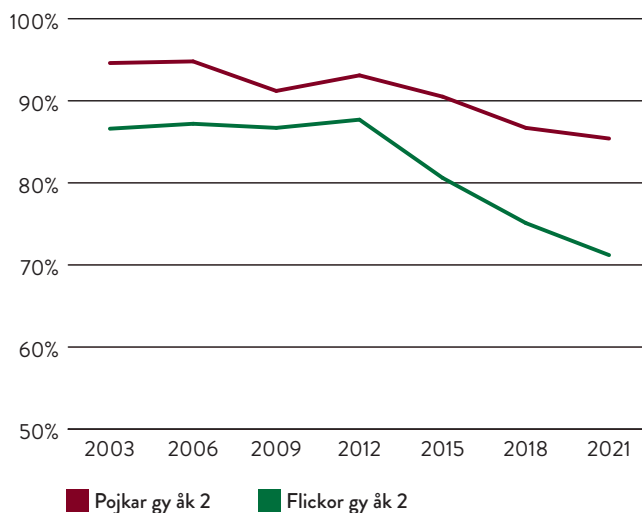
GOD ALLMÄN HÄLSA, ÅK 8

Figur 1b. Andelen elever i åk 8 som upplever en bra eller mycket bra hälsa, utveckling över tid.



GOD ALLMÄN HÄLSA, GY ÅK 2

Figur 1c. Andelen elever i gy åk 2 som upplever en bra eller mycket bra hälsa, utveckling över tid.



LÅNGVARIG HÄLSOPROBLEMATIK OCH DIAGNOSER

Eleverna fick svara på frågan om de har någon långvarig sjukdom, ett hälsoproblem eller en diagnos. I åk 5 och 8 rapporterade omkring 27 procent av eleverna detta och det fanns inga skillnader mellan könen. I gy åk 2 fanns något tydligare könsskillnader där 23 procent av pojkarna och 29 procent av flickorna angav långvarig sjukdom, diagnoser eller långvariga hälsoproblem. Eleverna fick också berätta i fritextsvar vad för typ av hälsoproblem de har erfarenhet av. De vanligaste svaren var allergier, astma, neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, celiaki, hörsel- och synnedsättning och diabetes. Mellan 63 och 84 procent uppgav att detta påverkade dem negativt. Flickor i gy åk 2 rapporterade i störst utsträckning att det långvariga hälsoproblemet har en negativ påverkan på livet.

PSYKISKT VÄLBEFINNANDE

Psykiskt välbefinnande beskrivs av WHO som ”ett tillstånd med mentalt välbefinnande där varje individ kan förverkliga de egna möjligheterna, kan klara av vanliga påfrestningar, kan arbeta produktivt och kan bidra till det samhälle han eller hon lever i”.³ Att mäta välbefinnande, som är flerdimensionellt, är en utmaning. Några mätinstrument har dock utvecklats för att skatta psykiskt välbefinnande hos barn och unga. I enkätundersökningen fick eleverna svara på några sådana frågor vilka redovisas nedan.

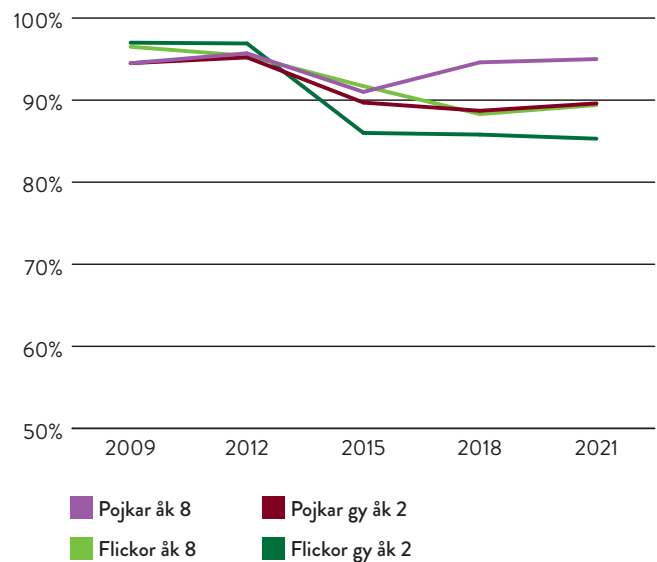
Gladlynthet, lugn och trygghet

Eleverna fick svara på frågan *Hur ofta har du känt dig pigg och glad?* I åk 5 rapporterade 97 procent av eleverna att de är pigga och glada varje vecka eller i stort sett varje dag. Detta är ett mönster som varit stabilt över tid. Däremot har det skett förändringar över tid i åk 8 och gy åk 2 och

det fanns även könsskillnader (figur 2). I åk 8 svarade 95 procent av pojkarna och 89 procent av flickorna i att de är pigga och glada varje vecka eller i stort sett varje dag. I gy åk 2 har andelen som är pigga och glada minskat både i relation till de yngre eleverna och över tid. Vid 2021 års undersökning angav 89 procent av pojkarna och 85 procent av flickorna att de är pigga och glada. Resultaten visar också att könsskillnaderna har ökat över tid. Andelen flickor i gy åk 2 rapporterade tidigare de högsta nivåerna av gladlynthet. Under en period av 12 år har dock andelen minskat med tolv procentenheter, vilket gör att de är den grupp som rapporterar gladlynthet i lägst grad.

PIGG OCH GLAD

Figur 2. Andelen som känner sig pigga och glada någon gång i veckan eller oftare, utveckling över tid.



Frågan inkluderades vid undersökningen 2009 varpå tidigare data inte finns tillgängliga.

*Vill bara säga att jag blir arg över ganska små saker.
En gång sparkade jag och smällde väggen bara för
att jag inte kunde få på mig mina skor hemma.*

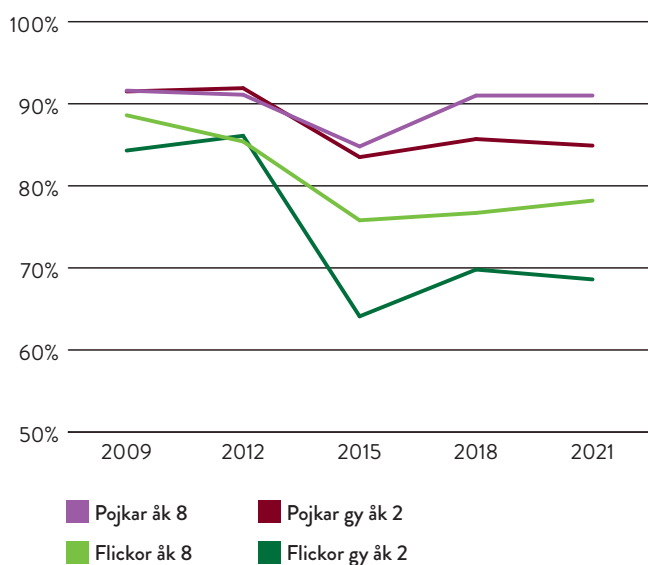
ELEV ÅK 5

³ Forte (2021) Psykiskt välbefinnande, psykiska besvär och psykiatriska tillstånd hos barn och unga – begrepp, mätmetoder och förekomst. Stockholm: Forte (s. 13).

Eleverna fick svara på frågan *Hur ofta har du känt dig avslappnad och lugn?* I åk 5 var majoriteten, 94 procent, avslappnade och lugna varje vecka eller i stort sett varje dag. Det har inte skett några betydande förändringar över tid bland de yngsta eleverna. Bland de äldre eleverna finns dock betydande könsskillnader och förändringar över tid (figur 3). Resultaten visade att fler pojkar än flickor kände sig avslappnade och lugna. År 2021 var 91 procent av pojkarna i åk 8 avslappnade och lugna varje vecka eller i stort sett varje dag och det finns ingen betydande förändring över tid. Motsvarande siffra hos pojkarna i gy åk 2 var 85 procent och här finns en negativ trend över tid. Bland flickorna i åk 8 var det 78 procent som rapporterade att de är avslappnade och lugna och andelen har ökat något sedan 2015. De som var minst avslappnade och lugna var flickor i gy åk 2 (69 procent). Över tid har andelen flickor i gy åk 2 som är avslappnade och lugna minskat med 16 procentenheter sedan 2003.

AVSLAPPNAD OCH LUGN

Figur 3. Andelen som känner sig avslappnade och lugna någon gång i veckan eller oftare, utveckling över tid.



Frågan inkluderades vid undersökningen 2009 varpå tidigare data inte finns tillgängliga.

Ytterligare en dimension av psykiskt välbefinnande är känslan av att vara trygg och säker i sig själv. Vad gäller detta fanns könsskillnader där fler pojkar än flickor kände sig trygga i sig själva oavsett årskurs. I åk 5 var det något fler pojkar (96 procent) än flickor (92 procent) som rapporterade detta. Könsskillnaderna blev tydligare i åk 8 där 92 procent av pojkarna men endast 71 procent av flickorna angav detta. I gy åk 2 kände sig 89 procent av pojkarna och 73 procent av flickorna trygga och säkra i sig själva varje vecka eller i stort sett varje dag.

Självacceptans

Psykiskt välbefinnande innefattar också en upplevelse av att kunna acceptera sig själv och att ha en positiv självkänsla. I enkäten fick eleverna svara på frågor om hur ofta de känner att de kan vara sig själva och om de upplever att de duger precis som de är, samt om de upplever att de är nöjda med hur de ser ut.

Det var fler pojkar än flickor som upplevde att de kan vara sig själva oavsett årskurs och andelen pojkar som upplevde detta var omkring 85 procent i alla årskurser. Bland flickorna var andelen som angav att de kan vara sig själva högst i åk 5 (76 procent). I åk 8 var andelen flickor som upplever att de kan vara sig själva lägst (67 procent) och i gy åk 2 hade andelen ökat något till 73 procent.

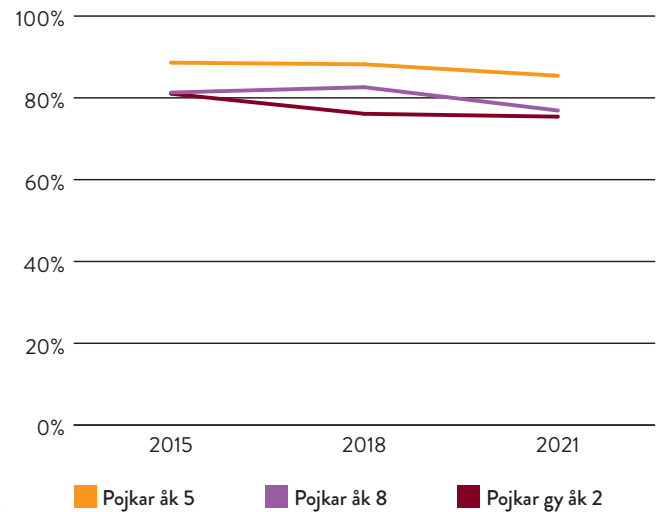
Det var fler pojkar än flickor som upplever att de duger precis som de är och det har skett en negativ trend över tid (figur 4a-b). Skillnaderna mellan pojkarna i de olika årskurserna var mindre jämfört med flickorna. Pojkar i åk 5 hade den högsta andelen elever som upplever att de duger precis som de är (85 procent). Nästan lika många pojkar i åk 8 (77 procent) som i gy åk 2 (75 procent) svarade att de duger precis som de är. Bland flickorna i åk 5 var det relativt många som upplever att de duger precis som de är (71 procent), men andelen har minskat sedan 2018. I åk 8 angav knappt hälften (49 procent) att de duger precis som de är och här finns också en negativ trend sedan 2015. För flickor i gy åk 2 har andelen ökat över tid, men endast 53 procent svarade att de duger precis som de är vid undersökningen 2021.

Att vara nöjd med hur man ser ut minskar med åldern och könsskillnaderna är stora. I åk 5 var 87 procent av pojkarna och 74 procent av flickorna nöjda med sitt utseende. I åk 8 hade andelen sjunkit bland pojkar (78 procent) och särskilt bland flickor där mindre än hälften uppgav att de är nöjda med sitt utseende (47 procent). I gy åk 2 angav 73 procent av pojkarna att de är nöjda med sitt utseende och endast 41 procent av flickorna svarade detsamma. Eleverna fick också svara på frågan om de medvetet försöker gå ner i vikt just nu. I åk 5 var det fler pojkar (tio procent) än flickor (sju procent) som medvetet försöker gå ner i vikt, vilket är ett mönster som varit genomgående över tid. I de högre årskurserna var det fler flickor (12–14 procent) än pojkar (8 procent) som försöker korrigera sin vikt med hjälp av bantning.



DUGER SOM JAG ÄR, POJKAR

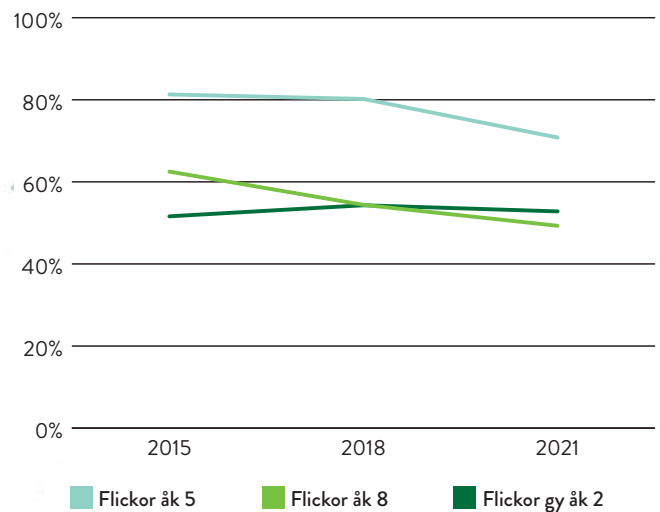
Figur 4a. Andelen pojkar som någon gång i veckan eller oftare känner att de duger som de är, utveckling över tid.



Frågan inkluderades vid undersökningen 2015 varpå tidigare data inte finns tillgängliga.

DUGER SOM JAG ÄR, FLICKOR

Figur 4b. Andelen flickor som någon gång i veckan eller oftare känner att de duger som de är, utveckling över tid.



Frågan inkluderades vid undersökningen 2015 varpå tidigare data inte finns tillgängliga.

Livstrivsel och framtidstro

Ytterligare en dimension av psykiskt välbefinnande är livstrivsel och framtidstro. Eleverna fick exempelvis svara på frågan *Hur trivs du med livet just nu?*

Livstrivseln var högst i åk 5 där 94 procent av pojkarna och 90 procent av flickorna rapporterade att de trivs bra eller mycket bra med livet just nu (figur 5a). Det har inte skett några större förändringar över tid med undantag för flickor vars livstrivsel minskade något efter mätningen 2012. I åk 8 var andelen pojkar som trivs med livet fortfarande hög där över 90 procent anger detta över tid (92 procent 2021) (figur 5b). Bland flickorna i åk 8 har det skett en negativ utveckling över tid och 2021 angav 79 procent att de trivs med livet. Könsskillnaderna är också störst i åk 8. I gy åk 2 kvarstår könsskillnaderna till flickornas nackdel, där 87 procent av pojkarna och 79 procent av flickorna rapporterade att de trivs bra eller mycket bra med livet (figur 5c).

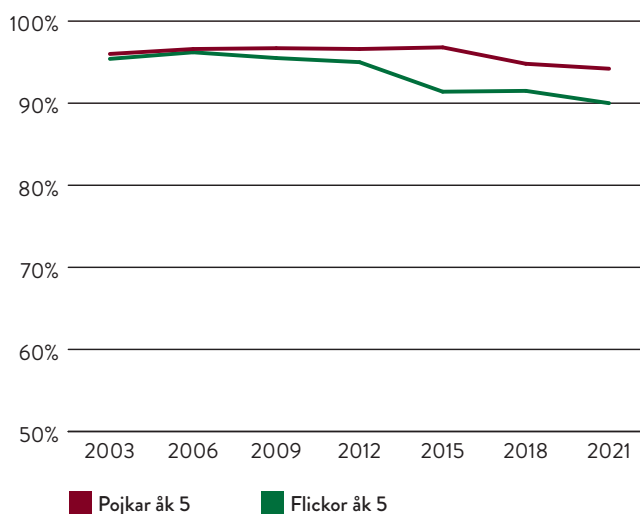
Vad gäller framtidstro rapporterade 97 procent av eleverna i åk 5 att de ser positivt på framtiden. Även i åk 8 är framtidstron stark där 95 procent av pojkarna och 92 procent av flickorna angav att de ser positivt på sin framtid. Vid 2021 års mätning saknas tyvärr data för denna fråga bland elever i gy åk 2. Tidigare år har dock framtidstron varit stark även i denna elevgrupp där över 90 procent angett detta.

Att må bra

I enkäten fick eleverna svara på frågan vad som är viktigt för dem för att må bra. Viktigast för barn och ungdomar för att må bra var de nära relationerna till föräldrar, syskon och vänner. Bland elever i åk 5 var föräldrar viktigast, vilket 86 procent angav. För de äldre eleverna hamnade vänner högst i rangordningen. Nästan 80 procent av eleverna i åk 8 och gy åk 2 angav att vänner var viktigast. I åk 5 menade 72 procent att vänner var viktigt. Föräldrar var fortsatt viktiga även bland de äldre eleverna. I åk 8 angav 77 procent föräldrar som viktigast och i gy åk 2 angav 71 procent detta. Andra faktorer som en betydande andel elever lyfte fram som viktigt för att må bra var fritidsaktiviteter, tillgången till pengar samt att känna sig duktig på något. I fritextsvaren lyftes exempelvis släktingar, husdjur och personliga intressen fram som särskilt viktiga.

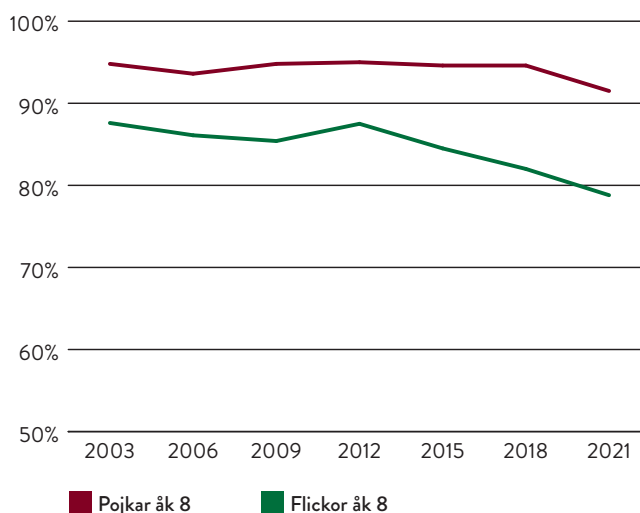
LIVSTRIVSEL, ÅK 5

Figur 5a. Andelen elever i åk 5 som trivs ganska eller mycket bra med livet, utveckling över tid.



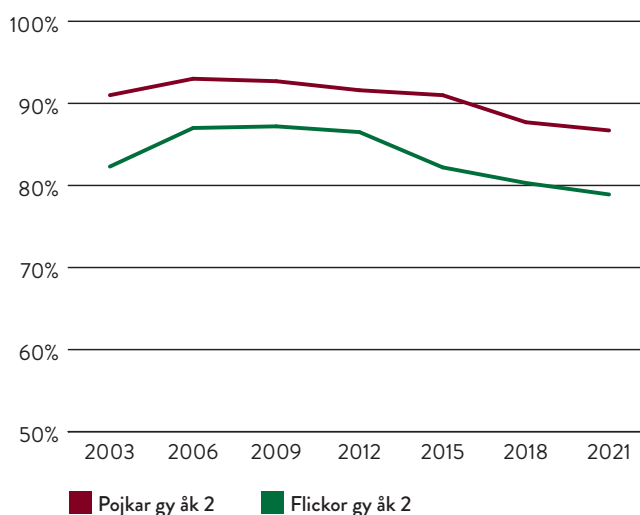
LIVSTRIVSEL, ÅK 8

Figur 5b. Andelen elever i åk 8 som trivs ganska eller mycket bra med livet, utveckling över tid.



LIVSTRIVSEL, GY ÅK 2

Figur 5c. Andelen elever i gy åk 2 som trivs ganska eller mycket bra med livet, utveckling över tid.



Ta hand om ungdomars hälsa.

ELEV GY ÅK 2

PSYKISKA OCH SOMATISKA BESVÄR

I enkäten ställs frågor om olika psykiska och somatiska besvär samt i vilken omfattning eleverna upplever stress i sin vardag.

Psykiska besvär

Förekomsten av psykiska besvär mäts med hjälp av frågor om huruvida individen varit nedstämd och ledsen, orolig och nervös, irriterad eller på dåligt humör samt haft sömnsvårigheter. Besvär av detta slag var vanligt förekommande och något som minst en femtedel, oavsett årskurs och kön, rapporterade varje vecka. På gymnasiet var andelen som rapporterade vissa besvär veckovis uppåt 60 till 70 procent bland flickorna (till exempel oro och ångslan samt irritation och dåligt humör). Psykiska besvär av det här slaget kan vara normala reaktioner på påfrestningar i vardagen och därmed övergående. För att på ett bättre sätt beskriva andelen barn och ungdomar vars psykiska besvär skulle kunna innebära lidande och begränsningar i vardagen finns det skäl att titta närmare på den grupp som rapporterar dessa besvär varje dag.

Nedstämd och ledsen

Att vara nedstämd och ledsen var mer vanligt bland flickor jämfört med pojkar och mer utbrett bland äldre än yngre elever (figur 6a-c).

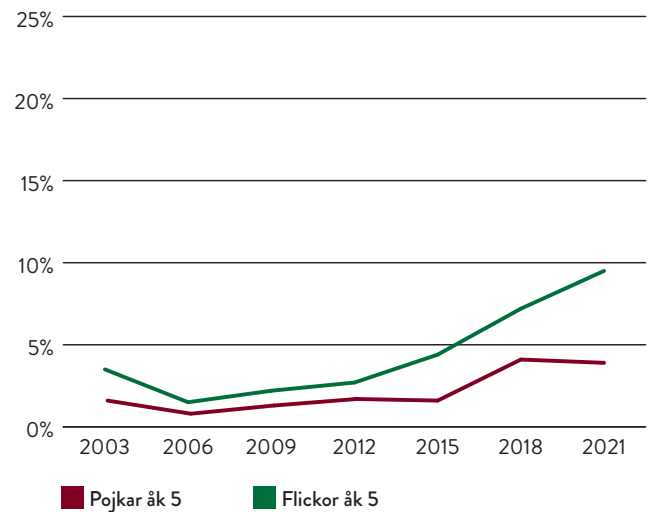
Andelen som är nere och ledsna varje dag har ökat över tid i åk 5 och flickorna står för den största ökningen. År 2021 rapporterade fyra procent av pojkarna och tio procent av flickorna i åk 5 att de var nere och ledsna varje dag. Resultaten visar också att könsskillnaderna ökar i åk 8. Andelen flickor i åk 8 som rapporterar att de är nere och ledsna varje dag har ökat stadigt över tid med en tilltagande ökning från 2012 och framåt. År 2021 rapporterade 22 procent av flickorna och 7 procent av pojkarna att de var nere och ledsna varje dag. I gy åk 2 ökar också andelen som är nere och ledsna, inte minst bland flickor. År 2021 angav 22 procent av flickorna och 8 procent av pojkarna att de var nere och ledsna varje dag. Bland pojkarna har andelen sjunkit något mellan 2018 och 2021.

Orolig och nervös

Att vara orolig och nervös varje dag är relativt ovanligt bland pojkar i alla årskurser. I åk 5 var andelen som upplevde oro och nervositet dagligen högre bland flickor (åtta procent) än pojkar (fyra procent) år 2021. Bland pojkarna i åk 8 och gy åk 2 angav sju procent att de är oroliga och nervösa varje dag. Samtidigt rapporterade drygt en femtedel av flickorna i åk 8 och gy åk 2 att de dagligen är oroliga och nervösa. Andelen som rapporterar oro och nervositet har ökat stadigt över tid bland de äldre eleverna.

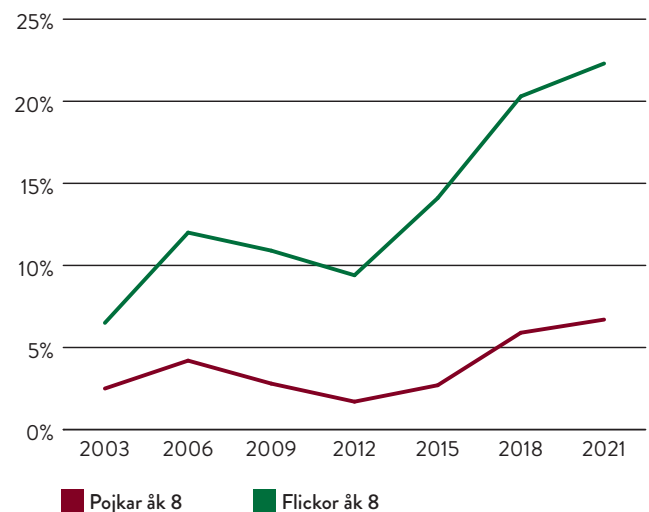
NEDSTÄMDHET, ÅK 5

Figur 6a. Andelen elever i åk 5 som känner sig nere/ledsen i stort sett varje dag, utveckling över tid.



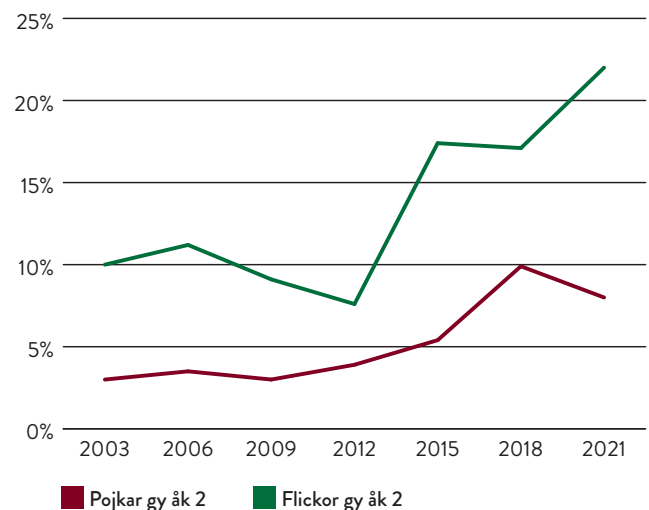
NEDSTÄMDHET, ÅK 8

Figur 6b. Andelen elever i åk 8 som känner sig nere/ledsen i stort sett varje dag, utveckling över tid.



NEDSTÄMDHET, GY ÅK 2

Figur 6c. Andelen elever i gy åk 2 som känner sig nere/ledsen i stort sett varje dag, utveckling över tid.





ELSIE WAGER

Irriterad och på dåligt humör

Andelen elever som anger att de är irriterade och på dåligt humör varje dag har ökat över tid i alla årskurser och bland såväl pojkar som flickor (figur 7a-c).

År 2021 rapporterade 8 procent av pojkarna och 13 procent av flickorna i åk 5 irritation och dåligt humör varje dag. Den grupp som var mest irriterade och på dåligt humör är flickor i åk 8 där 29 procent angav detta. Motsvarande andel bland pojkarna var elva procent. Könsskillnaderna är som störst i åk 8 och har ökat vid senaste undersökningen då färre pojkar samtidigt som fler flickor var irriterade och på dåligt humör jämfört med undersökningen 2018. Samma mönster finns bland elever i gy åk 2 där fler flickor (25 procent) än pojkar (tio procent) var irriterade och på dåligt humör dagligen.

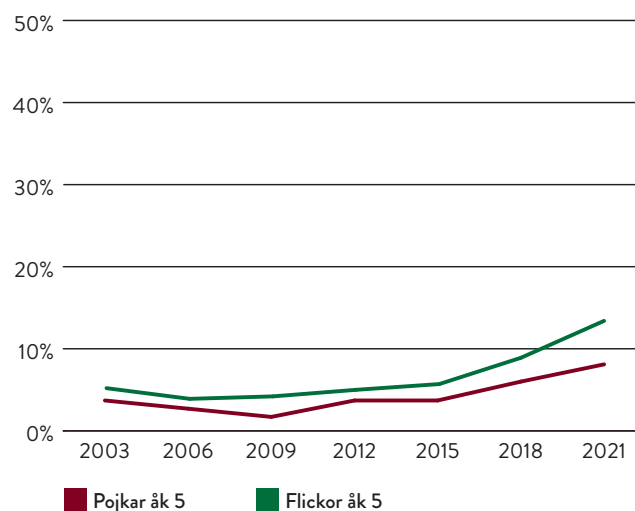
Sömnproblem

Sömnproblem har ökat över tid i samtliga årskurser, såväl bland pojkar som flickor. Här är könsskillnaderna inte så påfallande stora som för de övriga psykiska besvären. Vid den senaste undersökningen rapporterade 19 procent av pojkarna och 21 procent av flickorna i åk 5 att de hade svårt att somna eller sova dagligen. I åk 8 hade 15 procent av pojkarna och 22 procent av flickorna sömnproblem varje natt. Motsvarande andel i gy åk 2 var 17 procent av pojkarna och 21 procent av flickorna. Över tid är det pojkar i åk 5 som står för den största ökningen.

Liksom för sömnproblem har tröttheten ökat över tid. En av fyra elever i åk 5 rapporterade att de känner trötthet i stort sett varje dag, vilket är en ökning sedan 2015 då frågan ställdes för första gången. Även bland de äldre eleverna har daglig trötthet ökat över tid och här är skillnaderna mellan könen stora. I åk 8 rapporterade omkring en tredjedel av pojkarna och över hälften av flickorna daglig trötthet. Motsvarande i gy åk 2 var 38 procent av pojkarna och 59 procent av flickorna.

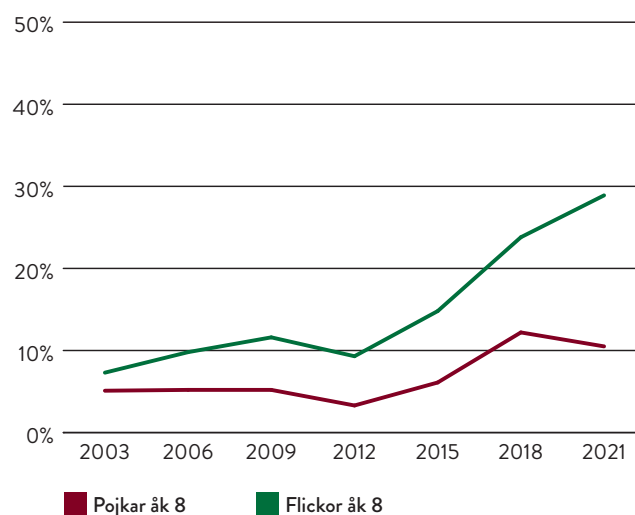
IRRITATION/DÅLIGT HUMÖR, ÅK 5

Figur 7a. Andelen elever i åk 5 som känner sig irriterade eller på dåligt humör i stort sett varje dag, utveckling över tid.



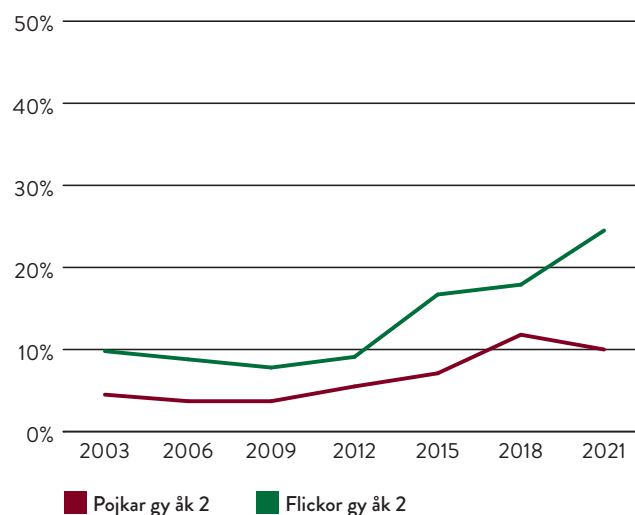
IRRITATION/DÅLIGT HUMÖR, ÅK 8

Figur 7b. Andelen elever i åk 8 som känner sig irriterade eller på dåligt humör i stort sett varje dag, utveckling över tid.



IRRITATION/DÅLIGT HUMÖR, GY ÅK 2

Figur 7c. Andelen elever i gy åk 2 som känner sig irriterade eller på dåligt humör i stort sett varje dag, utveckling över tid.



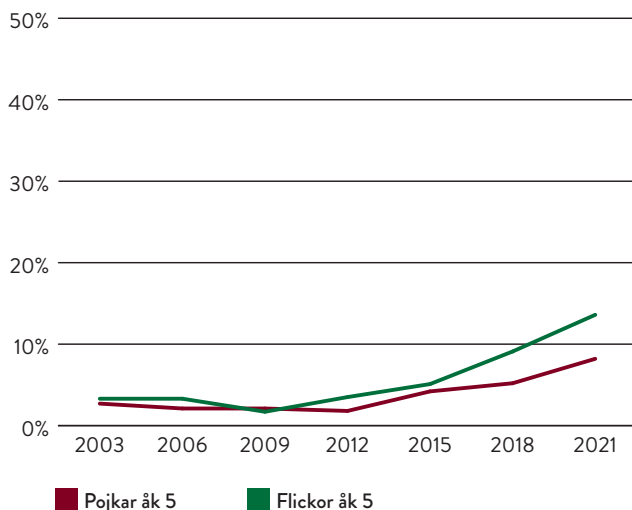
Stress

Andelen som rapporterar stress varje dag ökar över tid (figur 8a-c).

Att uppleva daglig stress är ovanligt i åk 5 men har ökat något efter 2012. Vid den senaste undersökningen 2021 rapporterade 8 procent av pojkarna och 14 procent av flickorna i åk 5 stress dagligen. I åk 8 har andelen som rapporterar stress ökat över tid och även könsskillnaderna. År 2021 rapporterade 13 procent av pojkarna och 34 procent av flickorna stress varje dag. Samma mönster av tilltagen stress återfinns i gy åk 2 och könsskillnaderna är ännu mer tydliga i denna årskurs. År 2021 rapporterade 18 procent av pojkarna och 45 procent av flickorna stress varje dag.

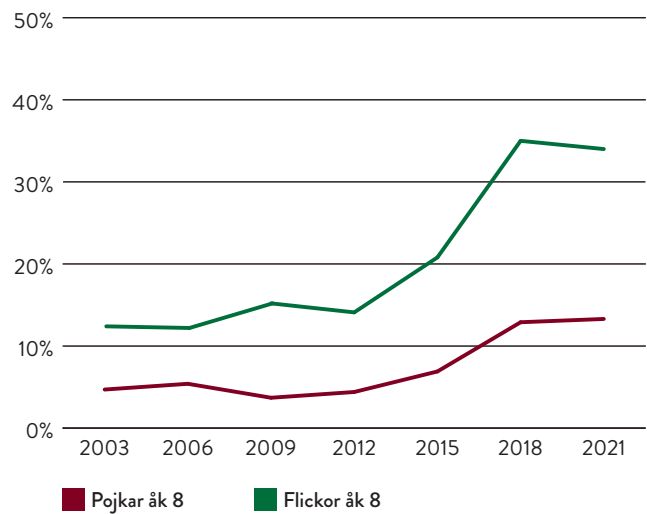
STRESS, ÅK 5

Figur 8a. Andelen elever i åk 5 som känner sig stressade i stort sett varje dag, utveckling över tid.



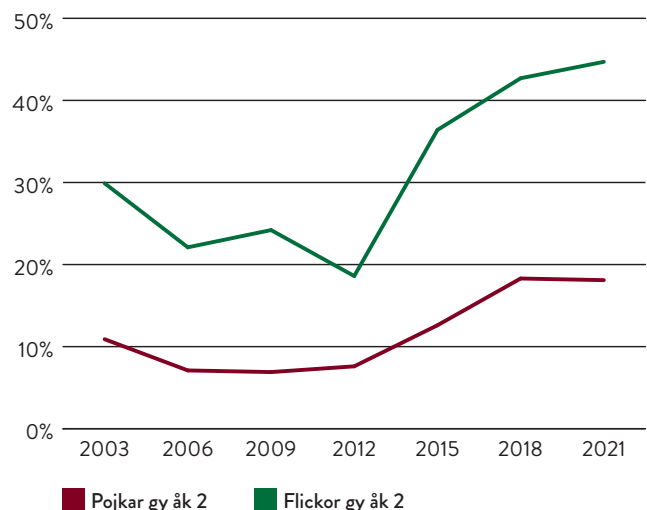
STRESS, ÅK 8

Figur 8b. Andelen elever i åk 8 som känner sig stressade i stort sett varje dag, utveckling över tid.



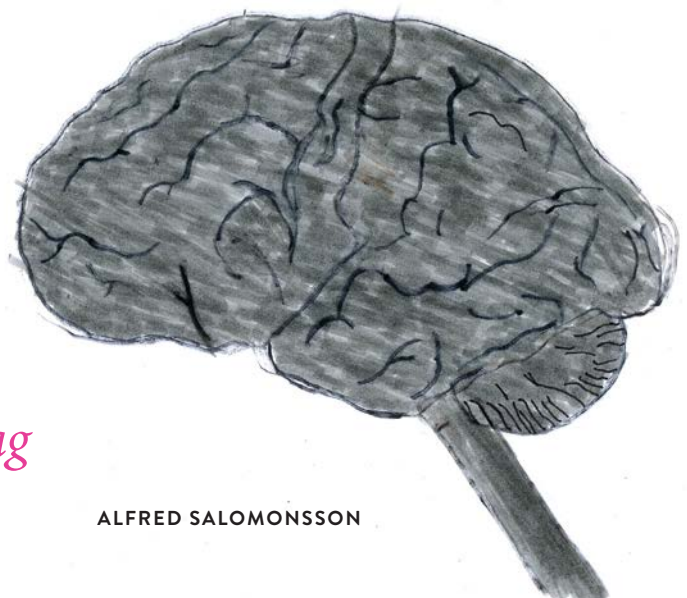
STRESS, GY ÅK 2

Figur 8c. Andelen elever i åk gy åk 2 som känner sig stressade i stort sett varje dag, utveckling över tid.



Ibland känns det som om jag inte räcker till och att jag bara gör fel. Och ibland gråter jag mig till sömns eller ligger jag vaken och tänker att jag inte räcker till.

ELEV ÅK 5



ALFRED SALOMONSSON

Somatiska besvär

Eleverna tillfrågades också om de upplevt somatiska besvär som huvudvärk, magvärk, smärtor i rygg, axlar och nacke samt yrsel som kan tolkas som indikatorer för psykosomatiska besvär. Eftersom det var få elever som redovisade somatiska besvär varje dag redovisas de nedan veckovis.

Huvudvärk

Det vanligaste somatiska besväret är huvudvärk och andelen som har detta besvär har ökat något över tid. År 2021 rapporterade 27 procent av pojkarna och 35 procent av flickorna i åk 5 huvudvärk varje vecka. I åk 8 har könsskillnaderna blivit tydligare och vid den senaste mätningen rapporterade 34 procent av pojkarna och 51 procent av flickorna huvudvärk. Könsskillnaderna blir än mer markanta i gy åk 2 där nästan dubbelt så många flickor (60 procent) som pojkar (33 procent) rapporterar huvudvärk varje vecka.

Ont i magen

Andelen som har ont i magen varje vecka har varierat över tid men ökat något i samtliga grupper. Det var en högre andel flickor jämfört med pojkar som har ont i magen i samtliga årskurser. Magont var inte lika utbrett bland flickorna i åk 5 som bland de äldre eleverna. År 2021 rapporterade 35 procent av flickorna i åk 5 magont, vilket kan jämföras med omkring 46 procent bland flickorna i både åk 8 och gy åk 2. Bland pojkarna var det mellan 22 och 24 procent som rapporterade magont.

Ont i rygg, nacke och axlar

Att ha ont i rygg, nacke och/eller axlar har ökat i alla årskurser sedan undersökningen startade år 2003 (figur 9a-c).

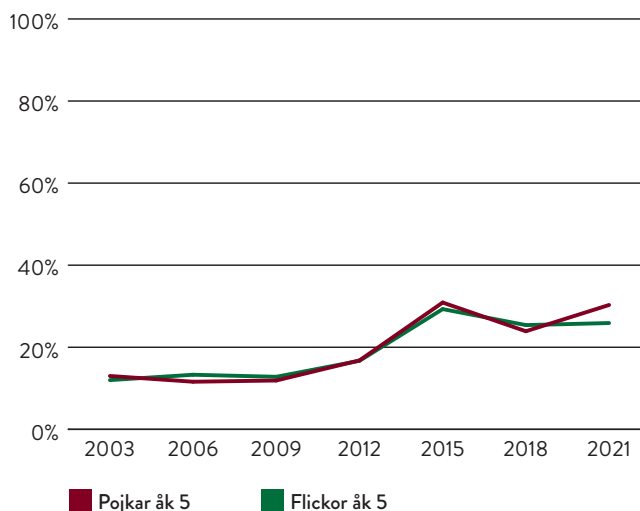
Andelen som har ont i rygg, axlar och nacke är lägst i årskurs 5. Emellertid är det elever i åk 5 som står för den största ökningen över tid med 17 respektive 14 procentenheter bland pojkarna och flickorna sedan 2003. Även i åk 8 ökar andelen som har ont i rygg, nacke och axlar. År 2021 angav 33 procent av pojkarna och 41 procent av flickorna detta. Könsskillnaderna ökar i gy åk 2 där 35 procent av pojkarna och 57 procent av flickorna rapporterade ont i rygg, axlar och nacke. År 2021 hade värken ökat bland flickor och minskat bland pojkar i gy åk 2.

Yrsel

Att känna sig yr är ett relativt vanligt besvär i alla årskurser. Omkring 20 procent av eleverna i åk 5, samt pojkar i åk 8 och gy åk 2, rapporterade yrsel varje vecka. Bland flickorna i åk 8 och gy åk 2 var andelen dubbelt så stor, runt 40 procent. Den största ökningen har skett bland flickorna i åk 8 där andelen ökat med tio procentenheter mellan 2018 och 2021.

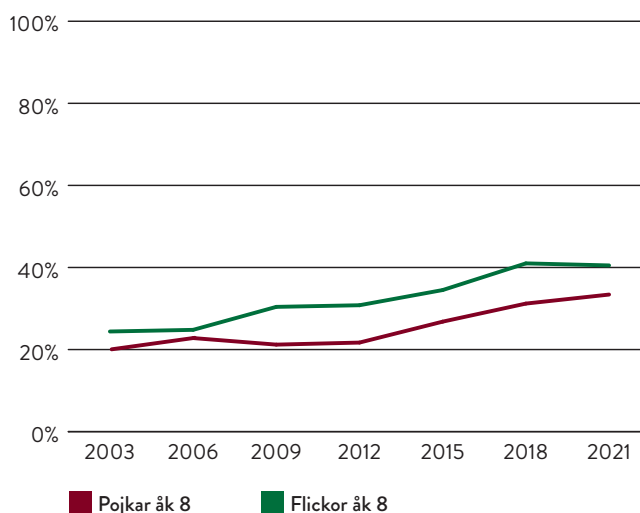
ONT I RYGG, NACKE, AXLAR, ÅK 5

Figur 9a. Andelen elever i åk 5 som har ont i ryggen, nacke, axlar någon gång i veckan eller oftare, utveckling över tid.



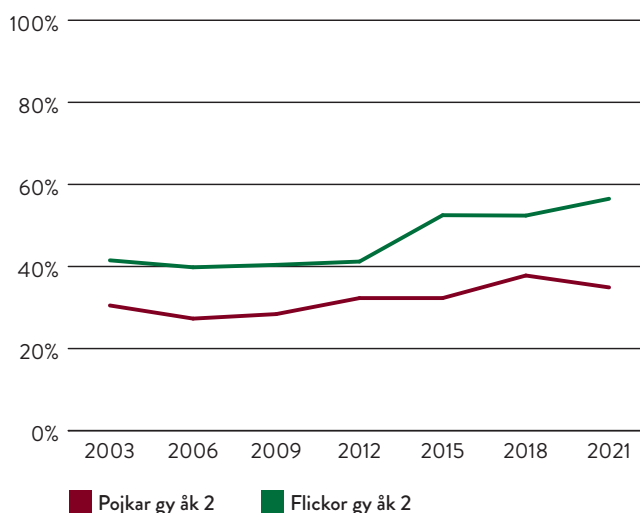
ONT I RYGG, NACKE, AXLAR, ÅK 8

Figur 9b. Andelen elever i åk 8 som har ont i ryggen, nacke, axlar någon gång i veckan eller oftare, utveckling över tid.



ONT I RYGG, NACKE, AXLAR, GY ÅK 2

Figur 9c. Andelen elever i gy åk 2 som har ont i ryggen, nacke, axlar någon gång i veckan eller oftare, utveckling över tid.



Jag har aldrig funderat på att ta mitt liv men jag har vänner som har skickat till mig att de har funderat på det och jag tycker inte att det finns tillräckligt med info till dem. Jag vet inte hur jag ska kunna hantera sådant. Det är sånt som kan göra mig rädd för mina vänners skull.

ELEV ÅK 8



MARTA JARRING

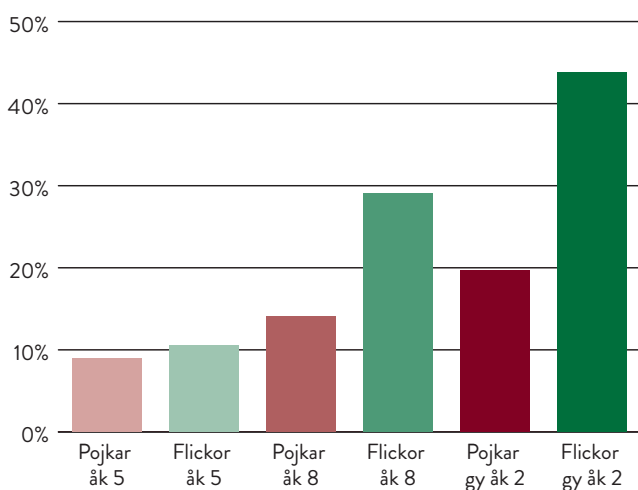
PSYKISK OHÄLSA

I undersökningen fick eleverna ta ställning till om de har haft egna erfarenheter av psykisk ohälsa under de senaste sex månaderna.⁴ Frågan ställdes för att få kunskap om hur utbredd upplevd psykisk ohälsa är i de olika årskurserna utifrån de ungas perspektiv.

Andelen elever som uppgav att de har upplevt psykisk ohälsa ökar med åldern och är vanligare bland flickor än pojkar (figur 10). I åk 5 var könsskillnaderna inte så stora, nio procent av pojkarna och elva procent av flickorna angav egna upplevelser av psykisk ohälsa. I åk 8 hade andelen ökat och könsskillnaderna blivit större. 14 procent av pojkarna och 29 procent av flickorna angav psykisk ohälsa i åk 8. Andelen ökar än mer på gymnasiet där 20 procent

UPPLEVD PSYKISK OHÄLSA

Figur 10. Andelen elever som upplever att de själva har haft psykisk ohälsa under de senaste 6 månaderna, 2021.



av pojkarna och 44 procent av flickorna upplevt psykisk ohälsa. En grupp som angav mer psykisk ohälsa än andra var elever som har en annan eller en osäker könsidentitet. I gy åk 2 angav 54 procent av eleverna som har en annan eller en osäker könsidentitet att de hade erfarenhet av psykisk ohälsa och motsvarande andel var 46 procent i åk 8 och 23 procent i åk 5.

Självskadeteende

Ytterligare en dimension av psykisk ohälsa är att medvetet skada sig själv, vilket eleverna i åk 8 och gy åk 2 fick frågan om. Det var fler flickor än pojkar som uppgav att de en eller flera gånger skadat sig själva. Däremot var skillnaderna mellan årskurserna små. Bland pojkarna i båda årskurserna hade mellan 14 och 16 procent medvetet skadat sig själva. Motsvarande andel bland flickorna var 36 procent. Resultaten visar också att sex procent av pojkarna och drygt en femtedel av flickorna hade medvetet skadat sig själv vid upprepade tillfällen. En grupp som i större uträkning än andra rapporterade att de medvetet skadat sig själva är elever med annan eller en osäker könsidentitet. Drygt 60 procent av elever med en annan könsidentitet angav att de skadat sig själva en eller flera gånger.

TANDHÄLSA

I enkäten ställdes en fråga om tandhälsa i betydelsen om de lagat några hål i tänderna. I alla årskurser var det något fler pojkar än flickor som aldrig lagat hål i tänderna. Skillnaderna mellan årskurserna var dock små. Bland pojkarna var det mellan 63 och 67 procent som aldrig lagat hål. Motsvarande andel bland flickorna var mellan 59 och 64 procent. Tandhälsan har förbättrats över tid i alla årskurser och bland såväl pojkar som flickor.

Uppmärksamma killars välmående och psykiska hälsa! Killar pratar aldrig om det.

ELEV GY ÅK 2

Vet inte hur jag får hjälp med psykisk ohälsa.

ELEV ÅK 8

⁴ Frågan var formulerad Ta ställning till följande påstående: Jag har själv haft psykisk ohälsa under de senaste 6 månaderna. Och svarsalternativen var en femgradig skala från "Håller verkligen med" till "Håller verkligen inte med".

UTSATTHET

I enkäten ställdes frågor som kan belysa olika former av utsatthet hos barn och ungdomar. Utsatthet kan ta sig många olika former och i enkäten uppmärksammades särskilt aspekter som rör ekonomi, våld och sexuell utsatthet. En del av frågorna ställdes endast till eleverna i åk 8 och gy åk 2.

SAMMANFATTNING

- I samtliga årskurser angav fyra till fem procent att de sällan eller aldrig har råd att göra eller köpa saker som andra jämnåriga. Upplevd oro för familjens ekonomi ökade med åldern och var vanligare bland flickor än pojkar i de högre årskurserna. I gy åk 2 angav 16 procent av pojkarna och 26 procent av flickorna detta.
- Omkring tre till sex procent av de äldre eleverna hade erfarenheter av att någon vuxen behandlat dem fysiskt illa samt har bevittnat att någon blivit slagen i familjen.
- 23 procent av flickorna i åk 8 och 39 procent av flickorna i gy åk 2 uppgav att de någon gång blivit tafsade på eller tvingade att ta på någon på ett sexuellt sätt mot sin vilja. Bland pojkarna var det sju procent i åk 8 och elva procent i gy åk 2 som hade dessa erfarenheter.
- Majoriteten elever var aktiva på sociala medier. Bland flickorna i åk 8 hade 36 procent erfarenhet av att någon sökt kontakt med dem på sociala medier i sexuellt syfte utan att de själva velat det. Motsvarande andel bland flickor i gy åk 2 var 44 procent. Bland pojkarna hade omkring 16 procent dessa erfarenheter.

EKONOMISK UTSATTHET

Alla elever fick frågan om de upplever att den egna familjen har råd att göra eller köpa samma saker som de flesta andra i den egna klassen. I samtliga årskurser var det omkring fyra till fem procent som uppgav att de sällan eller aldrig har råd att göra eller köpa saker som andra jämnåriga. Eleverna fick också svara på frågan om de är oroliga för familjens ekonomi. I åk 5 rapporterade omkring 14 procent att de ibland, ofta eller alltid hade dessa erfarenheter och könsskillnaderna var små (figur 11). Upplevd oro för familjens ekonomi ökade bland de äldre eleverna. I åk 8 angav 10 procent av pojkarna och 19 procent av flickorna upplevd oro för detta. I gy åk 2 var motsvarande andel 16 respektive 26 procent.

Eleverna fick även svara på frågan om de är oroliga för att någon i familjen ska bli arbetslös. I åk 5 och 8 var det omkring sex procent som angav att de (alltid, ofta eller ibland) var oroliga för att arbetslöshet ska drabba familjen och det fanns inga skillnader i svaren mellan könen (figur 11). I gy åk 2 hade andelen ökat till 12 procent bland pojkarna och 14 procent bland flickorna. Om oron för arbetslöshet är reell kan enkätens frågor inte besvara. Däremot är det möjligt att konstatera att upplevd oro ökar med åldern.



MAJA-STINA ARNOLDSSON

VÅLDSUTSATTHET

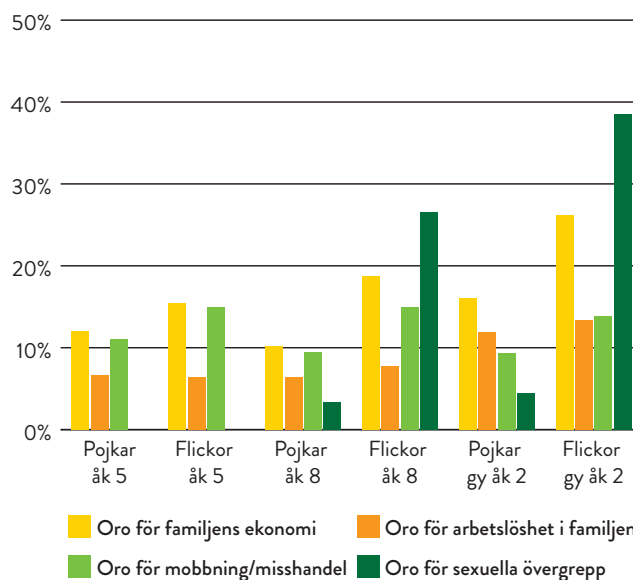
I enkäten fick eleverna i åk 8 och gy åk 2 svara på frågor om de under de senaste tre månaderna blivit behandlad fysiskt illa av någon vuxen, bevittnat att någon i sin familj blivit slagen samt om de själva varit våldsamma.

Vad gäller frågor om någon vuxen behandlat dem fysiskt illa samt om de sett någon i sin familj blivit slagen visar resultaten att tre procent av flickorna i åk 8 och gy åk 2 har dessa erfarenheter. Bland pojkarna var andelen något högre där omkring sex procent angav att någon vuxen behandlat dem fysiskt illa eller att de bevittnat våld i den egna familjen. Andelen elever som själva någon gång varit våldsamma var omkring 14 procent bland pojkarna i båda årskurserna. Bland flickorna var andelen elva procent i åk 8 och sju procent i gy åk 2. Resultaten visar att andelen som själva varit våldsamma minskat med omkring fyra procentenheter både bland pojkar och flickor sedan undersökningen 2015.

Eleverna fick också svara på frågan om de är oroliga för att bli utsatt för misshandel eller mobbning. I alla årskurser var det fler flickor än pojkar som uttryckte oro för att bli misshandlade eller mobbade (figur 11). Omkring 15 procent av flickorna rapporterade detta (alltid, ofta eller ibland). Oron för att bli mobbad eller misshandlad bland pojkarna varierade mellan nio och elva procent i de olika årskurserna. I enkäten ställdes även en fråga om de känner sig trygga på allmänna platser. Bland pojkarna angav mellan sex och åtta procent att de sällan eller aldrig känner sig trygga på allmänna platser. Nio procent av flickorna i åk 5 angav att de sällan eller aldrig känner sig trygga, bland flickorna i de båda högre årskurserna var motsvarande andel 14 procent.

ORO FÖR UTSATTHET

Figur 11. Andelen elever som (alltid, ofta eller ibland) upplever oro för familjens ekonomi, arbetslöshet i familjen, för mobbning/misshandel samt sexuella övergrepp, 2021.



SEXUELL UTSATTHET

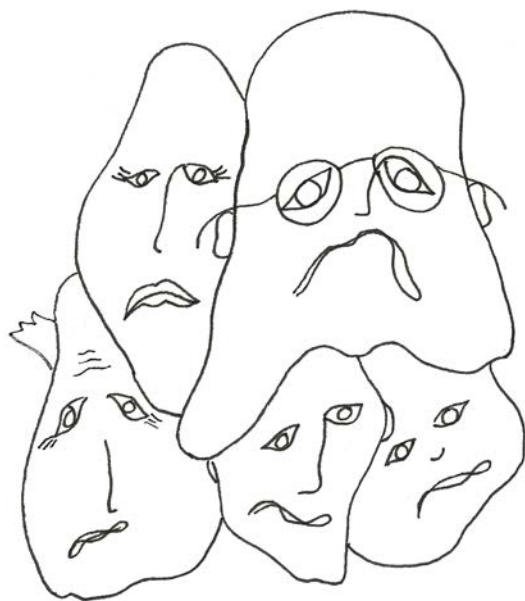
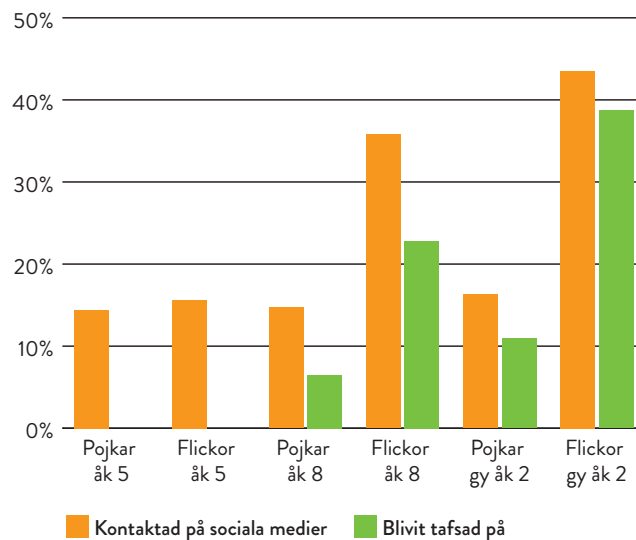
23 procent av flickorna i åk 8 och 39 procent av flickorna i gy åk 2 uppgav att de någon gång blivit tafsade på eller tvingade att ta på någon på ett sexuellt sätt mot sin vilja (figur 12). Bland pojkarna var det sju procent i åk 8 och elva procent i gy åk 2 som hade dessa erfarenheter.

Många barn och ungdomar är aktiva på sociala medier. I åk 5 använde 86 procent sociala medier och bland de äldre eleverna hade andelen ökat till 97 procent. Eleverna fick svara på frågan om någon sökt kontakt med dem på sociala medier i sexuellt syfte utan att de själva velat det. Bland pojkarna var det mellan 15 och 17 procent som hade dessa erfarenheter (figur 12). Bland flickorna var dessa erfarenheter ännu vanligare. I åk 5 rapporterade 16 procent att andra sökt sexuell kontakt med dem mot deras vilja. I åk 8 hade andelen flickor med dessa erfarenheter ökat till 36 procent och i gy åk 2 till 44 procent.

Fler flickor än pojkar upplevde också oro för att bli utsatta för sexuella övergrepp (figur 11). 27 procent av flickorna i åk 8 och 39 procent av flickorna i gy åk 2 rapporterade att de (alltid, ofta eller ibland) är oroliga för sexuella övergrepp. Bland pojkarna i samma årskurser var motsvarande andel fyra procent.

SEXUELL UTSATTHET

Figur 12. Andelen elever som blivit kontaktade på sociala medier i sexuellt syfte mot sin vilja respektive blivit tafsade på eller tvingade att ta på någon på ett sexuellt sätt mot sin vilja, 2021.



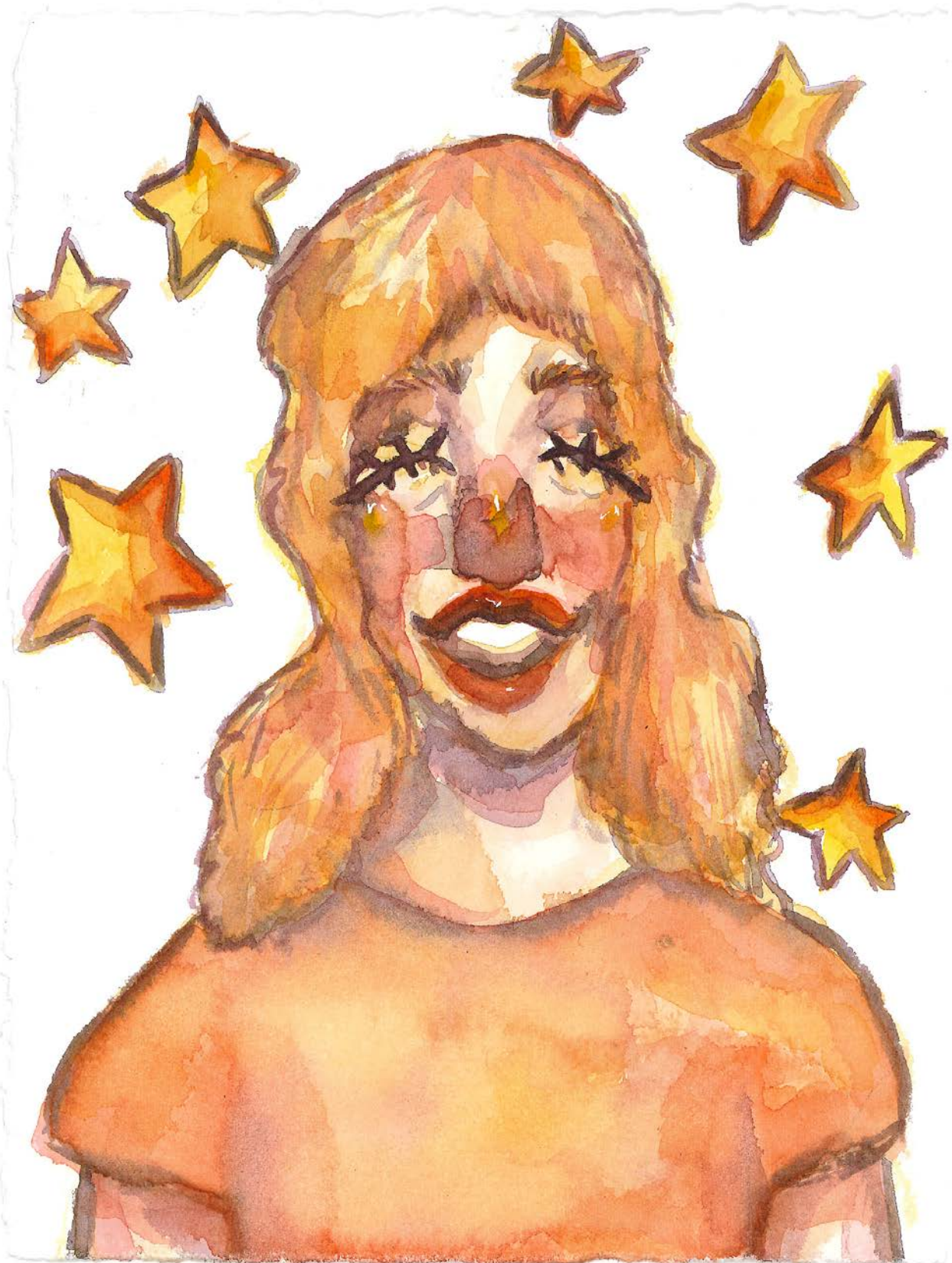
ALVA HAGELIN



MAJA-STINA ARNOLDSSON

Jag är en del av HBTQ, vilket har gjort att jag känt mig otrygg på allmänna platser.

ELEV GY ÅK 2



MEJA JOHANSSON

LEVNADSVANOR

Många levnadsvanor som har betydelse för hälsan grundläggs tidigt i livet, som exempelvis tobaksanvändning, alkoholkonsumtion och fysisk inaktivitet. Levnadsvanorna under barn- och ungdomsåren påverkar även individens framtida hälsa och hälsorelaterade beteenden. Att arbeta med goda levnadsvanor hos barn och ungdomar är därför en viktig del av det främjande och förebyggande folkhälsoarbetet. I enkäten ställdes frågor om matvanor, fysisk aktivitet, sexuella relationer samt frågor om alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel om pengar (ANDTS).

SAMMANFATTNING

- För barns och ungas matvanor har det skett både negativa och positiva förändringar över tid. Allt färre elever äter frukost och äter sig mätta av skollunchen dagligen. Även andelen som äter frukt och grönt dagligen har minskat över tid. Sedan 2012 har det skett en kraftig ökning av energidryck bland de äldre eleverna. Däremot är det fler elever som äter lagad mat på kvällen dagligen, och allt färre elever äter godis och dricker läsk ofta.
- Få elever når upp till de nationella rekommendationerna om daglig fysisk aktivitet. Sedan 2012 har det dock skett en ökning av andelen elever i åk 5 och 8 som når upp till rekommendationerna. Gymnasieeleverna var fysiskt aktiva i lägst grad.
- Allt färre elever röker cigaretter och över tid har även skillnaderna mellan pojkar och flickor jämnats ut. För gymnasieeleverna avstannade den positiva trenden mellan 2015 och 2018 men har nu fortsatt att sjunka ytterligare. Omvänt så har snusbruket ökat bland unga i länet. Mellan 2018 och 2021 skedde en kraftig ökning av snus bland flickor i åk 8 och gy åk 2.
- Över tid har det varit en positiv utveckling där allt fler unga avstå från alkohol och berusningsdrickandet har minskat. Vid de senaste undersökningarna har dock andelen elever i åk 8 som avstår alkohol minskat. Majoriteten som druckit alkohol i åk 8 hade gjort det vid ett fåtal tillfällen under det senaste året. Drygt var femte elev i gy åk 2 hade druckit alkohol minst en gång i månaden det senaste året.
- Andelen elever som uppger att de haft möjlighet att prova narkotika har minskat över tid. Vid undersökningen 2021 var det också en markant minskning av narkotikabruk bland gymnasieeleverna. Tio procent av pojkarna och sju procent av flickorna svarade att de någon gång använt narkotika, vilket är de lägsta siffrorna sedan 2003. Av de elever som röker cigaretter var det en betydligt högre andel som har använt narkotika jämfört med de elever som inte röker.
- Att spela om pengar har varit mer förekommande bland pojkar än flickor vid alla undersökningsår. Över tid har det inte skett några större förändringar för varken pojkar eller flickor. Sedan 2018 ställs en fråga om spel om pengar via data- eller mobilspel. Även detta var betydligt vanligare bland pojkarna där omkring 37 procent hade gjort detta den senaste månaden. Mellan 2018 och 2021 har det dock skett en ökning bland flickorna. Särskilt i åk 8 där elva procent spelat om pengar via data- eller mobilspel den senaste månaden.

MATVANOR

Måltidsvanor

Frukostvanorna har förändrats för samtliga årskurser över tid (figur 13). Vid den senaste undersökningen 2021 var det 20 procent färre som uppgav att de äter frukost varje dag jämfört med 2003. Genomgående har eleverna i åk 5 ätit frukost varje dag i större utsträckning än de äldre eleverna. Vid den senaste undersökningen 2021 svarade 73 procent i åk 5 detta. I gy åk 2 var det en betydligt lägre andel (44 procent). Genom åren har det funnits stora könsskillnader i frukostvanor bland eleverna i åk 8 såtillvida att betydligt färre flickor äter frukost dagligen jämfört med pojkar. Dessa könsskillnader finns inte bland gymnasieeleverna. Även för eleverna i åk 5 har det varit små skillnader mellan pojkar och flickor genom åren, undantaget senaste undersökningen 2021 då färre flickor än pojkar åt frukost dagligen.

Elever som äter sig mätta av lunchen som serveras i skolan minskar över tid (figur 14). Genom åren har det varit färre flickor än pojkar som äter sig mätta av skollunchen, i synnerhet bland de äldre eleverna. Vid den senaste undersökningen var det mellan 23 och 27 procent av pojkarna i de olika årskurserna som äter sig mätta av skollunchen dagligen. Motsvarande bland flickorna var mellan 17 och 21 procent och andelen var lägst bland flickor i åk 8.

Allt fler elever äter lagad mat på kvällen varje dag, framför allt bland eleverna i åk 5 och 8 där andelen ökat med tio till tolv procent sedan 2009. Bland gymnasieeleverna har ökningen inte varit lika tydlig (fem procentenheter). I åk 5 har det genom åren varit små skillnader mellan könen och 2021 svarade 60 procent av eleverna att de åt lagad mat på kvällen varje dag. Könsskillnaderna är tydligare bland de äldre eleverna där färre flickor ätit lagad

mat dagligen jämfört med pojkarna vid alla undersökningstillfällen. År 2021 var det 66 procent av pojkarna och 57 procent av flickorna i åk 8 som åt lagad mat på kvällen varje dag. Motsvarande i gy åk 2 var 56 procent av pojkarna och 50 procent av flickorna.

Frukt och grönsaker

Mellan 40 och 47 procent av eleverna i alla årskurser åt grönsaker varje dag. Det var fler elever som åt grönsaker jämfört med frukt. Andelen som äter frukt dagligen var högst i åk 5 (38 procent) och lägst i gy åk 2 (19 procent). En något högre andel flickor åt frukt och grönt dagligen jämfört med pojkar. Över tid har dagligt intag av frukt och grönt minskat.

Godis och läsk

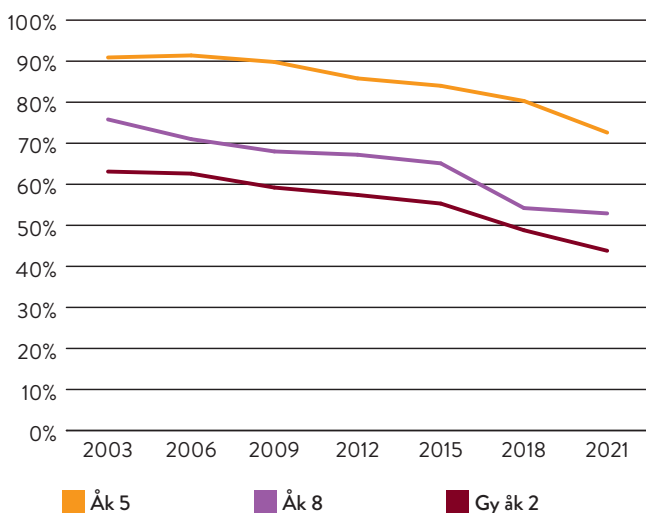
Andelen elever som äter godis eller dricker läsk varje dag eller flera gånger i veckan har minskat över tid. Det var fler pojkar än flickor, samt fler äldre än yngre elever, som ofta äter godis eller dricker läsk. Vid undersökningen 2021 var det mellan 20 och 39 procent i de olika grupperna som svarade att de åt godis flera gånger i veckan eller varje dag, vilket kan jämföras med mellan 24 och 50 procent 2003. För konsumtion av läsk var det mellan 17 och 47 procent av eleverna som uppgav att de drack det dagligen eller flera gånger i veckan vid den senaste undersökningen. Till skillnad mot 2003 då motsvarande resultat var mellan 22 och 61 procent.

Energidryck

Frågan om energidryck ställdes första gången 2012 och sedan dess har det skett en kraftig ökning bland de äldre eleverna. År 2012 var det sju procent av eleverna i åk 8 och gy åk 2 som dagligen eller flera gånger i veckan drack

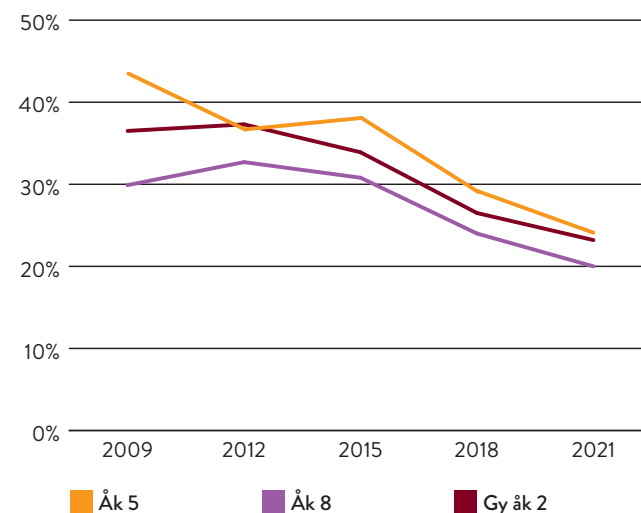
FRUKOST

Figur 13. Andelen elever som äter frukost varje dag, utveckling över tid.



SKOLLUNCH

Figur 14. Andelen elever som äter sig mätta av skollunchen varje dag, utveckling över tid.



Kommentar: Frågan omformerades 2009 varvid det inte görs någon jämförelse med tidigare år.

energidryck. Vi undersökningen 2021 hade andelen ökat till 13 procent i åk 8 och 31 procent i gy åk 2. Vid samtliga undersökningsår har det varit fler pojkar än flickor som haft en hög konsumtion av energidryck. För pojkar i åk 2 var det vid den senaste undersökningen 40 procent som drack energidryck dagligen eller flera gånger i veckan, jämfört med 22 procent av flickorna i samma årskurs. Bland eleverna i åk 5 var det drygt två procent som drack energidryck dagligen eller flera gånger i veckan, något fler pojkar än flickor.

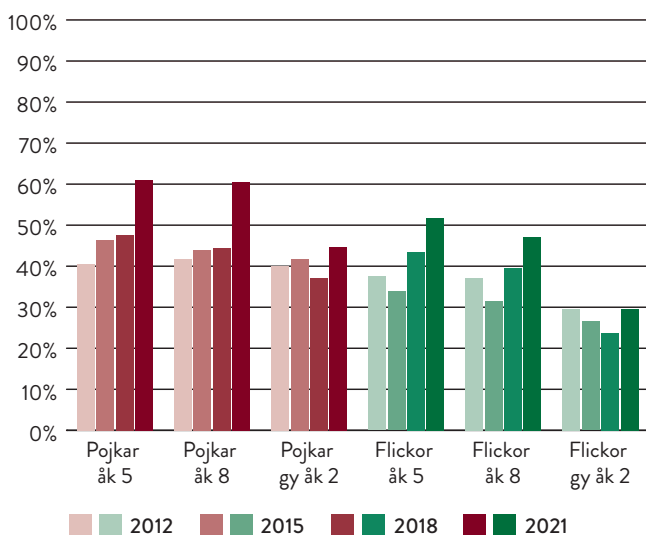
FYSISK AKTIVITET

Enligt nationella rekommendationer bör barn och ungdomar (6–17 år) vara fysiskt aktiva minst 60 minuter per dag. Stillasittande perioder bör inte heller bli för långa utan brytas av och ersätts med någon form av fysisk aktivitet eller rörelse. Utifrån resultaten från den senaste undersökningen 2021 var det få elever som når upp till de nationella rekommendationerna om en timmes pulshöjande fysisk aktivitet dagligen. De yngre eleverna var mer aktiva än de äldre och pojkar mer än flickor. Bland pojkarna i alla årskurser nådde 14 till 24 procent upp till rekommendationerna, bland flickorna endast sju till 14 procent. Över tid (sedan 2012) har det dock skett en ökning av andelen elever i åk 5 och 8 som når rekommendationerna för daglig fysisk aktivitet. Framför allt mellan de två senaste undersökningarna 2018 och 2021. För gymnasieeleverna har utvecklingen över tid varit oförändrad bland pojkarna och minskat bland flickorna.

Det är betydligt fler elever som är fysiskt aktiva minst fem dagar i veckan jämfört med sju dagar veckan och andelen har ökat över tid (figur 15). Framför allt är ökningen

FYSISK AKTIVITET

Figur 15. Andelen elever som är fysiskt aktiva minst 1 timme dagligen 5-7 dagar i veckan, utveckling över tid.



Kommentar: Frågan omformulerade 2012 varvid det inte görs någon jämförelse med tidigare år.

tydlig vid den senaste undersökningen 2021. Pojkar i åk 5 och 8 var mer fysiskt aktiva jämfört med övriga grupper. 60 procent av dem var fysiskt aktiva minst fem dagar i veckan. För flickorna i samma årskurser var 47 till 52 procent fysiskt aktiva minst fem dagar i veckan. Elever i gy åk 2 var minst fysiskt aktiva, omkring 45 procent av pojkarna och 30 procent av flickorna.

Majoriteten av eleverna, oavsett kön och årskurs, angav också att de tränar på sin fritid. I åk 5 och 8 svarade omkring 90 procent av eleverna att de tränade minst någon gång i veckan. I gy åk 2 var det knappt 80 procent som svarade detsamma. Var tionde elev i gy åk 2 tränade aldrig eller sällan på sin fritid.

En annan del av de nationella rekommendationerna innebär att långa perioder av stillasittande bör undvikas. Bland eleverna i åk 5 svarade tio procent av pojkarna och fem procent av flickorna att de var stillasittande mer än fem timmar efter en dag i skolan. Detta var en lägre andel jämfört med de äldre eleverna där mellan 13 och 18 procent svarade detsamma. En något högre andel bland eleverna i gy åk 2 var stillasittande jämfört med åk 8 och det fanns inga större könsskillnader i svaren. Frågan om stillasittande ställdes första gången 2018 och jämfört med föregående undersökning minskar långvarigt stillasittande bland flickor i åk 8, ingen tydlig förändring fanns bland övriga grupper.

ANDTS

I enkäten ställdes frågor om alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel om pengar. Frågorna ställdes främst till eleverna i åk 8 och gy åk 2. Endast ett fåtal av frågorna ställdes till eleverna i åk 5.

Tobak

Rökning

Andelen som röker cigaretter har minskat sedan första undersökningen 2003, både i åk 8 och gy åk 2 (figur 16). Över tid har skillnaderna mellan pojkar och flickor jämnats ut och det finns numera inga betydande könsskillnader vad gäller rökning. Den positiva utvecklingen bland eleverna i gy åk 2 stannade av mellan 2015 och 2018 men har nu sjunkit ytterligare vid senaste undersökningen 2021 där omkring sju procent angav att de röker. Av dem var det hälften som röker varje dag. Sedan 2012 har andelen som röker i åk 8 varit omkring två procent. Omkring en tredjedel av dessa svarade att de röker varje dag. Även andelen som svarat att de aldrig har rökt har ökat över tid. I undersökningen 2021 svarade drygt 80 procent i åk 8 och 57 procent i gy åk 2 att de aldrig hade rökt, jämfört med 60 respektive 32 procent 2003.

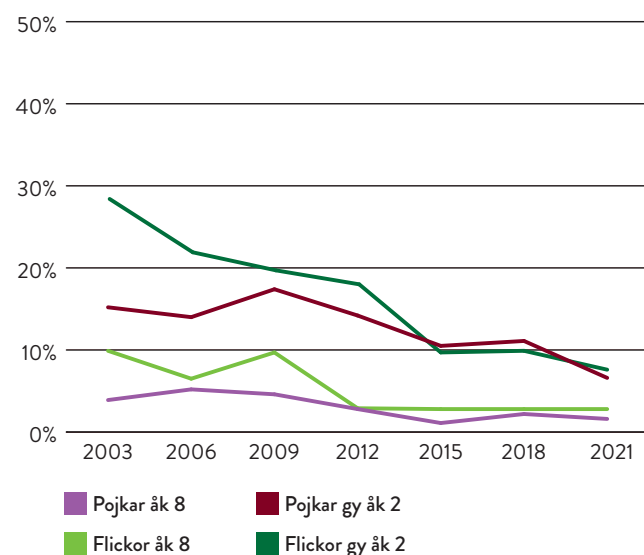
Bland eleverna i åk 5 är det endast några enstaka elever i länet som svarat att de röker. Däremot har en del provat att röka cigaretter. Genom åren har andelen elever i

åk 5 som uppgett att de provat cigaretter varierat mellan en och åtta procent. I undersökningen 2021 svarade omkring tre procent att de hade provat cigaretter.

De elever som angav att de rökte, oavsett hur ofta, fick svara på följdfrågan om de ville sluta röka. I både åk 8 och gy åk 2 ville fler flickor än pojkar sluta. Ungefär var fjärde flicka i åk 8 och var femte flicka i gy åk 2 ville sluta röka. Bland pojkarna var motsvarande omkring en av tio, något fler i åk 8. Många angav att de ville sluta men inte just nu. I åk 8 angav 33 procent av pojkarna och 44 procent av flickorna detta. Motsvarande i gy åk 2 var 46 procent av pojkarna och 63 procent av flickorna. I takt med att gruppen som röker blivit mindre är det allt färre elever som svarar att de vill sluta röka.

RÖKER

Figur 16. Andelen elever som röker, oavsett hur ofta, utveckling över tid.



ISAC NYBLOM

Vattenpipa

Omkring åtta procent av eleverna i åk 8 hade rökt vattenpipa någon gång, varav drygt två procent hade gjort det under de senaste 30 dagarna. Det var vanligast att ha rökt vattenpipa utan tobak, men många svarade också att de inte visste om de hade rökt med eller utan tobak. I gy åk 2 var det något mer förekommande bland pojkarna (23 procent) än flickorna (19 procent) att ha rökt vattenpipa. Av dem var det omkring 5 procent som rökt de senaste 30 dagarna. Även i gy åk 2 var det vanligt att inte veta om man rökt med eller utan tobak, men 19 procent av pojkarna och 27 procent av flickorna svarade att de hade rökt både med och utan tobak.

E-cigarett/vaping

Omkring 13 procent av eleverna i åk 8 hade rökt e-cigarett (även kallat vaping) någon gång, varav drygt fem procent hade gjort det under de senaste 30 dagarna. I gy åk 2 var det 45 procent av pojkarna och 34 procent av flickorna som rökt e-cigarett, varav 18 respektive 13 procent hade gjort det under de senaste 30 dagarna.

De som rökt e-cigarett fick ange om de använt tobak (cigaretter eller snus) innan de använt e-cigarett. I båda årskurserna var det vanligt att inte ha använt tobak innan. I åk 8 angav 45 procent av pojkarna och 38 procent av flickorna detta. Motsvarande i gy åk 2 var omkring en tredjedel och något vanligare bland pojkarna. Av dem som använt tobak innan e-cigarett var det bland pojkarna i båda årskurserna vanligast att ha använt snus. För flickorna var både bruk av cigarett och snus vanligt innan användning av e-cigarett.

Snusning

Utvecklingen över tid har tidigare visat på en positiv trend där snusbruk bland unga har minskat (figur 17). Vid 2018 års undersökning ökade dock andelen som snusar bland pojkar, både i åk 8 och gy åk 2, och vid den senaste undersökningen 2021 fortsatte andelen öka bland pojkarna på gymnasiet. Det har också skett en markant ökning av snusbruk bland flickor. Detta innebär att det inte länge finns några tydliga könsskillnader i snusbruk bland eleverna i åk 8. Omkring sex procent av eleverna i åk 8 svarade att de snusar. Av dessa snusade knappt två procent dagligen. Trots den stora ökningen bland flickor i gy åk 2 är det fortsatt betydligt mer förekommande bland pojkarna i samma årskurs att snusa. I gy åk 2 var det 28 procent av pojkarna och 15 procent av flickorna som snusade. Det är även fortsatt stora könsskillnader gällande att snusa dagligen, vilket 17 procent av pojkarna och fem procent av flickorna angav.



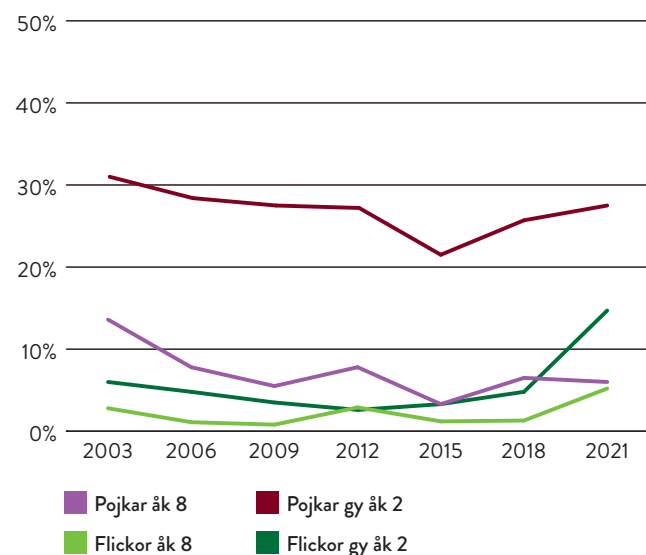
SELMA DAMKILDE

Bland eleverna i åk 5 är det endast några enstaka elever i länet som svarat att de snusar. Däremot har en del provat att snusa. Genom åren har andelen elever i åk 5 som uppgett att de provat att snusa varierat mellan två och sju procent. I undersökningen 2021 svarade omkring tre procent att de hade provat snus. Vid alla undersökningsår var det fler pojkar än flickor som provat snus.

De elever som angav att de snusade, oavsett hur ofta, fick följdfrågan om de ville sluta snusa. I åk 8 var det en av tio av pojkarna och en fjärdedel av flickorna som ville sluta. Ytterligare 16 procent av pojkarna och 41 procent av flickorna ville sluta, men inte just nu. I gy åk 2 var det omkring 13 procent som ville sluta snusa. 27 procent av pojkarna och 37 procent av flickorna i gy åk 2 ville sluta, men inte just nu.

SNUSAR

Figur 17. Andelen elever som snusar, oavsett hur ofta, utveckling över tid.



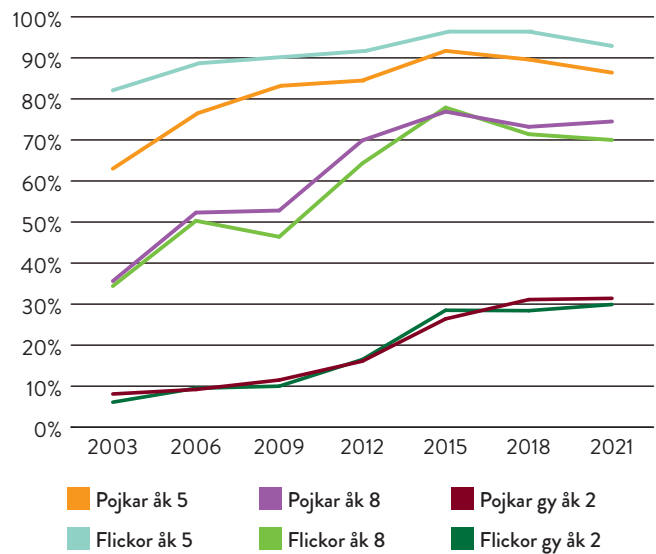
Alkohol

Sedan den första undersökningen 2003 har det skett en markant ökning av ungdomar som inte dricker alkohol (figur 18). Den positiva utvecklingen fortsätter i gy åk 2 och omkring var tredje elev i gy åk 2 hade inte druckit alkohol under det senaste året. Drygt var femte elev i gy åk 2 hade druckit alkohol minst en gång i månaden under det senaste året. Vid de senaste undersökningarna har andelen elever i åk 8 som avstår alkohol minskat något och 2021 var det 75 procent av pojkarna och 70 procent av flickorna som aldrig druckit alkohol det senaste året. Majoriteten av eleverna i åk 8 som druckit alkohol hade gjort det vid ett fåtal tillfällen. Knappt fyra procent i åk 8 svarade att de hade druckit alkohol minst en gång i månaden.

Även bland eleverna i åk 5 är det allt färre som testat alkohol, även om andelen som aldrig druckit alkohol minskade vid den senaste undersökningen (figur 18). Omkring en av tio elever i åk 5 svarade att de druckit alkohol det senaste året, majoriteten av dem har endast gjort det vid ett tillfälle. Eleverna i åk 5 fick svara på frågan om de har negativa erfarenheter av vuxnas drickande samt om de blivit bjudna på alkohol av sina föräldrar då de själva dricker. Nästan 16 procent av eleverna hade negativa erfarenheter av vuxnas drickande. 14 procent av pojkarna och sju procent av flickorna svarade att de hade hänt att de blivit bjudna på alkohol av sina föräldrar.

ALDRIG DRUCKIT ALKOHOL

Figur 18. Andelen elever som aldrig druckit alkohol under det senaste året, utveckling över tid.





ASTRID ALFENGÅRD

Även berusningsdrickandet har sjunkit bland ungdomar i länet över tid, framför allt bland eleverna i gy åk 2 (figur 19). Fram till 2015 rapporterade pojkarna i gy åk 2 ett högre berusningsdrickande än flickorna men sedan dess har könsskillnaderna jämnats ut. Vid den senaste undersökningen 2021 var det drygt var tredje elev i gy åk 2 som druckit sig berusad fyra gånger eller mer. Bland eleverna i åk 8 har andelen som druckit sig berusad fyra gånger eller mer minskat från åtta procent 2003 till två procent 2021. Det har varit små skillnader i berusningsdrickande mellan pojkar och flickor i åk 8 genom åren.

Omkring en av fem elever i gy åk 2 svarade att de hade negativa erfarenheter från när de själva varit berusade. Negativa erfarenheter när någon jämnårig varit berusad hade drygt en tredjedel upplevt, något fler flickor än pojkar. Bland eleverna i åk 8 var det omkring fyra procent

som hade negativa erfarenheter från när de själva varit berusade och omkring 13 procent när någon jämnårig varit berusad. Det var något vanligare med negativa erfarenheter bland flickorna.

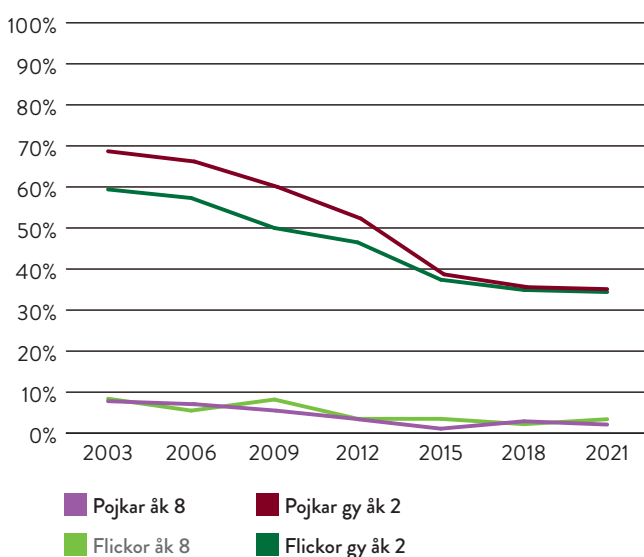
Eleverna fick även svara på frågan om de använt läkemedel tillsammans med alkohol i berusningssyfte. Drygt en procent i åk 8 hade gjort det en eller flera gånger. I gy åk 2 var det drygt fyra procent som gjort detsamma. I båda årskurserna var det en högre andel flickor än pojkar som använt läkemedel tillsammans med alkohol i berusningssyfte.

De elever som druckit alkohol fick svara på följdfrågor om anskaffning och om de berättar för sina föräldrar att de dricker alkohol. Omkring 45 procent av eleverna i gy åk 2 samt pojkarna i åk 8 svarade att de berättade precis som det är om sina alkoholvanor för sina föräldrar, medan andelen var lägre bland flickorna i åk 8 (32 procent). I åk 8 svarade 43 procent av pojkarna och 58 procent av flickorna att de inte berättade någonting om sina alkoholvanor för sina föräldrar. I gy åk 2 var motsvarande andel omkring en av fyra bland pojkarna och en av fem bland flickorna.

I gruppen som druckit alkohol det senaste året hade 42 procent av pojkarna och 64 procent av flickorna i gy åk 2 fått alkohol via någon vuxen som köpt ut till dem. Vuxen i det här sammanhanget kan även vara äldre syskon eller äldre kompisar. Att föräldrar köpt ut alkohol var vanligast bland flickor i gy åk 2 där omkring en av fem svarade detta, vilket var betydligt vanligare än i de övriga grupperna. För både pojkar och flickor i gy åk 2 var det vanligast att en äldre kompis eller annan vuxen köpt ut alkohol till dem. I åk 8 var det 13 procent av pojkarna och 19 procent av flickorna som fått tag på alkohol genom att någon vuxen köpt ut till dem. Bland pojkarna var det vanligast att egna föräldrar eller annan vuxen hade köpt ut (7 procent) medan det bland flickorna var vanligast med annan vuxen (14 procent) eller äldre kompis (åtta procent).

BERUSNINGSDRICKANDE

Figur 19. Andelen elever som druckit sig full fyra gånger eller mer, utveckling över tid.



*Jag råkade av
misstag dricka
vin för jag trodde
det var saft.*

ELEV ÅK 5

Samtliga elever, oavsett om de uppgav att de druckit alkohol eller inte, fick svara på följdfrågor om föräldrars attityder till alkohol och om negativa erfarenheter av alkohol när någon vuxen varit full. De flesta elever i åk 8 och gy åk 2 har aldrig blivit bjudna på alkohol av sina föräldrar när föräldrarna själva dricker. Detta svarade drygt tre av fyra elever i åk 8. I gy åk 2 var det omkring två av tre pojkar och drygt hälften av flickorna som inte hade blivit bjudna på alkohol av sina föräldrar. Drygt fyra procent av eleverna i gy åk 2 svarade att de ofta blir bjudna på alkohol av sina föräldrar när de själva dricker.

I enkäten ställdes frågan om hur eleverna uppfattade sina föräldrars attityder till ungdomars alkoholkonsumtion. En tredjedel av eleverna i gy åk 2 trodde att deras föräldrar "inte tycker att man ska dricka alkohol när man är i min ålder". I åk 8 svarade 63 procent av pojkarna och 72 procent av flickorna detsamma. Mellan 11 och 20 procent av eleverna i båda årskurserna var osäkra på vad deras föräldrar tycker om att deras barn dricker alkohol.

Mellan 19 och 30 procent hade upplevt negativa erfarenheter av alkohol när någon vuxen varit full. Det var något vanligare bland elever i gy åk 2 jämfört med åk 8 och vanligare bland flickor än pojkar i båda årskurserna.



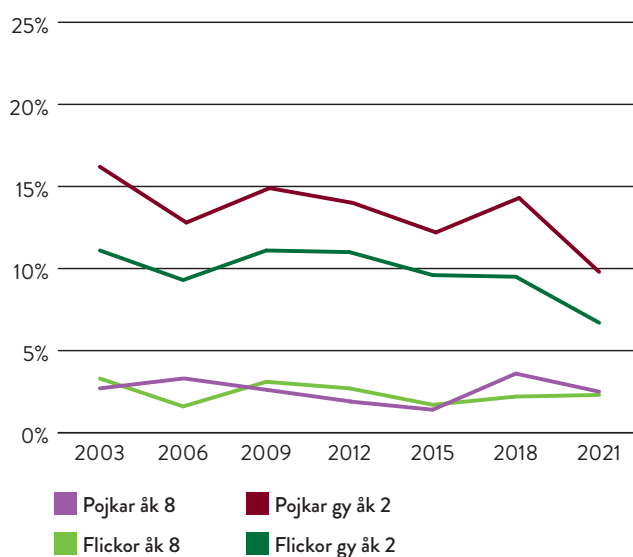
WILLIAM MÅRTENSSON

Narkotika och dopning

I enkäten fick eleverna svara på om de hade haft möjlighet att prova narkotika och om de hade använt narkotika.⁵ I åk 8 svarade åtta procent av pojkarna och tio procent av flickorna att de hade haft möjlighet att prova narkotika. I gy åk 2 var motsvarande 30 procent av pojkarna och 23 procent av flickorna. Över tid är det färre elever som uppger att de har haft möjlighet att prova narkotika.

ANVÄNT NARKOTIKA

Figur 20. Andelen elever som använt narkotika, en eller flera gånger, utveckling över tid.



Bland gymnasieleverna har narkotikabruk varierat över tid men vid senaste undersökningen 2021 minskade andelen markant jämfört med tidigare undersökningar (figur 20). Tio procent av pojkarna och sju procent av flickorna svarade att de någon gång använt narkotika, vilket är de lägsta siffrorna sedan 2003. Av de som använt narkotika hade omkring var femte pojke och var fjärde flicka i gy åk 2 gjorde det de senaste 30 dagarna. I åk 8 har förändringarna i narkotikabruk varit små över tid. Vid senaste undersökningen 2021 var det drygt två procent som hade använt narkotika någon gång.

Det fanns ett samband mellan tobaksrökning och att ha använt narkotika. Av de elever i gy åk 2 som röker cigaretter hade drygt en tredjedel använt narkotika. Motsvarande bland elever som inte röker var sex procent.

Det var mer förekommande bland pojkar än flickor att ha använt dopningspreparat. Drygt två procent av pojkarna i både åk 8 och gy åk 2 uppgav att de någon gång använt anabola androgena steroider (AAS) utan läkarordination. Motsvarande för flickorna i samma årskurser var under en procent.

⁵ Narkotika exemplifieras i enkäten med cannabis, amfetamin, ecstasy, kokain och narkotikaklassade läkemedel.

Ungas riskuppfattning om tobak, alkohol och cannabis

Ett sätt att fånga ungdomars förhållningssätt till tobak, alkohol och narkotika är att undersöka de risker som de anser är förknippade med användningen av dessa substanser. I undersökningen 2021 ställdes för första gången frågor om ungas riskuppfattning av alkohol, tobak och cannabis.⁶ Majoriteten av eleverna uppgav att de ser en hög eller måttlig risk med ett regelbundet bruk av alla substanserna. Genomgående uppfattade flickorna ett regelbundet bruk som större risk än pojkarna, både i åk 8 och gy åk 2. Särskilt tydligt var könsskillnaderna i relation till regelbundet bruk av snus och cannabis. Resultaten visar att det finns ett samband mellan bruk och riskuppfattning. För alla substanserna fanns det en lägre riskuppfattning av regelbundet bruk bland de som själva brukade substansen jämfört med de som inte gjorde det. På motsvarande sätt har elever med en låg riskuppfattning en ökad benägenhet att använda eller testa substanser.

Spel om pengar

Att spela om pengar har varit mer förekommande bland pojkar än flickor vid alla undersökningsår. 2021 svarade 14 procent av pojkarna i åk 8 och 28 procent av pojkarna i gy åk 2 att de hade spelat om pengar, på internet eller i butik, den senaste månaden. Motsvarande andel bland flickorna var fem procent i åk 8 och tre procent i gy åk 2. Frågan har ställts på samma sätt sedan 2012 och sett ur det tidsperspektivet har det inte skett några större förändringar för varken pojkar eller flickor. Bland pojkarna var det drygt tre procent som ofta eller alltid spelade för mer pengar än vad de tänkt sig. För flickorna var det omkring en procent som ofta eller alltid spelade för mer än de hade tänkt sig.

Sedan 2018 ställs en fråga om spel om pengar via data- eller mobilspel.⁷ Även här var det tydliga könsskillnader. Omkring 37 procent av pojkarna hade gjort detta den senaste månaden, vilket var en ökning bland pojkarna i gymnasiet sedan undersökningen 2018. Bland flickorna



OTTILIA APRAXIN

var det större skillnader mellan årskurserna då elva procent i åk 8 och sex procent i gy åk 2 hade spelat om pengar via data- eller mobilspel den senaste månaden. Jämfört med 2018 var det en ökning för flickorna i båda årskurserna och ökningen var störst bland flickor i åk 8.

SEXUELLA RELATIONER

I enkäten ställdes frågor om sexuella relationer till de äldre eleverna. Av eleverna i åk 8 var det tolv procent som svarade att de hade haft sex med någon. I gy åk 2 hade hälften av eleverna haft sex. De som hade haft sex fick svara på följdfrågor om sexuellt samtycke. Av dessa uppgav de allra flesta att vid den senaste gången de haft sex var det något som de verkligen ville eller ville ganska mycket. Omkring 60 procent av eleverna i åk 8 svarade detta, något högre andel bland flickorna. I gy åk 2 var det 72 procent av pojkarna och 86 procent av flickorna som verkligen ville eller ville ganska mycket ha sex vid deras senaste tillfälle. Bland eleverna i åk 8 var det fem procent av pojkarna och tre procent av flickorna som hade känt sig tvingade till sex vid det senaste tillfället. Det var en högre andel än bland gymnasieeleverna där under en halv procent av pojkarna och en procent av flickorna svarade att de blivit utsatta för sexuellt tvång.

Det var väldigt mycket frågor om alkohol, cigaretter, droger och liknande, som känns väldigt verklighetsfrämmande för mig. Bara tanken på att någon i min ålder skulle använda sådant regelbundet ... !

ELEV ÅK 8

⁶ Frågan var formulerad *Hur stor risk tror du att det är att människor skadar sig själva, fysiskt eller på annat sätt, om de ...* med några påståenden om bruk av alkohol, tobak och cannabis.

⁷ Frågan var formulerad *Har du köpt/betalat för virtuella saker i data-/mobilspel (till exempel loot boxes, pay to win) den senaste månaden?*

SOCIALA RELATIONER

Sociala relationer är viktiga genom hela livet och särskilt betydelsefulla i unga år. Relationerna kan fungera som en skyddande resurs mot ohälsa och en buffert mot upplevd stress. Dessutom kan kvalitativa sociala relationer vara en motståndskraft mot vardagens påfrestningar. De sociala relationerna har också baksidor som kan utgöra en påfrestning för individen, exempelvis om det saknas trygghet och stöd eller vid upplevelser av ensamhet eller utanförskap. I avsnittet presenteras hur barn och unga svarat på frågor som rör sociala relationer till andra.

SAMMANFATTNING

- Både pojkar och flickor i samtliga årskurser rapporterade att föräldrar är de personer som de har lättast att prata med om saker som bekymrar dem. Samtliga elever oavsett årskurs och kön fann det lättast att prata med sin mamma.
- Tilliten till vuxna har minskat markant över tid och mest bland flickor i åk 5. Pojkarna har en högre tillit till vuxna jämfört med flickor i samtliga årskurser och yngre elever har generellt högre tillit än äldre. En positiv trend är att tilliten ökat mellan 2015 och 2021 bland flickor i gy åk 2.
- Eleverna i åk 5 har lättare att skaffa nya vänner jämfört med de äldre eleverna och flickor har lättare jämfört med pojkar. I alla årskurser finns en negativ trend där andelen som anger att det är lätt att skaffa vänner minskat över tid och trenden är tydligast bland elever i gy åk 2.
- I samtliga årskurser var det något vanligare bland pojkar än flickor att ha flera vänner som de litar på. De yngsta eleverna angav i större utsträckning att de har flera vänner som de litar på jämfört med de äldre. Över tid har andelen som rapporterar att de har flera vänner som de litar på minskat.
- Upplevd ensamhet är mer vanligt bland de äldre eleverna, men har ökat i samtliga årskurser. Flickor upplevde ensamhet i högre grad än pojkar. Upplevd ensamhet var mest utbredd bland elever i gy åk 2 där närmare en fjärdedel av pojkarna och en tredjedel av flickorna angav detta år 2021. Bland elever i gy åk 2 har andelen som anger ensamhet ökat med omkring 21 procentenheter sedan undersökningen startade år 2003.
- Cirka tio procent av eleverna i åk 8 och gy åk 2 rapporterade att de blivit orättvist behandlade på grund av sitt kön och det fanns inga skillnader mellan pojkar och flickor.

RELATIONER TILL VUXNA

I enkäten ställdes frågan i vilken utsträckning eleverna umgås med sin familj på fritiden. De yngre eleverna umgicks dagligen med sina föräldrar i större utsträckning än de äldre och flickorna i högre grad än pojkarna. 78 procent av pojkarna och 82 procent av flickorna i åk 5 svarade att de umgicks med familjen i stort sett varje dag. I åk 8 angav 69 procent av pojkarna och 73 procent av flickorna att de umgås med familjen dagligen. Bland elever i gy åk 2 var motsvarande andel 50 procent bland pojkar och 60 procent bland flickor. Den grupp som i störst utsträckning rapporterade att de sällan eller aldrig umgås med familjen var pojkar på gymnasiet (fyra procent).

Eleverna fick rapportera om de finner det lätt eller svårt att prata med olika personer om saker som bekymrar dem. Frågan indikerar huruvida unga har tillgång till stödjande relationer, vilket kan fungera som en buffert mot vardagens påfrestningar. Både pojkar och flickor i samtliga årskurser rapporterade att föräldrar är de personer som de har lättast att prata med. Resultaten visade också att samtliga elever oavsett årskurs finner det lättast att prata med sin mamma (figur 21). De yngre eleverna hade lättare för att prata med sina föräldrar än de äldre eleverna. Att prata med sin pappa om saker som bekymrar dem var svårast för de äldre eleverna, framför allt bland flickorna. Endast hälften av flickorna i gy åk 2 tyckte att det var lätt att prata med sin pappa.

Det finns också andra vuxna i omgivningen som eleverna kan prata med om saker som bekymrar dem. I åk 5 var det något fler pojkar (52 procent) än flickor (43 procent) som har lätt för att prata med andra vuxna. Liknande mönster återfanns i åk 8 där 50 procent av pojkarna och



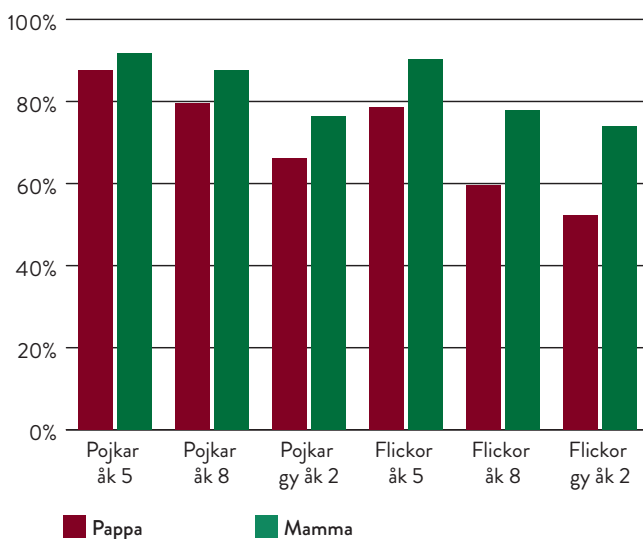
MEJA JOHANSSON

39 procent av flickorna angav att de har lätt att prata med andra vuxna om saker som bekymrar dem. I gy åk 2 rapporterade lika många flickor och pojkar att de har lätt att prata med andra vuxna (41 procent). Över tid har svaren i åk 5 förändrats och andelen elever som upplever att de har lätt att prata med andra vuxna har sjunkit. I övriga årskurser finns inte motsvarande förändringar.

Eleverna fick också svara på frågan om de skulle vilja ha mer stöd än de har idag av någon vuxen för saker som oroar dem. Resultaten visade att flickor, oavsett årskurs, efterfrågar mer stöd än pojkar samt att efterfrågan ökar med åldern (figur 22). I gy åk 2 rapporterade 34 procent av flickorna att de önskar mer stöd från vuxenvärlden. 17 procent av pojkarna i gy åk 2 önskar också mer stöd.

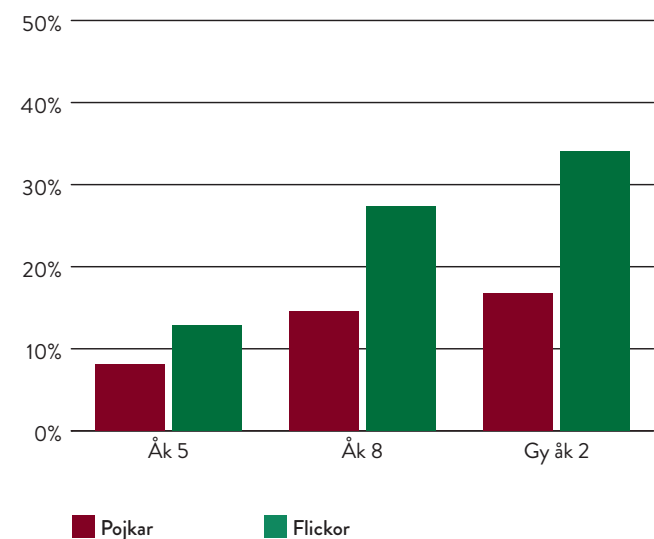
LÄTT ATT PRATA MED FÖRÄLDRAR

Figur 21. Andelen elever som har lätt eller mycket lätt för att prata med sin mamma respektive pappa om saker som bekymrar dem, 2021.



ÖNSKAR MER STÖD AV VUXNA

Figur 22. Andelen elever som vill ha mer stöd än de har idag av någon vuxen för saker som oroar dem, 2021.

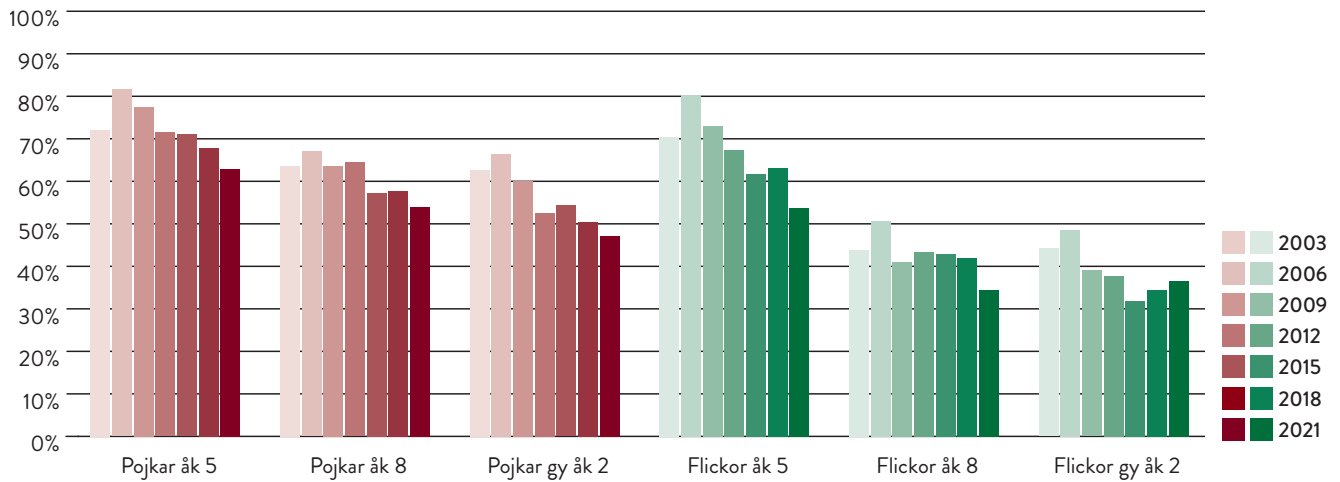


Relationer till vuxenvärlden kan även avspeglas i huruvida unga har tillit till vuxna. Tilliten till vuxna har minskat i alla årskurser över tid (figur 23). Pojkarna har en högre tillit till vuxna jämfört med flickor i samtliga årskurser. I åk 5 är andelen som litar på vuxna större jämfört

med ungdomar i de högre årskurserna och könsskillnaderna är inte lika stora som i övriga årskurser. Över tid har dock tilliten minskat, mest bland flickor i åk 5 (med totalt 17 procentenheter). En positiv trend är att tilliten ökat mellan 2015 och 2021 bland flickor i gy åk 2.

TILLIT TILL VUXNA

Figur 23. Andelen elever som litar på många vuxna, utveckling över tid.



RELATIONER TILL JÄMNÅRIGA

I enkäten ställdes frågan om hur lätt (eller svårt) det är att skaffa nya vänner. Resultaten visar att eleverna i åk 5 har lättare att skaffa vänner jämfört med de äldre eleverna (figur 24a-c). År 2021 angav 72 procent av pojkarna och 63 procent av flickorna i åk 5 att de har lätt för att skaffa nya vänner. I åk 8 har skillnaden mellan könen blivit tydligare och år 2021 rapporterade 68 procent av pojkarna och 54 procent av flickorna att de har lätt att skaffa nya vänner. I gy åk 2 finns en tydligare negativ trend där andelen som anger att det är lätt att skaffa vänner minskat över tid. Andelen som har lätt att skaffa vänner har minskat med 32 procentenheter bland flickor och 24 procentenheter bland pojkar i denna årskurs. År 2021 angav 64 procent av pojkarna och 51 procent av flickorna i gy åk 2 att det är lätt att skaffa vänner.

I samtliga årskurser var det något vanligare bland pojkar än flickor att ha flera vänner som de litar på. I åk 5 angav 91 procent av pojkarna och 85 procent av flickorna att de hade minst två vänner som de litar på. Bland eleverna i åk 8 och gy åk 2 var motsvarande andel mellan 82 och 89 procent och andelen var något högre bland pojkarna. Över tid har andelen som rapporterar att de har flera vänner som de litar på minskat. Flickor i gy åk 2 står för den största minskningen med sju procentenheter mellan år 2003 och 2021.

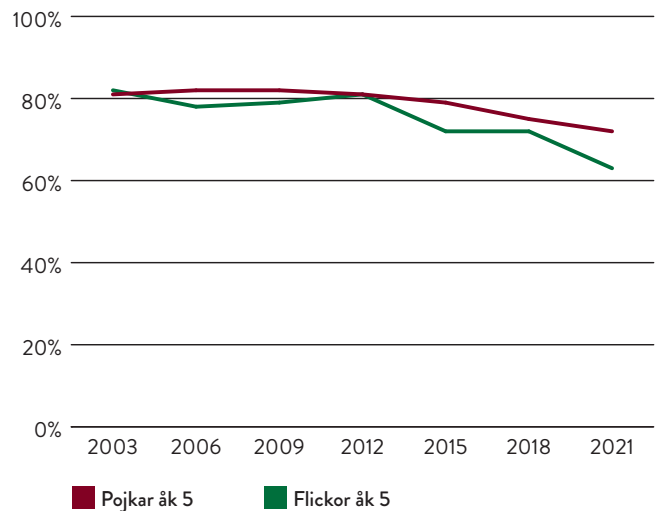
Mellan 70 och 78 procent av eleverna rapporterade att de har lätt att prata med vänner om saker som bekymrar dem och det fanns inga större skillnader mellan årskurser och kön. Över tid har andelen som har lätt att prata med vänner minskat. Eleverna fick även besvara frågan *Hur ofta träffar du kompisar på din fritid?* Bland eleverna i åk 5 var det 88 procent som träffade kompisar på fritiden varje vecka. Bland de äldre eleverna var det en något lägre andel som gjorde detta, mellan 83 och 85 procent. Mellan fyra och sex procent rapporterade att de sällan eller aldrig träffar kompisar på fritiden. Resultaten visade inga tydliga skillnader mellan årskurs och kön.

Jag bara gråter ibland utan att det inte har hänt något men jag är glad att jag har två fina vänner som jag kan lita på.

ELEV ÅK 5

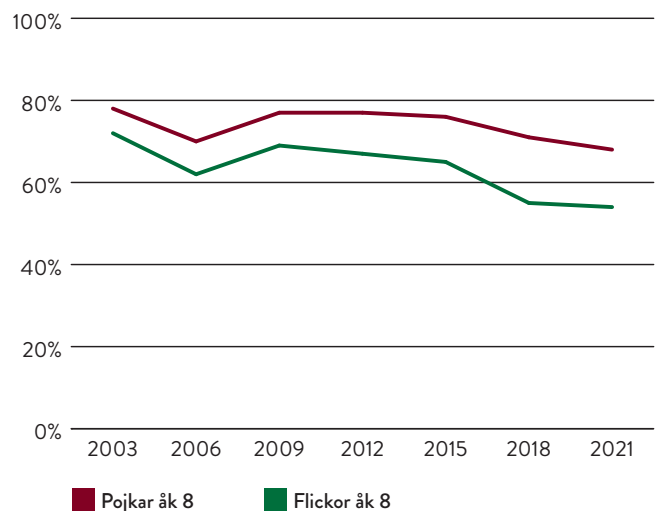
LÄTT ATT SKAFFA VÄNNER, ÅK 5

Figur 24a. Andelen elever i åk 5 som har lätt eller ganska lätt för att skaffa nya vänner, utveckling över tid.



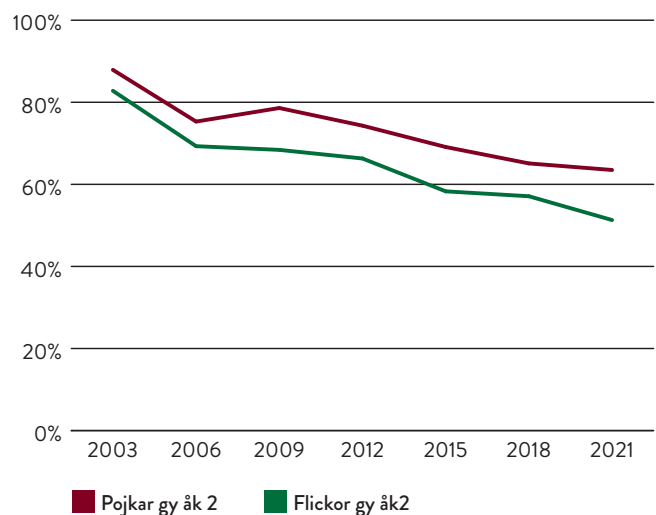
LÄTT ATT SKAFFA VÄNNER, ÅK 8

Figur 24a. Andelen elever i åk 8 som har lätt eller ganska lätt för att skaffa nya vänner, utveckling över tid.



LÄTT ATT SKAFFA VÄNNER, GY ÅK 2

Figur 24c. Andelen elever i gy åk 2 som har lätt eller ganska lätt för att skaffa nya vänner, utveckling över tid.





OTTILIA APRAXIN

ENSAMHET

Eleverna fick besvara frågan *Hur ofta känner du dig ensam?* Resultaten presenteras över tid då det skett markanta förändringar över tid i alla årskurser (figur 25a-c). Ett tydligt trenderbrott äger rum efter 2012 då andelen som ofta eller alltid känner sig ensamma ökar i alla årskurser och bland såväl pojkar som flickor.

Andelen som känner sig ensamma är förhållandevis liten i åk 5 jämfört med de högre årskurserna. Könsskillnaderna är marginella i åk 5 och vid den senaste undersökningen 2021 rapporterade omkring tio procent att de känner sig ensamma. I åk 8 har andelen som känner sig ensamma ökat jämfört med de yngre eleverna, liksom könsskillnaderna. Av pojkarna var det 16 procent som angav att de känner sig ensamma och bland flickorna 25 procent. I gy åk 2 har andelen ensamma ökat än mer. Könsskillnaderna består där flickorna känner sig mer ensamma jämfört med pojkarna. År 2021 rapporterade en fjärdedel av pojkarna och närmare en tredjedel av flickorna att de alltid eller ofta känner sig ensamma. Bland eleverna i gy åk 2 har andelen som känner sig ensamma ökat med omkring 21 procentenheter sedan undersökningen startade år 2003.

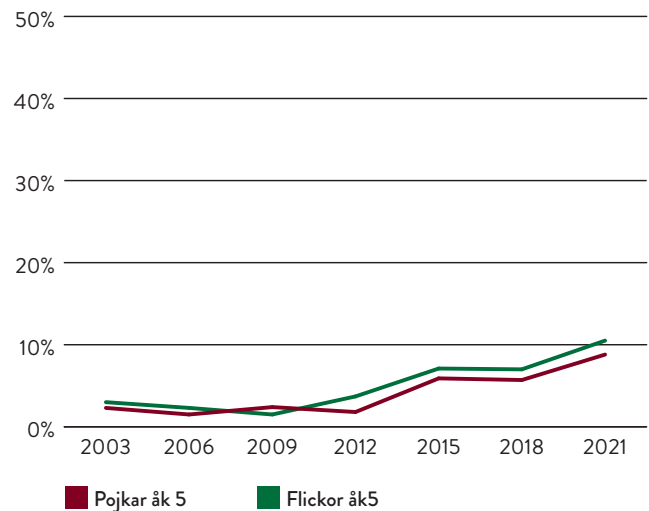
BEMÖTANDE

Eleverna i åk 8 och gy åk 2 fick svara på frågor om hur de upplever att de blivit bemötta under de senaste tre månaderna. I åk 8 rapporterade 63 procent av pojkarna och 51 procent av flickorna att andra fått dem att känna sig stolta. I gy åk 2 minskade andelen något där 57 procent av pojkarna och 46 procent av flickorna angav detta. På frågan om andra uttrycker sig positivt om dem som person angav 57 procent detta i åk 8. Motsvarande siffror i gy åk 2 var 55 procent av pojkarna och 59 procent av flickorna. Det var alltså något fler flickor i gy åk 2 som fått positiva omdömen av andra i sin omgivning.

Bemötandet från omgivningen kan också vara av negativ karaktär. 17 procent av pojkarna och 14 procent av flickorna i åk 8 svarade att andra i deras omgivning inte låtsas om dem. Tidigare år har det varit fler flickor än pojkar som haft dessa erfarenheter, men vid 2021 års undersökning ökade andelen pojkar med dessa erfarenheter med sju procentenheter i årskurs 8. I gy åk 2 var det lika många flickor som pojkar (13 procent) som angav att någon i deras omgivning inte låtsas om dem. Därutöver angav omkring tio procent av eleverna i åk 8 och gy åk 2 att de blivit orättvist behandlade på grund av sitt kön och det fanns inga skillnader mellan könen.

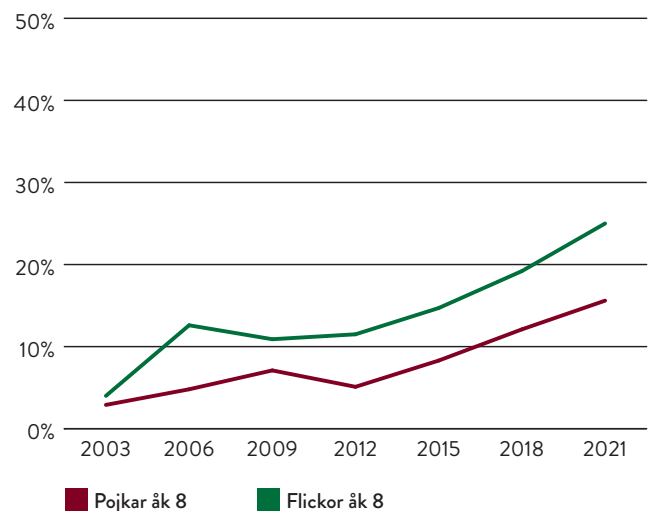
ENSAMHET, ÅK 5

Figur 25a. Andelen elever i åk 5 som ofta eller alltid känner sig ensamma, utveckling över tid.



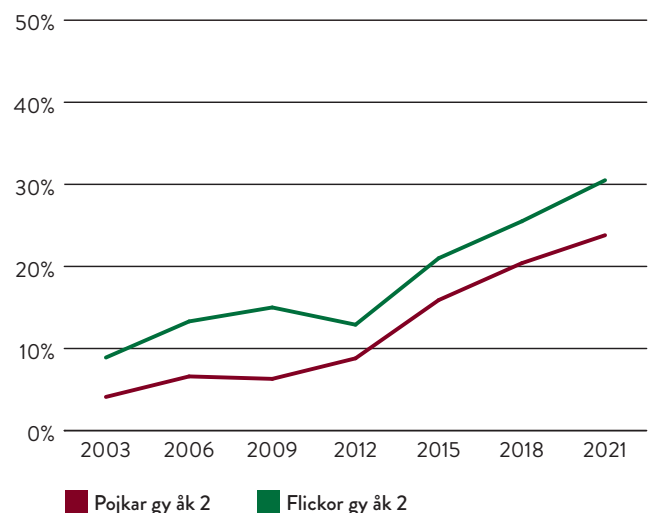
ENSAMHET, ÅK 8

Figur 25b. Andelen elever i åk 8 som ofta eller alltid känner sig ensamma, utveckling över tid.



ENSAMHET, GY ÅK 2

Figur 25c. Andelen elever i gy åk 2 som ofta eller alltid känner sig ensamma, utveckling över tid.



SKOLA

Skolan är en central del av barns och ungdomars liv och har ett betydande inflytande över eleverna kognitiva, sociala och emotionella utveckling. En positiv skolupplevelse utgör en resurs för hälsa, välbefinnande och hälsofrämjande levnadsvanor. Omvänt utgör en negativ skolupplevelse en riskfaktor för såväl ohälsosamma levnadsvanor som fysisk och psykisk ohälsa. I enkäten ställdes frågor om trygghet i skolan, skolstrivsel, skolstress, skolk samt utanförskap och mobbning.

SAMMANFATTNING

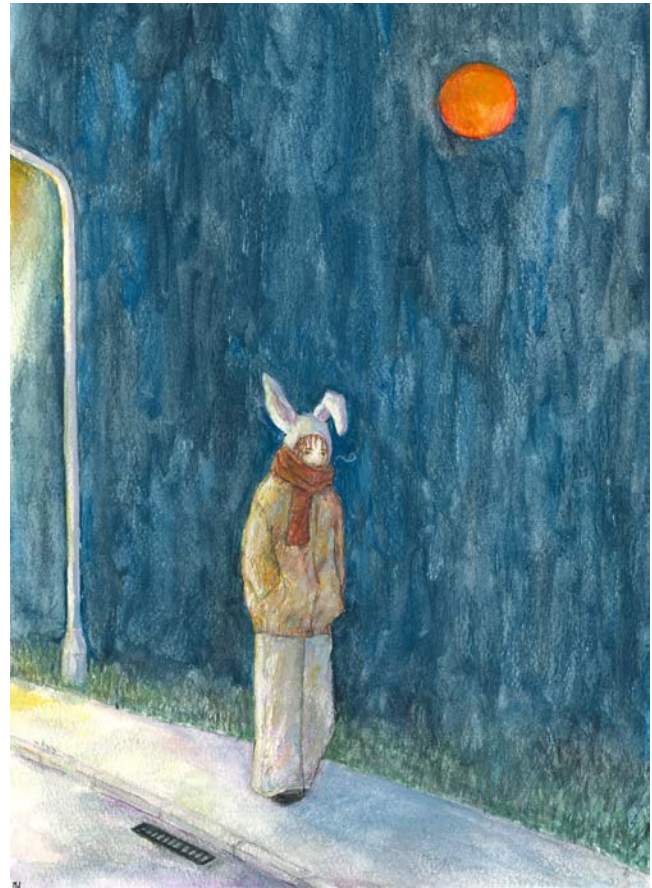
- Eleverna i åk 5 var de som trivs allra bäst i skolan, även om det skett en minskning av skoltrivsel bland elever i åk 5 över tid. Vid de senaste undersökningarna har skoltrivseln även sjunkit bland eleverna i åk 8 som är de som trivs minst bra i skolan. Även bland flickorna i gymnasiet har skoltrivseln minskat medan den bland pojkarna i samma årskurs varit i stort sett oförändrad över tid.
- Könsskillnaderna gällande skolstress är fortsatt stora till flickornas nackdel. Vid de senaste undersökningssåren har dessa skillnader även blivit synliga redan i åk 5. Mellan 2018 och 2021 minskade dock skolstressen något bland flickorna på gymnasiet.
- Sedan 2003 har det skett en negativ utveckling för skolk bland eleverna i åk 5 med en särskilt tydlig ökning mellan 2018 och 2021. Även bland elever i åk 8 har skolk ökat medan andelen som skolkat minskat bland gymnaseleverna. I alla årskurser uppgav fler pojkar än flickor att de skolkat. Omkring fem procent av eleverna i åk 8 och gy åk 2 skolkade regelbundet, det vill säga minst en gång i veckan.
- Att känna sig utanför bland klasskamraterna var mer förekommande bland flickor än pojkar i alla årskurser. Jämfört med tidigare undersökningar har det skett en ökning av andelen elever som känner sig utanför i klassen, en ökning som är särskilt tydlig bland flickorna.
- Mobbning var mer förekommande i grundskolan jämfört med gymnasiet. Över tid är även utvecklingen tydligast i grundskolan där andelen elever som varit utsatt för mobbning ökat. Detta var särskilt tydligt vid den senaste undersökningen 2021.
- Fler flickor än pojkar uppgav att de flera gånger blivit utsatta för att någon skrivit något elakt om dem eller lagt ut känsliga bilder/filmklipp på dem på sociala medier. Flickor i åk 8 rapporterade utsatthet på sociala medier i högre grad än övriga grupper.

TRIVSEL OCH TRYGGHET

Pojkar och flickor i åk 5 är de som trivs allra bäst i skolan, även om det skett en minskning av skoltrivsel bland elever i åk 5 över tid. Vid undersökningen 2021 svarade 87 procent av eleverna att de trivs bra eller mycket bra i skolan. Även bland gymnasieleverna var skoltrivseln hög, 83 procent rapporterade detta. För pojkar i gy åk 2 är andelen i stort sett oförändrad över tid men för flickorna har den minskat med ungefär tio procentenheter sedan 2012 då andelen var som högst. I åk 8 rapporterade omkring tre av fyra att de trivs bra eller mycket bra i skolan, vilket är lägre än i de övriga årskurserna. I denna årskurs var det även tydligare skillnader mellan könen då pojkarna trivs bättre än flickorna. Över tid har det framför allt skett en minskning av skoltrivsel i åk 8 från 2015 och framåt.

Det fanns ett starkt samband mellan skoltrivsel och upplevd subjektiv status i samtliga årskurser. De elever som uppfattade sin egen statusposition i skolan som låg rapporterade att de trivs sämre i skolan än de som angav att de har hög status. Även elever med annan eller osäker könsidentitet trivdes systematiskt sämre i skolan. Elever som har någon form av funktionsnedsättning rapporterade också sämre skoltrivsel än övriga i alla årskurser. Elever som själva är födda i utomeuropeiskt land rapporterade att de trivs bättre i skolan jämfört med elever med svensk bakgrund i åk 5 och 8. I gy åk 2 fanns dock inga tydliga samband mellan skoltrivsel och födelse land, varken utifrån elevens eller föräldrarnas ursprung.

Upplevd trygghet i skolan har minskat över tid och fortsatt att sjunka mellan de två senaste undersökningarna 2018 och 2021 (figur 26). I samtliga årskurser känner sig

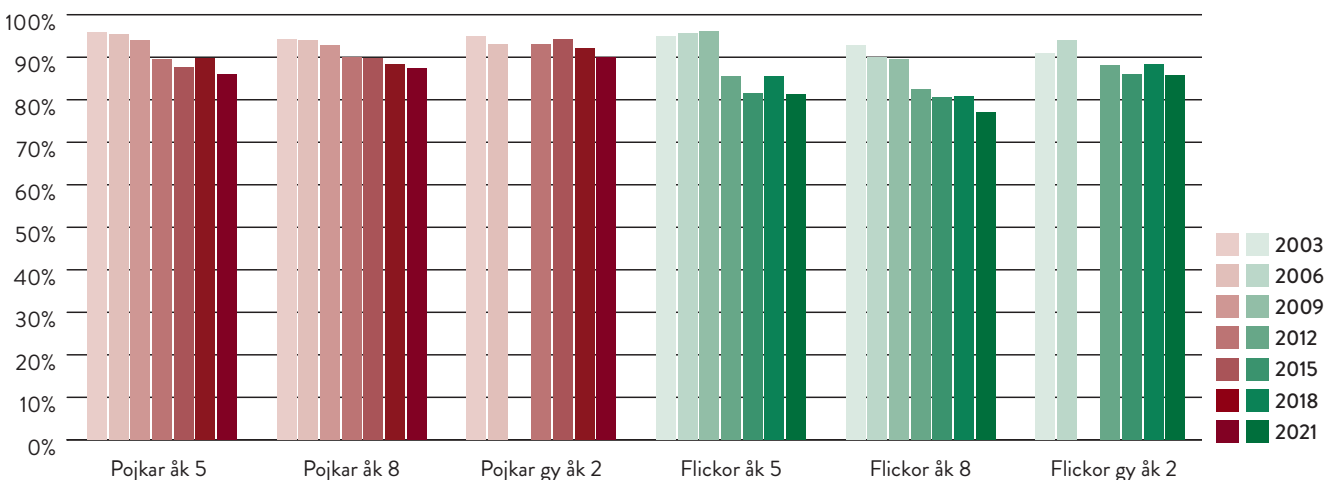


MARTA JARRING

flickor mindre trygga än pojkar. Skillnaderna var särskilt tydliga i åk 8 där 87 procent av pojkarna alltid eller ofta känner sig trygga i skolan, jämfört med 77 procent av flickorna. Skillnaderna mellan pojkar och flickor i åk 5 och gy åk 2 var omkring fem procentenheter.

TRYGG I SKOLAN

Figur 26. Andelen elever som alltid eller ofta känner sig trygga i skolan, utveckling över tid.



Kommentar: Data för 2009 gy åk 2 saknas.

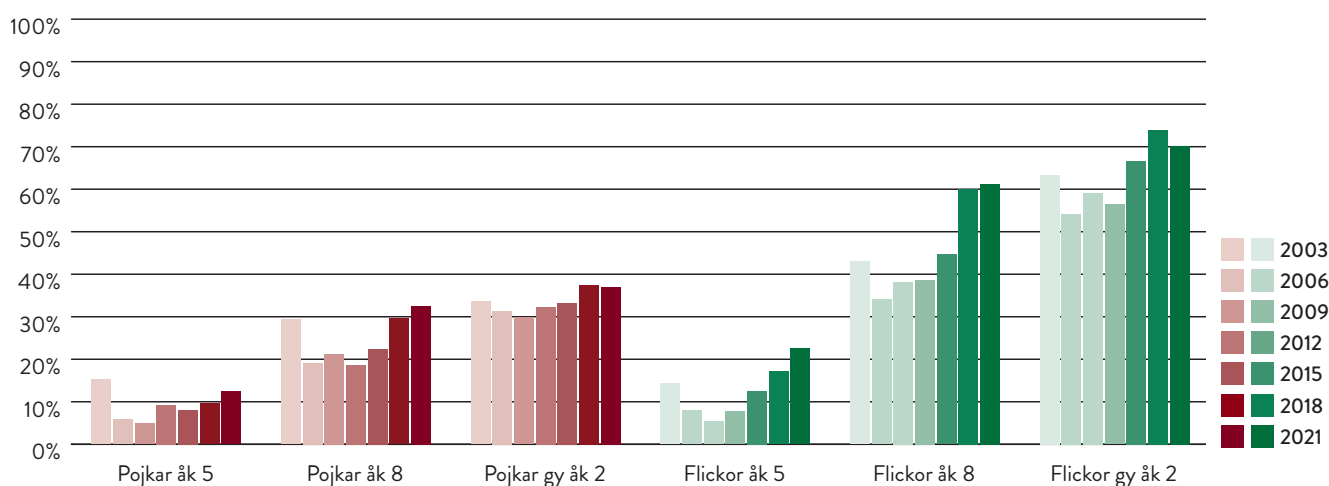
SKOLSTRESS

Det fanns stora skillnader i skolstress mellan pojkar och flickor och mellan årskurserna (figur 27). Skolarbetet upplevs som mer stressande i de högre årskurserna. Även skillnaderna mellan könen ökade ju äldre eleverna blev. Skillnaderna mellan flickor och pojkar i åk 5 har även blivit allt större över tid. Vid undersökningen 2021 svarade 12 procent av pojkarna och 23 procent av flickorna i åk 5 att de kände sig ganska eller mycket stressade

inför skolarbetet. Skillnaderna i upplevd skolstress mellan flickor och pojkar i de högre årskurserna är markanta. I åk 8 upplevde 33 procent av pojkarna och 61 procent av flickorna skolstress. Motsvarande i gy åk 2 var 47 procent av pojkarna och 70 procent av flickorna. Även om skolstressen har ökat över tid så skedde det inga större förändringar bland de äldre eleverna mellan 2018 och 2021, bland flickorna i gy åk 2 minskade till och med skolstressen något.

SKOLSTRESS

Figur 27. Andelen elever som känner sig ganska eller mycket stressade inför skolarbetet, utveckling över tid.



Jag kan ibland uppleva plagget man gör hemma som väldigt stressigt och att lärare inte alltid bemöter mig stöttande när jag söker stöd. Jag är ganska ofta stressad över skolan. Skolan handlar om att lära sig för livet och inte inför provet man ska ha.

ELEV ÅK8

SKOLK

Sedan 2003 har det skett en negativ utveckling av skolk bland eleverna i åk 5, med en särskilt tydlig ökning mellan 2018 och 2021. För pojkarna har det skett en utveckling från 8 till 34 procent mellan 2003 och 2021 gällande att någon gång skolkat eller haft ogiltig frånvaro. För flickorna var motsvarande utveckling från 3 till 23 procent. Bland eleverna i åk 8 har utvecklingen över tid varit mer ojämn och gått upp och ner varvid det inte syns några skillnader i andelen som rapporterat skolk sett över hela tidsperioden 2003 och 2021. Däremot finns en tydlig ökning mellan 2012 och 2021. Vid undersökningen 2021 svarade knappt 30 procent av eleverna i åk 8 att de skolkat

eller haft ogiltig frånvaro, pojkar i något högre grad än flickor. Bland gymnasieeleverna har utvecklingen över tid varit omvänd med en succesiv minskning av andelen elever som skolkat. 2021 uppgav en av tre bland pojkarna och en av fyra bland flickorna i gy åk 2 att de skolkat eller haft ogiltig frånvaro.

Omkring fem procent av eleverna i åk 8 och gy åk 2 skolkade regelbundet, det vill säga minst en gång i veckan. Över tid har det skett en positiv utveckling bland gymnasieeleverna då det var nio procent som skolkade regelbundet 2003. Bland eleverna i åk 8 har det skett en negativ utveckling över tid då endast två procent skolkade regelbundet 2003.



FELICIA PETERSSON

UTANFÖRSKAP OCH MOBBNING

Att känna sig utanför bland klasskamraterna var mer förekommande bland flickor än pojkar i alla årskurser. I åk 5 var det 12 procent av pojkarna och 24 procent av flickorna som vid flera tillfällen känt sig utanför under den senaste terminen. Bland de äldre eleverna var det små skillnader mellan årskurserna. Omkring sju procent av pojkarna och 13 procent av flickorna i både åk 8 och gy åk 2 svarade att de känt sig utanför bland klasskamraterna ungefär en gång i veckan eller oftare. Jämfört med tidigare undersökningar har det skett en ökning av andelen elever som känner sig utanför i klassen, en ökning som är särskilt tydlig bland flickorna.

I enkäten definierades mobbning som att en annan elev eller grupp av elever säger eller gör elaka och otrevliga saker mot en annan elev flera gånger. Det kan till exempel vara att reta, att slå, säga elaka ord eller viskningar. Mobbning kan också vara elaka kommentarer på nätet. Mobbning var mer förekommande i grundskolan jämfört med gymnasiet. Mellan sju och elva procent av eleverna i åk 5 och 8 hade varit utsatta för mobbning vid upprepade tillfällen den senaste terminen, och andelen var något högre i åk 5. Motsvarande andel bland gymnasieleverna var fem procent av pojkarna och tre procent av flickorna. Över tid är även utvecklingen tydligast i grundskolan, där andelen elever som varit utsatt för mobbning ökat. Detta var särskilt tydligt vid den senaste undersökningen 2021.

Det fanns ett samband mellan att bli mobbad och upplevd subjektiv status i samtliga årskurser. De elever som uppfattade sin egen statusposition i skolan som låg var mer utsatta för mobbning än de som angav att de hade hög status. Även elever med annan eller osäker könsidentitet blev mobbade i högre grad. Elever som har någon form av funktionsnedsättning rapporterade också mer utsatthet för mobbning än övriga i alla årskurser. Elever som själva är födda i utomeuropeiskt land var mobbade i högre grad jämfört med svenskfödda elever i åk 8 och gy åk 2. Detta samband var dock inte lika tydligt i åk 5.

I samtliga årskurser svarade pojkar i större utsträckning än flickor att de hade varit med och mobbat en annan elev, en eller flera gånger, den senaste terminen. Det fanns också en tydlig skillnad mellan årskurserna då det var mer förekommande att ha mobbat en annan elev i de yngre årskurserna. I åk 5 hade 20 procent av pojkarna och 9 procent av flickorna mobbat en annan elev. I åk 8 var motsvarande 15 procent av pojkarna och sju procent av flickorna. Bland gymnasieleverna var det lägst andel elever som mobbat en annan elev, tio procent av pojkarna och fyra procent av flickorna svarade detta.

I enkäten ställdes också en fråga om utsatthet på sociala medier.⁸ Flickor i åk 8 var de som i störst utsträckning varit utsatta för detta flera gånger (tio procent). I övriga grupper av elever rapporterade mellan sex till åtta procent att de varit utsatta på sociala medier och andelen var något högre bland flickor än pojkar i samtliga årskurser.

Vad ska man göra om man känner sig utanför alla sina kompisar och känner sig stressad inför skolan?

ELEV ÅK 5

Varit lite mobbad tidigare under mellanstadiet i min tidigare klass. Nu har jag en perfekt klass.

ELEV ÅK 8

⁸Frågan av formulerad *Har det hänt att någon skrivit elakt om dig eller lagt ut känsliga bilder/filmklipp på sociala medier?*



FANNY WEGEFELT

TILL SIST ...

Resultaten från enkätundersökningen har gett en övergripande beskrivning över barns och ungdomars hälsa, levnadsvanor och livsvillkor. Rapporten ger inte svar på varför det ser ut som det gör och förklaringar till utfallen, vilket kan resultera i fler frågor än svar. Avslutningsvis vill vi därför lyfta fram några delar av resultaten som väckt frågor och funderingar hos oss. Vår förhoppning är att det kan fungera som underlag för vidare diskussioner om barns och ungas hälsa och levnadsvillkor runt om i länet.

- Majoriteten barn och ungdomar rapporterar ett gott psykiskt välbefinnande. Även om trenden över tid är negativ finns också positiva resultat, exempelvis ökade andelen flickor i åk 8 som är pigga och glada samt avslappnade och lugna något vid den senaste undersökningen. Hur kan vi stärka denna utveckling av psykiskt välbefinnande hos fler barn och ungdomar?
- Andelen som rapporterar psykiska och somatiska besvär fortsätter generellt att öka, inte minst hos flickor. Det finns dock några positiva resultat väl värda att lyfta fram. Vid den senaste undersökningen har andelen elever i åk 5 som rapporterar huvudvärk minskat. Bland pojkar i åk 8 och gy åk 2 minskade också några av de psykiska och somatiska besvären. Hur kan vi arbeta för att minska upplevda besvär även hos flickor så att inte ohälsa i form av besvär polariseras än mer?
- Upplevd stress ökar i alla årskurser och både bland flickor och pojkar. Vi mår ofta bättre och känner oss mindre stressande om det finns utrymme att samtala om stress. En ökad kunskap om stress och stresshantering kan gynna både individen, gruppen och skolverksamheten. Kan vi prata mer om stress med barn och ungdomar i skolan, men också på andra arenor där unga befinner sig, exempelvis fritidsverksamhet?
- I undersökningen 2021 ställdes en ny fråga för att fånga ungas egna erfarenheter av upplevd psykisk ohälsa. Förhållandevis många elever, framför allt bland de äldre eleverna, rapporterade att de har erfarenheter av psykisk ohälsa. Det var även oroväckande många elever som rapporterade att de medvetet skadad sig själva. Utifrån dessa aspekter är könsskillnaderna stora till flickornas nackdel. Här behövs tidigt förebyggande insatser för att motverka upplevd psykisk ohälsa och självskadebeteende. Hur kan dessa insatser utformas så att de blir relevanta för barn och ungdomar?
- I rapporten har resultaten redovisats utifrån biologiskt kön. Endast vid enstaka fall har skillnader synliggjorts utifrån andra kategorier som könsidentitet, etnicitet, statusposition och funktionsnedsättning. Det är viktigt att ha i åtanke att barn och ungdomar inte är en homogen grupp och att det finns grupper som är särskilt utsatta. Hur kan vi identifiera dessa utsatta grupper och genom ett normkritiskt perspektiv vidga deras handlingsutrymmen och möjligheter?



LINNEA HVORNUM

- Fortfarande kommer få barn och ungdomar upp i rekommendationerna för fysisk aktivitet. Det har dock, trots en pandemi, skett en positiv utveckling för eleverna i åk 5 och 8. Denna utveckling finns inte bland gymnasieleverna vilket är en utmaning framöver. Hur kan vi få fler barn och ungdomar, framför allt på gymnasiet, att bli mer fysiskt aktiva på sin fritid?
- Kvalitativa sociala relationer är en betydelsefull resurs för unga. Resultaten visar dock en negativ utveckling för flera aspekter av sociala relationer såsom att det blivit svårare att skaffa vänner, ensamheten har ökat och tilliten till vuxna har minskat över tid. Hur kan vi arbeta för att stärka goda sociala relationer hos våra barn och ungdomar i länet?
- En positiv utveckling är att allt färre unga röker. Dock visar resultaten en negativ trend vad gäller snusbruk. Särskilt oroväckande är att andelen flickor som snusar har ökat markant. Vad kan detta bero på? Har vi missat snuset i det förebyggande tobaksarbetet och hur kan vi i så fall utveckla arbetet för att vända denna utveckling?
- Resultaten visar de lägsta siffrorna av narkotikabruk bland gymnasieelever i länet sedan 2003. Det är ett positivt resultat som inte alltid stämmer överens med den mediala bild som ofta målas upp kring ungas narkotikabruk. Samtidigt visar resultaten att det fanns ett samband mellan ungas bruk och riskuppfattning. Hur kan vi arbeta förebyggande med attityder till narkotika som ett sätt att minska bruket ytterligare?
- Resultaten vad gäller uppfattningar om skolsituationen är oroväckande. Trygghet och trivsel har minskat, och stress inför skolarbetet har ökat. Vid de senaste undersökningarna har könsskillnaderna gällande skolstress blivit tydliga redan på mellanstadiet, vilket är särskilt oroväckande. Hur kan vi vända denna utveckling? Ett intressant resultat är att skolstressen minskat något bland flickorna på gymnasiet mellan 2018 och 2021. Kan det vara så att pandemin gynnat vissa grupper vad gäller skolstress?



REGION
KRONOBERG