

## Nyhetsbrev från Ungdomsenkäten *Om mig*

### Nu är *Om mig*-enkäten genomförd i skolorna i länet!

Ungdomsenkäten *Om mig* besvarades i höst av över 8000 ungdomar i länet i årskurs 8 och år 2 på gymnasiet. Region Östergötland tar nu fram skolrapporter som kommunerna därefter skickar vidare till de deltagande skolorna. Efter årsskiftet kommer Region Östergötland som vanligt att presentera resultaten i digitala resultatverktyg och olika rapporter för län och hemkommuner, samt bjuda in till webinarium.

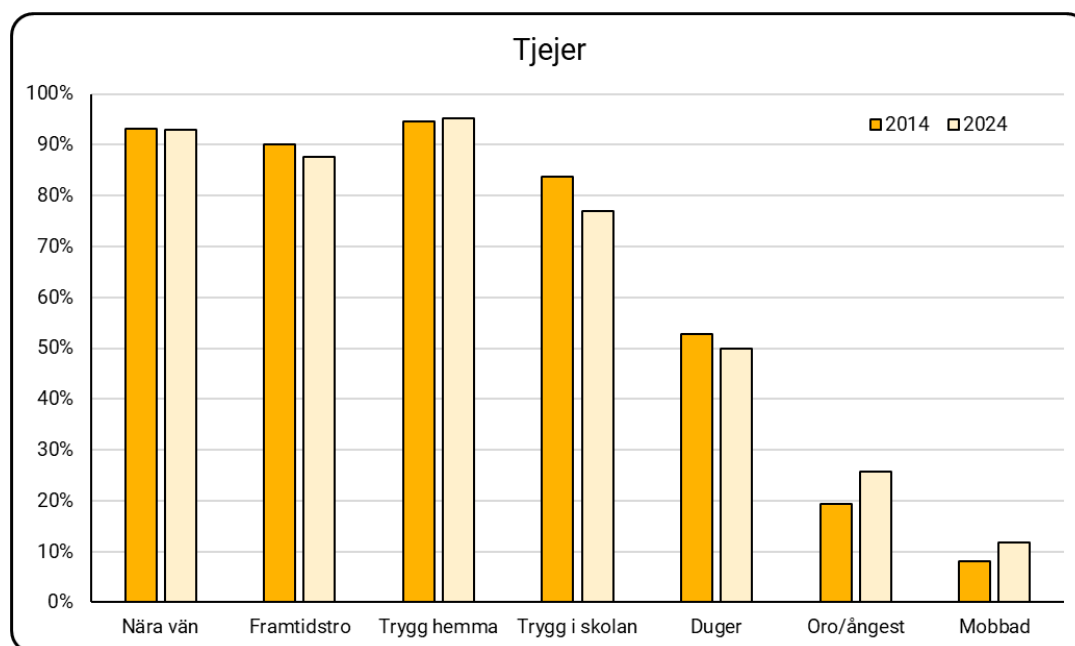
### 10-årsuppföljning av ungdomars liv och hälsa

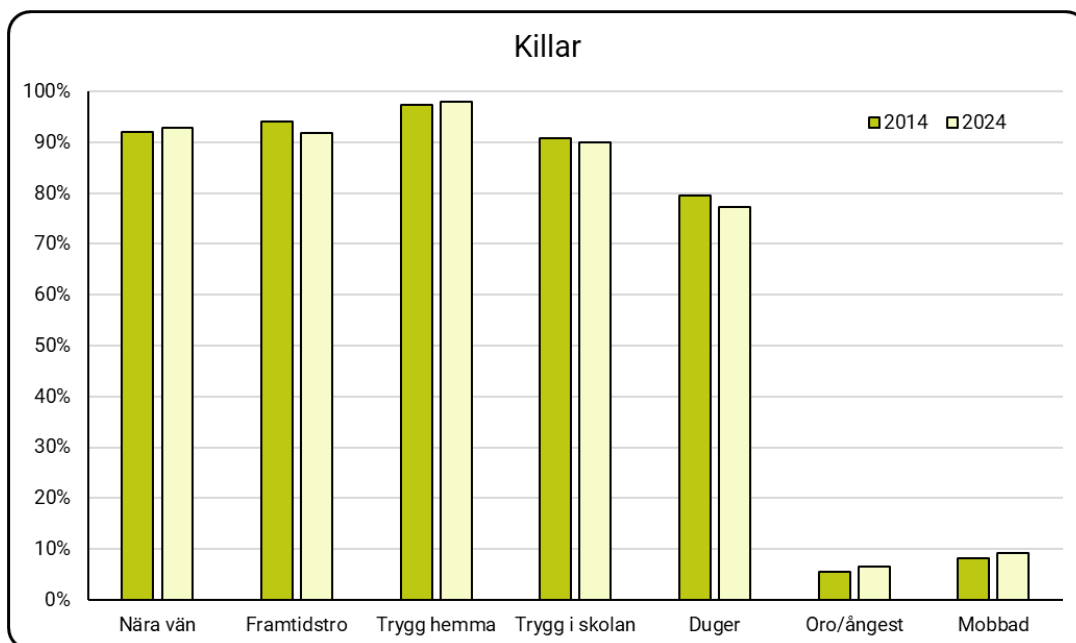
Första gången ungdomsenkäten *Om mig* genomfördes var 2014. Med 2024 års undersökning kan vi därför för första gången följa utvecklingen över en hel tioårsperiod.

Ungdomarna fick 2014 indikera vilka frågor som de tyckte var viktigast för sitt liv och sin hälsa och de frågorna valdes ut som nyckelindikatorer:

- Att ha en nära vän
- Framtidstro
- Trygghet hemma och i skolan
- Att duga som man är
- Oro/ångest (daglig)
- Mobbning

Resultaten från 2014 och 2024 visar både positiva och oroande trender:





### Många har en nära vän – men inte alla

Drygt 9 av 10 tjejer och killar hade en nära vän både 2014 och 2024. Även om andelen är hög reagerar många unga på att så många som 1 av 10 saknar en nära vän. I intervjuer beskriver ungdomar att det varken är lätt eller självklart att knyta nära vänskapsband, och att tilliten till andra kan vara svår att bygga – särskilt på sociala medier.

### Framtidstron är hög – men har sjunkit något

Framtidstron bland unga är fortsatt relativt hög, 9 av 10 har en positiv framtidstro, och tänker att det kommer att gå bra för dem i framtiden. Andelen har dock minskat några procentenheter bland både tjejer och killar mellan 2014 och 2024.

### Tryggheten hemma är fortsatt hög

De allra flesta (96 %) kände sig trygga hemma 2014, och andelen ligger fortsatt på en hög nivå för både tjejer och killar 2024 (95 respektive 98 %). Ungdomarna beskriver i fritextsvar att otrygghet hemma många gånger beror på bråk, separerade föräldrar, nya familjesituationer och missbruk.

### Tryggheten i skolan har minskat bland tjejer i grundskolan

Trygghet i skolan har minskat, framförallt bland tjejer i grundskolan där den minskat från 80 till 71 %. Killar känner sig mer trygga i skolan och andelen trygga har legat stabilt kring 90 % under åren enkäten genomförts. För att öka tryggheten i skolan vill ungdomarna ha en lugnare miljö med mindre stök och mindre hot och våld. För att uppnå det tror de att det behövs mer resurser i skolan, t ex fler rastvakter, trygghetspersonal och lärare, för att bättre kunna hantera de elever som står för stöket, våldet och mobbningen.

## **Känslan av att duga som man är har sjunkit något för både killar och tjejer**

Ungefär 77 % av killarna respektive 50 % av tjejerna känner att de duger som de är, vilket är 3 % lägre än 2014 för båda könen. De stora könsskillnaderna tror ungdomarna beror på samhällets normer och skönhetsideal, som upplevs skapa orealistiska förväntningar på tjejers utseende och beteende. Unga lyfter fram känslan av att duga som man är som ett mycket viktigt område. Många uttrycker ett behov av stöd för att stärka sitt självförtroende.

## **Oro/ångest har ökat bland tjejer, medan killar ligger kvar på samma nivåer**

Oro/ångest bland tjejer har ökat från 19 till 26 % mellan 2014 och 2024. Nivåerna är högst bland tjejer på gymnasiet (29 %). Bland killar ses varken lika höga nivåer eller någon motsvarande ökning – andelen ligger stabilt kring 6 till 7 %. Ungdomarna själva tror att stress och press, sociala medier samt mobbning och trakasserier är de främsta orsakerna till psykisk ohälsa bland unga. Det de framför allt efterfrågar för att må bättre är stöd och hjälp från vuxna. Med det avses oftast inte professionell hjälp, utan snarare en trygg vuxen att prata med – någon som lyssnar och bryr sig och frågar hur det är.

## **Mobbning har ökat bland tjejer**

Andelen tjejer som uppger att de är mobbade har ökat från 8 till 12 % mellan 2014 och 2024. Särskilt utsatta är tjejer på högskolan där 15 % uppger att de blivit mobbade. Bland killarna har nivån legat mer stabil kring 8 till 9 %.

**Sammanfattningsvis** framträder en bild där de flesta unga, liksom för tio år sedan, känner sig trygga hemma och har en nära vän. Däremot har tryggheten i skolan minskat, särskilt bland tjejer i grundskolan. Samtidigt har oro/ångest och mobbning ökat bland tjejer, medan killars nivåer har förblivit relativt oförändrade.

## **Vill du veta mer och hitta fler resultat?**

Besök ungdomsenkätens hemsida

<https://www.regionostergotland.se/ommig>

Kontaktuppgift till Region Östergötlands samordnare

[Hanna.henriksson@regionostergotland.se](mailto:Hanna.henriksson@regionostergotland.se)



*Region Östergötland i samverkan med länets kommuner och Länsstyrelsen Östergötland*