

Hur mår ungdomar på Gotland?

En rapport om gotländska ungdomars mående, psykiska hälsa, levnadsvillkor och levnadsvanor

Region Gotland 2021

Rapporten är skriven av Veronica Hermann, folkhälsostrateg Region Gotland och doktorand i forskargruppen CHAP (Child Health And Parenting) vid Uppsala Universitet; med stöd av forskare Natalie Durbeej i CHAP. Grafisk form: KNAK.



Innehåll

Innehåll	3
Inledning	5
Sammanfattning	6
Kapitel 1. MÅENDE OCH PSYKISK HÄLSA BLAND UNGDOMAR PÅ GOTLAND	8
1.1 Mående	8
1.2 Psykisk hälsa	12
1.3 Mående och psykisk hälsa bland ungdomar på Gotland i jämförelse med ungdomar i region Uppsala	20
1.4 Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning	24
Kapitel 2. FAKTORER SOM PÅVERKAR UNGDOMARS PSYKISKA HÄLSA	25
2.1 Pandemi	28
2.2 Migration	29
2.3 HBTQI+	30
2.4 Stöd- och vårdkontakter	35
2.5 Otrygghet	38
2.6 Fritid	41
2.7 Socioekonomi	43
2.8 Levnadsvanor	46
2.8.1 Matvanor	46
2.8.2 Fysisk aktivitet	55
2.8.3 Skärmtid	58
2.8.4 Sömn	62
2.8.5 Alkohol	63
2.8.6 Narkotika	69
2.8.7 Rökning	71
2.8.8 Snusning	74
2.9 Sociala relationer	77
3.0 Framtidstro och stress	85
REFERENSER	91
BILAGOR	94
Bilaga 1, Underlag till uppgifterna i rapporten	94
Bilaga 2, Stadig grund – för att må bra och klara skolan	97



I rapporten är gotländsk statistik märkt med ovanstående symbol i lila färg.



Citat och sammanfattningar från intervjuer med gotländska ungdomar är märkta med ovanstående symbol i orange färg.



Fakta om olika definitioner och om till exempel vilka levnadsvanor som hjälper en att må bra är märkta med boksymbolen i blå färg.

Uppgifterna i rapporten kommer från:

- Enkäten Liv och Hälsa Ung Gotland 2021, i årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet
- Enkäten Liv och Hälsa Ung Gotland 2021, i årskurs 7, 9 och år 2 på gymnasiet
- Elevhälsoenkät i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet, i skolor i Region Gotlands regi, läsåren 2020/2021 och 2019/2020
- Drogvaneenkät i årskurs 9 på Gotland och i hela Sverige år 2014-2020, genomförd av Centralförbundet för Alkohol- och Narkotikaupplysning (CAN)
- Drogvaneenkät genomförd av Region Gotland i årskurs 9, år 2002-2012
- Drogvaneenkät i år 2 på gymnasiet på Gotland och i hela Sverige 2018, genomförd av CAN
- Intervjuer med ungdomar i åldern 15-18 år på Gotland, om psykisk hälsa/ohälsa 2020

Utförligare beskrivning finns i bilaga 1.

Har du frågor om innehållet i rapporten, kontakta Veronica Hermann, folkhälsstrateg.

E-post: veronica.hermann@gotland.se.



<https://www.1177.se/Gotland/liv--halsa/psykisk-halsa/att-soka-stod-och-hjalp/att-ma-daligt-som-ung-stod-och-varld/>

Här kan du läsa mer om psykisk hälsa och vart det finns stöd och hjälp för ungdomar som mår psykiskt dåligt, på Gotland.

Stort tack *till alla ungdomar som svarat på enkäter och medverkat i intervjuer. Utan er hade det inte blivit någon rapport.*

Tack *till elevhälsans medarbetare som genomfört hälsosamtal med elever. Tack till rektorer, lärare och administrativ personal på skolorna som hjälpt till så att eleverna kunnat svara på enkäterna.*

Psykisk ohälsa bland ungdomar är vanligt. En ökning ses av vårdbesök och registrerade psykiatriska diagnoser bland ungdomar. Öppenheten kring psykisk ohälsa har också ökat. Hur den psykiska ohälsan är bland ungdomar i Sverige och på Gotland diskuteras ofta både i sociala media och i olika samtal.

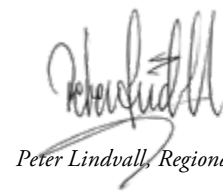
När vi diskuterar ungdomars psykiska hälsa och vad vi kan göra för att den ska förbättras är det viktigt att vi utgår från fakta som kommer från ungdomarna själva. Dels om hur de uppfattar situationen med ökad psykisk ohälsa bland ungdomar och dels fakta om hur de mår och har det i sina liv. Vi behöver statistik från Gotland som ger oss fakta både om förekomst av psykisk ohälsa och om hur det är med ungdomars psykiska välbefinnande. Psykisk ohälsa är tillstånd som håller i sig och som gör att det svårt att klara av dagliga livet [1].

Psykiskt välbefinnande (eller positiv psykisk hälsa) är något annat än att bara sakna symtom på psykisk ohälsa. Den som har högt psykiskt välbefinnande kan känna glädje, tillfredsställelse i livet, kan hantera svårigheter och har goda sociala relationer. Vilken psykisk hälsa man har beror både på hur ens psykiska välbefinnande är och på om man har symtom på psykisk ohälsa eller inte. Du kan läsa mer om definitionerna på sidan 12-16.

I samarbete med forskargruppen CHAP (Child Health And Parenting) har Region Gotland tagit fram den här rapporten. Den innehåller statistik över om hur ungdomar på Gotland upplever att de mår och hur det är med deras psykiska hälsa samt resultat från intervjuer med 32 gotländska ungdomar om hur de ser på psykisk hälsa. Rapporten innehåller också gotländsk statistik om olika faktorer som vi vet har samband med psykisk hälsa. Det är till exempel fritidssysselsättning, levnadsvanor, stress, stöd av vänner och vårdnadshavare.

I rapporten dras inte slutsatser om olika samband. Någon lista på tänkbara åtgärder för att förbättra ungdomars levnadsförhållanden och psykiska hälsa finns inte heller med. Rapporten är däremot tänkt som ett faktaunderlag för vidare diskussion med ungdomar inom olika verksamheter, både inom och Region Gotland och i andra verksamheter. Faktaunderlaget är viktigt för alla dem på Gotland som jobbar med ungdomar i dagligt arbete, med strategiskt arbete för att förbättra hälsa och villkor för gotländska ungdomar och för politiker som fattar beslut som påverkar ungdomars liv och hälsa.

VISBY 2021-10-29, REGION GOTLAND



Peter Lindvall, Regiondirektör

Sammanfattning

Rapporten visar att de flesta ungdomar (65%) i högstadiet och gymnasiet på Gotland själva skattar att de mår bra. Jämfört med ungdomar i region Uppsala är det något mindre andel som anger att de mår bra på Gotland, framförallt tjejer. 2 av 10 ungdomar (22%) på högstadiet och gymnasiet på Gotland anger att de mår sämre än för ett år sedan (innan pandemin). En större andel, nästan 4 av 10 ungdomar (35%), anger att de mår bättre än för ett år sedan. Samtidigt svarade nästan 4 av 10 av ungdomar (35%) att pandemin haft negativ inverkan på deras mående, framförallt tjejer i årskurs 3 på gymnasiet.

2 av 10 ungdomar (18%) bedömer själva att de har psykisk ohälsa och 4 av 10 ungdomar (35%) att de har minst en vän eller anhörig som har psykisk ohälsa. Gotländska ungdomar som intervjuats om hur de ser på psykisk hälsa/ohälsa menade att man samtidigt behöver prata om både psykiskt välbefinnande och symtom på psykisk ohälsa när man diskuterar psykisk hälsa hos ungdomar. I enkäten Liv och Hälsa Ung Gotland 2021 svarar ungdomar på frågor både om psykiskt välbefinnande och om symtom på psykiska besvär. När dessa resultat jämförs ser vi att 1 av 4 ungdomar (36%) i högstadiet och gymnasiet på Gotland har totalt bra psykisk hälsa. Det vill säga att de har högt psykiskt välbefinnande och samtidigt som de inte har symtom på psykiska besvär. Mer än 1 av 10 ungdomar (14%) har totalt dålig psykisk hälsa. Det vill säga att de har symtom på psykiska besvär samtidigt som de har lågt till måttligt psykiskt välbefinnande. Det finns även en grupp ungdomar, 5 av 10 (47%), som inte har symtom på psykiska besvär men som inte har högt psykiskt välbefinnande utan har lågt eller måttligt psykisk befinnande.

Samtidigt som de flesta ungdomar i högstadiet och gymnasiet på Gotland uppger att de mår bra finns det tydliga skillnader mellan olika grupper. Det är vanligare att killar anger att de mår bra än att tjejer gör det. Det är också vanligare att tjejer anger att de är mycket stressade och otrygga på olika platser än att killar anger det.

Ungdomar som har transexfarenhet (transkille, transtjej, ickebinär – definitioner se sidan 8) eller som är osäkra på sin könsidentitet anger i högre grad att de mår dåligt i jämförelse med killar och tjejer. Det är även vanligare att ungdomar som har annan sexuell läggning än heterosexuell anger att de mår dåligt i jämförelse med ungdomar som har heterosexuell läggning. Både ungdomar med transexfarenhet och ungdomar med annan sexuell läggning än heterosexuell räknas in i definitionen ” hbtqi+-ungdomar”. I den gruppen är det vanligare att ungdomarna bedömer att de har psykisk ohälsa och att de anger att de upplever otrygghet, i jämförelse med ungdomar som inte identifierar sig med hbtqi+. Hbtqi+-ungdomar uppger också i lägre grad att de kan prata med sina föräldrar om sina innersta känslor än vad ungdomar som inte identifierar sig med hbtqi+ gör.

Resultatet visar att det finns samband mellan mående och en rad olika faktorer. Exempelvis är det vanligare att ungdomar som har någon att prata med om sina känslor anger att de mår bra jämfört med ungdomar som inte har någon att prata med. Ungdomar som uppfattar sin familjs ekonomi som sämre än andra familjers ekonomi anger i lägre grad att de mår bra jämfört med ungdomar som uppfattar familjens ekonomi som bättre än andras. Det syns även samband mellan hur ungdomar anger att de mår i relation till exempelvis hur fysiskt aktiva de är, hur de sover, hur ofta de äter måltider eller deltar i anordnade fritidsaktiviteter och till vilken stressnivå och framtidstro de har.

Positivt är att 7 av 10 ungdomar (68%) anger att de äter frukost lunch och middag minst 5-6 dagar i veckan och att 7 av 10 ungdomar (68%) anger att de äter sötsaker max två gånger i veckan. De flesta ungdomar (82%) anger också att de har möjlighet att delta i de fritidsaktiviteter de vill. Samtidigt anger endast 5 av 10 ungdomar (48%) att de deltar i anordnad fritidsaktivitet varje vecka.

Förutom att öka deltagandet i anordnade aktiviteter på fritiden finns det möjlighet för många ungdomar att ändra levnadsvanor så att det påverkar deras mående på ett positivt sätt, exempelvis utifrån följande resultat:

- 4 av 10 ungdomar (41%) anger att de är fysiskt aktiva minst 5 timmar i veckan.
- 4 av 10 ungdomar (38%) anger att de äter frukt varje dag.
- 6 av 10 ungdomar (60%) anger att de äter grönsaker varje dag.
- 6 av 10 ungdomar (59%) i årskurs 8 och 5 av 10 ungdomar (51%) i år 1 på gymnasiet anger att de sover minst 8 timmar per natt.
- 5 av 10 ungdomar (52%) anger att de har mer än 4 timmars skärmtid efter skoltid och 7 av 10 ungdomar (73%) anger att de har än 4 timmars skärmtid en dag på helgen.
- 4 av 10 ungdomar (41%) i årskurs 9 och 8 av 10 ungdomar (78%) i år 2 på gymnasiet anger att de har druckit alkohol.
- 1 av 10 ungdomar (10%) i årskurs 9 och nästan 3 av 10 ungdomar (25%) i år 2 på gymnasiet anger att de röker.
- Mer än 1 av 10 ungdomar (13%) i årskurs 9 och 2 av 10 ungdomar (23%) i gymnasiet anger att de snusar.
- Mer 1 av 10 ungdomar (12%) i år 2 på gymnasiet anger att de har använt narkotika senast 12 månaderna.

Jämfört med hela Sverige är det vanligare att tjejer i år 2 på gymnasiet på Gotland anger att de röker, dricker alkohol och har använt narkotika.

I jämförelse med innan pandemin har det blivit vanligare att ungdomar anger att de äter frukt och grönsaker varje dag. Det är också positivt att större andel killar i årskurs 1 på gymnasiet angav att de var fysiskt aktiva minst 5 timmar i veckan läsåret 2020/2021 än läsåret 2019/2020. Samtidigt har andelen killar och tjejer i årskurs 8 och tjejer i årskurs 1 på gymnasiet som anger att de har fysisk aktivitet minst 5 timmar i veckan minskat. Andelen ungdomar som anger att de har skärmtid mer än 4 timmar (på vardagar och på helgerna) har också ökat mellan läsåret 2019/2020 och läsåret 2020/2021. Positivt är att andelen ungdomar i årskurs 9 på Gotland som anger att de dricker alkohol har minskat mellan år 2018 och 2020 till skillnad från Sverige som helhet där andelen killar och tjejer som anger att de dricker alkohol har ökat.

Kapitel 1. MÅENDE OCH PSYKISK HÄLSA BLAND UNGDOMAR PÅ GOTLAND

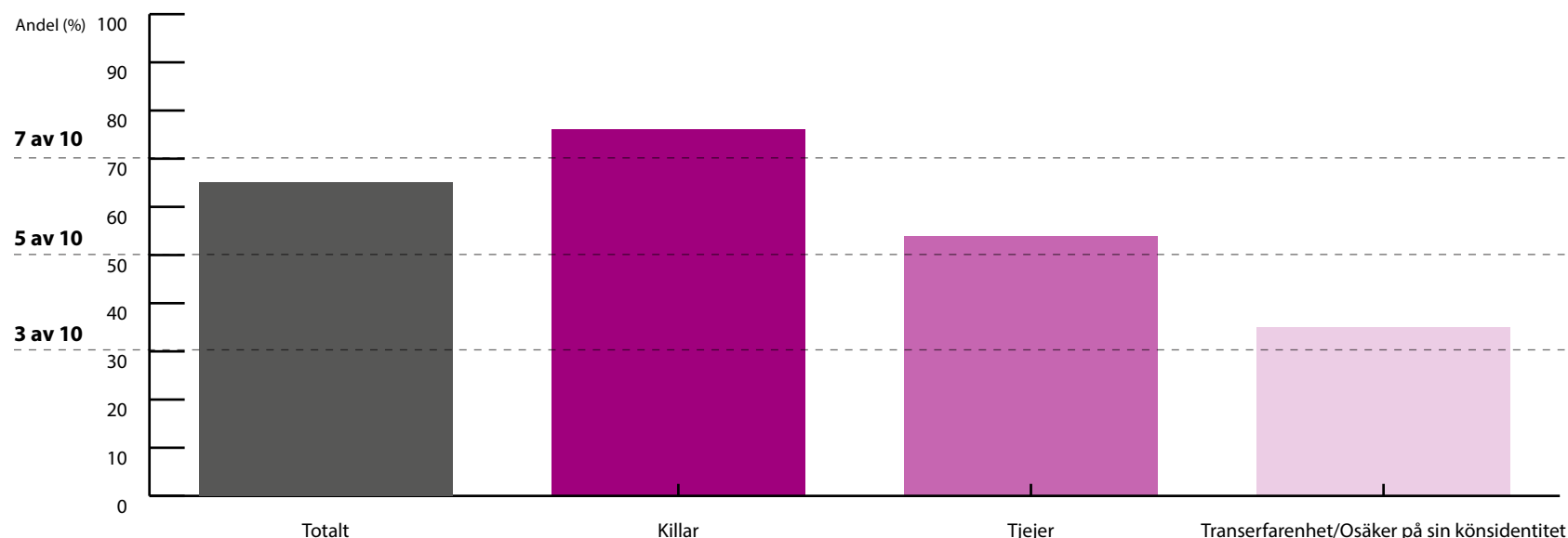
1.1 Mående



Nästan 7 av 10 ungdomar (65%) anger att de mår bra. Killar anger i högra grad att de mår bra jämfört med tjejer eller ungdomar med transerfarenhet* eller som är osäkra på sin könsidentitet.

*Med transerfarenhet menas transkillar, transtjejer och ickebinära ungdomar. Se definitioner på sidan 9.

Andel (%) ungdomar i högstadiet och gymnasiet på Gotland som mår bra relaterat till vilken könsidentitet de har



Diagrammet visar att totalt 65% av ungdomarna anger att de mår bra, i årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland. 76% av killarna, 54% av tjejerna och 35 % av ungdomarna med transerfarenhet (transkillar, transtjejer, ickebinära) eller som är osäkra på sin könsidentitet anger att de mår bra.

Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.



Forskning och svenska rapporter visar att ungdomar med transexfarenhet har högre risk för att må dåligt än vad andra ungdomar har [3-10]. En enkätundersökning i Stockholm visade att cirka 2% av den vuxna befolkningen har transexfarenhet [11].



Definition av kön

När vi föds tilldelas vi ett juridiskt kön, det vill säga det kön vi räknas som i folkbokföringen [2]. Vår könsidentitet är det kön vi själva uppfattar att vi har. Den som känner att den har en annan könsidentitet än sitt juridiskt tilldelade kön kan kallas transperson. En person med juridiskt kön kille kan ha en könsidentitet som tjej och kan då kallas för transtjej. En person med juridiskt kön tjej som har en könsidentitet som kille kan kallas för transkille. En person som inte har könsidentitet som varken kille eller tjej kan kallas ickebinär. En ickebinär person kan känna sig som varken kille eller tjej, något däremellan eller så kan den identifiera sig med flera kön eller inte med något kön alls. Den som är ickebinär kan använda könsneutralt pronomen som till exempel hen. Trans är ett övergripande begrepp för dem av oss som bryter mot samhällets normer för kön och könsidentitet [2]

[Här kan du läsa mer. \(gotland.se/hbtqi\)](https://gotland.se/hbtqi)

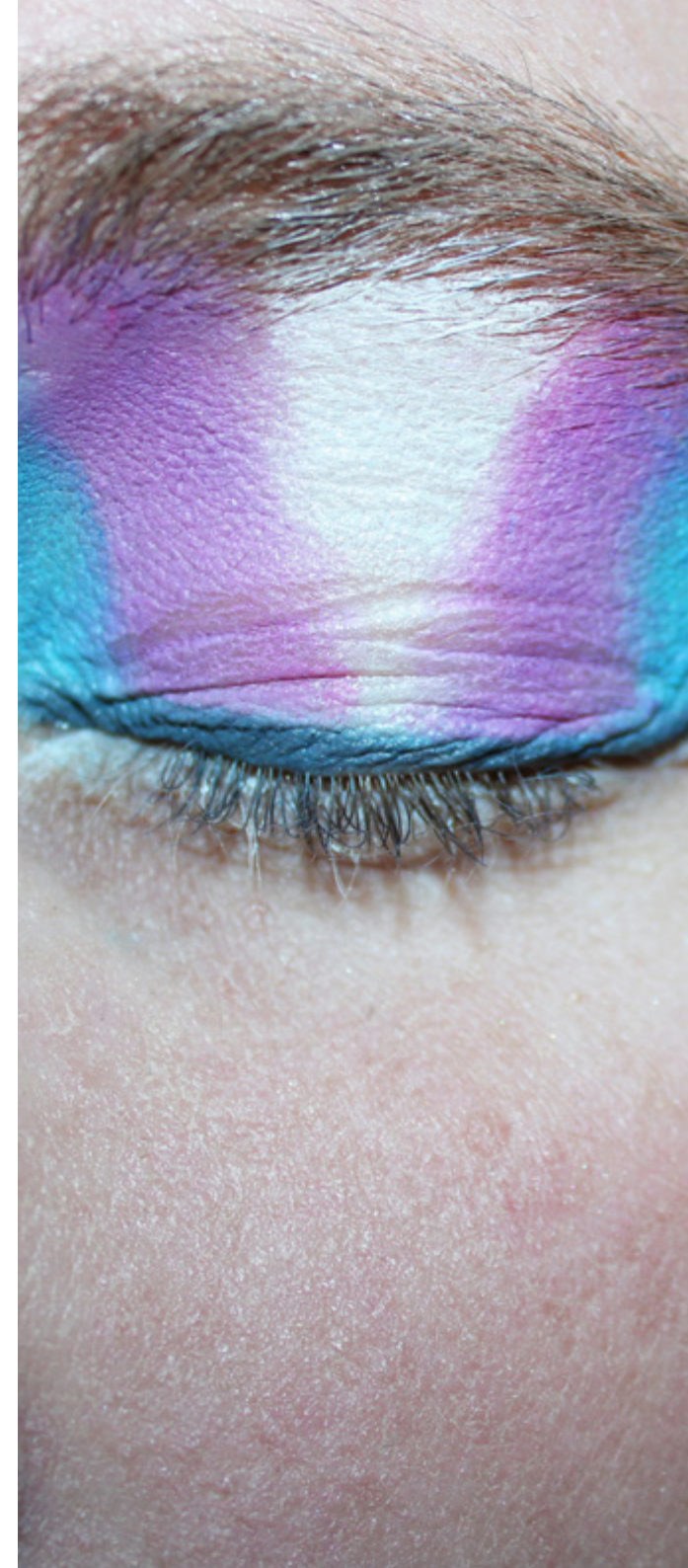


I den här rapporten redovisas svar från transkillar, transtjejer och ickebinära ungdomar samlat under rubriken "ungdomar med transexfarenhet".



På Gotland finns det ungdomar i alla årskurser på högstadiet och i alla år på gymnasiet som anger att de har transexfarenhet (transkillar, transtjejer och ickebinära) eller som är osäkra på sin könsidentitet. 1,7 % av de ungdomar som svarade på frågan om kön i ungdomsenkäten 'Liv och Hälsa Ung 2021' uppgav att de har transexfarenhet.

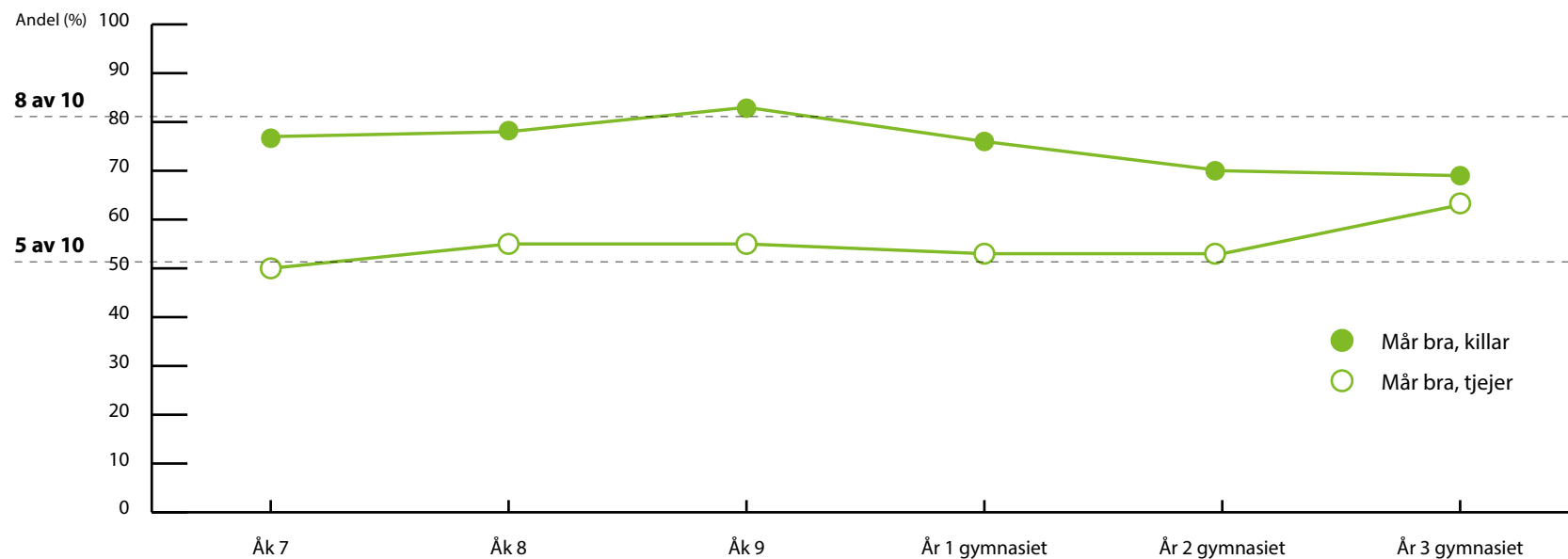
Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.





Bland tjejer är det störst andel som anger att de mår bra i år 3 på gymnasiet. Bland killar är det störst andel som anger att de mår bra i årskurs 9.

Andel (%) killar och tjejer i olika årskurser i högstadiet och gymnasiet på Gotland som mår bra



Diagrammet visar att andelen killar som anger att de mår bra är större än andelen tjejer som gör det i årskurs 7, 8, 9 och år 1, 2 och 3 på gymnasiet på Gotland. Exempelvis visar diagrammet att 83% av killarna och 55% av tjejerna i årskurs 9 anger att de mår bra. I år 3 på gymnasiet anger 69% av killarna och 63% av tjejerna att de mår bra.

Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.



1 av 10 ungdomarna (11%) mår dåligt. Det är vanligare att ungdomar med transexfarenhet eller som är osäkra på sin könsidentitet anger att de mår dåligt än att killar och tjejer anger det.

Andel ungdomar i högstadiet och gymnasiet på Gotland som anger att de mår dåligt

Totalt 11%

5%

Killar

15%

Tjejer

46%

Ungdomar med transexfarenhet (transkillar, transtjejer, ickebinära) eller som är osäkra på sin könsidentitet.



De flesta ungdomarna som anger att de mår dåligt svarar också att de har pågående psykisk ohälsa.

Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.



Den som svarar på en fråga om hur man mår kan svara både med tanke på fysisk (kroppslig) och psykisk (mental) hälsa [12]. Ens mående är nära sammankopplat med ens psykiska hälsa men svaren på frågan om hur man mår kan bero på mer än hur man mår psykiskt.



1.2 Psykisk hälsa



Gotländska ungdomar som intervjuats uppfattade att livet inte alltid är lätt och att det är en del av livet att det är motigt ibland. De skiljde på att må dåligt på grund av normala svårigheter i livet och att ha psykiska ohälsa. De tyckte att psykisk ohälsa är ett tillstånd då man inte klarar av det dagliga livet. De menade också att psykisk ohälsa har negativ påverkan både på en själv och andra. De menade också att psykisk ohälsa är ett brett spektrum av olika tillstånd, från lättare psykisk ohälsa som ångest och sömnsvårigheter vid stark stress, till svårare psykisk ohälsa som till exempel depression, ångestsjukdom och självskadebeteende.

Deras beskrivningar stämmer väl med hur svenska myndigheter definierar psykisk ohälsa. Ungdomarna lyfte fram att även lättare psykisk ohälsa behöver tas på allvar eftersom den också ger negativa konsekvenser och kan bli värre om man inte får hjälp. De uppfattade att neuropsykiatriska diagnoser (t.ex. ADHD) kan leda till psykisk ohälsa. Några som själv hade neuropsykiatriska funktionsnedsättningar uppfattade också det i sig som en psykisk ohälsa som de får lära sig att leva med.



Vad är psykisk ohälsa?

// *Asså de finns ju så sjukt mycket viktigt inom psykisk ohälsa. De finns liksom (...) så här lite mindre tunga grejer och så finns det liksom depression och såna.*

/Gotländsk tjej 16 år.

// *Sen är det också stor skillnad på att må psykiskt dåligt och att ha en dålig tid eller att asså bara vara ledsen.*

/Gotländsk tjej 15 år

// *Psykisk ohälsa för mig är kraftigare och det är under en längre tidsperiod.*

/Gotländsk kille 16 år.



Definition av psykisk ohälsa

Svenska myndigheter, bland annat Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen, definierar psykisk ohälsa som psykiska besvär och psykiatriska tillstånd som påverkar en person eller omgivningen på ett negativt sätt. Det kan vara svårt att få vardagen att fungera,

att arbeta eller studera och göra det svårt i relationerna till andra människor. Psykiska besvär kan vara till exempel ångest, nedstämdhet och sömnsvårigheter. Psykiatriska tillstånd är psykiska sjukdomar och funktionsnedsättningar där sjukvården ställer diagnoser [1] .



Psykisk ohälsa - det nya normala för ungdomar

Gotländska ungdomar som intervjuats menade att psykisk ohälsa har blivit något naturligt för deras generation att leva med och hoppades och trodde att fördomar mot psykisk ohälsa inte kommer finnas kvar när de blivit gamla. De tyckte inte att det är konstigt att psykisk ohälsa har ökat bland ungdomar eftersom de har en livssituation med mycket press över framtiden, att prestera i skolan och från sociala medier.

De menade också att de stereotypa könsnormer som finns gör att både killar och tjejer mår dåligt. Samtidigt uppfattade de att ökningen av psykisk ohälsa bland ungdomar kan bero på att det numer är mer öppenhet kring psykisk ohälsa och att det finns hjälp att få, så att det märks mer nu att ungdomar har psykisk ohälsa än det gjorde förr.

// *Det är många som har ångest över för det är så mycket press på i skolan, man (...) ska välja sin framtid, man ska ha vänner och man måste tänka på sitt utseende och det. Sen de som utövar en sport då blir det mycket press där.*

/Gotländsk tjej 15 år.

// *Det är rätt vanligt bland majoriteten av ungdomarna, det kommer alltid va ett flertal i en klass som har nån typ av psykisk ohälsa, även om man inte vet om det.*

/Gotländsk tjej 15 år.

// *Man kan ju inte ta bort sociala medier för att man själv ska må bra ass*

/Gotländsk tjej 15 år.

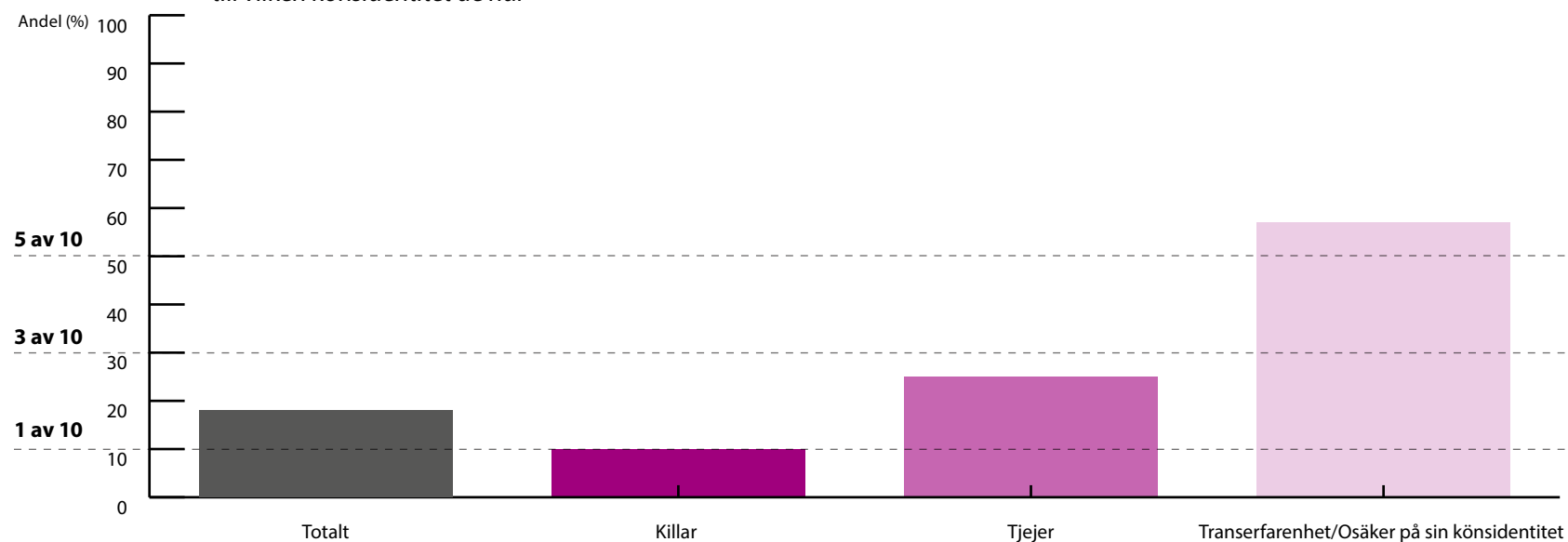
// *Alla måste läras sig liksom att trots kön så får man ändå va ledsen liksom och ändå uttrycka sina känslor och inte hålla allting inom sig. (...) För att man är kille (...) får man ändå söka hjälp liksom. För det finns väl forskning och sånt på att det är mindre killar som tar itu med sina problem för (...) inte det normen att en kille går och pratar med nån medans tjejer gör det ofta.*

/Gotländsk kille 17 år.



Nästan 2 av 10 ungdomar totalt (18%) bedömer själva att de har pågående psykisk ohälsa men det finns tydliga könsskillnader.

Andel (%) ungdomar i högstadiet och gymnasiet på Gotland som själva bedömer att de har pågående psykisk ohälsa, relaterat till vilken könsidentitet de har



Diagrammet visar att 18% av ungdomarna i årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland bedömer att de har psykisk ohälsa. 10% av killarna, 25% av tjejerna och 57% av ungdomarna med transerfarenhet (transkillar, transtjejer, ickebinära) eller de som är osäkra på sin könsidentitet bedömer att de har psykisk ohälsa.

Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.



WHO uppskattar att upp till 2 av 10 ungdomar i världen har psykisk ohälsa [13].



Vad är psykisk ohälsa?

// Jag tänker att det är neutralt. (...) Min psykiska hälsa kan vara både bra och dålig.

/Gotländsk kille 16 år.

// Man frågar: Hur är din psykiska hälsa?

/Gotländsk kille 16 år.

// Jag tror (...) inte att det är svart eller vitt, att antingen så är du frisk i huvudet eller så är du inte (skratt).

/Gotländsk tjej 16 år.



Definition av psykisk hälsa

Precis som de gotländska ungdomar som intervjuats definierar svenska myndigheter (bland annat Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen) psykisk hälsa som ett övergripande paraplybegrepp som inbegriper psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa [1].



Vad är bra psykisk hälsa?

// Då är man riktigt glad. Då e man lycklig.

/Gotländsk kille 16 år.

// Jag har någonting att göra och jag lever för och jag har folk att prata med och jag känner ingen oro.

/Gotländsk kille 16 år.

// Då har man nåt slags plan.

/Gotländsk tjej 17 år.

// Man har koll på hur man själv fungerar så att om du vet att du börjar må dåligt att du vet hur du ska hantera det.

/Gotländsk tjej 15 år.



Definition av (positiv) psykisk hälsa

Intervjuade gotländska ungdomarnas beskrivning av tecken på bra psykisk hälsa stämmer väl överens med WHO:s (Världshälsoorganisationens) definition av (positiv) psykisk hälsa som något annat än bara motsatsen till att ha psykisk ohälsa. De definierar det som: "Ett tillstånd av mentalt välbefinnande när individen kan förverkliga sina egna möjligheter, hantera normala påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till samhället personen lever i." [14]

Positiv psykisk hälsa kan också kallas för subjektivt (självupplevt) psykiskt välbefinnande [15]. Svenska myndigheter beskriver det så här: "Psykiskt välbefinnande handlar inte enbart om frånvaro av sjukdom eller besvär, utan om ett tillstånd som har ett värde i sig och som omfattar både välbefinnande och funktionsförmåga. Mer konkret handlar det om att kunna balansera positiva och negativa känslor, att känna tillfredsställelse med livet, att ha goda sociala relationer och att utveckla sin inre potential. Det handlar även om att kunna känna njutning, lust och lycka." [1, sidan 10].



Helhetssyn på psykisk hälsa

Gotländska ungdomar som intervjuats menade att när man diskuterar ungdomarnas psykiska ohälsa så måste man både ta med om de har symtom på psykisk ohälsa och om de har tecken på att må psykiskt bra; till exempel att de gör sånt som de mår bra av, kan hantera sin situation, kan prata med andra om hur de mår och känner glädje.



Modell att mäta total psykisk hälsa

De intervjuade gotländska ungdomarnas önskan om helhetssyn på deras psykiska hälsa stämmer väl överens med en modell för total psykisk hälsa som kan beskrivas i den så kallade tvåfaktormodellen för psykisk hälsa [16]. Modellen beskriver totalt bra psykisk hälsa som när man har högt psykiskt välbefinnande (d.v.s. känslomässigt välbefinnande, bra psykisk funktion då man exempelvis kan hantera svåra situationer och bra social funktion då man till exempel känner att man hör till en grupp/gemenskap) och samtidigt saknar symtom på psykisk ohälsa.

För att mäta hur stor andel ungdomar i befolkningen som har totalt bra psykisk hälsa behöver de svara på frågor som handlar både om symtom på psykiskt välbefinnande och om symtom på psykisk ohälsa. I ungdomsenkäten Liv och Hälsa Ung på Gotland 2021 har ungdomarna svarat på 14 frågor om psykiskt välbefinnande

(MHC-SF, Mental Health Continuum Short Form) som summeras till ett värde [17] och 25 frågor om symtom på psykiska besvär som skulle kunna innebära att man har ett psykiatriskt tillstånd (SDQ, Strength and Difficulties Questionnaire) som summeras till ett värde. Frågorna redovisas i bilaga 1. Genom att kombinera värden på psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa, i tvåfaktormodellen, kan vi få svar på hur stor andel av ungdomarna på Gotland som:

- A. Har totalt bra psykisk hälsa: Högt psykiskt välbefinnande utan symtom på psykiska besvär.
- B. Har psykisk ohälsa men samtidigt högt psykiskt välbefinnande.
- C. Saknar symtom på psykiska besvär men har lågt eller måttligt psykiskt välbefinnande.
- D. Har totalt dålig psykisk hälsa: Lågt eller måttligt psykiskt välbefinnande och samtidigt symtom på psykiska besvär.



Nästan 4 av 10 ungdomar (35%) har totalt bra psykisk hälsa, utifrån hur de svarat på frågor om psykiskt välbefinnande och symtom på psykiska besvär.

35% av ungdomarna i högstadiet och gymnasiet på Gotland, alltså nästan 4 av 10 ungdomar, har totalt bra psykisk hälsa. De har både hög grad av psykiskt välbefinnande samtidigt som de saknar symtom på psykiska besvär. (Grupp A i tvåfaktormodellen)

3 av 100 ungdomar (3%) har symtom på psykiska besvär men har samtidigt bra psykiskt välbefinnande. (Grupp B i tvåfaktormodellen)

5 av 10 ungdomar (47%) saknar symtom på psykiska besvär men har lågt till måttligt psykiskt välbefinnande. (Grupp C i tvåfaktormodellen)

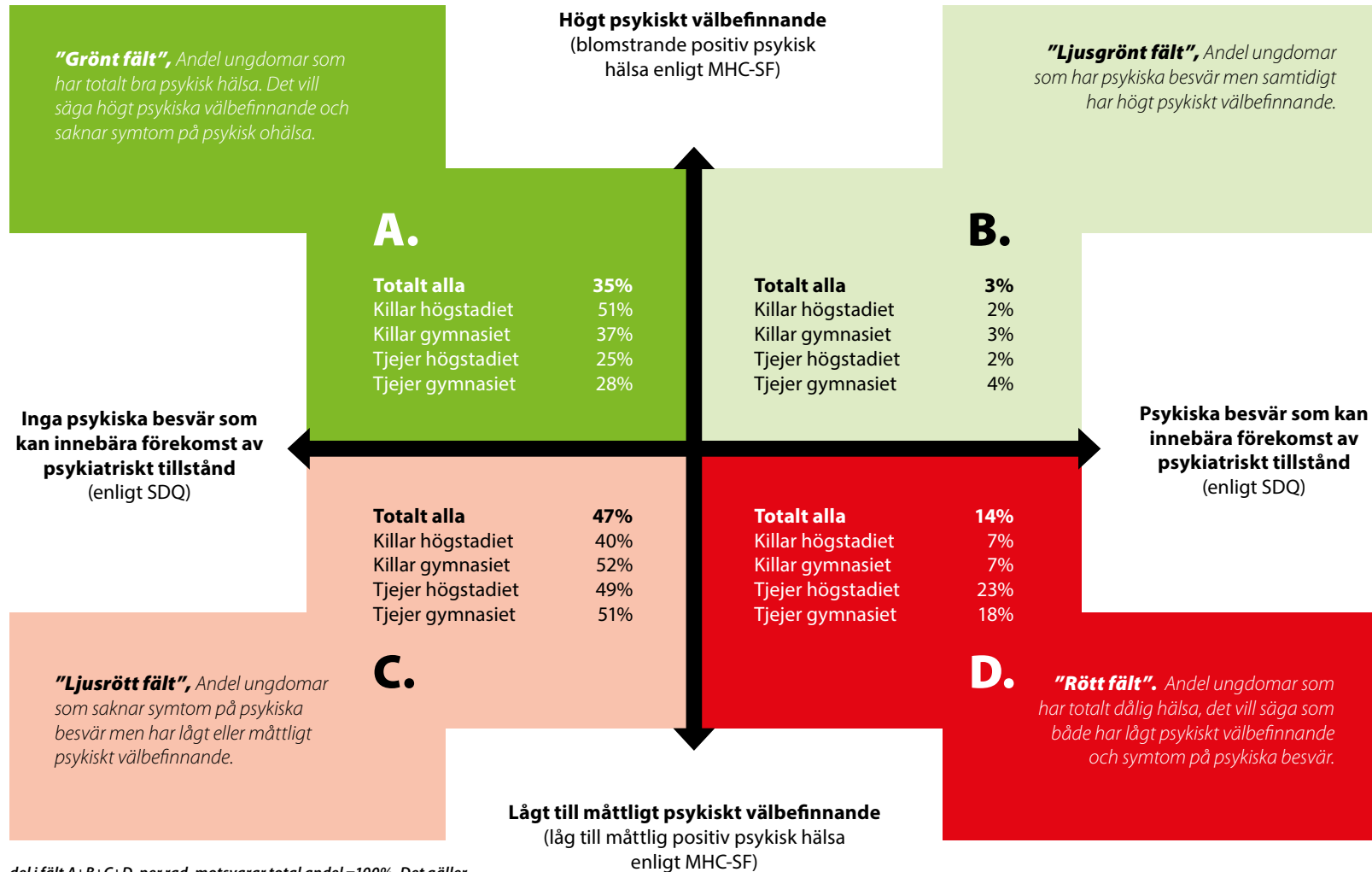
Mer än 1 av 10 ungdomar (14%) har totalt dålig psykisk hälsa. De har symtom på psykiska besvär samtidigt som de har lågt till måttligt psykiskt välbefinnande. (Grupp D i tvåfaktormodellen)

Det är stora skillnader i psykisk hälsa, som kan ses i tvåfaktormodellen, mellan killar och tjejer i olika årskurser på högstadiet och gymnasiet.

Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.



Tvåfaktormodellen - Andel (%) ungdomar i högstadiet och gymnasiet på Gotland med olika kombinationer av psykiskt välbefinnande och symtom på psykiska besvär



del i fält A+B+C+D, per rad, motsvarar total andel =100%. Det gäller även för killar och tjejer på gymnasiet trots att siffrorna som visas i bilden, på grund av avrundning, blir 99% respektive 101%.

Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.

Läs mer på nästa sida om vad bilden visar.

Läs mer här om vad bilden på föregående sida visar

Tvåfaktormodellen - Andel ungdomar, i högstadiet och gymnasiet på Gotland, med olika kombinationer av psykiskt välbefinnande och symtom på psykiska besvär

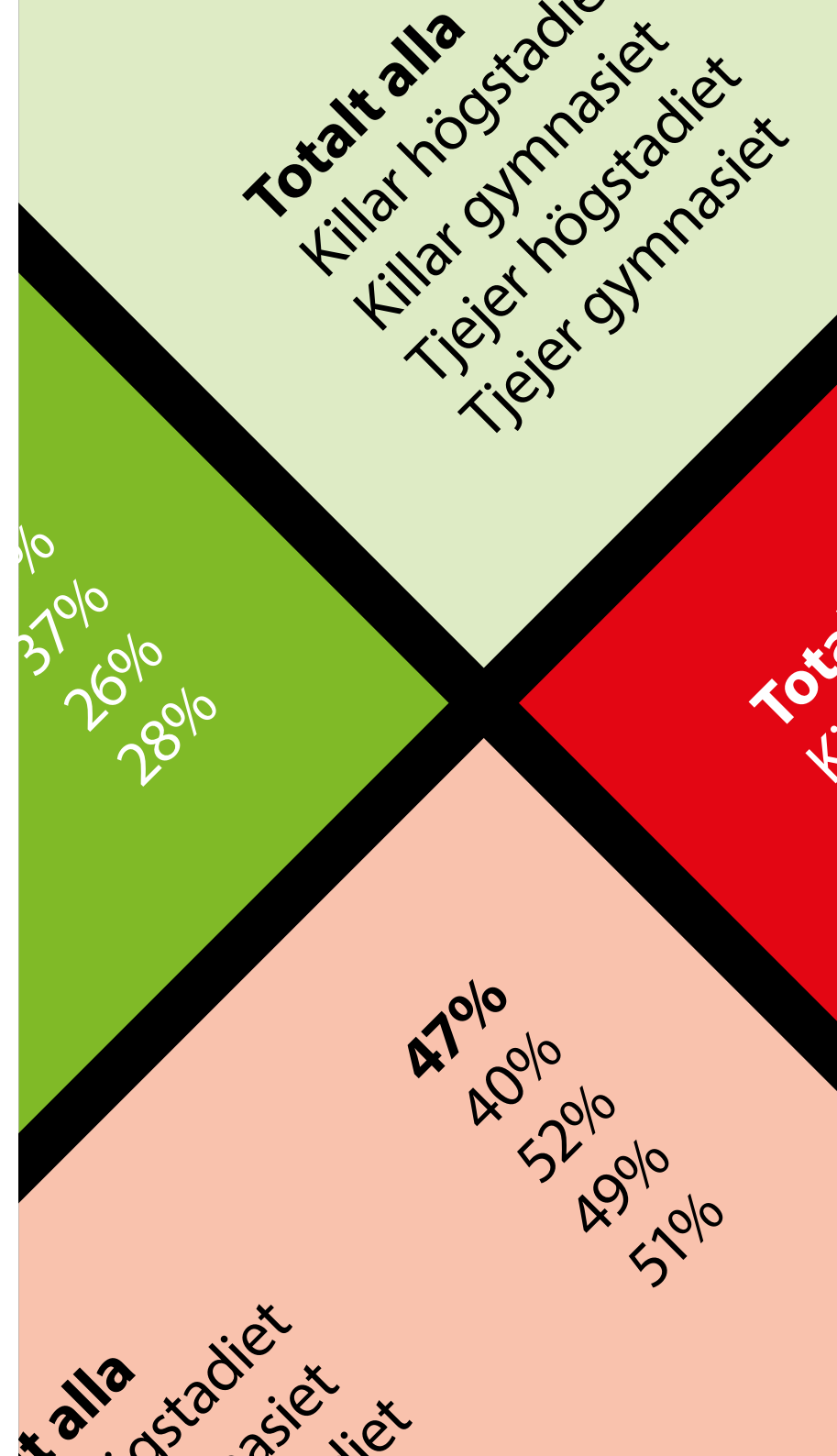
Bilden visar i fält A den andel ungdomar på Gotland som enligt enkätsvaren har totalt bra psykisk hälsa. Det vill säga att de har högt psykiskt välbefinnande och samtidigt saknar symtom på psykiska besvär. Det är vanligast bland killar i högstadiet och minst vanligt bland tjejer i högstadiet och gymnasiet.

I fält B visas den andel ungdomar på Gotland som enligt enkätsvaren har pågående psykiska besvär men samtidigt har högt psykiskt välbefinnande. Det är vanligast bland tjejer och killar i gymnasiet.

I fält C visas den andel ungdomar på Gotland som enligt enkätsvaren inte har symtom på psykiska besvär men som har lågt till måttligt psykiskt välbefinnande. Totalt sett är det nästan 5 av 10 ungdomar. Det är vanligare bland ungdomar i gymnasiet och tjejer i högstadiet än bland killar i högstadiet.

I fält D finns den andel ungdomar som enligt enkätsvaren har sämst psykisk hälsa. De har både symtom på psykiska besvär och lågt eller måttligt psykiskt välbefinnande. Det är vanligare att tjejer har totalt dålig hälsa än att killar har det. På Gotland har mindre än 1 av 10 killar i högstadiet eller gymnasiet totalt dålig hälsa medan ungefär 2 av 10 tjejer i högstadiet och gymnasiet har det.

Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.



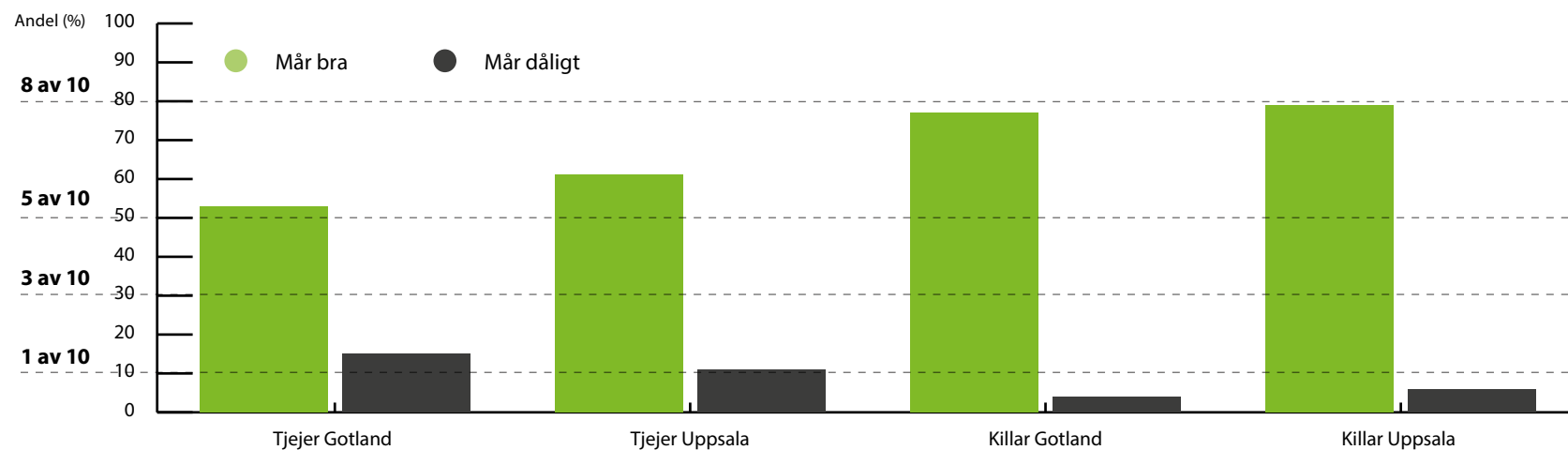
1.3 Mående och psykisk hälsa bland ungdomar på Gotland i jämförelse med ungdomar i region Uppsala



Andelen tjejer som anger att de mår bra är mindre på Gotland än i Region Uppsala.

Region Uppsala gjorde också ungdomsenkäten Liv och Hälsa Ung under vårterminen 2021; i årskurs 7, 9 och år 2 på gymnasiet. Därför kan vi jämföra svaren på vissa frågor från ungdomarna i de årskurserna, mellan Gotland och region Uppsala.

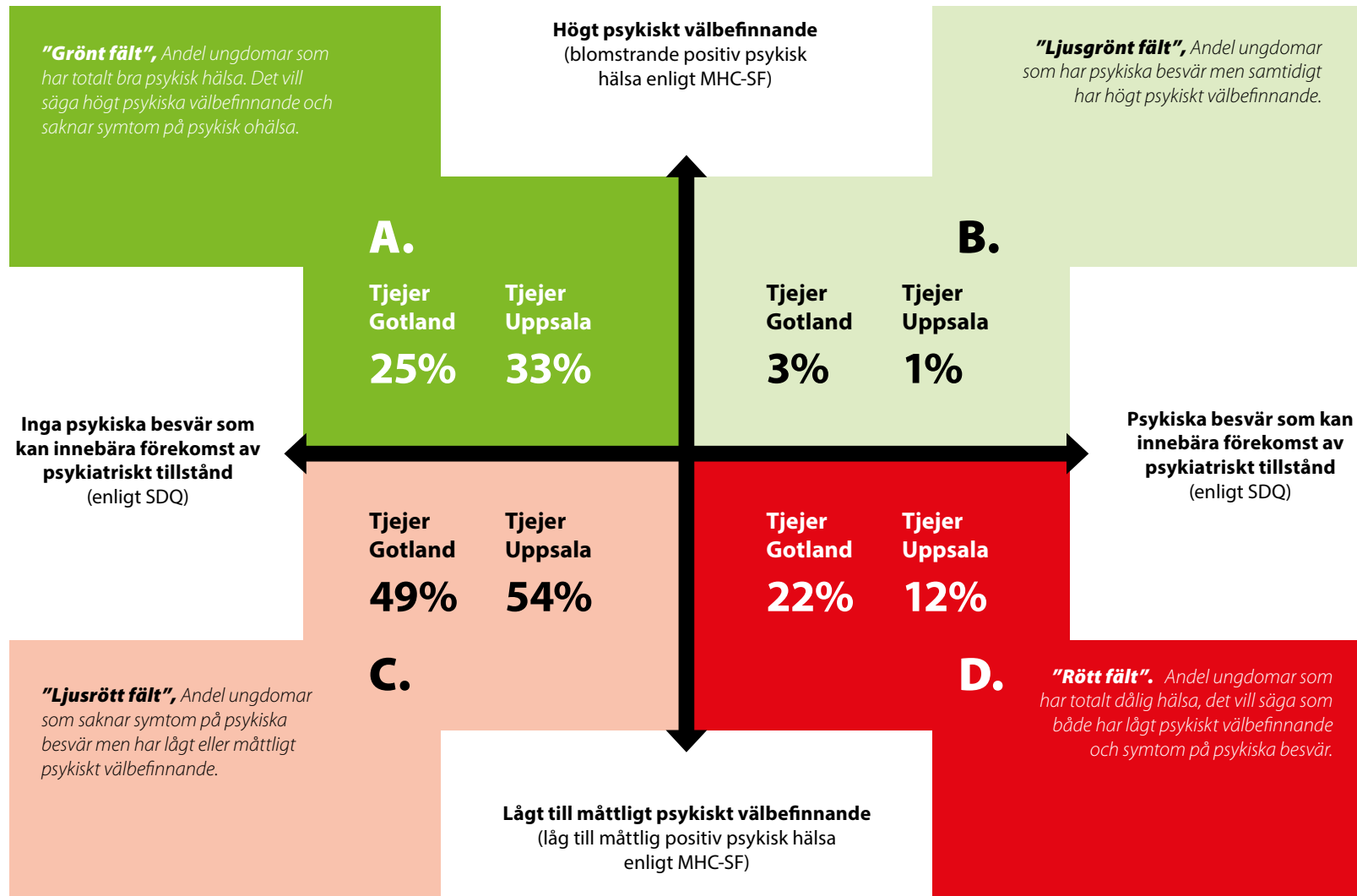
Andel (%) killar och tjejer i årskurs 7, 9 och år 2 på gymnasiet som mår bra eller dåligt, på Gotland jämfört med i region Uppsala



Diagrammet visar andel tjejer och killar som anger att de mår bra eller dåligt i årskurs 7, 9 och år 2 på gymnasiet på Gotland och i region Uppsala. Diagrammet visar att det är en större andel tjejer i region Uppsala än på Gotland som anger att de mår bra. Det är också en mindre andel tjejer i region Uppsala än på Gotland som anger att de mår dåligt. Det är något större andel killar i region Uppsala som både anger att de mår bra eller dåligt än bland killarna på Gotland.

Uppgifterna kommer från ungdomar i högstadiet årskurs 7, 9 och år 2 på gymnasiet i enkäten Liv och Hälsa Ung på Gotland och i region Uppsala, 2021.

Tvåfaktormodellen för psykisk ohälsa - Andel (%) tjejer i årskurs 7, 9 och år 2 på gymnasiet på Gotland och i region Uppsala som har olika kombinationer av psykiskt välbefinnande och symtom på psykiska besvär



Uppgifterna kommer från ungdomar i högstadiet årskurs 7, 9 och år 2 på gymnasiet i enkäten Liv och Hälsa Ung på Gotland och i region Uppsala, 2021.

Läs mer på nästa sida om vad bilden visar.

Läs mer här om vad bilden på föregående sida visar.

Tvåfaktormodellen för psykisk ohälsa - Andel (%) tjejer i årskurs 7, 9 och år 2 på gymnasiet på Gotland och i region Uppsala som har olika kombinationer av psykiskt välbefinnande och symtom på psykiska besvär

Bilden visar att i fält A finns den andel tjejer som enligt enkätsvaren har totalt bra psykisk hälsa. Det vill säga att de har högt psykiskt välbefinnande och samtidigt saknar symtom på psykisk ohälsa. Det är vanligare bland tjejer i region Uppsala (33%) än bland tjejer på Gotland (25%).

I fält B visas den andel tjejer som enligt enkätsvaren har pågående psykisk ohälsa men samtidigt har högt psykiskt välbefinnande. Det är något vanligare på Gotland (3%) än i region Uppsala (1%).

I fält C visas den andel tjejer som enligt enkätsvaren inte har symtom på psykisk ohälsa men som har lågt till måttligt psykiskt välbefinnande. Det är något vanligare i region Uppsala (54%) än på Gotland (49%).

I fält D finns den andel ungdomar som enligt enkätsvaren har sämst psykisk hälsa. De har både symtom på psykisk ohälsa och lågt eller måttligt psykiskt välbefinnande. Det är vanligare bland tjejer på Gotland (22%) än bland tjejer i Uppsala (12%).

Uppgifterna kommer från ungdomar i högstadiet årskurs 7, 9 och år 2 på gymnasiet i enkäten Liv och Hälsa Ung på Gotland och i region Uppsala, 2021.





Gotlands "litenhet" påverkar den psykiska hälsan

Gotländska ungdomar som intervjuats menade att Gotland är en liten plats där känslan är att alla känner alla och att rykten sprids snabbt. De uppfattade att det kan skapa psykisk ohälsa eller göra det värre för den som har psykisk ohälsa. De kunde se att det också finns positiva saker med litenheten, som att man kan upptäcka vem som mår dåligt och att det också kan upplevas som en trygg plats, men det kom inte fram lika tydligt som åsikterna om att Gotland är isolerat och att "snacket går runt".

// Jag tror det är ganska mycket psykisk ohälsa på Gotland faktiskt.

// Just med det här att det är folk som gör vissa saker då vet alla om det och då får de käka skit för det sen.

/Gotländska killar 17 år.

// Jag tror det är väldigt lätt på en ö att så fort man får såna här stämplat då är det så här utan att folk känner en så vet alla vem det är för dom har hört av andra personer.

// Att det går en snackis om en.

// Jag vet ju inte hur det är någon annastans (...). Jag tror det är väldigt vanligt att man mår dåligt över såna saker att alla vet någonting. Asså så det skulle jag väl ändå säga att det är vanligare att man mår dåligare över sånt här.

/Gotländska tjejer 15 år

// Gotland är rätt litet jämfört med typ om man säger med typ Stockholm så jag tror att det är lättare och se vilka som mår dåligt och inte eftersom det blir nästan som att alla kan känna varandra typ.

/Gotländsk tjej 15 år.

1.4 Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning



Nästan 2 av 10 ungdomar (18%) anger att de har neuropsykiatrisk funktionsnedsättning.

Nästan 2 av 10 ungdomar (19%), i högstadiet och gymnasiet på Gotland, anger att de har ADHD, ADD, Tourettes eller liknande och eller något autismspektrumtillstånd*. Det är några av de diagnoser som räknas in som neuropsykiatrisk funktionsnedsättning.



*Autismspektrumtillstånd är ett samlingsnamn för olika funktionsvariationer som påverkar ens sätt att kommunicera och vara socialt. **Här kan du läsa mer om neuropsykiatrisk funktionsnedsättning:**
Föreningen MIND: mind.se/fakta/neuropsykiatriska-diagnoser



Det är vanligare att ungdomar som har neuropsykiatrisk funktionsnedsättning anger att de mår dåligt än att ungdomar som inte har neuropsykiatrisk funktionsnedsättning anger det.

av 10 av ungdomarna (19%) i årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland som har neuropsykiatriska funktionsvariationer (ADHD, ADD, Tourettes eller liknande och eller autismspektrumtillstånd) anger att de mår dåligt. Det kan jämföras med att 1 av 10 (9%) av ungdomar i årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland som inte har någon av de funktionsnedsättningarna uppger att de mår dåligt.

Samtidigt bedömer mer än 3 av 10 ungdomar (35%) som har neuropsykiatrisk funktionsnedsättning att de har pågående psykisk ohälsa. Det kan jämföras med att mindre än 2 av 10 ungdomar (14%) utan neuropsykiatrisk funktionsnedsättning bedömer att de har pågående psykisk ohälsa.

Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.

Kapitel 2. FAKTORER SOM PÅVERKAR UNGDOMARS PSYKISKA HÄLSA



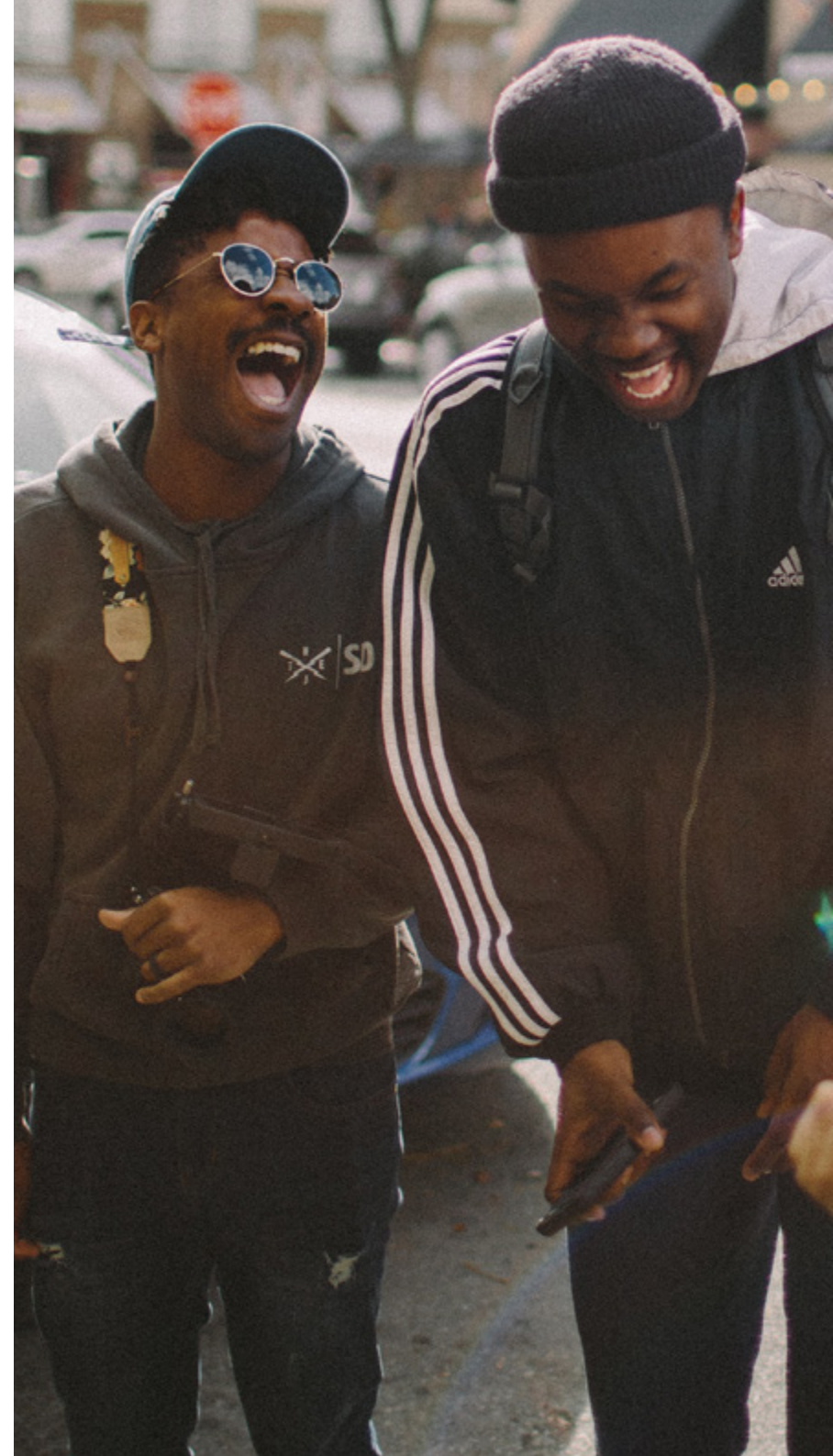
När man pratar om ungdomars psykiska hälsa behöver man prata om många olika saker

Gotländska ungdomar som intervjuats ansåg att man också behöver prata om faktorer som påverkar psykisk ohälsa när man diskuterar hur ungdomar mår psykiskt. De menade att vem som helst kan få psykisk ohälsa och att det påverkas av många olika faktorer. Exempel de gav var hur man har det i familjen, hur man haft det när man växer upp, hur det är i skolan, hur man har det med vänner, fritidsintressen och vilken självkänsla man har. De pratade mycket om att könsnormer om hur man ska vara som kille och tjej, hur andra ser på den som har psykisk ohälsa och ryktesspridning (på en liten plats som Gotland) har stor inverkan på ungdomars psykiska hälsa.



Forskning och rapporter visar att många olika faktorer påverkar hur vi mår.

Många olika faktorer (bestämningsfaktorer) runt en person påverkar hälsan. Dessa kan visas i en regnbågsmodell [20, 21], se beskrivning på nästa sida.





Regnbågsmodellen för hälsans bestämnings- faktorer



Längst in i modellen finns individuella faktorer som inte går att påverka som till exempel ålder, biologiskt kön och ärftlighet för sjukdomar och funktionsnedsättningar. Det finns också individuella faktorer som går att påverka, som till exempel om man känner hopp inför framtiden eller har god självkänsla.

Över lagret individuella faktorer finns lagret levnadsvanor som till exempel vad man äter, hur man sover och hur fysiskt aktiv man är. Nästa lager är sociala- och samhälleliga nätverk som till exempel vilket stöd man får från föräldrar eller annan vårdnadshavare, hur man har det med vänner och med fritidsaktiviteter.

Över lagret sociala nätverk finns lagret levnadsförhållanden som till exempel tillgång till vård- och stödkontakter när man mår dåligt, hur skolan fungerar och vilken socioekonomisk situation familjen har (t.ex. hur mycket pengar familjen har och vad föräldrar/vårdnadshavare har för sysselsättning).

Ytterst finns lagret samhället i stort. Det är till exempel vilka normer som finns om kön och hbtqi+, hur vanligt det är med fördomar om psykisk ohälsa och om personer som inte är födda i Sverige. Det handlar också om vilken ekonomi och miljö som finns i samhället i stort och om vilka sjukdomar som sprids (till exempel förekomst av pandemi).

Pilarna i regnbågsmodellen visar att faktorer i de olika lagren påverkar varandra.

Bild modifierad utifrån Dahlgren & Whitehead, 1991 [21, sidan 11].



Tips för att må bra psykiskt finns att läsa mer om här:

Huskurer för psykisk hälsa:

<https://www.uppdragpsyiskhalsa.se/kraftsamling/huskurer-for-psyisk-halsa/>

Stödlista psykisk hälsa i kristid:

<https://www.uppdragpsyiskhalsa.se/verktyg-stod-och-metoder/stodlista-psyisk-halsa-i-kristid/>

Du kan också läsa mer i "Stadig grund – sätt att må bra och klara skolan, från elevhälsan i region Gotland". Se i bilaga 2 i den här rapporten.



Samband mellan olika faktorer och mående som visas i det här kapitlet

I det här kapitlet visas hur vanligt det är med olika faktorer, i ungdomars liv på Gotland, som har samband med psykisk hälsa. Det är viktigt att tänka på att sambanden kan gå åt olika håll. Till exempel kan dålig sömn leda till psykisk ohälsa men den som har psykiska ohälsa kan också få dålig sömn på grund av det. Det kan också vara så att ett samband mellan två faktorer kan var påverkat av en tredje faktor. Till exempel skulle dålig sömn i grunden kunna bero på att mobil eller annan skärm använts sent på kvällen. I den här rapporten kan vi inte säga exakt hur sambanden ser ut mellan olika faktorer och ungdomars mående utan bara att det finns något sorts samband.



2.1 Pandemi



4 av 10 ungdomar (37%) anger att coronapandemin har haft negativ påverkan på hur de mår. Trots det är andelen ungdomar som anger att de mår bättre än för ett år sen (innan pandemin) större än andelen ungdomar som anger att de mår sämre än ett år tidigare (innan pandemin). Pandemin har haft mer negativ inverkan på måendet bland tjejer än bland killar och mest negativ inverkan på måendet för ungdomar med transexfarenhet eller som är osäkra på sin könsidentitet. Pandemin har haft större negativ effekt på måendet bland ungdomar i gymnasiet jämfört med ungdomar i högstadiet.

Andel ungdomar, i högstadiet och gymnasiet på Gotland, som under våren 2021 mår sämre eller bättre än ett år tidigare



2 av 10 ungdomar (22%) mår sämre än för ett år sedan



3 av 10 ungdomar (35%) mår bättre än för ett år sedan

Andel ungdomar, i högstadiet och gymnasiet på Gotland, som under våren 2021 anger att pandemin påverkat deras mående negativt

Totalt 4 av 10 ungdomar (37%)

3 av 10 (30%)

Killar

4 av 10 (43%)

Tjejer

5 av 10 (51%)

Ungdomar med transexfarenhet (transkillar, transtjejer, ickebinära) eller som är osäkra på sin könsidentitet.



3 av 10 ungdomar (28%) i högstadiet



5 av 10 ungdomar (51%) i gymnasiet

Andel ungdomar, i högstadiet och gymnasiet på Gotland, som under våren 2021 anger att pandemin påverkat deras mående positivt



Mindre än 1 av 10 ungdomar (7%) upplevde att deras mående förbättrats av pandemin

Uppgifter från ungdomar i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet i enkäten Liv och Hälsa Ung på Gotland, 2021.

2.2 Migration



Det är lika vanligt att ungdomar anger att de mår dåligt, oavsett om de är födda i eller utanför Sverige.

1 av 10 ungdomar (11%) i högstadiet och gymnasiet på Gotland anger att de mår dåligt. Det är inga skillnader jämfört med svenskfödda ungdomar i samma årskurser på Gotland. När siffrorna tolkas måste man tänka på att ungdomar som inte förstod frågorna i enkäten (som enbart fanns på svenska) inte kunde delta. Ungdomar på språkintrödnktion i gymnasiet har inte heller deltagit i enkäten.



Det är vanligare att ungdomar som är födda utanför Sverige anger att de blivit retade/ mobbade i skolan än att ungdomar som är födda i Sverige anger det.

2 av 10 ungdomar (22%), i högstadiet och gymnasiet på Gotland, som är födda utanför Sverige anger att de instämmer helt eller delvis med att de blivit retade eller mobbade i skolan under de senaste 6 månaderna. Motsvarande siffra bland ungdomar som är födda i Sverige är 15%.



Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.



En svensk enkätundersökning 2018 bland ungdomar 12-18 år som kommit till Sverige från Afghanistan, Irak och Syrien visar att de flesta som svarade på enkäten mår bra och har det bra i skolan [23]. Samtidigt visar resultaten att det finns riskfaktorer för ohälsa och ogynnsamma levnadsförhållanden bland ungdomar som är födda utanför Sverige, t.ex. upplevelse av mobbning och att familjen har en ekonomiskt svår situation.



2.3 HBTQI⁺



HBTQI⁺ är ett övergripande begrepp för de av oss som är homosexuella (H), bisexuella (B), transpersoner (T), som har queera uttryck och könsidentiteter (Q) och som har en kroppslig utveckling som gör att kroppen inte är tydligt typiskt kvinnlig eller typiskt manlig (I, intersex). Plustecknet (+) efter markerar att det finns personer som inte känner att de inkluderas i hbtqi-begreppet, som har andra definitioner på sin identitet eller sexuella läggning [2].

Forskning och svenska rapporter visar att hbtq+-ungdomar har högre risk för att må dåligt och få psykisk ohälsa än vad andra ungdomar som inte identifierar sig med hbtqi+ har [3-10].

Här man du läsa mer om hbtqi+: www.gotland.se/hbtqi





Det är vanligare att ungdomar med annan än heterosexuell läggning eller som är osäkra på sin sexuella läggning anger att de har blivit retade eller mobbade än att ungdomar med heterosexuell läggning anger det.

Andel ungdomar i högstadiet och gymnasiet på Gotland som anger att de instämmer helt eller delvis med att de blivit retade eller mobbade i skolan under de senaste 6 månaderna

Totalt 17%

15%

Ungdomar med heterosexuell läggning

23%

Ungdomar med homo-, bi-, eller övrig sexuell läggning

30%

Ungdomar som är osäkra på sin sexuella läggning

Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.



Sexuell läggning

Inom HBTQI+-begreppet rymmer homosexualitet, bisexualitet och övriga sexuella läggningar.

Homosexuell beskriver förmågan att bli kär i eller attraherad av personer med samma kön.

Bisexuell beskriver förmågan att bli kär i eller attraherad av människor av olika kön.

Exempel på övriga sexuella läggningar:

Pansexuell beskriver förmågan att bli kär i och attraherad av personer oavsett kön.

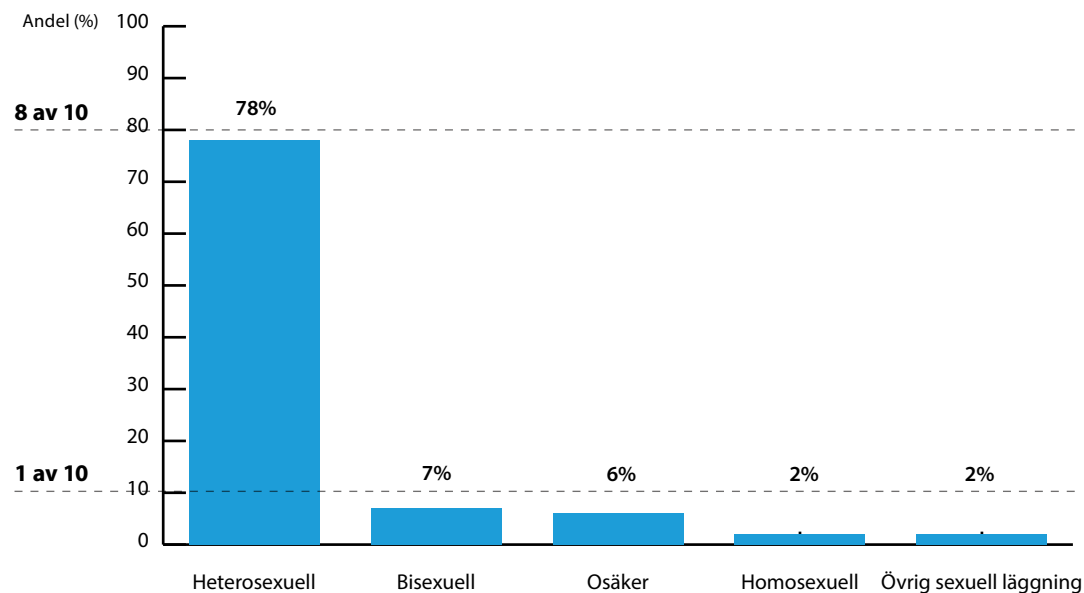
Androsexuell beskriver förmågan att bli kär i eller attraherad av män, oberoende av sin egen könsidentitet.

Gynosexuell beskriver förmågan att bli kär i eller attraherad av kvinnor, oberoende av sin egen könsidentitet.



1 av 10 ungdomar (10%) har annan sexuell läggning än heterosexuell.

Andel (%) ungdomar i högstadiet och gymnasiet på Gotland med olika sexuell läggning



Diagrammet visar andel ungdomar årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland med olika sexuell läggning. 78% av ungdomarna anger att de har heterosexuell läggning. 7% anger att de är bisexuella, 2 % anger att de är homosexuella, 2% anger att de har övrig sexuell läggning och 6% anger att de är osäkra på sin sexuella läggning.

Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.



I Sverige visar den nationella befolkningsenkäten om folkhälsa, år 2014/2015, att 8% av unga vuxna i åldern 18-25 år har annan sexuell läggning än heterosexuell [22].



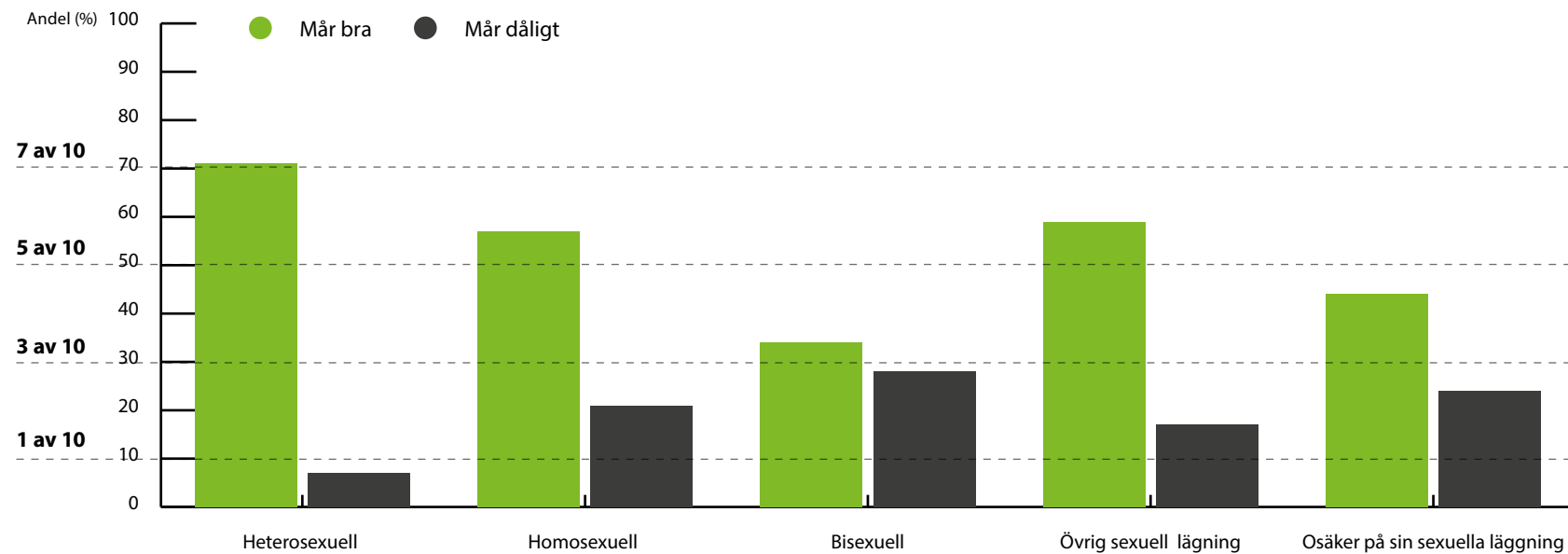
Det finns ungdomar som anger att de har annan sexuell läggning än heterosexuell i alla årskurser på högstadiet och alla år på gymnasiet, på Gotland. Mindre än 4 av 10 ungdomar (35%) i högstadiet och gymnasiet på Gotland som är homosexuella, bisexuella eller som har övrig sexuell läggning upplever att de kan vara öppna med sin läggning.

Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.



Det är mindre vanligt att ungdomar som har annan sexuell läggning än heterosexuell eller som är osäkra på sin sexuella läggning anger att de mår bra än att heterosexuella ungdomar anger det.

Andel (%) ungdomar som mår bra eller dåligt i högstadiet och gymnasiet på Gotland, relaterat till vilken sexuell läggning de har



Diagrammet visar andel ungdomar som har heterosexuell-, homosexuell-, bisexuell- eller övrig sexuell läggning i årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland som anger att de mår bra eller dåligt. Exempelvis anger 7% av heterosexuella, 21 % av homosexuella och 28% av bisexuella ungdomar att de mår dåligt. Av de som har övrig sexuell läggning anger 17% att de mår dåligt. 24% av de som är osäkra på sin sexuella läggning anger att de mår dåligt.

Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.



Det är vanligare att ungdomar med transexfarenhet eller som är osäkra på sin könsidentitet anger att de har blivit retade eller mobbade än att killar och tjejer anger det.

Andel ungdomar i högstadiet och gymnasiet på Gotland som instämmer helt eller delvis i att det blivit retade eller mobbade i skolan under de senaste 6 månaderna

Totalt 17%

17%

Killar

15%

Tjejer

53%

Ungdomar med transexfarenhet eller som är osäkra på sin könsidentitet

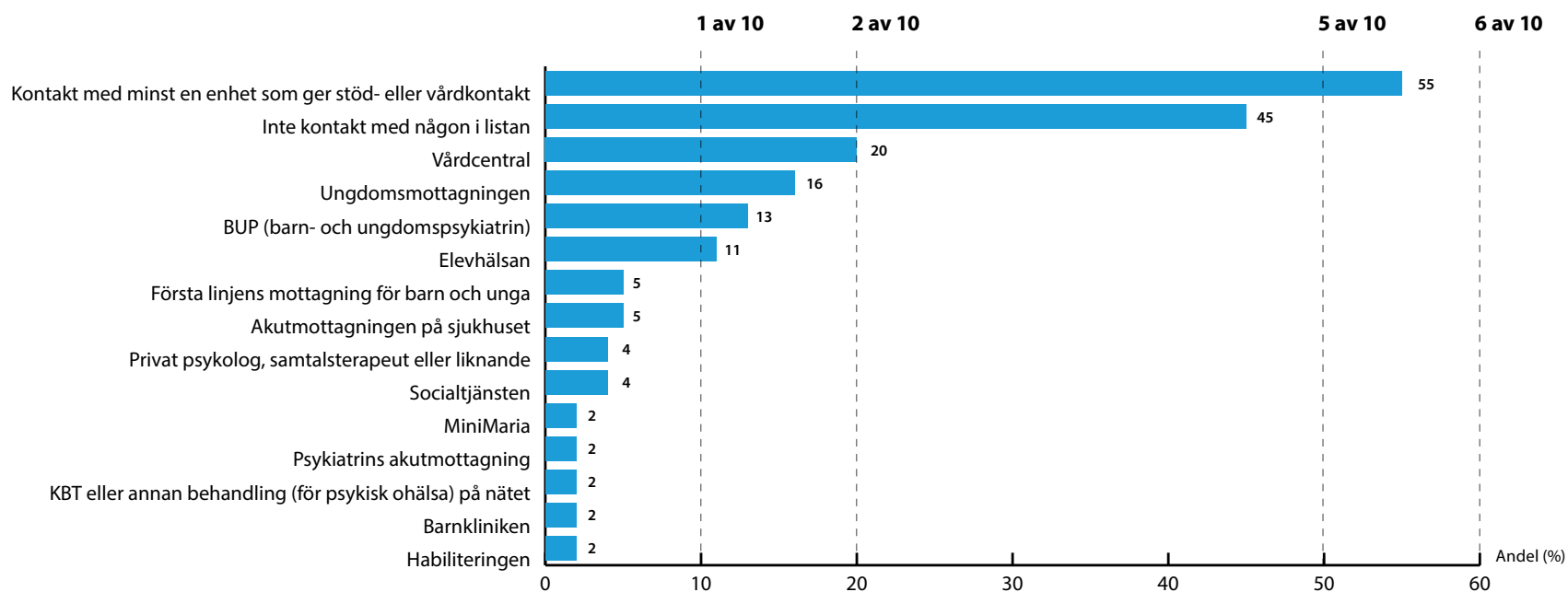
Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.

2.4 Stöd- och vårdkontakter



Nästan 6 av 10 ungdomar (55%) anger att de har haft någon vård- eller stödkontakt under de senaste 3 månaderna.

Andel (%) ungdomar i högstadiet och gymnasiet på Gotland som haft olika vård/stöd-kontakter senaste 3 månaderna



Diagrammet visar hur stor andel av ungdomarna i årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland som anger att de under de tre senaste månaderna har haft kontakt med olika verksamheter som kan ge vård och stöd till ungdomar. Exempelvis anger 2 av 10 ungdomar (20%) att de haft kontakt med vårdcentral. Nästan 2 av 10 ungdomar (16%) anger att de haft kontakt med ungdomsmottagningen. Mer än 1 av 10 ungdomar (13%) anger att de haft kontakt med BUP eller elevhälsan (11%). Diagrammet visar också att 55% av ungdomarna anger att de haft någon stöd- eller vårdkontakt senaste 3 månaderna medan 45% anger att de inte haft det.

Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.



Nästan 3 av 10 ungdomar (28%) som mår dåligt anger att de inte haft vård- eller stödkontakt under de senaste 3 månaderna.

Andel ungdomar i högstadiet och gymnasiet på Gotland som mår dåligt och som anger att de inte haft stöd- eller vårdkontakt under de senaste 3 månaderna

Totalt 28%

22%

Tjejer

41%

Killar

*Andel ungdomar med transexfarenhet eller som är osäkra på sin könsidentitet visas inte här på grund av för litet antal svar.

Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.





Det finns olika saker som gör att man inte söker hjälp för psykisk ohälsa

De gotländska ungdomarna som intervjuats upplevde att många ungdomar som har psykisk ohälsa inte söker hjälp för det. De gav exempel på att det kan bero på att man inte vet om att man har psykisk ohälsa, att man mår för dåligt för att söka hjälp, att man inte vill söka hjälp eftersom det finns stigma om psykisk ohälsa eller att machonormen finns som säger att en kille inte ska prata om hur han mår.

// *Man kanske inte vet hur det gick till [att man fick psykisk ohälsa] eller hur man ska förklara för folk så att det blir så att man stänger det inne.*

/Gotländsk tjej 15 år

// *Men det är en sak och känna att jag mår dåligt, det är okej, jag kan söka hjälp. Men det är ju en helt annan och prata om det rakt ut.*

/Gotländsk kille 17 år

// *Fall de kanske är rädda för (...) vad folk kommer tycka fall du går till en kurator eller psykolog. Kanske därför de (...) folk inte gör..*

/Kille 17 år

// *Det är sällan man hör folk säga att man går till till exempel psykolog eller man går till en kurator och pratar. Det är väldigt sällan man hör killar och tjejer liksom men speciellt killar. Man hör nästan aldrig att de just går och pratar med nån.*

/Gotländsk kille 17 år

// *Jag tror att det liksom lite det grejen med psykisk ohälsa också, när man väl är där det är liksom som att man vill inte ha uppmärksamhet (...) vill inte göra någonting åt det för allting känns väldigt hopplöst oftast.*

/Gotländsk tjej 15 år



Forskning visar att många ungdomar inte söker hjälp när de har psykisk ohälsa.

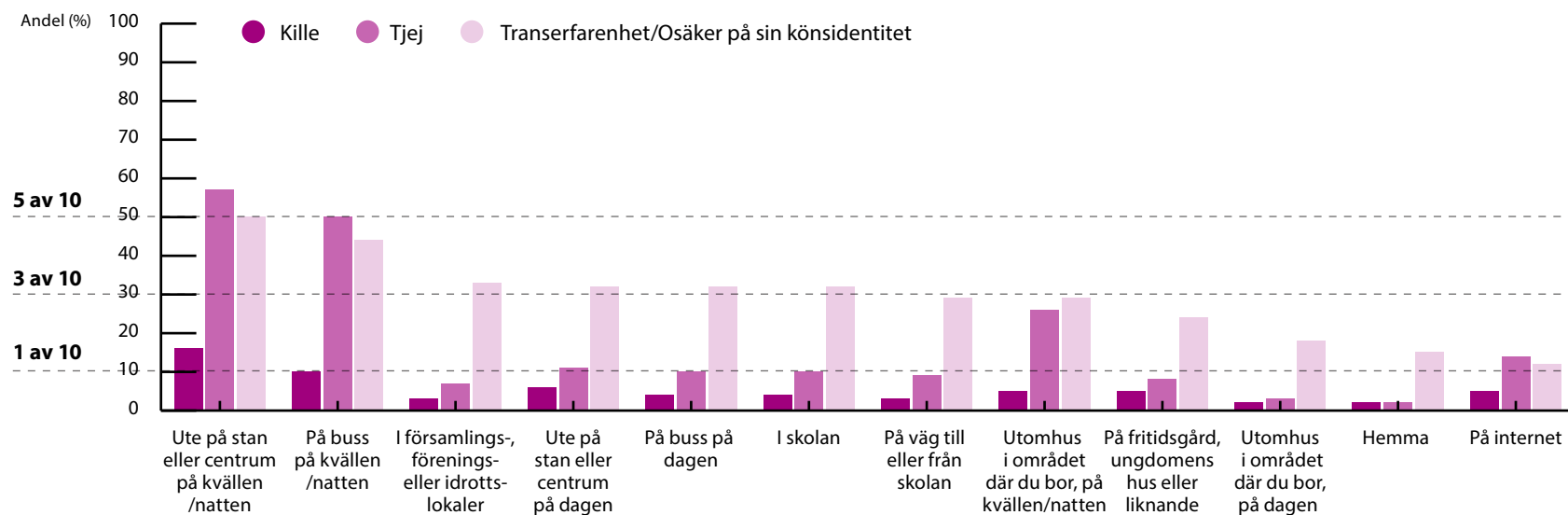
Upp mot hälften av all psykiska ohälsa debuterar innan 14 års ålder [13,24]. Samtidigt är det många ungdomar som inte söker stöd och vård för sin psykiska ohälsa [25]. Den som har psykisk ohälsa och får stöd och vård har stora möjligheter att kunna bli frisk eller att leva ett gott liv och må bra, om man har till exempel neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (t.ex. ADHD och autism). Ju tidigare man får vård och stöd desto bättre möjligheter har man att må bättre.

2.5 Otrygghet



Det är vanligare att tjejer och ungdomar med transexfarenhet eller som är osäkra på sin könsidentitet anger att de upplever otrygghet, på olika platser, än att killar anger det.

Andel (%) ungdomar i högstadiet och gymnasiet på Gotland som upplever otrygghet på olika platser, relaterat till vilken könsidentitet de har



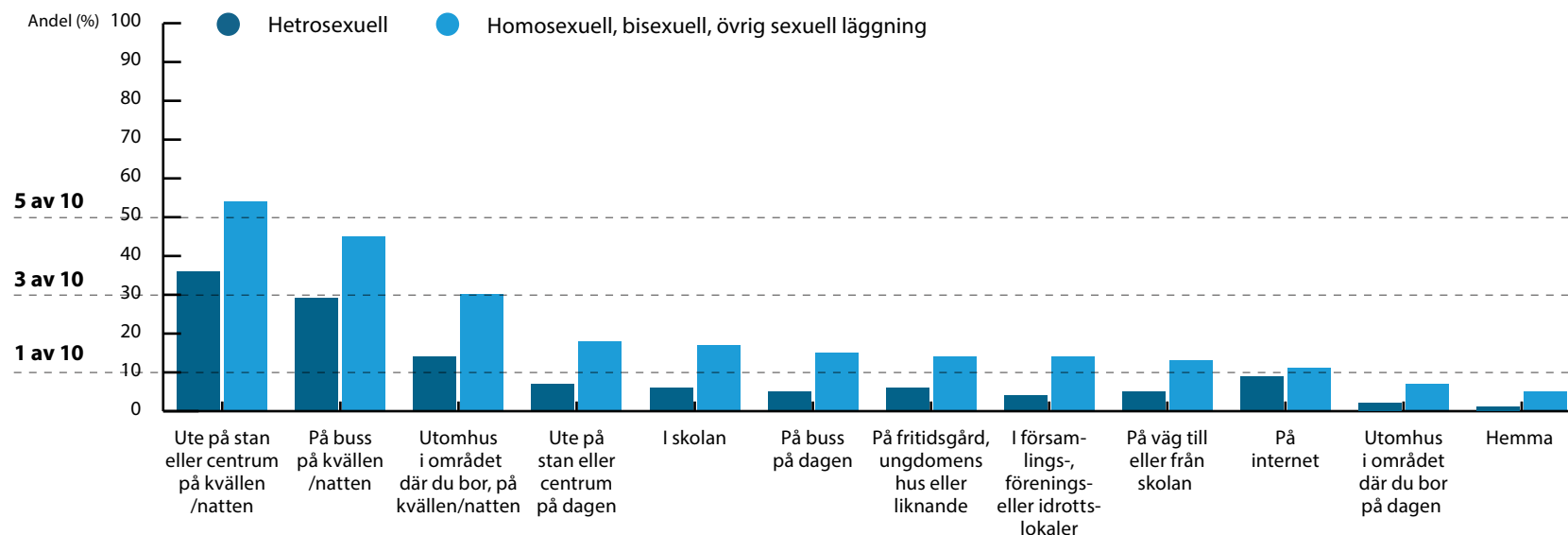
Diagrammet visar andel killar, tjejer och ungdomar med transexfarenhet (transkillar, transtjejer och ickebinära) eller som är osäkra på sin könsidentitet som anger att de är otrygga på olika ställen; i årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland. Exempelvis visar diagrammet att 16% av killarna, 57% av tjejerna och 50% av ungdomarna med transexfarenhet eller som är osäkra på sin könsidentitet anger att de är otrygga ute på stan på kvällen/natten. 6% av killarna, 11% av tjejerna och 32% av ungdomar med transexfarenhet eller som är osäkra på sin könsidentitet anger att de är otrygga ute på stan på dagen. Ett annat exempel är att 4% av killarna, 10% av tjejerna och 32% av ungdomar med transexfarenhet eller som är osäkra på sin könsidentitet anger att de är otrygga i skolan.

Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.



Det är vanligare att ungdomar med annan sexuell läggning än heterosexuell anger att de upplever otrygghet på olika platser än att ungdomar med heterosexuell läggning anger det.

Andel (%) ungdomar i högstadiet och gymnasiet på Gotland som upplever otrygghet på olika platser, relaterat till vilken sexuell läggning de har



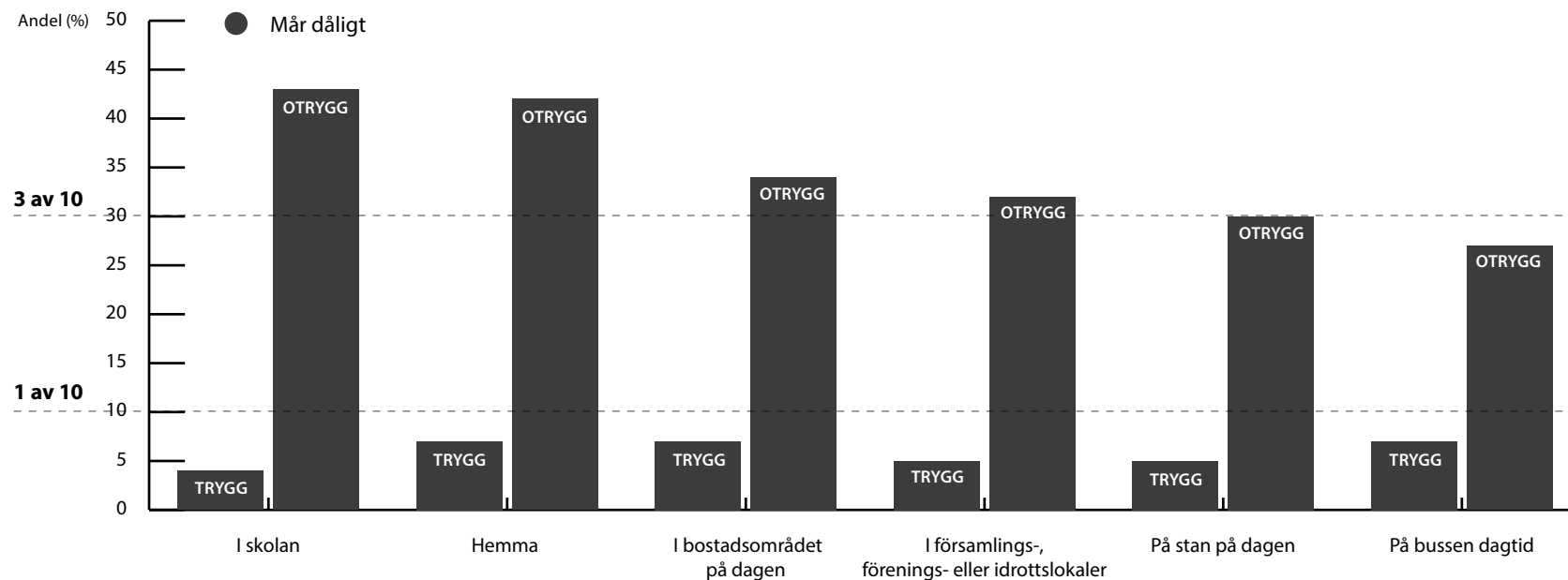
Diagrammet visar andel ungdomar som är homosexuella, bisexuella eller som har övrig sexuell läggning som anger att de är otrygga på olika ställen; i årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland. Exempelvis visar diagrammet att 54% av ungdomar som är homosexuella, bisexuella eller som har övrig sexuell läggning anger att de är otrygga ute på stan på natten medan 36% av ungdomar med heterosexuell läggning gör det. 18% av ungdomar som är homosexuella, bisexuella eller som har annan övrig sexuell läggning anger att de är otrygga ute på stan på dagen medan 7% av ungdomar med heterosexuell läggning gör det. Ett annat exempel är att 17% av ungdomar som är homosexuella, bisexuella eller som har övrig sexuell läggning anger att de är otrygga i skolan medan 6% av ungdomar med heterosexuell läggning gör det.

Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.



Det är vanligare att ungdomar som upplever otrygghet anger att de mår dåligt än att ungdomar som inte upplever otrygghet anger det.

Andel (%) ungdomar i högstadiet och gymnasiet på Gotland som anger att de mår dåligt, relaterat till om de upplever trygghet eller otrygghet på olika platser



I enkäten Liv och Hälsa Ung fyller ungdomar i hur trygga de känner sig på olika platser. Diagrammet visar hur stor andel av ungdomar i årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland som upplever att de är trygga respektive otrygga på olika platser och som samtidigt upplever att de mår dåligt. Till exempel anger 43% av de ungdomar som är otrygga i skolan att de mår dåligt. Det kan jämföras med att 4% av de ungdomar som är trygga i skolan anger att de mår dåligt.

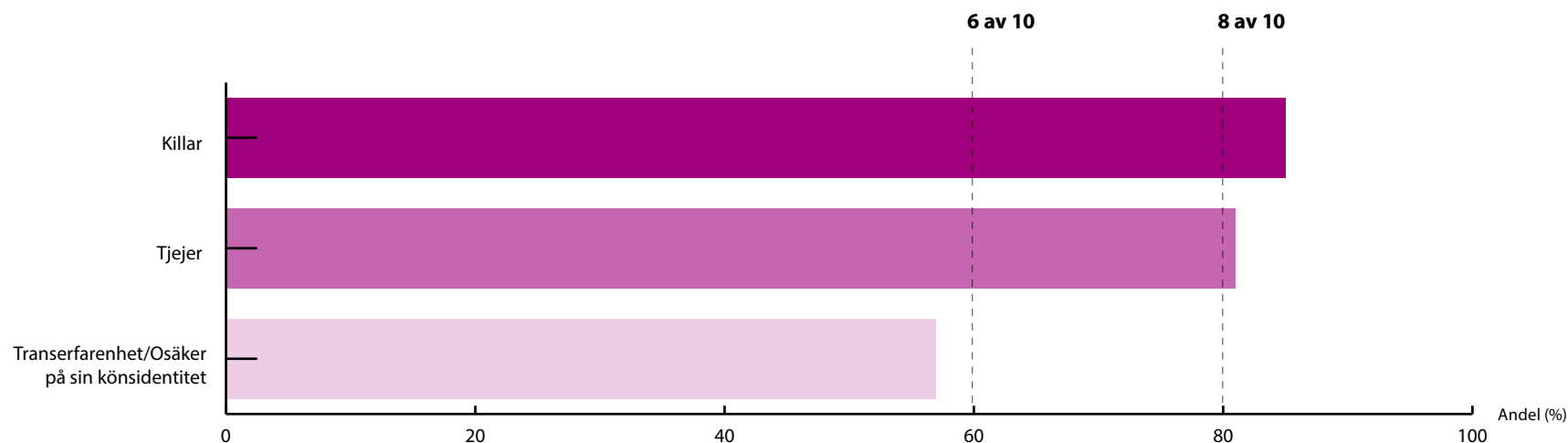
Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.

2.6 Fritid



De flesta ungdomar anger att de har möjlighet att delta i de fritidsaktiviteter som det vill ha. Det är mindre vanligt att ungdomar med transerfarenhet anger att de har de fritidsaktiviteter som de vill ha, än att killar och tjejer anger det.

Andel (%) ungdomar i högstadiet och gymnasiet på Gotland som har de fritidsaktiviteter de önskar, relaterat till vilken könsidentitet de har



Diagrammet visar att i årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland anger 85% av killarna, 81 % av tjejerna och 57% av ungdomarna med transerfarenhet (transkillar, transtjejer, ickebinära) eller som är osäkra på sin könsidentitet att de har de fritidsaktiviteter som de vill ha.



Av de ungdomar som inte har de fritidsaktiviteter som de önskar svarar 7% att det de vill göra inte finns på Gotland, 3% att de inte kan ta sig dit, 4% att de inte har råd och 1% att de inte får göra den aktivitet de vill.

Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.



5 av 10 ungdomar (48%) anger att de deltar i någon anordnad fritidsaktivitet varje vecka.

Andel ungdomar i högstadiet och gymnasiet på Gotland som anger att de deltar i någon anordnad aktivitet på fritiden (t.ex. deltar i idrott, annan föreningsverksamhet eller går på ungdomsgård/Fenix ungkulturhus) varje vecka



Totalt: 5 av 10 ungdomar (48%)



Ungdomar i högstadiet: 5 av 10 (53%)



Ungdomar i gymnasiet: 4 av 10 (41%)

När resultaten tolkas behöver man tänka på att ungdomarna svarade på enkäten under vårterminen 2020, under Coronapendemin, då fritidsaktiviteter kan ha varit inställda.

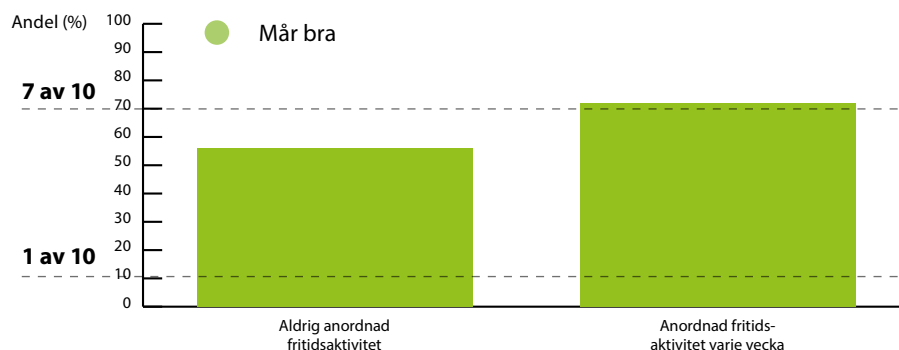
Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.





Det är vanligare att ungdomar som deltar i anordnad fritidsaktivitet varje vecka anger att de mår bra än att ungdomar som inte deltar i anordnad aktivitet anger det.

Andel (%) ungdomar i högstadiet och gymnasiet på Gotland som mår bra, relaterat till om de har regelbunden fritidsaktivitet eller inte



Diagrammet visar hur stor andel ungdomar i årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland som deltar i regelbunden anordnad fritidsaktivitet (t.ex. genom förening, idrottsförening, ungdomsgård eller liknande) eller inte deltar i regelbunden anordnad fritidsaktivitet och som samtidigt anger att de mår bra. Exempelvis visar diagrammet att 56% av ungdomarna som aldrig deltar i anordnad fritidsaktivitet anger att de mår bra. Det kan jämföras med att 72% av ungdomarna som deltar i anordnad fritidsaktivitet varje vecka anger att de mår bra.

Diagrammet visar uppgifter från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet, i enkäten Liv och Hälsa Ung på Gotland, 2021.

2.7 Socioekonomi



Socioekonomi och samband med hälsa

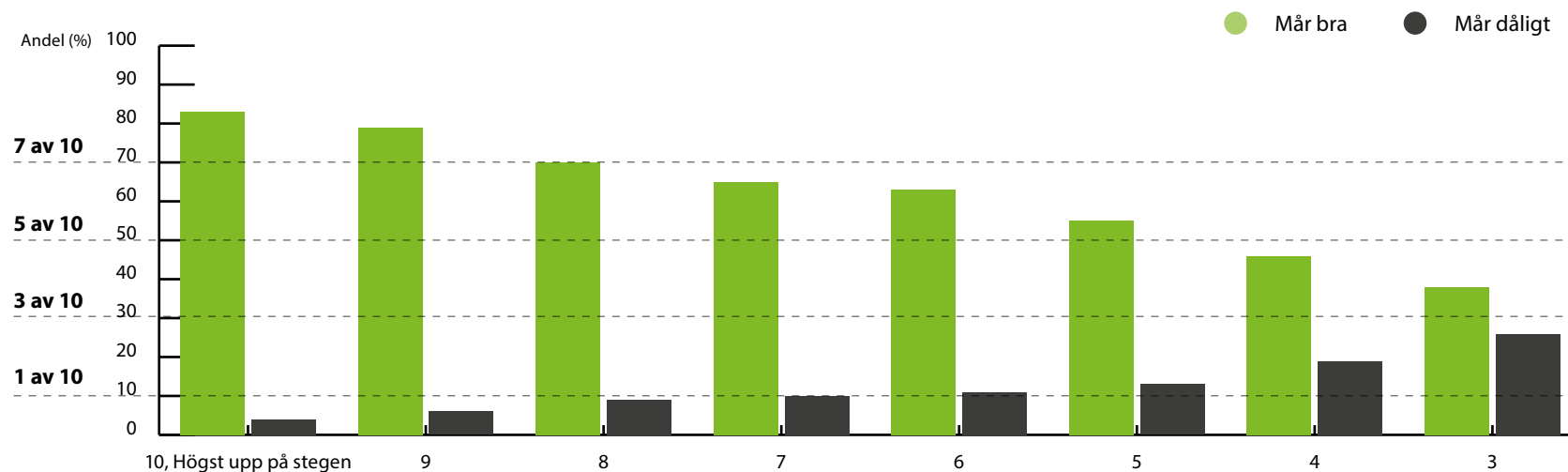
Socioekonomi handlar om hur lång utbildning man har och vilken sysselsättning man har, till exempel vad man arbetar med eller om man studerar eller är arbetslös [26, 27]. Ens socioekonomi påverkar ens social position i samhället. Det finns en så kallad social gradient i hälsa som innebär att för varje steg uppåt i den sociala hierarkin förbättras hälsan ett steg [27, 28]. Hälsan är generellt sämre bland

personer som har låg social position än bland personer med hög social position. Det beror på att personer med olika social position har "olika tillgång till resurser som påverkar hälsan, såsom utbildning, arbete och försörjning" [29]. "Skillnader i resurser leder till skillnader även i risk för ohälsa, olika mottaglighet för och motståndskraft mot ohälsa, sociala och ekonomiska konsekvenser av ohälsa" [29]. Gotländsk statistik som visar exempel på detta finns på nästa sida.



Det är vanligare att ungdomar som uppfattar familjens ekonomi som sämre i jämförelse med andra familjer anger att de mår dåligt än att ungdomar som uppfattar familjens ekonomi som bättre än i andra familjer anger det.

Andel (%) ungdomar i högstadiet och gymnasiet på Gotland som mår bra, relaterat till hur de skattar sin familjs ekonomi på en steg där familjer med bäst ekonomi är högst upp på stegen



I enkäten Liv och Hälsa Ung 2021 skattar ungdomar i årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland på vilket steg de bedömer att deras familjs ekonomi är i förhållande till andra familjer. Högst upp på stegen på 10 är bäst ekonomi och längst ner på 1 är sämst ekonomi. Diagrammet visar hur stor andel ungdomar som anger att deras familjs ekonomi är på ett visst steg och samtidigt anger att de själva mår bra eller dåligt. Resultat för steg 1 och 2 redovisas inte eftersom få ungdomar som besvarat enkäten bedömt att deras familjers ekonomi är på de stegen.

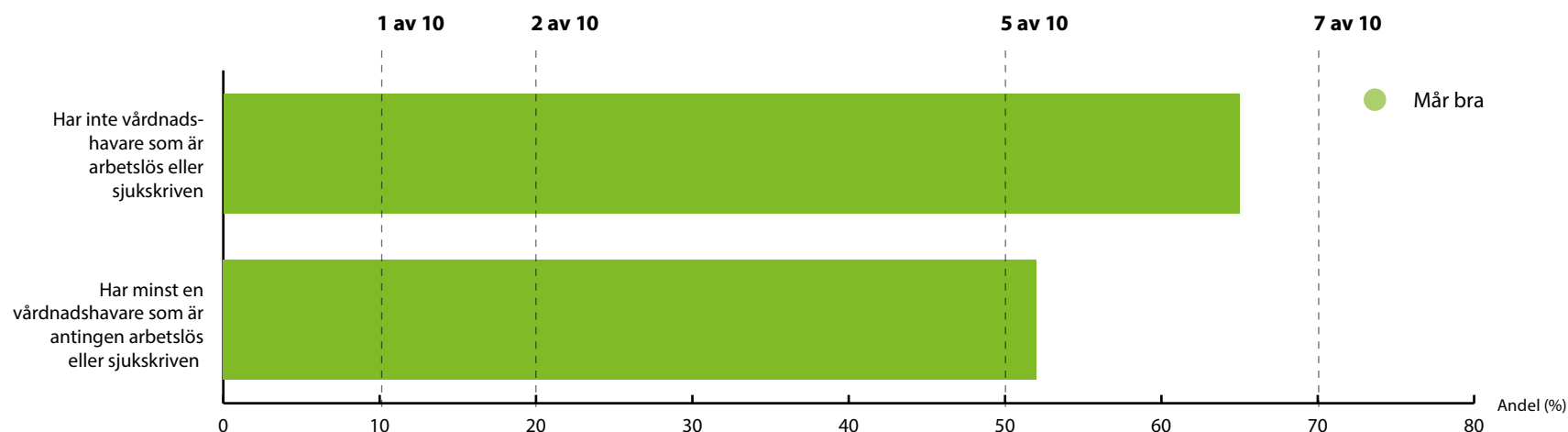
Exempelvis visar diagrammet att av de ungdomar som bedömer sin familjs ekonomi på steg 10 (bäst ekonomi i förhållande till andra familjer) anger 83% att de mår bra och 4 % att de mår dåligt. Det kan jämföras med att av de ungdomar som bedömer sin familjs ekonomi på steg 3 (dålig ekonomi i förhållande med andra familjer) anger 38% att de mår bra och 26 % anger att de mår dåligt. Diagrammet illustrerar det fenomen "sociala gradienten i hälsa" som beskrivits på förra sidan.

Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.



Det är mindre vanligt att ungdomar som har minst en vårdnadshavare som är arbetslös eller långtidssjukskriven anger att de mår bra än att ungdomar som inte har vårdnadshavare som är arbetslös eller långtidssjukskriven anger det.

Andel (%) ungdomar i högstadiet och gymnasiet på Gotland som mår bra, relaterat till om de har vårdnadshavare som är arbetslös eller långtidssjukskriven eller inte



Diagrammet visar hur stor andel ungdomar i årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland som har minst en vårdnadshavare som är arbetslös eller långtidssjukskriven och som samtidigt anger att de mår bra. Diagrammet visar också hur stor andel ungdomar som inte har någon vårdnadshavare som är arbetslös eller långtidssjukskriven och som samtidigt anger att de mår bra.

Exempelvis visar diagrammet att 65% av ungdomarna som inte har vårdnadshavare som är arbetslös eller långtidssjukskriven anger att de mår bra. Det kan jämföras med att 52 % av ungdomarna som har vårdnadshavare som är arbetslös eller långtidssjukskriven anger att de mår bra. Diagrammet illustrerar det fenomen "sociala gradienten i hälsa" som beskrivits på sidan 43.

Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.

2.8 Levnadsvanor



Uppgifterna om matvanor, fysisk aktivitet, skärmtid och sömn är hämtade från den elevhälsoenkät som eleverna besvarar i samband med hälsosamtal i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet i de skolor som drivs av Region Gotland. Elevhälsoenkäten läsåret 2019/2020 besvarades innan pandemin fått fäste i Sverige och enkäten läsåret 2020/2021 genomfördes under pandemin.

2.8.1 Matvanor



Frukost, lunch och middag för att må bra

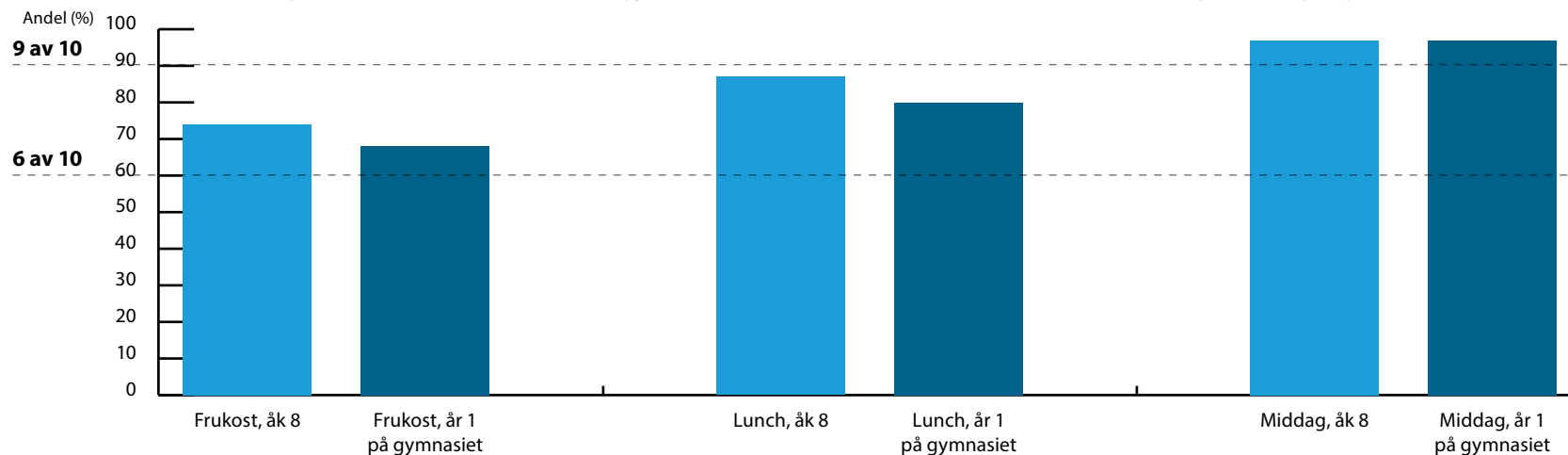
Den som äter frukost, lunch och middag får i sig näring och energi regelbundet och det blir lättare att undvika småätande mellan måltiderna [30]. Det hjälper också till att skapa bra matvanor.





De flesta ungdomar anger att de äter frukost, lunch och middag. Det är vanligare att ungdomar anger att de äter lunch och middag än att de anger att de äter frukost.

Andel (%) ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet på Gotland som äter frukost/lunch/middag minst 5 gånger i veckan



Diagrammet visar hur stor andel ungdomar årskurs 8 respektive i år 1 på gymnasiet på Gotland som anger att de äter frukost, lunch och middag minst 5-6 gånger i veckan. Det visar att det är vanligare att ungdomarna anger att de äter lunch minst 5 gånger i veckan än att de anger att de äter frukost minst 5 gånger i veckan och att det är vanligast att de anger att de äter middag minst 5 gånger i veckan. Diagrammet visar också att det är en större andel ungdomar i årskurs 8 än i år 1 på gymnasiet som anger att det

äter frukost och lunch minst 5 gånger i veckan. 74% av ungdomarna i årskurs 8 anger att de äter frukost minst 5 gånger i veckan och 87% att de äter lunch minst 5 gånger i veckan. I år 1 på gymnasiet anger 68% av ungdomarna att de äter frukost minst 5 gånger i veckan och 80% anger att de äter lunch minst 5 gånger i veckan. I både årskurs 8 och år 1 på gymnasiet anger 97% av ungdomarna att de äter middag minst 5 gånger i veckan.

Uppgifterna kommer från ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet i enkät i samband med elevhälsosamtal läsåret 2020/2021.



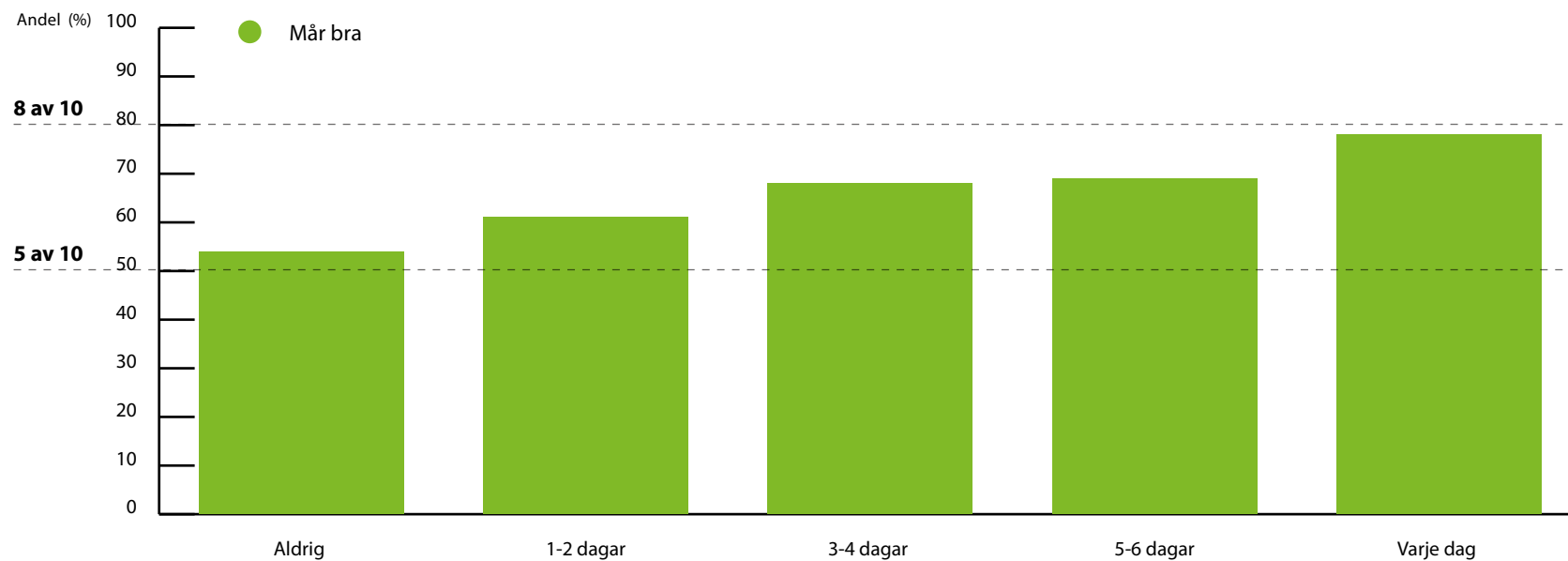
Totalt anger knappt 7 av 10 ungdomar (66%) i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet på Gotland att de äter både frukost, lunch och middag minst 5-6 gånger i veckan.

Uppgifterna kommer från ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet i enkät i samband med elevhälsosamtal läsåret 2020/2021, i skolor som drivs av Region Gotland.



Det är vanligare att ungdomar som äter frukost varje dag anger att de mår bra än att ungdomar som äter frukost mer sällan anger det.

Andel (%) ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet på Gotland som mår bra, relaterat till hur många dagar i veckan de äter frukost



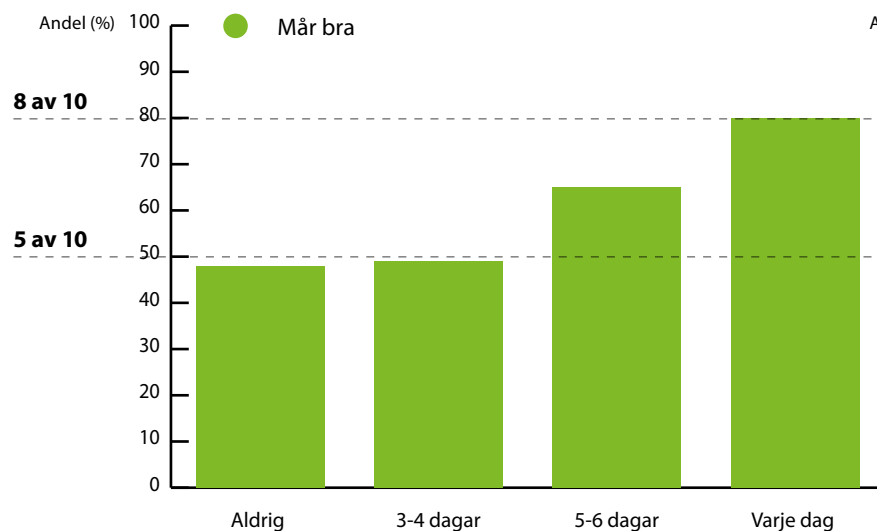
Diagrammet visar hur stor andel ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet på Gotland som aldrig äter frukost, äter frukost 1-2 dagar/vecka, 3-4 dagar/vecka, 5-6 dagar per vecka eller varje dag och som samtidigt anger att de mår bra. Exempelvis anger 54% av ungdomarna som aldrig äter frukost att de mår bra. Det kan jämföras med att 78% av ungdomarna som äter frukost varje dag anger att de mår bra.

Uppgifterna kommer från ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet i enkät i samband med elevhälsosamtal läsåret 2020/2021, i skolor som drivs av Region Gotland.



Det är vanligare att ungdomar som äter lunch varje dag anger att de mår bra än att ungdomar som äter lunch mer sällan anger det.

Andel (%) ungdomar i årskurs 8 eller år 1 på gymnasiet på Gotland som mår bra, relaterat till hur många dagar per vecka de äter lunch

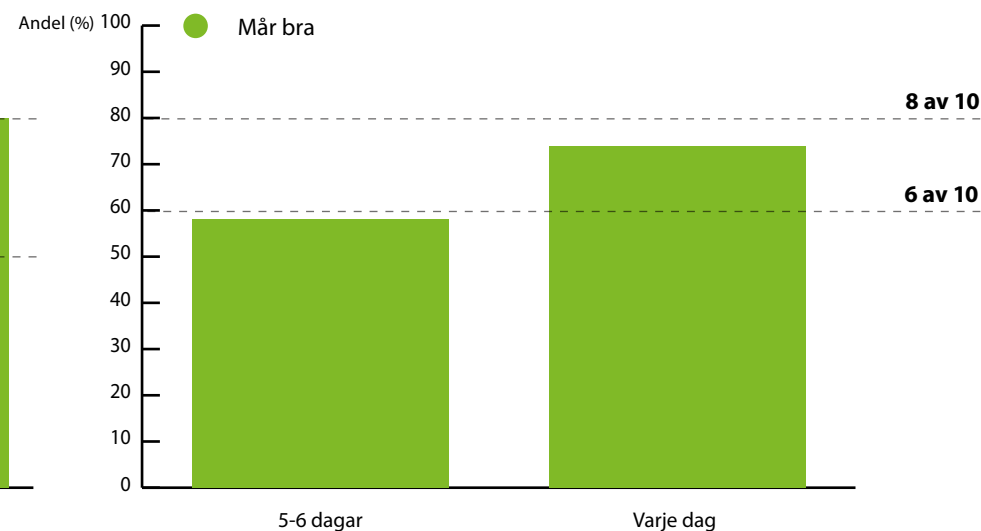


Diagrammet visar hur stor andel ungdomar i årskurs 8 respektive i år 1 på gymnasiet på Gotland som aldrig äter lunch, äter lunch 3-4 dagar/vecka, 5-6 dagar per vecka eller varje dag och som samtidigt anger att de mår bra. Exempelvis anger 58% av ungdomarna som aldrig äter lunch att de mår bra. Det kan jämföras med att 74% av ungdomarna som äter lunch varje dag anger att de mår bra.



Det är vanligare att ungdomar som äter middag varje dag anger att de mår bra än att ungdomar som äter middag 5-6 dagar i veckan anger det.

Andel (%) ungdomar i årskurs 8 eller år 1 på gymnasiet på Gotland som mår bra, relaterat till om de äter middag 5 gånger i veckan eller varje dag



Diagrammet visar hur stor andel ungdomar i årskurs 8 respektive i år 1 på gymnasiet på Gotland som äter middag 5-6 dagar per vecka eller varje dag och som samtidigt anger att de mår bra. Exempelvis anger 58% av ungdomarna som äter middag 5-6 dagar i veckan att de mår bra. Det kan jämföras med att 74% av ungdomarna som äter middag varje dag anger att de mår bra.

Uppgifterna kommer från ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet i enkät i samband med elevhälsosamtal läsåret 2020/2021, i skolor som drivs av Region Gotland.



Andel tjejer i år 1 på gymnasiet som anger att de äter lunch har ökat, mellan läsåret 2019/2020 och läsåret 2020/2021.



Läsåret 2019/2020 angav 7 av 10 tjejerna (70%) i år 1 på gymnasiet att de åt lunch medan 8 av 10 tjejer (80%) angav det läsåret 2020/2021. I övrigt ses inga nämnvärda skillnader mellan läsåret 2019/2020 och läsåret 2020/2021 i andel killar och tjejer i årskurs 8 eller år 1 på gymnasiet som äter frukost, lunch eller middag.

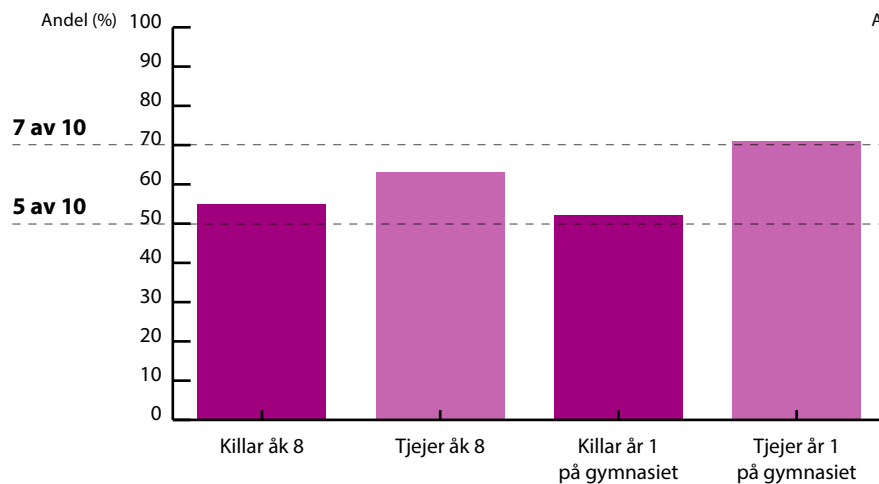
Uppgifterna kommer från ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet i enkät i samband med elevhälsosamtal läsåret 2020/2021, i skolor som drivs av Region Gotland.





6 av 10 ungdomar (60%) anger att de äter grönsaker varje dag. Det är vanligare att tjejer anger att de äter grönsaker varje dag än att killar anger det.

Andel (%) ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet på Gotland som äter grönsaker varje dag

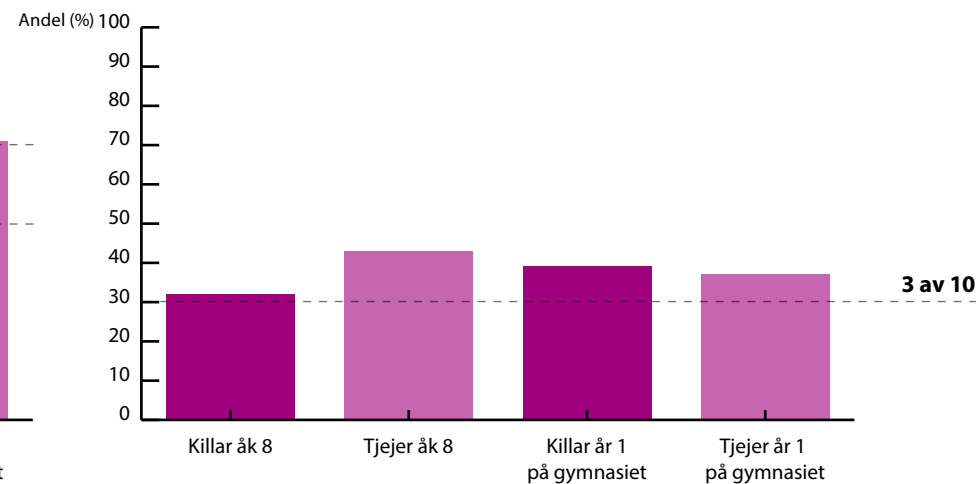


Diagrammet visar att 55% av killarna och 63% av tjejerna i årskurs 8 på Gotland anger att de äter grönsaker varje dag. Det visar också att 52% av killarna och 71% av tjejerna i år 1 på gymnasiet på Gotland anger att de äter grönsaker varje dag.



4 av 10 ungdomar (38%) anger att de äter frukt varje dag. Det är vanligare att tjejer i årskurs 8 anger att de äter frukt varje dag än att killar i årskurs 8 och ungdomar i år 1 på gymnasiet anger det.

Andel (%) ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet på Gotland som äter frukt varje dag



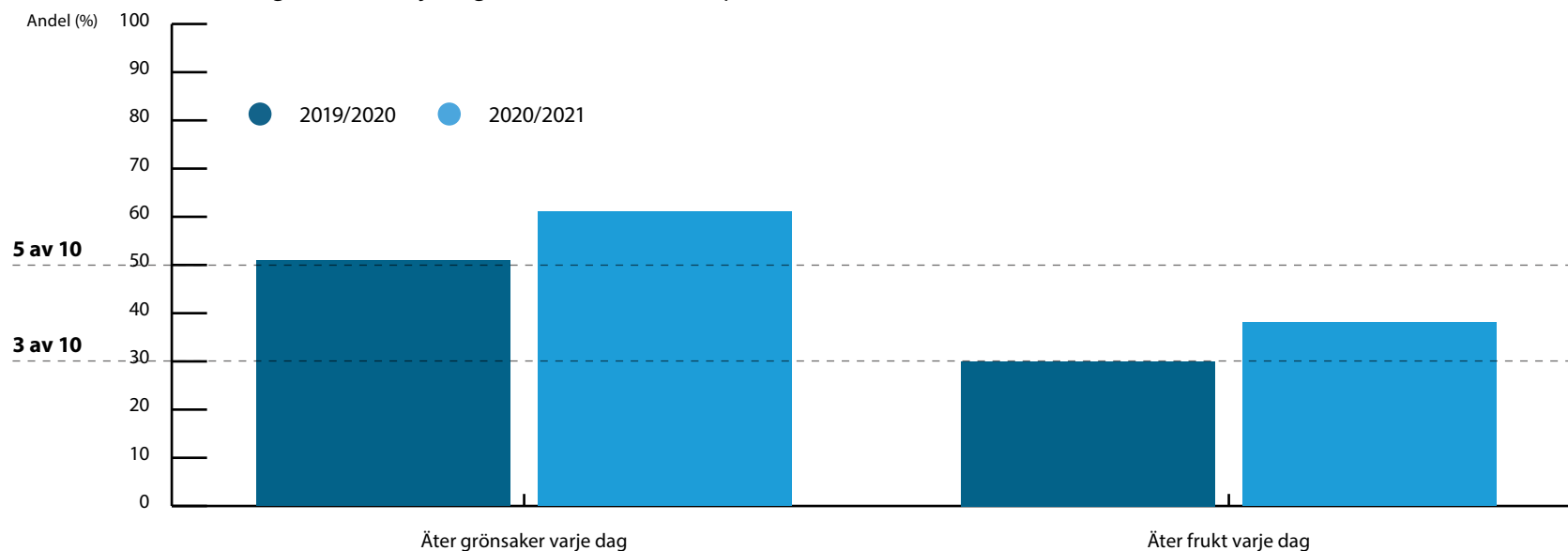
Diagrammet visar att 32% av killarna och 43% av tjejerna i årskurs 8 på Gotland anger att de äter frukt varje dag. Det visar också att 39% av killarna och 37% av tjejerna i år 1 på gymnasiet på Gotland anger att de äter frukt varje dag.

Uppgifterna kommer från ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet i enkät i samband med elevhälsosamtal läsåret 2020/2021, i skolor som drivs av Region Gotland.



Andelen ungdomar på gymnasiet som anger att de äter frukt och grönsaker varje dag har ökat, mellan läsåret 2019/2020 och läsåret 2020/2021.

Andel (%) ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet på Gotland som åt frukt och grönsaker varje dag, läsåret 2019/2020 respektive 2020/2021



Diagrammet visar att andelen ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet på Gotland som anger att de äter grönsaker varje dag har ökat från 51% läsåret 2019/2020 till 61% läsåret 2020/2021. Det visar också att andelen ungdomar som anger att de äter frukt varje dag har ökat från 30% läsåret 2019/2020 till 38% läsåret 2020.



I resultatet från elevhälsoenkäten, i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet på Gotland, kan inte någon statistiskt säkerställd skillnad ses i hur stor andel ungdomar som mår bra eller dåligt utifrån hur ofta de anger att de äter frukt eller grönsaker.

Uppgifterna kommer från ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet i enkät i samband med elevhälsosamtal läsåret 2020/2021, i skolor som drivs av Region Gotland.



Att äta en liten mängd socker är inte farligt om man äter bra i övrigt [29].

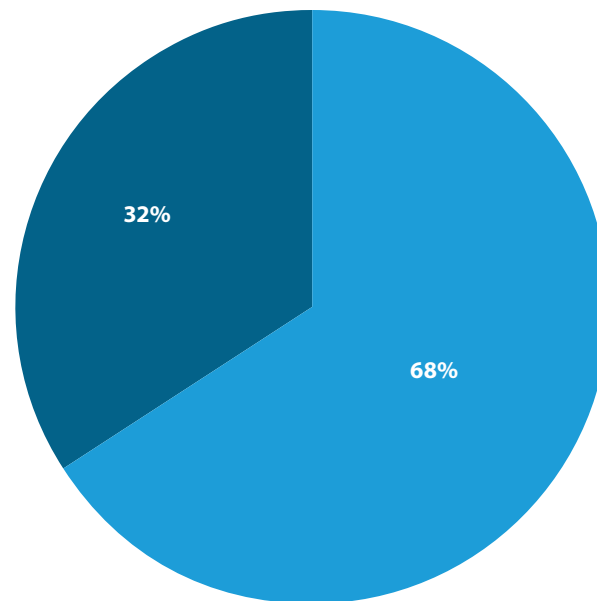
Godis, läsk och andra sötsaker ger ingen näring men många kalorier. Äter och dricker man mycket sött är det svårt att få i sig den näringsrika mat man behöver utan att få i sig totalt mer kalorier än man gör av med och man kan gå upp i vikt och få ökad risk för bland annat hjärt- och kärlsjukdom, typ 2-diabetes och cancer.



7 av 10 (68%) ungdomar anger att de äter sötsaker max 2 gånger i veckan.

Andel (%) ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet på Gotland som äter sötsaker max 2 gånger per vecka eller oftare

Diagrammet visar att 68% av ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet på Gotland anger att de äter sötsaker max två gånger per vecka. 32% av ungdomarna anger att de äter sötsaker oftare än 2 gånger per vecka.



Äter sötsaker mer än 2 gånger per vecka



Äter sötsaker max 2 gånger per vecka



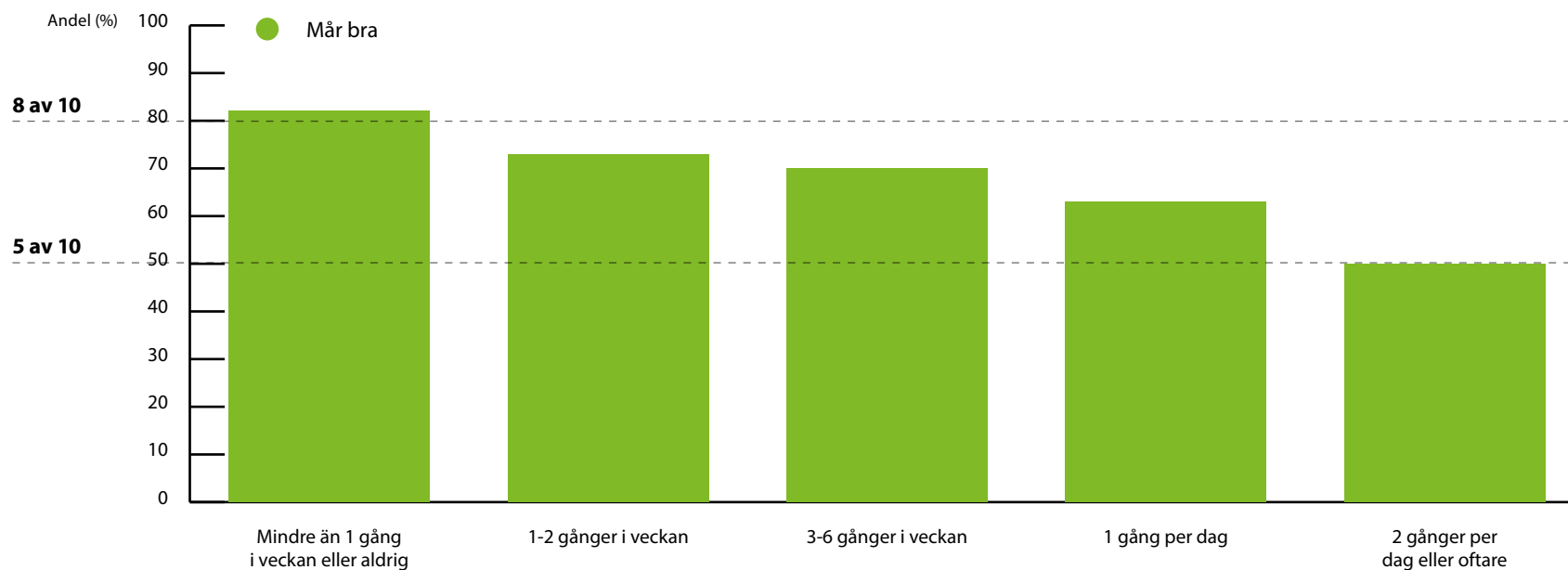
Andelen killar som äter sötsaker max 2 gånger per vecka minskade från 71% läsåret 2019/20 till 69% läsåret 2020/2021.

Uppgifterna kommer från ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet i enkät i samband med elevhälsosamtal läsåret 2020/2021, i skolor som drivs av Region Gotland.



Det är vanligare att ungdomar som äter lite sötsaker anger att de mår bra än att ungdomar som äter sötsaker oftare anger det.

Andel (%) ungdomar i årskurs 8 eller år 1 på gymnasiet på Gotland som mår bra, relaterat till hur många gånger i veckan som de äter sötsaker



Diagrammet visar hur stor andel ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet på Gotland som äter sötsaker mindre än 1 gång i veckan eller aldrig, 1-2 gånger i veckan, 3-6 gånger i veckan, 1 gång per dag, 2 gånger per dag eller oftare och som samtidigt anger att de mår bra. Exempelvis anger 82% av ungdomarna som äter sötsaker mindre än 1 gång i veckan eller aldrig att de mår bra. Det kan jämföras med att 50% av ungdomarna som äter sötsaker 2 gånger per dag eller oftare anger att de mår bra.

Uppgifterna kommer från ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet i enkät i samband med elevhälsosamtal läsåret 2020/2021, i skolor som drivs av Region Gotland.

2.8.2 Fysisk Aktivitet



Ungdomar mår bra av att röra sig aktivt i genomsnitt 1 timme om dagen [31].

Rekommendationen för ungdomar i högstade- och gymnasieåldern är att ha fysisk aktivitet som höjer pulsen i genomsnitt en timme per dag. I samband med pulshöjande fysisk aktivitet eller genom annan fysisk aktivitet behöver ungdomarna också träna muskler och skelett minst 3 gånger per vecka. Att sitta still länge åt gången utan paus behöver undvikas. Forskning visar tydligt att fysisk aktivitet påverkar både fysisk och psykisk hälsa i positiv riktning.



4 av 10 ungdomar (41%) anger att de är fysisk aktiva minst 5 timmar i veckan.

Andel ungdomar, i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet på Gotland som är fysiskt aktiva minst 5 timmar i veckan



4 av 10 ungdomar (41%)

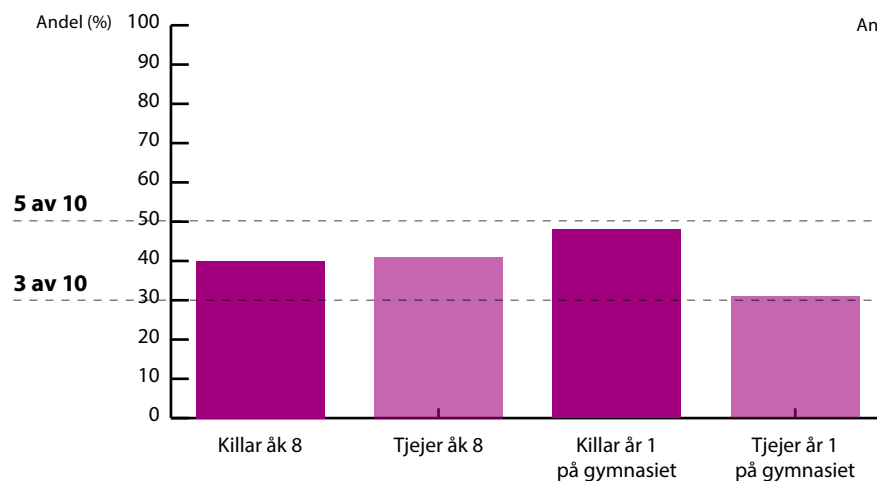
Uppgifterna kommer från ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet i enkät i samband med elevhälsosamtal läsåret 2020/2021, i skolor som drivs av Region Gotland.





Det är vanligare att killar i år 1 på gymnasiet anger att de är fysiskt aktiva minst 5 timmar i veckan än att tjejer och killar i årskurs 8 och tjejer i år 1 på gymnasiet anger det.

Andel (%) killar och tjejer i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet på Gotland som är fysiskt aktiva minst 5 timmar i veckan

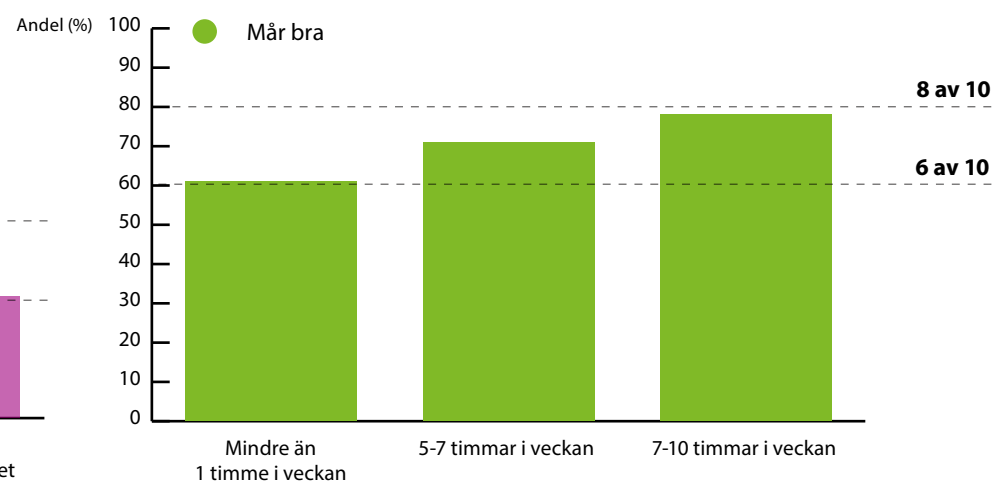


Diagrammet visar att 40% av killarna och 41% av tjejerna i årskurs 8 på Gotland anger att de är fysiskt aktiva minst 5 timmar i veckan. Det visar också att 48% av killarna och 31% av tjejerna i år 1 på gymnasiet anger att de är fysiskt aktiva minst 5 timmar i veckan.



Det är vanligare att ungdomar som har mer fysisk aktivitet i veckan anger att de mår bra än att ungdomar som har mindre fysisk aktivitet anger det.

Andel (%) ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet på Gotland som mår bra, relaterat till hur många timmar de är fysiskt aktiva i veckan



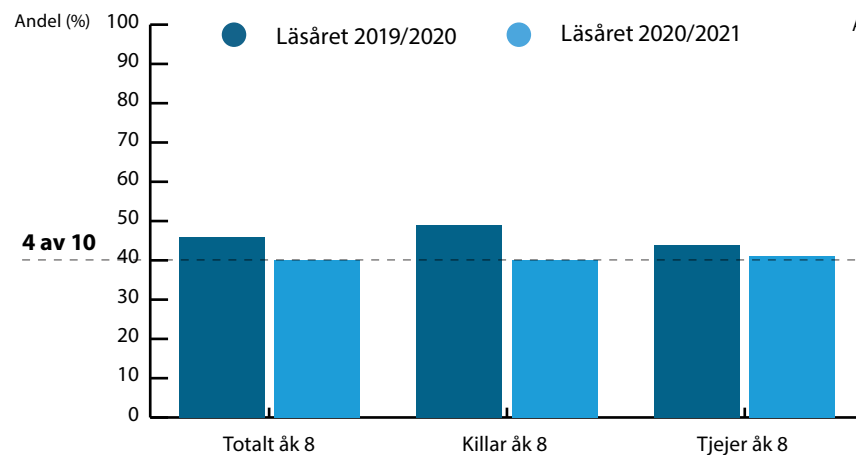
Diagrammet visar hur stor andel ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet på Gotland som anger att de är fysiskt aktiva mindre än 1 timme i veckan, 5-7 timmar i veckan eller 7-10 timmar i veckan och som samtidigt anger att de mår bra. Exempelvis anger 61% av ungdomarna som är fysiskt aktiva mindre än 1 timme i veckan att de mår bra. Det kan jämföras med att 78% av ungdomarna som är fysiskt aktiva 5-7 timmar i veckan anger att de mår bra.

Uppgifterna kommer från ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet i enkät i samband med elevhälsosamtal läsåret 2020/2021, i skolor som drivs av Region Gotland.



Andel killar och tjejer som anger att de är fysiskt aktiva minst 5 timmar i veckan har minskat i årskurs 8, mellan läsåret 2019/2020 och 2020/2021.

Andel (%) ungdomar totalt och andel killar och tjejer i årskurs 8 på Gotland som var fysiskt aktiva minst 5 timmar i veckan, läsåret 2019/2020 respektive 2020/2021

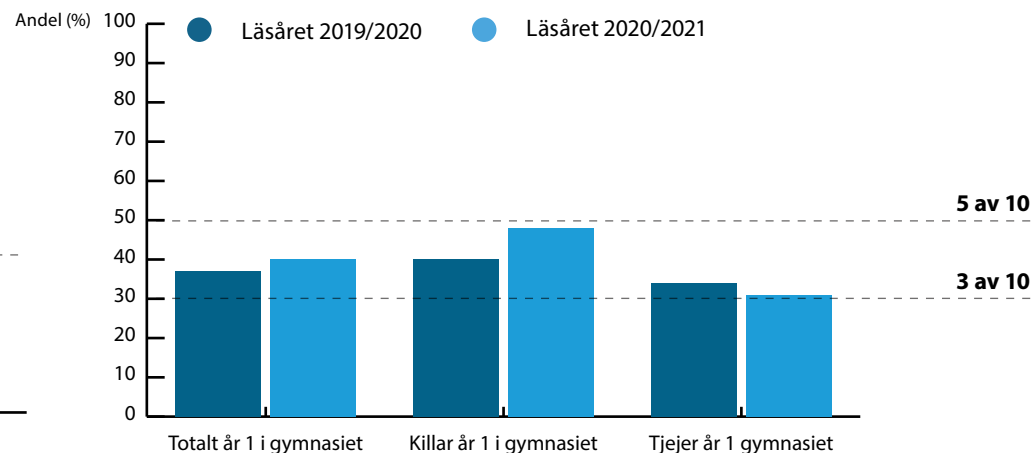


Diagrammet visar total andel ungdomar och andel tjejer och killar i årskurs 8 på Gotland som anger att de är fysiskt aktiva minst 5 timmar i veckan, läsåret 2019/2020 och läsåret 2020/2021. Exempelvis visar det att 49% av killarna och 44% av tjejerna i årskurs 8 angav att de hade minst 5 timmars fysiska aktivitet läsåret 2019/2020. Motsvarande siffror för läsåret 2020/2021 var 40% av killarna och 41% av tjejerna.



Andelen tjejer i år 1 på gymnasiet som anger att de är fysiskt aktiva minst 5 timmar i veckan har minskat mellan läsåret 2019/2020 och 2020/2021. Andelen killar i år 1 på gymnasiet som anger att de är fysiskt aktiva minst 5 timmar i veckan har däremot ökat mellan läsåret 2019/2020 och 2020/2021.

Andel (%) ungdomar totalt och andel killar och tjejer i år 1 på gymnasiet på Gotland som var fysiskt aktiva minst 5 timmar i veckan, läsåret 2019/2020 respektive 2020/2021



Diagrammet visar total andel ungdomar och andel tjejer och killar i år 1 på gymnasiet på Gotland som anger att de är fysiskt aktiva minst 5 timmar i veckan, läsåret 2019/2020 och läsåret 2020/2021. Exempelvis visar det att 40% av killarna och 34% av tjejerna i år 1 på gymnasiet angav att de var fysiskt aktiva minst 5 timmar per vecka, läsåret 2019/2020. Motsvarande siffror för läsåret 2020/2021 var 48% av killarna och 31% av tjejerna.

Uppgifterna kommer från ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet i enkät i samband med elevhälsosamtal läsåret 2020/2021.

2.8.3 Skärmtid



Skärmtid är den tid då man ser på TV, spelar TV-spel och eller använder dator, surfplatta eller mobil.

Forskningen har visat negativa effekter på fysisk aktivitet om man har för mycket skärmtid men än så länge vet vi inte exakt hur hjärnan påverkas av lång skärmtid. Däremot vet vi att ungdomars hjärnor ännu är under utveckling [32]. Forskning visar att ungdomar som är mycket på sociala medier kan må dåligt. Det hänger troligen mest ihop med att de kan sova för lite och att man kan bli utsatt för trakasserier online [33]. Bland vuxna visar forskning att passivt användande av sociala medier har negativ inverkan på måendet medan aktivt användande har positiv inverkan på ens mående. Sociala medier kan vara ett stöd för ungdomar som mår dåligt men det kan också bli negativt om de lyssnar på råd online som inte är bra för dem. Dataspel kan ge positiva känslor och ge social samvaro med andra, online, men forskning visar att om den som spelar gör det för att lindra svårigheter och problem kan det på längre sikt leda till problematiskt spelande med negativa följder [33].

Det är svårt att ange exakt rekommenderad skärmtid som ungdomar inte bör gå över [32]. Hur lång tid som är för lång tid framför en skärm beror också på hur ungdomens liv ser ut i övrigt, det gäller att se till helheten. Om en ungdom bryter av skärmtiden med pauser och har pulshöjande fysisk aktivitet minst en timme per dag, äter och sover bra, har andra sociala kontakter än enbart via skärm och att skolarbetet flyter på så kan en längre skärmtid fungera bra. En ungdom som inte har balans mellan skärmtid och övriga aktiviteter i livet kan ha ett beroende som den kan behöva hjälp att bryta.

För tips att må bra vid skärmanvändning läs mer på:

1177 Vårdguiden: Barn, förälder och medier.

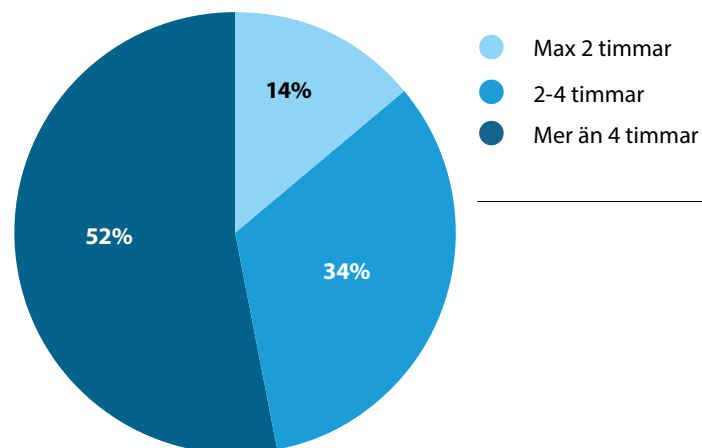
<https://www.1177.se/Kronoberg/barn--gravid/vard-och-stod-for-barn/barn-foraldrar-och-medier/>





Mindre än 2 av 10 ungdomar (14%) anger att de har max 2 timmars skärmtid en vardag efter skolan. 5 av 10 ungdomar (52%) anger att de har mer än 4 timmars skärmtid en vardag efter skolan.

Andel (%) ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet på Gotland med olika skärmtid på vardagar efter skolan

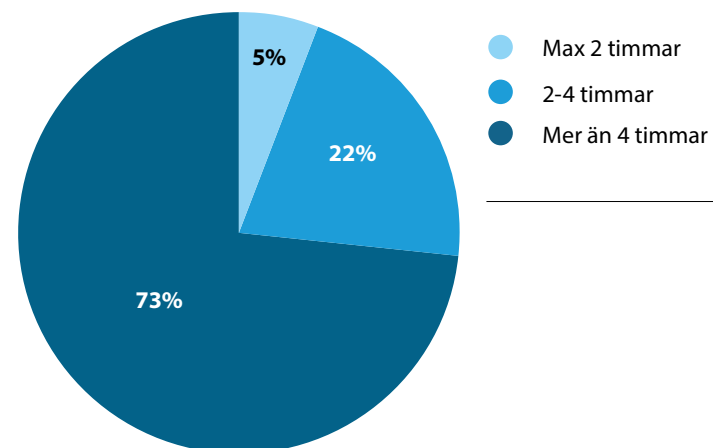


Diagrammet visar att 14 % av ungdomarna i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet på Gotland anger att de har max 2 timmars skärmtid efter skolan på vardagarna. 34% anger att de har mellan 2-4 timmars skärmtid efter skolan och 52% anger att de har mer än 4 timmars skärmtid efter skolan på vardagarna.



Mindre än 1 av tio ungdomar (5%) anger att de har max 2 timmars skärmtid en dag på helgen. Mer än 7 av 10 ungdomar (73%) anger att de har mer än 4 timmars skärmtid en dag på helgen.

Andel (%) ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet på Gotland med olika skärmtid per dag på helgen



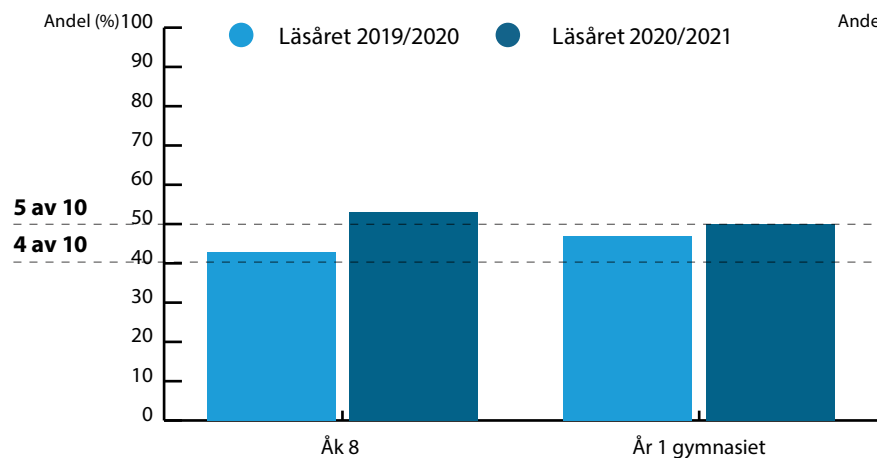
Diagrammet visar att 5% av ungdomarna i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet på Gotland anger att de har max 2 timmars skärmtid en dag på helgen. 22% anger att de har mellan 2-4 timmars skärmtid en dag på helgen och 73% anger att de har mer än 4 timmars skärmtid en dag på helgen.

Uppgifterna kommer från ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet i enkät i samband med elevhälsosamtal läsåret 2020/2021, i skolor som drivs av Region Gotland.



Andelen ungdomar som anger att de har skärmtid mer än 4 timmar/dag efter skolan på vardagar har ökat, mellan läsåret 2019/2020 och 2020/2021.

Andel (%) ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet på Gotland som hade mer än 4 timmars skärmtid en vardag efter skoltid, läsåret 2019/2020 respektive 2020/2021

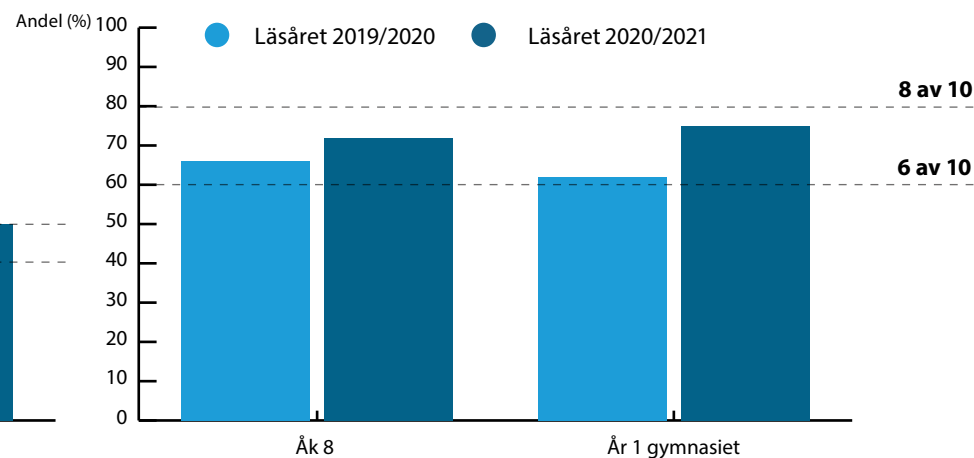


Diagrammet visar att andelen ungdomar i årskurs 8 på Gotland som anger att de har skärmtid mer än 4 timmar efter skolan på vardagar har ökat från 43% läsåret 2019/2020 till 53% läsåret 2020/2021. Det visar också att andelen ungdomar i år 1 på gymnasiet som anger att de har skärmtid mer än 4 timmar efter skolan på vardagar har ökat från 47% läsåret 2019/2020 till 50% läsåret 2020/2021.



Andelen ungdomar som anger att de har skärmtid mer än 4 timmar/dag på helger har ökat, mellan läsåret 2019/2020 och 2020/2021.

Andel (%) ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet på Gotland som hade mer än 4 timmars skärmtid en dag på helgen, läsåret 2019/2020 respektive 2020/2021



Diagrammet visar att andelen ungdomar i årskurs 8 på gymnasiet på Gotland som anger att de har skärmtid mer än 4 timmar på helgerna har ökat från 66% läsåret 2019/2020 till 72% läsåret 2020/2021. Det visar också att andelen ungdomar i år 1 på gymnasiet som anger att de har skärmtid mer än 4 timmar på helgerna har ökat från 62% läsåret 2019/2020 till 75% läsåret 2020/2021.

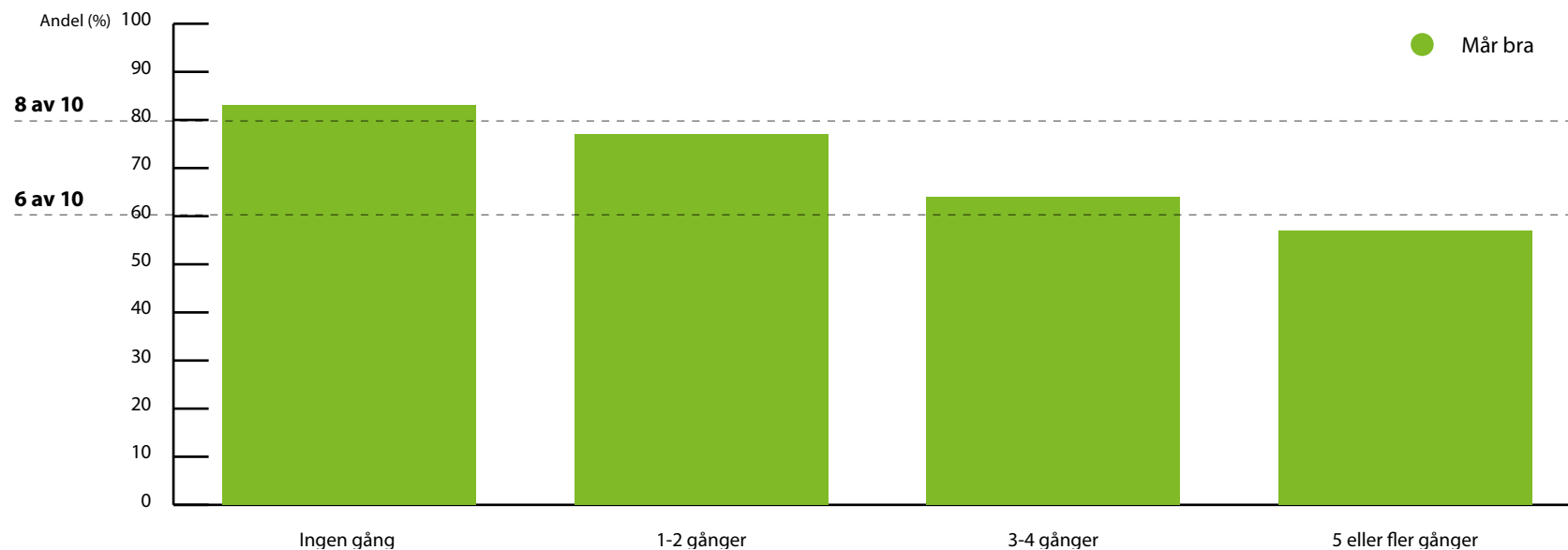
Uppgifterna kommer från ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet i enkät i samband med elevhälsosamtal läsåret 2020/2021, i skolor som drivs av Region Gotland.



Någon statistiskt säkerställd skillnad ses inte i hur stor andel ungdomar som anger att de mår bra eller dåligt relaterat till hur lång skärmtid de har. Däremot finns skillnader i hur stor andel ungdomar som anger att de mår bra i relation till hur många gånger de använt skärm istället för att göra andra saker de borde gjort.

Det är vanligare att ungdomar som sällan använt skärm istället för att göra annat de borde gjort anger att de mår bra jämfört med ungdomar som oftare använt skärm istället för annat de borde gjort.

Andel (%) ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet på Gotland som anger att de mår bra, relaterat till hur ofta de har använt skärm (senaste 7 dagarna) istället för att göra andra saker de borde gjort



Diagrammet visar hur stor andel ungdomar, i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet på Gotland, som senaste 7 dagarna har använt skärm istället för att göra andra saker de borde gjort (till exempel sova, göra läxor, sysslor hemma eller aktiviteter på fritiden) och som samtidigt anger att de mår bra. 83% av ungdomarna som angett att de inte avstått från annan aktivitet senaste 7 dagarna anger att de mår bra. 77% av ungdomarna som anger att de avstått från annat 1-2 gånger senaste 7 dagarna anger att de mår bra. 64 % av ungdomarna som anger att de avstått från annat 3-4 gånger senaste 7 dagarna anger att de mår bra. 57% av ungdomarna som anger att de avstått från annat 5 eller fler gånger senaste 7 dagarna anger att de mår bra.

Uppgifterna kommer från ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet i enkät i samband med elevhälsosamtal läsåret 2020/2021, i skolor som drivs av Region Gotland.

2.8.4 Sömn



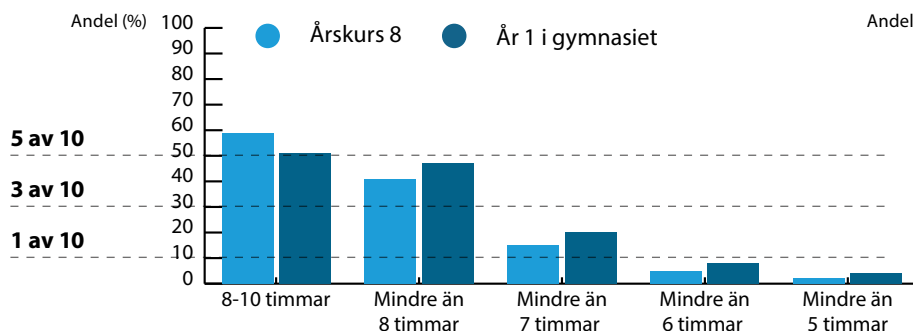
God sömn gör att man mår bra

Rekommendationen är att ungdomar i tonåren sover 8-9 timmar per natt, men under puberteten kan sömnbehovet ibland vara större än så [34].



6 av 10 ungdomar (59%) i årskurs 8 och 5 av 10 ungdomar (51%) i år 1 på gymnasiet anger att de sover minst 8 timmar per natt.

Andel (%) ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet på Gotland som sover olika antal timmar per natt

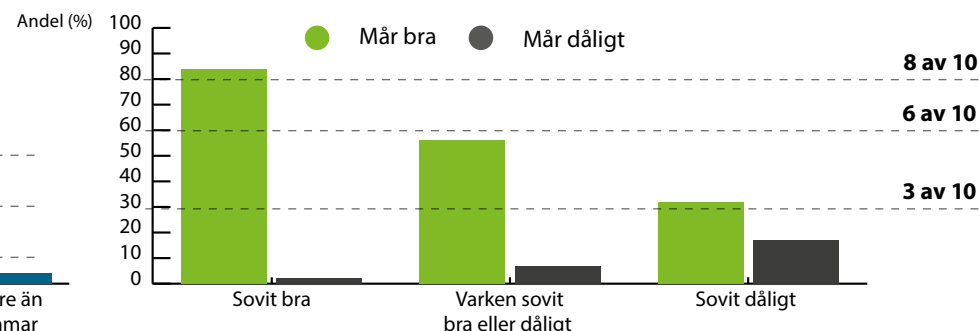


Diagrammet visar andel ungdomar i årskurs 8 respektive i år 1 på gymnasiet på Gotland som anger att de sover 8-10 timmar/natt, mindre än 8 timmar/natt, mindre än 7 timmar/natt, mindre än 6 timmar/natt och mindre än 5 timmar/natt. Exempelvis anger 41% av ungdomarna i årskurs 8 och 49% av ungdomarna i år 1 på gymnasiet att de sover mindre än 8 timmar per natt. 5% av ungdomarna i årskurs 8 och 8% av ungdomarna i år 1 på gymnasiet anger att de sover mindre än 6 timmar per natt.



Det är vanligare att ungdomar som sover bra anger att de mår bra än att ungdomar som sover varken bra/dåligt eller som sover dåligt anger det.

Andel (%) ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet på Gotland som mår bra eller dåligt, relaterat till hur de sov senaste veckan



Diagrammet visar hur stor andel ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet på Gotland som sovit bra, varken bra eller dåligt eller dåligt under de senaste 7 dagarna och samtidigt anger antingen att de mår bra eller dåligt. Exempelvis anger 84% av ungdomarna som sovit bra senaste 7 dagarna att de mår bra medan 56% av ungdomarna som varken sovit bra eller dåligt anger att de mår bra. 32% av ungdomarna som sovit dåligt senaste 7 dagarna anger att de mår dåligt.

Uppgifterna kommer från ungdomar i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet i enkät i samband med elevhälsosamtal läsåret 2020/2021, i skolor som drivs av Region Gotland.

2.8.5 Alkohol



Det är farligare för ungdomar att dricka alkohol [34].

Att börja dricka alkohol tidigt i livet ökar risken för att utveckla beroende. "Alkohol skadar hjärnan oavsett ålder, men eftersom hjärnan utvecklas ända upp till 25-årsåldern är den känsligare hos unga. Kroppsstorleken spelar också roll. En liten kropp innehåller mindre vätska att späda ut alkoholen med, vilket gör att det går snabbare att bli berusad." [35, sidan 15]



Uppföljning av ungdomars alkoholkonsumtion

Ungdomars alkoholkonsumtion undersöks regelbundet (i en enkät om ungas drogvanor) genom frågor om de har:

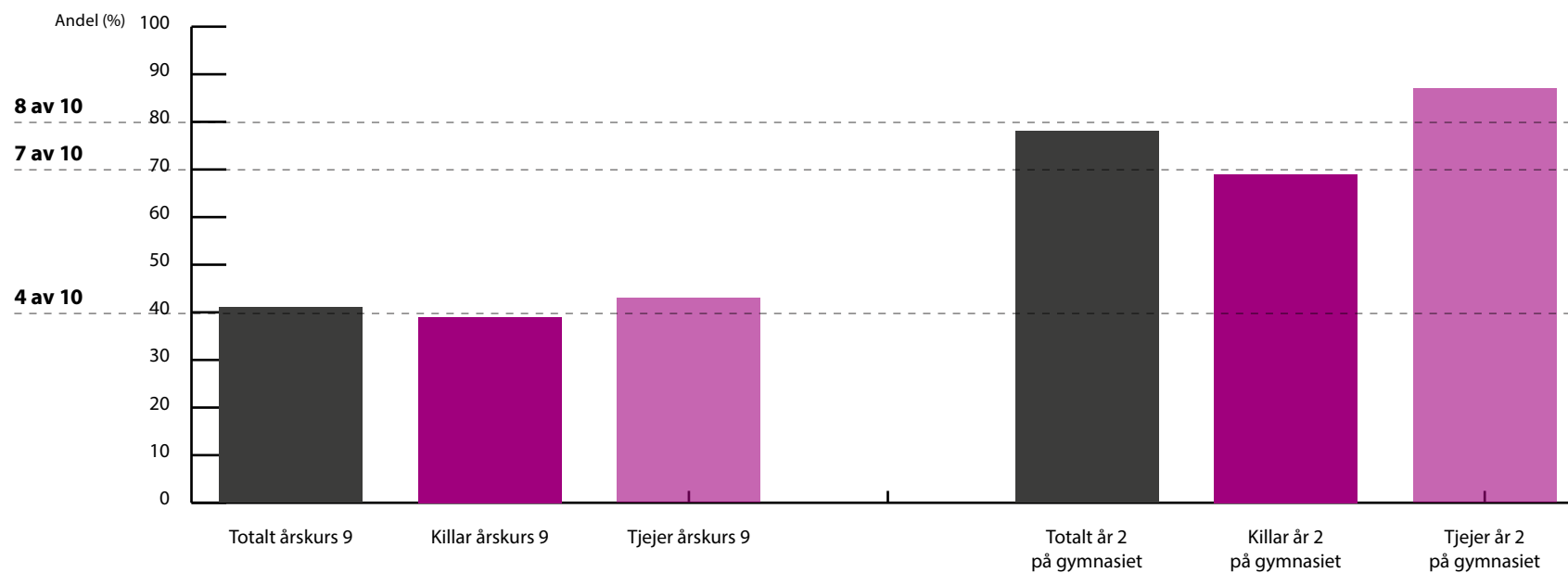
1. Druckit alkohol någon gång senaste 12 månaderna.
2. Intensivkonsumerat alkohol senaste månaden. Det betyder att de har druckit en alkoholmängd motsvarande minst en helflaska vin (eller fyra burkar starköl eller fyra burkar blanddrycker eller sex burkar folköl eller 25 cl sprit) vid ett och samma tillfälle.





4 av 10 ungdomar (41%) i årskurs 9 och 8 av 10 ungdomar (78%) i år 2 på gymnasiet anger att de har druckit alkohol.
Det är vanligare att tjejer anger att de har druckit alkohol än att killar anger det.

Andel (%) ungdomar totalt och andel killar och tjejer i årskurs 9 och år 2 på gymnasiet på Gotland som dricker alkohol



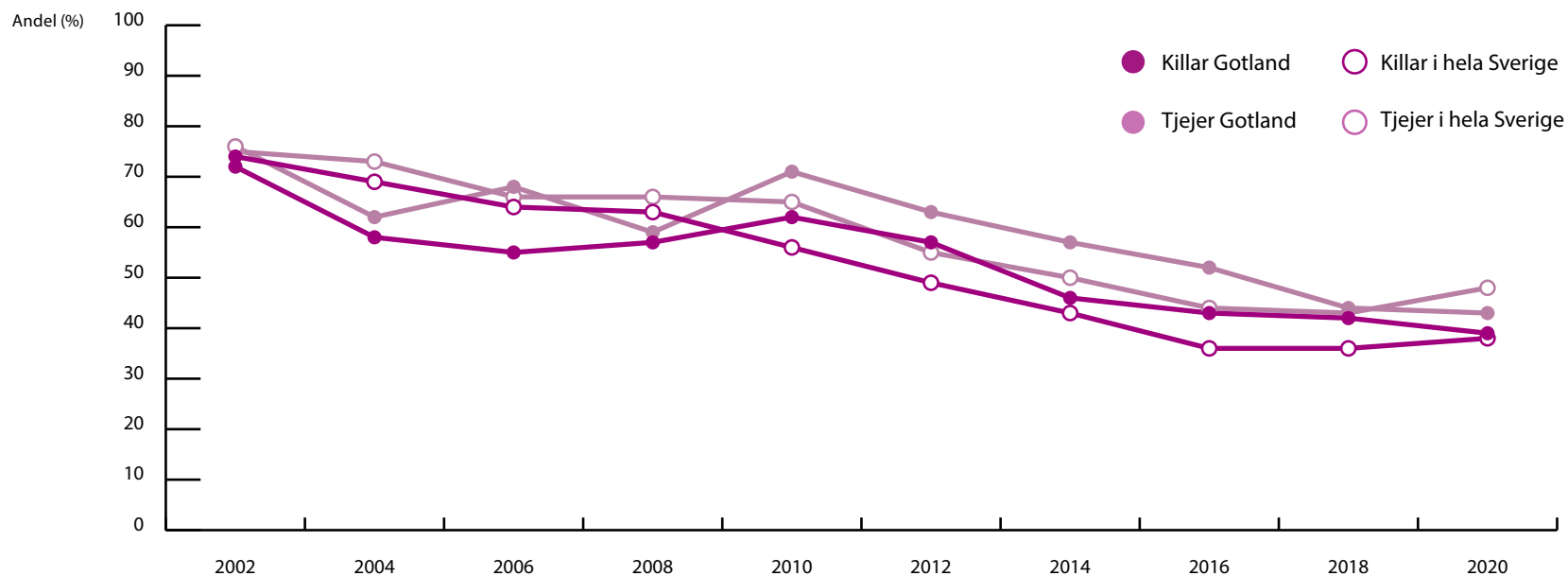
Diagrammet visar total andel ungdomar och andel killar och tjejer i årskurs 9 och år 2 på gymnasiet på Gotland som anger att de har druckit alkohol senaste 12 månaderna. Exempelvis anger 43% av tjejerna och 39% av killarna i årskurs 9 att de dricker alkohol. I år 2 på gymnasiet anger 87% av tjejerna och 69% av killarna att de dricker alkohol.

Uppgifterna kommer från CAN:s drogvaneenkät i årskurs 9 på Gotland 2020 och år 2 på gymnasiet på Gotland 2018.



Det har blivit mindre vanligt under de senaste 10 åren att ungdomar i årskurs 9 dricker alkohol.

Andel (%) killar och tjejer i årskurs 9 som dricker alkohol på Gotland jämfört med i hela Sverige, under åren 2002-2020



Diagrammet visar andelen killar och tjejer i årskurs 9 på Gotland respektive i hela Sverige som anger att de har druckit alkohol senaste 12 månaderna, mellan åren 2002 och 2020. Exempelvis visar diagrammet att på Gotland 2020 anger 43% av tjejerna och 39% av killarna i årskurs 9 att de dricker alkohol. Diagrammet visa

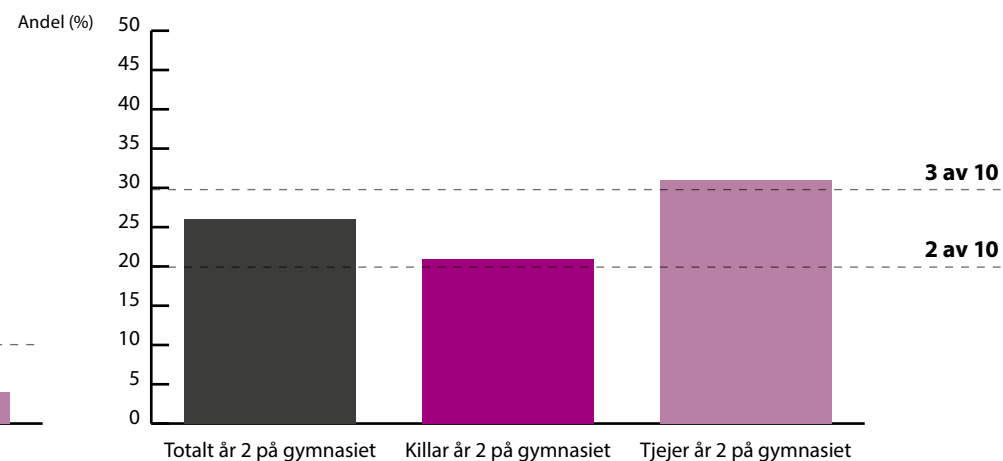
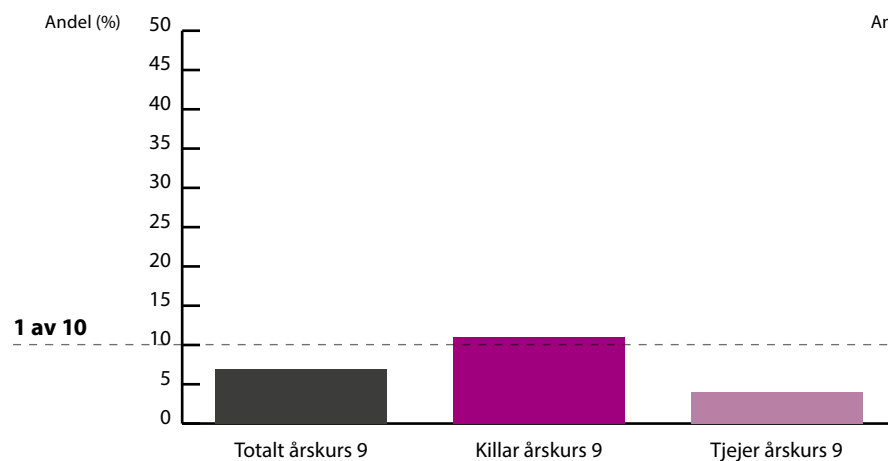
också att det är vanligare att tjejer anger att de dricker alkohol än att killar gör det. Det visar också att både andelen killar och tjejer som anger att de dricker alkohol har minskat under de senaste 10 åren. En ökning ses bland killar och tjejer i Sverige som helhet mellan 2018 och 2020 men inte på Gotland.

Uppgifterna kommer från Region Gotlands ungdomsenkät i årskurs 9 år 2002-2012, CAN:s drogvaneeenkät i årskurs 9 på Gotland år 2014-2020 och CAN:s drogvaneeenkät i hela Sverige år 2002-2020.



1 av 10 killar (11%) i årskurs 9, 2 av 10 killar (21%) i år 2 på gymnasiet och 3 av 10 tjejer (31%) i år 2 på gymnasiet anger att de intensivkonsumerar alkohol.

Andel (%) ungdomar totalt och andel killar och tjejer i årskurs 9 och år 2 på gymnasiet på Gotland som intensivkonsumerar alkohol



Diagrammet visar totalt andel ungdomar och andel killar och tjejer i årskurs 9 och år 2 på gymnasiet på Gotland som anger att de druckit mycket alkohol vid ett och samma tillfälle (intensivkonsumerat) senaste månaden. Exempelvis visar diagrammet att 11% av killarna och 4% av tjejerna i årskurs 9 och 31% av tjejerna och 21% av killarna i år 2 på gymnasiet anger att de intensivkonsumerar alkohol.

Uppgifterna kommer från CAN:s drogvaneeenkät i årskurs 9 på Gotland 2020 och år 2 på gymnasiet på Gotland 2018.



Det har blivit mindre vanligt under de senaste 10 åren att ungdomar i årskurs 9 intensivkonsumerar alkohol.

Andel (%) killar och tjejer i årskurs 9 som intensivkonsumerar alkohol på Gotland jämfört med i hela Sverige, under åren 2002-2020



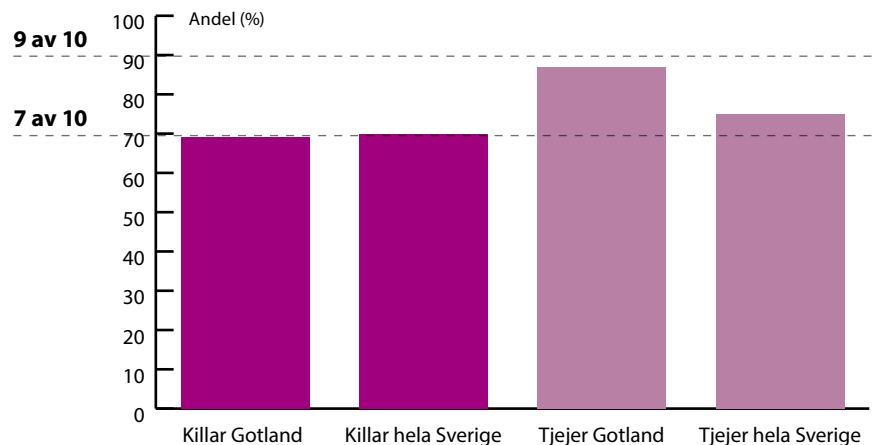
Diagrammet visar andelen killar och tjejer i årskurs 9 på Gotland respektive i hela Sverige som anger att de intensivkonsumerat alkohol senaste 12 månaderna, mellan åren 2002 och 2020. Det visar att i årskurs 9 2020 angav 11% av killarna på Gotland och 8% av killarna i Sverige som helhet att de intensivkonsumerar alkohol. Det visar också att i årskurs 9 2020 angav 4% av tjejerna på Gotland och 9% av tjejerna i Sverige som helhet att de intensivkonsumerar alkohol. Diagrammet visar också att andelen tjejer och killar som anger att de intensivkonsumerar alkohol har minskat både i Sverige som helhet och på Gotland mellan 2002 och 2016. Det visar även att det är vanligare att killar anger att de intensivkonsumerar alkohol än att tjejer gör det.

Uppgifterna kommer från Region Gotlands ungdomsenkät i årskurs 9 år 2002-2012, CAN:s drogvaneenkät i årskurs 9 på Gotland år 2014-2020 och CAN:s drogvaneenkät i hela Sverige år 2002-2020.



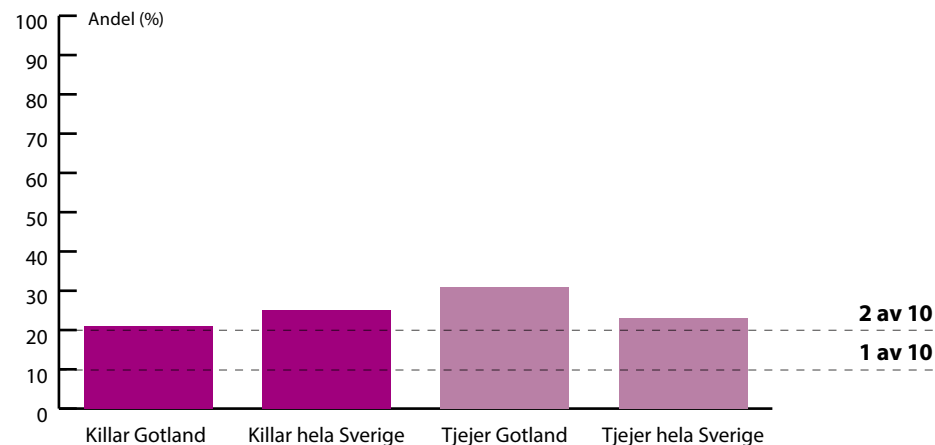
Det är vanligare att tjejer i år 2 på gymnasiet på Gotland anger att de dricker alkohol eller intensivkonsumerar alkohol än att tjejer i år 2 på gymnasiet gör det i Sverige som helhet.

Andel (%) killar och tjejer i år 2 på gymnasiet som dricker alkohol på Gotland respektive i hela Sverige



Diagrammet visar andel killar och tjejer i år 2 på gymnasiet som anger att de dricker alkohol på Gotland respektive i hela Sverige. Exempelvis visar diagrammet att 69 % av killarna i år 2 på gymnasiet på Gotland anger att de dricker alkohol i jämförelse med 70 % av killarna i år 2 på gymnasiet i hela Sverige. Det visar också att det är vanligare att tjejer i år 2 på gymnasiet på Gotland (87 %) anger att de dricker alkohol jämfört med tjejer i år 2 på gymnasiet i hela Sverige (75 %).

Andel (%) killar och tjejer i år 2 på gymnasiet som intensivkonsumerar alkohol på Gotland respektive i hela Sverige



Diagrammet visar andel killar och tjejer i år 2 på gymnasiet som anger att de druckit mycket alkohol vid ett och samma tillfälle senaste månaden (intensivkonsumerar) på Gotland respektive i hela Sverige. Exempelvis visar diagrammet att det är mindre vanligt att killar i år 2 på gymnasiet på Gotland anger att de intensivkonsumerar alkohol (21 %) i jämförelse med killar i år 2 på gymnasiet i hela Sverige (25 %). Det visar också att det är vanligare att tjejer i år 2 på gymnasiet på Gotland anger att de intensivkonsumerar alkohol (31 %) jämfört med tjejer i år 2 på gymnasiet i hela Sverige (23 %).

Uppgifterna kommer från CAN:s drogvaneeenkät i år 2 på gymnasiet på Gotland, 2018.

2.8.6 Narkotika



Fakta om narkotika

I enkäten som mäter ungdomars narkotikaanvändning definieras narkotika som olagliga substanser som till exempel hasch, marijuana, amfetamin, kokain, heroin och ecstasy. Till narkotikaanvändning räknas också att använda receptbelagda läkemedel utan läkarordination; sömn-/lugnande- eller smärtlindrande läkemedel eller läkemedel som stimulerar centrala nervsystemet (t.ex. ADHD-medicin).

Den vanligaste narkotikan i Sverige är Cannabis (hasch och marijuana) [36]. Forskning visar att den som brukar cannabis oftast brukar mer tobak, alkohol och andra droger än den som inte tar cannabis [37].

Den som brukar cannabis kan uppleva att ruset ger en skön känsla och har en lugnande effekt. Cannabis påverkar hjärnans kognitiva (tankemässiga) funktioner, vilket bland annat kan medföra försämrade skolprestationer [25]. Ett annat kännetecken för påverkan av cannabis är stora pupiller och rodnade ögon.

Cannabis lagras i fettvävnaden innan den aktiva substansen i cannabis är helt nedbruten av levern och försvunnen ur kroppen [38]. Den som rökt mycket cannabis regelbundet kan därför ha det kvar i kroppen upp till flera veckor efter att den rökt senast. Längre användning av cannabis kan ge beroende och unga som röker cannabis har ökad risk för att utveckla psykotiska tillstånd och schizofreni och har troligen ökad risk för stroke och hjärtinfarkt [39].



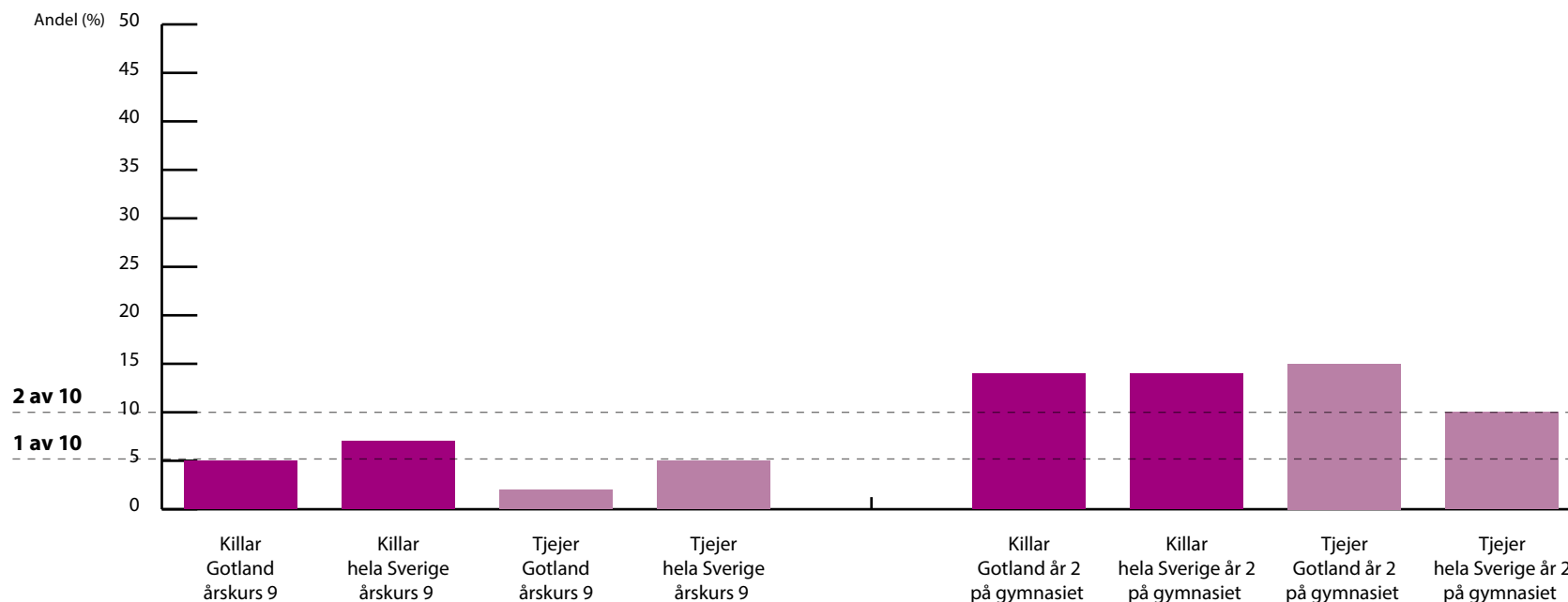
I årskurs 9 på Gotland kan ingen trend ses av varken ökning eller minskning av andel killar och tjejer som anger att de brukar narkotika senaste 12 månaderna, mellan år 2002 och 2020. Regelbundna mätningar har inte gjorts, på Gotland, av bruk av narkotika bland ungdomar i gymnasiet.





Totalt anger mer än 1 av 10 ungdomar (12%) i år 2 på gymnasiet att de har brukat narkotika senaste 12 månaderna.

Andel (%) ungdomar totalt och andel killar och tjejer i årskurs 9 och år 2 på gymnasiet som brukat narkotika senaste 12 månaderna på Gotland respektive i hela Sverige



Diagrammet visar andel killar och tjejer på Gotland respektive i hela Sverige i årskurs 9 respektive år 2 på gymnasiet, som anger att de brukat narkotika senaste 12 månaderna. Exempelvis visar diagrammet att i årskurs 9 anger 5% av killarna och 2% av tjejerna på Gotland att de brukat narkotika senaste 12 månaderna. I år 2 på gymnasiet på Gotland anger 14% av killarna och 15% av tjejerna att de brukat narkotika senaste 12 månaderna. Diagrammet visar också att i årskurs 9 är det något mindre vanligt att killar och tjejer på Gotland anger att de har brukat narkotika än att killar och tjejer i hela Sverige har gjort det. I år 2 på gymnasiet är det vanligare att tjejer på Gotland anger att de har brukat narkotika jämfört med att tjejer i hela Sverige har gjort det.

Uppgifterna kommer från CAN:s drogvaneenkät i årskurs 9 på Gotland 2020 och år 2 på gymnasiet på Gotland 2018.

2.8.7 Rökning



Rökning hos unga medför hälsorisker [35].

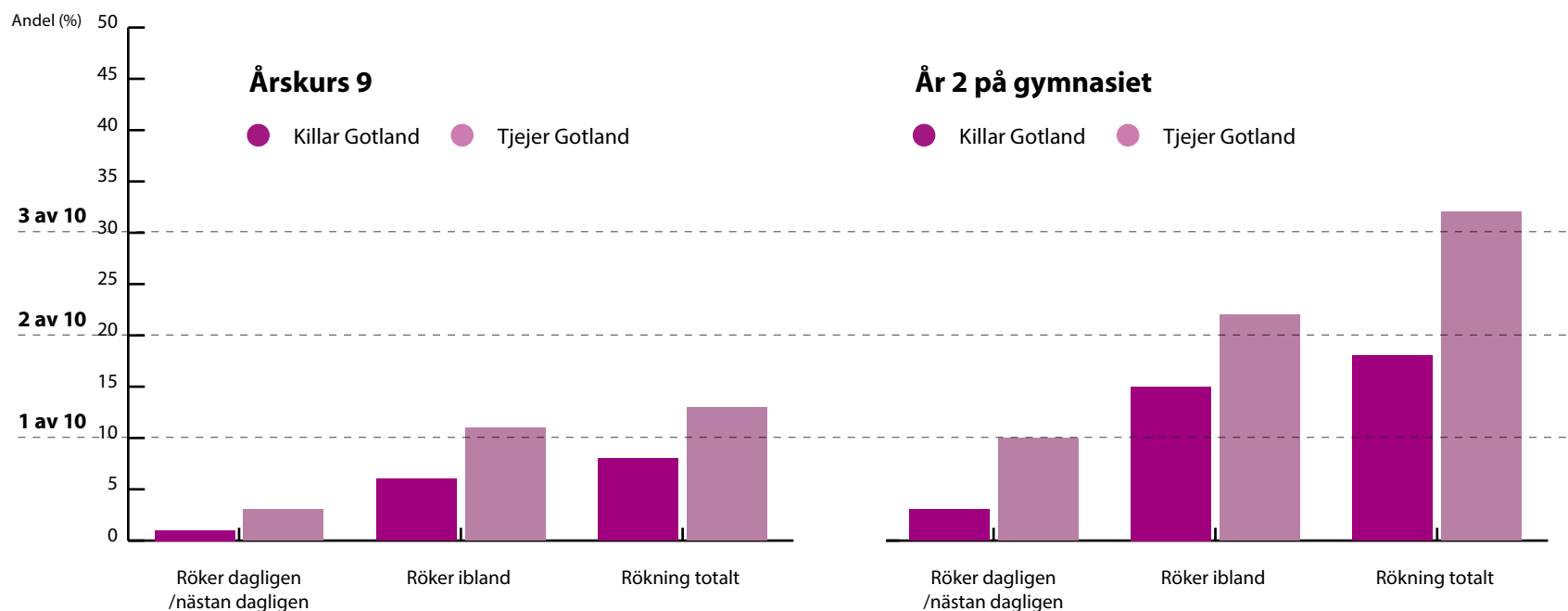
Rökning medför hälsorisker från nikotin och tobak [40]. Unga kan underskatta risken att bli beroende och därmed få svårt att sluta vilket påverkar hälsan negativt. Unga som röker får påverkan på lungfunktionen och nedsatt tillväxt och utveckling av lungorna. De kan få påverkad andning (pipande/väsande andning och hosta), andningssvårigheter och astma [41]. Även unga som röker får skador på blodkärlen [42] och rökningen kan medföra senare hjärt- och kärlsjukdom [36]. Det är vanligare att ungdomar som har psykosomatiska symtom, sömnsvårigheter eller nedstämdhet röker än att ungdomar som inte har de problemen gör det [43].





1 av 10 ungdomar (10%) i årskurs 9 och nästan 3 av 10 ungdomar (25%) i år 2 på gymnasiet anger att de röker.

Andel (%) killar och tjejer i årskurs 9 och år 1 på gymnasiet på Gotland som röker



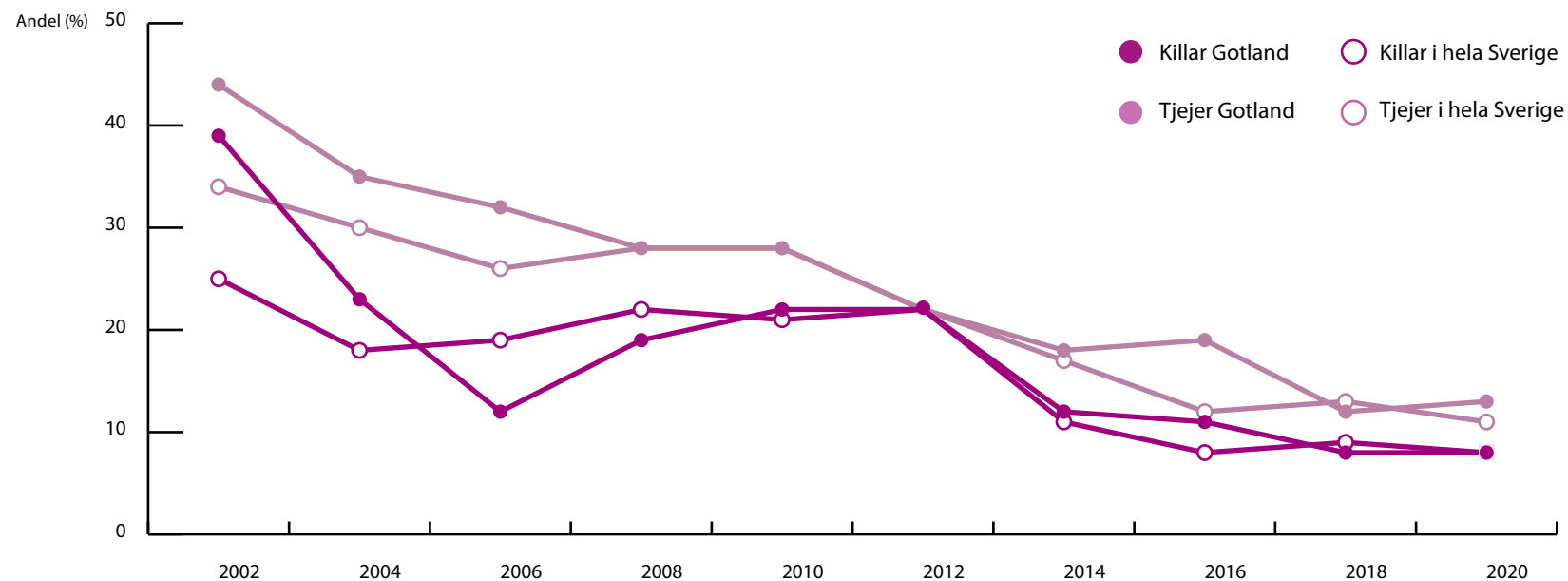
Diagrammet visar andel killar och tjejer i årskurs 9 respektive i år 2 på gymnasiet på Gotland som anger att de röker dagligen eller nästan dagligen och andel killar och tjejer som röker totalt (d.v.s. de ungdomar som anger att de röker dagligen/nästan dagligen eller ibland). Exempelvis visar diagrammet att 13% av tjejerna och 8% av killarna i årskurs 9 på Gotland röker. Det visar också att 32% av tjejerna och 18% av killarna i år 2 på gymnasiet på Gotland röker.

Uppgifterna kommer från CAN:s drogvaneeenkät i årskurs 9 på Gotland och i hela Sverige 2020 och CAN:s drogvaneeenkät i år 2 på gymnasiet på Gotland och i hela Sverige 2018.



Daglig rökning har minskat bland ungdomar i årskurs 9 under de senaste 10 åren.

Andel (%) killar och tjejer i årskurs 9 som röker dagligen/nästan dagligen eller ibland, på Gotland jämfört med i hela Sverige under åren 2002-2020



Diagrammet visar andel tjejer och killar i årskurs 9 på Gotland respektive i hela Sverige som anger att de röker dagligen eller nästan dagligen. Det visar att i årskurs 9 2020 angav 8% av killarna och 13% av tjejerna att de röker dagligen/nästan dagligen eller ibland. Diagrammet visar också att det är något vanligare att tjejer på Gotland i årskurs 9 anger att de röker dagligen (13%) än att tjejer gör det i Sverige som helhet (11%). Det visar även att andel killar och tjejer i årskurs 9 som anger att de röker dagligen/nästan dagligen eller ibland har minskat både i Sverige som helhet och på Gotland mellan 2002 och 2018.

Uppgifterna kommer från Region Gotlands ungdomsenkät i årskurs 9 år 2002-2012, CAN:s drogvaneeenkät i årskurs 9 på Gotland år 2014-2020 och CAN:s drogvaneeenkät i hela Sverige år 2002-2020.

2.8.8 Snusning



Snusning skapar beroende och kan leda till sjukdomar.

Snus som innehåller nikotin stimulerar hjärtat och skapar ett beroende [44]. Även så kallat vitt snus innehåller nikotin och är beroendeframkallande [40]. Vilken effekt snusning har på hälsan är inte lika tydlig som vid rökning. En genomgång av tidigare studier visar att användning av snus ökar risken för cancer i luftrör och bukspottskörtel och för att få högt blodtryck [45].

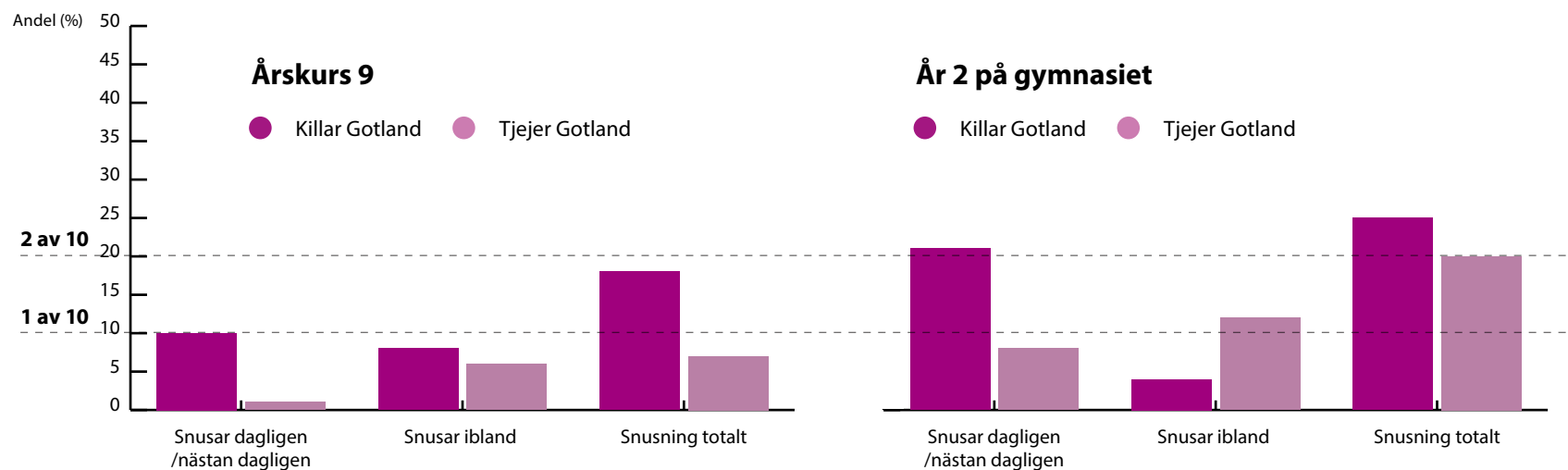
[40, sidan 9]: "Tidigt bruk av nikotin ökar risken att fastna i ett starkare beroende än om debuten sker senare i livet och kan dessutom innebära att det blir svårare att sluta. Det finns även studier som visar att förändringar i belöningssystemet orsakade av nikotin skulle kunna påverka känslighet för andra droger. Att i unga år utsätta sin hjärna för nikotin i en redan kritisk period i hjärnans utveckling kan påverka emotioner och ge känslor av ångest och oro samt förändrat minne, försämrad inlärning och ändrade belöningskänslor."





Mer än 1 av 10 ungdomar (13%) i årskurs 9 och 2 av 10 ungdomar (23%) i gymnasiet anger att de snusar. Det är vanligare att killar anger att de snusar än att tjejer anger det.

Andel (%) killar och tjejer i årskurs 9 och år 2 på gymnasiet på Gotland som snusar



Diagrammet visar andelen killar och tjejer i årskurs 9 respektive år 2 på gymnasiet på Gotland som anger att de snusar dagligen eller nästan dagligen och som snusar överhuvudtaget. Exempelvis visar diagrammet att 7 % av tjejerna och 18 % av killarna i årskurs 9 anger att de snusar totalt sett (dagligen/nästan dagligen eller ibland). I år 2 på gymnasiet anger 20 % av tjejerna och 25 % av killarna att de snusar, totalt sett.



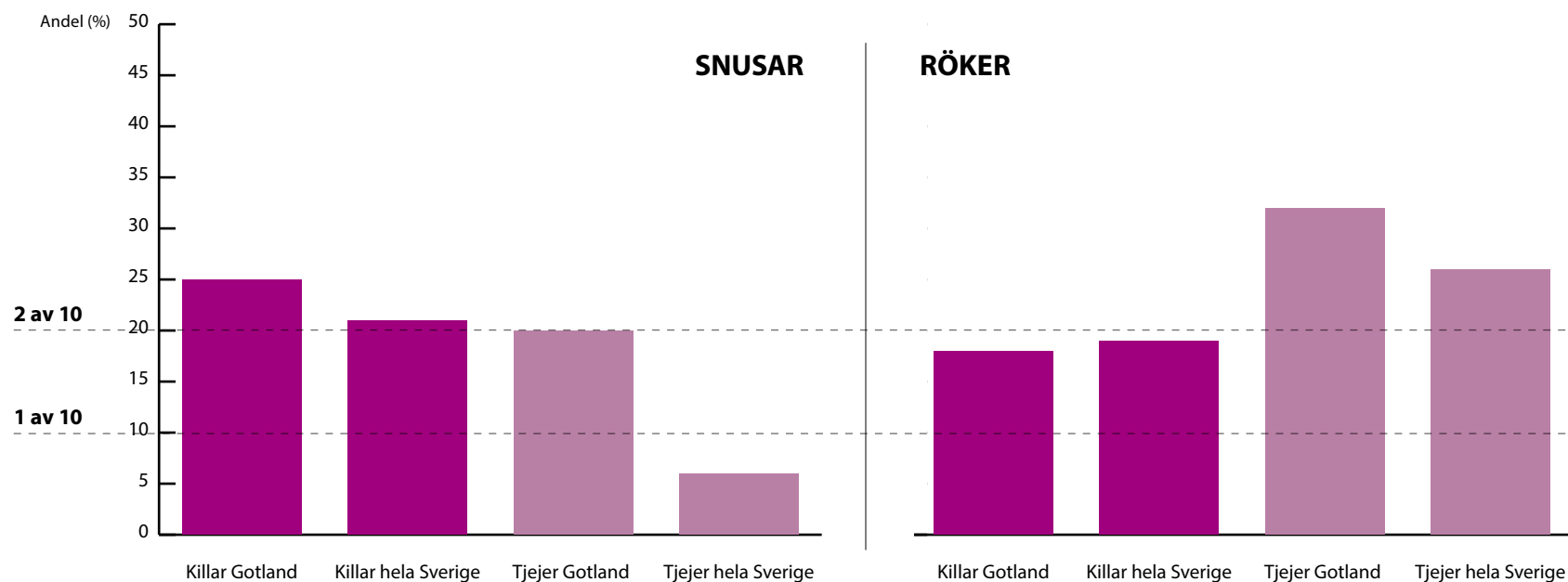
Andelen killar och tjejer i årskurs 9 som anger att de snusar har varit i stort sett på samma nivå de senaste 5 åren.

Uppgifterna kommer från CAN:s drogvaneenkät i årskurs 9 på Gotland 2020 och CAN:s drogvaneenkät i år 2 på gymnasiet på Gotland 2018.



Det är vanligare att killar och tjejer anger att de snusar och att tjejer anger att de röker i år 2 på gymnasiet på Gotland jämfört med i hela Sverige.

Andel (%) killar och tjejer i år 2 på gymnasiet som röker på Gotland respektive i hela Sverige



Diagrammet visar andel killar och tjejer i år 2 på gymnasiet som anger att de röker och snusar dagligen/nästan dagligen eller ibland, på Gotland jämfört med i hela Sverige. Exempelvis visar diagrammet att 18% av killarna i år 2 på gymnasiet på Gotland snusar och att 32% av tjejerna i år 2 på gymnasiet på Gotland röker. Diagrammet visar också att det är vanligare att killar och tjejer på Gotland anger att de snusar jämfört med killar och tjejer i hela Sverige, i år 2 på gymnasiet. Det visar även att det är vanligare att tjejer på Gotland anger att de röker jämfört med tjejer i hela Sverige, i år 2 på gymnasiet.

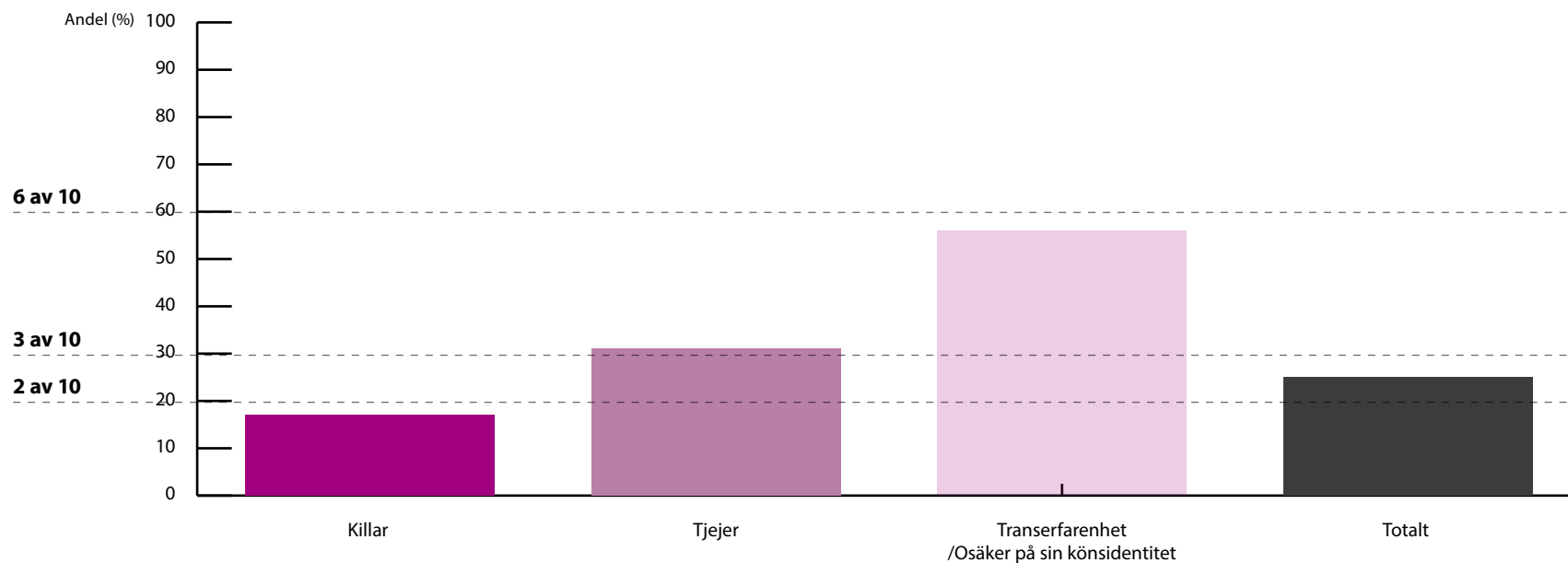
Uppgifterna kommer från CAN:s drogvaneeenkät i år 2 på gymnasiet på Gotland och i hela Sverige, 2018.

2.9 Sociala relationer



Mer än 2 av 10 ungdomar (25%) anger att de känner sig ensamma.

Andel (%) ungdomar i högstadiet och gymnasiet på Gotland som upplever att de är ensamma



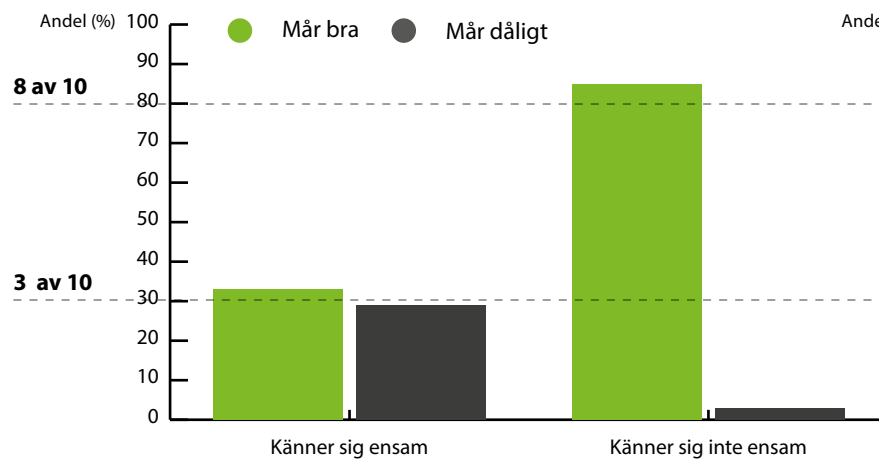
I enkäten Liv och Hälsa Ung svarar ungdomar i årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland på hur påståendet "Jag känner mig ofta ensam" stämmer. Diagrammet visar hur stor andel av ungdomarna som svarar att det antingen stämmer delvis eller helt att de ofta känner sig ensamma. 25% av ungdomarna i årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland anger att de känner sig ensamma. 17% av killarna, 31% av tjejerna och 56% av ungdomarna med transerfarenhet (transkillar, transtjejer, ickebinära) eller som är osäkra på sin könsidentitet uppger att de känner sig ensamma.

Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.



Det är vanligare att ungdomar som känner sig ensamma anger att de mår dåligt än att ungdomar som inte känner sig ensamma anger att det.

Andel (%) ungdomar i högstadiet och gymnasiet på Gotland som mår bra eller dåligt, relaterat till om de anger att de känner sig ensamma eller inte

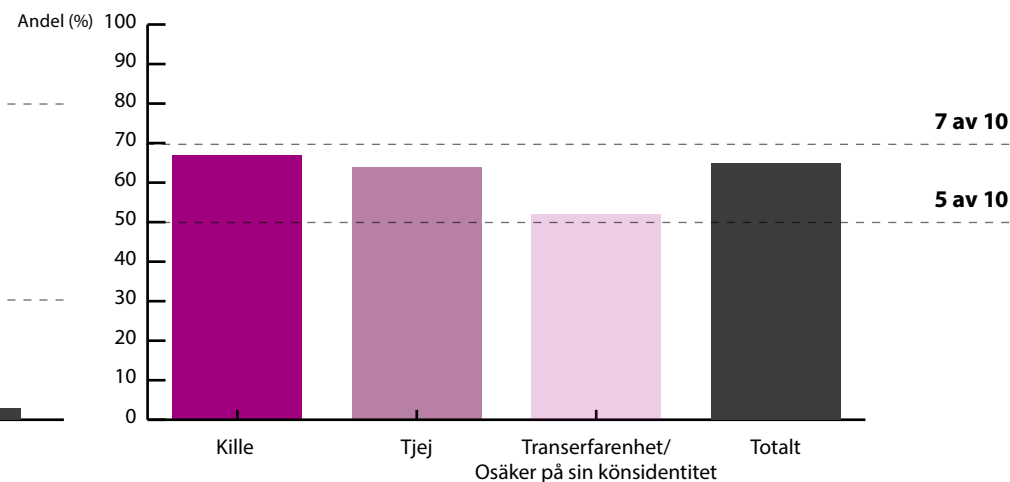


I enkäten Liv och Hälsa Ung svarar ungdomar på hur påståendet "Jag känner mig ofta ensam" stämmer. Diagrammet visar hur stor andel ungdomar i årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland som svarar att det antingen stämmer helt eller delvis att de ofta känner sig ensamma, samtidigt som de anger att de mår antingen bra eller dåligt. Exempelvis anger 33% av de ungdomar som känner sig ensamma att de mår bra medan 85% av de ungdomar som inte känner sig ensamma anger att de mår bra.



Mer än 6 av 10 ungdomar totalt (65%) anger att de har något att prata med om sina innersta känslor men det finns skillnader utifrån kön.

Andel (%) ungdomar på högstadiet och gymnasiet på Gotland som har någon att prata med om sina innersta känslor, relaterat till vilken könsidentitet de har



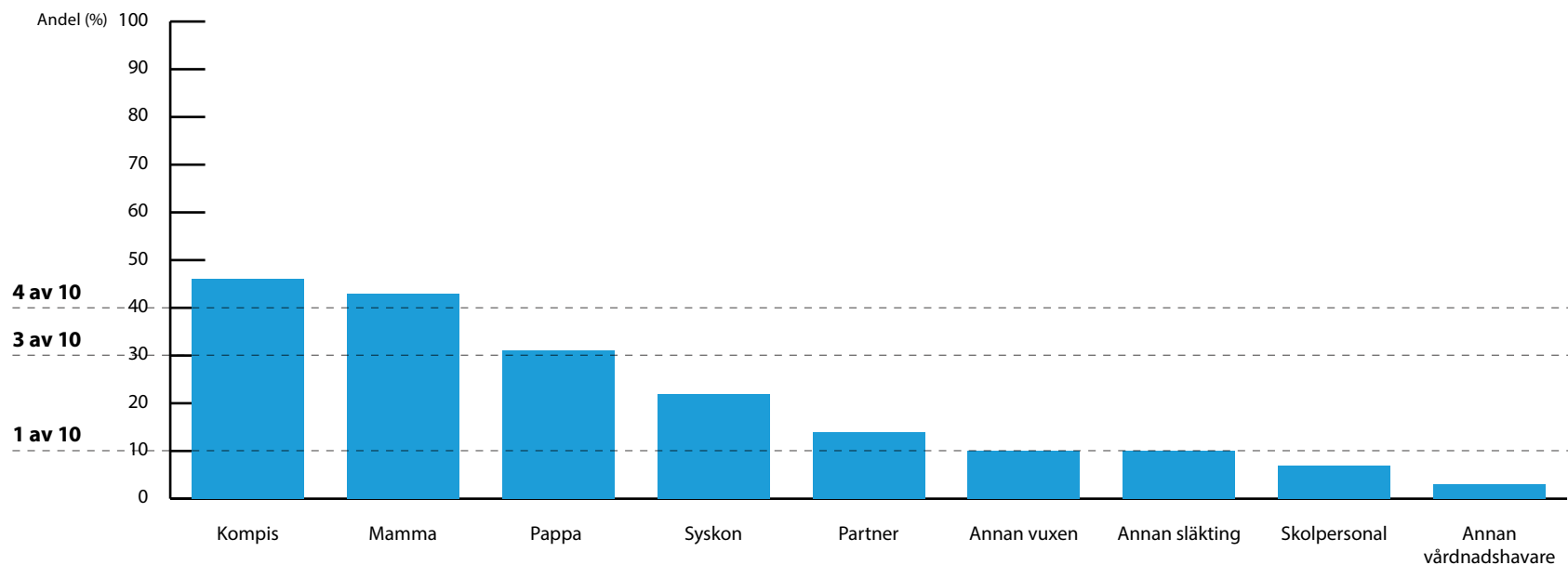
Diagrammet visar att 67% av killarna, 64% av tjejerna och 52% av ungdomarna med transerfarenhet (transkillar, transtjejer, ickebinära) eller som är osäkra på sin könsidentitet, i årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, anger att de har någon att prata med om sina innersta känslor.

Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.



Det vanligast att ungdomar anger att de pratar med kompisar eller mamma om sina innersta känslor.

Andel (%) ungdomar i högstadiet och gymnasiet på Gotland som kan prata med olika personer om sina innersta känslor



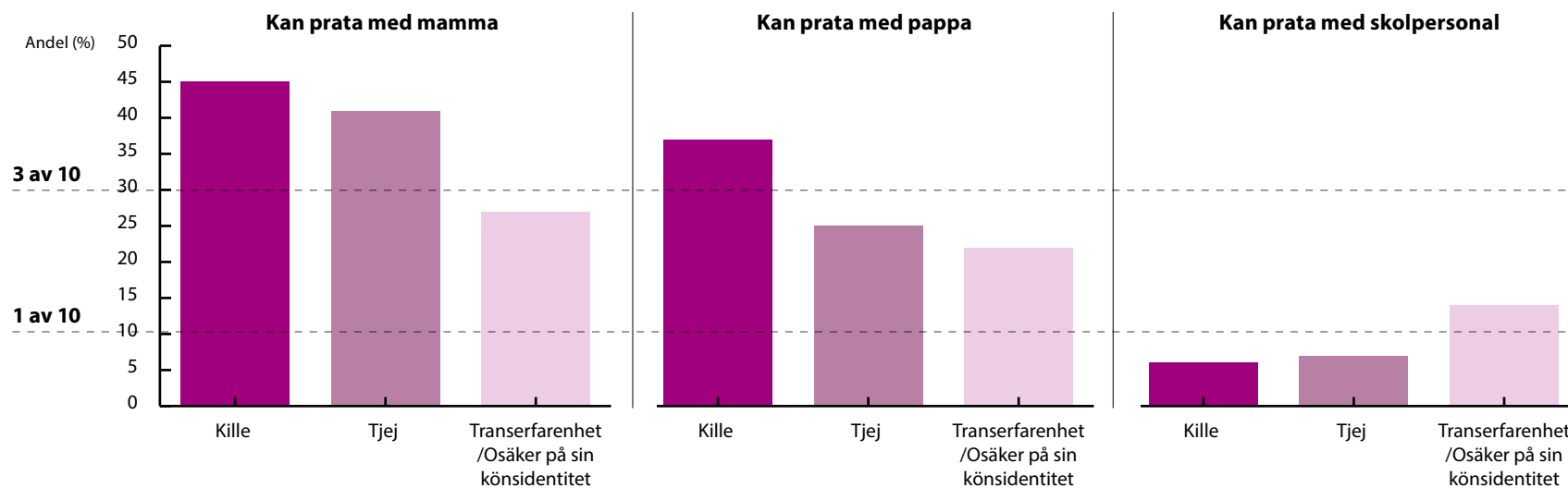
I enkäten Liv och Hälsa Ung fyller ungdomar i årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland i alla alternativ som stämmer in på vilka de kan prata med om sina innersta känslor. Diagrammet visar hur stor andel av ungdomarna som anger att de kan prata med någon kompis (46%), mamma (43%), pappa (31%), syskon (22%), partner (14%), annan vuxen (10%), annan släkting (10%), skolpersonal (7%) eller annan vårdnadshavare än mamma och pappa (3%).

Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.



Det är mindre vanligt att ungdomar som har transerfarenhet eller som är osäkra på sin könsidentitet anger att de kan prata med sina föräldrar om sina innersta känslor än att killar och tjejer anger det.

Andel (%) ungdomar i högstadiet och gymnasiet på Gotland som kan prata om sina innersta känslor med mamma/pappa/skolpersonal, relaterat till vilken könsidentitet de själva har



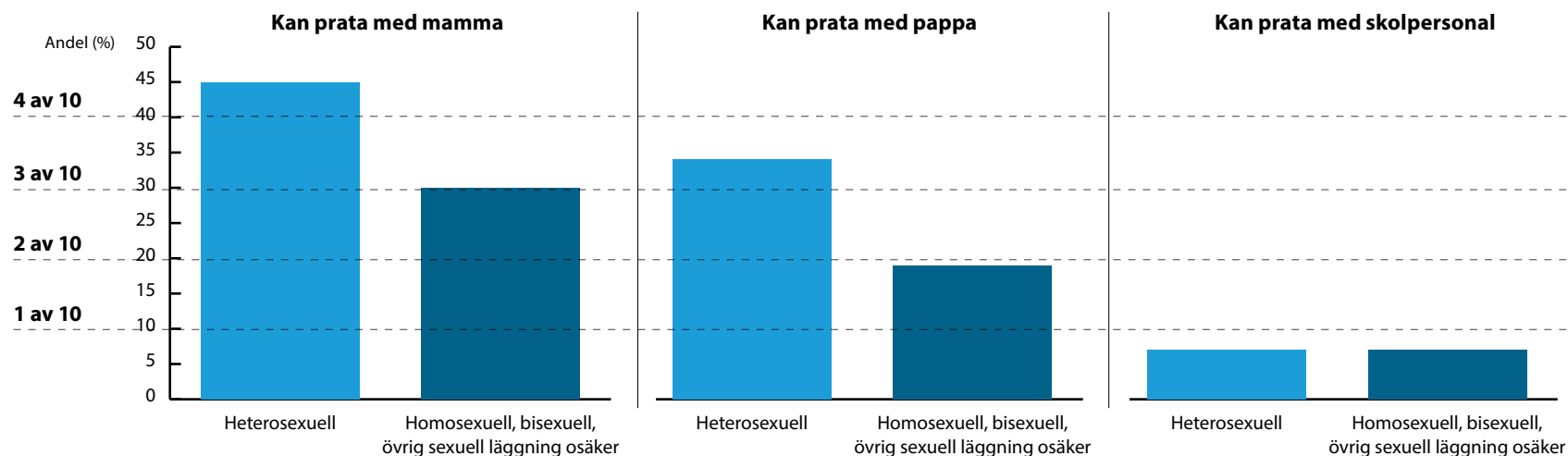
Diagrammet visar andel killar, tjejer och andel ungdomar med transerfarenhet (transkillar, transtjejer, ickebinära) eller som är osäkra på sin könsidentitet, i årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, som anger att de kan prata med mamma eller pappa eller skolpersonal om sina innersta känslor. Diagrammet visar att det är vanligare att killar anger att de kan prata med mamma och pappa än att tjejer anger det. Det är mindre vanligt att ungdomar med transerfarenhet eller som är osäkra på sin könsidentitet anger att de kan prata med mamma eller pappa än att killar och tjejer anger det. 6% av killarna, 7% av tjejerna och 14% av ungdomarna med transerfarenhet eller som är osäkra på sin könsidentitet anger att de kan prata med skolpersonal om sina innersta känslor.

Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.



Det är mindre vanligt att ungdomar som har annan sexuell läggning än heterosexuell anger att de kan prata med sina föräldrar om sina innersta känslor än att ungdomar med heterosexuell läggning anger det.

Andel (%) ungdomar i högstadiet och gymnasiet på Gotland som kan prata om sina innersta känslor med mamma/pappa/skolpersonal, relaterat till vilken sexuell läggning de själva har



Diagrammet visar andel ungdomar i årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland som har heterosexuell läggning eller annan sexuell läggning än heterosexuell (homo-, bi- eller övrig sexuell läggning) eller som är osäkra på sin sexuella läggning som anger att de kan prata med mamma, pappa, eller skolpersonal om sina innersta känslor. Diagrammet visar att det är vanligare att heterosexuella ungdomar anger att de kan prata med mamma

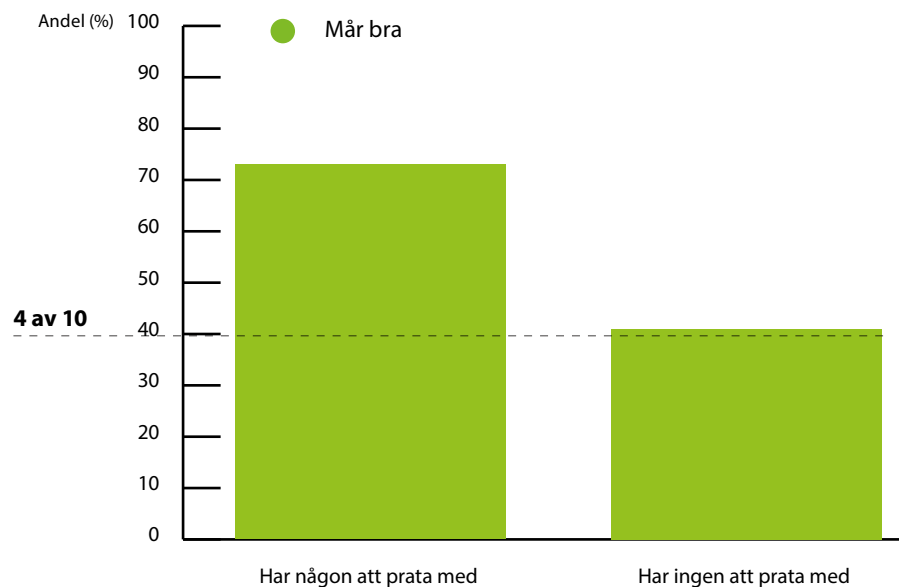
och pappa om sina känslor än att ungdomar med annan än heterosexuell läggning (homo-, bi- eller övrig sexuell läggning) eller som är osäkra på sin sexuella läggning anger det. 7% av både ungdomarna med heterosexuell läggning och annan än heterosexuell läggning (homo-, bi- eller övrig sexuell läggning) eller som är osäkra på sin sexuella läggning anger att de kan prata med skolpersonal om sina innersta känslor.

Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.



Det är vanligare att ungdomar som har någon att prata med om sina innersta känslor anger att de mår bra än att ungdomar som inte har någon att prata med anger det.

Andel (%) ungdomar i högstadiet och gymnasiet på Gotland som mår bra, relaterat till om de har någon att prata med om sina innersta känslor eller inte



Diagrammet visar hur stor andel ungdomar, i årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, som har någon att prata med om sina innersta känslor eller som inte har det och som samtidigt anger att de mår bra. Exempelvis anger 41% av ungdomarna som uppfattar att de inte har någon att prata med att de mår bra medan 73% av ungdomarna som har någon att prata med anger att de mår bra.

Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.





9 av 10 ungdomar totalt (85%) anger att de har minst en förälder/vårdnadshavare som bryr sig om bryr sig om, tar sig tid för och lyssnar på dem.

Andel ungdomar som anger att de har minst en förälder/vårdnadshavare som bryr sig om, tar sig tid för och lyssnar på dem

87%

Killar

88%

Tjejer

65%

Ungdomar med annan
könsidentitet/osäker



4 av 10 ungdomar (39%) anger att de har minst en vän eller anhörig som har psykisk ohälsa.

Andel ungdomar som har minst en vän eller nära anhörig som har psykisk ohälsa



4 av 10 (39%)

Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.



Gotländska ungdomar som intervjuats upplevde att det är viktigt att prata med andra om hur man mår, att den som har psykisk ohälsa får stöd av de som är nära en och också få professionell hjälp när det behövs. Några ungdomar såg att det fanns en risk att man inte stöttar en kompis som mår dåligt eftersom det är svårt att veta hur man ska göra eller att man har flera omkring sig som mår dåligt samtidigt. De menade också att det kan påverka en själv till att få psykisk ohälsa om man har en kompis som har det.

Ungdomarna trodde att de flesta ändå vill hjälpa den som mår psykisk dåligt men att man kan avstå för att man saknar kunskap. Man kanske inte förstår att personen mår dåligt eller inte vet hur man ska göra och inte vill göra situationen värre. Ungdomarna menade också att fördomar (till exempel rädsla för den som har psykisk ohälsa) kan hindra en från att stötta andra men att det egentligen handlar om att man inte har erfarenhet eller kunskap om psykisk ohälsa.

Om jag hade en vän med psykisk ohälsa vet jag vilket råd jag skulle ge honom / henne för att få professionell hjälp? Jag vet ju det. För jag har erfarenhet av det. Det är så klart helt olika från person till person.

/Gotländsk tjej 15 år.

Man måste ju finnas där men man kan inte heller liksom finnas där absolut hela tiden och bli helt uppfångad av den personen bara. (...) Man måste ju också tänka på sig själv. (...) Det är liksom klurigt att veta vad man ska göra [om en kompis har psykisk ohälsa].

/Gotländsk tjej 15 år.

Ju mer man förstår så liksom bättre kan man hantera det som utomstående.

/Gotländsk tjej 15 år.

Jag vet ju att det ju många gånger jag tyckt det vart svårt och hjälpa en vän som har asså olika [psykiska] problem för att ja jag känner igen mig i visst mående men jag kanske inte känner igen mig i dens mående. Jag vet kanske inte vad jag ska säga för att det kanske gör det värre. Jag vet inte vad jag ska säga för att göra det bättre och då väljer jag kanske och säg inte säga nånting alls utan bara va en asså hjälpande hand om den vill komma till mig.

/Gotländsk tjej 15 år.

3.0 Framtidstro och stress



Press och stress kring skolan.

Gotländska ungdomar som intervjuats upplevde att det är vanligt att ungdomar känner stress och press på grund av skolan och att de inte hinner med allt i livet. De såg att stressen i skolan går i perioder men uppfattade också att det finns risk att stressen i skolan leder till ångest, sömnproblem och att de får psykisk ohälsa.



Stress är en del av livet men man behöver återhämtning för att må bra [46].

Stress hör till livet och det är en naturlig reaktion i kroppen på en fysisk eller psykisk ansträngning. Man klarar av stress under en kortare period men om den håller i sig och man inte får tillräcklig återhämtning kan den leda till att man blir sjuk, till exempel att man får depression.



- Man har inte tid för något annat än att plugga. Man har inte tid att vara med kompisar när man ska plugga liksom.

- Sen så har jag så här aktiviteter utanför skolan som (...) man ju också vill va bra på liksom. (...) Nej men så här så blir det bara halvdant alltihopa.

/Gotländska tjejer 15 år.



Först får man ångest över ett prov och sen blir det ångest över att gå till skolan asså det blir typ mer och mer stegvis (...). Man märker typ inte det själv.

/Gotländska tjejer 15 år.



Om man inte får nog återhämtning i vardan då kommer du bli jättestressad och de kommer leda till psykisk ohälsa.

/Gotländsk kille 16 år.



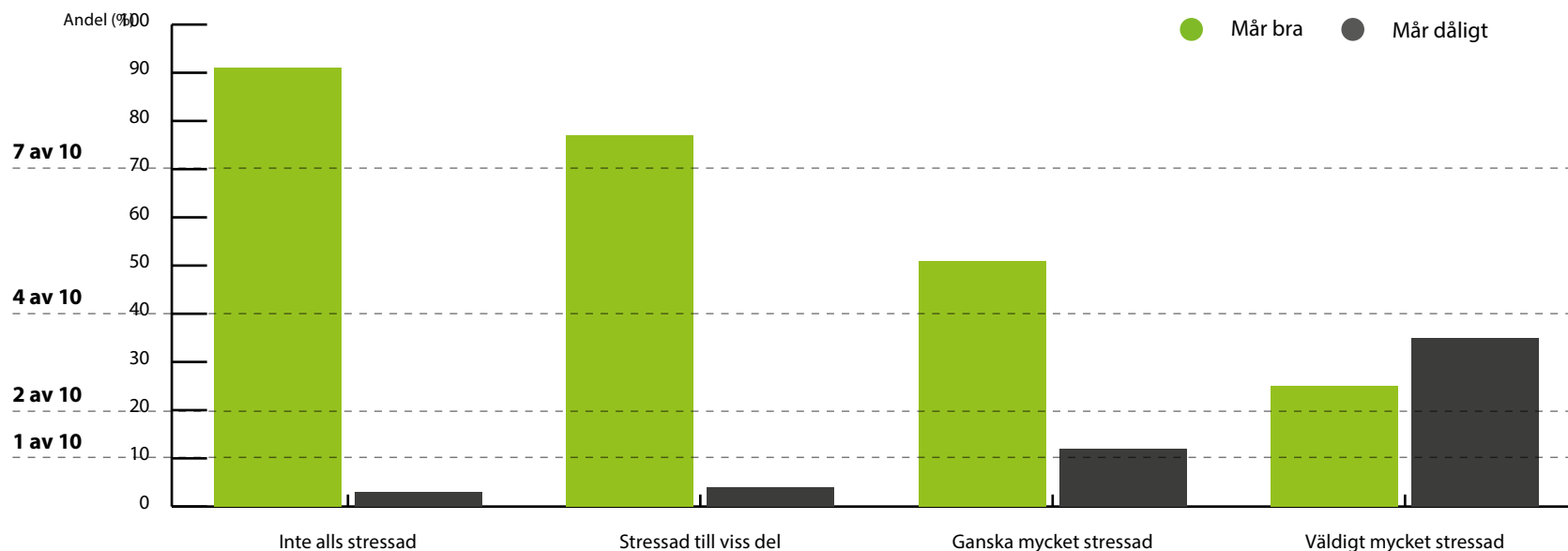
Jag har fokuserat mycket på mig själv nu i början av gymnasiet (...) och typ skrivit ner listor på vad jag tycker om och göra och sen försöka göra dom och försöka hitta återhämtning i vardagen så att jag inte blir så stressad.

/Gotländsk kille 16 år.



Det är vanligare att ungdomar som upplever mycket stress anger att de mår dåligt än att ungdomar som upplever stress till viss del eller inte alls anger det.

Andel (%) ungdomar i högstadiet och gymnasiet på Gotland som mår bra eller dåligt, relaterat till hur stressade de är



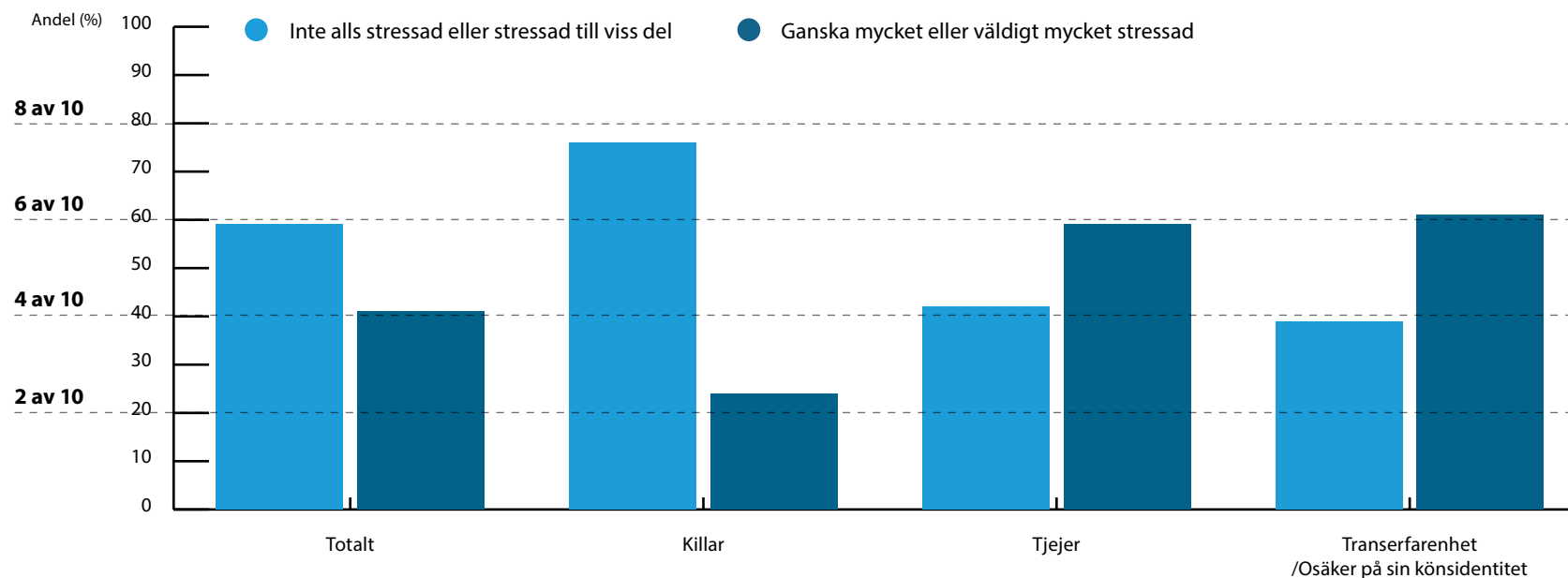
Diagrammet visar andel ungdomar i årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland som inte alls är stressade, stressade till vis del, ganska mycket stressade eller väldigt mycket stressade och som samtidigt anger att de mår bra eller dåligt. Exempelvis anger 3% av ungdomarna som inte alls är stressade och 4% av ungdomarna som är stressade till viss del att de mår dåligt. Det kan jämföras med att 12% av ungdomarna som är ganska mycket stressade och 35% av ungdomarna som är väldigt stressade anger att de mår dåligt.

Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.



4 av 10 ungdomar (41%) anger att de upplever mycket stress. Det är vanligare att tjejer och ungdomar med transerfarenhet eller som är osäker på sin könsidentitet anger att de upplever mycket stress än att killar anger det.

Andel (%) ungdomar på högstadiet och gymnasiet på Gotland som upplever olika grad av stress, relaterat till vilken könsidentitet de har



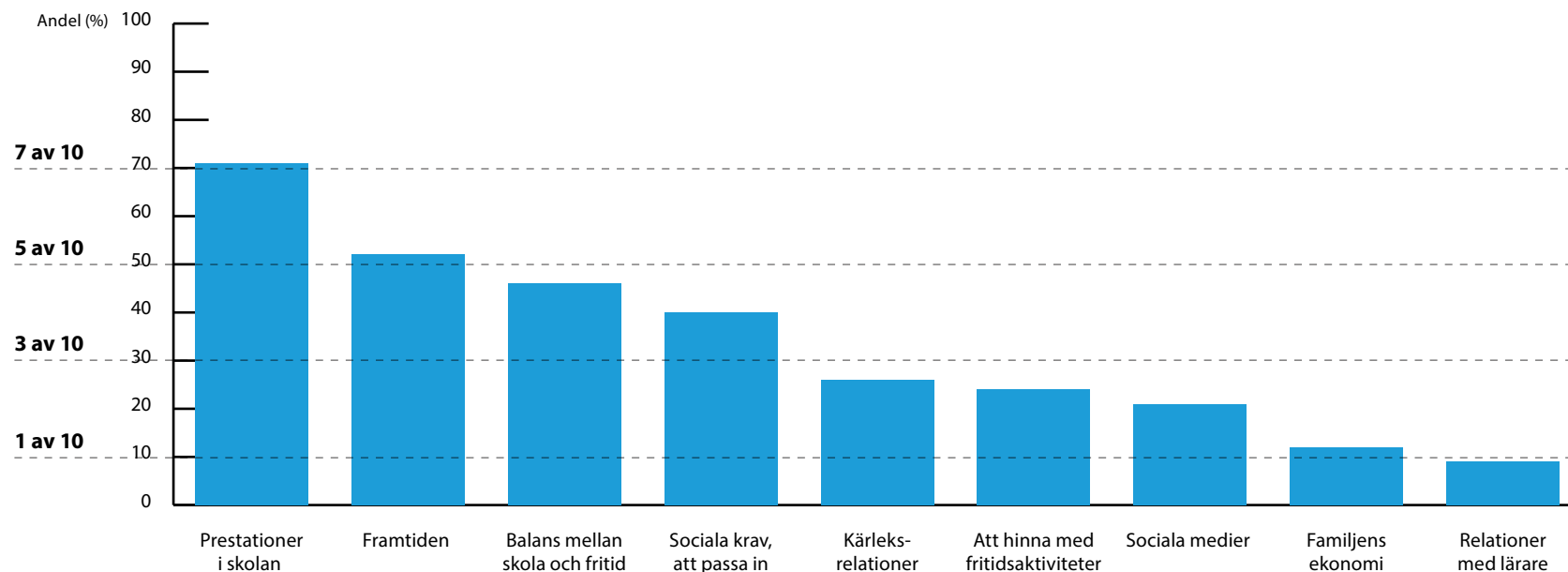
Diagrammet visar andelen ungdomar totalt, killar, tjejer och ungdomar med transerfarenhet (transkillar, transtjejer, ickebinära) eller som är osäkra på sin könsidentitet som anger att de inte är stressade alls eller till viss del och som upplever att de är ganska mycket eller väldigt mycket stressade, i årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland. Exempelvis visar diagrammet att 24% av killarna, 58% av tjejerna och 61% av ungdomarna med transerfarenhet eller som är osäkra på sin könsidentitet anger att de upplever ganska mycket eller väldigt mycket stress.

Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.



Det är vanligt att ungdomar anger att de upplever stress på grund av skolan och framtiden.

Andel (%) ungdomar på högstadiet och gymnasiet på Gotland som är ganska eller väldigt stressade av olika faktorer



De ungdomar som anger att de är stressade, i enkäten Liv och Hälsa Ung i årskurs 7-9 i högstadiet och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, svarar också på hur stressade de är av olika saker i livet (med fasta svarsalternativ). Exempelvis anger 71% att de är ganska mycket eller väldigt mycket

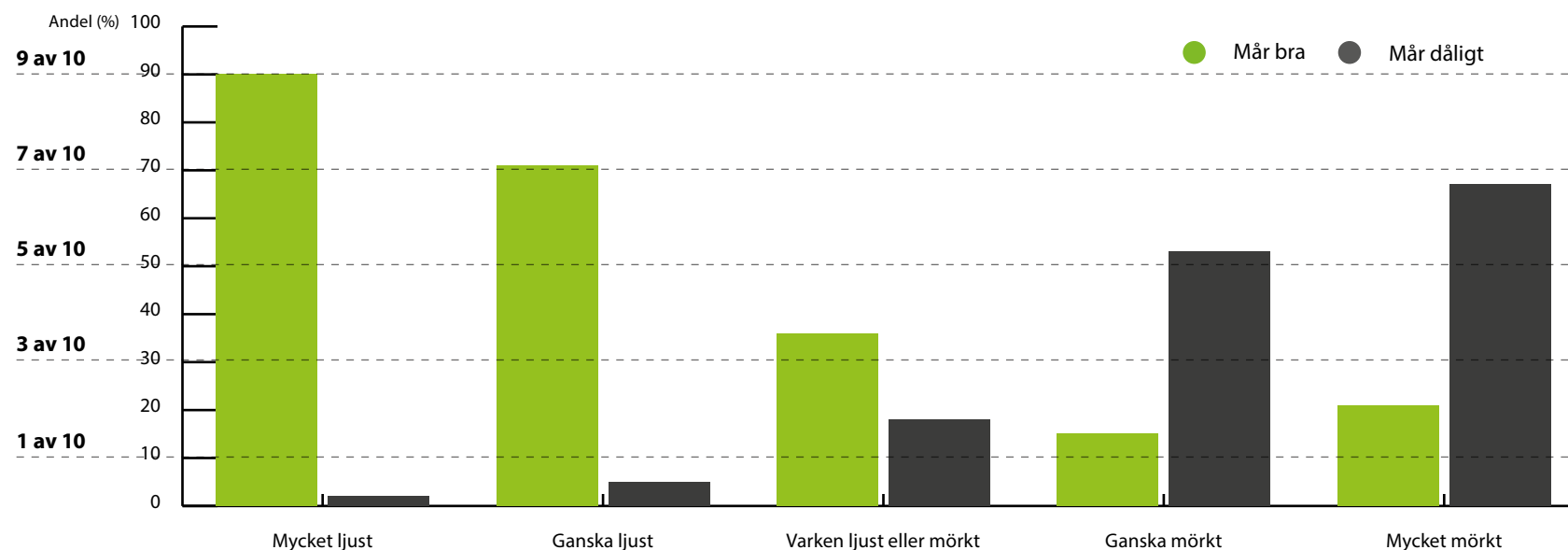
stressade av skolan och 52% att de är ganska mycket eller väldigt mycket stressade av framtiden. 46% är ganska mycket eller väldigt mycket stressade av balans mellan skola och fritid och 40% är ganska mycket eller väldigt mycket stressade av sociala krav, att passa in.

Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.



Det är vanligare att ungdomar som har negativ framtidstro anger att de mår dåligt än att ungdomar som har positiv framtidstro anger det.

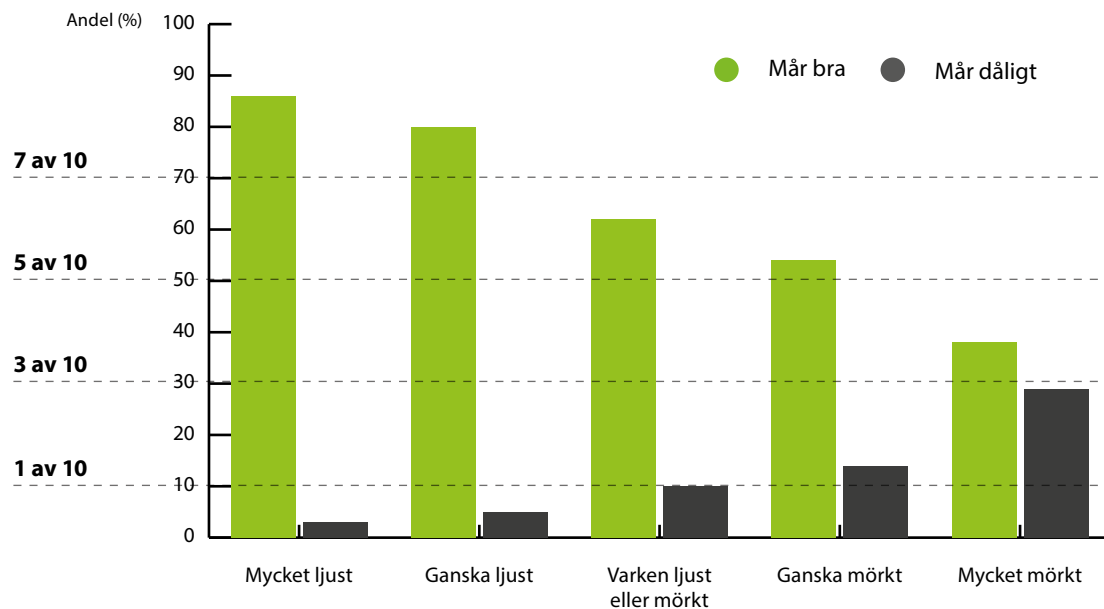
Andel (%) ungdomar på högstadiet och gymnasiet på Gotland som mår bra, relaterat till om de ser ljus eller mörk på framtiden för deras egen del



Diagrammet visar hur stor andel av ungdomarna i årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland som ser ljus, mycket ljus, varken ljus eller till mörkt, ganska mörkt eller mycket mörkt på framtiden för sin egen del och som samtidigt anger att de mår antingen bra eller dåligt. Exempelvis anger 2% av ungdomarna som ser mycket ljus på framtiden för egen del att de mår dåligt medan 67% av ungdomarna som ser mycket mörkt på framtiden för egen del anger att de mår dåligt.

Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.

Andel (%) ungdomar på högstadiet och gymnasiet på Gotland som mår bra, relaterat till om de ser ljust eller mörkt på framtiden för världen i stort



Diagrammet visar hur stor andel ungdomar i årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland som ser ljus, mycket ljus, varken ljus eller till mörkt, ganska mörkt eller mycket mörkt på framtiden för världen i stort och som samtidigt anger att de mår antingen bra eller dåligt. Exempelvis anger 3% av ungdomarna som ser mycket ljus på framtiden för världen i stort att de mår dåligt medan 29% av ungdomarna som ser mycket mörkt på framtiden för världen i stort anger att de mår bra.

Uppgifterna kommer från ungdomar, i högstadiet årskurs 7-9 och år 1-3 på gymnasiet på Gotland, via enkäten Liv och Hälsa Ung 2021.



REFERENSER

1. Sveriges Kommuner och Regioner, Folkhälsomyndigheten, Socialstyrelsen. Begrepp inom området psykisk hälsa. Stockholm: 2020. https://skr.se/download/18_4d3d64e3177db55b1663b360/1615533855867/PM_Begrepp-inom-området-psykisk-halsa.pdf
2. Region Gotland. Hbtqi+. Visby: Region Gotland; 2021 [uppdaterad 2021-03-30; citerad 2021-10-03]. Hämtad från: <https://gotland.se/hbtqi>
3. Durbeej N, Abrahamsson N, Papadopoulos FC, Beijer K, Salari R, Sarkadi A. Outside the norm: Mental health, school adjustment and community engagement in non-binary youth. Scand J Public Health. 2019;(October):1–10.
4. Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor. HBTQI. Växjö: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor. [Hämtat 2021-10-03]. Hämtat från: <https://www.mucf.se/hbtqi>
5. Folkhälsomyndigheten. Hälsan och hälsans bestämningsfaktorer för transpersoner. En rapport om hälsoläget för transpersoner i Sverige. Stockholm: 2020. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/c5ebbb0ce9aa4068aec8a5eb5e02bafc/halsan-halsans-bestamningsfaktorer-transpersoner.pdf>
6. Regeringskansliet, Arbetsmarknadsdepartementet. Handlingsplan för hbtqi-personers lika rättigheter och möjligheter. Stockholm: 2021. <https://www.regeringen.se/498e47/contentassets/c0a4e8a8450a4d59aa9c973e3e528c28/handlingsplan-for-hbtqi-personers-lika-rattigheter-och-mojligheter-webb.pdf>
7. Folkhälsomyndigheten. Suicidförsök vanligare bland unga hbtq-personer. Utblick Folkhälsa. Stockholm: 2019. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/abe121003f8c41aeba502f9872a28e70/suicidforsok-vanligare-unga-hbtq-personer-19003-webb.pdf>
8. Folkhälsomyndigheten. Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter bland homo- och bisexuella samt transpersoner. Resultat från befolkningsundersökningen SRHR2017. Stockholm: 2020. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/pubreader/pdfview/display/71752?browserprint=1>
9. Folkhälsomyndigheten. Psykisk ohälsa, suicidalitet och självskada bland unga transpersoner. En kvalitativ intervjustudie om riskfaktorer, skyddsfaktorer och möjliga förbättringar i samband med psykisk ohälsa. Stockholm: 2020. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/p/psykisk-ohalsa-suicidalitet-och-sjolvskada-bland-unga-transpersoner/?pub=75747>
10. Folkhälsomyndigheten. Rätten till hälsa Hur normer och strukturer inverkar på transpersoners upplevelser av sexuell hälsa. Stockholm: 2016. www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/3b29bf7ea68948c6af3e6b92b2ac524a/ratten-halsa-16045-webb.pdf
11. Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Region Stockholm. Faktablad 2018:3. Hur stor andel av den vuxna befolkningen upplever könsinkongruens och hur ser dessa personers psykiska hälsa ut? Stockholm: 2018. <https://ces.sll.se/globalassets/verksamheter/forskning-och-utveckling/centrum-for-epidemiologi-och-samhallsmedicin/folkhalsoguiden/rapporter-och-faktablad/faktablad-2018.3.konsinkongruens.pdf>
12. Joffer J, Jerdén L, Öhman A, Flacking R. Exploring self-rated health among adolescents: A think-aloud study. BMC Public Health [Internet]. 2016;16(1):1–10. <https://europepmc.org/backend/ptpmcrender.fcgi?accid=PMC4754811&blobtype=pdf>
13. World Health Organization. Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents. Geneva:2021. https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/guidelines-on-mental-health-promotive-and-preventive-interventions-for-adolescents-hat.pdf?sfvrsn=3db4085b_2

14. World Health Organization. Mental Health Action Plan 2013-2020. Geneva; 2013. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029>
15. Keyes CLM. Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. J Consult Clin Psychol. 2005;73(3):539–48. <https://contextualscience.org/system/files/Keyes,2005.pdf>
16. Westerhof GJ, Keyes CLM. Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. J Adult Dev. 2010;17(2):110–9. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10804-009-9082-y>
17. Keyes CL. Mental health in adolescence: is America's youth flourishing? American J Orthopsychiat. 2006;76(3):395-402.
18. Goodman RA. Modified version of the Rutter parent questionnaire including extra items on children's strengths: a research note. J. Child Psychol. Psykiatri. 1994;35(8):1483-94.
19. Goodman, R. The Strengths and Difficulties Questionnaire: a research note. J. Child Psychol. Psykiatri. 1997;38(5), 581-6.
20. Folkhälsomyndigheten. Hälsans bestämningsfaktorer. Stockholm: Folkhälsomyndigheten; 2021 [uppdaterad 2021-02-17; citerad 2021-10-03]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/en-god-och-jamlik-halsa-pa-alla-nivaer/tema-folkhalsa-lokalt-och-regionalt-stod/vad-ar-folkhalsa/sociala-bestamningsfaktorer/>
21. Dahlgren G, Whitehead M, 1991. Policies and strategies to promote social equity in health. Background document to WHO – Strategy paper for Europe. Arbetsrapport 2007:14, Institute for Future Studies. <https://core.ac.uk/download/pdf/6472456.pdf>
22. FORTE: Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd. HÄLSA OCH LIVSVILLKOR BLAND UNGA HBTQ-PERSONER Vad vet vi och vilka forskningsbehov finns? Stockholm: 2018. https://forte.se/app/uploads/2018/11/unga-hbtq-personers-halsa_se_ta.pdf
23. Folkhälsomyndigheten. Hur mår nyanlända barn i Sverige? Stockholm: 2019. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/7d7719ed-da1a454f955701705417001d/hur-mar-nyanlanda-barn-sverige.pdf>
24. Solmi M, Radua J, Olivola M, Croce E, Soardo L, Salazar de Pablo G, et al. Age at onset of mental disorders worldwide: Large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. Mol Psychiatry [Internet]. 2021. <https://www.nature.com/articles/s41380-021-01161-7>
25. Kelly C, Kitchener B, Jorm A (MHFA Australia). Wasserman D, Carli V, Hadlaczky G, Szklarzewicz J (MHFA-Sverige). MHFA Första hjälpen till psykisk hälsa.Handledning för vuxna som hjälper unga. Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa (NASP): 2017.
26. Folkhälsomyndigheten, Sveriges Kommuner och Regioner. Öppna jämförelser folkhälsa 2019. Folkhälsomyndigheten: 2019. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/ec714fca0b0145eab3d7924511550a74/oppna-jamforelser-folkhalsa-2019-18076.pdf>
27. Folkhälsomyndigheten. Hur hänger livsvillkor och hälsa ihop? Stockholm: Folkhälsomyndigheten; 2020 [uppdaterad 2020-11-16; citerad 2021-10-03]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/hur-hanger-livsvillkor-och-halsa-ihop/>
28. Marmot M. Statussyndromet: hur vår sociala position påverkar hälsan och livslängden. Första upplagan. Natur Kultur Akademisk; 2006.
29. Folkhälsomyndigheten. Vad är folkhälsa, jämlik hälsa och folkhälsoarbete? Stockholm: Folkhälsomyndigheten; 2021 [uppdaterad 2021-04-07; citerad 2021-10-02]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/en-god-och-jamlik-halsa-pa-alla-nivaer/tema-folkhalsa-lokalt-och-regionalt-stod/vad-ar-folkhalsa/folkhalsa-och-jamlik-halsa/>
30. Livsmedelsverket. Barn och ungdomar 2-17 år. Livsmedelsverket; 2021 [uppdaterad 2021-03-12; citerad 2021-20-03]. Hämtad från: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad/barn-och-ungdomar/barn-2-17-ar>

31. Folh lsmyndigheten. Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande. Kunskapsstöd för främjande av fysisk aktivitet och minskat stillasittande. Folh lsmyndigheten: 2021. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/content-rassets/106a679e1f6047eca88262bdfdcbeb145/riktlinjer-fysisk-aktivitet-stillasittande.pdf>
32. Hedenius, L. Barn och skärm. Barn- och elevhälsan Region Gotland. Visby: 2021.
33. Mind. M R UNGA SÄMRE I EN DIGITAL VÄRLD? En kunskapsöversikt över hur digitala medier påverkar barn och ungas psykiska välbefinnande. Stockholm: 2020. <https://mind.se/wp-content/uploads/mind-mar-unga-sam-re-i-en-digital-varld.pdf>
34. 1177 Vårdguiden. Barns sömn i olika åldrar. 1177 Vårdguiden.; 2020 [uppdaterad 2020-05-04; citerad 2021-10-14]. Hämtad från: <https://www.1177.se/Gotland/barn--gravid/att-ta-hand-om-barn/barns-somn/barns-somn-i-olika-aldrar/#section-22346>
35. IQ-initiativet. TONÅRSPARLÖREN. FRÅGOR OCH SVAR OM UNGDOMAR OCH ALKOHOL. Stockholm: 2021. https://storage.googleapis.com/iqplatform/tonarsparloren/04d1adce-tonarsparloren_2021.pdf
36. Centralförbundet för Alkohol- och narkotikaupplysning (CAN). Faktablad Cannabis. Stockholm: 2016. <https://www.can.se/app/uploads/2020/05/can-faktablad-cannabis.pdf>
37. Hall W. What has research over the past two decades revealed about the adverse health effects of recreational cannabis use. Addiction 2014, 110, 19-35. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/add.12703>
38. Franck M, Nylander M (red). Beroendemedicin. Kapitel: Cannabis och cannabinoider av Nyberg f & Ellgren M. Studentlitteratur: 2015.
39. World Health Organization (WHO). Executive editors; Wayne Hall, Maria Renstr m, Vladimir Poznyak. The health and social effects of nonmedical cannabis use. 2016. https://www.who.int/substance_abuse/publications/ms-bcannabis.pdf
40. Psykologer mot tobak. Tobak och unga – kunskaps versikt, 2021. https://assets.v3.snowfirehub.com/files/120776/413_tobak-och-unga.pdf
41. Hedman L, Bjerg A, Sundberg S, Forsberg B, R nmark E. Both environmental tobacco smoke and personal smoking is related to asthma and wheeze in teenagers. Thorax 2011;66(1):20-25. <https://thorax.bmj.com/content/thoraxjnl/66/1/20.full.pdf%20>
42. Department of Health and Human Services. Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2012 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK99237/pdf/Bookshelf_NBK99237.pdf
43. Centrum för epidemiologi och samhällsfunktion. R kning och psykisk ohälsa bland unga – fördjupade analyser av Stockholmsenkäten 2010–2018 [Internet]. Stockholm: Centrum för epidemiologi och samhällsfunktion;2020. Faktablad 2020:2 <https://www.folkhalsoguiden.se/globalassets/verksamheter/forskning-och-utveckling/centrum-for-epidemiologi-och-samhallsmedicin/folkhalsoguiden/rapporter-och-faktablad/faktablad-2020.2-ungdomar-och-rokning.pdf>
44. Kuhn C, Swartzwelder S, Wilson W. Buzzed: the straight facts about the most used and abused drugs from alcohol to ecstasy. New York: W.W. Norton & Company; 2014.
45. Folkehelseinstituttet. RAPPORT FRA FOLKEHELSEINSTITUTTET. Helserisiko ved bruk av snus. Oslo: 2014. <https://www.fhi.no/globalassets/bilder/rapporter-og-trykksaker/2019/helserisiko-ved-snusbruk-rapport-2019-v2.pdf>
46. 1177 Vårdguiden. Stress. 11 77 Vårdguiden; 2018 [uppdaterad 2018-01-25; citerad 2021-10-03]. Hämtad från: <https://www.1177.se/Gotland/liv--halsa/stresshantering-och-somn/stress/>

Bilaga 1 Underlag till uppgifterna i rapporten

Enkäten Liv och Hälsa Ung (LHU)

Forskargruppen CHAP (Child Health And Parenting) på Uppsala Universitet genomförde vårterminen 2021 (19 april till 8 juni) enkäten Liv och Hälsa Ung på Gotland i ett doktorandprojekt, i samarbete med Region Gotland. Enkäten innehåller frågor om självskattat mående, självskattad psykisk ohälsa och frågor om levnadsförhållanden. I enkäten ingår också ett mätinstrument MHC-SF, Mental Health Continuum Short Form som innehåller 14 frågor om psykiskt välbefinnande (positiv psykisk hälsa) [16]. En summering av svaren på alla frågorna görs (enligt beräkningar som validerats i vetenskapliga studier) så att den som svarat bedöms ha högt psykiskt välbefinnande eller lågt till måttligt psykiskt välbefinnande.

Frågor i MHC-SF:

Under den senaste månaden, hur ofta har du känt...?

Svarsalternativ: Aldrig, 1 eller 2 gånger i veckan, 1 gång i veckan, 2-3 gånger i veckan, Nästa dagligen, Dagligen.

- lycka, glädje
- ett intresse för livet (att livet engagerar)
- dig nöjd/tillfredsställd
- att du har något viktigt att bidra med till samhället (t.ex. åsikter och idéer för att påverka skola, politik, familj, fritid, kultur till det bättre)
- att du tillhör en gemenskap (t.ex. en grupp människor, din skola, ditt bostadsområde eller en förening)
- att vårt samhälle håller på att bli en bättre plats
- att människor i grunden är goda
- att det sätt som samhället fungerar på verkar begripligt
- att du gillar det mesta av din personlighet
- att du är bra på att ta ansvar för ditt dagliga liv (t.ex. vardagliga uppgifter hemma och i skolan)
- att du har varma och tillitsfulla relationer med andra
- att du upplevt saker som fått dig att växa som person
- att du har självförtroende att ha dina egna tankar och åsikter och att du vågar uttrycka dem
- att du är på väg någonstans i livet och livet har en mening

LHU innehåller också mätinstrumentet SDQ, Strenght and Difficulties Questionnaire [17, 18] som innehåller 25 frågor om symtom på psykiska besvär som skulle kunna innebära att man har ett psykiatriskt tillstånd. En summering av svaren på alla frågorna görs (enligt beräkningar som validerats i vetenskapliga studier) så att den som svarat bedöms antingen ha psykiska besvär eller inte.

Frågor i SDQ:

Frågor om styrkor och svagheter.

De gäller hur du haft det de senaste 6 månaderna.

Kryssa för något av "Stämmer inte", "Stämmer delvis" eller "Stämmer helt" för varje fråga.

- Jag försöker vara vänlig mot andra. Jag bryr mig om deras känslor
- Jag är rastlös. Jag kan inte vara stilla länge
- Jag har ofta huvudvärk, ont i magen eller illamående
- Jag delar ofta med mig till andra (t ex godis, spel, pennor)
- Jag blir mycket arg och tappar ofta humöret
- Jag är ofta för mig själv. Jag gör oftast saker ensam
- Jag gör oftast som jag blir tillsagd
- Jag oroar mig mycket
- Jag är hjälpsam om någon är ledsen, upprörd eller känner sig dålig
- Jag har svårt att sitta stilla, jag vill jämt röra och vrida på mig
- Jag har en eller flera kompisar
- Jag slåss eller bråkar mycket. Jag kan tvinga andra att göra som jag vill
- Jag är ofta ledsen, nedstämd eller gråtfärdig
- Jämnåriga verkar gilla mig för det mesta
- Jag har svårt att koncentrera mig, jag är lättstörd
- Jag blir nervös i nya situationer. Jag blir lätt osäker
- Jag är snäll mot yngre barn
- Jag blir ofta anklagad för att ljuga eller fuska
- Andra barn eller ungdomar retar eller mobbar mig
- Jag ställer ofta upp och hjälper andra (föräldrar, lärare, andra barn)
- Jag tänker mig för innan jag gör olika saker
- Jag tar saker som inte tillhör mig, t ex hemifrån, från skolan eller andra ställen
- Jag kommer bättre överens med vuxna än med jämnåriga
- Jag är rädd för mycket, jag är lättskrämd
- Jag kan koncentrera mig, göra klart det jag arbetar med

Alla skolor på högstadiet och gymnasiet på Gotland deltog i enkäten Liv och Hälsa Ung (LHU) 2021. Totalt besvarade 2221 elever i årskurs 7-9 på högstadiet och år 1-3 på gymnasiet enkäten, vilket motsvarar ungefär hälften av alla ungdomar på Gotland i åldern 13-19 år. Svarsfrekvensen var 62% och 1% av enkäterna togs bort i kvalitetskontroll. Uppsala universitet är ansvariga för enkätsvaren och kommer också att använda dem för att göra djupare vetenskapliga analyser om psykisk hälsa. I rapporten redovisas även vissa resultat från region Uppsalas LHU som genomfördes under vårterminen 2021, i årskurs 7, 9 och år 1 på gymnasiet. Jämförelse har gjorts av svaren på ett par frågor mellan ungdomar i region Uppsala och på Gotland, i årskurs 7, 9 och år 1 på gymnasiet. För resultat som visar skillnader mellan olika grupper har enklare signifikantast gjorts (Chi-två test).

Enkät i samband med elevhälsosamtal i årskurs 8 och år 1 på gymnasiet, i skolor som drivs av Region Gotland

Frågor om levnadsvanor (fysisk aktivitet, matvanor, sömn, skärmtid) och mående. Läsåret 2020/2021 (augusti 2019 till mars 2020) besvarades enkäten av 455 elever i årskurs 8 och 211 elever i år 1 på gymnasiet. Läsåret 2019/2020 (augusti 2020 till mars 2021) besvarades enkäten av 467 elever i årskurs 8 och 365 elever i år 1 på gymnasiet. För resultat som visar samband mellan mående och olika faktorer har enklare signifikantast gjorts (Chi-två test).

CAN:s (Centralförbundet för Alkohol- och Narkotikaupplysning) drogvaneeenkät

Svar på frågor om alkohol, narkotika, tobak och snusning från 296 elever i årskurs 9 år 2020 (mars till juni). Svar från 329 ungdomar i år 1 på gymnasiet år 2018 (mars).

Intervjuer med 32 gotländska ungdomar i åldern 15-18 år

Det är resultat från ett doktorandprojekt i forskargruppen CHAP på Uppsala Universitet, om ungdomars syn på psykisk hälsa och stigmatisering. Intervjuerna gjordes oktober till november 2020. Totalt intervjuades 32 ungdomar i åldern 15-18 år. 5 av ungdomarna intervjuades enskilt och 27 deltog i fokusgruppsintervjuer. De fick öppna frågor om vad de tycker att psykisk hälsa och psykiska ohälsa är, hur de tycker att förekomsten av psykisk ohälsa är bland ungdomar på Gotland och hur ungdomar beter sig mot dem som har psykisk ohälsa. Delar av resultaten presenteras i den här rapporten och hela resultatet kommer att publiceras som 2 vetenskapliga artiklar.



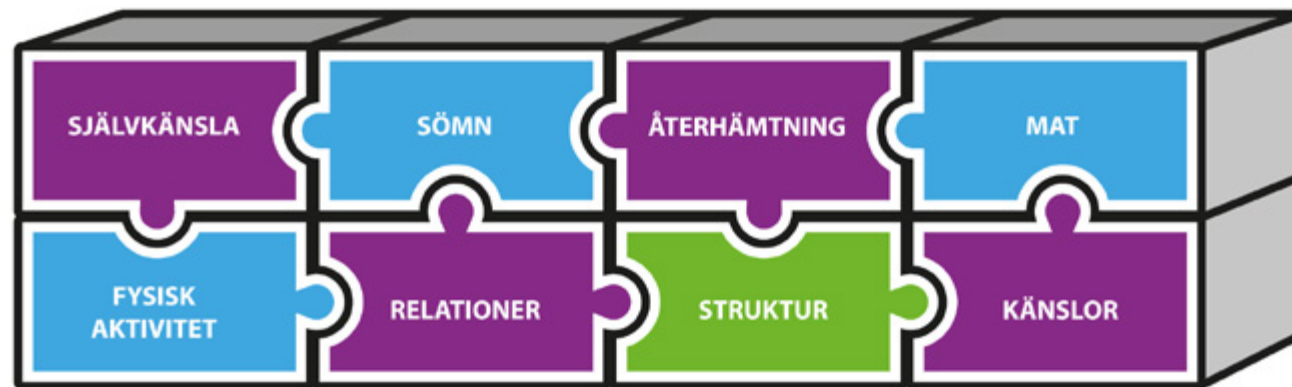
MÅ BRA



KLARA SKOLAN



STADIG GRUND



Bilaga 2, Stadig grund – för att må bra och klara skolan

En stadig grund hjälper dig att må bra och att klara av skolan!

- Alla behöver fungerande relationer för att må bra! Om du trivs och känner dig trygg med din familj, dina vänner och i din klass kan du må bra och utvecklas som människa. Det är viktigt att ha någon som du kan prata med. När vi umgås med andra, skrattar och kramas får vi må-bra-hormoner.
- Under sömnen återställs din kropp och din hjärna, du växer och utvecklas, minnen lagras och du får må-bra-hormoner.
- Återhämtning handlar om balans mellan aktivitet och vila. Var och en behöver ladda sina batterier genom återhämtning för att få ny energi att klara av skolan och olika utmaningar. Återhämtning är viktigt för att motverka skadlig stress. Vad som är återhämtande är individuellt, det kan handla om vad du tycker är roligt att göra och vad du vet att du mår bra av att göra.

- Mat ger bränsle till din kropp och din hjärna. Regelbundna måltider och nyttig mat är viktigt för att du ska fungera, kunna lära dig saker och kunna koncentrera dig.
- Struktur handlar om att planera, sortera och prioritera för att få bättre koll på din vardag. Struktur och rutiner skapar trygghet och tydlighet.
- Din kropp är gjord för att röra på sig! Genom fysisk aktivitet stärker du din hjärna, du får bättre koncentrationsförmåga, sover bättre och det är bra mot stress.
- Självkänsla handlar om hur du tänker och känner om dig själv. Det är viktigt att vara snäll mot sig själv för att må bra. En bra självkänsla hjälper dig att må bra, att våga göra det du vill och att säga ja eller nej till saker.

/Barn- och elevhälsan i Region Gotland

