Vad kan göras för att främja ungas psykiska välbefinnande? Preliminära resultat från två intervjustudier på Gotland

15 april, 2026, presentation på SSA-konferens (Samverkan Skola Arbetsliv) i Visby

Hermann V, Bäckström C, Cramér F, Dammström S, Nenonen E, Oskarsson C, Åkesson, K, Törnqvist

Presentationen bygger på preliminära resultat från ett pågående regionalt utvecklingsprojekt här på Gotland om vad som kan göras i samhället för att främja ungas psykiska välbefinnande. Med unga personer menas personer mellan 13 och 24 år.

Projektet ägs formellt av Region Gotland men görs i samverkan med Uppsala universitet genom forskargruppen CHAP, Child Health and Parenting, och med Visby Domkyrkoförsamling och Länsförsäkringar Gotland, som alla är med och finansierar projektet.

Projektet startade i början av 2025 och håller på till och med juni 2026.

Forskargruppen

Sju unga medforskare

- Kerstin Åkeson
- Sigfrid Dammström
- Elimar Nenonen
- Cleo Cramér
- Cazper Oskarsson
- Carla Bäckström
- Kornelia Fohlin

Projektstödjare Tove Törnqvist

Ansvarig forskare/projektledare Veronica Hermann

2

Vad betyder egentligen psykiskt välbefinnande?

I tidigare forskningsintervjuer med ungdomar på Gotland[1] visade det sig att deras beskrivningar stämde bra överens med den definitionen, även om de kallade psykiskt välbefinnande bara för att ”må bra” och beskrev det med andra ord.

Folkhälsomyndighetens definition av psykiskt välbefinnande

”Mer konkret handlar det om att kunna balansera positiva och negativa känslor, att känna tillfredställelse med livet, att ha goda sociala relationer och att utveckla sin inre potential.

Det handlar även om att kunna känna njutning, lust och lycka.

Psykiskt välbefinnande är en grundläggande resurs för att man ska kunna bemästra livets olika svårigheter men det är också en tillgång för samhället ur en social och ekonomisk synvinkel.”

4

[1] Hermann V, Durbeej N, Karlsson A-C, Sarkadi A. (2023). ‘Feeling down one evening doesn’t count as having mental health problems’ - Swedish adolescents' conceptual views of mental health. *Journal of Advanced Nursing.* 2023;79:2886-2899.

Definitionen låter så här:
”Mer konkret handlar det om att kunna balansera positiva och negativa känslor, att känna tillfredställelse med livet, att ha goda sociala relationer och att utveckla sin inre potential. Det handlar även om att kunna känna njutning, lust och lycka.

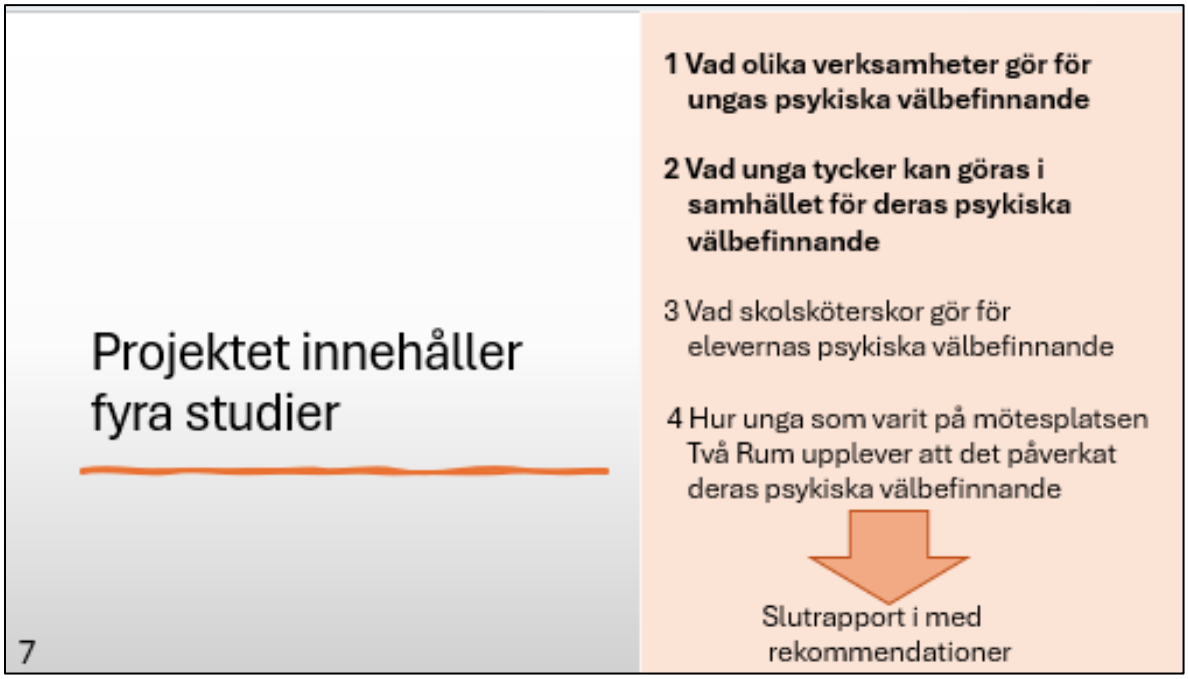
Psykiskt välbefinnande är en grundläggande resurs för att man ska kunna bemästra livets olika svårigheter men det är också en tillgång för samhället ur en social och ekonomisk synvinkel.”

Utifrån vår pågående forskning ser vi att det för oss unga kan handla om att till exempel:
- att orka gå upp på morgonen
- att känna sig trygg i skolan
- att ha någon att prata med
- att inte känna sig ensam

Och det påverkas hela tiden av skolan, jobb, samhället och människor runt omkring oss.

Rätt svar är 64%, alltså lite mer än 6 av tio ungdomarna i högstadiet och gymnasiet, enligt en enkät som gjordes 2021 och 2024. Och på Gotland med drygt 8000 i den åldern blir det cirka 5100 personer som inte mår helt psykiskt bra.

Det är anledningen till den forskning vi gör, för att bidra med kunskap som kan leda till att fler unga ska kunna må bättre psykiskt.



Det här projektet innehåller fyra studier:

Studie 1 med syfte att ge exempel på vad olika verksamheter i samhället gör för att främja ungas psykiska välbefinnande.

Studie 2 med syfte att ta reda på vad unga tycker kan göras i samhället för att främja deras psykiska välbefinnande.

Studie 3 med syfte att ta reda på vad skolsköterskor gör för att främja ungas psykiska välbefinnande.

Studie 4 med syfte att undersöka hur unga som varit på mötesplatsen TvåRum upplever att deras psykiska välbefinnande har påverkans. TvåRum är en plats där unga kan boka samtal med en socionom för att bara prata om det som de själva vill prata om. Den drivs av Visby Domkyrkoförsamling men man behöver inte vara kristen eller vara med i kyrkan för att gå dit.

Vi unga medforskare har varit med i planering och genomförande av studie 1 och 2. Vi kommer senare i vår att titta på resultaten från alla de här studierna och ge våra samlade rekommendationer till samhället på Gotland, i en slutrapport som ska vara klar till Almedalsveckan, alltså politikerveckan här på Gotland i slutet av juni 2026.

Denna presentation handlar om preliminära resultat från studie ett och två som vi bedömer är relaterade till skola och arbetsliv.

Vi har arbetat tillsammans som grupp sedan mars i förra året. Vi ses som regel två timmar per vecka, mellan fem och sju på kvällen. Ibland gör vi lite jobb mellan gångerna också när vi behöver och kan.

Vi vill att alla ska kunna vara delaktiga utifrån hur mycket vi kan och vill vara med i olika delar.

Vi unga har varit med i hela forskningsprocessen. Vi har varit med och planerat hur studierna ska göras, vilka som ska intervjuas, vilka frågor som ska ställas och vi har varit med och gjort vissa intervjuer. Vi har varit med i analysen av intervjuerna och vi är med och presenterar resultaten.

Nu går vi över till de preliminära resultaten från studien om vad unga personer på Gotland själva tycker kan göras för att främja deras psykiska välbefinnande.

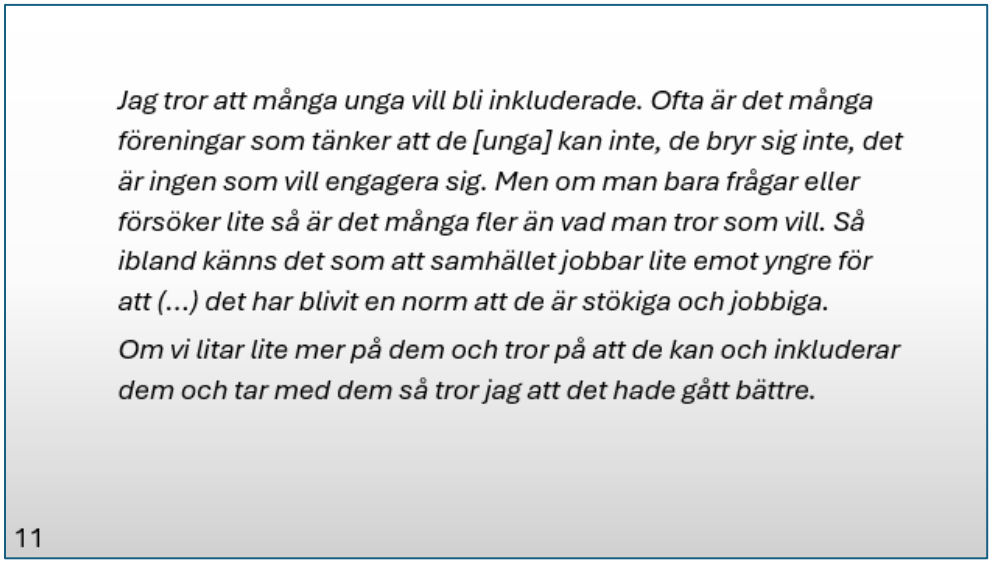
Vi har varit med och planerat intervjuerna och analyserat dem. Men det var Veronica som gjorde intervjuerna med 26 unga personer mellan 13 och 24 år. De hade olika könsidentitet, och olika bakgrund. I studien ingår unga som gick både i högstadiet, gymnasiet, på vuxenutbildningen, folkhögskolan, på universitetet och som jobbar eller som är arbetslösa.

De intervjuade pratade mycket om hur viktigt det är att ha föräldrar och kompisar som lyssnar på en och som stöttar en. Det också viktigt att man har kompisar så att man inte känner sig ensam.

Det framkom att det är viktigt att det finns mötesplatser för unga och bra möjligheter till fritidsaktiviteter. Men vi kommer tyvärr inte att hinna prata mer om det nu, utan har valt ut lite andra saker som de unga lyfte fram som är relaterat till skola och arbetsliv.

De unga som intervjuades sa att det är viktigt för unga att få vara delaktiga i olika sammanhang som berör dem. Man mår bra av att vara behövd och att det är viktigt att bli involverad av vuxna och att få ses som en viktig resurs.

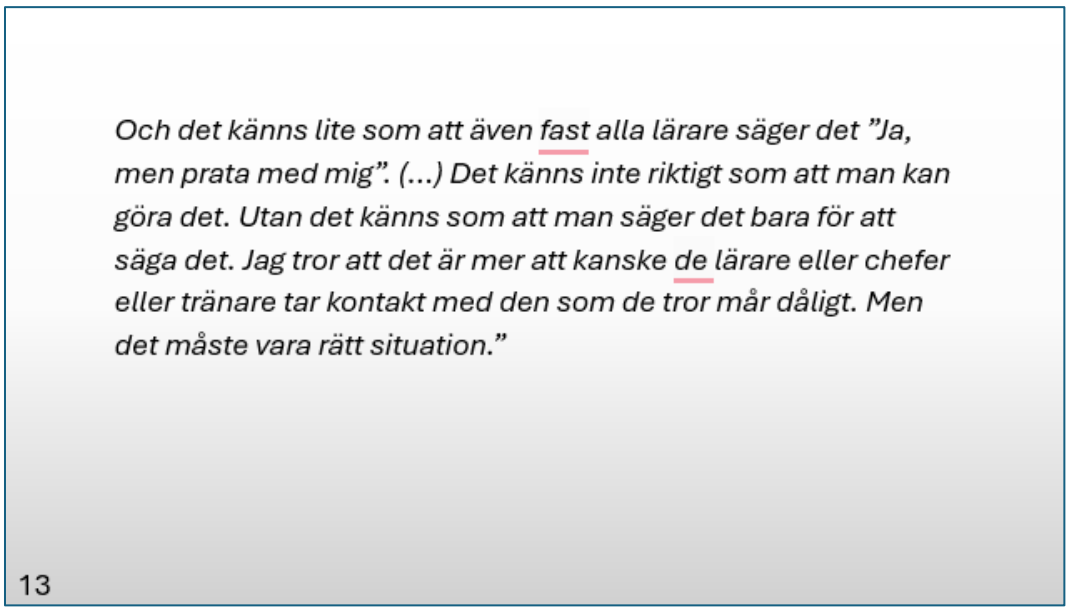
Här är ett citat från en av de som intervjuades:



Här är ett citat från en av dom som intervjuades:

”Jag tror att många unga vill bli inkluderade. Ofta är det många föreningar som tänker att de [unga] kan inte, dom bryr sig inte, det är ingen som vill engagera sig. Men om man bara frågar eller försöker lite så är det många fler än vad man tror som vill. Så ibland känns det som att samhället jobbar lite emot yngre för att (…) det har blivit en norm att dom är stökiga och jobbiga.
Om vi litar lite mer på dom och tror på att dom kan och inkluderar dom och tar med dom så tror jag att det hade gått bättre.”

Det framkom att de unga tyckte att många unga behöver prata mer om hur de mår psykiskt.
De beskrev hur viktigt det är att vuxna aktivt pratar med unga om hur de mår, och att vuxna har initiativet.

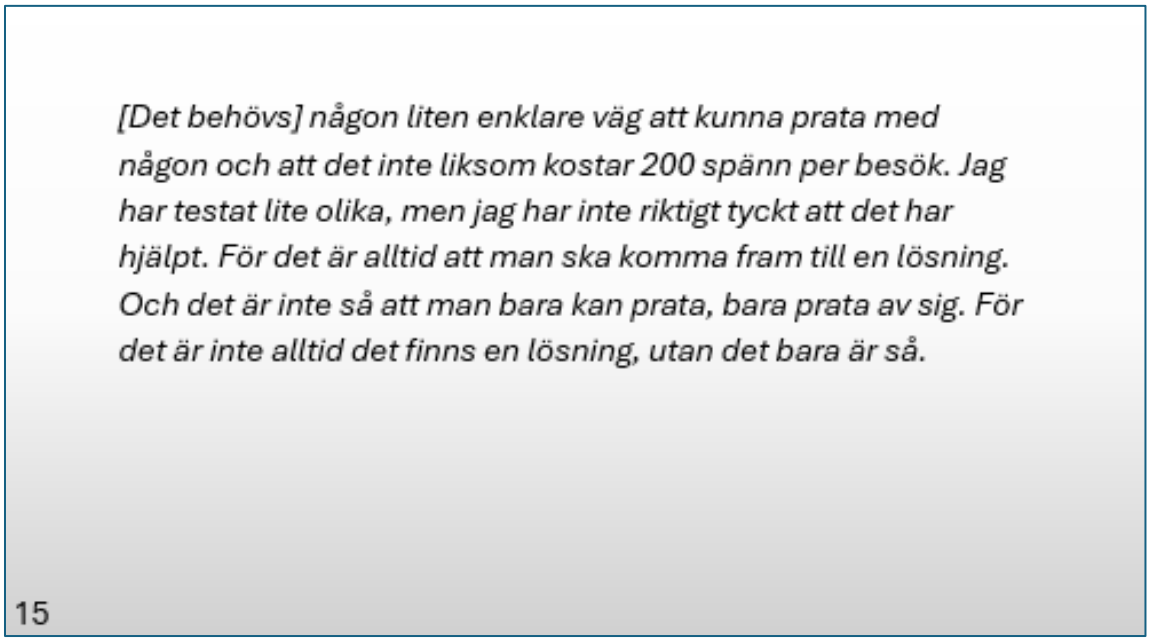


Så här sa en av de unga:

”Och det känns lite som att även fast alla lärare säger det ”Ja, men prata med mig” (…) Det känns inte riktigt som att man kan göra det. Utan det känns som att man säger det bara för att säga det. Jag tror att det är mer att kanske dom lärare eller chefer eller tränare tar kontakt med den som dom tror mår dåligt. Men det måste vara rätt situation.”

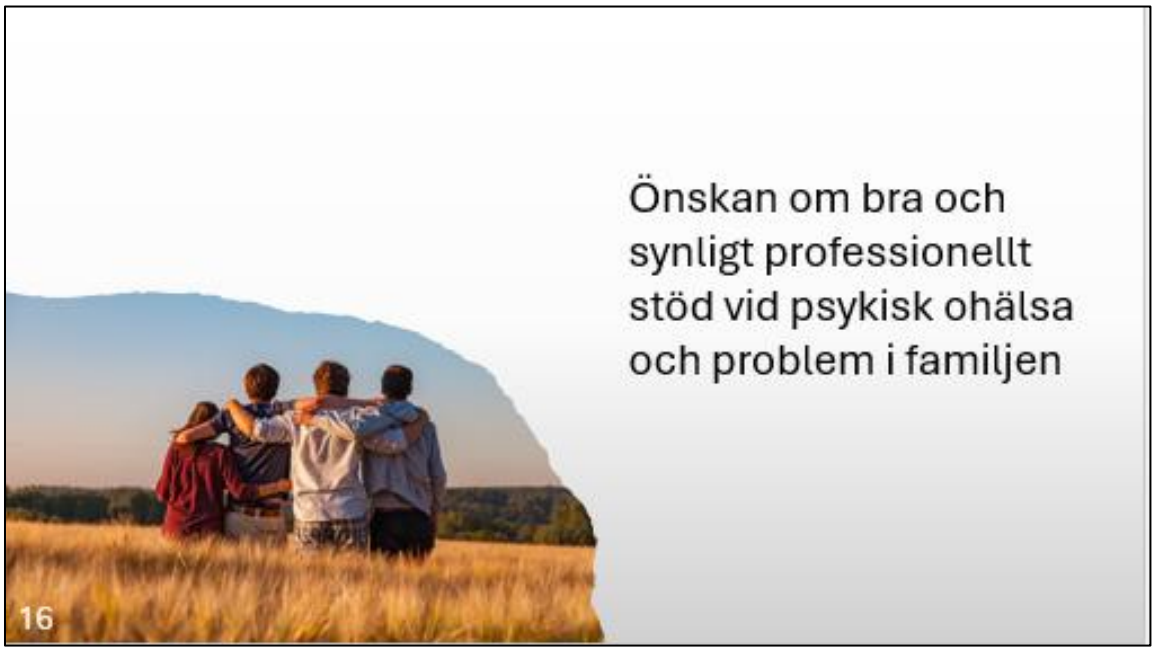
De unga föreslog också att vuxna och även unga som är äldre än en själv kan dela med sig av sina erfarenheter som stöd till de som inte mår helt bra psykiskt.

De unga sa också att det behövs möjlighet att få prata om hur man mår och har det, med någon annan än kompisar och familjen, utan att man har ett tydligt problem eller ens riktigt vet vad man behöver prata om.



Så här beskrev en av de unga det:

”[Det behövs] någon liten enklare väg att kunna prata med någon och att det inte liksom kostar 200 spänn per besök. Jag har testat lite olika, men jag har inte riktigt tyckt att det har hjälpt. För det är alltid att man ska komma fram till en lösning. Och det är inte så att man bara kan prata, bara prata av sig. För det är inte alltid det finns en lösning, utan det bara är så.”

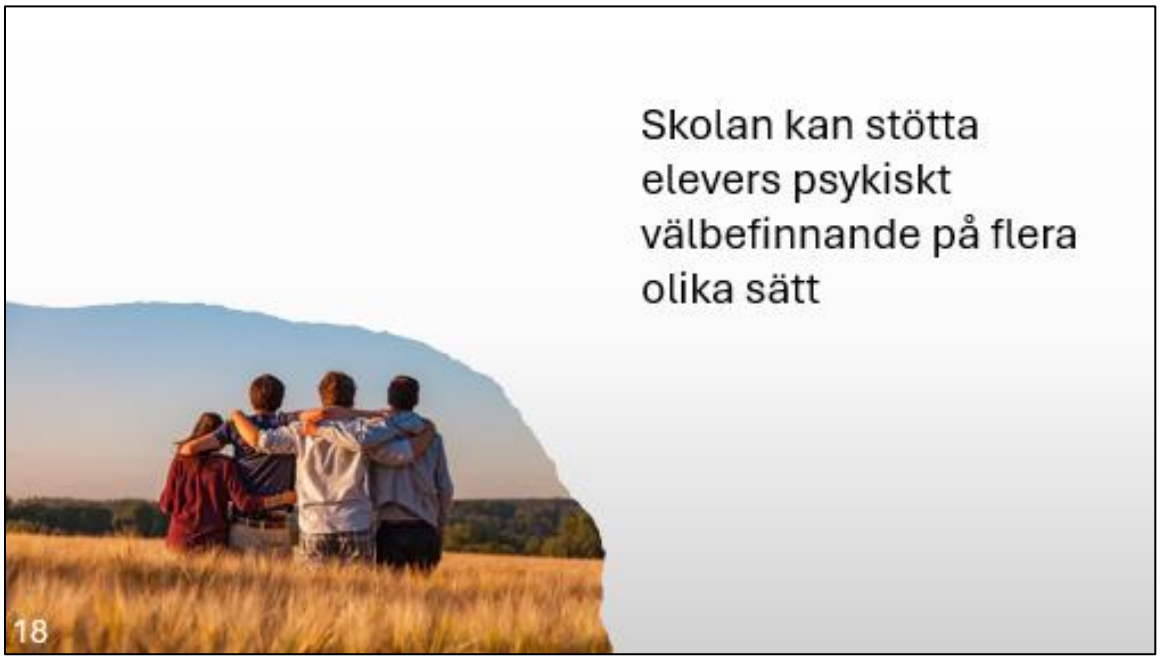


De intervjuade pratade mycket om att de önskar att det finns bra professionellt stöd för de som har psykisk ohälsa och för de som har det svårt hemma, där de blir lyssnade på och tagna på allvar. Och att stödet behöver vara individanpassat.

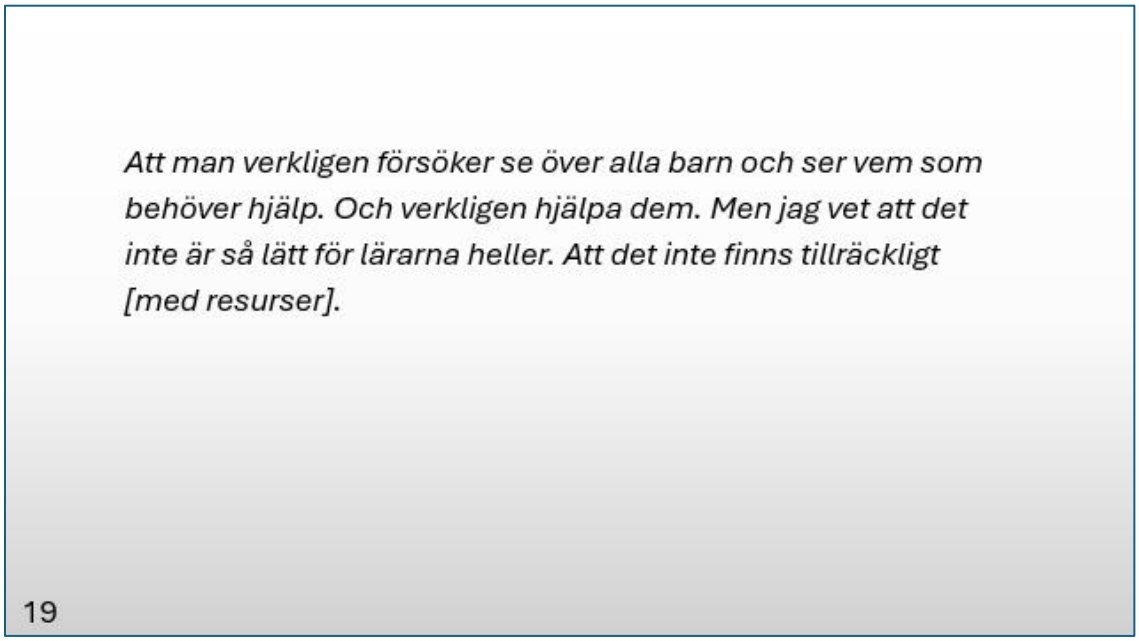
Men de menade att flera av de professionella behöver synas mer och informera mer om att de finns. Flera lyfte att elevhälsan behöver synas mer på skolan och berätta att de finns och vad de gör.

De unga uttryckte att det behövs mer arbete med värdegrund, hur man är mot varandra, och mer kunskap om psykisk hälsa i hela samhället. Till exempel i skolan, i föreningar och på arbetsplatser.

Och flera sa att de vill att ”gammaldags tänkande” om psykisk ohälsa försvinner, till exempel uppfattningen om att den som mår psykiskt dåligt bara är självupptagen eller att psykisk ohälsa är något påhitt av unga.



De intervjuade pratade mycket om olika saker som kan göras i skolan för att hjälpa unga att få bra psykiskt välbefinnande. En sak var hur viktigt det är att man får det stöd man behöver för att klara studierna.

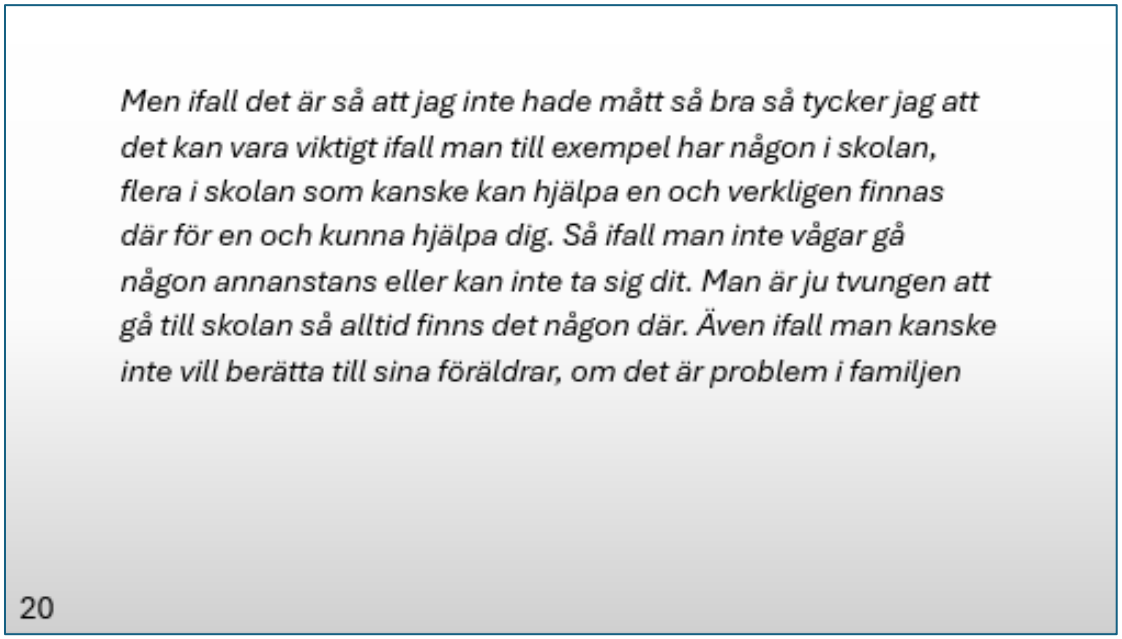


Så här sa en person:

”Att man verkligen försöker se över alla barn och ser vem som behöver hjälp. Och verkligen hjälpa dom. Men jag vet att det inte är så lätt för lärarna heller. Att det inte finns tillräckligt [med resurser].”

Flera pratade om att det saknas tillräckliga resurser i skolan och att det är viktigt med vuxna i skolan som både kan ge stöd för att klara skolan men också för att kunna ge stöd till de som mår dåligt, eftersom skolan har en bra chans att fånga upp det.

De pratade om både lärare, elevhälsan och andra funktioner som viktiga i detta, till exempel socialpedagoger.

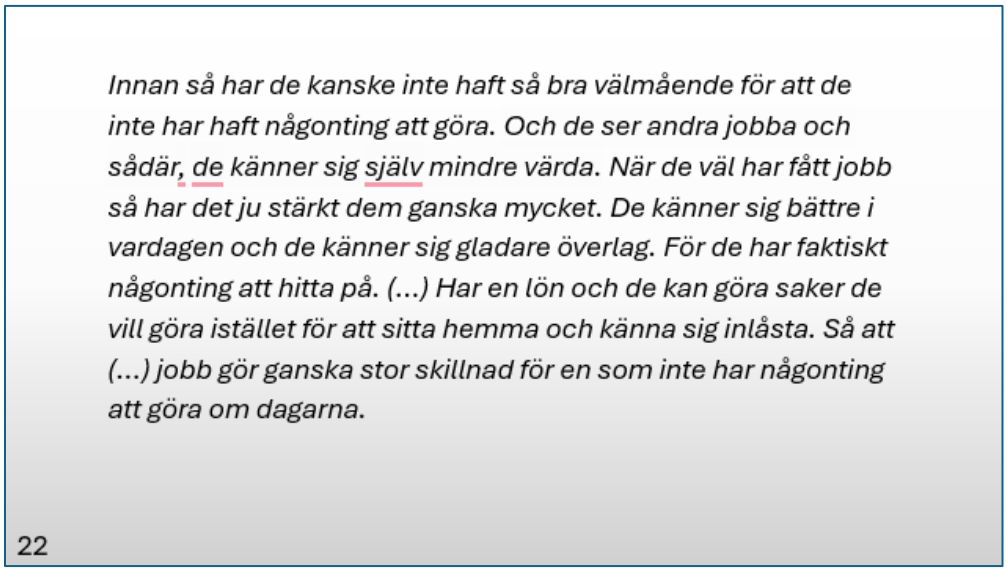


En person uttryckte det så här:

” Men ifall det är så att jag inte hade mått så bra så tycker jag att det kan vara viktigt ifall man till exempel har någon i skolan, flera i skolan som kanske kan hjälpa en och verkligen finnas där för en och kunna hjälpa dig. Så ifall man inte vågar gå någon annanstans eller kan inte ta sig dit. Man är ju tvungen att gå till skolan så alltid finns det någon där. Även ifall man kanske inte vill berätta till sina föräldrar, om det är problem i familjen.”

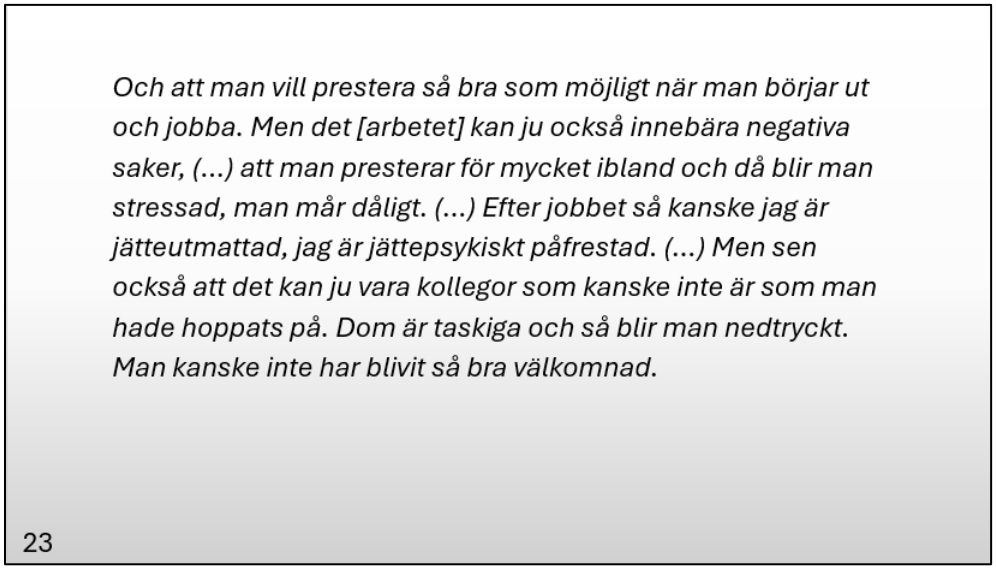
De unga tryckte också på hur viktigt det är att vuxna på skolan verkligen tar tag i mobbning och visar hur man ska vara mot varandra. Och att det jobbas med värderingar och värdegrund i skolan så att man känner sig trygg i skolan. Att skolan ger unga kunskap om psykisk hälsa och sånt som är relaterat till det.

En del av dom intervjuade pratade också om hur viktigt det är att få ett arbete för att må bra och att det är en bra arbetsmiljö för unga.



En person sa så här:

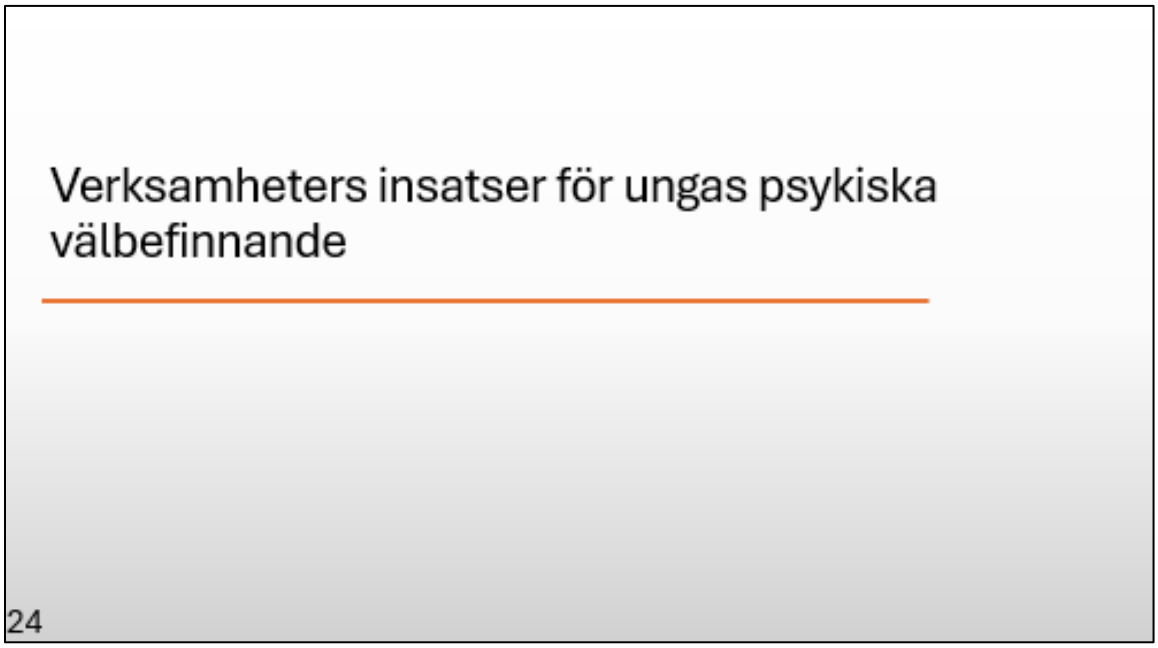
”Innan så har dom kanske inte haft så bra välmående för att dom inte har haft någonting att göra. Och dom ser andra jobba och sådär, dom känner sig själv mindre värda. När dom väl har fått jobb så har det ju stärkt dom ganska mycket. Dom känner sig bättre i vardagen och dom känner sig gladare överlag. För dom har faktiskt någonting att hitta på. (…) Har en lön och dom kan göra saker dom vill göra istället för att sitta hemma och känna sig inlåsta. Så att (…) jobb gör ganska stor skillnad för en som inte har någonting att göra om dagarna.”



Samma person pratade också om arbetsmiljön:

”Och att man vill prestera så bra som möjligt när man börjar ut och jobba. Men det [arbetet] kan ju också innebära negativa saker, (…) att man presterar för mycket ibland och då blir man stressad, man mår dåligt. (…) Efter jobbet så kanske jag är jätteutmattad, jag är jättepsykiskt påfrestad. (…) Men sen också att det kan ju vara kollegor som kanske inte är som man hade

hoppats på. Dom är taskiga och så blir man nedtryckt. Man kanske inte har blivit så bra välkomnad."



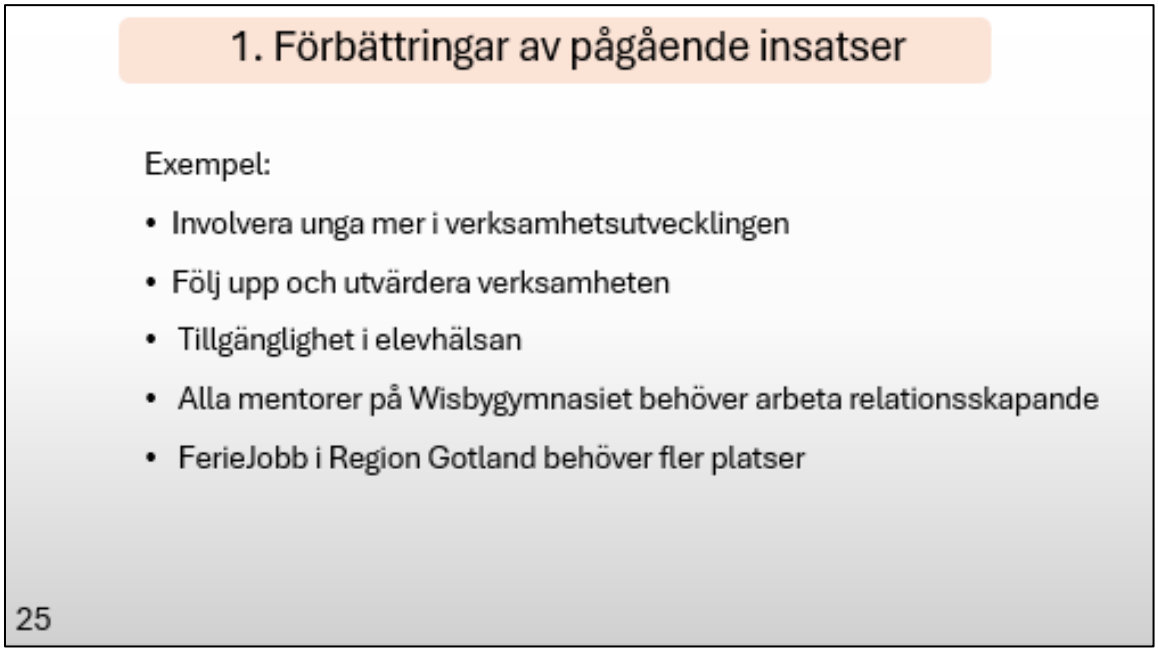
Nu går vi vidare till den andra studien, om vad verksamheter kan göra för ungas psykiska välbefinnande.

Här har vi gemensamt intervjuat 43 verksamheter från offentlig sektor, civilsamhälle, akademi och näringsliv.

Inom skola och arbetsliv har vi intervjuat studie- och yrkesvägledare, rektorer i högstadiet och gymnasiet, elevhälsan, kurator på vuxenutbildningen, och medarbetare inom det kommunala aktivitetsansvaret, FerieJobb och UngaJobb inom Region Gotland, och på Tillväxt Gotland och några olika företag.

Bland alla vi intervjuade hittade vi totalt 85 olika insatser. Vi unga värderade sedan varje insats och gjorde en kvalitativ innehållsanalys av alla våra värderingar. Vi kom fram till att vi tror att alla insatserna har möjlighet att påverka ungas psykiska välbefinnande positivt. Och vi tror att alla behövs även framöver.

Vi hittade fem olika områden av rekommendationer som vi ska gå igenom nu och ge några exempel som har att göra med skola och arbetsliv.



Första området för våra rekommendationer är förbättringar av pågående insatser. När vi läste igenom utskrifterna av intervjuerna reagerade vi på att flera insatser inte alltid görs på det sätt som de beskrivs i intervjuerna, utifrån den erfarenhet vi och andra nära oss har.

Om det görs som det beskrivs kommer det att ha bra effekt för ungas psykiska välbefinnande, men det är viktigt att det alltid görs på det sättet.

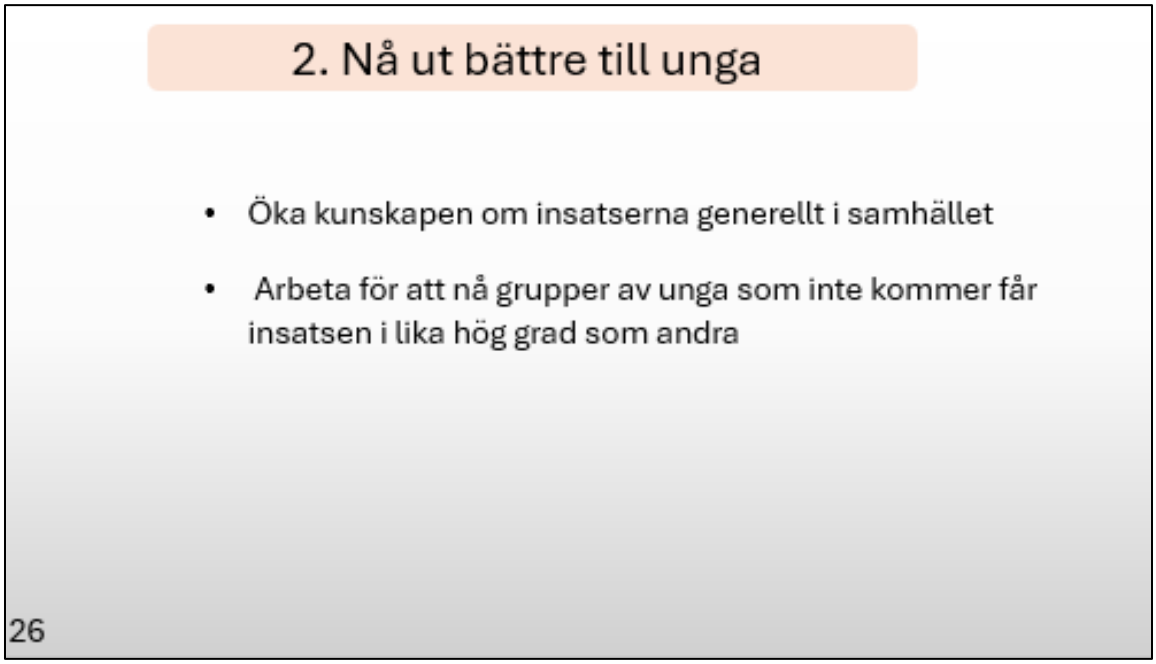
- Ett exempel vi vill lyfta fram är elevhälsan som är väldigt viktig och där har vi erfarenheter av att det inte alltid upplevs lätt att få tag i skolsköterskan och att det har varit svårt att få samtal med skolkurator.

- Ett annat exempel är den insats som görs på Wisbygymnasiet där Mentorerna en gång i veckan på mentorstiden ska jobba med olika frågor som till exempel normer och bemötande för att främja trygghet och bra mående hos eleverna. De har stöd av material som är framtaget av elevhälsan. Det behöver göras av alla mentorer.

- Det behövs också fler platser för FerieJobb inom Region Gotland, alltså sommarjobb med handledning, eftersom det är betydligt fler som söker än som kan få plats.

- Många av verksamheterna vi intervjuade behöver också bli bättre på att involvera unga i verksamhetsutvecklingen, både inom skola och arbetsliv och i andra delar av samhället.

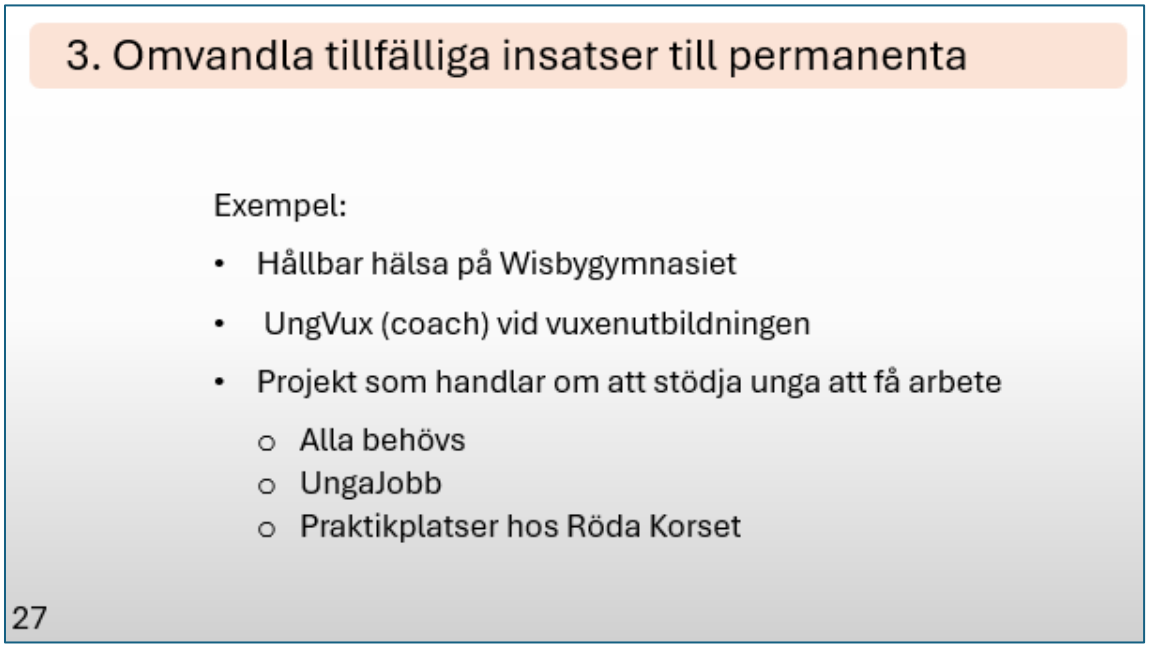
- Många behöver också bli bättre på att följa upp och utvärdera sin verksamhet genom att fråga unga vad de tycker och hur insatserna påverkar dem.



Nästa område av rekommendationer är att verksamheterna behöver nå ut bättre med information om insatserna till unga och vuxna som är nära unga.

Till exempel behöver elevhälsan synas mer och informera, och fler behöver veta om olika saker som görs för att unga ska kunna få jobb.

Arbete behöver också göras för att nå grupper av unga som inte får insatsen i lika hög grad som andra.

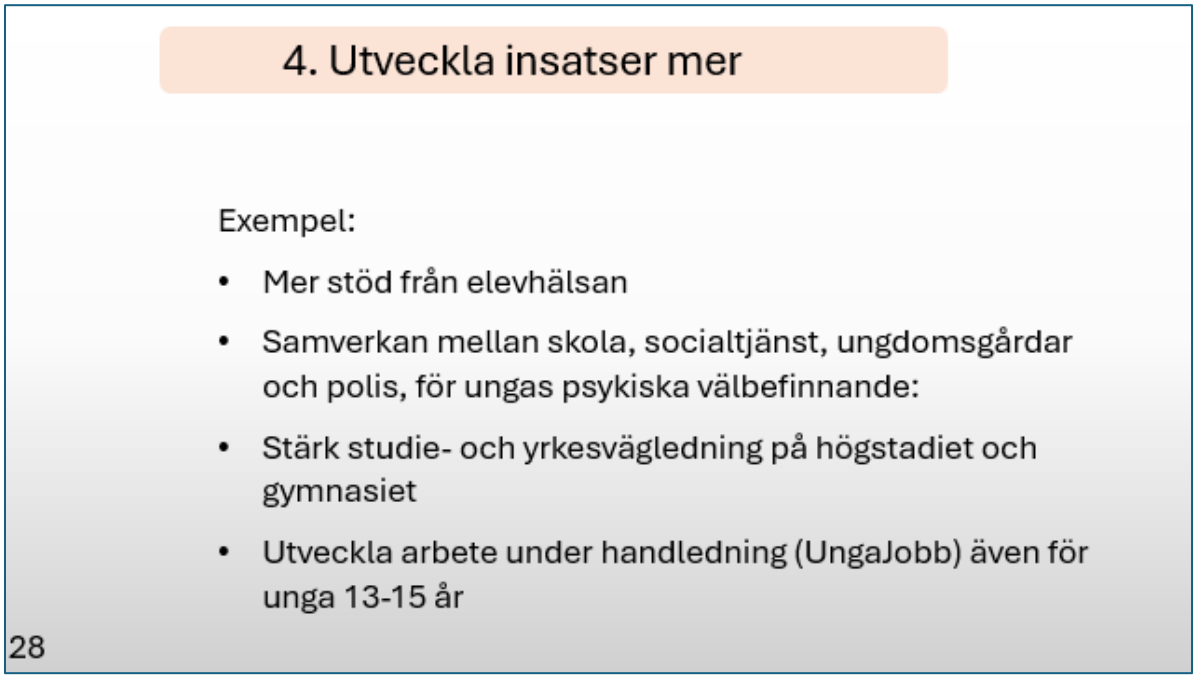


Nästa område av rekommendationer är att vissa tillfälliga insatser behöver göras permanenta. Några exempel på sånt som vi tycker behöver permanentas är:

- Hållbar hälsa på Wisbygymnasiet: Ett projekt som görs i samverkan mellan skolan och RF-SISU, alltså idrottsrörelsen, för att öka möjligheten till mer rörelse i skolan och för att stödja eleverna att få kontakt med olika föreningar.

- Insatsen UngVux vid vuxenutbildningen som innebär att en coach stödjer unga som är 16–29 år att hantera saker i livet som annars gör att det är svårt för dem att klara studierna.

- Och flera insatser som handlar om att stödja unga så att de kan få arbete:
  - **Alla behövs:** stöd via coach på Tillväxt Gotland för att unga ska få arbete hos privata företag på Gotland.
  - **UngaJobb** inom Region Gotland där unga 16–29 år kan få arbete under max 4 månader med individuell handledning.
  - **Röda Korsets praktikplatser för unga** som behöver praktik som stöd för att komma vidare till sysselsättning. Det behöver bli ett formellt uppdrag hos dem som är långsiktigt finansierat.



Nästa område av rekommendationer är att utveckla vissa insatser mer.

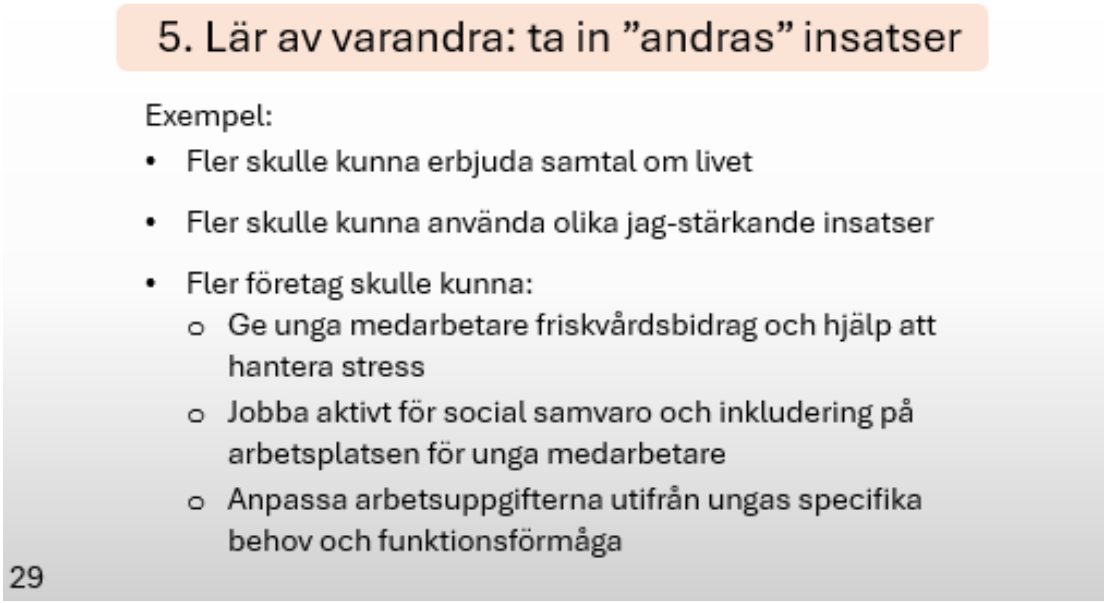
Några exempel är:

- **Mer stöd från elevhälsan:** Till exempel att skolkuratorer inte bara ger stressföreläsning en gång i årskurs 7, utan också fler gånger genom högstadiet. Och att hälsosamtal med skolsköterska görs varje år i högstadiet och gymnasiet.

- **Samverkan behöver utvecklas** så att skola, ungdomsgårdar, polis och socialtjänst inte bara samverkar kring problem utan även för att stärka ungas välbefinnande.

- **Stärk studie- och yrkesvägledningen på högstadiet och gymnasiet** genom att den ingår mer naturligt i olika ämnen i skolan, med stöd av lärarna. Det bör också finnas fler obligatoriska samtal med SYV genom högstadiet och inte bara i årskurs nio som det är på de kommunala skolorna på Gotland.

- **Inom Region Gotland finns idag insatsen UngaJobb** som ger unga 16–29 år möjlighet att få arbeta med handledning under en period. Det tycker vi bör utvecklas så att även unga 13–15 år kan få extraarbete eftersom de behöver något att göra på fritiden och ett arbete ger bra erfarenheter för framtiden.



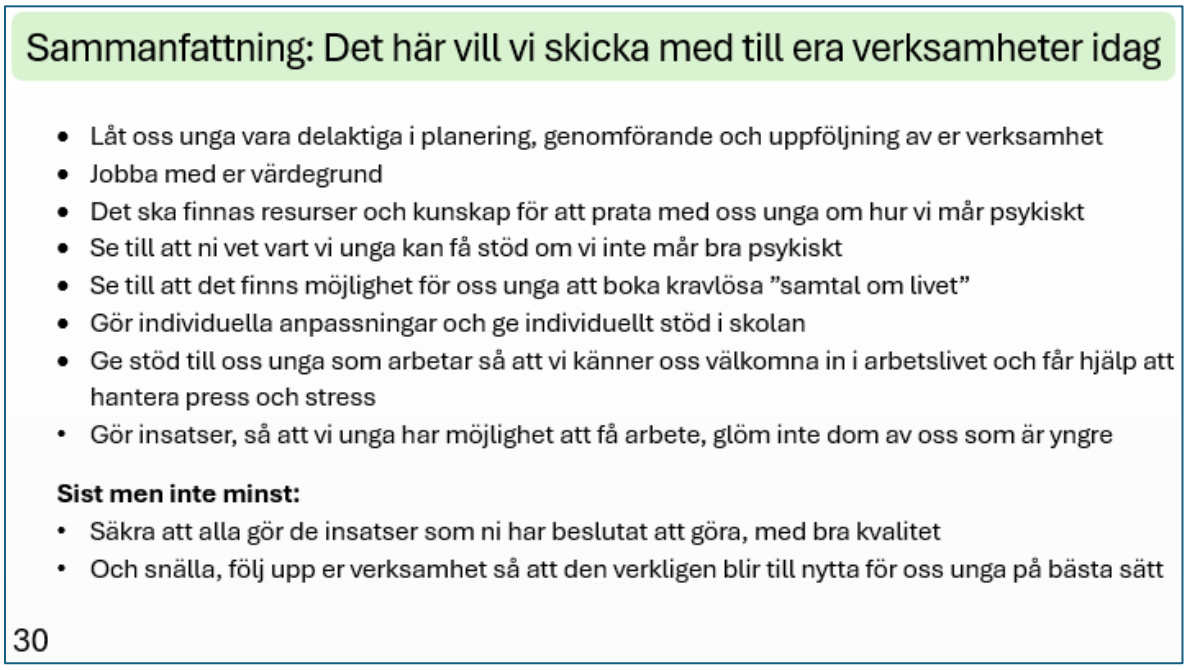
Sista området för våra rekommendationer om insatserna är: Lär av varandra, alltså ta in andra bra insatser i er egen verksamhet. Några exempel är:

- **Fler verksamheter skulle kunna erbjuda samtal om livet:** Idag finns det få ställen där unga kan gå och prata med en person ”om livet” utan att ha ett definierat problem. TvåRum som drivs av Visby Domkyrkoförsamling är ett sånt ställe där det går att boka tid med socionomer för att prata om det man själv vill prata om, för att få prata av sig.

- **Fler skulle kunna använda olika jag-stärkande insatser:** till exempel 7-Tjugo-kompassen som är en gruppaktivitet med syfte att öka ungas självkännedom så att man kan komma vidare framåt i livet. Den används idag bland annat inom det kommunala aktivitetsansvaret för unga som inte går i gymnasiet. Men vi tänker att den kanske kan användas även av andra verksamheter.

- **Fler företag och organisationer skulle kunna göra bra saker som görs av företag som vi har intervjuat**:

- Ge unga medarbetare friskvårdsbidrag och hjälp att hantera stress, till exempel genom föreläsningar.
- Jobba aktivt för social samvaro och inkludering på arbetsplatsen för unga medarbetare
- Anpassa arbetsuppgifterna utifrån ungas specifika behov och funktionsförmåga



Så för att summera den här föreläsningen – Det här vill vi skicka med till era verksamheter idag:

- Låt oss unga vara delaktiga i planering, genomförande och uppföljning av er verksamhet

- Jobba med er värdegrund och se till att vi unga känner oss inkluderade och inte ensamma i er verksamhet. Agera snabbt om någon är utanför eller blir mobbad.

- Det ska finnas resurser och kunskap hos era medarbetare för att kunna ta initiativ till att prata med oss unga om hur vi mår psykiskt. Dela med er av erfarenheter och tips som ger oss nya perspektiv

- Se till att ni vet vart vi unga kan få stöd om vi inte mår bra psykiskt och hjälp oss att få det stöd vi behöver

- Se till att det finns möjlighet att boka kravlösa ”samtal om livet” där vi själva får bestämma vad vi vill prata om

- Gör individuella anpassningar och ge individuellt stöd i skolan till alla de av oss som behöver det

- Ge stöd till oss som arbetar så att vi känner oss välkomna in i arbetslivet och får hjälp att hantera press och stress

- Gör insatser så att vi unga har möjlighet att få arbete, och glöm inte oss som är yngre unga, mellan 13 och 15 år. Och se till att insatserna blir långsiktiga och inte bara som kortare projekt.

- Och sist men inte minst:
    - Säkra att alla medarbetare gör de insatser som ni har beslutat att göra, som främjar vårt psykiska välbefinnande. Och att de kan göra det med bra kvalitet.
    - Och snälla, följ upp er verksamhet så att den verkligen blir till nytta för oss på bästa sätt.