

Barns och ungas hälsa och levnadsvanor

I Kronobergs län 2024 - Anpassad skola

2025-06-30

24RUN29

Josefine Tuvevesson & Emma Johansson

Regional utveckling

folhalsa@kronoberg.se

Innehåll

Om undersökningen.....	4
Resultat.....	5
Svarsfrekvens och bortfall.....	6
Hälsa	7
Allmän hälsa	7
Psykiskt välbefinnande	8
Livstrivsel och framtidstro.....	10
Psykiska och somatiska besvär.....	14
Psykiska besvär	14
Somatiska besvär.....	16
Psykisk ohälsa	18
Självskadebeteende	19
Levnadsvanor	20
Matvanor.....	20
Fysisk aktivitet.....	21
ANDTS.....	23
Utsatthet	27

Självbestämmande	27
Våldsutsatthet	29
Sexuell utsatthet	30
Sociala relationer	34
Relationer till vuxna	34
Relation till vänner	37
Skola	38
Trivsel och trygghet	38
Stress	39
Skolk	39
Mobbning	40
Till sist	41



Om undersökningen

Region Kronoberg har sedan 2003 genomfört enkätundersökningar till barn och ungdomar i länet. Undersökningarna har genomförts vart tredje år och inkluderat samtliga elever i årskurs 5, 8 och gymnasiets åk 2. År 2024 genomfördes undersökningen för åttonde gången och denna gång inkluderades även elever inom anpassad skola. Resultatet för anpassad skola redovisas i denna rapport.

Syftet med undersökningen är att få kunskap om barns och ungdomars upplevda hälsa, levnadsvanor och livsvillkor. Enkätens resultat är viktigt för att kunna bedriva ett effektivt och systematiskt förebyggande arbete inom folkhälsoområdet. Enkäten innehåller frågor om fysisk och psykisk hälsa, levnadsvanor, utsatthet, sociala relationer, fritid och skola. En särskild referensgrupp med pedagoger från anpassad skola har varit involverad i arbetet med att modifiera den ordinarie enkäten så att den bättre motsvarar behoven hos elever inom anpassad skola. Enkätformuläret har förkortats, frågorna förenklats samt kompletterats med ett bildstöd. Samtliga elever i undersökningen har även tillgång till en inbyggd talfunktion, dvs att både frågor och svarsalternativ går att få upplästa. Enkäten har prövats på en mindre grupp elever inom anpassad skola och vissa revideringar gjordes utifrån inkomna synpunkter.

Under hösten 2024 fick föräldrar till berörda elever inom anpassad grundskola skriftlig information om enkätundersökningen. Eleverna fick muntlig information om undersökningen av sina klasslärare. Enkätformulären fanns tillgängliga att ta del av för föräldrar och elever på Region Kronobergs hemsida innan undersökningen genomfördes.

Föräldrarna samtyckte till undersökningen genom att inte aktivt avböja barnets deltagande (gällde endast anpassad grundskola). I samband med genomförandet hade varje elev dessutom själv möjlighet att bestämma om sitt eget deltagande. Enkäten genomfördes digitalt på skoltid under veckorna 46–

48. Varje elev fick en länk och ett slumpvist utvalt lösenord för att kunna logga in och fylla i enkäten. På detta sätt säkerställdes anonymiteten i undersökningen. Några klasser valde att fylla i enkäten i pappersform.

För att få ett tillräckligt stort underlag för anpassad skola inkluderas alla elever i länet som går i anpassad grundskola (motsvarande högstadiet som läser ämnen), samt elever inom anpassad gymnasieskola som läser nationella program. Detta innebär att elevgruppen inom anpassad skola inte är direkt jämförbar med elever i den ordinarie enkäten, där endast enskilda årskurser inkluderas.

Resultat

Rapporten syftar till att ge en beskrivande analys av resultaten för elever inom anpassad skola. Resultaten presenteras på länsnivå då underlaget bedöms vara för litet för att kunna redovisas på kommun- och skolnivå. Resultatet redovisas uppdelat på grundskola och gymnasieskola samt efter kön. I de könsuppdelade resultaten görs ingen uppdelning efter skolstadium, eftersom underlaget bedöms vara för litet. Istället baseras dessa resultat på den totala andelen barn och unga som deltagit i undersökningen. I rapporten redovisas resultaten oftast genom sammanslagna (dikotomiserade) svarsalternativ. I bilaga 1, som finns tillgänglig digitalt via Region Kronobergs hemsida, redovisas svaren på enkätfrågorna utifrån samtliga svarsalternativ uppdelat på grund- och gymnasieskola.

På länsnivå ger resultaten en övergripande bild av hälsa, levnadsvanor och livsvillkor bland barn och ungdomar i anpassad skola i Kronobergs län. Rapporten är i huvudsak beskrivande och ger därför inte svar på varför utfallen ser ut som de gör eller vad som är orsak och verkan. För den sortens förklarande frågeställningar krävs andra analysmetoder.

Svarsfrekvens och bortfall

Deltagarunderlaget bygger på inrapporterade uppgifter från skolorna.

Inledningsvis genomfördes ett urval av elevgruppen, vilket inkluderade elever från anpassad grundskola, motsvarande högstadiet, som deltar i ämnesundervisning, samt elever från anpassad gymnasieskola inom länet som följer nationella program. Detta innebär att undersökningen inte omfattade samtliga elever inom anpassad skola. Skälet var att enbart de elever som kunde besvara enkäten själv inkluderades, i syfte att bevara deltagarnas anonymitet. För att inkludera alla elever inom anpassad skola hade det krävts andra datainsamlingsmetoder.

Totalt bjöds knappt 200 elever inom anpassad skola in till att delta i undersökningen. Den totala svarsfrekvensen var 54,3 procent (tabell 1). Det fanns inga skillnader i svarsfrekvens mellan grund- och gymnasieskola.

Tabell 1 | Antal svarande i anpassad grundskola och gymnasie

	Antal elever	Antal svarande	Svarsfrekvens
Grundskola	89	48	53,9 %
Gymnasieskola	99	54	54,5 %
Totalt	188	102	54,3 %

För anpassad grundskola deltog elever från alla kommuner i länet. För anpassad gymnasieskola deltog elever från skolor i Växjö, Ljungby och Älmhult. Elevbortfallet är baserat på inrapporterade uppgifter från lärarna via ett digitalt formulär som skulle fyllas i vid genomförandet av enkäten. Då endast några få lärarformulär har skickats in går det tyvärr inte att dra några slutsatser av vad bortfallet beror på.

Hälsa

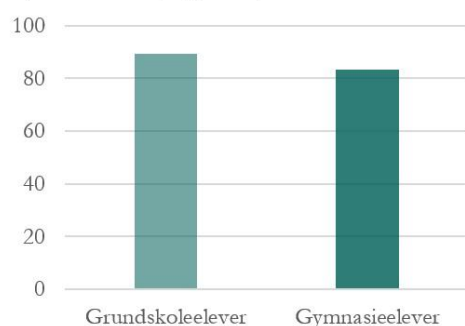
En god hälsa är en värdefull tillgång i vardagen. I detta avsnitt belyses diverse former av självskattad hälsa. Det lyfts bland annat fram hur barn och ungdomar bedömer sitt allmänna hälsotillstånd samt deras psykiska välbefinnande och livstillfredsställelse. Vidare redovisas både psykiska och somatiska besvär, samt i vilken omfattning unga själva upplever psykisk ohälsa.

Allmän hälsa

I enkäten fick eleverna svara på hur de uppfattade sig egen hälsa genom att svara på frågan **Hur tycker du att din hälsa är?** Resultatet visade på att majoriteten av eleverna skattade sin hälsa som bra eller mycket bra (figur 1a-b).

God allmän hälsa, skolstadier

Figur 1a. Andelen elever som upplever en bra eller mycket bra hälsa, uppdelat på skolstadier



God allmän hälsa, kön

Figur 1b. Andelen elever som upplever en bra eller mycket bra hälsa, könsuppdelat



Andelen som rapporterade en god hälsa skiljde sig något åt mellan grundskole- och gymnasieeleverna. Omkring 89 procent av grundskoleeleverna angav att de hade en bra eller mycket bra hälsa, medan motsvarande andel hos gymnasieeleverna var 83 procent. En viss könsskillnad framkom, där pojkar (87%) svarade i något högre grad än flickor (84%) att de hade en god eller mycket god hälsa.

Psyiskt välbefinnande

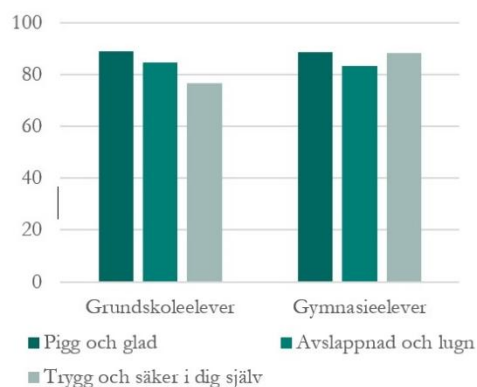
Världshälsoorganisationen (WHO) definierar psykiskt hälsa som ”ett tillstånd med mentalt välbefinnande där varje individ kan förverkliga de egna möjligheterna, kan klara av vanliga påfrestningar, kan arbeta produktivt och kan bidra till det samhälle han eller hon lever i”¹. Välbefinnande är med andra ord ett flerdimensionellt begrepp som inte går att mäta på ett enkelt sätt. I den genomförda enkätundersökningen fick eleverna svara på frågor som relaterade till dessa aspekter och resultaten delades in i två kategorier: välmående samt självuppfattning. Resultatet baserades på de svar där eleverna angett att de ofta eller ganska ofta upplevt dessa känslor.

Välmående

Eleverna fick svara på frågor kring hur de upplever sitt välmående. De frågorna inkluderade hur ofta de hade känt sig pigga eller glada, hur ofta de känt sig avslappnade eller lugna samt om de kände sig trygga och säkra i sig själva (figur 2a-b).

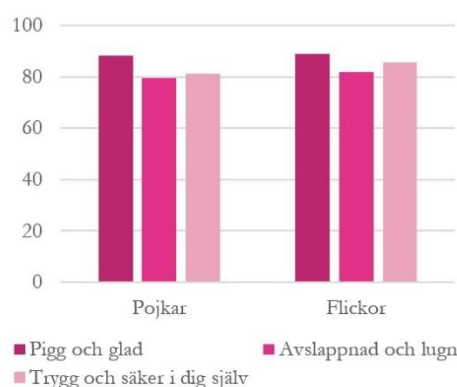
Välmående, skolstadier

Figur 2a. Andelen elever som ofta eller ganska ofta känner sig pigga och glada, avslappnade och lugna eller trygga och säkra i sig själv, uppdelat på skolstadier



Välmående, kön

Figur 2b. Andelen elever som ofta eller ganska ofta känner sig pigga och glada, avslappnade och lugna eller trygga och säkra i sig själv, könsuppdelat



¹ Forte (2021) Psyiskt välbefinnande, psykiska besvär och psykiatriska tillstånd hos barn och unga – begrepp, mätmetoder och förekomst. Stockholm: Forte (s. 13).

Resultatet visade att majoriteten av eleverna, 89 procent, upplevde att de ganska ofta eller ofta hade känt sig pigga och glada. Det fanns inga skillnader varken utifrån skolstadier eller kön. Vad gällde att känna sig avslappnad och lugn, uppgav 85 procent av grundskoleeleverna och 83 procent av gymnasieeleverna att de ofta eller ganska ofta kände så under den senaste terminen. Det var något vanligare bland flickor (82%) än bland pojkar (80%).

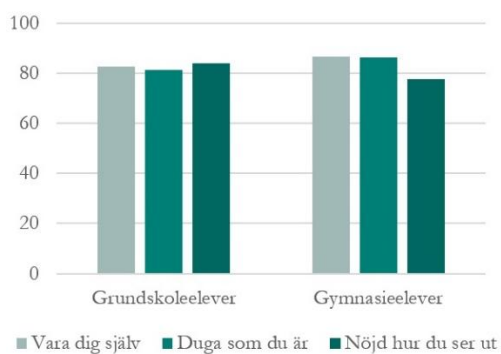
Ytterligare en dimension av psykiskt välbefinnande är känslan av att vara trygg och säker i sig själv. En stor andel av eleverna upplevde att de kände sig trygga och säkra i sig själva, men att det skiljde sig åt mellan skolstadierna. Bland grundskoleeleverna angav 77 procent att de kände så, medan en betydligt högre andel gymnasieelever (88%) uppgav att de kände sig trygga och säkra i sig själva. Resultatet visade även att flickor upplevde trygghet och säkerhet i sig själva i något högre grad än pojkar, 86 procent jämfört med 81 procent.

Självuppfattning

Psykiskt välbefinnande innefattar också en upplevelse av att kunna acceptera sig själv och att ha en stabil och positiv självkänsla. I enkäten fick eleverna svara på frågor om de upplevde att de var nöjda med hur de såg ut, om de upplevde att de dög precis som de är samt hur ofta de kände att de kunde vara sig själva (figur 3a-b).

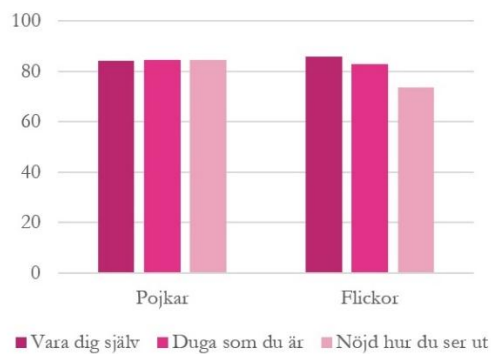
Självuppfattning, skolstadier

Figur 3a. Andelen elever som ofta eller ganska ofta att de kan vara sig själva, duger som de är, är nöjd hur de ser ut, uppdelat på skolstadier



Självuppfattning, kön

Figur 3b. Andelen elever som ofta eller ganska ofta att de kan vara sig själva, duger som de är, är nöjd hur de ser ut, könsuppdelat



Resultatet visade på att en högre andel av grundskoleeleverna (84%) var nöjda med sitt utseende jämfört med gymnasieeleverna (78%). Det var betydligt vanligare för pojkar (85%) att känna sig nöjda med sitt utseende än för flickor (74%). Känslan av att duga som de själva är var det många elever, oavsett ålder, som upplevde att de gjorde. Det skiljde sig något åt mellan skolstadierna, där gymnasieelever rapporterade detta i något högre grad (86%) än grundskoleeleverna (81%). Det framkom inga stora könsskillnader, men något fler pojkar (85%) än flickor (83%) kände sig att de dög som de är.

Eleverna fick även svara på hur ofta de kände att de kunde vara sig själva. Bland grundskoleeleverna svarade 83 procent att de kunde vara sig själva ofta eller ganska ofta. Andelen var något högre hos gymnasieeleverna där 87 procent upplevde detta. Inga stora könsskillnader framkom gällande att kunna vara sig själv, men det var något fler flickor (86%) än pojkar (84%) som angav det.

Livstrivsel och framtidstro

Ytterligare en dimension av psykiskt välbefinnande är livstrivsel och framtidstro, vilket i enkäten innefattade att trivas med livet, att ha en positiv framtidstro samt elevernas uppfattning om att få ett arbete eller sysselsättning efter gymnasiet (figur 4a-b).

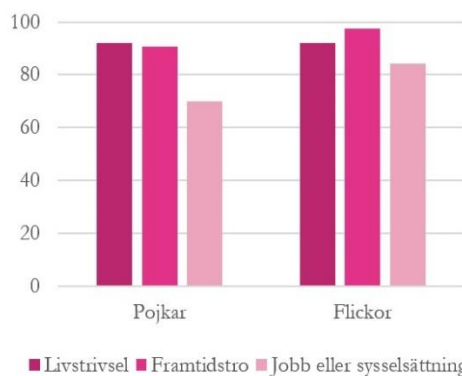
Livstrivsel och framtidstro, skolstadier

Figur 4a. Andelen elever som trivs med livet, har god framtidstro, tror de kommer få ett jobb eller sysselsättning efter gymnasiet, uppdelat på skolstadier.



Livstrivsel och framtidstro, kön

Figur 4b. Andelen elever som trivs med livet, har god framtidstro, tror de kommer få ett jobb eller sysselsättning efter gymnasiet, könsuppdelat



Livstrivseln var mycket hög bland alla elever och den ökade något med åldern. Bland grundskoleeleverna rapporterade 89 procent en hög livstrivsel, medan andelen bland gymnasieeleverna var 94 procent. Majoriteten, oavsett kön, svarade att de trivdes bra med livet (92%). Eleverna fick även svara på hur de såg på sin framtid. Resultatet visade att de flesta elever hade en positiv framtidstro. Bland grundskoleeleverna angav 94 procent att de såg bra eller mycket bra på sin framtid. Motsvarande andel bland gymnasieeleverna var 93 procent. Framtidstron var något högre bland flickor (97%) än pojkar (91%).

En viktig del av framtidstron handlar om huruvida eleverna ser på sin framtid i betydelsen om de tror att de kommer arbeta eller vara sysselsatta. I enkäten fick eleverna därav svara på frågan **Tror du att du kommer få ett jobb eller annan sysselsättning efter gymnasiet?** Resultatet visade att uppfattningen att få ett jobb eller sysselsättning skiljde sig markant åt mellan eleverna på grundskolan respektive gymnasiet, där de yngre eleverna hade en mer negativ uppfattning jämfört med de äldre eleverna. Omkring 68 procent av grundskoleeleverna angav att de trodde att de skulle arbeta eller ha någon form av sysselsättning efter skolgången. Bland gymnasieelever var det en betydligt högre andel (82%) som delade den uppfattningen. Flickor var något mer optimistiska än pojkar gällande möjligheten att ha ett arbete eller en sysselsättning efter gymnasiet, där 84 procent av flickorna och 70 procent av pojkarna angav detta.

Att må bra

I enkäten fick eleverna ta ställning till frågan **Hur viktigt är följande för att du ska må bra?** med ett frågebatteri som bestod av kompisar, pojk-/flickvän, syskon, föräldrar, skolprestationer, fritidsaktiviteter, att de har pengar, att du känner dig omtyckt och är nöjda med sitt utseende. Det är faktorer som är viktiga i unga år och som samspelar med olika aspekter av hälsa. I avsnittet redovisas när eleverna har svarat positivt på frågan, det vill säga att de angett att det är mycket viktigt eller ganska viktigt för att må bra.

Nära relationer viktigast för att må bra

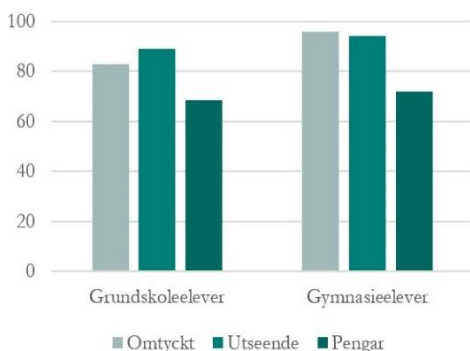
Viktigast för eleverna för att må bra var de nära relationerna till föräldrar, syskon och vänner. Oavsett skolstadier var föräldrarna den viktigaste resursen för att må bra. Bland grundskoleeleverna angav 93 procent att föräldrarna var ganska eller mycket viktiga för dem. Andelen var något högre hos gymnasieeleverna där 98 procent angav det. Alla flickor (100%) som svarade på enkäten upplevde att föräldrarna var viktiga för att de skulle må bra, medan andelen pojkar som svarade det var något lägre (93%). Därefter angavs vänner som det mest väsentliga för elevernas välmående. De yngre eleverna (94%) rapporterade att vänner var viktiga i något högre grad än de äldre eleverna (91%). Flickor upplevde vänskaper som en viktig del för deras välmående i något större utsträckning än pojkar, 97 procent jämfört med 89 procent.

Andra faktorer för att må bra

I enkäten fick eleverna ta ställning till olika faktorer som kan vara viktiga eller mycket viktiga för att må bra. Resultaten delas in i två kategorier: statusrelaterade faktorer, såsom att vara omtyckt, utseende och ekonomi (figur 5a-b), samt aktivitetsrelaterade faktorer, såsom fritidsaktiviteter och skolprestationer (figur 6a-b).

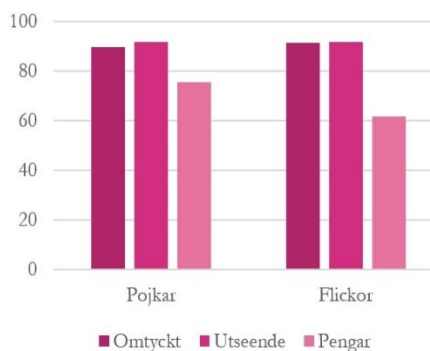
Statusrelaterade faktorer, skolstadier

Figur 5a. Andelen elever som upplever statusrelaterade faktorer (vara omtyckt, nöjd med sitt utseende & pengar) som väldigt eller ganska viktigt för dem att må bra, uppdelat på skolstadier



Statusrelaterade faktorer, kön

Figur 5b. Andelen elever som upplever statusrelaterade faktorer (vara omtyckt, nöjd med sitt utseende & pengar) som väldigt eller ganska viktigt för dem att må bra, könsuppdelat

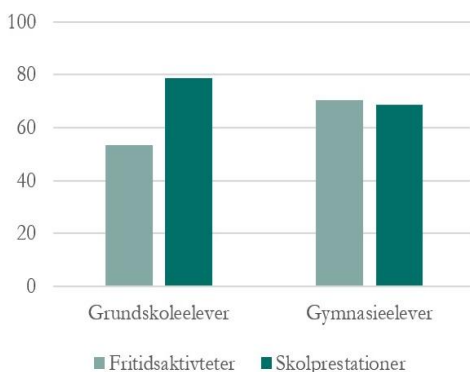


Att känna sig omtyckt var en viktig faktor för de flesta elever och det ökade med åldern. Bland grundskoleeleverna ansåg 83 procent att det var viktigt och hela 96 procent av gymnasieeleverna ansåg att det var väsentligt för deras välmående. Det var lika viktigt för både pojkar och flickor att känna sig omtyckta (90%). Majoriteten av eleverna uppgav att vara nöjd med sitt utseende som en viktig faktor för att dem skulle må bra, och det var något viktigare för de äldre eleverna (94%) än för de yngre (90%). Pengar lyftes också fram som en faktor för välmående. Mer än hälften av eleverna, i både grundskolan och gymnasiet, angav att pengar var viktiga och betydelsen ökade tydligt med åldern. Bland grundskoleeleverna angav 68 procent att pengar var viktigt medan motsvarande andel i gymnasiet var 72 procent. Pojkar ansåg att pengar var viktigt i högre grad än flickor, 75 procent jämfört med 62 procent.

Vidare fick eleverna även ta ställning till om fritidsaktiviteter och skolprestationer är viktiga för att må bra (figur 6a-b).

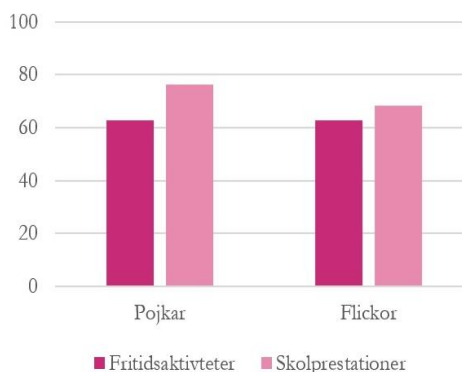
Aktivitetsbaserade faktorer, skolstadier

Figur 6a. Andelen elever som upplever aktivitetsbaserade faktorer (fritidsaktiviteter & skolprestationer) som väldigt eller ganska viktigt för dem att må bra, uppdelat på skolstadier



Aktivitetsbaserade faktorer, kön

Figur 6b. Andelen elever som upplever aktivitetsbaserade faktorer (fritidsaktiviteter & skolprestationer) som väldigt eller ganska viktigt för dem att må bra, könsuppdelat



Mer än hälften av alla elever oavsett skolstadier och kön ansåg att

fritidsaktiviteter var viktigt för deras välmående. Det var dock betydligt

viktigare för gymnasieeleverna (71%) än för grundskoleeleverna (54%).

Omkring 63 procent av både pojkar och flickor angav att fritidsaktivitet var

viktiga för deras mående. Skolprestationer lyftes också fram som en viktig

faktor för att må bra särskilt bland de yngre eleverna och bland pojkar.

Omkring 77 procent av grundskoleeleverna och 76 procent av pojkarna ansåg

att skolprestationer var väsentliga för deras välmående. Motsvarande andel

bland gymnasieeleverna och bland flickorna var 69 procent.

Psykiska och somatiska besvär

I enkäten ställdes frågor som innefattade både psykiska och somatiska besvär

samt i vilken omfattning eleverna upplever besvären.

Psykiska besvär

Förekomsten av psykiska besvär undersöktes genom frågor om huruvida

eleven känt sig nedstämd och ledsen, orolig och nervös, irriterad eller på dåligt

humör samt haft svårigheter med sömnen. Resultatet visade att dessa besvär

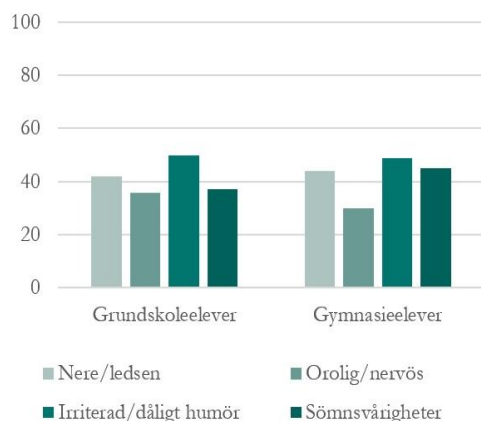
var relativt vanliga oavsett skolstadier eller kön (figur 7a-b). För att få en

djupare förståelse av hur många barn och ungdomar som upplever psykiska

besvär som kan ha en påverkan och begränsa vardagen, är det viktigt att särskilt granska dem som rapporterade dessa besvär ofta eller ganska ofta.

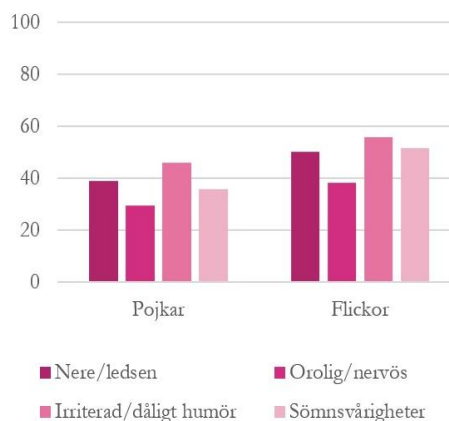
Psykiska besvär, skolstadier

Figur 7a. Andelen elever som upplevde psykiska besvär ofta eller ganska ofta, uppdelat på skolstadier



Psykiska besvär, kön

Figur 7b. Andelen elever som upplevde psykiska besvär ofta eller ganska ofta, könuppdelat



Nedstämd, ledsen och orolig

Eleverna fick svara på frågor om de kände sig nedstämda och ledsna, samt om de hade känt sig oroliga eller nervösa under den senaste terminen. Det framkom att många elever upplevde att de känt sig nedstämda eller ledsna och det var små skillnader mellan eleverna på grundskolan och gymnasiet. Bland grundskoleeleverna svarade 42 procent att de ofta eller ganska ofta hade känt sig nedstämda eller ledsna. Motsvarande andel i gymnasiet var 44 procent. Däremot framkom det tydliga könsskillnader där flickorna utmärkte sig särskilt. Hälften av flickorna uppgav att de hade känt sig nere eller ledsna, jämfört med 39 procent av pojkarna.

Att vara orolig och nervös ofta eller ganska ofta var inte ovanligt oavsett skolstadier eller kön, men det var något mer förekommande bland de yngre eleverna samt bland flickorna. Omkring 36 procent av grundskoleeleverna uppgav att de känt sig oroliga eller nervösa under den senaste terminen. Bland

gymnasieeleverna var andelen på 30 procent. Närmare två av fem flickor (38%) svarade att de hade varit oroliga eller nervösa jämfört med 29 procent av pojkarna.

Irriterad och på dåligt humör

Att uppleva känslan av irritation eller att vara på dåligt humör var vanligt och hälften av alla elever angav att de upplevt detta. Det fanns inga större skillnader mellan grundskoleelever och gymnasieelever, däremot var det en högre andel flickor (56%) än pojkar (46%) som svarade att de hade känt sig irriterade eller på dåligt humör.

Sömnsvårigheter

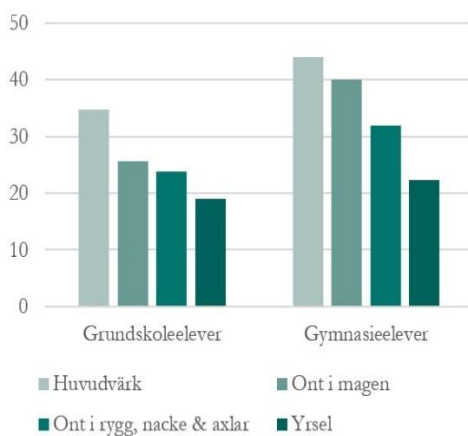
Svårigheter med att sova eller somna var vanligare bland gymnasieeleverna, där 45 procent svarade att de hade haft problem med sömnen, jämfört med 37 procent av grundskoleeleverna. Det framkom tydliga könsskillnader, där 36 procent av pojkarna uppgav att de hade sömnsvårigheter, medan över hälften av flickorna (52%) svarade att de hade svårt att sova eller somna.

Somatiska besvär

Elevernas fick också ta ställning till förekomsten av somatiska besvär genom att besvara frågor om hur ofta de haft huvudvärk, ont i magen, ont i rygg, nacke och axlar eller känt sig yr under terminen. I avsnittet redovisas resultatet för de elever som svarat att de ofta eller ganska ofta har upplevt dessa besvär under den senaste terminen (figur 8a-b).

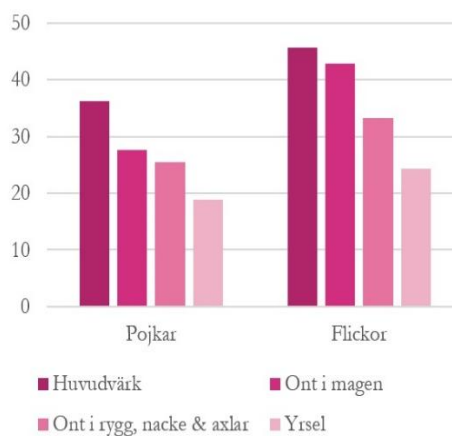
Somatiska besvär, skolstadier

Figur 8a. Andelen elever som upplevde somatiska besvär ofta eller ganska ofta, uppdelat på skolstadier



Somatiska besvär, kön

Figur 8b. Andelen elever som upplevde somatiska besvär ofta eller ganska ofta, könsuppdelat



Huvudvärk

Huvudvärk var det mest förekommande besväret och det ökade tydligt med åldern. I grundskolan uppgav 35 procent av eleverna att de ofta eller ganska ofta hade haft ont i huvudet. Bland gymnasieeleverna angav 44 procent att de hade haft ont i huvudet den senaste terminen. Flickor upplevde huvudvärk i större utsträckning än pojkar, där närmare hälften av flickorna rapporterade besväret jämfört med 36 procent av pojkarna.

Ont i magen

Andelen elever som rapporterat att de haft ont i magen under den senaste terminen varierade utifrån skolstadier och kön. De äldre eleverna rapporterade magont i högre grad än de yngre. Omkring 26 procent av grundskoleeleverna uppgav att de hade haft magont och motsvarande andel bland gymnasieeleverna var 40 procent. Resultaten visade tydliga könsskillnader där 43 procent av flickorna rapporterade magont, jämfört med 28 procent av pojkarna.

Värk i rygg, nacke och axlar

Smärtor i rygg, nacke och axlar visade sig vara relativt vanligt förekommande hos eleverna, där en tredjedel av gymnasieeleverna samt en fjärdedel av grundskoleeleverna rapporterade dessa besvär. Flickor (33%) rapporterade mer värk i rygg, nacke och axlar jämfört med pojkar (26%).

Yrsel

När eleverna fick svara på frågan om de känt yrsel under den senaste terminen framkom det endast små skillnader mellan eleverna på grundskolan och gymnasiet. Något fler elever på gymnasiet rapporterade yrsel (22%) jämfört med grundskoleeleverna (19%). Yrsel var något mer förekommande bland flickor (24%) än pojkar (19%).

Psykisk ohälsa

I undersökningen fick eleverna svara på frågan **Har du under den här terminen haft psykisk ohälsa?** Frågan ställdes för att få kunskap om hur utbredd självupplevd psykisk ohälsa är i de olika skolstadierna utifrån de ungas perspektiv. Totalt rapporterade 19 procent av både grundskole- och gymnasieeleverna att de haft psykisk ohälsa under de senaste sex månaderna. Bland pojkarna var andelen något högre, där 20 procent angav att de hade haft psykisk ohälsa, jämfört med 16 procent av flickorna.

Självskadebeteende

En allvarlig aspekt av psykisk ohälsa är självskadebeteende. Eleverna fick därav svara på frågan **Har du någon gång skadat dig själv med mening?**

Resultatet visade att flickor (34%) var mer benägna att skada sig själva med mening än pojkar (18%). Det var även något vanligare med självskador bland de äldre än de yngre eleverna. Omkring 21 procent av grundskoleeleverna och 26 procent av gymnasieeleverna hade vid ett eller flera tillfällen skadat sig själva med mening. Av de elever som svarat ja på frågan ombads de att ange på vilket sätt de medvetet skadat sig själv i fritext. I grundskolan var det många elever som lyfte fram att de skadat sig själva genom exempelvis olyckor.

Socialstyrelsens definition av självskadebeteende är **”ett destruktivt beteende som innebär att man orsakar skador på sin egen kropp”**² vilket olyckor inte kan tolkas som. Det fanns dock de elever i grundskolan som berättade om självskador som att de har skurit sig själva eller att de orsakat skador på sig själv när de varit arga. På gymnasiet framkom det att 26 procent av eleverna hade skadat sig själva med mening och det vanligaste fritextssvaret var att skära sig själv med vassa föremål. I deras fritextsvar kunde det identifieras att de äldre eleverna hade en större medvetenhet om vad ett självskadebeteende innebar och de kunde presentera att de skadat sig själva då de mädde dåligt eller inte kände någon mening med livet.

Sammantaget bör därför analysen av medvetna självskador tolkas med viss försiktighet då de yngre eleverna svarade på frågan utifrån sin tolkning av att ha skadat sig själva med mening men att självskadebeteende ändå förekommer. Bland de äldre eleverna kan resultatet tolkas med något större säkerhet då fler angav svar som pekade på självskadebeteende.

² Socialstyrelsen. Kunskapsguiden.
<http://www.kunskapsguiden.se/psykiatri/Teman/Sjalvskadebeteende/Sidor/default.aspx>

Levnadsvanor

Levnadsvanor som påverkar hälsan formas tidigt i livet och har stor betydelse för individens välmående både på kort och lång sikt. Barn och ungdomars matvanor, tobaksanvändning, alkoholkonsumtion och fysisk aktivitet har en påverkan på deras hälsa och utveckling, men även framtida hälsobeteende. Att tidigt främja sunda vanor är därför en central del av det främjande och förebyggande folkhälsoarbetet. För att kartlägga dessa levnadsvanor innehöll enkäten frågor gällande kost, fysisk aktivitet, samt användning av alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel om pengar (ANDTS).

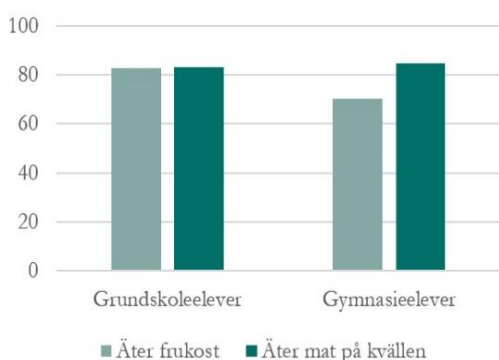
Matvanor

Måltidsvanor

För att säkerställa en god tillväxt och utveckling för barn och unga är det väsentligt att deras näringsbehov möts, vilket understryker vikten av att de ges förutsättningar att äta regelbundna och näringsrika måltider. Resultatet visade att de regelbundna matvanorna varierade något beroende på skolstadier och kön (figur 9a-b).

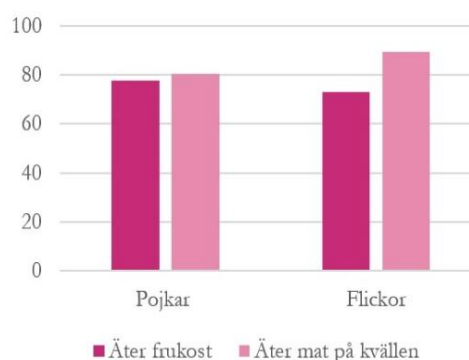
Kostvanor, skolstadier

Figur 9a. Andelen elever som äter frukost och äter ordentligt på kvällen, varje eller nästan varje dag, uppdelat på skolstadier



Kostvanor, kön

Figur 9b. Andelen elever som äter frukost och äter ordentligt på kvällen, varje eller nästan varje dag, könsuppdelat



Frukostvanor skiljde sig åt mellan eleverna i grundskolan och på gymnasiet. En större andel grundskoleelever (83%) åt frukost varje eller nästan varje dag, jämfört med gymnasieeleverna (70%). Resultaten visade även en viss könsskillnad i frukostvanor, där pojkar i något högre utsträckning än flickor rapporterade att de åt frukost regelbundet, (78% respektive 73%). Mellan nio till 13 procent av eleverna uppgav att de aldrig åt frukost på morgonen. Att äta ordentligt på kvällen uppgav de flesta elever, oavsett skolstadier eller kön, att de gjorde. Däremot framkom det att bland grundskoleeleverna och pojkar var det omkring fyra till fem procent som uppgav att de aldrig eller sällan åt sig mätta på kvällen.

Godis

Godiskonsumtionen särskilde sig inte åt oavsett skolstadier eller kön. Omkring 17 procent av grundskoleeleverna och gymnasieeleverna åt godis varje eller nästan varje dag. Av flickorna angav 18 procent att de åt godis varje eller nästan varje dag, och 16 procent av pojkarna svarade att de konsumerade godis så ofta.

Energidryck

Att dricka energidryck dagligen eller nästan varje dag var betydligt vanligare bland gymnasieeleverna än grundskoleeleverna. Omkring 30 procent av gymnasieeleverna angav att de drack energidricka så ofta. Bland grundskoleeleverna var det en betydligt lägre andel, där endast sex procent drack energidryck varje eller nästan varje dag. Ur ett könsperspektiv var skillnaderna relativt små, där 21 procent av flickorna och 18 procent av pojkarna uppgav detta.

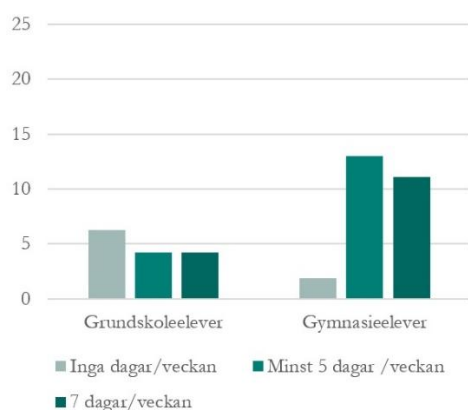
Fysisk aktivitet

Enligt nationella rekommendationer bör barn och ungdomar (6–17 år) vara fysiskt aktiva minst 60 minuter per dag. Eleverna fick därför svara på frågan **Vilka dagar rör du på dig så att du blir andfådd eller svettig sammanlagt 1 timme eller mer. Räkna in idrotten i skolan. (Exempelvis träna, cyklar,**

promenerar eller dansar). Resultatet visade att få av eleverna nådde upp till de nationella rekommendationerna kring någon form av pulshöjande aktivitet om dagen och de yngre eleverna var något mindre aktiva än de äldre eleverna (figur 10a-b).

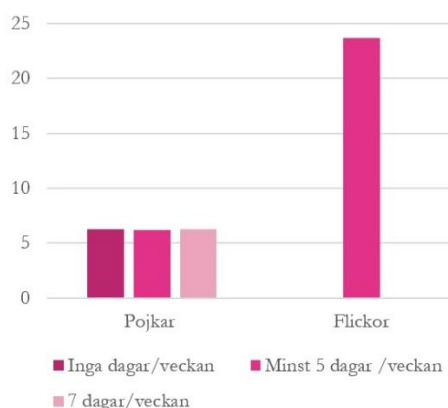
Fysisk aktivitet, skolstadier

Figur 10a. Andelen elever som rapporterat antal dagar per vecka med minst en timmes fysisk aktivitet, uppdelat på skolstadier



Fysisk aktivitet, kön

Figur 10b. Andelen elever som rapporterat antal dagar per vecka med minst en timmes fysisk aktivitet, könsuppdelat



Endast fyra procent av grundskoleeleverna var aktiva sju dagar i veckan och omkring sex procent av dem angav att de inte rörde på sig alls. Elva procent av gymnasieeleverna angav att de var fysisk aktiva varje dag och två procent av dem angav att de inte var fysisk aktiva någon dag alls. Bland pojkarna angav sex procent att de var aktiva sju dagar i veckan, medan en oroväckande noll procent av flickorna svarade att de var aktiva så ofta. Det var dock inga flickor som uppgav att de var helt fysiskt inaktiva under veckan, medan sex procent av pojkarna angav detta.

Det var betydligt fler elever som var fysiskt aktiva minst fem dagar i veckan jämfört med sju dagar i veckan, men andelen grundskoleelever som var fysisk aktiva var fortsatt oroväckande låg. Endast omkring åtta procent av de yngre eleverna var aktiva en timme om dagen minst fem dagar i veckan. Bland gymnasieeleverna var det betydligt fler, där var fjärde elev var aktiv så ofta. Det

framkom en tydlig könsskillnad där betydligt större andel flickor (24%) jämfört med pojkar (13%) var aktiva minst fem dagar i veckan.

ANDTS

I enkäten fick eleverna svara på frågor om alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel om pengar.

Rökning

För att få en bild huruvida elevernas rökvanor såg ut fick de svara på en fråga gällande tobaksrökning men även en fråga angående hur ofta eleverna använde sig av e-cigarett (också kallad vejp)³. Det var generellt sett få elever som svarade att de rökte cigaretter men andelen ökade något med åldern. Omkring åtta procent av grundskoleeleverna angav att de röker och endast fyra procent rökte varje dag. Motsvarande andel bland gymnasieeleverna var elva procent, där sju procent var dagliga rökare. Flickor (13%) angav i större utsträckning än pojkar (8%) att de rökte cigaretter.

E-cigarett var något mer förekommande bland eleverna än vanliga cigaretter, där åtta procent av grundskoleeleverna och 15 procent av gymnasieeleverna svarade att de brukade det ibland eller varje dag. Användningen av e-cigarett förekom hos båda könen men var något vanligare bland flickor, där 13 procent av flickorna och elva procent av pojkarna använde e-cigarett varje eller nästan varje dag.

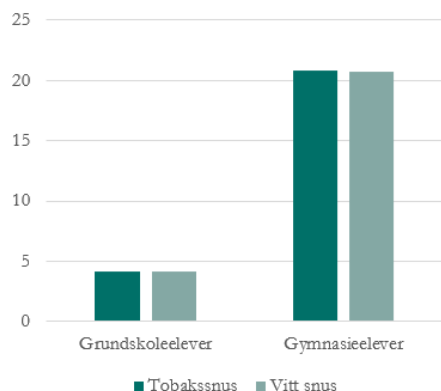
Snus

I enkäten fick eleverna svara på om de snusar tobakssnus samt tobaksfritt snus (även kallat vitt snus) och svaren varierade utifrån skolstadier och kön (figur 11a-b).

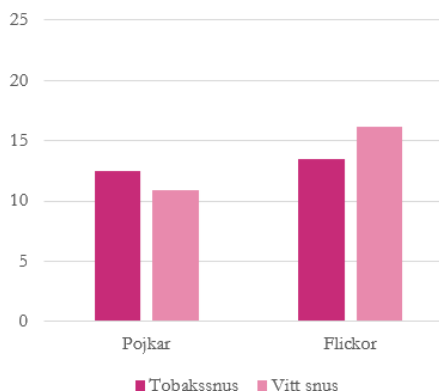
³ Resultatet presentera andelen som röker oavsett hur ofta.

Snus, skolstadier

Figur 11a. Andelen elever som brukar tobakssnus eller vitt snus oavsett hur ofta, uppdelat på skolstadier

**Snus, kön**

Figur 11b. Andelen elever som brukar tobakssnus eller vitt snus oavsett hur ofta, könsuppdelat



Resultatet visade en markant skillnad i bruk av tobakssnus mellan eleverna beroende på skolstadier, där äldre eleverna rapporterade att de snusade i högre grad än yngre. Omkring fyra procent av grundskoleeleverna och 21 procent av gymnasieeleverna angav att de snusade oavsett hur ofta. Regelbundet snusbruk, definierat som att använda snus varje eller nästan varje dag, uppgavs av 17 procent av gymnasieeleverna, medan inga grundskoleelever rapporterade ett sådant bruk. Det framkom inga betydande könsskillnader. Omkring 14 procent av flickorna och 13 procent av pojkarna svarade att de snusade.

Ett liknande mönster framkom också när det gäller vitt snus, som även kallas tobaksfritt snus. Endast fyra procent av grundskoleeleverna och omkring 21 procent av gymnasieeleverna angav att de någon gång brukat vitt snus. Regelbundet bruk förekom inte bland de yngre eleverna men för de äldre eleverna angav elva procent ett dagligt bruk av det vita snuset. Det var något vanligare för flickor (16%) än för pojkarna (11%) att bruka vitt snus.

Alkohol

I enkäten fick eleverna svara på frågan **Har du druckit alkohol?** Resultatet visade att de flesta eleverna inte konsumerade alkohol, men att det var vanligare för de yngre eleverna att aldrig ha druckit alkohol än för de äldre.

Omkring 86 procent av grundskoleeleverna svarade att de aldrig hade druckit alkohol. Motsvarande andel bland gymnasieeleverna var 55 procent. Det var fler pojkar (77%) än flickor (61%) som aldrig hade druckit alkohol. Regelbunden alkoholkonsumtion förekom endast bland gymnasieelever, där cirka fyra procent uppgav att de drack alkohol ungefär en gång i månaden. Det mest förekommande svaret var dock att eleverna hade testat alkohol vid ett enstaka tillfälle, vilket åtta procent av de yngre eleverna och 26 procent av de äldre eleverna uppgav.

Eleverna fick även svara på frågan om något otrevligt har hänt när de själva eller någon annan har druckit alkohol. Det var betydligt fler elever i grundskolan (13%) än på gymnasiet (4%) som uppgav att de hade negativa erfarenheter. Det var fler flickor (11%) än pojkar (6%) som svarade att de hade hänt något otrevligt. De elever som rapporterat negativa erfarenheter av alkohol i samband med att de själva eller någon annan varit berusad fick möjligheten att beskriva dessa upplevelser i fritext. De vanligaste svaren inkluderade att ha bevittnat olika typer av våldsamma beteenden eller att själv blivit utsatt för någon form av ofredande.

Narkotika

I enkäten fick eleverna svara på frågan om de någon gång har testat droger eller narkotika. Majoriteten av eleverna (96–98%) hade aldrig testat droger eller narkotika och det framkom inga betydande könsskillnader.

Spelat om pengar

Att ha spelat om pengar var mer förekommande bland flickor än pojkar. Omkring elva procent av flickorna och fem procent av pojkarna svarade att de hade spelat om pengar senaste månaden. Däremot var det vanligare för pojkar än för flickor att vid ett eller flera tillfällen ha köpt saker i dator eller mobilspel. Omkring 40 procent av pojkarna angav att de hade betalat för något spelrelaterat medan endast elva procent av flickorna hade gjort detsamma. Det

var inga större skillnader mellan eleverna i de olika skolstadierna, varken vad gäller spel om pengar eller att ha köpt saker i dator eller mobilspel.



Utsatthet

Enligt artikel 19 i FN:s konvention om barnets rättigheter (barnkonventionen), har varje barn rätt att skyddas från alla former av psykiskt och fysiskt våld, övergrepp och försummelse. Vidare är delaktighet, självbestämmande och att få leva som andra grundläggande principer i både svensk funktionshinderspolitik och i lagen (1993:387). För att belysa olika former av utsatthet bland barn och ungdomar på anpassad skola inkluderade enkäten frågor om elevernas möjlighet till självbestämmande, våld och sexuell utsatthet.

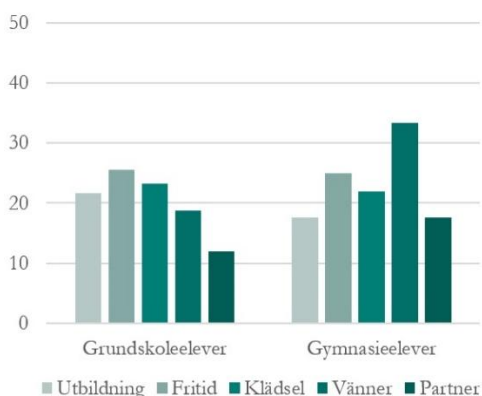
Självbestämmande

I enkäten fick eleverna ta ställning till frågan **Hur ofta har du under den här terminen varit orolig över att någon annan än du själv ska bestämma...?**

Med ett frågebatteri som bestod av vilken utbildning du ska välja, vad du ska göra på din fritid, hur du ska vara klädd eller se ut, vilka vänner du ska ha, vem du ska gifta dig eller leva med. Dessa faktorer är viktiga att uppmärksamma då de visar på elevernas möjlighet samt upplevelse av att själva få ta beslut över sina liv. De redovisade resultatet baseras på elevernas svar om att de ofta eller ganska ofta känner oro över att inte få möjlighet att bestämma själv (figur 12a-b).

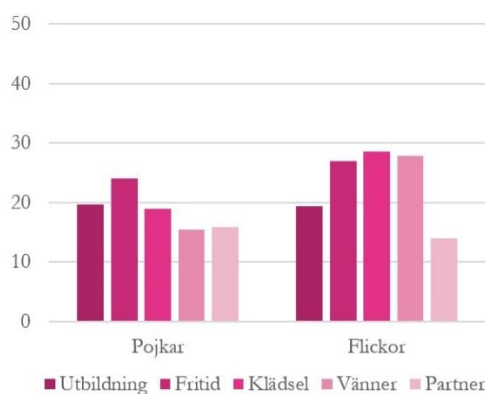
Självbestämmande, skolstadier

Figur 12a. Andelen elever som är oroliga att någon annan ska bestämma över deras utbildning, fritid, klädsel, vänner eller partner, uppdelat på skolstadier



Självbestämmande, kön

Figur 12b. Andelen elever som är oroliga att någon annan ska bestämma över deras utbildning, fritid, klädsel, vänner eller partner, könsuppdelat



Resultatet visade att oron kring att någon annan skulle bestämma över vilka vänner eleverna skulle ha ökade med åldern. Omkring 19 procent av grundskoleeleverna angav att de var oroliga över det, medan 33 procent av eleverna på gymnasiet var rädda att inte få välja sina vänner. Det var vanligare att flickor (28%) var oroliga att inte själva få bestämma vilka vänner de skulle ha än för pojkar (16%). Omkring var fjärde elev oavsett skolstadier och kön angav oro över att själva inte få bestämma över sin fritid. Vidare var det ungefär var femte elev som kände oro att inte själv få bestämma vilken utbildning de skulle välja. Att någon annan skulle bestämma över hur eleverna skulle vara klädda skiljde sig inte åt oavsett skolstadier där 22–23 procent av alla elever angav detta. Däremot var det betydligt större andel flickor (29%) än pojkar (19%) som upplevde den oron. Det framkom även oro över att eleverna själva inte skulle få välja vem de ska gifta sig med eller leva med och oron ökade med åldern. Bland grundskoleeleverna angav 12 procent att de var oroliga över det. Motsvarande andel bland gymnasieeleverna var 18 procent. En något större andel pojkar (16%) än flickor (14%) var oroliga över att de inte själva skulle få välja vem de ska gifta sig eller leva med.



Våldsutsatthet

Eleverna fick svara på frågor och om de kände sig trygga på allmänna platser såsom på buss/tåg, butiker, på stan, fritidsgårdar och även om de kände sig trygga hemma eller på korttidsboenden. Eleverna fick även svara på frågor om de känt sig oroliga för att bli utsatt fysisk misshandel, om någon vuxen eller jämnårig hade gjort dem illa, om de bevittnat våld inom familjen samt om de själva varit våldsamma.

Resultatet visade att känslan av att känna sig trygga på allmänna platser upplevdes i lägre grad bland grundskoleelever än gymnasieelever och pojkar kände sig mindre trygga än flickor. Cirka 19 procent av grundskoleeleverna uppgav att de aldrig kände sig trygga på buss eller tåg, jämfört med 16 procent av gymnasieeleverna. I butiker kände sig 17 procent av grundskoleeleverna otrygga, medan motsvarande andel bland gymnasieelever var fyra procent. När det gäller trygghet på stan eller gator angav 12 procent av grundskoleeleverna att de aldrig eller nästan aldrig var trygga, jämfört med åtta procent av gymnasieeleverna.

Att känna sig orolig för att bli fysisk misshandlad förekom i både grundskolan och på gymnasiet, men andelen varierade något. Tolv procent av eleverna i grundskolan angav att de kände oro för att bli fysisk misshandlad. Andelen var något lägre bland gymnasieeleverna där tio procent kände den oron. Inga betydande skillnader mellan könen framkom. Att ha blivit fysiskt illa behandlad av en vuxen, exempelvis slag eller örfil, var en erfarenhet som flertalet av eleverna upplevt, särskilt bland de yngre eleverna. Bland grundskoleeleverna angav 24 procent att någon vuxen hade gjort dem illa vid ett eller flera tillfällen. Motsvarande andel bland gymnasieeleverna var 12 procent. Omkring 17 procent, oavsett kön, rapporterade att någon vuxen någon gång hade gjort dem illa. Att ha blivit fysiskt illa behandlad av en jämnårig, var vanlig förekommande oavsett skolstadier, och särskilt vanligt bland de yngre eleverna. Omkring 34 procent av grundskoleeleverna och 24 procent av

gymnasieeleverna uppgav att de hade blivit utsatta för detta. Fler pojkar (32%) än flickor (22%) rapporterade att någon jämnårig någon gång hade gjort dem illa.

Att ha sett någon i sin familj bli slagen var vanligare bland äldre än yngre elever. Omkring 14 procent av grundskoleeleverna och ungefär var femte gymnasieelev hade sett en familjemedlem bli slagen. Det var betydligt vanligare bland flickor (28%) än bland pojkar (12%) att ha bevittnat våld i familjen. Eleverna fick även svara på frågan om de själva någon gång varit våldsamma. Resultatet visade att andelen elever som själva varit våldsamma var vanligt förekommande oavsett skolstadier, där omkring var tredje elev (30–36%) varit våldsam vid ett eller flera tillfällen. Vad gäller eget våldsutövande framkom det betydande könsskillnader. Andelen pojkar som uppgav att de vid något tillfälle varit våldsamma var nästan dubbelt så hög som andelen flickor, 40 respektive 21 procent.

Sexuell utsatthet

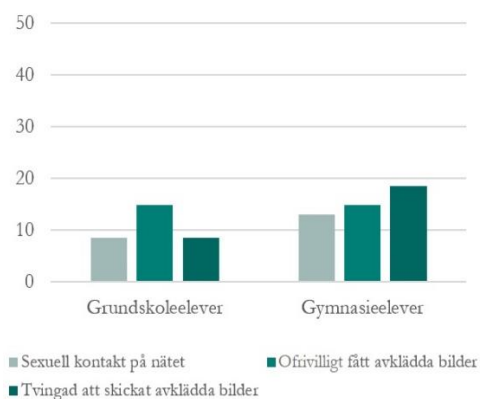
Sexuellt våld och övergrepp bland barn och unga är ett allvarligt samhällsproblem som kan få långvariga konsekvenser. Mot denna bakgrund fick eleverna svara på frågor kring deras egna erfarenheter av sexuella kontakter på nätet, fysisk sexuell utsatthet samt oro för att utsättas för övergrepp.



Resultatet visade tydliga könsskillnader, där flickor i större utsträckning än pojkar rapporterade att de upplevt någon form av sexuell utsatthet på nätet (figur 13a-b).

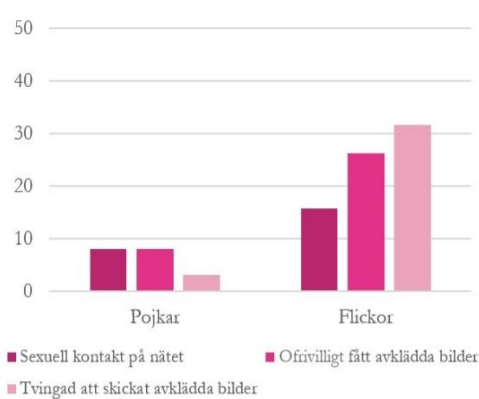
Sexuell utsatthet online, skolstadier

Figur 13a. Andelen elever som blivit kontaktad i sexuellt syfte utan samtycke på nätet, respektive fått eller skickat avklädda bilder mot sin vilja, uppdelat på skolstadier



Sexuell utsatthet online, kön

Figur 13b. Andelen elever som blivit kontaktad i sexuellt syfte utan samtycke på nätet, respektive fått eller skickat avklädda bilder mot sin vilja, könsuppdelat

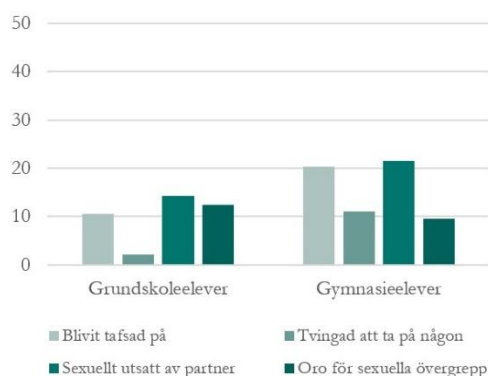


En av de mest förekommande formerna av sexuell utsatthet rörde oönskade sexuella kontakter på internet. Bland grundskoleeleverna var det nio procent som någon gång blivit kontaktad på internet i sexuellt syfte utan att de velat det. Motsvarande andel bland gymnasieeleverna var 13 procent. Det var mer förekommande att flickor (16%) hade blivit kontaktad på internet i sexuellt syfte utan samtycke än för pojkar (8%). Att ha fått avklädda bilder skickade till sig mot sin vilja var också betydligt vanligare bland flickor (26%) än bland pojkar (8%). Däremot var det lika vanligt att någon gång fått avklädda bilder skickade till sig oavsett skolstadier (15%). Eleverna fick även svara på om de någon gång blivit tvingade att skicka avklädda bilder på sig själva. Även här var det vanligare att flickor hade blivit utsatta för det än för pojkar, och förekomsten ökade med åldern. Nästan var tredje flicka hade blivit tvingad att skicka avklädda bilder på sig själva medan endast ett fåtal pojkar hade blivit utsatta för det. I grundskolan hade nio procent blivit tvingade att skicka avklädda bilder på sig själva och på gymnasiet var andelen betydligt högre (19%).

Undersökningen visade även att fysisk sexuell utsatthet i varierande former var relativt vanlig, särskilt bland flickor och gymnasieelever (14a-b).

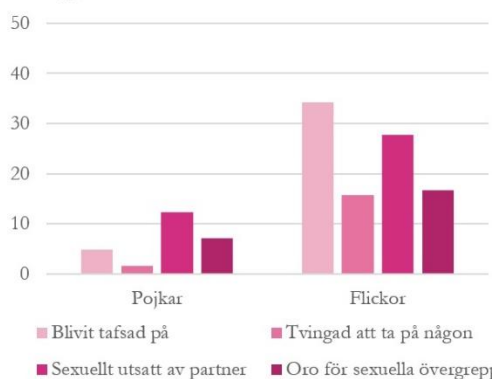
Fysisk sexuell utsatthet, skolstadier

Figur 14a. Andelen elever som har blivit tagen på, tvingad att ta på någon annan, sexuellt utnyttjad av en partner samt om de känner oro för sexuella övergrepp, uppdelat på skolstadier



Fysisk sexuell utsatthet, kön

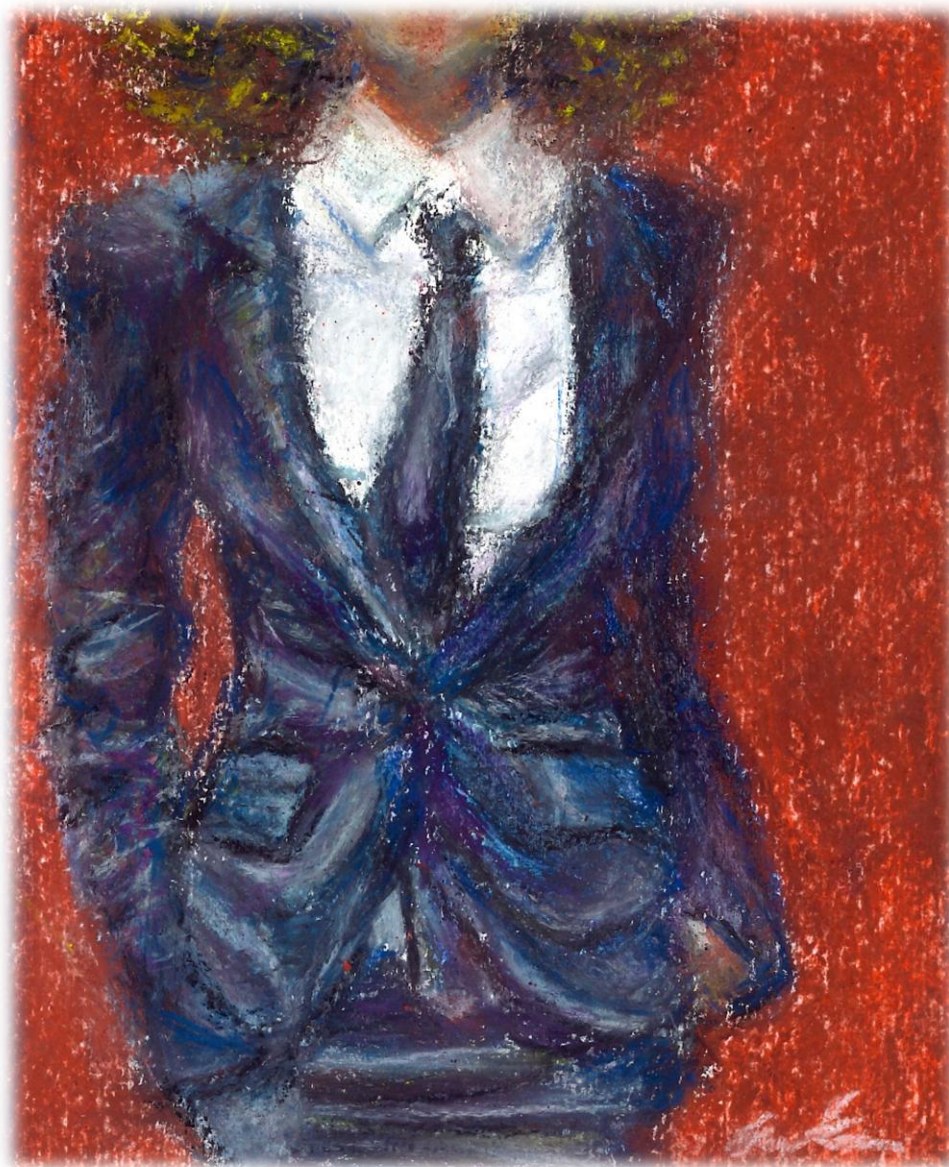
Figur 14b. Andelen elever som har blivit tagen på, tvingad att ta på någon annan, sexuellt utnyttjad av en partner samt om de känner oro för sexuella övergrepp, könsuppdelat



Förekomsten av att ha blivit utsatt för oönskad sexuell beröring utan samtycke (att ha blivit tafsad på) var mer vanligt förekommande på gymnasiet än i grundskolan. Bland grundskoleeleverna uppgav elva procent att någon hade tafsat på dem vid ett eller flera tillfällen. Motsvarande andel bland gymnasieeleverna var 20 procent. Endast några få procent av pojkar (5%) angav att de hade blivit tafsade på, medan en betydligt högre andel flickor (34%) svarade att de hade blivit utsatta för det. Det var mindre vanligt att blivit tvingade att ta på någon annan på ett sexuellt sätt utan samtycke. Endast några få procent av grundskoleelever och pojkar angav att de hade blivit tvingade till detta. Bland gymnasieeleverna uppgav omkring var tionde elev att de hade blivit tvingade att ta på någon annan och omkring 16 procent av flickorna hade blivit utsatta för det.

Att ha blivit utsatt för sexuella övergrepp av en partner förekom i viss utsträckning, och varierade beroende på skolstadier och kön. Omkring 14 procent av grundskoleeleverna angav att de vid ett eller flera tillfällen blivit tvingad till en sexuell handling av sin partner. Bland gymnasieeleverna var det

22 procent som svarade att de hade blivit utsatta för detta. Det framkom tydliga könsskillnader gällande att ha blivit utsatt för sexuella handlingar av en partner, där tolv procent av pojkarna och 29 procent av flickorna uppgav det. Utöver direkta erfarenheter av sexuell utsatthet rapporterade flertalet elever en oro för att utsättas för sexuella övergrepp. Denna oro var något vanligare bland de yngre eleverna (13%) än bland eleverna på gymnasiet (10%). Det var betydligt vanligare för flickor (17%) än för pojkar (7%) att ofta eller ganska ofta känna sig oroliga för att bli utsatt för sexuella övergrepp.



Sociala relationer

Sociala relationer spelar en viktig roll genom hela livet och är särskilt betydelsefulla i unga år. Relationer är viktiga för barn och ungdomars sociala, emotionella och personliga utveckling. De främjar kommunikation, samarbete och konflikthantering samt stärker självkänslan och känslan av tillhörighet. Stabila och trygga relationer till såväl vuxna som jämnåriga kan också fungera som en skyddande faktor mot ohälsa och en buffert mot stress. Samtidigt kan sociala relationer innebära påfrestningar, särskilt om de präglas av otrygghet och brist på tillit och stöd. Att inte ha tillgång till sociala nätverk och relationer kan dessutom bidra till känslor av ensamhet och utanförskap. I detta avsnitt presenteras hur barn och unga har besvarat frågor om sina sociala relationer till både vuxna och jämnåriga.

Relationer till vuxna

Trygghet, tillit och stöd från vuxenvärlden är en viktig del av ungas uppväxt. Resultatet visade att majoriteten av eleverna ofta eller ganska ofta kände sig trygga hemma (98–100%). Däremot var det en relativt hög andel som angav att de sällan eller aldrig kände sig trygga på korttidsboende. Det är dock viktigt att notera att frågan besvarades av samtliga elever, oavsett om de faktiskt bor på ett korttidsboende eller inte. Bland grundskoleeleverna uppgav 46 procent att de inte kände sig trygga på korttidsboende och bland gymnasieeleverna svarade 64 procent att de inte kände sig trygga. Flickor (64%) kände sig mer otrygga på korttidsboende än pojkar (45%).

Relationer till vuxenvärlden kan även avspeglas i huruvida unga har tillit till vuxna. Omkring hälften av eleverna oavsett skolstadier angav att de hade tillit till många vuxna. Det var större andel pojkar (59%) som angav att de hade många vuxna som de litade på jämfört med flickor (34%). Det var relativt få elever som uppgav att de inte har någon vuxen som de litar på, men det förekom och det varierade beroende på skolstadier och kön. Omkring 17

procent av grundskoleeleverna angav att de inte hade någon vuxen de litade på. Motsvarande andel bland gymnasieeleverna var fyra procent. En betydligt högre andel pojkar (13%) än flickor (5%) uppgav att de inte hade någon vuxen som de litade på.

Relationer till vuxenvärlden handlar även om i vilken utsträckning barn och ungdomar upplever att vuxna i deras omgivning lyssnar på dem och bryr sig om deras åsikter i frågor som är viktiga för dem. Mot denna bakgrund fick eleverna svara på enkätfrågor om de upplever att föräldrar, lärare/assistent, fritidsledare, personal inom elevhälsan (kurator eller skolsköterska) och andra vuxna på skolan brydde sig om vad eleverna sa och ville.

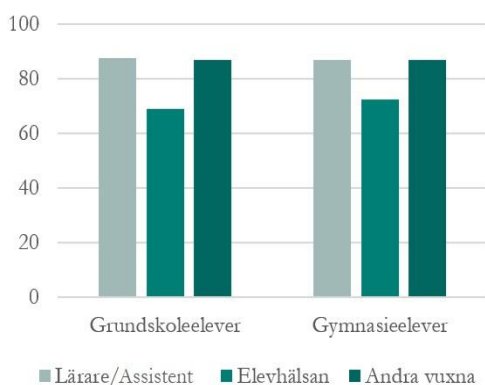
Majoriteten av alla elever upplevde att deras föräldrar ofta eller ganska ofta brydde sig om vad de sa och ville och andelen ökade något med åldern. Bland grundskoleeleverna angav 86 procent att de kände att föräldrarna brydde sig och motsvarande andel bland gymnasieeleverna var 89 procent. Det var något vanligare bland flickor (92%) att känna att föräldrarna brydde sig om vad de sa och ville jämfört med pojkarna (84%).



Samma fråga ställdes även om lärare/assistenter, andra vuxna som arbetar på skolan samt elevhälsan. Resultaten visade att en större andel elever angav att lärare och andra vuxna på skolan brydde sig om vad de sa eller ville, jämfört med andelen som upplevde att kuratorn eller skolsköterskan gjorde det (figur 15a-b).

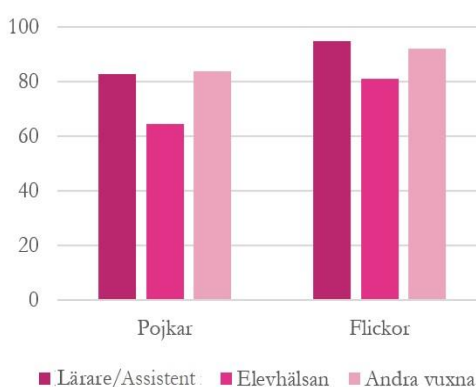
Relationer till vuxna på skolan, skolstadier

Figur 15a. Andelen elever som upplever att personal på skolan bryr sig om vad de säger eller vad de vill, uppdelat på skolstadier



Relationer till vuxna på skolan, kön

Figur 15b. Andelen elever som upplever att personal på skolan bryr sig om vad de säger eller vad de vill, könsuppdelat



I grundskolan uppgav 88 procent av eleverna att deras lärare eller assistent brydde sig om vad de hade att säga eller ville. Även när det gällde andra vuxna på skolan var resultatet liknande, där 87 procent av eleverna upplevde att dessa vuxna brydde sig. En betydligt lägre andel, 69 procent, uppgav att de kände att elevhälsan brydde sig. Liknande mönster kunde ses bland gymnasieeleverna, där 87 procent svarade att lärare/assistent samt andra vuxna på skolan brydde sig om vad de sa och ville, medan 72 procent angav att elevhälsan brydde sig. Flickor upplevde i något högre grad än pojkar att skolpersonalen oavsett profession brydde sig.

Relation till vänner

Relationer till jämnåriga bidrar till att forma barn och ungas sociala färdigheter såsom kommunikation, samarbete och även konflikthantering. Goda relationer till jämnåriga kan också bidra till att känna sig accepterad och ha en plats i en social grupp, samt minskad känsla av ensamhet vilket stärker självkänslan och ger en känsla av tillhörighet.

I enkäten fick eleverna besvara frågan **Hur ofta känner du dig ensam?**

Resultatet visade att ungefär var tredje elev (33–34%) oavsett skolstadier eller kön, ofta eller ganska ofta kände sig ensam. Ytterligare en fråga som eleverna fick svara på var hur lätt (eller svårt) det var för dem att skaffa nya vänner.

Resultatet visade på att det upplevs svårare att skaffa nya vänner i de yngre åldrarna. Bland grundskoleeleverna angav 57 procent att de hade lätt eller ganska lätt att skaffa nya vänner, vilket är betydligt lägre än gymnasieelevernas andel på 69 procent. Det var något fler flickor (66%) än pojkar (61%) som upplevde att de hade lätt för att skaffa nya vänner. Det var vanligare bland äldre än yngre eleverna att ha fler än två vänner som de litar på. Endast omkring hälften av alla grundskoleelever (53%) uppgav att de hade flertalet vänner som de litade på. På gymnasiet var det en betydligt högre andel, 72 procent, som angav att de hade flera vänner som de litade på. Flickor (67%)

angav i något högre grad än pojkar (61%) att de hade många vänner som de litade på.



Skola

Skolan är en central del av barn och ungdomars liv, där de tillbringar en stor del av sin vakna tid. Inom skolmiljön möter elever både möjligheter och utmaningar som påverkar deras kognitiva, sociala och emotionella utveckling. En positiv skolupplevelse med socialt stöd samt en inkluderande och trygg miljö främjar hälsa, välbefinnande och utvecklandet av hälsosamma levnadsvanor. Dock kan en negativ skolupplevelse med höga prestationskrav, skolrelaterad stress, negativa sociala relationer som mobbning och trakasserier, leda till fysisk och psykisk ohälsa samt ohälsosamma levnadsvanor. I avsnittet presenteras hur barn och unga svarat på frågor som rör trivsel och trygghet i skolan, stress, skolk samt mobbning.

Trivsel och trygghet

Eleverna fick svara på frågor gällande huruvida de tyckte om att gå i skolan. Majoriteten av eleverna uppgav att de tyckte bra eller mycket bra om att gå i skolan och andelen ökade med åldern. Bland grundskoleeleverna angav 76

procent att de tyckte om att gå i skolan. Bland gymnasieeleverna var det en mycket hög andel (94%) som tyckte bra om att gå i skolan. Det var en större andel flickor (92%) än pojkar (83%) som tyckte om att gå i skolan.

Majoriteten av eleverna uppgav att de kände sig trygga (90%) i skolan och det skiljde sig inte åt mellan de olika skolstadierna. Det var något fler pojkar (92%) än flickor (87%) som svarade att de kände sig trygga.

Stress

Eleverna fick svara på frågan **Hur ofta har du den här terminen känt dig stressad över att vara i skolan?**

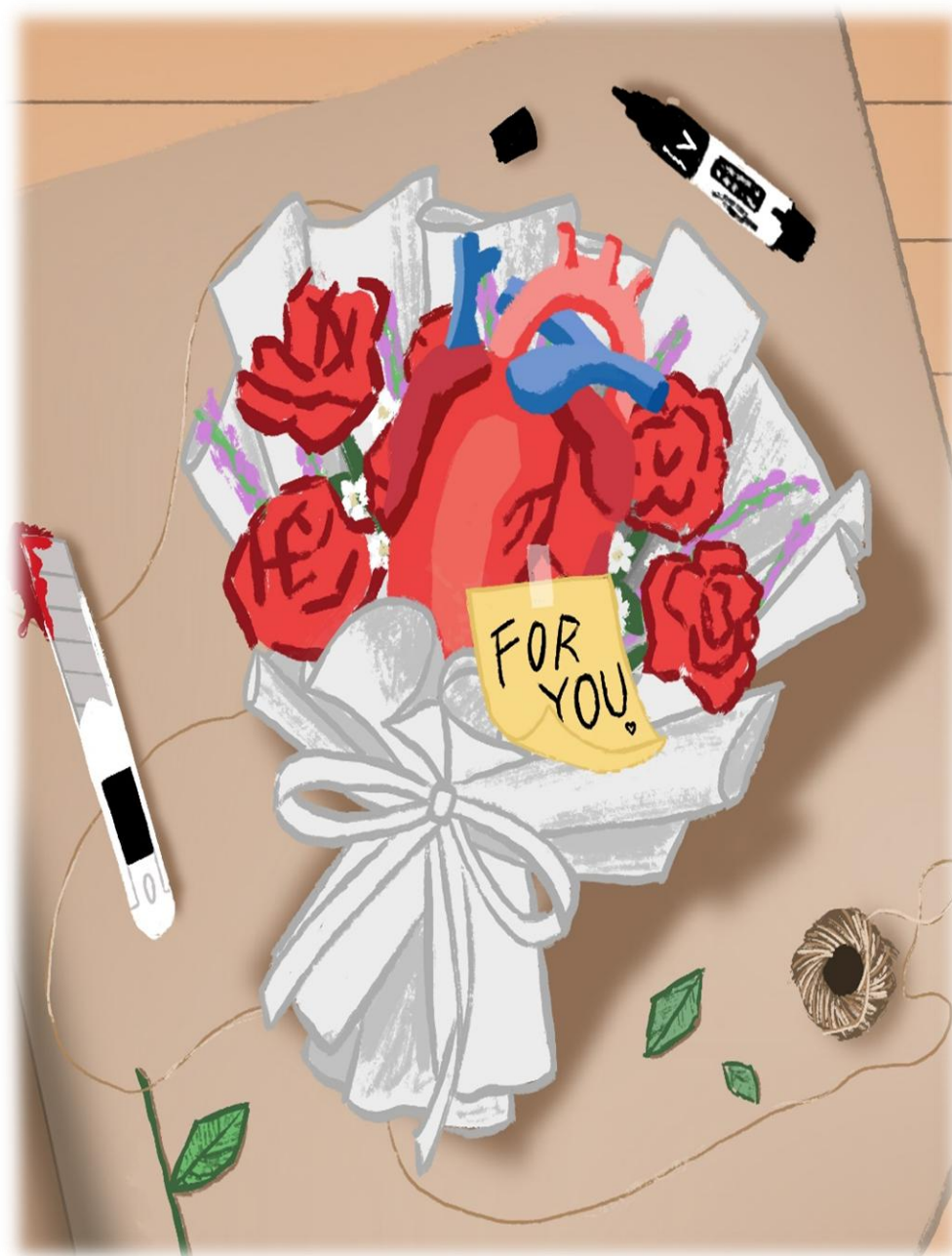
Resultatet visade att yngre elever oftare kände sig stressade över skolan än äldre. Omkring 45 procent av grundskoleeleverna uppgav att de ofta eller ganska ofta kände sig stressade. Bland gymnasieeleverna angav ungefär var tredje elev (33%) att de kände sig stressade över skolan. Det framkom tydliga könsskillnader, där en betydligt större andel flickor (46%) än pojkar (34%) uppgav att de upplevde denna stress.

Skolk

Skolk i detta sammanhang avser ogiltig frånvaro där en elev uteblivit från undervisningen utan att ha sjukanmälts, fått godkänt att frånvara från specifika moment eller fått ledigheten godkänd av en lärare. Mot den bakgrunden fick eleverna svara på en fråga gällande hur ofta de har varit hemma från skolan fastän de inte varit sjuka eller haft en giltig orsak till att utebli från skolan. Omkring var fjärde grundskoleelev (26%) och var femte gymnasieelev (20%) uppgav att de skolkade. Det framkom inga betydande könsskillnader gällande skolk. Omkring 22 procent av flickorna och 24 procent av pojkarna rapporterade detta.

Mobbning

Eleverna fick även svara på frågor om de blivit mobbade samt om de känner oro för att utsättas för mobbning. Definitionen av mobbning i det här sammanhanget är att någon annan elev eller en grupp elever vid upprepade tillfällen har utfört elaka handlingar mot en annan elev. Dessa handlingar kan vara allt från att retas, slåss, utfrysningar, säga elaka saker, viskningar samt även utföra kränkande handlingar på nätet. Mobbing var mer förekommande bland yngre elever där 14 procent uppgav att de ofta eller ganska ofta under terminen hade blivit mobbad i skolan. Bland gymnasieeleverna var det åtta procent som svarade att de hade blivit utsatta för mobbing. Det framkom inga könsskillnader gällande mobbing, omkring tio till elva procent av både pojkar och flickor uppgav att de hade blivit mobbade i skolan under den senaste terminen. Ett liknande mönster identifierades gällande oro för att bli utsatt för mobbing. I grundskolan uppgav ungefär var fjärde elev (26%) att de var oroliga för det. Motsvarande andel bland gymnasieeleverna var tolv procent. Däremot framkom det en viss könsskillnad över att känna oro för att bli utsatt för mobbing, där fler pojkar (19%) än flickor (17%) angav detta.



Till sist...

Denna rapport ger en övergripande bild av barns och ungas hälsa, levnadsvanor och livsvillkor bland elever vid anpassade skolor i Kronobergs län. Samtidigt saknas fördjupande analyser av bakomliggande faktorer, vilket innebär att resultaten i flera fall bör tolkas som utgångspunkter för fortsatt

kartläggning snarare än som definitiva slutsatser. Mot denna bakgrund vill vi avslutningsvis lyfta fram några resultat som väckt särskilda tankar och funderingar. Dessa iakttagelser presenteras som öppna frågeställningar, med förhoppningen att de kan bidra till en fortsatt dialog om hur hälsa, levnadsvanor och livsvillkor för elever vid anpassade skolor kan främjas och förbättras på ett långsiktigt och hållbart sätt.

- Majoriteten av eleverna i anpassad skola uppger att de trivs med livet, ser positivt på framtiden och känner sig trygga i sig själva. Hur kan vi fortsätta skapa trygga och meningsfulla miljöer som stärker framtidstro och självkänsla hos alla barn och unga – oavsett funktionsvariation?
- Många elever, särskilt flickor och äldre, rapporterar psykisk ohälsa och självskadebeteende. Även om förståelsen för självskadebeteende kan variera med åldern finns tydliga tecken på att fler elever behöver stöd. Hur kan vi tidigt identifiera psykisk ohälsa och säkerställa att barn och unga får tillgång till rätt stöd utifrån sina behov och förutsättningar?
- En betydande andel elever uppger både psykiska och somatiska besvär, såsom nedstämdhet, oro, sömnsvårigheter, huvudvärk och magont. Hur kan vi arbeta för att minska dessa upplevda besvär?
- Få elever når upp till de nationella rekommendationerna om daglig fysisk aktivitet, med tydliga skillnader mellan könen där särskilt få flickor är aktiva varje dag. Samtidigt är fritidsaktiviteter viktiga för välmående. Hur kan vi stärka möjligheterna till rörelse och främja fysisk aktivitet på sätt som fungerar för barn och unga i anpassad skola?
- Flera elever uppger att de saknar tillit till vuxna eller inte har någon att prata med. En del känner sig ensamma och har svårt att få vänner. Trygga relationer är avgörande för hälsa. Hur kan vi säkerställa att alla barn och unga har någon som lyssnar, bryr sig och finns där för dem?
- Majoriteten uppger att sociala relationer är viktig för deras välmående. Särskilt föräldrar lyfts fram som en avgörande trygghet. Hur kan vi stärka och inkludera familjer i det hälsofrämjande arbetet kring barn och unga i anpassad skola?

- Flera elever uttrycker oro över att inte få bestämma över viktiga delar av sina liv, som utbildning, fritid eller val av vänner. Oron är särskilt utbredd bland flickor och äldre elever. Hur kan vi säkerställa barns och ungas rätt till självbestämmande och delaktighet?
- Sexuell utsatthet och oönskade kontakter online rapporteras i högre grad av flickor och gymnasieelever. Många har även utsatts för sexuella handlingar mot sin vilja. Hur kan vi skydda barn och unga från sexuella kränkningar och skapa trygga miljöer – både på och utanför nätet?
- En del elever känner sig otrygga på offentliga platser och korttidsboenden – särskilt pojkar och yngre elever. Otrygghet och utsatthet för våld, särskilt från vuxna eller jämnåriga, är ett fortsatt allvarligt problem. Hur kan vi arbeta för att alla barn och unga ska känna sig trygga i alla sina miljöer?
- Flera elever upplever att skolpersonal lyssnar och bryr sig, men betydligt färre känner samma stöd från elevhälsan. Hur kan vi utveckla skolans relationella arbete så att fler barn och unga känner tillit och får det stöd de behöver från all personal?

