

Psykiskt välbefinnande bland barn och unga i Kronobergs län

En sammanfattning av skyddsfaktorer och
möjliga insatser

2026-06-12

Diarienummer: 25RUN147

Linda Hiltunen, Linnéuniversitetet

folkhalsa@kronoberg.se

Innehåll

Om rapporten	2
Sammanfattning.....	3
Inledning.....	4
Syfte	5
Psykiskt välbefinnande.....	5
Skyddsfaktorer för psykiskt välbefinnande.....	7
Upplevd trygghet	7
Skolan	8
Fritiden	9
Sociala relationer	11
Levnadsvanor	12
Könsskillnader	13
Förändringar över tid	14
Konklusion och implikationer för hälsofrämjande arbete	15
Slutrekommendationer – för att stärka barns och ungas psykiska välbefinnande	17
Referenser	18

Om rapporten

Denna rapport är en populärvetenskaplig bearbetning av en mer omfattande forskningsrapport författad av sociologen Linda Hiltunen vid Linnéuniversitetet. För läsare som önskar en mer fördjupad redovisning av det statistiska underlaget hänvisas till den ursprungliga rapporten.¹

Analyserna bygger på data enkätundersökningen Barns och ungdomars hälsa och levnadsvanor i Kronobergs län.² Ambitionen är att rapporten ska kunna fungera som ett kunskapsstöd, både för att öka förståelsen för vilka faktorer som bidrar till barns och ungas psykiska välbefinnande och för att synliggöra var hälsofrämjande insatser kan göra störst skillnad. I föreliggande rapport presenteras de viktigaste resultaten i sammanfattad form, medan mer detaljerade analyser återfinns i den fullständiga rapporten.

¹ Hiltunen, Linda (2026). Psykiskt välbefinnande bland barn och unga i Kronobergs län. En hälsofrämjande analys av skyddsfaktorer i ungas vardagsarenor. Växjö, Linnéuniversitetet. Finns publicerad på länken nedan (fotnot 2).

² Mer information om undersökningen och resultat finns publicerat här: <https://www.regionkronoberg.se/regional-utveckling/samhallsplanering-folkhalsa/folkhalsa/halsolaget-i-Kronoberg/>

Sammanfattning

- En relativt stor andel barn och unga uppvisar ett gott psykiskt välbefinnande. Skyddande bakgrundsfaktorer är att vara pojke, ha en hög upplevd status i skolan samt tillgång till ekonomiska resurser.
- Upplevd trygghet i familjen, skolan och i offentliga miljöer är en central skyddsfaktor. Trygghet i skolan har störst betydelse för välbefinnandet i alla åldrar, medan trygghet i offentliga miljöer är särskilt viktigt för äldre ungdomar.
- Positiva erfarenheter av skolan är avgörande. Att trivas i skolan, känna lugn inför skolarbetet och få det stöd man behöver har tydliga samband med välbefinnande. Särskilt betydelsefullt är att känna lugn inför skolarbetet.
- En meningsfull fritid är en viktig skyddsfaktor. Att trivas med sin fritid har större betydelse för välbefinnandet än deltagande i organiserade aktiviteter.
- Sociala relationer är centrala. Att kunna skaffa nya vänner, ha tillitsfulla relationer med jämnåriga samt tillgång till samtalsstöd och lyhörda vuxna – inte minst föräldrar – stärker välbefinnandet. För yngre barn är även lyhörda lärare särskilt viktiga.
- Levnadsvanor har också betydelse, men i mindre utsträckning än sociala och relationella faktorer. Viktiga skyddsfaktorer är tillräcklig sömn, regelbundna måltider, goda kostvanor samt att undvika energidrycker.
- Det finns tydliga könsskillnader i psykiskt välbefinnande, särskilt i självacceptans där flickor rapporterar längre nivåer. Insatser för att stärka självacceptansen bör därför ta hänsyn till kön, särskilt i äldre åldrar, där stödjande vuxenrelationer är viktigt för välbefinnande.
- Utvecklingen över tid visar en svag negativ trend, där förbättringar i barns och ungas psykiska välbefinnande uteblir.

Inledning

Ungas psykiska hälsa har blivit en allt viktigare fråga, både i Sverige och internationellt (Potrebny m.fl. 2017). Under de senaste decennierna rapporterar en växande andel unga psykisk ohälsa (Hagquist m.fl. 2019). Denna utveckling väcker oro, inte minst i relation till det övergripande folkhälsomålet om en god och jämlik hälsa för hela befolkningen. Samtidigt är psykisk hälsa mer än enbart frånvaro av psykisk ohälsa. Att må bra handlar också om att känna livstillfredsställelse, självacceptans och ett allmänt psykiskt välbefinnande. För att förstå ungas psykiska hälsa fullt ut behöver vi också undersöka vad som bidrar till att unga mår bra. Forskningen om hälsofrämjande faktorer är fortfarande relativt begränsad, vilket gör det särskilt angeläget att belysa detta.

Rapporten tar sin utgångspunkt i ett salutogent perspektiv, utvecklat av sociologen Aaron Antonovsky (1979). I stället för att fokusera på varför människor mår dåligt, riktas intresset mot vad som skapar och vidmakthåller hälsa. Perspektivet innebär att fokus flyttas till de sammanhang där människor lever sina vardagsliv. I relation till unga riktas uppmärksamheten mot centrala arenor såsom hemmet, skolan och fritiden, vilka är miljöer där viktiga resurser och skyddsfaktorer för psykiskt välbefinnande formas och upprätthålls.

Rapporten bygger på data från undersökningen Barns och ungdomars hälsa och levnadsvanor i Kronobergs län. Eftersom datainsamlingen sträcker sig över närmare två decennier möjliggör materialet inte bara analyser av nuläget, utan även av hur faktorer som påverkar ungas psykiska välbefinnande har förändrats över tid. Målet med rapporten är att bidra med ett fördjupat kunskapsunderlag om skyddsfaktorer som främjar välbefinnandet bland barn och unga i årskurs 5 respektive årskurs 8. Förhoppningen är att resultaten ska kunna användas som stöd i det hälsofrämjande arbetet för barn och unga i Kronobergs län.

Syfte

Syftet är att utifrån ett salutogent perspektiv undersöka vilka skyddsfaktorer som är associerade med ett gott psykiskt välbefinnande bland barn och unga i Kronobergs län, samt att analysera eventuella förändringar över tid.

Psykiskt välbefinnande

Temat för rapporten är psykiskt välbefinnande. Världshälsoorganisationen (WHO) definierar psykiskt välbefinnande som ”ett tillstånd av 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” (Bremberg & Dalman 2015). Välbefinnande är därmed ett flerdimensionellt begrepp som inte enkelt låter sig mätas. Med utgångspunkt i enkätstudiens frågor är det möjligt att mäta två olika former av psykiskt välbefinnande: emotionellt välbefinnande och självacceptans. Materialet tillåter analyser av emotionellt välbefinnande i årskurs 8 och analyser av självacceptans i årskurs 5 respektive årskurs 8.

Resultaten visar att en relativt stor andel barn och unga rapporterar ett gott välbefinnande. Det övergripande mönstret är att det emotionella välbefinnandet, definierat som att känna sig pigg och glad samt avslappnad och lugn, har ökat något mellan 2009 och 2024, även om variationer förekommer mellan enskilda år. Vid det sista mättillfället, år 2024, uppgav mellan 45 och 65 procent av eleverna i årskurs 8 att de dagligen upplever ett emotionellt välbefinnande.

När det gäller självacceptans – att kunna vara sig själv, känna att man duger som man är och vara nöjd med sitt utseende – framträder ett annat mönster. Här syns en viss minskning över tid mellan 2015 och 2024, det vill säga under den period då dessa frågor har inkluderats i undersökningen. Vid det senaste

mättillfället, år 2024, rapporterade mellan 30 till 55 procent av eleverna i årskurs 5 och 8 en hög grad av självacceptans.

Har alla samma förutsättningar för ett gott välbefinnande?

Resultaten visar att förutsättningarna för psykiskt välbefinnande inte är jämnt fördelade. Ett tydligt och återkommande mönster är att pojkar rapporterar högre nivåer av psykiskt välbefinnande än flickor. Skillnaderna är tydliga i fråga om emotionellt välbefinnande och särskilt framträdande när det gäller självacceptans. Vidare visar resultaten att självacceptansen tenderar att minska med stigande ålder.

Även den upplevda statuspositionen har ett tydligt samband med psykiskt välbefinnande. Elever som upplever en högre status i skolmiljön rapporterar högre nivåer av välbefinnande, ett mönster som är särskilt tydligt bland de yngre eleverna i årskurs 5. Därutöver framträder ekonomiska resurser som en betydelsefull faktor. Såväl familjens ekonomi som den egna ekonomiska handlingsfriheten (bland unga i årskurs 8) är kopplade till psykiskt välbefinnande, där större ekonomiska resurser samvarierar med högre nivåer av psykiskt välbefinnande.

Bakgrundsfaktorer som främjar psykiskt välbefinnande



AI-genererad bild

Skyddsfaktorer för psykiskt välbefinnande

Nästa steg i analysen är att identifiera skyddsfaktorer som stärker barns och ungas psykiska välbefinnande. Med utgångspunkt i ett salutogent perspektiv riktas fokus mot deras vardagsliv och de skyddsfaktorer som där främjar hälsa. Fem centrala områden identifierades: (1) upplevd trygghet; (2) skoltillvaro; (3) en meningsfull fritid; (4) sociala relationer; samt (5) levnadsvanor.

Upplevd trygghet

Upplevd trygghet i hemmet, familjen och i offentliga miljöer utgör tillsammans en mycket stark skyddsfaktor för psykiskt välbefinnande. Särskilt betydelsefull är tryggheten i skolan, som uppvisar starka samband med både emotionellt välbefinnande och självacceptans. Sambanden mellan självacceptans och upplevd trygghet i skolan är särskilt tydliga bland yngre elever i årskurs 5.

I årskurs 8 framträder, utöver trygghet i skolan, även trygghet i offentliga miljöer som en viktig skyddsfaktor. En möjlig delförklaring är att unga i denna ålder rör sig mer självständigt i lokalsamhället och därmed exponeras för fler sociala sammanhang utanför hemmet och skolan. Offentliga miljöer, såsom centrum, kollektivtrafik och olika fritidsarenor, blir därmed en integrerad del av ungdomars vardag. När unga upplever att de kan röra sig tryggt i dessa miljöer skapas förutsättningar för ökad social delaktighet och självständighet, vilket i sin tur främjar psykiskt välbefinnande.

Även upplevd trygghet i familjen har ett positivt samband med psykiskt välbefinnande, om än något svagare än trygghet i skolor och i offentliga miljöer. En möjlig förklaring är att en stor majoritet av barn och unga redan upplever en hög grad av trygghet i familjen, vilket begränsar variationen i denna skyddsfaktor.

Sammantaget är upplevd trygghet i ungas vardagsmiljöer en central skyddsfaktor för psykiskt välbefinnande. Ur ett hälsofrämjande perspektiv understryker detta vikten av att skapa trygga miljöer där barn och unga kan känna sig säkra, delaktiga och fria att röra sig. När unga upplever trygghet i såväl hem som skola och i offentliga miljöer främjar det i sin tur deras psykiska välbefinnande.

Upplevd trygghet som skyddsfaktor för psykiskt välbefinnande



AI-genererad bild

Skolan

Resultaten visar att vardagen i skolan utgör en central arena som kan främja ungas psykiska välbefinnande. Att trivas i skolan, uppleva lugn inför skolarbetet samt att få den hjälp man behöver framträder som starka skyddsfaktorer. Särskilt betydelsefull är upplevelsen av lugn inför skolarbetet, som uppvisar tydliga samband med psykiskt välbefinnande, särskilt i form av självacceptans. Betydelsen är särskilt framträdande bland elever i årskurs 5, men kvarstår även i årskurs 8.

Skoltrivsel framstår som en central skyddsfaktor för emotionellt välbefinnande. Elever som trivs i skolan rapporterar i högre grad positiva känslotillstånd, såsom att känna sig pigga, glada, lugna och avslappnade. Detta understryker

vikten av att skolan inte enbart fungerar som en kunskapsarena, utan också som en social arena där välbefinnande formas i den vardagliga interaktionen.

Vidare visar resultaten att tillgång till stöd i skolarbetet är en betydelsefull skyddsfaktor i båda årskurserna. Att elever upplever att de får den hjälp de behöver är av central betydelse för deras psykiska välbefinnande, oavsett ålder.

Sammanfattningsvis visar resultaten att hälsofrämjande arbete i skolan i hög grad bör fokusera på de villkor som formar elevers vardag. Det handlar om att skapa en trygg, inkluderande och stödjande skolmiljö där elever känner sig sedda, får det stöd de behöver och upplever att de har kontroll över sitt skolarbete. När skolan fungerar som en sådan miljö stärks förutsättningarna för ett bättre psykiskt välbefinnande bland barn och unga.

Skoltillvaron som skyddsfaktor för psykiskt välbefinnande



AI-genererad bild

Fritiden

Att ha en meningsfull fritid framträder som en betydelsefull skyddsfaktor för ungas psykiska välbefinnande. Särskilt central är upplevelsen av att vara nöjd med sin fritid, vilket uppvisar starka samband med såväl emotionellt välbefinnande som självacceptans i båda årskurserna.

Deltagande i organiserade fritidsaktiviteter visar däremot ett mer nyanserat mönster. I årskurs 8 finns ett positivt svagt samband mellan organiserade aktiviteter och emotionellt välbefinnande. Något motsvarande samband återfinns inte i relation till självacceptans varken i årskurs 5 eller 8. Därmed fungerar organiserade fritidsaktiviteter inte per automatik som en skyddsfaktor för ungas psykiska välbefinnande. Resultaten pekar på vikten av att inte enbart fokusera på deltagande i organiserade aktiviteter, utan även på hur unga upplever sin fritid och vilka möjligheter de har att forma den utifrån egna intressen och behov.

Tillsammans visar resultaten att hälsofrämjande arbete kopplat till ungas fritid bör fokusera på att skapa förutsättningar för en meningsfull och tillgänglig fritid för alla unga, snarare än att enbart öka deltagandet i organiserade aktiviteter. Det handlar om att möjliggöra variation, delaktighet och inflytande över fritidens innehåll, vilket i sin tur bidrar till ett mer hållbart psykiskt välbefinnande.

Fritiden som skyddsfaktor för psykiskt välbefinnande



AI-genererad bild

Sociala relationer

Tillgången till sociala relationer och stödjande sociala nätverk framträder som centrala skyddsfaktorer i ungas vardag. Att ha tillitsfulla vänner, uppleva att det är lätt att skapa nya relationer samt möjligheten att samtala med personer i sin närhet – inte minst föräldrar – uppvisar genomgående positiva samband med psykiskt välbefinnande.

Den enskilt starkaste skyddsfaktorn är upplevelsen av att det är lätt att skaffa nya vänner. Unga som upplever att de har denna förmåga rapporterar högre nivåer av psykiskt välbefinnande, vilket indikerar att relationsskapande förmågor har stor betydelse för välbefinnandet. Sambandet är särskilt tydligt bland elever i årskurs 8, men framträder även i årskurs 5.

Stödjande relationer i form av samtalsstöd och lyhörda vuxna utgör också betydelsefulla skyddsfaktorer. Betydelsen av dessa relationer är särskilt framträdande bland äldre ungdomar i årskurs 8. Att kunna prata med sina föräldrar och uppleva att de lyssnar och är lyhörda framstår som särskilt viktigt för det psykiska välbefinnandet. Bland yngre elever i årskurs 5 är även lärarnas lyhördhet och förmåga att ta hänsyn till frågor som är viktiga för eleverna av stor betydelse. Tillgången till vuxna, som både är stödjande och lyhörda, framstår därmed som en skyddsfaktor för barns och ungas psykiska välbefinnande.

Sammantaget är tillgången till relationer, både till jämnåriga och till vuxna i den nära omgivningen, en central skyddsfaktor för psykiskt välbefinnande. Ur ett hälsofrämjande perspektiv understryker detta vikten av att stärka de sammanhang där unga ges möjlighet att utveckla nya och tillitsfulla relationer. Särskilt betydelsefullt är också trygga vuxna som är närvarande, lyhörda och aktivt lyssnar, vilket skapar goda förutsättningar för att stärka barns och ungas psykiska välbefinnande.

Sociala relationer som skyddsfaktor för psykiskt välbefinnande



AI-genererad bild

Levnadsvanor

Levnadsvanor, i form av sömn samt regelbundna och hälsosamma kost- och måltidsvanor, har också betydelse för ungas psykiska välbefinnande. Samtidigt visar resultaten att dessa faktorer generellt har svagare samband jämfört med de skyddsfaktorer som presenterats tidigare (dvs. skyddsfaktorer relaterat till trygghet, skola, fritid och relationer). Detta innebär inte att levnadsvanor är oviktiga, utan snarare bör de förstås som en del av ett bredare hälsofrämjande arbete.

Särskilt framträdande är betydelsen av tillräcklig sömn under vardagar, vilket är konsekvent förknippat med högre nivåer av psykiskt välbefinnande i båda årskurserna. Att få tillräcklig sömn under vardagarna är därmed en betydande skyddsfaktor.

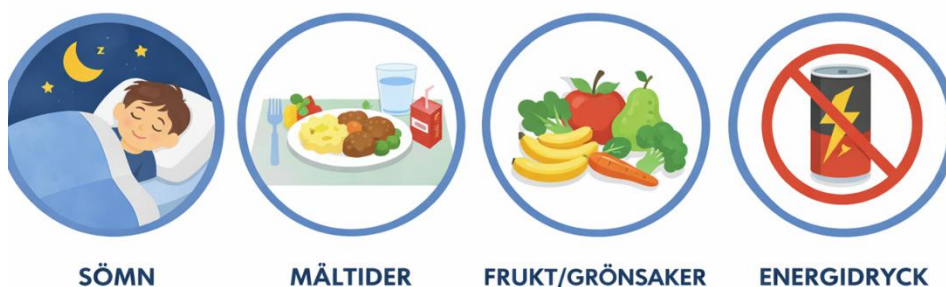
Även regelbundna måltidsvanor framstår som en viktig skyddsfaktor, inte minst bland yngre barn i årskurs 5. Av särskild betydelse är att äta frukost regelbundet samt att bli mätt under skollunchen, vilket tyder på att både kontinuitet och tillräckligt energiintag under skoldagen kan stärka välbefinnandet. Vidare uppvisar konsumtion av frukt och grönsaker positiva

samband med psykiskt välbefinnande, där frukt framstår som något viktigare än grönsaker i båda årskurserna.

En ytterligare relevant faktor är konsumtion av energidrycker. Resultaten visar att unga som avstår från energidrycker rapporterar högre nivåer av psykiskt välbefinnande. Det negativa sambandet mellan energidryckskonsumtion och självacceptans är särskilt tydligt bland elever i årskurs 5, medan konsumtionen bland elever i årskurs 8 i högre grad är relaterat till lägre emotionellt välbefinnande.

Sammanfattningsvis bör barns och ungas levnadsvanor integreras i ett bredare arenabaserat hälsoarbete. För att stärka ungas psykiska välbefinnande behöver insatser inte enbart rikta sig mot individers beteenden, utan också mot de strukturella och sociala villkor som formar dessa vanor i vardagen, i såväl hem som skola och i ungas fritidsmiljöer.

Levnadsvanor som skyddsfaktor för psykiskt välbefinnande



AI-genererad bild

Könsskillnader

Analyserna har genomgående tagit hänsyn till skillnader mellan flickor och pojkar, eftersom forskning visar att deras psykiska välbefinnande ofta skiljer sig åt (Campell m.fl. 2021; Högberg, Strandh & Hagquist 2020). I linje med

tidigare studier visar resultaten att psykiskt välbefinnande också skiljer sig mellan flickor och pojkar i Kronobergs län.

Flickor rapporterar genomgående något lägre nivåer av emotionellt välbefinnande än pojkar. Samtidigt har kön i sig inte någon större betydelse för hur viktiga olika skyddsfaktorer har för det emotionella välbefinnandet. Det finns vissa könsskillnader – till flickornas nackdel – när det gäller sådant som trygghet, hur man upplever skolan och relationer till jämnåriga. Däremot syns inga könsskillnader när det gäller betydelsen av en meningsfull fritid och möjligheten att få samtalsstöd från personer i omgivningen.

När det gäller psykiskt välbefinnande i form av självacceptans är könsskillnaderna däremot tydligare. Flickor uppger genomgående lägre nivåer av självacceptans än pojkar. Här har också kön en större betydelse för vilka skyddsfaktorer som är mest avgörande, vilket innebär att samma faktorer kan påverka flickor och pojkar olika. Dessutom ökar betydelsen av kön med stigande ålder. Detta ligger i linje med tidigare forskning som visar att könsskillnader i upplevt välbefinnande etableras redan i mellanstadieåldern och ofta förstärks under ungdomstiden (ibid.). För unga i årskurs 8 framträder exempelvis tillgången till samtalsstöd och upplevelsen av lyhörda vuxna som särskilt viktiga, och dessa samband är starkare för flickor än för pojkar. Hälsofrämjande insatser som syftar till att stärka självacceptans behöver därför i högre grad ta hänsyn till kön, särskilt i de äldre åldrarna.

Förändringar över tid

Ett av studiens delsyften var att undersöka hur barns och ungas välbefinnande har förändrats över tid. Resultaten visar att utvecklingen går svagt åt fel håll. Tillgången till de skyddsfaktorer som kan analyseras minskar något över tid. Förändringarna är inte så stora, men de pekar på att viktiga saker som får unga att uppleva psykiskt välbefinnande – som trygghet, trivsel och relationer, inte förbättrats, utan i vissa fall blivit något sämre. Det handlar inte om en

dramatisk försämring, men om en tydlig tendens där förutsättningar för välbefinnande gradvis försvagas.

Vad gäller emotionellt välbefinnande syns den största försämringen i hur unga i årskurs 8 upplever sin skolsituation. Färre uppger att de trivs i skolan och känner sig lugna inför skolarbetet, vilket är faktorer som är viktiga för välbefinnandet. Även andelen som upplever att det är lätt att skaffa vänner och att de har nära, tillitsfulla vänner har minskat något, liksom upplevelsen av trygghet. Det innebär att färre unga har tillgång till dessa viktiga skyddsfaktor.

När det gäller självacceptans syns också en negativ utveckling över tid. Här är förändringarna tydligast bland de yngre barnen i årskurs 5, medan utvecklingen är mer stabil för unga i årskurs 8. Bland barn i årskurs 5 är det framför allt levnadsvanorna som har försämrats. Färre får tillräckligt med sömn, äter regelbundet och är fysiskt aktiva. Samtidigt har även upplevelsen av trygghet, skoltillvaron och relationer till jämnåriga försämrats mer i denna grupp jämfört med de äldre ungdomarna i relation till graden av självacceptans.

Resultaten visar att utvecklingen inte går i önskad riktning. Det finns därför ett behov att stärka det hälsofrämjande arbetet på flera arenor samtidigt: i skolan, i hemmet och i fritidsmiljöer. För att få effekt krävs ett långsiktigt och samordnat arbete där fokus ligger på att skapa goda och jämlika uppväxtvillkor för alla barn och unga.

Konklusion och implikationer för hälsofrämjande arbete

Studiens resultat visar sammantaget att psykiskt välbefinnande bland barn och unga i hög grad är socialt och relationellt förankrat. Trygghet i vardagens miljöer, positiva erfarenheter i skolan och på fritiden samt stödjande sociala relationer framträder som särskilt betydelsefulla skyddsfaktorer. Resultaten

understryker betydelsen av de sociala sammanhang där barn och unga lever sina vardagsliv.

Ur ett salutogent perspektiv innebär resultaten att insatser för att stärka ungas psykiska välbefinnande inte enbart bör riktas mot individen, utan även mot de miljöer och organisatoriska sammanhang som omger unga. Skolan framstår här som en särskilt central arena. Genom att främja trygghet, trivsel, delaktighet och möjligheter att lyckas med skolarbetet kan skolan bidra till att stärka elevers psykiska välbefinnande. I detta sammanhang spelar även trygga vuxna en avgörande roll. Betydelsen av stödjande vuxna, såsom lärare, skolpersonal och ledare inom fritidsverksamheter framträder som viktiga skyddsfaktorer för unga. Även fritidsmiljöer och sociala nätverk spelar en viktig roll genom att erbjuda möjligheter till gemenskap, återhämtning och meningsfulla aktiviteter. Ett salutogent hälsoförebyggande arbete behöver därför omfatta flera av de arenor där unga lever sina liv och bygga på samverkan mellan skola, familj, fritidsverksamheter och civilsamhälle.

Levnadsvanor bidrar också till att förklara variationer i psykiskt välbefinnande, men resultaten visar att deras betydelse bör förstås i relation till de sociala sammanhang där unga lever. Eftersom levnadsvanor inte enbart formas genom individuella val behöver insatser för att främja hälsosamma levnadsvanor därför integreras i de miljöer där unga tillbringar sin vardag. Ur ett salutogent perspektiv handlar detta om att skapa vardagsmiljöer som ger unga goda förutsättningar att utveckla och upprätthålla hållbara och hälsofrämjande levnadsvanor.

Resultaten ligger väl i linje med den hälsofrämjande inriktning som präglar arbetet med barns och ungas hälsa i Kronobergs län, där fokus ligger på att stärka skyddsfaktorer i ungas vardagsmiljöer. Genom ett långsiktigt och samordnat arbete mellan skola, familj, fritidsverksamheter, civilsamhälle och andra samhällsaktörer kan trygga, inkluderande och stödjande miljöer

utvecklas. Detta skapar goda förutsättningar för att främja psykiskt välbefinnande bland barn och unga i Kronobergs län.

Slutrekommendationer – för att stärka barns och ungas psykiska välbefinnande

1. Stärk trygga och stödjande miljöer

Säkerställ att barn och unga upplever trygghet i skolan, hemmet och i offentliga miljöer.

2. Utveckla skolan som hälsofrämjande arena

Öka skoltrivseln, minska stressen och säkerställ att alla elever får det stöd de behöver.

3. Främja sociala relationer och trygga vuxenkontakter

Skapa goda förutsättningar för vänskapsrelationer och tillgång till lyhörda vuxna i ungas vardag.

4. Stärk meningsfull fritid och goda levnadsvanor

Möjliggör en aktiv och meningsfull fritid samt stöd goda vanor kring sömn, kost och fysisk aktivitet.

5. Agera tidigt, samordnat och med hänsyn till könsskillnader

Prioritera tidiga insatser och säkerställ samverkan mellan skola, elevhälsa, fritid och hem. Insatser för att stärka självacceptans bör särskilt beakta kön, där flickor – särskilt i äldre åldrar – framstår som en grupp med större behov.

Referenser

Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass.

Bremberg, S. & Dalman, C. (2015) *Begrepp, mätmetoder och förekomst av psykisk hälsa, psykisk ohälsa och psykiatriska tillstånd hos barn och unga: En kunskapsöversikt*. Stockholm: Forte – Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd.

Campbell, O. L. K., Bann, D., & Patalay, P. (2021). The gender gap in adolescent mental health: A cross-national investigation of 566,829 adolescents across 73 countries. *SSM Population Health*, 13, 100742.

<https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100742>

Hagquist, C., Due, P., Torsheim, T., & Valimaa, R. (2019). Cross-country comparisons of trends in adolescent psychosomatic symptoms - a Rasch analysis of HBSC data from four Nordic countries. *Health Qual Life Outcomes*, 17(1), 27. <https://doi:10.1186/s12955-019-1097-x>

Högberg, B., Strandh, M., & Hagquist, C. (2020). Gender and secular trends in adolescent mental health over 24 years - The role of school-related stress. *Soc Sci Med*, 250, 112890. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.112890>

Potrebny T, Wium N, Lundegård MM-I (2017) Temporal trends in adolescents' self-reported psychosomatic health complaints from 1980-2016: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 12(11): e0188374. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0188374>