



Sammandrag av rapporten Nu – imorgon

*hur svenskspråkiga unga i Finland tolkar och förstår
psykisk hälsa och psykisk ohälsa.*

Av Matilda Wrede-Jäntti och Isabella Martin, 2024



Sammandrag av rapporten "Nu – imorgon"

- Rapporten omfattar resultaten av den mångåriga studien *Nu – imorgon*. Den beskriver hur svenskspråkiga unga i Finland tolkar och förstår psykisk (o)hälsa. Ett särskilt fokus för studien är skillnader i mående mellan flickor och pojkar.
- Materialet samlades in mellan 2020 och 2023 och består av webbenkäter och telefonintervjuer.
- Rapporten bygger på ett omfattande material – över 800 unga, främst studerande vid svenskspråkiga utbildningsenheter på andra stadiet i Finland, har deltagit.
- Pol.dr **Matilda Wrede-Jäntti** har lett projektet med pol.mag. **Isabella Martin** som medförfattare. I utförandet av studien har Lisbeth Översti, Anna Bruun, Ulrika Rehn och Cecilia Nygren deltagit.

Rapporten *Nu – i morgon* beskriver hur svenskspråkiga unga i Finland tolkar och förstår psykisk hälsa och psykisk ohälsa. Studien har finansierats av Stiftelsen Brita Maria Renlunds minne och kan ses som en fördjupning av den svenskspråkiga ungdomsbarometern som publiceras av tankesmedjan Magma, vartannat år, sedan 2018.

Studien samlade in data om **fyra teman** – tillfredsställelse med livet, psykisk balans och stressfaktorer, framtiden och coronapandemin. På basen av dessa teman besvarar **tre huvudfrågor** om psykisk ohälsa.

Studiens tre huvudfrågor

1. Hur förstår svenskspråkiga unga "psykiskt illamående"?

Kort svar: Brett.

Längre svar: Ungdomarnas svar fångar dels medicinska tillstånd, såsom depression och ångest, dels krävande vardagliga situationer såsom press på att prestera bra i sina studier eller utmanande människorelationer. Psykiskt illamående är med andra ord en term som ungdomarna använder för mycket varierande tillstånd och situationer, där långt ifrån alla är medicinska.

2. Vilka orsaker bidrar, enligt ungdomarna, till psykisk ohälsa?

Kort svar: Studiestress och osäkerhet.

Längre svar: Förutom mer traditionella förklaringar, såsom svåra hemförhållanden och sjukdom, utpekar ungdomarna två huvudorsaker till psykisk ohälsa; en osäker framtid och krav sammankopplade med studier.

Oron inför den osäkra framtiden förefaller att vara betydligt tätare kopplad till ungdomarnas personliga nära framtid (till exempel arbetslivet) än till allmänna, mer globala frågor såsom klimatförändringen eller världsfreden.

Många unga lyfter fram frågan om förväntningar sammankopplade med könsroller som en förklaring till att flickor mår sämre än pojkar.

Såväl flickorna som pojkarna bedömer att det psykiska illamåendet är mycket högt bland unga i Finland. En delförklaring till detta kan vara att psykisk ohälsa definieras ytterst brett. Intressant och viktigt är att en ansevärd andel ändå tänker sig att deras eget psykiska välmående kommer att bli bättre på sikt.

3. Utpekar flickor och pojkar samma faktorer som orsaker till psykisk ohälsa?

Kort svar: Ja.

Längre svar: Ungdomarnas åsikter om vad som förorsakar psykisk ohälsa och stress sammanfaller långt över könsgrupperna även om gradskillnader förekommer. Samma faktorer utpekas: studiestress och en osäker framtid.

Bakgrund

Studien kan ses som en fördjupning av den svenskspråkiga ungdomsbarometerns resultat från 2020. Tankesmedjan Magma har publicerat den svenskspråkiga ungdomsbarometern vartannat år sedan 2018.

Samplet är ovanligt stort för en undersökning om svenskspråkiga unga i Finland, också om urvalet inte är statistiskt representativt. De 810 respondenterna bestod främst av unga som studerade på andra stadiet i svenskspråkiga utbildningsenheter runt om i landet. Materialet samlades in mellan 2020 och 2023 och består av webbenkäter (N=810) och telefonintervjuer (N=46).

Av det totala antalet informanter har 307 identifierat sig som pojkar, 464 som flickor och 13 som 'annat'. Totalt 26 unga har valt alternativet 'vill ej uppge' kön eller lämnat frågan obesvarad.

Studiens fyra huvudteman

Studien samlade in data om fyra huvudteman: Tillfredsställelse med livet, psykisk (o)balans och stressfaktorer, framtiden och coronapandemin.

Tema 1: Tillfredsställelse med livet

Ungdomarna mår förhållandevis bra och bedömer sin livstillfredsställelse som rätt god. Pojkarna uppger sig både trivas och må bättre än flickorna. Pojkarnas medeltal ligger i skolvitsord angett kring 8 minus medan flickornas landar på strax över 7.

Trots att många unga inte ger sitt mående ett berömligt eller ens gott vitsord bedömer den stora majoriteten, omkring 70 procent, att den är lika glad eller gladare (år 2020) och att den mår lika bra eller bättre (år 2022) än sina jämnåriga.

Endast 7–8 procent av såväl flickorna som pojkarna uppger att de mår klart sämre än andra unga. (I den lilla könsgruppen 'annat' är andelen betydligt högre, 34 procent).

År 2020 är andelen missnöjda högst för psykisk (o)hälsa (29 procent), utseende (23 procent), ekonomi (22 procent) och studieprestationer (21 procent). Mönstret är detsamma för 2022, men andelen missnöjda har stigit.

Värt att notera är också att trots att andelen unga som känner studiestress är mycket hög är också andelen som är mycket nöjda eller ganska nöjda med sina studieprestationer hög bland både flickor (43 procent) och pojkar (51 procent).

Tema 2a: Stressfaktorer

Stressande faktorer i ungas liv toppas av framtiden och studier men också av psykisk (o)hälsa. Andelen flickor som känner stress är högre än andelen pojkar på samtliga studerade delområden.

År 2020 bär minst sex av tio flickor på en känsla av stress för framtid och studier mot tre till fyra av pojkarna. Andelen unga som stressar för sin psykiska hälsa (cirka tre av tio) är betydligt lägre.

Skillnaderna är markanta mellan könen också på vissa andra områden. Andelen flickor som känner oro för världsfreden är 26 procent medan andelen pojkar som gör det är 11 procent. Motsvarande siffror för klimatet är 26 procent för flickorna och 14 procent för pojkarna.

År 2022, när andelen gymnasister var högre bland respondenterna än 2020, kände nästan varannan pojke (48 procent) stress för sina studier mot hela 75 procent av flickorna.

En ansevärd del av ungdomarna tycker att det inte räcker fastän de själva är nöjda med sin insats. Bara drygt hälften av ungdomarna, både bland pojkarna och flickorna, håller (helt eller delvis) med om påståendet *"Bara jag själv är nöjd och klarar mig så behöver jag inte alltid prestera på topp (till exempel i studier/ idrott/ arbete)."*

I intervjuerna kopplar ungdomarna starkt ihop en stressig och osäker framtid med sin vardag som studerande. Studiestressen sammanhänger med känslan av att vara tvungen att få höga vitsord i alla ämnen och med känslan att det inte erbjuds pauser eller möjlighet att återhämta sig.

Nästan hälften av pojkarna (44 procent) och två tredjedelar av flickorna (66 procent) håller helt eller delvis med om påståendet: *"Jag känner ofta att jag inte kommer att orka."*

Tema 2b: Psykisk (o)balans

På frågan vad unga tänker på då de hör ”*psykiskt illamående*” uppger många medicinska termer – depression, ångest och självskadebeteende. Vanliga är också svar som uppenbart *inte* utgör medicinska tillstånd utan snarare fångar tunga vardagssituationer.

Den största enskilda icke-medicinska undergrupperna är *stress*. Forskningsgruppen testade hypotesen att ett högt medeltal på avgångsbetyget från grundskolan skulle korrelera med ökat sämre psykiskt mående på grund av hög studiepress; detta bekräftades *inte*.

Flickorna och pojkarna svarar rätt lika på frågan om *varför* flickor enligt studier mår psykiskt sämre än pojkar, även om något fler flickor nämner strukturella orsaker. Enligt ungdomarna ställs det allmänt taget högre krav på flickor. Flickor *ska* helt enkelt prestera annars är något fel på dem.

Flera ungdomar lyfter fram att könsroller också påverkar pojkars handlingsutrymme.

Respondenterna bedömer att andelen finländska unga som mår psykiskt dåligt är hög: medeltalet vid samtliga utbildningsenheter som ingår i studien ligger mellan 46 och 54 procent.

Om de inte mådde psykiskt bra skulle omkring hälften av såväl pojkarna som flickorna tala med sina vänner och/eller sina föräldrar; pojkarna i något högre grad med sina föräldrar, en större andel av flickorna med sina vänner.

Bara cirka var femte ung skulle kontakta en professionell, det må så vara fråga om utbildningsenhetens vårdteam eller ungdomspsykiatri. Av flickorna skulle 25 procent kontakta ungdomspsykiatri medan endast 13 procent av pojkarna skulle göra det.

Andelen unga som inte skulle kontakta någon alls är förhållandevis hög: 20 procent av pojkarna och 15 procent av flickorna (samt 33 procent av könsgruppen ’annat’).

Glädje fås genom människorelationer

På frågan vad som *gör dig glad i vardagen* svarar ungdomarna (2020) betydelsefulla människorelationer. Dessa relationer utgörs av vänner, inklusive sambo/partner och ”familj”. En annan stor kategori är olika hobbyer såsom musik och idrott. En medelstor kategori är olika videospel/Youtube/Netflix. De övriga kategorierna är betydligt mindre.

Ungdomarna efterlyser mer stöd när det gäller bland annat att handskas med krav, skolarbete, självkänsla och struliga människoförhållanden. De önskar också mer stöd till personer med psykiska sjukdomar och tuffa hemförhållanden.

Tema 3: Framtidsutsikter

Omkring två tredjedelar av ungdomarna tänker att de kan bli precis vad de vill bara de kämpar tillräckligt. Ungefär lika många uppger att man främst har sig själv att skylla om det går dåligt i livet. Några tydliga könsskillnader finns inte på de här punkterna.

Under temat stress utpekar ungdomarna främst framtiden och studier som stressframkallande faktorer. När temat är framtiden beskriver samma ungdomar läget betydligt mer positivt: de flesta tänker att de på sikt, när de slutfört sina studier, kommer att ha till exempel förvärvsarbete, goda vänner, god ekonomi – och att de kommer att må psykiskt bättre.

Omkring hälften av ungdomarna räknar med att må psykiskt bättre om 10 år. Det gäller för samtliga könsgrupper; också för gruppen 'annat'. Endast 5–7 procent befarar att så inte kommer att vara fallet.

De stora globala frågorna såsom pandemier, klimatförändring eller krig oroar ungdomarna betydligt mindre än vad deras personliga vardagsutsikter gör.

Tema 4: Coronapandemin

Pandemins konsekvenser har varit främst negativa men för många förde den också med sig vissa positiva effekter såsom mindre konsumtion, mer sömn och mer tid för familjen att umgås.

Pandemin ledde främst till negativa känslor. Mer än hälften har känt frustration/irritation (60 procent), trötthet/utmattning (55 procent) och stress (54 procent).

Samtidigt uppger 40 procent också positiva känslor, såsom mer lugn och gemenskap med familjen.

Coronapandemin som i början av studien var ett orosmoment nämns knappast alls i den senare omgången intervjuer (2023).