



Folkhälsomyndigheten



HÖGSKOLAN VÄST

Vad behöver unga för att må bra?

En intervjustudie med unga personer (16–25 år)
om deras resurser och strategier för att främja psykisk hälsa

Hildur Gunnarsdottir, Sofie Lundström, Ellinor Tengelin och
Monica Bertilsson

Ungas psykiska hälsa engagerar



Foto: Stina Stjernkvist/TT

▶ Psykisk ohälsa ökar i världen

1:30 min • Min lista • 350

Publicerat onsdag 10 oktober kl 12.28

Psykisk ohälsa ökar dramatiskt globalt sett, det visar en [rapport](#) från medicintidskriften The Lancet.

Den psykiska ohälsan är fullständigt ohållbar

Publicerad 10 okt 2018 kl 06.30



Under det senaste decenniet har andelen barn i åldern 10–17 år som fått en psykiatrisk diagnos a...
Foto: SHUTTERSTOCK

På ett decennium har andelen barn i åldern 10–17 år som fått en psykiatrisk diagnos eller psykofarmaka fördubblats.
Den ökande psykiska ohälsan är varken acceptabel eller hållbar, skriver generaldirektörerna för Socialstyrelsen och Folkhälsomyndigheten.

Gå inte på myten om ökad psykisk ohälsa

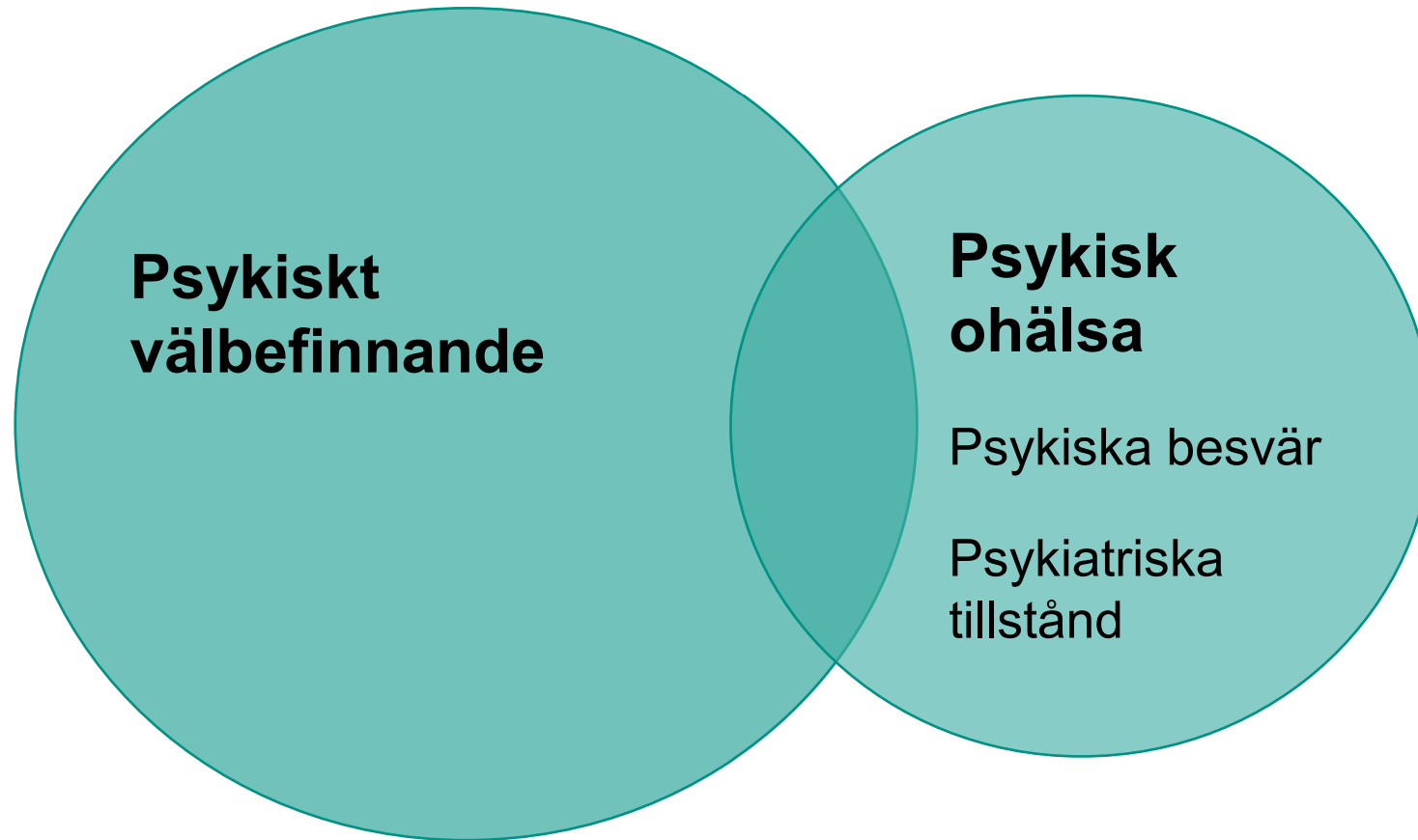
Publicerad 12 sep 2018 kl 05.00



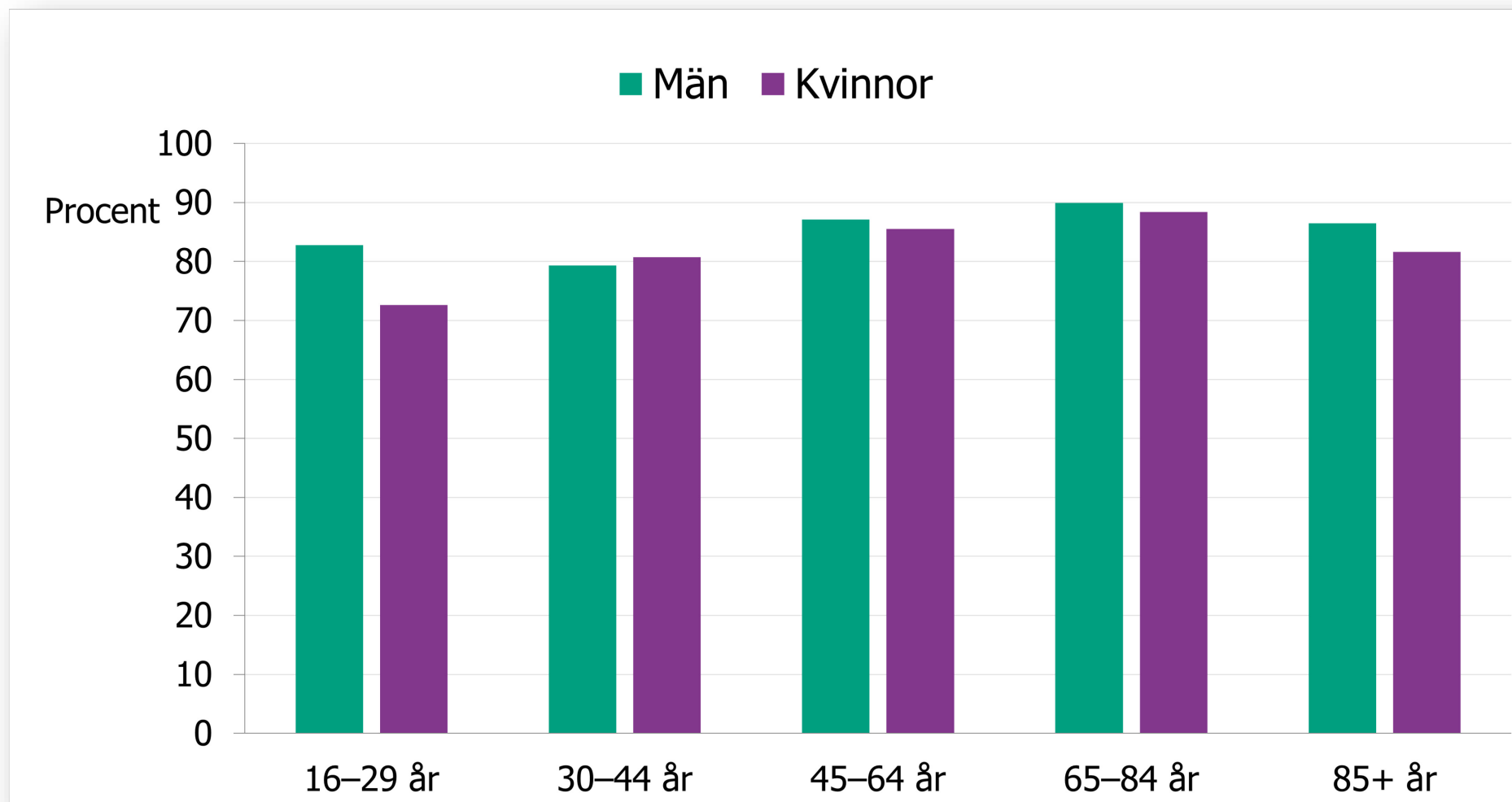
Dagens diskussion om "den ökande psykiska ohälsan" kan bidra till att unga uppfattar sig som offe...
Foto: COLOURBOX

Det som kallas psykisk ohälsa bland unga är ofta friska reaktioner på normala påfrestningar och bör inte behandlas som medicinska problem.
Antidepressiv medicinering kan vara direkt kontraproduktiv eftersom risken för självmordshandlingar ökar, skriver läkarna Sven Bremberg och Göran Högberg.

Psykisk hälsa

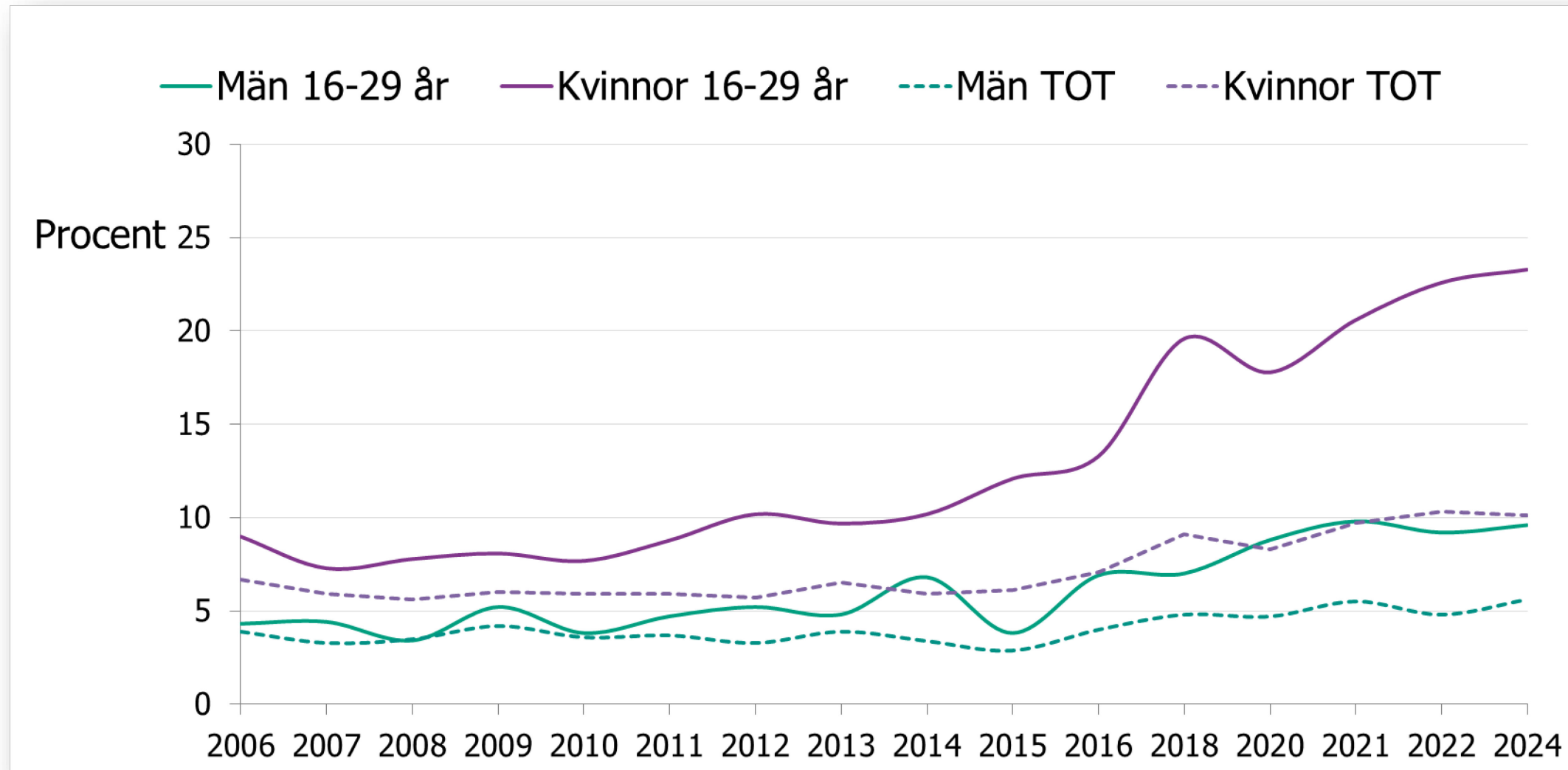


Gott psykiskt välbefinnande



Källa: Nationella folkhälsoenkäten 2024

Svåra besvär av ängslan, oro eller ångest

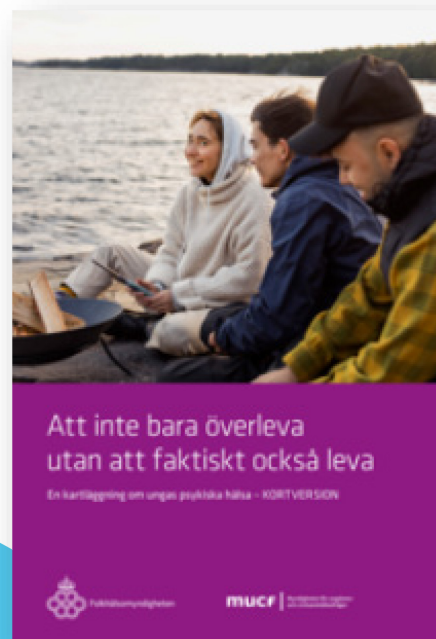


Källa: Nationella folkhälsoenkäten 2024

Könsskillnader

"Jag tycker att det finns en risk med det, att tjejer inte blir tagna på allvar. Just för att man säger att åh, men tjejer är så känslomässiga."

Tjej, 22 år



"Så jag bryr mig verkligen inte. Det jag gör är att mår jag dåligt så säger jag att "i dag mår jag dåligt". Att bryta den normen som finns i samhället, att det är okej att må dåligt."

Kille, 17 år

Syftet

- Syftet med studien var att utforska vad unga personer gör och vad de behöver för att främja sin psykiska hälsa.
 - Vilka resurser och strategier använder unga för att stärka sitt psykiska välbefinnande och hantera stress, ångslan, oro och ångest?
 - Vilka resurser och strategier anser unga är viktiga för att stärka sitt psykiska välbefinnande och hantera stress, ångslan, oro och ångest?

Metod

Urval, datainsamling och analys

- Rekrytering gjordes via sociala medier
- 33 unga personer 16-25 år
- 22 tjejer, 10 killar, 1 icke-binär person
- Från hela Sverige, från stad och landsbygd
- Arbetade, studerade, sjukskrivna
- Individuella intervjuer på zoom
- "Think aloud" med följdfrågor
- Utgångspunkt i enkätfrågor från folkhälsoenkäten, Hälsa på lika villkor.
- Analyserades med stöd av tematisk analys

Tillsammans förändrar vi.

Högskolan Väst
Är du mellan 16-25 år?

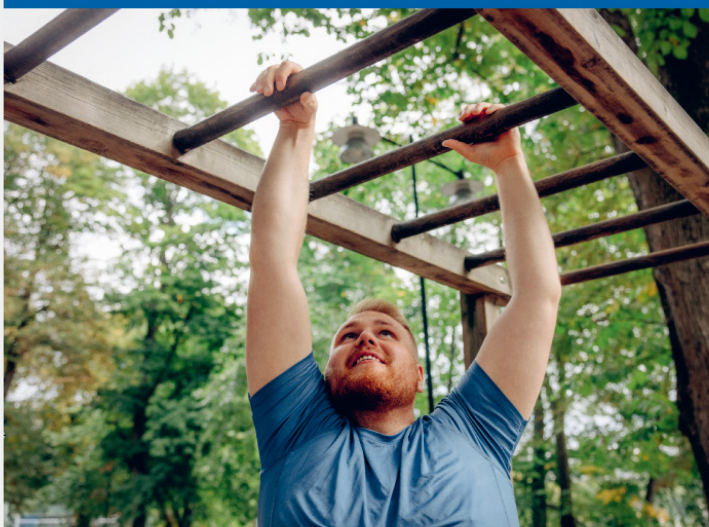
PSYKISK HÄLSA

—VAD ÄR DET EGENTLIGEN?

Vi söker dig som är
16-25 år för en intervju
i ett forskningsprojekt

More

HÖGSKOLAN VÄST Ad



Nationella folkhälsoenkäten 2024
En undersökning om hälsa och dess förutsättningar




Folkhälsomyndigheten

Hälsa och välbefinnande

4. Ange här hur väl påståendena nedan stämmer överens med hur du upplevt din situation *de senaste 2 veckorna*.
Sätt ett kryss per rad.

	Alltid	Oftast	Ibland	Sällan	Aldrig
a) Jag har haft en positiv syn på framtiden	☐	☐	☐	☐	☐
b) Jag har känt att jag har varit till nytta	☐	☐	☐	☐	☐
c) Jag har känt mig lugn	☐	☐	☐	☐	☐
d) Jag har hanterat problem på ett bra sätt	☐	☐	☐	☐	☐
e) Jag har tänkt på ett klart sätt	☐	☐	☐	☐	☐
f) Jag har känt mig nära andra människor	☐	☐	☐	☐	☐
g) Jag har själv kunnat bestämma mig om saker och ting	☐	☐	☐	☐	☐

Symtom och besvär

13. Har du något eller några av följande besvär eller symtom?

e) Ängslan, oro eller ångest?

- ☐ Nej
☐ Ja, lätta besvär
☐ Ja, svåra besvär

14. Känner du dig **för närvarande stressad**?

Med stress menas ett tillstånd då man känner sig spänd, rastlös, nervös, orolig eller okoncentrerad.

- ☐ Inte alls
☐ I viss mån
☐ Ganska mycket
☐ Väldigt mycket

Exempel på följdfrågor

- Hur gör du för att hantera ängslan/oro/ångest eller stress?
- Vilka resurser har du själv eller i din omgivning för att hantera oro/ängslan/ångest eller stress?
- Vilket stöd behöver du för att hantera oro/ängslan/ångest eller stress?
- Vad innebär det enligt dig att ha en positiv syn på framtiden?
- Vad behövs för att du ska se positivt på framtiden?
- Vad innebär det för dig att känna dig nära andra människor?
- Vad får dig att känna dig nära andra människor?

Tillsammans förändrar vi.



Högskolan Väst
Är du mellan 16-25 år?

PSYKISK HÄLSA

—VAD ÄR DET EGENTLIGEN?

Vi söker dig som är
16-25 år för en intervju
i ett forskningsprojekt

More

HÖGSKOLAN VÄST Ad

Resultat

De ungas resurser och strategier kan sammanfattas i tre teman som placerar sig på tre olika nivåer:

- En övergripande nivå som fångar förutsättningar som behövs för att hantera vardagen
- En mellannivå som omfattar omgivningens betydelse
- En innersta nivå som beskriver de ungas individuella förmågor och egenskaper och det de själva kan göra.

Förutsättningar för att hantera vardagen: Trygghet, förväntningar och framtidstro

- Att ha trygghet och rutiner i vardagen
- Att ha makt att forma sitt liv
- Att ha rimliga krav och förväntningar
- Att finnas i ett öppet och tillåtande samhällsklimat

Omgivningens betydelse: Relationer, samhörighet och stöd

- Att ha sällskap i vardagen
- Att känna samhörighet med andra
- Att prata med andra om sitt mående
- Att få vägledning av andra
- Att mötas av förståelse och bekräftelse från andra

Den egna förmågan: Identitet, ansvar och handlingskraft

- Att vara trygg i sig själv
- Att känna och ta ansvar över sin situation
- Att resonera med sig själv
- Att stänga världen ute en stund
- Att ta hand om sig själv

Förutsättningar för att hantera vardagen

"En bra miljö att bo i. Alltså, ja inte för mycket trubbel, inte för mycket grejer som händer runtomkring dig som också tynger ned dig. Om du bor i ett samhälle där det är high chaparall, folk blir skjutna ute på gatan mitt utanför dig och det är liksom..." (Linus, 20 år)

"man kanske hade behövt veta att det finns mycket fler val och många fler möjligheter än vad vi har liksom lite lärt oss, att det finns alltid att, du får lov att hoppa av en utbildning och börja med något annat eller du kanske pluggar till att bli läkare men du vill bli snickare, den här sociala delen av att det finns mycket fler vägar i livet än vad man tror". (Victoria 23 år)

"Det finns säkert människor också som bara kan... göra saker för att få sin lön, liksom och vara nöjda så. Men för mig så måste jag veta att jag gör ett bra jobb, som bidrar till någonting. Och då mår jag bra, då trivs jag". (Daniel 25 år)

"Det finns ju mycket man har makt över och sedan finns det väl en del man inte har makt över också på något sätt, men det är väl självklart skönare att känna att man har makten över sitt liv än att känna att man inte har någon chans att påverka alls liksom". (Carl 23 år)

Omgivningens betydelse

"Men det här att känna att man behövs och att man tillhör... man får vara i en... jag vet inte hur jag ska förklara. Att man liksom är i en situation, i att man tillhör något. Att man inte är utanför samhället eller utanför på något sätt utan att man är med och man har någonting att göra och man har vänner". (Rebecka 24 år)

"Det är viktigt att ha någon att prata med. Egentligen oavsett vem eller vad det är för, om det är en kvalificerad liksom terapeut eller om det handlar om en god vän. Jag tror att det är jätteviktigt att ventilera och... jamen, alltid ha någon eller några egentligen också som man kan räkna med finns där och lyssnar på en. För att stänga inne grejer är en sådan där grej som inte gör det bättre för någon". (Daniel 25 år)

"Det är bara att man måste veta hur man ska göra. Och det måste man ju lära sig av någon, det är ju inte direkt att du vaknar upp och känner såhär, ja såhär ska jag göra, utan du måste liksom få reda på det någonstans liksom". (Linnea 16 år)

"Ibland kan bara en kram hjälpa mig jättemycket, att jag får krama mamma eller pappa eller syskon. Känna närhet bara, av familjen". (Samira 22 år)

Den egna förmågan

När jag vet att jag kan vara som jag är och att dom inte ser det som att det är allt jag är. Om jag är ledsen eller orolig eller arg eller frustrerad så vet jag att jag kan vara det och dom kommer att förstå att det är bara en del av min dag eller en del av det jag går igenom. (Victoria 23 år)

Då [i naturen] kan jag liksom koppla mig bort lite lättare och fokusera på det som jag ser runtomkring mig, andas frisk luft, verkligen se till att luften går in i lungorna. (Samira 22 år)

Att ta ansvar liksom det är ändå liksom ett bra sätt på något sätt att lösa problem. Att man tar ansvar för att försöka lösa det i alla fall. (Ulrika 16 år)

Alltså det är liksom just det här... det är någonting typ lite främmande för mig som jag inte börjat fatta förrän, återigen, typ senaste året, att hitta ett lugn i kaoset, att hitta liksom en acceptans i att inte allting är precis som jag hade velat att det skulle vara och ändå känna att det kommer bli okej typ. (Maja 20 år)

Slutsatser – ungas röster

Krav och förväntningar behöver vara rimliga!

Samla kraft både ensamma och tillsammans med andra!

Vuxenvärlden - bidra med hopp och tillförsikt

Delaktighet i livsval – makt att påverka

Vuxenvärlden: stärka ungas tro på sig själva - och hjälp unga att identifiera resurser inom och utom sig själva!



Publicerat material



Scandinavian Journal of Public Health
OnlineFirst
© Author(s) 2024, Article Reuse Guidelines
<https://doi.org/10.1177/14034948241302392>

Sage Journals

Nordic Health Promotion Research Conference 2023

Resources and strategies young people use and need to promote mental health – a qualitative study from a salutogenic perspective

Sofie Lundström ¹, Hrafnhildur Gunnarsdóttir^{1,2}, and Ellinor Tengelin³

Aim: The aim of this study was to explore young people's experiences of resources and strategies for promoting their mental health.

Methods: Individual interviews with 33 people aged 16–25 years were conducted using a method inspired by cognitive interviewing, which combines think aloud techniques with probing questions. The interviews were based on the young people's reflections of the questions in the Swedish national public health survey. Data were analysed with reflexive thematic analysis.

Results: The resources and strategies that the young people in this study described as important for promoting mental well-being are related to societal prerequisites needed to navigate life; to their immediate surroundings, including social interactions; and to the young people themselves. These resources and strategies are presented under the following three themes: prerequisites for navigating life, social interactions on one's own terms, and who I am and what I can do.

Conclusions: Young people have a variety of resources and strategies of their own available for promoting mental well-being. However, they cannot promote mental health just on their own; access to social networks and the opportunity to share thoughts and feelings are central. Further, to promote mental health, young people need good social conditions, knowledge, and support from adults so that the existence they struggle to navigate feels comprehensible, manageable and meaningful.

Keywords
Health promotion, mental health, resources, salutogenesis, strategies, young people, qualitative interview, reflexive thematic analysis

A photograph of three young women standing on a rooftop or balcony at sunset. They are seen from behind, with their arms raised in the air. The woman on the left is wearing a striped shirt and a backpack. The woman in the middle is wearing a light blue shirt. The woman on the right is wearing a grey sweater. The background shows a cityscape with buildings and trees under a colorful sky. The text "Tack för visat intresse!" and "Frågor och reflektioner?" is overlaid in white.

Tack för visat intresse!

Frågor och reflektioner?

