



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



Denna titel kan laddas ner från: www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/. En del av våra titlar går även att beställa som ett tryckt exemplar, se våra [kundtjänst och köpvillkor](#).

Citera gärna Folkhälsomyndighetens texter, men glöm inte att uppge källan. Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten. Det innebär att du måste ha upphovspersonens tillstånd att använda dem.

© Folkhälsomyndigheten, 2024.

Artikelnummer: 24157

Foto/Illustration omslag: Elin Rye-Danjelsen, Folkhälsomyndigheten.

Om publikationen

Folkhälsomyndigheten ska verka för nationell samordning och ett effektivt och kunskapsbaserat arbete för att främja psykisk hälsa och förebygga suicid. Genom det uppdraget ska vi bland annat stödja kunskapsutveckling inom områdena psykisk hälsa och suicidprevention på regional och lokal nivå. Det handlar till exempel om att främja samverkan, stärka framtagande av ny kunskap och stödja kunskapsspridning och uppföljning. Den här rapporten ingår i det arbetet, men den har också delvis tagits fram inom ramen för det uppdrag om att kartlägga ungdomars upplevda psykiska hälsa och ohälsa som regeringen har gett Folkhälsomyndigheten och Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor och som avrapporterades under våren 2023.

Syftet med rapporten är att utforska vad unga personer gör och vad de upplever att de behöver för att främja sin psykiska hälsa.

Rapporten är ett kunskapsunderlag för arbetet med att främja den psykiska hälsan bland unga personer i befolkningen. Målgrupperna är beslutsfattare på nationell, regional och lokal nivå, men innehållet kan även vara relevant för aktörer som arbetar med främjande och förebyggande insatser för unga och för forskare inom området ungas psykiska hälsa i Sverige.

Denna rapport har tagits fram av forskarna Hrafnhildur Gunnarsdóttir, Sofie Lundström och Ellinor Tengelin vid Institutionen för hälsovetenskap vid Högskolan Väst och Monica Bertilsson vid avdelningen för samhällsmedicin och folkhälsa vid Göteborgs universitet. Från Folkhälsomyndigheten har Hillevi Busch varit ansvarig utredare och Johanna Ahnquist ansvarig enhetschef, båda vid Enheten för psykisk hälsa och suicidprevention.

Övriga som deltagit i arbetet anges i slutet av rapporten.

Folkhälsomyndigheten, oktober 2024

Josefin P. Jonsson.

Avdelningschef, Avdelningen för livsvillkor och levnadsvanor

Innehåll

Förkortningar	6
Sammanfattning	7
Resurser och strategier behövs på flera nivåer	7
Unga behöver både egenmakt och vuxenstöd	8
Summary	9
Resources and strategies are needed at several levels	9
Young people need both empowerment and support from adults	10
Bakgrund	11
Psykiskt välbefinnande och psykiska besvär – två dimensioner av psykisk hälsa	11
Ungas röster om psykisk hälsa	12
Att främja psykisk hälsa	12
Ungas resurser och strategier	15
Djupare förståelse behövs av vad unga gör och behöver	15
Syfte	16
Metod	17
Deltagare	17
Urval	17
Datainsamling	18
Dataanalys	19
Forskarnas förförståelse	20
Etiska aspekter	20
Resultat	21
Tema 1. Förutsättningar för att hantera vardagen: Trygghet, förväntningar och framtidstro	22
Tema 2. Omgivningens betydelse: Relationer, samhörighet och stöd	25
Tema 3. Den egna förmågan: Identitet, ansvar och handlingskraft	29
Diskussion	34
Rimliga krav och övergripande förutsättningar	34
Goda sociala relationer	35

Ansvar, acceptans och aktiviteter.....	37
Metoddiskussion.....	39
Slutsatser	42
Övriga medverkande.....	43
Referenser.....	44
Bilagor.....	47
Bilaga 1. Intervjuguide.....	47

Förkortningar

SWEMWBS Short Warwick Edinburgh Mental Wellbeing Scale

WHO Världshälsoorganisationen

Sammanfattning

I denna rapport presenteras resultaten från kvalitativa intervjuer med 33 unga personer i åldern 16–25 år. Intervjuerna gällde vad unga personer gör och vad de upplever att de behöver för att främja sin psykiska hälsa.

Studien utgick från två frågor om psykiska besvär och sju påståenden som tillsammans mäter psykiskt välbefinnande i den nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor. Deltagarna ombads att tänka högt kring varje enkätfråga och svara på följdfrågor om de resurser och strategier de använder eller behöver för att stärka sitt psykiska välbefinnande och hantera stress, ångslan, oro eller ångest. Datamaterialet analyserades med reflexiv tematisk analys.

Resurser och strategier behövs på flera nivåer

I resultatet framkom att de resurser och strategier som de unga använder, har eller behöver kan finnas i samhället i stort, i deras närmaste omgivning och hos dem själva. Resultaten har sammanfattats i tre teman som speglar dessa olika nivåer:

- Det första temat fångar övergripande förutsättningar som är viktiga för att kunna hantera en vardag som upplevs full av möjligheter men också av krav och förväntningar.
- Det andra temat sammanfattar relationer, samhörighet och stöd som behövs för att man ska må bra och framhäver omgivningens betydelse för den psykiska hälsan.
- Det sista temat fångar de egna förmågorna och handlar om viktiga personliga egenskaper, det egna ansvaret för sitt välmående och den handlingskraft som de unga visar.

Förutsättningar för att hantera vardagen

Deltagarna resonerade mycket kring de olika förutsättningar som behövs för att hantera vardagen på ett sätt som främjar deras psykiska hälsa. Bland annat om vikten av att ha trygghet och rutiner i vardagen och makt att forma sitt liv, men också om att tillvaron behöver kännas hanterbar och med rimliga krav samt att samhällsklimatet är öppet och tillåtande.

Omgivningens betydelse

Att vara social, umgås och interagera med andra framkom som centralt för att känna välbefinnande och kunna hantera jobbiga känslor. Det handlade om behovet av både kravlöst sällskap från andra för att slippa känna sig ensam, och mer djupgående och meningsfulla relationer. Att våga prata om sitt mående och sina behov är viktigt för den psykiska hälsan och då är det viktigt att omgivningen visar förståelse och har en icke-dömande attityd. Ibland räcker det med att sätta ord på

känslorna för att lätta på trycket, men ibland behövs också konkret vägledning och förslag på lösningar från vänner, familj eller professionella.

Den egna förmågan

Det finns en hel del som man som ung kan, behöver och bör ta ansvar för att göra själv för att må bra enligt deltagarna. De lyfte flera exempel på resurser och strategier som är viktiga, till exempel känslan av att vara trygg i sig själv samt ha en lösningsfokuserad och accepterande inställning till de förändringar som livet bjuder på. Även att vara i kontakt med sitt inre och vara medveten om vad man behöver och hur man ska ta hand om sig själv och sin hälsa för att må bra.

Unga behöver både egenmakt och vuxenstöd

Sammantaget visar våra resultat att unga behöver känna rimliga krav och förväntningar på sig själva och livet i stort. De behöver få utrymme där de kan samla kraft på olika sätt, både för sig själva och tillsammans med andra. De behöver känna att de kan vara aktiva och delaktiga i sina livsval och ha makt att påverka vilka vägar deras liv ska ta.

De unga behöver också att vuxenvärlden och det omgivande samhället bidrar till en känsla av tillförsikt och förmedlar hopp om framtiden. De behöver även stöd från vuxenvärlden i att rusta sig med livskunskap som gör det möjligt att hantera vardagen och livets utmaningar. Olika delar av samhället såsom skola och arbetsgivare behöver också tillsammans förbereda de unga för vuxenlivet inklusive inträdet i arbetslivet. Stödet från vuxenvärlden behöver fokusera på att stärka de ungas tro på sig själva och hjälpa dem att identifiera både inre och yttre resurser så att de kan hantera vardagen på ett sätt som främjar deras psykiska hälsa.

Summary

This report presents the results from qualitative interviews with 33 young people aged 16–25. The interviews concerned what young people do and what they consider they need to promote their mental health.

The study was based on two questions about mental health problems and seven statements that together measure mental well-being in the national public health survey Health on equal terms. Participants were asked to think aloud about each survey question and answer follow-up questions about the resources and strategies they use or need to strengthen their mental well-being and manage stress, worry or anxiety. The data were analysed with reflexive thematic analysis.

Resources and strategies are needed at several levels

The results showed that the resources and strategies that young people use, have or need can be found in society at large, in their immediate surroundings and within themselves. The results have been summarised in three themes that reflect these different levels:

- The first theme captures overall conditions that are important to be able to manage an everyday life that is experienced as full of opportunities but also of demands and expectations.
- The second theme summarises relationships, togetherness and support needed for wellbeing and highlights the importance of the social surroundings for mental health.
- The last theme captures young people's own abilities and deals with important personal qualities, personal responsibility for their own well-being and the ability to take action that young people show.

Conditions for managing everyday life

The participants reasoned a lot about the different conditions needed to manage everyday life in a way that promotes their mental health. For example, the importance of having safety and routines in everyday life and having the power to shape one's life. They also highlighted that life needs to feel manageable with reasonable demands and that the social climate is open and permissive.

The importance of the social surroundings

Being social, socialising and interacting with others emerged as central to mental well-being and to the ability to manage stress and anxiety. It was about the need for both undemanding companionship of others to avoid feeling alone, and more profound and meaningful relationships. Daring to talk about how you feel and your needs is important for mental health and then it is important that those around you show understanding and have a non-judgmental attitude. Sometimes it is enough to

put your feelings into words to relieve the pressure, but sometimes you also need concrete guidance and suggestions for solutions from friends, family or professionals.

The own ability

According to the participants, there is a lot that young people can, need and should take responsibility for doing themselves in order to promote their mental health. They highlighted several examples of resources and strategies that are important, for example the feeling of having confidence in oneself and having a solution-focused and accepting attitude to the challenges in life. Also being in touch with your inner self and being aware of what you need and how to take care of yourself and your health.

Young people need both empowerment and support from adults

Overall, our results show that young people need to experience reasonable demands and expectations of themselves and life in general. They need space where they can gather strength in different ways, both on their own and together with others. They need to feel that they can be active and involved in their life choices and have the power to influence which paths their lives will take.

Our results also show that young people need the adult world and the surrounding society to help them feel confident and convey hope for the future. They also need support from the adult world in equipping themselves with life skills to deal with everyday life and its challenges. Different parts of society, such as schools and employers, also need to jointly prepare young people for adulthood, including entry into working life. The support from the adult world needs to focus on strengthening young people's belief in themselves and helping them to identify both internal and external resources so that they can manage everyday life in a way that promotes their mental health.

Bakgrund

Den här rapporten handlar om de resurser och strategier som unga personer använder eller anser sig behöva för att stärka sitt psykiska välbefinnande och hantera psykiska besvär. Med resurser avses de egenskaper man har inom sig själv och de förutsättningar man har i sin omgivning som bidrar till att man mår bra. Med strategier avses det man gör för att må bra, alltså hur man använder sina egenskaper och de förutsättningar samhället och omgivningen ger.

Rapporten bygger på intervjuer med 33 unga personer i åldern 16–25 år. Intervjuerna har fokuserat på deras tolkning av och syn på frågor som rör psykiskt välbefinnande och psykiska besvär i den nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor, vilket behandlats i en tidigare rapport (1). Den här rapporten fokuserar på behovet av resurser och strategier som också diskuterades i intervjuerna. I den tidigare rapporten har vi beskrivit hur samma grupp unga personer uppfattar enkätfrågorna och relaterar dem till sina egna upplevelser och erfarenheter.

Psykiskt välbefinnande och psykiska besvär – två dimensioner av psykisk hälsa

Världshälsoorganisationen (WHO) definierar psykisk hälsa som ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga sina egna möjligheter, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle hen lever i. Psykisk hälsa är således inte detsamma som frånvaron av psykisk sjukdom (2). Socialstyrelsen, Folkhälsomyndigheten och Sveriges Kommuner och Regioner beskriver området psykisk hälsa som bestående av dels psykiskt välbefinnande som omfattar den positiva aspekten av psykisk hälsa, dels psykisk ohälsa som i sin tur omfattar både psykiska besvär och psykiatriska tillstånd (3). Psykiska besvär handlar om till exempel oro, ångest, psykisk trötthet och nedstämdhet. De är vanligt förekommande, kan vara lindriga eller svåra men uppfyller inte kriterierna för en psykiatrisk diagnos och kan ibland helt enkelt vara normala reaktioner på påfrestningar i livet. För att främja den psykiska hälsan behöver således det psykiska välbefinnandet stärkas och psykiska besvär hanteras.

Andelen unga som rapporterar psykiska besvär ökar

I den nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor 2022 (4) var unga kvinnor (16–29 år) den grupp som i störst utsträckning uppgav svåra psykiska besvär av ångslan, oro eller ångest (23 procent) och stress (37 procent). Andelarna som rapporterar psykiska besvär har ökat stadigt från 2006, bland både unga kvinnor och män. Samtidigt som en hög andel unga rapporterade psykiska besvär 2022 uppgav 77 procent av deltagarna i åldersgruppen att de har ett gott psykiskt välbefinnande (4), mätt genom instrumentet Short Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale (SWEMWBS) vilket skattar till exempel framtidssyn, känsla av att vara till nytta och hantering av problem (5, 6). Svansfrekvensen bland personer i åldern 16–29 år var särskilt låg i folkhälsoenkäten 2022, vilket innebär att det är

osäkert om dessa resultat går att generalisera till resten av unga personer i befolkningen.

Ungas röster om psykisk hälsa

Den nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor (7) är ett viktigt instrument för att följa utvecklingen av psykisk hälsa i olika åldersgrupper och i den erbjuds personer från 16 års ålder att delta. Psykiskt välbefinnande och psykiska besvär är subjektiva upplevelser vilket innebär att jämsides med kvantitativa uppföljningar av hälsoläget är det viktigt att också ta del av personers egna upplevelser och erfarenheter.

Det kan vara svårt att beskriva den positiva aspekten av psykisk hälsa

Unga personer har tidigare påpekat att det kan vara svårt att ringa in begreppet psykisk hälsa och att man kan ha olika uppfattningar om vad det innebär (8-10). Unga har till exempel beskrivit psykisk hälsa i termer av att må bra och att inte må dåligt (8) och har uttryckt att det kan vara svårt att beskriva den positiva delen av psykisk hälsa eftersom det mest pratas om den psykiska ohälsan (9).

Psykiska besvär upplevs naturliga men kan ändå skapa problem

I en tidigare rapport från Folkhälsomyndigheten (1) beskrivs hur unga uppfattar de påståenden i SWEMWBS som tillsammans mäter psykiskt välbefinnande och de frågor som ställs om de psykiska besvären stress, ångslan, oro och ångest i folkhälsoenkäten. Påståendena i SWEMWBS utgår från psykiskt välbefinnande som mångdimensionellt begrepp, vilket också återspeglades i de ungas uppfattningar som innefattade allt från att känna tilltro och livslust till att känna sig avslappnad och känna tillhörighet med andra.

När det gällde frågorna om psykiska besvär, beskrev de unga stress som en jobbig känsla som kunde göra en handlingsförlamad och få en att känna sig urkopplad men som också hade positiva aspekter och kunde verka som en drivkraft för att ta sig framåt. Ångslan, oro och ångest beskrev de unga som tre nivåer av samma känsla som kan vara naturligt och normalt att känna av i viss grad och i vissa situationer i livet. Men känslorna beskrevs också innebära en skörhet och smärta som kan lamslå en så att man inte längre klarar av sitt vardagsliv.

Att främja psykisk hälsa

Den psykiska hälsan, både psykiskt välbefinnande och psykiska besvär, formas och påverkas av många olika faktorer, relaterade till både oss som individer och våra levnadsvanor men också till samhälleliga förutsättningar. Världshälsoorganisationen har beskrivit hälsofrämjande som den process som möjliggör för människor att ta kontroll över, förbättra och bibehålla sin hälsa (11) och innebär ett komplext samspel och delat ansvar mellan individ och samhälle.

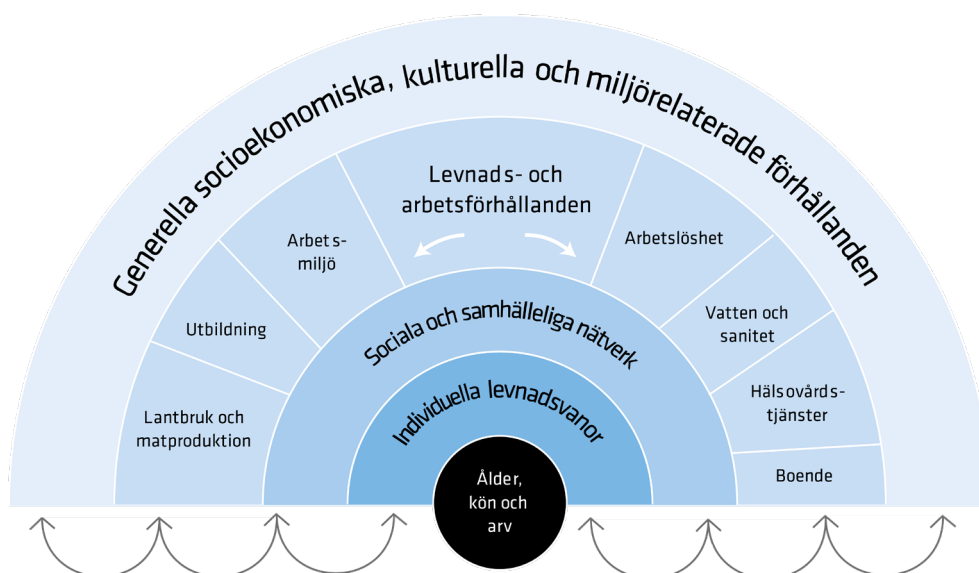
Fokus behövs på både resurser och risker

I det hälsofrämjande arbetet riktas fokus på de resurser som bidrar till att skapa hälsa (det salutogena perspektivet) medan i det förebyggande arbetet riktas fokus på de riskfaktorer som bidrar till ohälsa och sjukdom (det patogena perspektivet). För att säkra en god hälsa behöver både resurser stärkas och riskfaktorer undanröjas, det vill säga både ett salutogent perspektiv och ett patogent perspektiv behöver appliceras.

Hälsans bestämningfaktorer samspelar

Regnbågsmodellen är ett ramverk som kan användas för att förstå och analysera de olika resurser och riskfaktorer som påverkar människors hälsa, se figur 1 (12). Den visar att hälsa inte bara är en produkt av individuella val och genetik, utan skapas i en kontext av samhälleliga, sociala och strukturella faktorer.

Figur 1. Regnbågsmodellen för hälsans bestämningfaktorer (6)



Bestämningfaktorererna i regnbågsmodellen gäller för både den fysiska och den psykiska hälsan liksom för alla perioder i livet. I modellen delas bestämningfaktorererna in i olika lager som samspelar med varandra och som kräver olika insatser för att påverka. Det översta lagret representerar generella samhällsstrukturer och det andra lagret de materiella och sociala förhållanden som människor lever och arbetar under. Det tredje lagret representerar stöd från sociala och samhälleliga nätverk, medan det fjärde lagret representerar handlingar och levnadsvanor hos individen själv. Innerst i modellen finns sedan en kärna som representerar individens biologiska förutsättningar, såsom ålder, kön och övrig genetik. Dessa har också betydelse för hälsan men är svårare att påverka.

Relationer, skola, ekonomi och levnadsvanor viktiga för ungas psykiska hälsa

Vad gäller ungas psykiska hälsa har man särskilt pekat ut relationer med familj och vänner, utbildning och skolmiljö, den egna och familjens ekonomiska situation

samt levnadsvanor såsom sömn och fysisk aktivitet som viktiga bestämningsfaktorer (13-15).

Det salutogena perspektivet

Den salutogena teorin om hälsans ursprung används för att förstå vad som skapar hälsa och hur den kan främjas. Den utgår från att livet är ständigt föränderligt, det vill säga att tillvaron naturligt består av både positiva och negativa utmaningar eller stressorer som Antonovsky, teorins upphovsman, benämner dem (16).

Motståndsresurser för att hantera utmaningar

Till vilken grad livets stressorer mynnar ut i hälsa eller ohälsa bestäms enligt denna teori av de motståndsresurser vi har tillgång till och kan mobilisera för att hantera de olika förändringar och utmaningar som vi ställs inför i livet. De kan vara till exempel materiella, fysiska, känslomässiga och kulturella och kan finnas hos individen själv eller i den närmaste omgivningen eller familjen och motsvarar bestämningsfaktorerna i regnbågsmodellen.

I den salutogena teorin förstås hälsa som en rörelse på ett kontinuum där vi i alla lägen i livet anses ha någon grad av god hälsa, i vissa skeden mindre och i andra mer (16, 17). Hur vi rör oss på hälsans kontinuum bestäms av motståndsresurserna som kan både vara generella (såsom kunskap, självkänsla och sociala relationer) och specifika som används om särskilda behov uppstår (till exempel tillgång till kurator på skolan).

Känsla av sammanhang samspelar med motståndsresurserna

En viktig beståndsdel i den salutogena teorin är också känslan av sammanhang som består av de tre dimensionerna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet (17). Begriplighet innebär hur väl vi är införstådda med den situation vi befinner oss i, varför saker är som de är och vad som kan göras åt dem. Hanterbarhet handlar om att vi känner att vi har tillgång till de resurser och strategier vi behöver för att ta itu med de uppgifter och situationer som möter oss. Meningsfullhet innebär att vi känner att det finns en mening med att anstränga sig för att ta itu med det som möter oss.

Känslan av sammanhang påverkas av de generella motståndsresurserna på så sätt att ju fler resurser desto starkare känsla av sammanhang, men även det omvända – en stark känsla av sammanhang gör också att vi bättre kan dra nytta av både de generella och specifika motståndsresurserna. Detta samspel påverkar, enligt den salutogena teorin, hur vi rör oss på hälsans kontinuum (16, 17). Vad gäller unga har forskningen visat att en stark känsla av sammanhang kan vara skyddande mot negativa konsekvenser av stress (18, 19) och mot risken att utveckla psykiatriska tillstånd (20).

Ungas resurser och strategier

Som regnbågsmodellen visar avgörs den psykiska hälsan i ett komplext samspel mellan individuella egenskaper och sociala förhållanden. God självkänsla, motståndskraft och tilltro till egen förmåga är exempel på individuella egenskaper som gynnar den psykiska hälsan (13). Sociala förhållanden som stöd från närstående, social tillhörighet, ekonomisk trygghet och goda utbildningsvillkor är viktiga förutsättningar för psykisk hälsa (13, 14). Dessa är också exempel på de motståndsresurser som enligt det salutogena perspektivet främjar både fysisk och psykisk hälsa.

Relationer, skola, jobb och kropp kan både hantera och orsaka motstånd

I tidigare intervjuer med unga i Sverige har det framkommit att det finns en medvetenhet om att livet ibland innehåller motstånd och att det är en del av livet som man behöver acceptera och hantera (1, 8, 9). Att kunna möta och hantera det motstånd som livet innebär har unga själva beskrivit som en förutsättning för att må bra (9). Goda sociala relationer, speciellt med familj och vänner, har påpekats som centrala (8, 9, 21, 22), likaså att ta hand om sig själv genom att till exempel ha fasta rutiner och sköta kroppen vad gäller mat, sömn och rörelse (8, 21). Skola och arbetsliv är viktiga vardagsarenor för att främja ungas psykiska hälsa. Att klara av skolan har tidigare framkommit som en viktig källa till välbefinnande bland unga (21) och gott ledarskap och god arbetsmiljö som en viktig förutsättning för att må bra i arbetslivet (23, 24).

Samtidigt beskriver unga också att det är sociala relationer, skolan, arbetet och kroppen som ofta ger upphov till de besvär som behöver hanteras: relationer kräver dagligt arbete och kan göra att man känner sig nere; skolan och arbetslivet är ansträngande och kan orsaka huvudvärk, nervositet och nedstämdhet; kroppen behöver sömn, energi och återhämtning för att fungera (21, 25). Unga har tidigare beskrivit hur stöd med studieteknik och struktur kan minska den stress som skolarbete kan skapa och de har påpekat att kraven i skolan och ambitionsnivåerna kan behöva ses över för att komma till rätta med en ökad skolstress (22). I arbetslivet beskriver unga att stöd från chef och kollegor, samt tydlighet kring arbetsuppgifter som viktiga förutsättningar för att klara av jobbet (25).

Djupare förståelse behövs av vad unga gör och behöver

För att öka kunskapen om hur ungas psykiska hälsa kan främjas behövs en fördjupad förståelse av de resurser och strategier unga använder och behöver för att må bra. Att unga själva får komma till tals på olika sätt är centralt för att skapa en så heltäckande bild som möjligt. I denna studie vänder vi oss till unga 16–25 år med frågor om deras resurser och strategier för att stärka sitt psykiska välbefinnande och hantera psykiska besvär.

Syfte

Syftet med studien var att utforska vad unga personer gör och vad de behöver för att främja sin psykiska hälsa.

Frågeställningar:

- Vilka resurser och strategier använder unga för att stärka sitt psykiska välbefinnande och hantera stress, ängslan, oro och ångest?
- Vilka resurser och strategier anser unga är viktiga för att stärka sitt psykiska välbefinnande och hantera stress, ängslan, oro och ångest?

Metod

Studien genomfördes med en kvalitativ ansats där data samlades in genom individuella, semi-strukturerade intervjuer med utgångspunkt i ett urval av de frågor i den nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor som rör psykiskt välbefinnande (samtliga sju påståenden ur mätinstrumentet SWEMWBS) och psykiska besvär (en fråga om stress; en fråga om ängslan, oro och ångest). I studien användes de vanligaste teknikerna i kognitiv intervju vilka är att be deltagarna att tänka högt ("think aloud") kring en uppgift och svara på fördjupningsfrågor ("probing") i samband med att de tänker högt (26, 27). Deltagarna ombads tänka högt kring ovan nämnda frågor i folkhälsoenkäten och svara på fördjupningsfrågor om hur de gör för att hantera de olika saker som respektive fråga berörde (till exempel stress) och hur de ser på resurser och stöd (till exempel för hantering av stress). Kombinationen av dessa två tekniker är lämplig när syftet med en undersökning är att beskriva uppfattningar och upplevelser (27), och den framhålls som extra lämplig när informanterna är unga (28).

Deltagare

Studien är baserad på 33 individuella intervjuer som genomfördes med 22 tjejer, 10 killar och 1 icke-binär person i åldrarna 16–25 år (medelålder 20 år). Merparten av deltagarna studerade på grund-, gymnasie- eller högskolenivå (20), medan 10 arbetade, 2 både studerade och arbetade och 1 var sjukskriven. Deltagarna bodde i olika delar av landet, från Malmö i söder till Luleå i norr, och nästan alla var födda i Sverige (30). 12 deltagare bodde i en storstadsregion, 11 i en mindre eller mellanstor stad och 10 på landsbygd eller i tätort.

Urval

Sociala medier användes för rekrytering för att nå en bred grupp deltagare både åldersmässigt och geografiskt. Först publicerades en annons i Högskolan Västs kanaler på Facebook, Instagram och LinkedIn. Den resulterade i 12 deltagare, huvudsakligen från Västsverige. Sedan publicerades samma annons i flöden på Facebook, Instagram och Snapchat hos unga personer i åldern 16–25 år i geografiska områden utanför Västsverige: storstadsområden, mindre och mellanstora städer och landsbygd. Det resulterade i ytterligare 14 deltagare från olika områden i övriga Sverige från norr till söder. Eftersom majoriteten av de 26 dittills rekryterade deltagarna var tjejer annonserades det ytterligare en gång via flöden i samma sociala medier men enbart hos killar i samma åldersgrupp och samma utvalda geografiska områden. Det resulterade i ytterligare 7 deltagare. Annonserna låg ute på de sociala medierna i ungefär ett dygn åt gången. Sammanlagt anmälde 48 unga personer sitt intresse och 33 intervjuer genomfördes eftersom 15 personer drog sig ur före intervjutillfället.

Datainsamling

Data samlades in genom individuella intervjuer under februari och mars 2022. Intervjuerna gjordes via Zoom och varje intervju varade i 24–91 minuter (i genomsnitt 56 minuter). Ljudet från intervjuerna spelades in och transkriberades ordagrant av professionella transkriberare. Tre forskare genomförde intervjuerna och gjorde 15, 9 respektive 9 intervjuer var. Överenskommelse om tid för intervjun gjordes via e-post efter att deltagarna hade gett sitt samtycke till att delta i studien och i samband med det skickades folkhälsoenkäten som bilaga. Deltagarna uppmantrades att läsa igenom hela folkhälsoenkäten för att se helheten och sammanhanget för de frågor som inkluderades i intervjun.

Innan inspelningen av själva intervjun ställdes frågor om deltagarnas bakgrund såsom födelseår, födelseland, sysselsättning, boendesituation och ort, social situation (förhållande och vänskapsrelationer) och könstillhörighet. En intervjuguide utformades som stöd för intervjuerna, och denna pilottestades bland tre unga personer för att sedan anpassas och fastställas enligt bilaga I. Under den inspelade intervjun ställdes en inledande fråga om deltagarnas allmänna erfarenhet och upplevelse av att fylla i liknande enkäter och en öppen fråga om deras tankar kring psykisk hälsa. Efter det ställdes följande frågor om psykiska besvär och påståenden om psykiskt välbefinnande från folkhälsoenkäten:

Psykiska besvär:

- Har du besvär eller symtom av ångslan, oro eller ångest?
Svarsalternativ: Nej, Ja – lätta besvär eller Ja – svåra besvär
- Känner du dig för närvarande stressad? Med stress menas ett tillstånd då man känner sig spänd, rastlös, nervös, orolig eller okoncentrerad.
Svarsalternativ: Inte alls, I viss mån, Ganska mycket eller Väldigt mycket

Psykiskt välbefinnande:

Ange här hur väl påståendena nedan stämmer överens med hur du upplevt din situation de senaste två veckorna:

1. Jag har haft en positiv syn på framtiden
2. Jag har känt att jag har varit till nytta
3. Jag har känt mig lugn
4. Jag har hanterat problem på ett bra sätt
5. Jag har tänkt på ett klart sätt
6. Jag har känt mig nära andra människor
7. Jag har själv kunnat bestämma mig om saker och ting

Svarsalternativ: Alltid, Oftast, Ibland, Sällan eller Aldrig

Deltagarna ombads läsa varje fråga och påstående från folkhälsoenkäten högt och berätta hur de tänkte när de läste, om både begreppen som användes, frågornas och

påståendenas formulering och de olika svarsalternativen. Om de ville, fick deltagarna tala om vilket svarsalternativ de tyckte passade bäst in på sig själva och resonera kring sitt val. Vid behov ställdes ett antal följdfrågor (se bilaga I) för att förtydliga deltagarnas uppfattningar och förståelse av enkätfrågorna.

Efter varje enskild enkätfråga fördjupades intervjun till att också utforska deltagarnas resurser och strategier för att hantera de olika psykiska besvären, vilket stöd de anser sig behöva och vad de upplever får dem att må bra. Därefter gick intervjun vidare till nästa enkätfråga. Exempel på dessa fördjupade frågor är:

- Hur gör du för att hantera ängslan, oro eller ångest?
- Vilka resurser har du själv eller i din omgivning för att hantera ängslan, oro eller ångest?
- Vilket stöd behöver du för att hantera ängslan, oro eller ångest?
- Vad behövs för att du ska se positivt på framtiden?
- Vad får dig att känna dig lugn?

Dataanalys

Det är deltagarnas svar på fördjupningsfrågorna som utgör underlag för analys i denna studie. Deltagarnas förståelse av och uppfattning om enkätfrågorna finns redovisade i en tidigare rapport (1). En reflexiv tematisk analys enligt Braun och Clarke (29, 30) användes för att analysera de transkriberade intervjuerna, och dataprogrammet NVivo användes för att organisera allt datamaterial. Reflexiv tematisk analys innebär att analysen görs induktivt och textnära men att forskarna använder teoretiska perspektiv för att förhålla sig till och förstå datamaterialet. De teoretiska perspektiv som främst legat till grund för forskarnas förståelse av datamaterialet under analysens gång är den salutogena teorin om hälsans ursprung (16), Dahlgrens och Whiteheads regnbågsmodell över hälsans bestämningsfaktorer (12) samt WHO:s ramverk för hälsofrämjande arbete (11).

De tre intervjuande forskarna läste initialt hela intervjuerna för att få ett helhetsintryck av deltagarnas berättelser. Sedan läste de intervjuerna igen med särskilt fokus på utsagor som möter syftet i denna studie. Utsagorna försågs med koder som var beskrivande för innehållet. Initialt kodade forskarna en och samma intervju för att försäkra sig om att kodningen gjordes samstämmigt, för att sedan dela upp intervjuerna och koda elva var. Därefter jämförde de alla koder, diskuterade deras innebörd och benämningar och identifierade tillsammans mönster av återkommande teman. I nästa steg utvecklades teman och underteman för att beskriva de mönster som identifierades. I de två sista stegen användes de teoretiska perspektiven för att bättre förstå och förklara mönstren.

Kodning och tematisering i reflexiv tematisk analys är inte en linjär process utan kräver reflektioner och diskussioner där koder och teman speglas mot varandra och de teoretiska och konceptuella antaganden som ligger till grund för studien (29). Detta gjordes i kontinuerliga diskussioner mellan de tre analyserande forskarna och

genom regelbundna avstämningar med den fjärde forskaren, som medverkat i studiens design och läst preliminära sammanställningar under analysens gång. Detta innebar också att koder flyttades fram och tillbaka mellan teman och att preliminära teman och underteman omarbetades till dess att ett robust mönster kunde konstrueras. Teman och underteman beskrevs sedan utförligt och illustrerades med aidentifierade citat. Vid behov justerades språket i citaten för att få bättre läsbarhet, men utan att innebörden ändrades.

Forskarnas förförståelse

Forskarna som genomförde studien har olika erfarenheter av vikt för det studerade temat genom dels tidigare studier inom området, både kvantitativa och kvalitativa, dels kliniskt arbete med ungdomar och psykisk ohälsa. Forskarna har sin bakgrund i folkhälsovetenskap, vårdvetenskap och arbetsterapi.

Etiska aspekter

Studien genomfördes enligt svensk lag om etikprövning av forskning som avser människor (SFS 2003:460) (31) och Helsingforsdeklarationens etiska principer för forskning som omfattar människor (32). Den är godkänd av Etikprövningsmyndigheten (dnr. 2021-06471-01). Innan deltagarna gav sitt samtycke för att delta fick de både muntlig och skriftlig information om studien. De fick också information om att om de ville kunde de avbryta sin medverkan när som helst och att ingen obehörig skulle få ta del av det insamlade materialet. I resultatrapporteringen används pseudonymer för att skydda deltagarnas identitet.

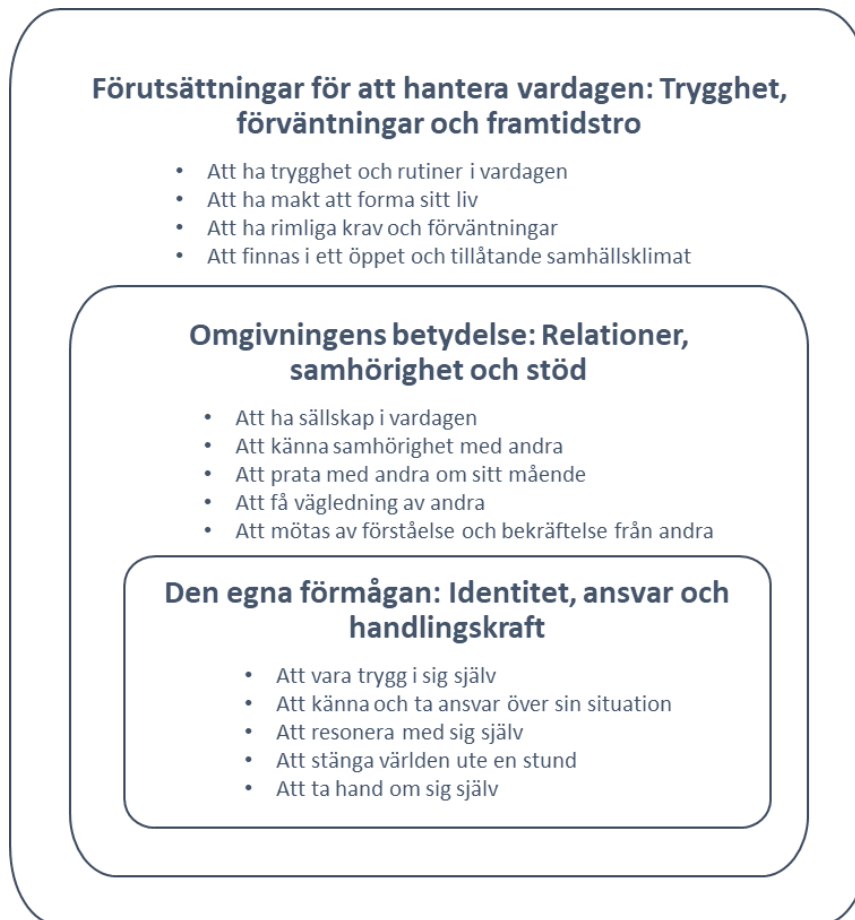
Resultat

Ett övergripande resultat är att de resurser och strategier de unga använder för att stärka sitt psykiska välbefinnande ofta sammanfaller med de resurser och strategier de använder för att hantera stress, ångslan, oro eller ångest. Resultaten beskrivs i följande tre teman som sammanfattar det de unga gör och behöver för att må bra:

- Förutsättningar för att hantera vardagen: Trygghet, förväntningar och framtidstro
- Omgivningens betydelse: Relationer, samhörighet och stöd
- Den egna förmågan: Identitet, ansvar och handlingskraft

Det första temat fångar de övergripande förutsättningar som de unga beskrev som viktiga för att hantera en vardag full av möjligheter, krav och förväntningar på ett sätt som gynnar deras psykiska hälsa. Det andra temat sammanfattar omgivningens betydelse, de interaktioner med andra som de unga beskrev bidrar till deras välbefinnande. Det sista temat fångar de resurser som har att göra med de unga själva som individer, de förmågor och egenskaper de beskrev som viktiga samt det de upplevde att de själva kan göra för att må bra. Dessa tre teman och medföljande underteman illustreras i figur 2 och beskrivs mer ingående i följande avsnitt.

Figur 2. Teman och underteman som sammanfattar de ungas berättelser om det de behöver och gör för att må bra



Tema 1. Förutsättningar för att hantera vardagen: Trygghet, förväntningar och framtidstro

Deltagarna beskrev en komplex tillvaro fylld av möjligheter, förväntningar och krav. De beskrev vikten av de olika förutsättningar som behövs för att kunna navigera i denna tillvaro och hantera vardagen på ett sätt som främjar deras psykiska hälsa. De underteman som framträdde i tema 1 handlade bland annat om att ha trygghet och rutiner i vardagen och makt att forma sitt liv, men också om att tillvaron behöver kännas hanterbar och med rimliga krav samt att samhällsklimatet är öppet och tillåtande.

Att ha trygghet och rutiner i vardagen

Det var viktigt att ha trygghet i vardagen, en sorts stabilitet där det finns rutiner och struktur. Det kunde innefatta allt från att ha ordning på sitt rum till att veta att man har ett jobb man trivs med och fritidsaktiviteter som känns meningsfulla.

Jag tycker om att ha rutiner (...) så för mig är ju ett positivt läge någonting att sträva efter när man har det stadigt så att säga. Att man har någonstans att bo på som man trivs på, man har projekt som man vill hålla på med, man har skaplig ekonomi. Man har sina sociala behov uppfyllda. (Daniel 25 år)

Deltagarna lyfte också vikten av ekonomisk trygghet. De menade att det inte nödvändigtvis är rikedom som är viktig utan en ekonomi så att man klarar sig. När de resonerade om framtiden och ekonomi gjorde de det i termer av till exempel att ha det ”ekonomiskt okej” (Gunnar 24 år) och att ”kunna spara pengar och känna att jag kan uppleva grejer” (Hampus 22 år). En annan aspekt av att ha trygghet i vardagen var att ha en boendemiljö där man inte behövde vara rädd för att gå ut och vistas i närområdet.

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 chaparral, folk blir skjutna ute på gatan mitt utanför (...) ja, du bor inte i en så trygg miljö, då skulle jag nog säga att då träffar man oftast fel vänner, fel kompiskrets och det spinner på därifrån. (Linus 20 år)

Även om deltagarna insåg att det är svårt att få någon garanti för att framtiden kommer att bli bra så fanns ändå en längtan efter en trygg och förutsägbar framtid där man vet vad man har att vänta, till exempel att man kommer in på den utbildning man vill och att man får vara frisk.

Att ha makt att forma sitt liv

Att ha makt att forma sitt liv beskrev deltagarna som en viktig förutsättning för att må bra. De uttryckte ett behov av att känna att de har möjligheten att själva få bestämma över sin vardag och sina livsval. Det kunde handla om enklare saker i vardagen som att bestämma över vem man ska umgås med till större val som vilken utbildning man ska välja. Friheten att få göra egna självständiga val i livet och att man kan påverka sin situation beskrevs som viktig.

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)

Deltagarna upplevde förväntningar på att tidigt i livet ha en tydlig plan för sin framtid och hålla sig till den, men påpekade att man som ung inte kan veta exakt vad man vill eller behöver. Därför framhölls det som viktigt att få höra att det finns olika valmöjligheter i livet, olika vägar att ta och att man får lov att ändra riktning.

Man behöver mer hjälp men att man kanske hade behövt veta att det finns mycket fler val och många fler möjligheter än vad vi har liksom lite lärt oss, 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. (Victoria 23 år)

Det ansågs ändå viktigt att ta medvetna och väl genomtänkta beslut och ta ansvar för sina val. På så sätt kunde deltagarna känna sig handlingskraftiga och känna att de hade kontroll över sin situation även om det inte alltid blev som de tänkt från början, vilket upplevdes bidra till ett bättre mående.

Alltså jag lägger väldigt mycket cred åt mig själv i att jag faktiskt tar beslut och hanterar på ett ansvarsfullt sätt och inte bara låter liksom grejer förfalla (...) Att jag faktiskt har lagt upp en plan nu med mina studier. Så att där finns liksom

någonting jag kan följa och sedan så är det verkligen ingenting som säger att det går vägen, men det känns som jag har lite mera kontroll över situationen. (Maja 20 år)

Deltagarna tryckte också på vikten av att känna framtidstro, att kunna se sig själv i en framtid som känns meningsfull och att livet utvecklar sig i den riktning man önskar. En riktning där man utgår från sig själv och det man värdesätter i livet, där man kan känna en tillförsikt till att det kan bli bra även om livet skulle ta en annan riktning än den man hade tänkt sig.

Delvis att man har framtidsplaner överlag. Att faktiskt ha det. Men sedan också att vara okej med att det kanske inte blir exakt som jag önskar, att man inte är helt låst vid sin syn eller dröm eller vad det nu kan vara, utan att det kan få vara lite oskrivet blad. (Jasmine 24 år)

Att ha rimliga krav och förväntningar

En tillvaro med rimliga krav och förväntningar beskrevs som en annan viktig förutsättning för att må bra. Det innebar att de krav som ställs behövde kännas rimliga, både kraven från omgivningen om vad man ska uppnå och inte minst de förväntningar som man har på sig själv och sitt liv. Det beskrevs viktigt att sätta mål som är möjliga att uppnå för att man ska kunna se resultat och känna sig nöjd med det man åstadkommit. Det kunde ibland innebära att sänka kraven på sig själv när det till exempel gäller prestationer i skola, arbete eller kring ens framtidsplaner.

Jag kommer ju inte in på dom högsta utbildningarna, men det är ju inte där jag siktar heller. (...) Jag tycker, i livet generellt, iallafall när jag tänker på det just nu, så är inte det viktiga liksom var du studerar eller vad du studerar eller var du jobbar, utan det viktiga är att du är glad, då känner jag att det inte är värt att vara stressad nu för att kunna vara stressad sedan också. (Fredrik 17 år)

Det kunde också handla om en tillvaro där man känner sig kompetent, man bidrar och är nöjd med vad man utfört.

Det finns säkert människor också som bara kan ... göra saker för att få sin lön, 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)

Ibland upplevdes också tillvaron mer hanterbar och mindre kravfylld om man lyfte blicken och inte bara fokuserade på sig själv och sin egen tillvaro utan kunde se att andra också kämpar med olika svårigheter, utan att ge upp. Deltagarna upplevde allmänt höga krav på perfektion och ansåg att det skulle gynna den psykiska hälsan om det vore enklare och mindre kravfyllt att leva som ung.

Att samhällsklimatet är öppet, tillåtande och hoppgivande

Deltagarna önskade att vuxenvärlden kunde förmedla en positivare syn på framtiden. På så sätt skulle man som ung ha lättare att ha något att se fram emot och känna att det finns en plats för en i samhället. De uttryckte att omvärlden ofta beskriver en ganska dyster syn på framtiden vilket upplevdes skapa oro och påverka det psykiska välbefinnandet negativt.

Kanske lite mer ifrån omvärlden att liksom, ja nu är det väldigt oroligt med krig och så och då är det väldigt lätt att gå i dom här tankarna att, jamen nu är allting förstört typ, hur kommer det att bli nu och man blir ju väldigt lätt orolig och ängslig då. Att man har liksom en nära krets som man känner att man kan vara glad med, att man har något som gör att man blir glad och att man liksom fokuserar på det istället för att fokusera på det andra som inte är så bra för en. (Celine 17 år)

Deltagarna önskade även att samhällsklimatet kring frågor om psykisk hälsa var annorlunda och påpekade att det skulle vara en stor hjälp om frågor om psykiska besvär avdramatiserades och den allmänna kunskapen och öppenheten kring psykisk hälsa ökade. De jämförde hur det upplevdes mer självklart att prata om den fysiska hälsan än den psykiska. Det uppfattades mer tabubelagt att prata till exempel om ångest än om huvudvärk vilket kunde hindra samtal mellan människor, trots att det upplevdes lättare att hantera besvären om man pratade om dem. Ibland upplevdes vuxenvärlden förminska ungas problem, sakna den nödvändiga förståelsen och vifta bort upplevda bekymmer. Okunskapen om psykisk ohälsa upplevdes stor i omgivningen och deltagarna beskrev hur samtal med personer som egentligen ville hjälpa men inte hade kunskap snarare kunde resultera i mer ångest.

det [är] ju vissa människor som inte har kunskapen som säger att jamen, det är okej, alla är ledsna ibland eller jag är också ledsen ibland och liksom, det är bara ... tänk på något bra, tänk på hur mycket fint du har. Och då känner man att det är lite kontraproduktivt att säga till någon som redan har ångest att du har så mycket att vara tacksam för, för då får man mer ångest. Så att, att lära människor mer att diagnoser eller hur hjärnan fungerar, det är inte ett val. Man vaknar inte och tänker, nu ska jag må skit för att jag vill. Så kunskap är definitivt det viktiga tror jag. (Victoria 23 år)

Vuxnas medvetenhet och öppenhet för sin egen ohälsa var också något som deltagarna menade borde utvecklas som en del av diskussionen kring psykisk hälsa i samhället. Om vuxna också kunde prata mer öppet sinsemellan och med de unga om hur de själva mår så skulle kunskapen och öppenheten öka, vilket ansågs kunna hjälpa unga personer att hantera sina besvär och främja sitt välbefinnande.

Också den bild som förmedlas kring att vara lyckad, framgångsrik och leva ett friktionsfritt liv, beskrevs behöva förändras. Till exempel genom att influencers normaliserar psykisk ohälsa genom att prata om det och visa upp en mer nyanserad bild av livet.

Tema 2. Omgivningens betydelse: Relationer, samhörighet och stöd

Att vara social, umgås och interagera med andra beskrevs som viktigt för att känna välbefinnande och kunna hantera jobbiga känslor. Vad man behöver från sina nära relationer, och hur umgänget ser ut, kan variera beroende på syfte och behov. Ibland kan det vara skönt att ha kravlöst sällskap från andra i sin omgivning för att slippa känna sig ensam. Men vid andra tillfällen kan mer djupgående och

meningsfulla relationer behövas. Det kan skapa en annan typ av samhörighet och gemenskap. Att våga prata om sitt mående och sina behov beskrevs som viktigt och för att kunna göra det behöver omgivningen visa förståelse och ha en icke-dömande attityd. Ibland räcker det med att sätta ord på känslorna för att lätta på trycket, men ibland behövs konkret vägledning och förslag på lösningar från vänner, familj eller professionella. Deltagarna tycker med andra ord att det är betydelsefullt att det sociala umgänget kan anpassas utifrån de egna behoven.

Att ha sällskap i vardagen

Deltagarna beskrev ett behov av att ha sällskap i vardagen för att inte känna sig ensamma. Det upplevdes tryggt att ha vänner och familj i sin närhet, men utan särskilda krav på umgänget eller att behöva be dem om hjälp. Att vara nära varandra och småprata, skratta tillsammans och göra vardagliga saker beskrevs som lugnande och gav en möjlighet att lätta på trycket när man inte mår bra.

Har jag människor runt mig och är nöjd med det, då upplever jag en bättre hälsa och att jag blir glad, lugn. (Rebecka 24 år)

Att få positiv energi från andra beskrevs som viktigt för ett bra mående. Om människorna i deltagarnas närhet var stressade eller på dåligt humör upplevdes det istället påverka deltagarnas mående negativt. Det vardagliga sällskapet behövde inte innebära någon särskilt uppstyrd samvaro; det räckte att bara ha fysisk närhet till andra, att ha någon att krama eller bli kramad av. Att vara nära sitt husdjur var också en källa till lugn och avslappning.

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)

Att känna samhörighet med andra

Betydelsefullt för att må bra var också upplevelsen av känslomässig samhörighet med andra. Den innebar något djupare än att bara ha människor omkring sig: att känslomässigt kunna dela saker med andra och känna att man hör till och passar in. Det var därför viktigt med genuina relationer där man kunde vara sig själv och där man upplevde gemenskap, förståelse och trygghet. Sådana relationer präglades av ömsesidighet, öppenhet och att man delade varandras tankar, funderingar och bördor. För att känna samhörighet behövde det finnas en öppenhet inför att dela sina upplevelser och känslor, eftersom det var viktigt att kunna prata om allt. Deltagarna ville vara ärliga i sina relationer och slippa förstå sig.

Även ärlighet och öppenhet, att man sticker inte under stolen med hur man mår. Man är inte rädd att faktiskt fråga eller konfrontera sin vän, käraste eller hur som haver, hur mår du egentligen, vad fan är det som händer. (Bianca 24 år)

Relationer där man kände att man tillförde något beskrevs som betydelsefulla för samhörigheten, liksom att tillhöra en inkluderande gemenskap där man upplevde att man var viktig för någon annan, oberoende av ens prestationer.

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)

Att prata med andra om sitt mående

Att ha möjlighet att prata om sitt mående med andra och kunna sätta ord på vad man upplever beskrevs som viktigt för att må bra, och därmed ha tillgång till någon att prata med som kan lyssna och ta emot ens tankar. Det var hjälpsamt och stöttande att få ventiler sina tankar med någon man kände förtroende för, till exempel i familjen, bland vänner eller med professionella.

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 ventiler 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)

Speciellt när känslor kom plötsligt och sköljde över en beskrevs det som viktigt att kunna lätta på trycket genom att prata med någon. Det kunde räcka att ha någon att ringa till.

Ibland så kan det hjälpa att bara ... att ringa någon och uttrycka känslorna eller oron och då, när man har gjort det, så är det som att, ja, jag vet inte. Det kan hjälpa, jag vet inte riktigt hur. (Jasmine 24 år)

Att få vägledning av andra

Det räcker inte alltid att bara prata med andra för att må bra, ibland behöver man enligt deltagarna få konkret vägledning, stöd och bekräftelse från människor i sin omgivning. Det beskrevs kunna handla om att resonera med och be om råd kring vardagliga beslut från någon som man hade förtroende för. Familjen, vännerna, skol- eller arbetskamraterna kunde hjälpa i situationer när man själv inte räckte till.

Ibland så känner man ju att man vill rådfråga någon eller att man vill ha någons åsikt och jag tror att det är väldigt mänskligt och att man vill känna att man gör rätt val eller man vill känna att någon som känner en eller förstår en eller förstår situationen håller med. (Victoria 23 år)

Skolan är en stor del av deltagarnas omgivning, och den beskrevs som en källa till både krav och möjligheter att hantera besvär. För att må bra i skolan behövdes ibland stöd från lärare eller någon annan som hade insyn i skolkraven och det var viktigt att kunna diskutera uppgifter och problem med klasskamrater.

Nu när det är vanligt, vad säger man, när man går i skolan som vanligt [efter covid-19-pandemin] så är det ju oftast att det är lätt att snacka med kompisar i skolan och eftersom man träffar dom varje dag så blir det lätt att hämta hjälp därifrån. (Björn 16 år)

De deltagare som arbetade beskrev det som viktigt att få lära sig och ta del av kollegors erfarenheter och kunna be kollegorna om konkret hjälp när jobbet blev överväldigande, trots att man helst ville klara sig själv. Det beskrevs viktigt att ha en stöttande chef för att våga berätta om man mådde dåligt och vad det kunde innebära i arbetssituationen.

Att prata med familj, vänner och kollegor räckte dock inte alltid om besvären var svåra. Deltagarna framhävde därför tillgång till professionellt stöd som mycket viktigt – även om man inte hade utnyttjat stödet själv upplevdes det vara en trygghet att veta vart man kan vända sig vid behov. Det kunde vara en mentor i skolan, skolsköterskan eller ungdomsmottagningen som kunde erbjuda den hjälp man behövde. Vid svårare besvär kunde det vara en psykolog för samtalsterapi eller läkare för medicinsk behandling. Deltagarna beskrev också hur de kunde vara tvungna att prova sig fram bland möjliga stöttande relationer i omgivningen, eftersom det kunde vara svårt att hitta rätt från början, att hitta den som man upplevde verkligen lyssnar och förstår. Stort förtroende fanns för professionella, som upplevdes ha lösningar på problem genom en kunskap som andra inte hade.

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. (Linnea 16 år)

För de som hade kontakt med professionella, fungerade interaktionen som ventil för samtal, källa till konkret kunskap om tillstånden, hjälp att se sina egna styrkor och verktyg för att hantera besvär. Dessa kontakter bekräftade också att deltagarnas känslor inte var fel och gjorde att de bättre kunde förstå orsakerna till besvären.

Att mötas av förståelse och bekräftelse från andra

Att känna förståelse från omgivningen i den dagliga tillvaron gjorde att deltagarna slapp känna sig ensamma i vardagens krav. Deltagarna vågade då också be om hjälp när det behövdes och de kände sig bekväma med att ta emot hjälp om någon erbjöd den och på så sätt prioritera den egna hälsan. Det var också viktigt att vuxna själva såg till deltagarnas behov och kunde hjälpa dem att förstå vad de upplevde.

Oftast när det är stress så kan det vara, för min del i alla fall, att våga fråga efter hjälp i många problem, ofta så tror jag att jag kan ta mycket ansvar själv och jag tror att det är den bilden jag vill ha av mig själv, att jag kan ta mycket ansvar för mig själv. Så att våga fråga efter hjälp. (Hampus 22 år)

Deltagarna upplevde det också viktigt att få uppskattning för det man gör för att känna sig förstådd, bekräftad och accepterad som man är. Att bli trevligt bemött, känna sig omtyckt, få uppmuntran och beröm och bli visad tacksamhet när man gjort något bra uttrycktes som viktigt, exempelvis i skolan eller i arbetet.

Men framför allt bekräftas ju när folk säger jamen, bra jobbat eller såhär, det är roligt att jobba med dig och tack för bra service eller liksom såhär. Eller så kan det vara så litet som att man säger hej till någon och så får man ett leende tillbaka, det är också bekräftelse på att man har gett någonting. (Isak 22 år)

Deltagarna längtade också efter förståelse i bemötandet från omgivningen när man inte mådde bra, främst från vänner och familj men också från chefer och kollegor. Att omgivningen tillät dem att vara ärliga och kommunicera kring sitt mående var betydelsefullt, inte alltid för att få hjälp utan för att andra skulle ha kännedom. Deltagarna ville vara trygga i att inte mötas av ifrågasättanden om de berättade om dåligt mående. Mest av allt ville de vara säkra på att inte bli utpekade eller dömda i bemötandet från andra. Att känna förståelse från andra tog bort pressen på att förstå sig och dölja sitt mående. Det var en lättnad när ens behov inte ifrågasattes, om man till exempel behövde gå undan en kort stund på jobbet.

Då har det ju minskat oron för mig väldigt mycket. Om det blir en sådan situation när jag blir orolig eller det blir jobbigt, och jag måste ta liksom en kort paus för och gå i väg eller någonting. Så vet ju den personen vad det handlar om. Och det är då inte ens, det kommer inte ens någon fråga då. (Daniel 25 år)

Tema 3. Den egna förmågan: Identitet, ansvar och handlingskraft

Det finns en hel del som man enligt deltagarna kan, behöver och borde ta ansvar för att göra själv för att må bra. De lyfte flera exempel på resurser och strategier som är viktiga, till exempel känslan av att vara trygg i sig själv samt ha en lösningsfokuserad och accepterande inställning till de förändringar som livet bjuder på. Även att vara i kontakt med sitt inre och vara medveten om vad man behöver och hur man ska ta hand om sig själv och sin hälsa för att må bra.

Att vara trygg i sig själv

Deltagarna beskrev olika aspekter av att vara trygg i sig själv som upplevdes betydelsefulla för att må bra. Det kunde handla om att ha en god självkänsla, en tro på sig själv och sina värderingar och att våga ta plats och stå för den man är och vad man tycker utan att försöka vara andra till lags hela tiden. Det var även betydelsefullt att ha möjlighet att fatta beslut som känns bra för en själv både när det gäller mindre vardagliga saker och livet i stort, utan att låta andra påverka ens omdöme för mycket.

Jag tror att det handlar om att bara få ordning på allt som finns i huvudet när man är tonåring (...) bestämma att nu vill jag ha det här, jag vill inte ha det som dom ber mig ha, utan bestämma mig att ha det jag vill ha. Så liksom bestämma mig för att jag är jag och vi tänker olika. (Ella 16 år)

Att vara trygg i sig själv handlade också om att känna att man vågar vara som man är och att man gillar och uppskattar sig själv. Det lyftes fram som viktigt att stå upp för sig själv och våga göra saker som får en själv att må bra och känna sig glad. En förutsättning för att vara trygg i sig själv var att man lärt känna sig själv och kan vara öppen och ärlig med vad man vill mot såväl sig själv som andra.

Att känna och ta ansvar för sin situation

Deltagarna uttryckte också vikten av att känna att man har ansvar och att man tar ansvar för sin situation för att må bra, vilket kunde innebära att se på de problem som man ställs inför som något som går att lösa och försöka lösa det själv. Det beskrevs som viktigt att inte göra problem större än vad de är utan istället försöka se realistiskt på situationen och värdera de alternativ man har genom att stanna upp och reflektera.

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

Ett sätt att stärka sitt psykiska välbefinnande var att inte skjuta upp det som ska göras utan genom planering och prioritering lösa de problem som går att lösa för att undvika att stress uppstår. En tydlig strategi var att konkret ta tag i problem så fort de dök upp så att de inte finns i tankarna hela tiden. Problem eller uppgifter som hänger över en beskrevs ha en tendens att istället skapa stress. Deltagarna analyserade och prioriterade dem utifrån sådant de konkret kunde göra något åt till saker som de inte kunde påverka, till exempel kriget i Ukraina eller den samhällsekonomiska utvecklingen. Deltagarna beskrev att strategin i mångt och mycket handlar om att acceptera och ta ansvar för sin situation och hantera den efter bästa förmåga, men också som ett sätt att känna kontroll.

Att vara drivande i problemlösningen eller att vara drivande i att ta reda på vad en lösning kan vara istället för att, ja, inte ta tag i det eller lägga över det helt på någon annan som kanske inte är den som borde lösa det. Sedan är det ju klart att jag tycker att, att be om hjälp också är ansvarsfullt när man behöver det. (Jasmine 24 år)

De beskrev också att det är viktigt att kunna landa i att allt inte är perfekt eller så som man helst vill ha det men att det kan bli bra ändå. Att inte fastna i motgångar och älta det förflutna i de fall förväntningar och drömmar inte infriades utan fokusera på vad man kan göra framåt istället.

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)

Att resonera med sig själv

Deltagarna beskrev vikten av att vara i kontakt med sitt inre, att kunna stanna upp och lyssna inåt för att kunna resonera med sig själv och på så sätt använda sina inre, mentala resurser för att må bra, och speciellt för att kunna hantera psykiska besvär såsom stress, ångslan, oro och ångest. Det var centralt att göra detta i samband med att besvären uppstod, att försöka förstå vad känslorna står för och se på dem med lite distans.

Men jag försöker ta det lugnt liksom och tänka, jamen vad kan orsaken till detta vara eller varför känner jag såhär, försöka prata med mig själv, det kommer att

gå över, det är bara en känsla, det är bara i psyket, det kommer inte att hända någonting, liksom försöka lugna ner sig själv. (Celine 17 år)

Försöker jag stanna upp och säga att det där kommer inte leda till någonting för jag har redan gått ner den vägen en gång, det leder ju ingenstans, men vad är det egentligen ångesten säger, vad är det den säger till mig, varför känner du dig inte tillräckligt för du är ju bra nog som du är, att komma ner till den sanningen så snabbt som möjligt. (Hampus 22 år)

Deltagarna resonerade med sig själva i ett försök att sätta fingret på vad det är som orsakar besvären och för att påminna sig själva om att det kanske inte finns en rimlig anledning till att känna oro eller stress och på det sättet avdramatisera känslan eller acceptera situationen. Det inre resonemanget innebar att de kunde lära sig vad som triggar besvären och vad som fungerar för att bli av med dem. På så sätt kunde de lära känna sig själva och sina behov på ett bra sätt. Processen att lära känna sig själv, hur man fungerar och hur man kan hantera besvär beskrevs som ett aktivt arbete för att må bra.

Och det som jag började med var att lära på något sätt att älska mig själv eller vad man ska säga. Och det är jag tacksam över att jag har aktivt jobbat med och jag har byggt upp så att jag har liksom en röst som så starkt i huvudet vet att jag är värd någonting och att jag betyder någonting. Det är lätt att glömma bort det. Jag började med att liksom se mig själv i spegeln och ge mig själv komplimanger, även fast jag inte höll med, även fast jag inte tyckte det, även fast jag inte trodde på det så började jag med det för jag behövde börja någonstans. (Isak 22 år).

Deltagarna förde också en inre dialog för att utforska rimligheten i sina tankar och känslor. Sådana strategier hade de ibland hittat på själva, ibland hade de tagit inspiration från olika tekniker som de läst om i böcker eller på nätet och ibland hade de fått tips från vänner eller professionella.

[jag skapar] som ett litet alter ego liksom, [för] att ta ut tanken från huvudet, och se det som en liten egen person, så jag brukar kalla det, min såhär ångslan- och orosröst, för drama-Konrad. Där har vi drama-Konrad som har varit igång och gör allting väldigt dramatiskt liksom. Då får jag en mer lättsam inställning till mina tankar och då brukar det vara lättare att inte bli så himla involverad i det och känna jättestarka känslor över det. (Arvid 22 år)

Att stänga världen ute en stund

Deltagarna beskrev det som viktigt för det psykiska välbefinnandet att ibland kunna ta en paus från allt som händer och sker, att ”dra ur sladden och bara vara” (Isak 22 år). De behövde ibland värja sig för all information som ständigt cirkulerar kring dem. Medveten närvaro och fokuserad andning beskrevs också som användbara strategier för att kunna stänga världen ute som ett sätt att hantera psykiska besvär.

Jag har ju alltså mindfulness-appar. Det är ändå en resurs måste jag säga, just för att få ned andningen och liksom pulsen i kroppen. Det skulle jag säga är en resurs. (Greta 25 år)

Liksom låsa världen ute lite (...) genom att dyka in i min egna fantasi. (Isabella 21 år)

En aspekt av att stänga världen ute var att ha förmåga att vara i nuet och njuta av stunden och dagen som varit. Det var betydelsefullt att i någon mån få vara närvarande med sig själv och ibland bara vara i en miljö av lugn och stillhet där man kan andas ut.

Om jag kunnat komma hem en dag från skolan och känna mig lugn, inget plugg, inte behöva vara stressad för i morgon, utan kunna sätta mig ner i sängen eller i badkaret och bara ta ett djupt andetag och känna att nu är jag här, fokusera på nuet liksom, inte i morgon eller om två år, utan nu är jag här och bara kunna få andas. (Ella 16 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 hand om sig själv

Att ta hand om sig själv beskrev deltagarna som viktigt för att må bra. Det handlade om att göra saker i det vardagliga livet som får en att må bra och kunde vara i stort sett vad som helst, beroende på vad man tycker om. Att ta hand om sig själv innebar också att tillgodose sina grundläggande behov som att få tillräckligt med sömn, vara fysiskt aktiv, äta regelbundet och ha möjlighet till vila och återhämtning.

Är jag utvilad så har jag lättare att separera alla mina tankar. Är jag trött så orkar jag inte med det och då är tankarna huller om buller. (Paulina 24 år)

Det var viktigt att hitta individuella strategier som fungerade för just en själv för att må bra. Några beskrev att de tidigare hade använt destruktiva strategier för att hantera oro och ångest men att de nu hittat andra strategier som inte skadade, som att stoppa ner händerna i iskallt vatten för att avleda ångest. De beskrev också en mängd olika aktiviteter som upplevdes meningsfulla, alltifrån att lyssna på musik, skrolla sociala medier och titta på serier till att skapa något med händerna, ta hand om djur eller träna fysiskt. För några var naturen en betydelsefull miljö där det gavs möjlighet till återhämtning eller bara att få göra något praktiskt.

Till exempel då, ta hand om djur och natur och växter, och även ta mig ut mycket i naturen hjälper mig jättemycket. Har liksom långsamma, långtgående projekt, kan hjälpa till också, hemma. Avkoppling, jag lyssnar väldigt mycket på avkopplande grejer, avkopplande musik. /.../ Jag håller på med hantverk, trägrejer, målar, sådant som också får den [ångesten] ur hjärnan litegrand. (Daniel 25 år)

Fysisk aktivitet och träning beskrevs som både en strategi för att skingra tankarna och en viktig del i att ta hand om sig själv, sin hälsa och sina grundläggande behov.

Meningsfulla aktiviteter kunde också främja det psykiska välbefinnandet genom att man tar sig tid att göra något för sig själv, något kravlöst som man mår bra av. Sådana aktiviteter kunde distrahera tankarna och användes även för att hantera

psykiska besvär. Deltagarna beskrev att det kan vara aktiviteter som får en att tänka på något annat för en stund eller som upplevdes lugnande. Det kunde vara olika från person till person men det gemensamma var att aktiviteten gav möjlighet att fokusera på sig själv och det som får en att må bra, och det innebar oftast något praktiskt, något att sätta händerna i.

Jag brukar klassificera mig själv som en minitant, så jag sitter ju i soffan med en kopp kaffe och virkar. Och virkning för mig, det är ju någon form av terapi, lite för mig, för jag får fokusera på någonting helt annat och jag tycker det är väldigt roligt. (Bianca 24 år)

Diskussion

Syftet med denna studie var att utforska vad unga personer gör och vad de upplever att de behöver för att främja sin psykiska hälsa. I resultatet framkom att de resurser och strategier som de unga använder, har eller behöver kan finnas hos dem själva, i deras närmaste omgivning eller i samhället i stort. Dessa olika nivåer går att jämföra med de olika lagren i Whiteheads och Dahlgrens regnbågsmodell över hälsans bestämningsfaktorer (12).

Rimliga krav och övergripande förutsättningar

Resultatet visar att de unga upplever sin tillvaro full av möjligheter, men även full av krav och förväntningar och att det behövs övergripande förutsättningar för att de ska kunna hantera vardagen på ett sätt som främjar deras psykiska hälsa. De övergripande förutsättningar som i resultatet framkommer som viktiga kan relateras till de två yttersta lagren i regnbågsmodellen (12). Dessa betonar socioekonomiska, kulturella och miljörelaterade förhållandens betydelse för hälsan samt vikten av de materiella och sociala förhållanden som människor lever och arbetar under.

Omgivningen kan bidra till känsla av tillförsikt och hopp

De unga lyfter vikten av att kunna känna framtidstro, något som också har framkommit i tidigare intervjuer med unga (8), men att det ibland upplevs svårt eftersom de ställs inför en ganska dyster bild av framtiden med pågående krig i närområdet och andra kriser. I Generationsrapporten 2023 från Ungdomsbarometern (33) uppger nästan hälften av ungdomarna 15–24 år att de ser mörkt på samhällets utveckling och sin möjlighet att kunna påverka den när det gäller exempelvis politik, ekonomi, rasism och klimat.

I vår studie önskar de unga att vuxenvärlden och det omgivande samhället bidrar till en känsla av tillförsikt och förmedlar hopp om framtiden. Här har såväl vuxna i de ungas närmaste omgivning som media, politiker och myndigheter ett ansvar att bidra till en balans när det pratas och rapporteras om situationen i samhället.

Unga behöver känna sig aktiva och delaktiga i sina livsval

Samtidigt visar också våra resultat att de unga ser med tillförsikt på sin egen framtid, det vill säga det de själva kan påverka, vilket också har framkommit i tidigare intervjuer med unga (8). De påpekar att det är viktigt att krav och förväntningar från omgivningen upplevs rimliga och att de ges möjlighet att själva forma sina liv. Även de egna kraven behöver vara rimliga för att kunna må bra, och de unga beskriver hur de försöker sänka kraven på sig själva och aktivt ta kontrollen över sin situation och sina framtidsval när det gäller exempelvis val av utbildning och arbete.

I en tidigare kartläggning av ungas psykiska hälsa lyfter unga både egna och andras krav som en orsak till att de mår dåligt (8) och vikten av rimliga kravnivåer har påpekats särskilt av unga personer med neuropsykiatriska diagnoser (8, 9). Att känna att livet är hanterbart och meningsfullt är viktiga förutsättningar för hälsa och till det hör de aktiva val vi som människor gör och som vi själva väljer att engagera oss i (17). Unga behöver därför ges förutsättningar, genom stöd och uppmuntran från vuxenvärlden, för att känna att de är aktiva och delaktiga i sina livsval och har makt att påverka vilka vägar livet ska ta.

Viktigt att förbereda unga för arbetslivet och att arbetet ställer rimliga krav

Organisationen för ekonomiskt samarbete och utveckling (OECD) påpekar skolans betydelse för att tackla ungas psykiska ohälsa i sin genomlysning av Sverige gällande ungas psykiska hälsa och inträde på arbetsmarknaden (24). De påpekar också att samhället specifikt måste stödja unga vuxna med psykiska besvär eller psykiatriska tillstånd för att underlätta inträde i arbetslivet. Att ha ett jobb är en av de viktigaste faktorerna för psykiskt välbefinnande för unga när de lämnat skolan och går vidare in i vuxenlivet (24). Regnbågsmodellen illustrerar hur de arbets- och utbildningsförhållanden och den socioekonomiska kontext en individ ingår i är betydelsefulla för dennes hälsa (12). Att ha en meningsfull sysselsättning, såsom ett arbete eller utbildning kan vara, lyfts även fram i den salutogena teorin som en av de viktigaste motståndsresurserna för att kunna utveckla en stark känsla av sammanhang (24). I tidigare studier om ungas psykiska hälsa i Sverige (8, 9, 21, 22) framkommer dock mycket få resultat om vikten av arbetslivet, trots att många sommarjobbar och arbetar extra under tiden i gymnasiet eller högskolan.

De unga i vår studie pekar på vikten av rimliga krav i arbetslivet för den psykiska hälsan, att ha erfarna kollegor att kunna be om stöd och hjälp från, att bli trevligt bemött och känna sig omtyckt, samt att ha en stöttande chef som man vågar berätta om sitt mående inför. Trevliga kollegor och bra stämning på jobbet, bra chefer och ledarskap samt intressanta arbetsuppgifter framkom i en tidigare undersökning om ungas attityder till jobb och välfärd som viktigt när unga väljer jobb (23). Tidigare forskning har också visat hur den nya arena som arbetet är för unga också innebär en utsatthet på grund av bland annat orealistiska krav på kunskap och kompetens med hänsyn tagen till brist på praktisk erfarenhet (34). Det understryker betydelsen av att olika delar av samhället såsom skola, arbetsgivare och arbetsförmedling på olika sätt förbereder de unga på inträdet i arbetslivet.

Goda sociala relationer

I likhet med andra studier (8, 9, 21, 35) visar våra resultat att relationer är viktiga för att må bra och att de kan uppfylla olika behov, allt från lättsamt kravlöst umgänge till en djupare känslomässig närhet där man kan dela sina känslor och mötas av förståelse. Goda sociala relationer är en viktig bestämningsfaktor för hälsa (12-14) och en motståndsresurs för livets små och stora utmaningar (16, 36).

Relationerna önskas bidra till både eget och andras välbefinnande

I våra resultat framkommer också att det är viktigt att känna att man tillför något till sina relationer, att man känner sig behövd och betydelsefull för någon annan. Även andra undersökningar bland unga har visat att det är viktigt att känna ansvar för någon annan, såsom ett småsyskon eller ett djur (8), och att man tillför något till arbetsgemenskapen (37). Tidigare forskning har också visat att risken för depression, ångest och ätstörningar är lägre hos unga som upplever sina sociala relationer som ömsesidiga och att de bidrar till både sitt eget och andras välbefinnande (35).

Meningsfulla relationer kräver en förmåga att skapa närhet och en djupare samhörighet med andra, men också en omgivning där man kan få stöd och förståelse från andra såsom familjen, vänner, lärare eller kollegor (36). De unga i vår studie framhåller vikten av att ha meningsfulla relationer och stöd på olika områden i livet: dels från familj och vänner, dels från lärare, chefer och kollegor samt professionella inom vården när det behövs.

Att ha någon som lyssnar är stärkande

Våra resultat visar även att det är viktigt att kunna prata av sig till någon som finns där för att lyssna och inte nödvändigtvis för att lösa eventuella problem, vilket också har framkommit i tidigare undersökningar bland unga (8, 9, 22). Det indikerar att socialt stöd inte alltid behöver innebära lösningar på ens problem utan att det finns något stärkande i att bara få sätta ord på det man känner.

Stöd från skola och arbetsgivare är viktiga resurser

I vissa situationer behövs dock professionellt stöd för att få vägledning och mer konkreta råd och de unga i vår studie påpekar att det är viktigt att våga be om hjälp när det behövs, till exempel för att hantera vissa psykiska besvär. I dessa fall är det viktigt att känna sig förstådd och bekräftad samt känna förtroende för och tillit till den professionella. Vikten av tilliten till professionella har även lyfts i tidigare undersökningar bland unga (8, 9). För att kunna dra nytta av de resurser man har behöver dessa först identifieras (16, 36) och därför behöver professionellt stöd till unga fokusera på att stärka deras tro på sig själva och hjälpa dem att identifiera både inre och yttre resurser som kan hjälpa dem att klara av utmaningar i livet.

För unga som går i skolan finns många av de professionella kontakterna inom skolan såsom kurator eller lärare, och det efterfrågas ett större stöd från dessa i form av stabilitet och resurser (9). Skolan är därför en viktig arena när det gäller att främja psykisk hälsa och för det behövs kontinuitet med varaktiga relationer och tid att uppmärksamma och fånga upp unga personer som inte mår bra.

Arbetslivet är en annan viktig arena för unga som dock inte har fått lika mycket uppmärksamhet när det gäller att främja ungas psykiska hälsa. Tidigare studier har påpekat att arbetsgivare i det systematiska arbetsmiljöarbetet behöver vara uppmärksamma på ungas arbetstillfredsställelse och vad som stärker deras

arbetsförmåga och psykiska välbefinnande (25, 37). Även att gedigen introduktion, handledning och mentorskap kan vara goda vägar att stödja unga till att må bra på jobbet och därmed bidra till ett hållbart arbetsliv (38). Att våga berätta hur man mår för sin chef är något som poängteras i forskningen om psykiska besvär i arbetslivet (39, 40), vilket också framkommer som viktigt i våra resultat. Samtidigt har annan svensk forskning funnit att unga upplever en slags förväntan och till och med krav på att de ska vara friska för att de är unga, vilket försvårar för dem att prata om sin psykiska ohälsa (25). Om chefen inte får veta hur man mår så kommer hen inte heller kunna stödja eller göra arbetsanpassningar för att underlätta (41). Stöd från skola och arbetsgivare är därför viktiga resurser som kan bidra till positiva livserfarenheter som i sin tur kan främja ungas psykiska hälsa.

Större öppenhet om psykisk hälsa efterfrågas

I våra resultat framkommer också att de unga anser att det behövs en större öppenhet kring frågor om psykisk hälsa än vad de upplever finns idag. I tidigare intervjuer (9) med unga har det framkommit uppfattningar om att det finns ett stigma mot psykisk sjukdom som gör det svårt att berätta om sina besvär, samtidigt som en ökad acceptans för psykiska besvär upplevs ha bidragit till en slags normalisering. Att det tillhör det normala att ha psykiska besvär vilket kan göra det svårare för den som verkligen mår dåligt att få gehör.

De unga i vår studie lyfter särskilt vikten av att vuxna också pratar mer öppet om sin egen psykiska hälsa, men också vikten av att när så behövs kunna få vägledning och hjälp av andra. Det knyter an till tidigare resultat där unga lyfter behovet av ökad kunskap för att förstå skillnader mellan normala reaktioner och psykiska besvär (9) och för att veta vad man kan göra själv för att må bättre och vart man kan vända sig för att få hjälp (8).

Ansvar, acceptans och aktiviteter

Våra resultat visar att de unga är väl införstådda med att det finns en hel del som man kan och behöver göra själv för att må bra. För det behöver man, enligt de unga i vår studie, vara i kontakt med sitt inre och vara medveten om vad man behöver och hur man ska ta hand om sig själv och sin hälsa för att må bra.

Viktigt att själv ta ansvar för att må bra

De unga beskriver också att det är viktigt att själv ta ansvar och använda de resurser man har och göra det man kan för att må bra. Liknande resonemang kring det egna ansvaret har inte framkommit i samma utsträckning i tidigare intervjuer med unga i Sverige (9, 21, 22) förutom i relation till arbetslivet där åtminstone en tidigare studie bland något äldre unga (25–30 år) visade att de ser ett stort eget ansvar för sin arbetsförmåga och vad de behöver göra för att upprätthålla den (37).

Acceptans och återhämtning behövs för att hantera motstånd i livet

De unga i vår studie visar också en medvetenhet om att motstånd är en del av livet, vilket samstämmer med tidigare undersökningar bland unga (8, 9, 42). De beskriver hur man ibland behöver kunna acceptera situationen man befinner sig i, göra det bästa av den och hantera den på ett sätt som får en att må bra.

De unga beskriver också flera exempel på resurser och strategier för att hantera utmanande situationer, allt från att stänga världen ute en stund och bara vara, till att ägna sig åt någon praktisk aktivitet. Att vara medveten och uppmärksam på sina behov är också en viktig inre resurs som möjliggör återhämtning. Meningsfull sysselsättning och att vara i kontakt med sina inre känslor är viktiga grundläggande motståndsresurser som behövs för att kunna hantera livets krav (16, 36). Att få kravlöst få ägna sig åt aktiviteter man gillar och att ge sig själv tid att tänka lyfts som viktigt i vår studie och samstämmer med resultat från tidigare intervjuer med unga i Sverige (8, 43).

Fysisk aktivitet och naturen upplevs positivt

Liksom i tidigare intervjuer med unga (8, 44) lyfter de unga i vår studie fysisk aktivitet i någon form som viktigt för att må bra. Att vara fysiskt aktiv upplevs påverka måendet positivt på olika sätt, genom att dels vara distraherande mot grubblande och oro och på det sättet minska stress, dels vara en källa till gemenskap där man har en stor del av sitt sociala umgänge och sammanhang.

Naturen framkommer också som en källa till lugn och ro där de unga känner att de kan koppla av och återhämta sig från vardagslivets krav, vilket också har framkommit i tidigare studier bland unga (45, 46). Detta behov av att få utrymme för sig själv där man kan samla kraft kan antas vara ett allmänmänskligt behov och inte enbart ett behov som unga har.

Egen förmåga att hantera utmaningar ger positiva erfarenheter

De resurser och strategier som beskrevs komma inifrån en själv, som ett sätt att tänka, vara och agera, kan relateras till de innersta lagren i regnbågsmodellen som betonar vikten av de individuella levnadsvanorna och egenskaperna för hälsan (12). De kan också relateras till de individuella motståndsresurser som i den salutogena teorin beskrivs som viktiga för att undvika eller bekämpa olika utmaningar i livet (16). Dessa strategier kan även liknas vid copingstrategier som används för att lösa eller minska stressfyllda situationer eller effekten av stress, eller för att förändra hur problem upplevs (47). Under ungdomsåren förändras ofta karaktären på strategierna från omedelbara handlingar till mer genomtänkta och planerade handlingar för att hantera utmaningar och förändringar i livet (48).

De unga i vår studie beskriver hur inre strategier, där man försöker se logiskt på sin situation och resonera med sig själv för att komma fram till de bästa alternativen för att hantera olika situationer, är betydelsefulla för att må bra. På liknande sätt har det framkommit i tidigare intervjuer med svenska ungdomar att viktiga delar av att

må bra är förmågor och färdigheter att ta itu med utmaningar och motgångar och vetskap om vart man kan vända sig för hjälp (42). Positiva livserfarenheter bidrar till en stark känsla av sammanhang vilket innebär en förmåga att förstå sin situation och kunna hantera den (16). Om unga människor känner att de hanterat utmanande situationer på ett bra sätt, får de med sig den positiva erfarenheten, vilket bidrar till att de kan ta ansvar över sin situation och att de känner sig trygga i att till exempel fatta rätta beslut för sig själva.

Livskunskap från vuxenvärlden kan rusta unga

Unga efterfrågar dock guidning i att gå från ung till vuxen där egna beslut ska tas om yrkesval och andra beslut som hör vuxenvärlden till såsom att betala räkningar, skaffa bostad, ta banklån och så vidare (9). Detta kan liknas vid en sorts livskunskap som rustar unga för vuxenlivet och kan ses som en viktig motståndsresurs mot stress (16). Unga kan därför behöva hjälp från vuxenvärlden att rustas med livskunskap som gör det möjligt för dem att hantera vardagen och livets utmaningar på ett sätt som främjar deras psykiska hälsa.

Metoddiskussion

Syftet med denna studie var att utforska unga personers resurser och strategier för att främja sin psykiska hälsa, det vill säga vad unga behöver och vad de gör för att må bra. Till grund låg de frågor och påståenden som ställs om psykiskt välbefinnande och psykiska besvär i den nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor. Så det är utifrån dessa specifika frågor och påståenden och inte begreppen psykiskt välbefinnande och psykiska besvär som de unga har resonerat. Det är en styrka då det är dessa frågor och påståenden som används när Folkhälsomyndigheten följer utvecklingen av psykiskt välbefinnande och psykiska besvär i befolkningen. Studien ger därmed en ökad kunskap om hur unga personer förstår och hanterar just de efterfrågade tillstånden och upplevelserna. Det kan dock också vara en svaghet då det inte är säkert att de unga personerna själva skulle definiera psykiskt välbefinnande och psykiska besvär på samma sätt om intervjun hade utgått ifrån de begreppen.

Intervjumethodik

Studien hade en kvalitativ ansats där data samlades in via individuella intervjuer med unga personer 16–25 år. Intervjuerna genomfördes av tre forskare som använde sig av en förbestämd intervjuguide. Intervjuguiden togs fram gemensamt i forskargruppen, testades genom provintervjuer med tre unga personer och justerades något efter detta. Forskarna lade vikt vid att anpassa intervjusituationen till varje deltagare. Vissa deltagare berättade ordrikt om sina upplevelser vilket minskade behovet av följdfrågor, medan det till andra deltagare behövdes mer följdfrågor för att fånga nyanser i deras upplevelser. De tre forskarna som genomförde intervjuerna har också olika bakgrund och erfarenheter, vilket kan ha lett till viss variation i intervjuförfarandet.

Urval av deltagare

Urvalet bestod av deltagare med varierad bakgrund i ålder, kön, sysselsättning och geografisk hemvist. Deltagarna hade också egen erfarenhet av psykisk ohälsa i mycket olika omfattning, vissa mycket och andra ingen alls. I kvalitativ forskning är inte syftet att generalisera resultatet till att gälla alla utan att få en djupare förståelse för olika fenomen (49). Deltagarnas ålder anges i citaten i resultatdelen för att underlätta tolkningen, eftersom det breda åldersspannet på 16–25 år innebär stor skillnad i mognad, livssituation och andra förutsättningar bland deltagarna.

För att nå ut till så många som möjligt inom åldersgruppen användes sociala medier för rekrytering. Detta krävde dock ett visst engagemang om de unga ville delta, eftersom de hänvisades till en webbsida för att läsa mer om studien och anmäla sitt intresse. Därför är det troligt att deltagarna består av unga personer som är särskilt engagerade och intresserade av frågor om psykisk hälsa. Att rekrytera via sociala medier gjorde det samtidigt möjligt att på ett tidseffektivt sätt få ett varierat urval av deltagare från hela landet. Utöver de 33 ungdomarna som intervjuades var det 15 som anmälde sitt intresse för att delta men sedan drog sig ur. De behövde inte ange något skäl till att dra sig ur, men några av de anledningar som frivilligt angavs var att man inte hade tid eller inte mådde bra.

Reflexiv tematisk analys

Datamaterialet analyserades med reflexiv tematisk analys (29, 30) vilket innebär att forskarna kontinuerligt reflekterar över innebörden i det material som analyseras och speglar det mot de teoretiska och konceptuella antaganden som ligger till grund för analysen. Utifrån dessa skapas sedan teman och underteman som konstruerar ett mönster för att beskriva betydelsen i det som utforskas (29, 50). Forskare med annan förförståelse hade möjligen arbetat utifrån andra teoretiska och konceptuella antaganden och kanske kommit fram till annorlunda resultat.

Att kontinuerligt spegla datamaterialet mot teoretiska och konceptuella antaganden betyder dock inte att analysen görs deduktivt, det vill säga att forskarna aktivt letar efter utsagor som stämmer in på förutbestämda koncept. Datamaterialet kodades textnära; det är deltagarnas ord och berättelser som utgör den analytiska grunden men de teoretiska perspektiven användes för att skapa mening av alla berättelser. För att inte låta varje forskares förförståelse färga analysen konstruerades alla teman och underteman gemensamt av de tre intervjuande forskarna och diskuterades återkommande med den fjärde forskaren, vilket stärker studiens tillförlitlighet. För att ytterligare stärka studiens tillförlitlighet skrevs resultaten fram så nära som möjligt det som deltagarna berättade under intervjuerna och avidentifierade citat användes för att illustrera deras berättelser.

Etiska reflektioner

Frågor om psykiskt välbefinnande och särskilt psykiska besvär kan väcka obekväma tankar och känslor. Därför var forskarna särskilt angelägna om att under intervjun vara lyhörda för hur deltagarna upplevde att berätta om sina erfarenheter

och anpassa intervjun utifrån behov. Före intervjun förmedlades också tydligt att det var helt valfritt vad och hur mycket de ville berätta och att de kunde avbryta intervjun om de ville. Forskarna hade vid intervjutillfället även kontaktuppgifter till stödjande verksamheter tillgängliga för att kunna hänvisa deltagarna vid behov. Det behövdes dock inte vid någon av intervjuerna.

För att skapa ett sammanhang där deltagarna kände sig trygga och avslappnade fick de välja plats och tid för intervjun, och intervjufrågorna hade ett vardagligt språk för att inte skapa en onödig maktobalans. Alla deltagare valde att genomföra intervjuerna digitalt, vilket kan innebära både för- och nackdelar. Å ena sidan kan det vara svårare att läsa av kroppsspråk och se till exempel känslomässiga reaktioner samt få en avslappnad intervjusituation och dialog. Å andra sidan kan digitala intervjuer upplevas som mindre känslomässigt påfrestande eftersom mötet via en kamera kan ge en viss distans som gör det lättare att prata öppet.

Slutsatser

Denna studie bidrar med fördjupad kunskap om vilka resurser unga personer (16–25 år) använder och anser sig behöva för att stärka sitt psykiska välbefinnande och hantera psykiska besvär i form av stress, ångslan, oro och ångest. Eller som de unga säger själva: för att må bra.

Resultaten visar följande:

- De unga använder sig av liknande resurser och gör på liknande sätt för att stärka sitt välbefinnande som för att hantera psykiska besvär. Till exempel kan de resurser som används för att minska stress också stärka det psykiska välbefinnandet oavsett om man känner stress eller inte.
- Deras 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 och en innersta nivå som beskriver de ungas individuella förmågor och egenskaper och det de själva kan göra.
- Unga personer framstår som handlingskraftiga och medvetna om att den psykiska hälsan går att påverka med egna handlingar och att de har en mängd olika strategier att tillgå för att göra så.
- Men den psykiska hälsan främjar de unga inte ensamma; tillgång till socialt nätverk och möjlighet att dela med sig av tankar och känslor är centralt. Utöver skolan, vänner och familj framstår arbetslivet som en viktig arena för socialt umgänge och stöd.
- För att främja den psykiska hälsan behöver unga goda samhälleliga förutsättningar samt kunskap och stöd från vuxenvärlden som gör det möjligt att navigera i en komplex tillvaro och hantera vardagen.

Sammantaget visar våra resultat att unga behöver känna rimliga krav och förväntningar på sig själva och livet i stort. De behöver få utrymme där de kan samla kraft på olika sätt, både för sig själva och tillsammans med andra. De unga behöver att vuxenvärlden och det omgivande samhället bidrar till en känsla av tillförsikt och förmedlar hopp om framtiden. De behöver känna att de kan vara aktiva och delaktiga i sina livsval och ha makt att påverka vilka vägar deras liv ska ta. De unga behöver också stöd från vuxenvärlden i att rusta sig med livskunskap som gör det möjligt för dem att hantera vardagen och livets utmaningar. Olika delar av samhället såsom skola och arbetsgivare behöver också tillsammans förbereda de unga för vuxenlivet inklusive inträdet i arbetslivet. Stödet från vuxenvärlden behöver fokusera på att stärka de ungas tro på sig själva och hjälpa dem att identifiera både inre och yttre resurser som kan hjälpa dem hantera vardagen på ett sätt som främjar deras psykiska hälsa.

Övriga medverkande

Från Folkhälsomyndigheten har utredarna Anna-Karin Eriksson och Tommy Eriksson, båda verksamma vid Enheten för psykisk hälsa och suicidprevention, deltagit i arbetet med uppdraget.

Referenser

1. Högskolan Väst, Folkhälsomyndigheten. Ungas röster om psykisk hälsa. Unga personer 16–25 år beskriver sina upplevelser av psykiska besvär och psykiskt välbefinnande – en intervjustudie och en kvalitativ analys av enkätfrågor. Solna: Folkhälsomyndigheten; 2023.
2. WHO. Mental health. 2022 [citerad 5 sept]. Hämtad från: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
3. Socialstyrelsen, Folkhälsomyndigheten, Sveriges Kommuner och Regioner. Begrepp inom området psykisk hälsa. Version 2020. 2020. Hämtad från: https://skr.se/download/18.4d3d64e3177db55b1663b360/1615533855867/PM_Begrepp-inom-området-psykisk-halsa.pdf.
4. Folkhälsomyndigheten. Psykiskt välbefinnande. 2022 [citerad 4 november]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/resultat/halsa/psykiskt-valbefinnande/>.
5. Tennant R, Hiller L, Fishwick R, Platt S, Joseph S, Weich S, et al. The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. 2007. p. 1-13.
6. Stewart-Brown S, Tennant A, Tennant R, Platt S, Parkinson J, Weich S, et al. Internal construct validity of the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): A Rasch analysis using data from the Scottish Health Education Population Survey. 2009. p. 1-8.
7. Folkhälsomyndigheten. Folkhälsans utveckling - Årsrapport 2022. Stockholm: Folkhälsomyndigheten; 2022.
8. Folkhälsomyndigheten, MUCF. Att inte bara överleva, utan att faktiskt också leva. En kartläggning om ungas psykiska hälsa. Stockholm: Folkhälsomyndigheten och Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF); 2023.
9. Hellström L, Beckman L. Det är lite mer såhär mainstream att ha psykisk ohälsa. Samtal om ungas behov och livsfärdigheter. Malmö: Malmö universitet; 2021.
10. Beckman L, Hassler S, Hellström L. Children and youth's perceptions of mental health-a scoping review of qualitative studies. BMC Psychiatry. 2023;23(1):669. DOI:doi:10.1186/s12888-023-05169-x.
11. WHO. Health promotion glossary of terms 2021. Geneva: WHO; 2021.
12. Dahlgren G, Whitehead M. Policies and Strategies to Promote Social Equity in Health. Stockholm: Institute for Future Studies; 1991.
13. Ross DA, Hinton R, Melles-Brewer M, Engel D, Zeck W, Fagan L, et al. Adolescent Well-Being: A Definition and Conceptual Framework. J Adolesc Health. 2020;67:472-6. DOI:10.1016/j.jadohealth.2020.06.042.
14. WHO. Social determinants of mental health. Geneva: WHO; 2014.
15. WHO. Promoting adolescent well-being. WHO; 2023 [citerad 21 mars]. Hämtad från: <https://www.who.int/activities/promoting-adolescent-well-being>.
16. Antonovsky A. Health, stress, and coping. San Francisco: Jossey-Bass; 1979.
17. Antonovsky A. Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well. San Francisco: Jossey-Bass; 1987.
18. Moksnes UK, Espnes GA. Sense of Coherence in Association with Stress Experience and Health in Adolescents. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(9). DOI:10.3390/ijerph17093003.
19. Lansimies H, Pietila AM, Hietasola-Husu S, Kangasniemi M. A systematic review of adolescents' sense of coherence and health. Scand J Caring Sci. 2017;31(4):651-61. DOI:10.1111/scs.12402.

20. Carlen K, Suominen S, Lindmark U, Saarinen MM, Aromaa M, Rautava P, et al. Sense of coherence predicts adolescent mental health. *J Affect Disord.* 2020;274:1206-10. DOI:10.1016/j.jad.2020.04.023.
21. Wickström A, Lindholm SK. Är besvär som "känna sig nere" och "svårt att sova" symtom på psykisk ohälsa? En studie om ungas levda erfarenheter. *Socialmedicinsk tidskrift.* 2020;97(5 och 6):978-90.
22. Hiltunen L, Johansson E, Edvardsson Aurin I. En dålig dag eller en svår livssituation? En studie om psykisk ohälsa bland ungdomar i Kronobergs län. Växjö: Region Kronoberg; 2020.
23. Sveriges Kommuner och Landsting (SKL). Unga om välfärdsjobben. En studie om ungas attityder och intresse för välfärden. Stockholm: SKL; 2019.
24. OECD. Youth in Sweden, mental ill-health and the transition into the labour market. *Mental Health and Work: Sweden.* Paris: OECD Publishing; 2013.
25. Olsson C, Tinnerholm Ljungberg H, Bjork Bramberg E, Nybergh L, Jensen I. A gender perspective on perceived causes of sick leave due to common mental disorders among young Swedish employees: A qualitative interview study. *PLoS One.* 2023;18(9). DOI:10.1371/journal.pone.0291551.
26. Ericsson KA, Simon HA. Verbal reports as data. *Psychological Review.* 1980;87(3):215-51.
27. Charters E. The Use of Think-aloud Methods in Qualitative Research An Introduction to Think-aloud Methods. *Brock Education Journal.* 2003;12(2).
28. Willis GB. *Cognitive Interviewing.* Thousand Oaks: Sage Publications; 2005.
29. Braun V, Clarke V. Conceptual and design thinking for thematic analysis. *Qualitative Psychology.* 2022;9(1):3-26. DOI:10.1037/qap0000196.
30. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qual Res Psychol.* 2006;3(2):77-101. DOI:10.1191/1478088706qp063oa.
31. Lag om etikprövning av forskning som avser människor (SFS 2003:460). Stockholm: Utbildningsdepartementet [citerad 30 juni 2022]. Hämtad från: https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2003460-om-etikprovning-av-forskning-som_sfs-2003-460.
32. The World Medical Association. WMA Declaration of Helsinki. Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. 1964 [citerad 30 juni 2022]. Hämtad från: <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/>.
33. Ungdomsbarometern. Generationsrapporten 2023 - Generation Z. Stockholm: Ungdomsbarometern; 2023.
34. Oxenbridge S, Evesson J. Young people entering work: A review of the research. *Employment Research Australia* 2012. 18/12.
35. Vidal C, Silverman J, Petrillo EK, Lilly FRW. The health promoting effects of social flourishing in young adults: A broad view on the relevance of social relationships. *Soc Sci J.* 2020;59(2):221-35. DOI:10.1016/j.soscij.2019.08.008.
36. Idan O, Eriksson M, Al-Yagon M. Generalized Resistance Resources in the Salutogenic Model of Health. I: Mittelmark MB, Bauer GF, Vaandrager L, Pelikan JM, Sagy S, Eriksson M, et al., redaktörer. *The Handbook of Salutogenesis.* 2nd uppl: Cham: Springer; 2022. s. 93-106.
37. Bostrom M, Holmgren K, Sluiter JK, Hagberg M, Grimby-Ekman A. Experiences of work ability in young workers: an exploratory interview study. *Int Arch Occup Environ Health.* 2016;89(4):629-40. DOI:10.1007/s00420-015-1101-7.
38. Tinnerholm Ljungberg H, Olsson C, Jensen I, Nybergh L, Bjork Bramberg E. Managers' experience of causes and prevention of sick leave among young employees with Common Mental Disorders

- (CMDs)-A qualitative interview study with a gender perspective. *PLoS One*. 2023;18(9):e0292109. DOI:10.1371/journal.pone.0292109.
39. Hensing G, Bertilsson M. Stigmatisering av psykisk ohälsa - ett problem i arbetslivet? I: Hensing G, Holmgren K, Björk L, redaktörer. *Psykisk hälsa i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur; 2021.
 40. Folkhälsomyndigheten. Minskad stigmatisering gynnar hela arbetsplatsen. Ett material om stigma och psykiatriska tillstånd för dig som är arbetsgivare. Stockholm: Folkhälsomyndigheten; 2022 [citerad 15 sept 2023]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/m/minskad-stigmatisering-gynnar-hela-arbetsplatsen--ett-material-om-stigma-och-psykiatriska-tillstand-for-dig-som-ar-arbetsgivare/>.
 41. Bertilsson M, Hensing G, Ståhl C. Chefen - en nyckelperson för medarbetare som har psykiska besvär. I: Hensing G, Holmgren K, Björk L, redaktörer. *Psykisk hälsa i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur; 2021.
 42. Hermann V, Durbeej N, Karlsson AC, Sarkadi A. 'Feeling down one evening doesn't count as having mental health problems'-Swedish adolescents' conceptual views of mental health. *J Adv Nurs*. 2023;79(8):2886-99. DOI:10.1111/jan.15496.
 43. Lundvall M, Palmer L, Horberg U, Carlsson G, Lindberg E. Finding an existential place to rest: enabling well-being in young adults. *Int J Qual Stud Health Well-being*. 2022;17(1):2109812. DOI:10.1080/17482631.2022.2109812.
 44. Gotfredsen A, Strömbäck M. Fritidens betydelse för ungas psykiska hälsa - rättigheter, möjligheter och hinder. Kunskapsläge och forskningsbehov. Stockholm: Forte - Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd; 2023.
 45. Birch J, Rishbeth C, Payne SR. Nature doesn't judge you - how urban nature supports young people's mental health and wellbeing in a diverse UK city. *Health Place*. 2020;62:102296. DOI:10.1016/j.healthplace.2020.102296.
 46. Charles A, Felton A. Exploring young people's experiences and perceptions of mental health and well-being using photography. *Child Adolesc Ment Health*. 2020;25(1):13-20. DOI:10.1111/camh.12351.
 47. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer; 1984.
 48. Braun-Lewensohn O, Idan O, Lindstrom B, Margalit M. Salutogenesis and the Sense of Coherence During the Adolescent Years. I: Mittelmark MB, Bauer GF, Vaandrager L, Pelikan JM, Sagy S, Eriksson M, et al., redaktörer. *The Handbook of Salutogenesis*. 2nd uppl: Cham: Springer; 2022. s. 139-50.
 49. Creswell JW, Creswell JD. *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*. Los Angeles: Sage; 2018.
 50. Braun V, Clarke V. Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*. 2019;11(4):589-97. DOI:10.1080/2159676x.2019.1628806.

Bilagor

Bilaga 1. Intervjuguide

Inledningsfrågor:

Har du någon gång svarat på en sådan här enkät? Hur tycker du att det var?

Vad är psykisk hälsa för dig?

Be sedan personen läsa upp frågan och svarsalternativen högt. ”Berätta hur du tänker när du läser den här frågan. Vilket svarsalternativ väljer du? Hur tänker du när du väljer det?”

Fråga 1 (Fråga 11h i “Hälsa på lika villkor”)

Har du något eller några av följande besvär eller symtom?

Ängslan, oro eller ångest?

Nej Ja, lätta besvär Ja, svåra besvär

Följdfrågor:

Hur skulle du beskriva vad ängslan, oro och ångest är? Skiljer de sig åt...?

Vad kan ängslan, oro och ångest innebära för dig? I olika situationer...?

Vad betyder ”lätta besvär” för dig?

Vad betyder ”svåra besvär” för dig?

Hur gör du för att hantera ängslan, oro eller ångest?

Vilka resurser har du själv eller i din omgivning för att hantera oro/ängslan/ångest?

Vilket stöd behöver du för att hantera oro/ängslan/ångest?

Fråga 2 (Fråga 12 i “Hälsa för lika villkor”)

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 Våldigt mycket

Följdfrågor:

Hur tänker du om de olika nivåerna i frågan?

Hur skulle du vilja beskriva stress?

Vad betyder det för dig att känna dig stressad?

Vad gör dig stressad?

Hur gör du för att hantera stress?

Vilka resurser har du själv eller i din omgivning för att hantera stress?

Vilket stöd behöver du för att hantera stress?

Fråga 3-9 består av sju påståenden som följer efter en inledande instruktion:

Ange här hur väl påståendena nedan stämmer överens med hur du upplevt din situation de senaste 2 veckorna.

Fråga 3 (fråga 9a i “Hälsa på lika villkor”)

Jag har haft en positiv syn på framtiden

_ Alltid _ Oftast _ Ibland _ Sällan _ Aldrig

Följdfrågor:

Vad innebär det enligt dig att ha en positiv syn på framtiden?

Vad behövs för att du ska se positivt på framtiden?

Fråga 4 (fråga 9b i “Hälsa på lika villkor”)

Jag har känt att jag har varit till nytta

_ Alltid _ Oftast _ Ibland _ Sällan _ Aldrig

Följdfrågor:

Vad innebär ”att vara till nytta” för dig?

Kan du beskriva vad som får dig att känna att du är till nytta?

Fråga 5 (Fråga 9c i “Hälsa på lika villkor”)

Jag har känt mig lugn

_ Alltid _ Oftast _ Ibland _ Sällan _ Aldrig

Följdfrågor:

Vad innebär ”att känna sig lugn” för dig?

Vad får dig att känna dig lugn?

Fråga 6 (Fråga 9d i “Hälsa på lika villkor”)

Jag har hanterat problem på ett bra sätt

_ Alltid _ Oftast _ Ibland _ Sällan _ Aldrig

Följdfrågor:

Vad kan ett problem vara för dig? ELLER vad innebär/betyder?

Vad tycker du är ett bra sätt att hantera problem på?

Fråga 7 (Fråga 5e i “Hälsa på lika villkor”)

Jag har tänkt på ett klart sätt

_ Alltid _ Oftast _ Ibland _ Sällan _ Aldrig

Följdfrågor:

Vad innebär det för dig att tänka på ett klart sätt?

Vad tror du påverkar dig att tänka klart?

Fråga 8 (Fråga 9f i “Hälsa på lika villkor”)

Jag har känt mig nära andra människor

_ Alltid _ Oftast _ Ibland _ Sällan _ Aldrig

Följdfrågor:

Vad innebär det för dig att känna dig nära andra människor?

Vad får dig att känna dig nära andra människor?

Folkhälsomyndigheten är en nationell kunskapsmyndighet som arbetar för en bättre folkhälsa. Det gör myndigheten genom att utveckla och stödja samhällets arbete med att främja hälsa, förebygga ohälsa och skydda mot hälsot. Vår vision är en folkhälsa som stärker samhällets utveckling