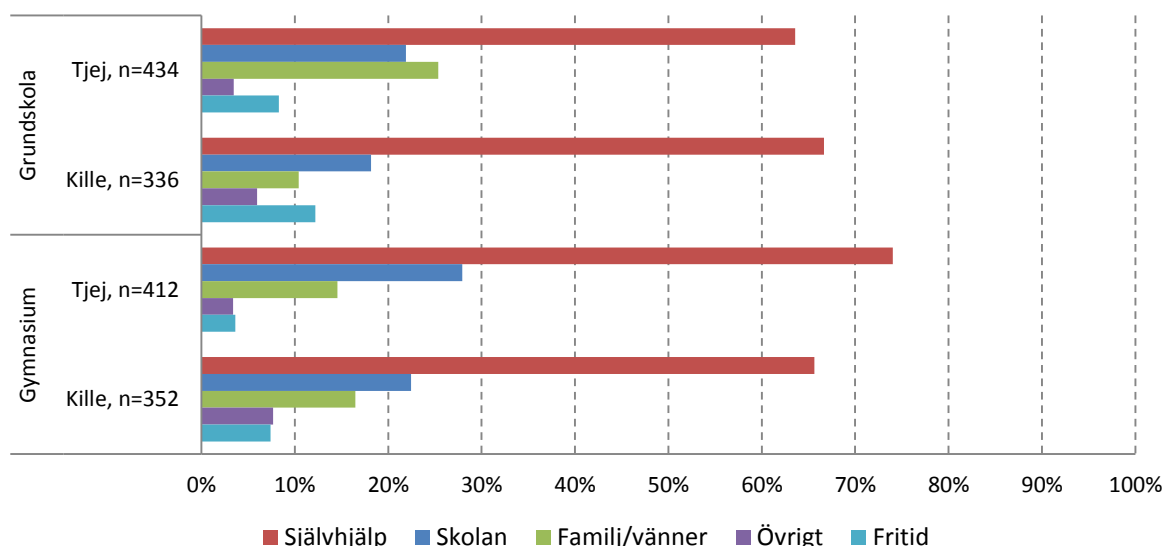


Vad skulle kunna få dig att må bättre?

I webbenkäten Om mig 2015 fick elever i årskurs 8 på grundskolan och årskurs 2 på gymnasieskolan i Östergötland skatta sin hälsa. Elever som skattade sin hälsa som bra eller mycket bra fick sedan beskriva i fritext vad som skulle kunna få dem att må ännu bättre. Elever som skattade sin hälsa som någorlunda, dåligt eller mycket dåligt fick i fritext beskriva vad som skulle kunna få dem att må bättre. Fritexten är sedan kategoriserad och sammanställd.

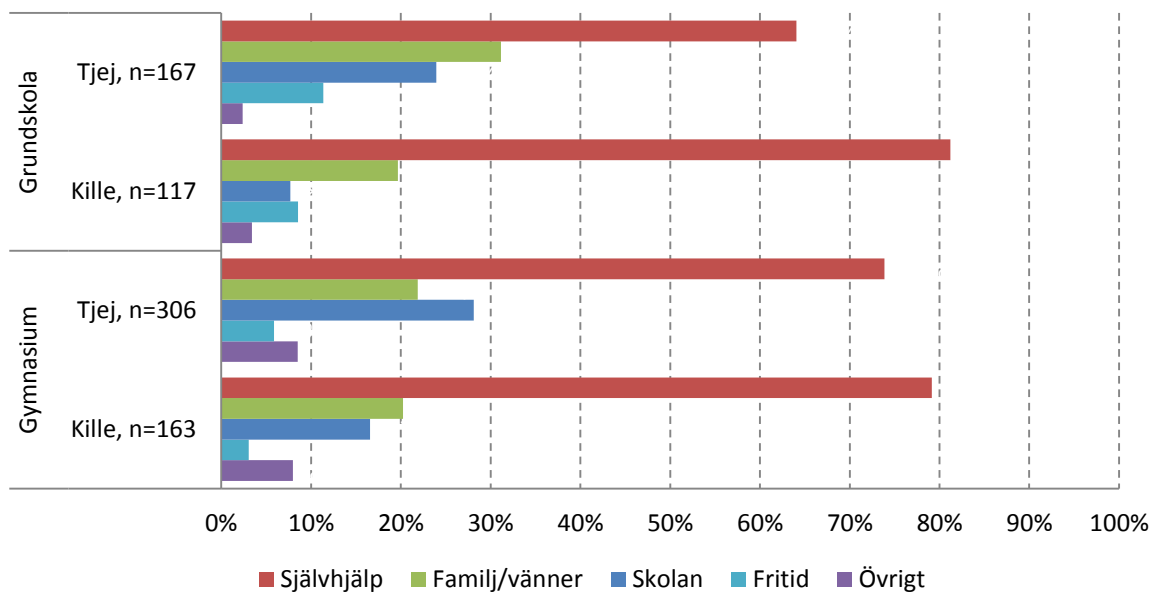
Elever som redan uppger att de mår bra tycker att de själva är ansvariga för sin hälsa för att kunna må bättre. Detta uppges i olika former av självhjälp. Det handlar framför allt om en hälsosammare livsstil, att träna mer, äta bättre, sova mer och stressa mindre. I grundskolan är relationer (att umgås mer med vänner/pojk-/flickvän och bättre kontakt/relation med föräldrar) en anledning att må bättre enligt tjejerna. Medan killarna i grundskolan värderar fritiden högt för att må bättre. I gymnasieskolan blir kärleksrelationer allt mer betydelsefulla liksom nära relationer med vänner. Såväl tjejer som killar uppger att en skola med mindre skolstress, press och läxor skulle vara betydelsefullt för en bättre hälsa.



Figur 1. Elever som mår bra och som föreslår vad som skulle kunna få dem att må ännu bättre



Även bland elever som uppger att de mår sämre så är det självhjälp för att förbättra hälsan som är det mest förekommande svaret. Elever tycker att de ska äta bättre, träna och aktivera sig mer. De vill också våga vara sig själva och förbättra sitt självförtroende. Killar i grundskolan och i gymnasieskolan vill ägna telefon och dator mindre tid. Bland tjejerna i grundskolan och gymnasieskolan har önskemål om mindre skolstress och läxor hög relevans samt att man upplever behov av att prata med kurator eller behöver någon annan att anförtro sig till. Ett annat betydande område är att eleverna vill ha bättre kontakt/relation med sina föräldrar eller vänner för att må bättre. Önskemål om en kärleksrelation för att må bättre blir vanligare på gymnasiet liksom bättre ekonomiska förutsättningar.



Figur 2. Elever som mår dåligt och som föreslår vad som skulle kunna få dem att må bättre



De allra flesta ungdomar som fyller i enkäten uppger att man har en bra hälsa, men det finns skillnader mellan ålder och kön. Yngre uppger att de mår bättre än äldre och killar – oberoende av ålder skattar sin hälsa bättre i jämförelse med tjejer.

Störst skillnad finns mellan killar och tjejer på gymnasienivå där drygt 7 av 10 av killar uppskattar sin hälsa som mycket bra eller bra. För tjejer är motsvarande siffra 6 av 10.

Tabell 1. Hälsa bland elever i Östergötland, per årskurs och kön. Data från Om mig 2015

		Mycket bra/bra (%)	Någorlunda (%)	Dåligt/mycket dåligt (%)	Antal
Grundskola, årskurs 8	Tjej	71,0	23,5	5,5	1594
	Kille	82,1	15,0	2,9	1502
Gymnasieskola, årskurs 2	Tjej	58,4	31,2	10,4	1326
	Kille	73,3	19,9	6,8	1241

Webbenkäten *Om mig* är ett samarbete mellan länets kommuner, Länsstyrelsen Östergötland och Region Östergötland. Mer information: <http://vardgivarwebb.regionostergotland.se/ungdomsenkat>

Region Östergötland (2017). Centrum för verksamhetsstöd och utveckling. Om mig. Artikel 3: Må bättre