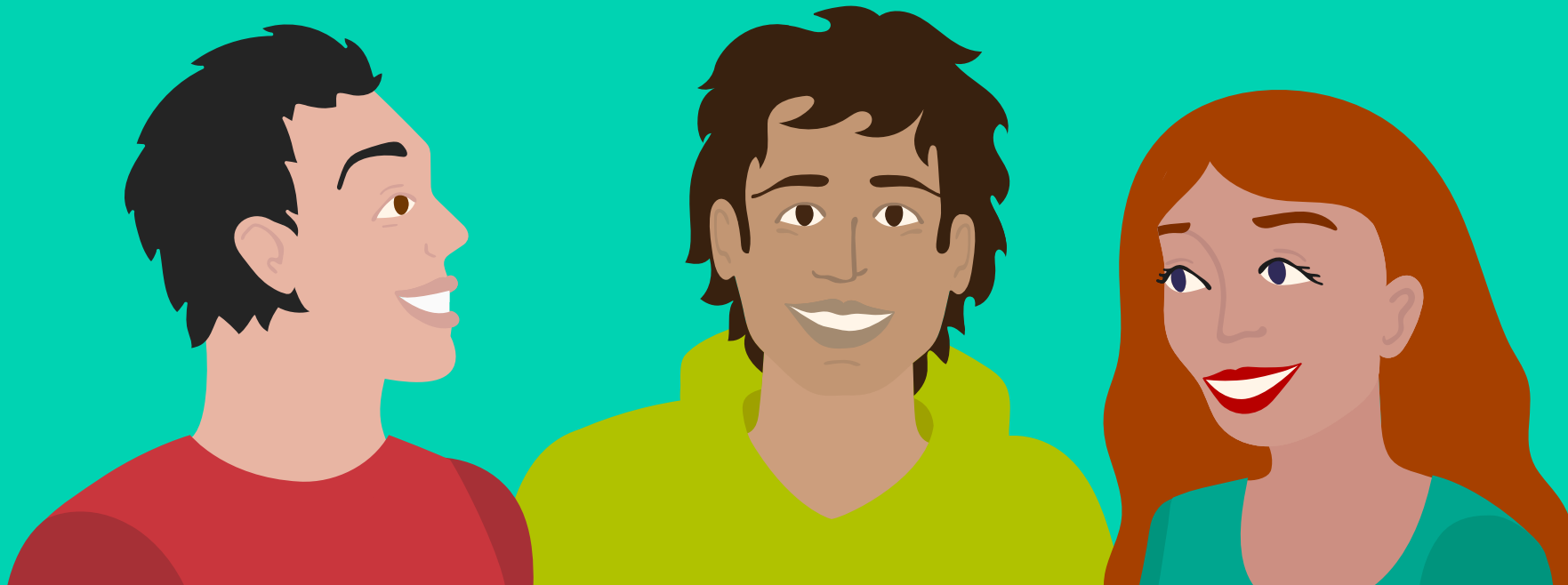


PRATA OM ALKOHOL

OM SAMTALSKLIMAT BLAND UNGA – UNDERSÖKNING DECEMBER 2020

Ungdomsenkäten är genomförd av Ungdomsbarometern på uppdrag från Prata om Alkohol.
I undersökningen deltog 1108 ungdomar i åldrarna 15-24 år.

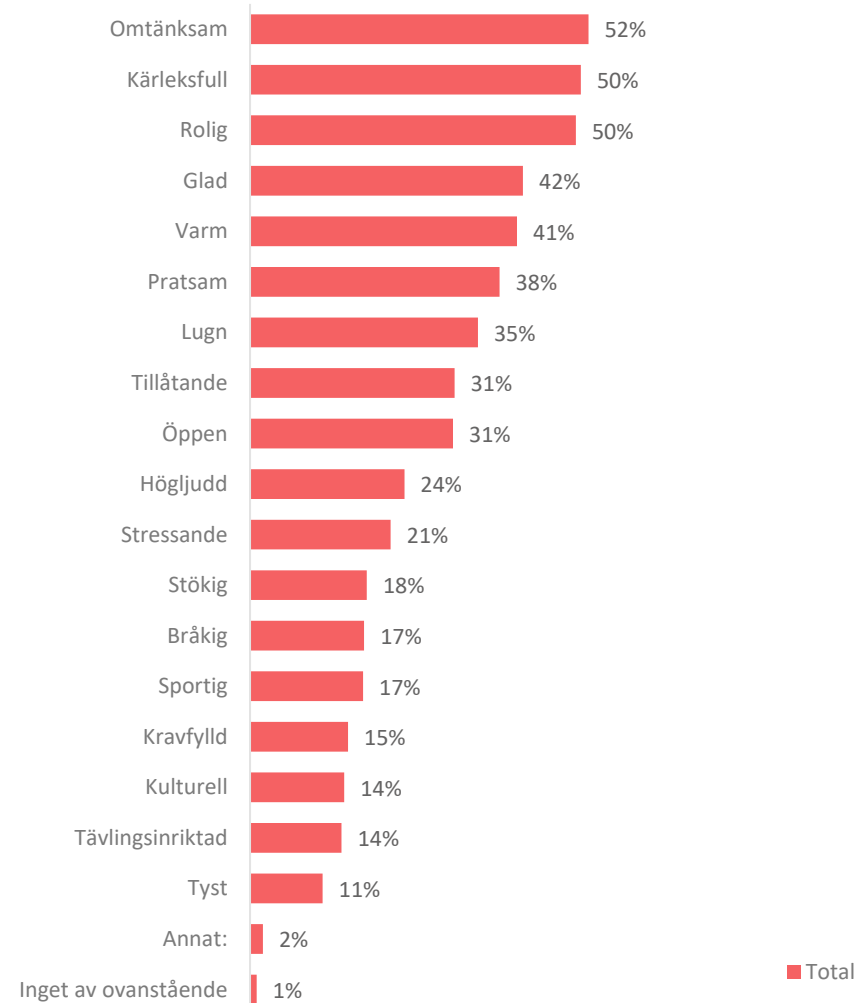


A photograph of three women and a baby. The woman on the left has dark hair and is smiling. The woman in the middle has dark hair and is smiling while holding a baby. The woman on the right has blonde hair and is smiling. The baby is wearing a yellow shirt and has a neutral expression. The image has a blue tint and a semi-transparent dark blue overlay.

Del 1:

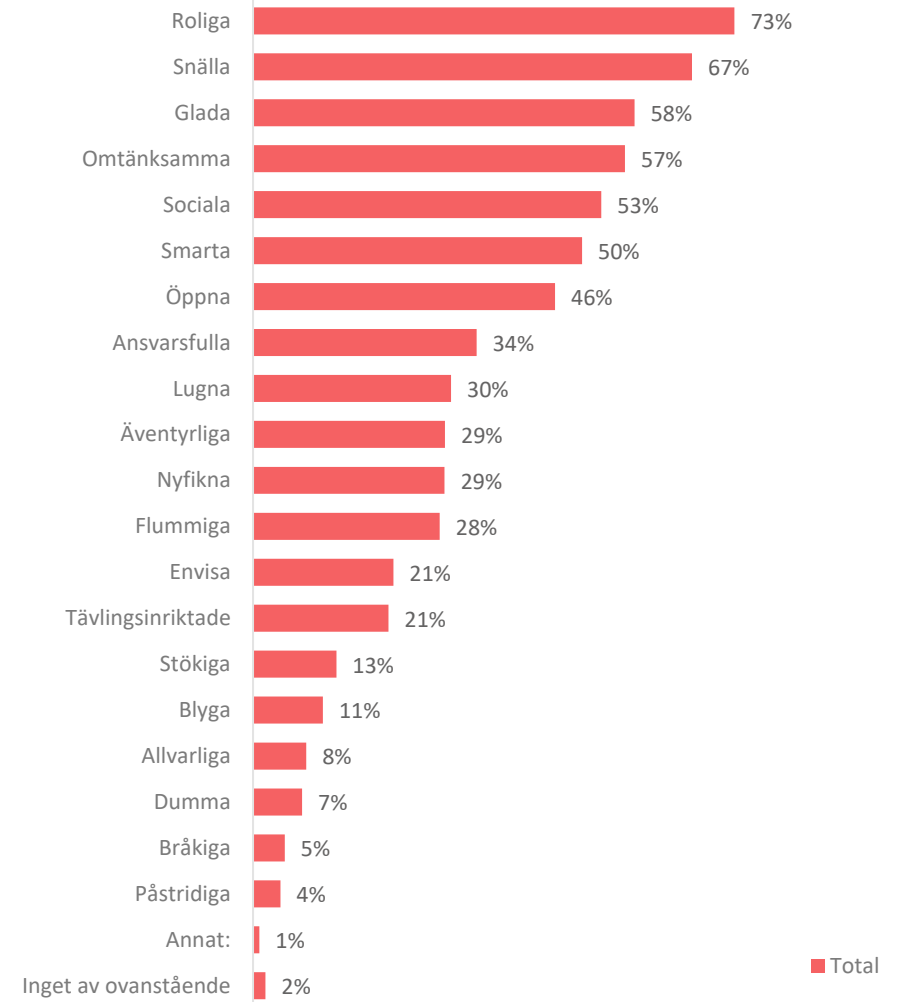
RELATIONER

Unga beskriver sin familj som kärleksfull och omtänksam i första hand, men en av fem beskriver den också som stressande och stökig



Vilka ord skulle du använda för att beskriva din familj?

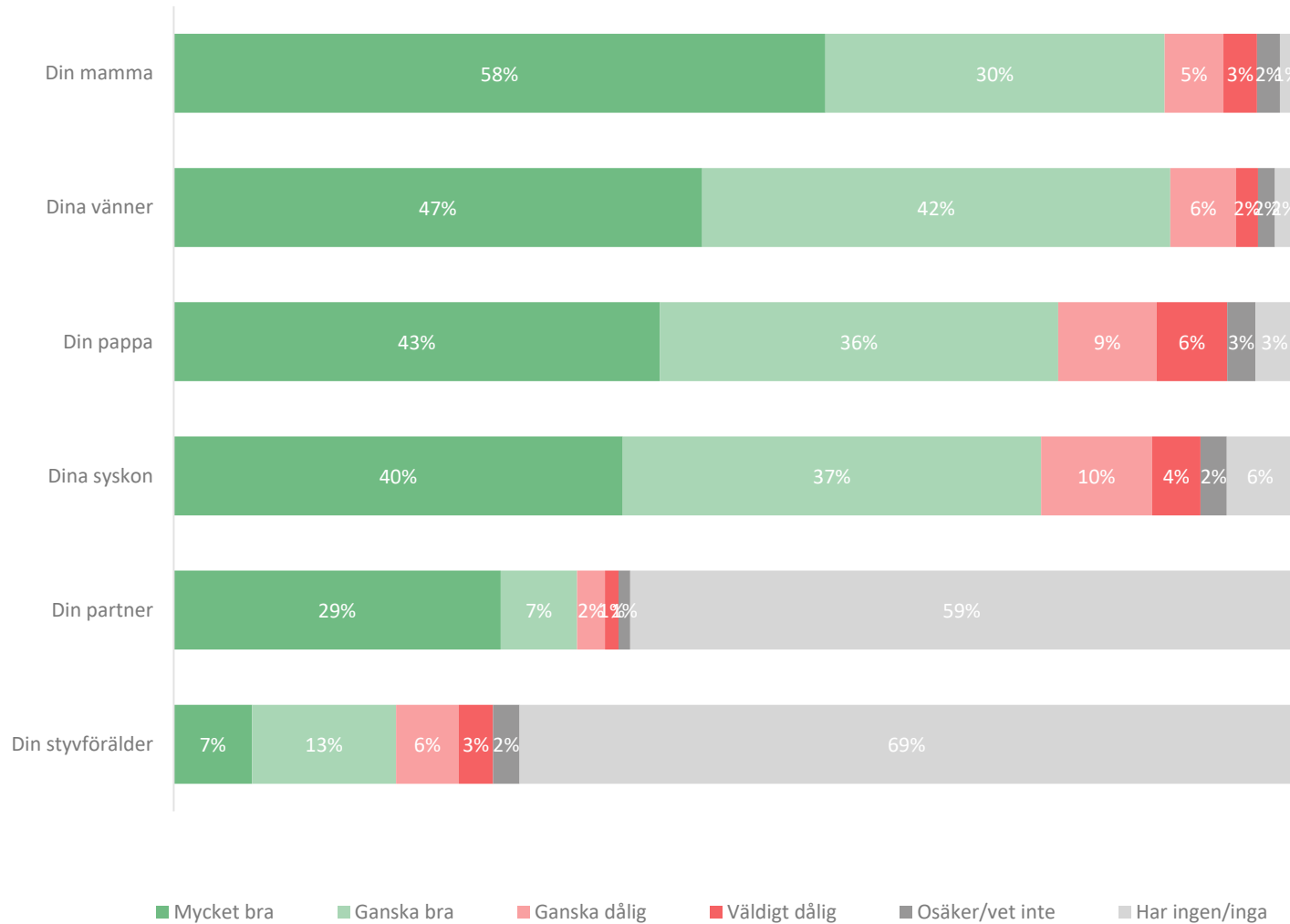
Hur beskriver man sina vänner?



Här kommer några andra ord. Vilka av dessa skulle du använda för att beskriva dina närmaste vänner?

De flesta relationer upplevs som bra i någon utsträckning.

Bäst relation har de flesta till sin mamma medan relationen till pappa är den som flest upplever kan vara dålig.

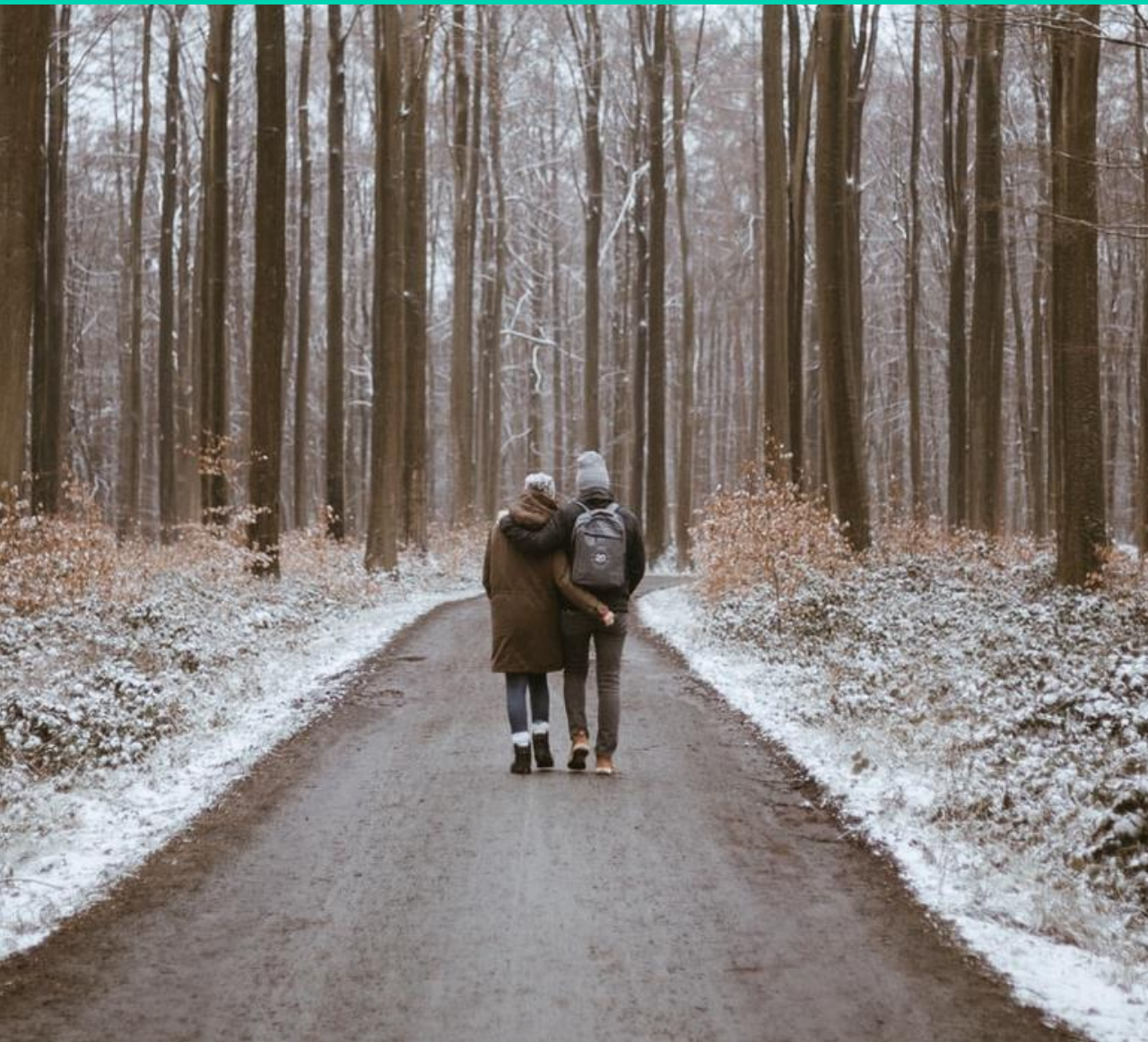


A photograph of three young women smiling and looking towards the right. The woman in the center is holding a red heart-shaped glasses prop. The image has a blue tint and a semi-transparent dark overlay.

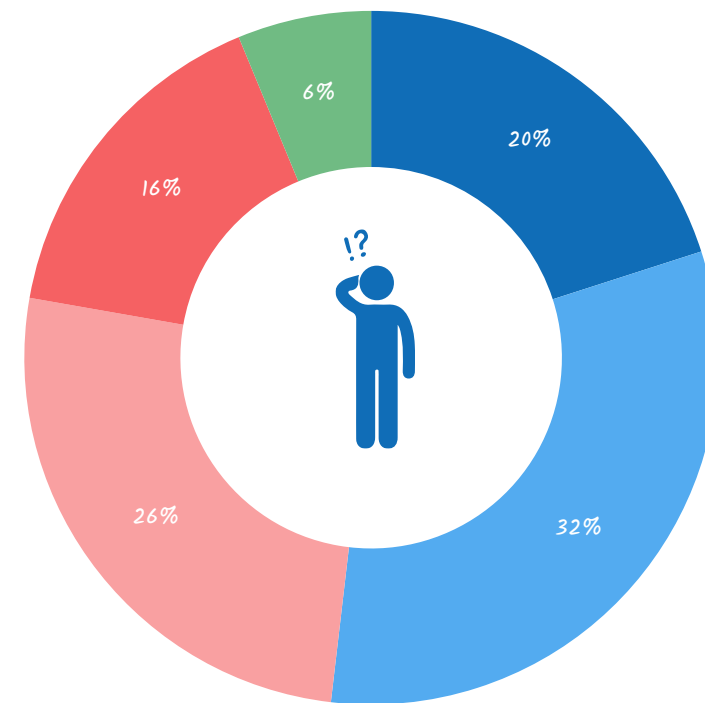
Del 2:

BEHOV OCH SAMTAL

Varannan ung upplever att de ofta har behov att prata om saker som händer i deras liv

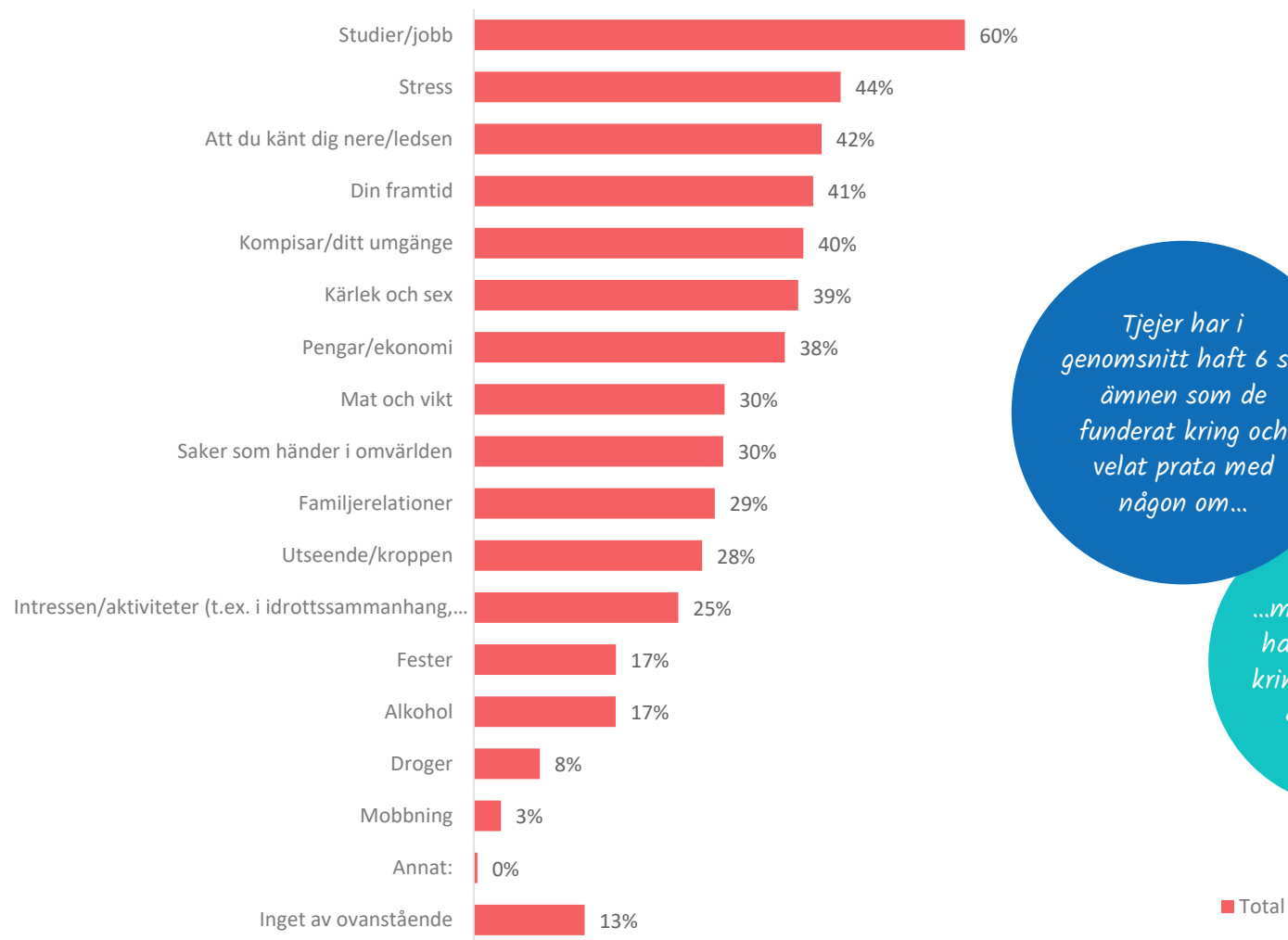


”Jag har ofta behov att prata om saker i mitt liv”



■ Instämmer helt ■ Instämmer delvis ■ Tar delvis avstånd ■ Tar helt avstånd ■ Osäker/vet inte

Nio av tio unga har haft funderingar som de velat prata med/berätta för någon om under det senaste halvåret — framför allt kring studier, jobb, stress och att de känt sig nere eller ledsna

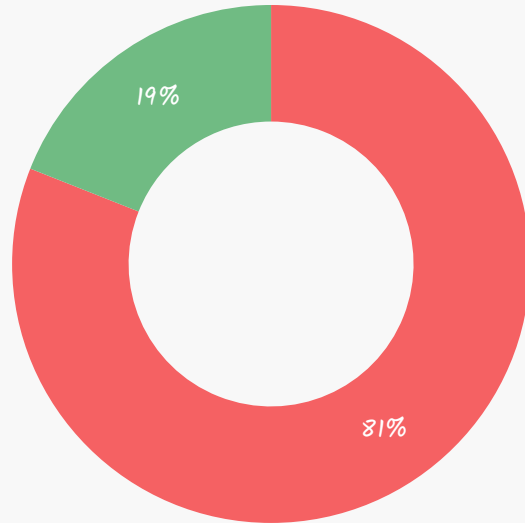


Tjejer har i genomsnitt haft 6 st. ämnen som de funderat kring och velat prata med någon om...

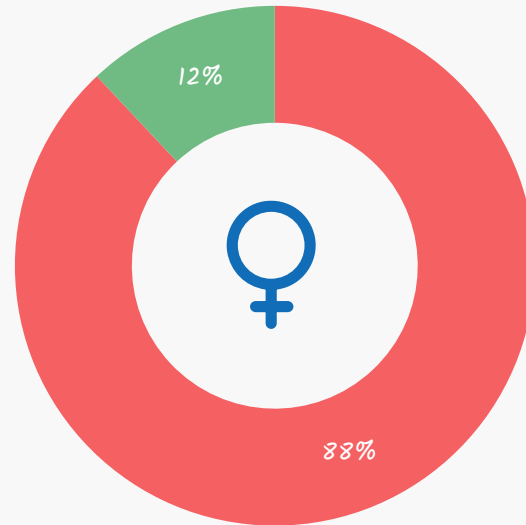
...medan killar har haft funderingar kring i genomsnitt 4 st. ämnen.



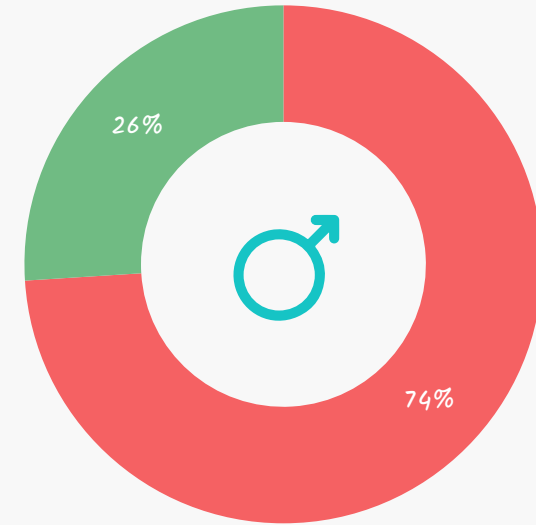
8 av 10 av unga anser att det är svårt att prata om något ämne



TOTALT



TJEJER



KILLAR

■ Tycker det är svårt att prata om något

■ Tycker inte det är svårt att prata om något

PRATA OM ALKOHOL !

Vad av följande tycker du är svårt att prata med andra om?

Det unga behöver prata om, är inte alltid lika med det som är lätt att prata om

Topp 10

..HAR ETT BEHOV ATT PRATA OM:

Studier/jobb	60%
Stress	44%
Att man känt sig nere/ledsen	42%
Sin framtid	41%
Kompisar/sitt umgänge	39%
Kärlek och sex	38%
Pengar/ekonomi	30%
Mat och vikt	30%
Vad som händer i omvärlden	30%
Familjerelationer	29%

Topp 10

..HAR LÄTT ATT PRATA OM:

Studier/jobb	46%
Kompisar/sitt umgänge	27%
Vad som händer i omvärlden	26%
Intressen/aktiviteter	23%
Kärlek och sex	23%
Stress	20%
Sin framtid	19%
Pengar/ekonomi	16%
Fester	12%
Alkohol	10%

Topp 10

..HAR SVÅRT ATT PRATA OM:

Att man känt sig nere/ledsen	35%
Kärlek och sex	23%
Utseende/kroppen	21%
Mat och vikt	18%
Familjerelationer	17%
Stress	16%
Pengar/ekonomi	14%
Sin framtid	13%
Studier/jobb	13%
Kompisar/sitt umgänge	12%

(1) Under de senaste sex månaderna, har du haft funderingar kring något av följande som du velat prata med/berätta för någon om?

(2) Vad av följande tycker du är lätt att prata med andra om? / (3) Vad av följande tycker du är svårt att prata med andra om

Har funderat på/velat berätta om någon av ovanstående frågor det senaste halvåret

Analys av fritextsvar

VARFÖR TYCKER UNGA ATT DET ÄR SVÅRT ATT PRATA OM VISSA ÄMNINGEN?

Hittills har vi kunnat konstatera att unga har behov av att prata om ett flertal ämnen, men att faktiskt prata med andra om dessa inte alltid är det lättaste. Oftast är det just de ämnen unga har störst behov av att prata om, som är svårast att lyfta inför andra. Anledningarna till varför unga tycker det är svårt att öppna upp sig är ofta personliga, men vi ser några mönster och anledningar som även är mer generella bland målgruppen.

Svårt att initiera samtalen – unga upplever att tröskeln för att börja prata är hög och det uppfattas som lättare att samtala ifall någon annan i ens omgivning (t.ex. kompis eller förälder) initierar samtalen. Exempelvis genom att inleda ett samtal genom att berätta om sina egna upplevelser/erfarenheter eller ställer en rak fråga.

Oro att inte bli lyssnad på – men också en upplevd erfarenhet av att inte ha blivit lyssnad på när man försökt prata. Utöver känslan av att de unga försökt prata med inte lyssnar eller bryr sig, påverkar brist på genuin feedback eller förslag om man ber om råd.

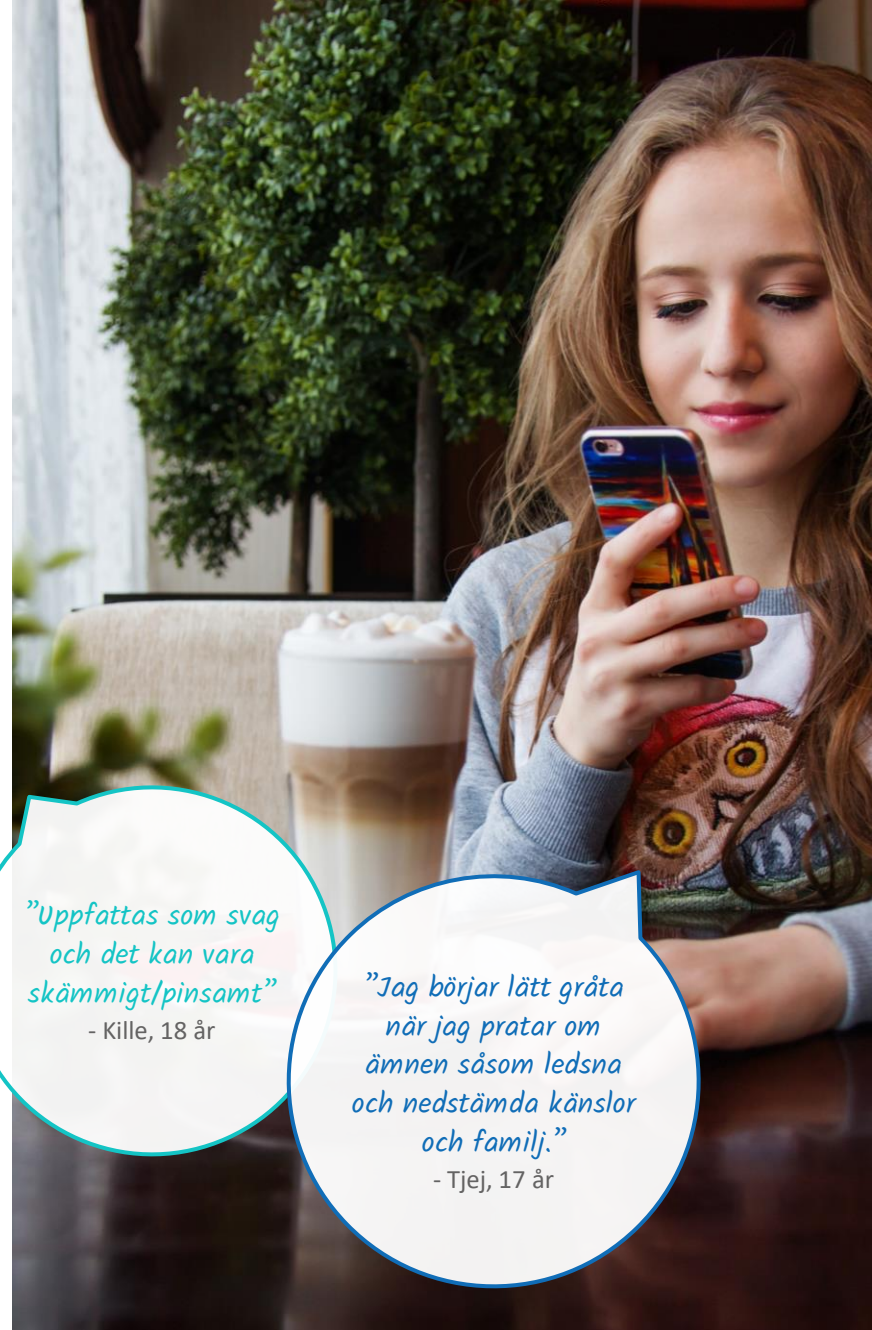
Svårt att visa/hantera känslor – det finns exempelvis en oro för att börja gråta om man pratar om svåra saker, och vi anar en viss rädsla för att visa sig sårbar, även om det är gentemot personer som finns i den allra närmsta kretsen.


Tabubelagt – att prata om svåra saker känns både personligt, känsligt och ibland tabubelagt. Vilket ger ett ganska tydligt tecken på en avsaknad av ett tillräckligt öppet samtalsklimat för att unga ska vilja öppna sig och prata om ämnen som de har behov av att prata om.

Rädsla att bli dömd – flera svarar att de är rädda för hur de personer de vänder sig till för att prata, ska reagera och vad de ska ha för syn på en för att man lyfter en särskild fråga. Att uppfattas som svag eller gnällig gör att unga drar sig från att prata helt.

”Uppfattas som svag
och det kan vara
skämmigt/pinsamt”
- Kille, 18 år

”Jag börjar lätt gråta
när jag pratar om
ämnen såsom ledsna
och nedstämda känslor
och familj.”
- Tjej, 17 år





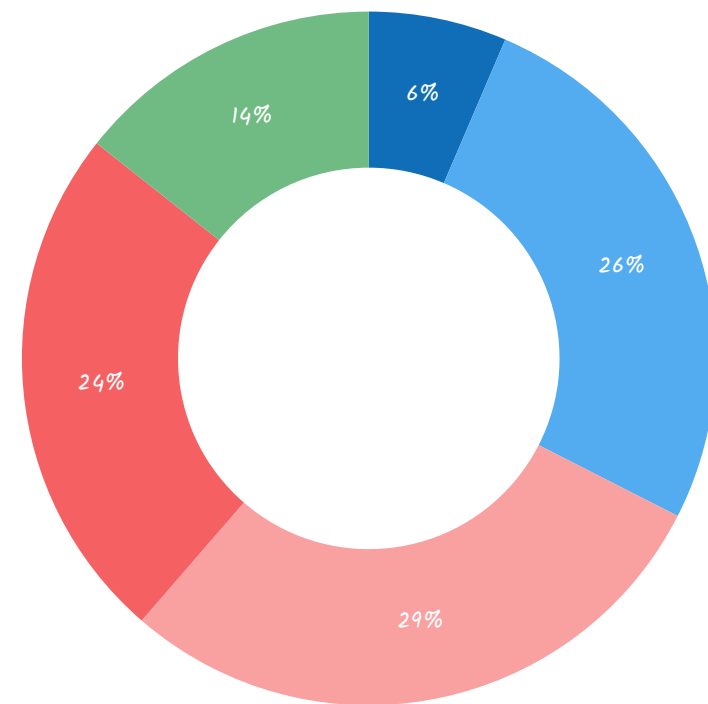
Del 3:

ATT VÅGA PRATA

Drygt var tredje tycker det är svårt att prata med vuxna, men majoriteten tycker inte att det är det



”Jag tycker det är svårt att prata med någon som är äldre än mig/vuxen om svårare frågor”



■ Instämmer helt ■ Instämmer delvis ■ Tar delvis avstånd ■ Tar helt avstånd ■ Osäker/vet inte

Topp 3 personer bland unga:
Vem brukar du vända dig till när du vill prata om...



KÄRLEK OCH SEX

1. Kompis (59%)
2. Partner (32%)
3. Mamma (23%)



ALKOHOL

1. Kompis (65%)
2. Partner (35%)
3. Mamma (32%)



NEDSTÄMDHET

1. Kompis (60%)
2. Mamma (52%)
3. Partner (31%)



STUDIER/JOBB

1. Mamma (66%)
2. Kompis (61%)
3. Pappa (52%)



MOBBNING

1. Mamma (59%)
2. Kompis (54%)
3. Pappa (32%)

PRATA OM ALKOHOL !

Botten 3 personer bland unga:
Vem brukar du inte vända dig till när du vill prata om...



KÄRLEK OCH SEX

1. Pappa (77%)
2. Frivilligorganisation (75%)
3. Ungdomsmottagning (74%)



ALKOHOL

1. Lärare/mentor/chef (64%)
2. Chattforum (63%)
3. Ungdomsmottagning (62%)



NEDSTÄMDHET

1. Frivilligorganisation (74%)
2. Ungdomsmottagning (74%)
3. Lärare/mentor/chef (71%)



STUDIER/JOBB

1. Ungdomsmottagning (67%)
2. Frivilligorganisation (66%)
3. Chattforum (65%)



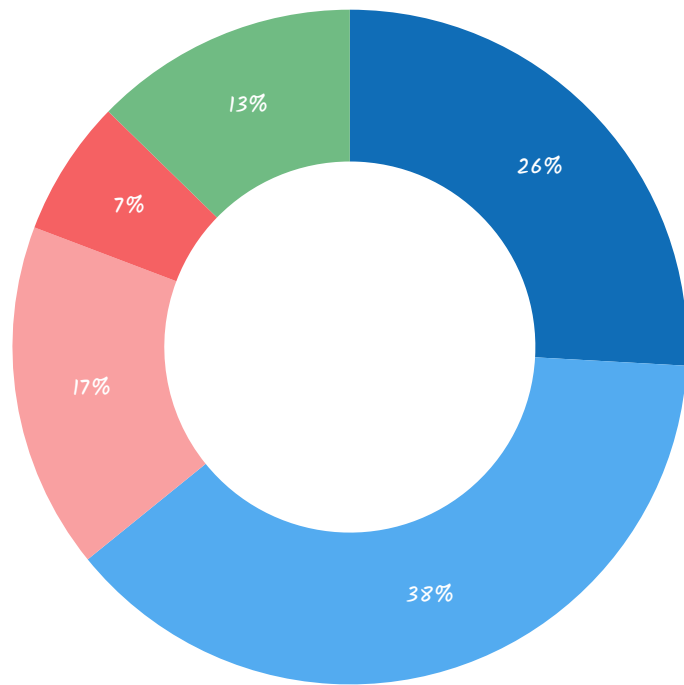
MOBBNING

1. Ungdomsmottagning (65%)
2. Frivilligorganisation (62%)
3. Chattforum (60%)

PRATA OM ALKOHOL !

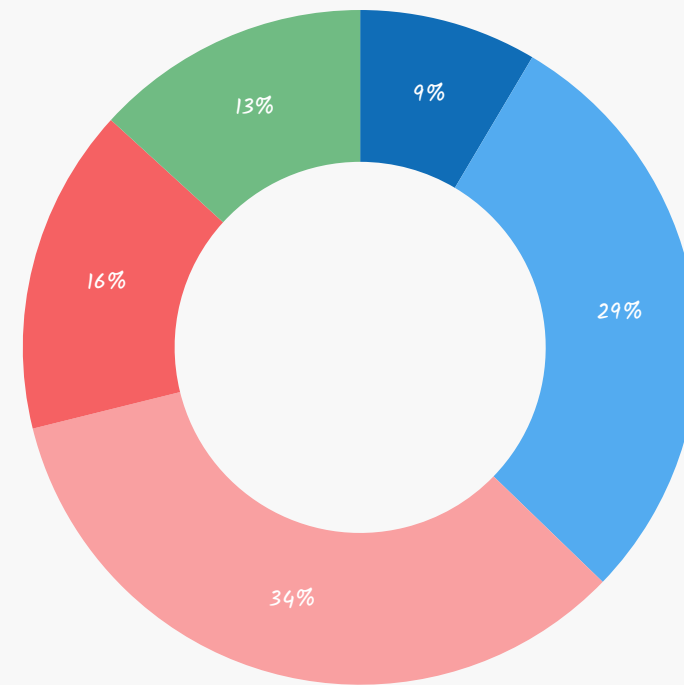
När unga själva initierar samtal, vänder de sig helst till kompisar i egen ålder men även äldre vuxna är skönt att kunna prata med

”Pratar hellre med en kompis än någon som är äldre än mig/vuxen”



■ Instämmer helt ■ Instämmer delvis ■ Tar delvis avstånd ■ Tar helt avstånd ■ Osäker/vet inte

”Pratar hellre med äldre vuxna än med personer i min egen ålder”



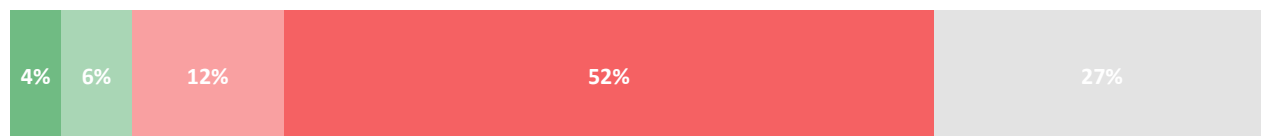
■ Instämmer helt ■ Instämmer delvis ■ Tar delvis avstånd ■ Tar helt avstånd ■ Osäker/vet inte

För vissa upplevs det enklare att prata med andra vuxna, exempelvis idrottsledare eller lärare, än att prata med föräldrarna

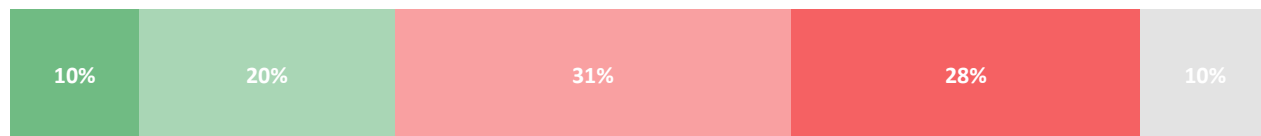
”Känns lättare att prata med lärare eller annan skolpersonal än mina föräldrar”



”Lättare att prata med min idrottsledare än mina föräldrar”



”Pratar hellre med andra vuxna än mina föräldrar”



■ Instämmer helt ■ Instämmer delvis ■ Tar delvis avstånd ■ Tar helt avstånd ■ Osäker/vet inte





Reflektioner från äldre unga

SKOLAN HAR EN VIKTIG ROLL ATT SPELA FÖR ATT SKAPA ETT ÖPPNARE SAMTALSKLIMAT BLAND UNGA


När vi djupdyker i vad unga säger själva att de hade behövt under sin högstadie- och gymnasietid för att kunna prata mer om svåra ämnen, så blir det tydligt att kärnan ligger i att skapa ett öppet samtalsklimat.

För att möjliggöra detta har flera aktörer och personer i ungas närhet en roll att spela, inte minst skolan enligt unga själva. Bland annat menar unga att skolan och skolpersonal på flera sätt hade kunnat underlätta dialogen mellan unga i skolmiljön, något som också hade präglat deras relationer och möjligheter till samtal även hemma, med vänner och familj.

Unga uppger att det skulle underlätta om andra initierar samtal eller öppnar upp sig för att man själv ska våga göra det. Samma inställning har unga oavsett om samtalet gäller med vänner, föräldrar eller i skolan.

Några konkreta förslag som unga uppger hade underlättat för dem att skapa en lägre tröskel för att samtala om svåra ämnen:

- Obligatoriska samtal med kurator
- Träffa en psykolog i ett klassrum
- Att skapa ett öppet samtalsklimat i klassrummen genom olika gruppsamtal, t.ex. dedikerade tillfällen eller vid mentorstimmen
- Att om man väl pratar med en vuxen (lärare, kurator, mentor eller liknande) så vill man bli tagen på allvar och lyssnad på



”Anonyma inlämningsboxar, utsatta dagar att prata om stress och liknande i skolan, meditation, att vuxna frågade fler frågor och startade konversationerna”

- Tjej, 22 år

”Öppna diskussioner i klassrummet och tvingandet att bryta tabut kring "besvärliga" samtalsämnen.

Konversationsstyrning från lärare/pedagog.”

- Kille, 24 år

”Att man pratade om svåra ämnen på lektionstid, kanske på mentorstimmen i gymnasiet.”

- Kille, 23 år

”Att föräldrarna kanske tar upp mer ämnen hemma på initiativ av skolan som diskussionspunkter man kan prata om hemma.”

- Tjej, 22 år

Vad, om något, hade underlättat för dig att prata om svåra ämnen, under din högstadie och gymnasietid?

PRATA OM ALKOHOL !

SAMMANFATTNING

- Unga beskriver i typfallet sina relationer i positiva ordalag, både relationen till sin familj och relationen till sina vänner.
- Generellt funderar unga på många olika frågor – tjejer på något fler saker än killar – som de skulle vilja prata med någon om. Funderingarna rör både det som sker i livet just nu kopplat till studier, kompisar och umgänge och intressen. Men också att man känt sig nere, stressad eller upplever problematik kring vikt/utseende.
- Vissa saker känns lätta och självklara att prata om (t.ex. studier, omvärldshändelser), medan andra saker känns betydligt svårare att prata om (t.ex. att man känner sig nere, vikt och utseende). Vissa saker är lika lätta som svåra (t.ex. kärlek och sex).
- För vissa är det överlag svårt att prata om saker, oavsett ämne, till exempel för att man skäms för att visa sig svag eller inte känner sig trygg i situationen. Men många skulle ha lättare att öppna upp kring ämnen som känns jobbigt att prata om, om de slapp ta initiativet till samtalet själva.
- När unga själva initierar ett samtal och har behov att prata om något så tenderar de att vända sig till den absolut närmsta omgivningen – som föräldrar, kompisar eller partner.
- Unga uppger i typfallet inte att de vänder sig till någon typ av skolpersonal, fritidsledare, mentorer etc. om de vill prata om något. De som gått ur gymnasiet uppger dock att de hade önskat att det fanns ett mer öppet klimat för att prata med dessa personer, men också att om ett sånt klimat hade skapats så hade det färgat av sig på andra relationer (t.ex. med vänner) och gjort det lättare att prata om svåra saker överlag.
- Andra faktorer som unga tycker skulle underlätta för att börja prata mer är att de vill att omgivningen ska lyssna mer, inte brusa upp eller döma och att andra delade sina erfarenheter. En nyckel ligger i att själva inte behöva initiera samtalen, utan få frågan om man är okej.





ungdoms barometern

KONTAKT:

Sara Fröhling Lind

sara@ungdomsbarometern.se

073 783 34 37

ANSVARIG ANALYTIKER: Marit Rönnestad

vi gillar dig!



**APPENDIX
FAKTA OM UNDERSÖKNINGEN**



Appendix:

FAKTA OM UNDERSÖKNINGEN

Intervjumetod: Digital enkätundersökning genom urval i paneler

Målgrupp: Ungdomar i Sverige mellan 15-24 år

Fältperiod: 24:e november – 20:e januari 2020

Antal intervjuer: 1 108 st.

