



Kungsbacka

# LUPPföljning 2021

**En fördjupning om ungdomars  
perspektiv på stress**

Rapport, dec 2021  
Katharina Westerberg

Kultur & Fritid, Kungsbacka kommun  
0300-83 40 00, [info@kungsbacka.se](mailto:info@kungsbacka.se), [www.kungsbacka.se](http://www.kungsbacka.se)

*Stress är krav som upplevs högre än man kan hantera*

från populärvetenskapliga serien "Din Hjärna"  
med Anders Hansen

## Innehållsförteckning

Bakgrund.....	4
LUPPFÖLJNING 2021.....	4
Syfte .....	5
Genomförande.....	5
Målgrupper .....	5
Workshop .....	5
Fokusgrupper – Enskild intervju .....	5
Om redovisningen .....	6
5 kategorier.....	6
Analys.....	8
Slutsats.....	9
Resultat .....	10
Påverka sin situation.....	10
Prestationsrelaterade krav och förväntningar .....	15
Social status.....	18
Sociala relationer.....	21
Tidsbrist.....	24
Intervju lärare .....	26
Intervju elevhälsan .....	29
Intervju tjejgrupper .....	32

## Bakgrund

Var tredje år genomförs undersökningen "Luppen"; "Lokal uppföljning av ungdomspolitiken"; som ger en ögonblicksbild av ungdomars situation i kommunen. Luppen är en bred enkät som går igenom många olika ämnen men saknar fördjupande frågeställningar.

En sådan fråga handlar om varför unga i ökande utsträckning uppger att de mår dåligt, känner sig stressade för skolan eller oroliga för framtiden. Därför arbetar vi under hösten 2021 med att få en större förståelse kring vad svaren egentligen innebär och vad som skulle kunna göras för att förbättra situationen.

Luppen 2020 visade att ungdomars upplevda psykiska välmående i Kungsbacka har fallit sedan 2010. En hög andel av respondenterna upplevde olika slags psykosomatiska hälsobesvär flera gånger i veckan, där stress är den absolut vanligaste. Ca 70% av tjejerna i gymnasiets årskurs 2 svarade att de känner sig stressade minst flera gånger i veckan.

## LUPP-följning 2021

LUPP-följning 2021 är som namnet, en uppföljning av Luppen. En resurs som ger möjlighet att fördjupa sig i de resultat från enkäten som kräver en djupare förståelse. Under hösten 2021 tar vi reda på vilka situationer i skolan och på fritiden som ungdomar upplever ger negativ stress, samt vilka förändringar de önskar för att minska sin stress. Fördjupningen utgår från kvalitativ metod, och material hämtas in genom klassworkshops, fokusgrupper lärarintervjuer och intervju med elevhälsan.

Arbetet med LUPP-följningen 2021 pågick under okt-dec, med workshops och intervjuer under V.45–49.

Klassbesök, workshops, intervjuer, sammanställning av material har genomförts av Katharina Westerberg, utvecklare och Victoria Dronsfield, hälsopedagog på Kultur- och fritidsförvaltningen. Bearbetning, analys, redovisning och upplägg av material, samt rapportskrivningen har genomförts av Katharina Westerberg.

Arbetet med LUPP-följning 2021 är ett samarbete mellan enheterna Ung i Kungsbacka och Utveckling och social hållbarhet på Kultur & Fritid, tillsammans med de åtta gymnasieprogram som valt att delta.

## Syfte

Syftet med uppföljningen är att ta reda på vilka situationer, i skolan och på fritiden, som ungdomar upplever ger negativ stress och vilka idéer de har för att förändra dessa situationer för att skapa bättre förutsättningar att minska på stressen.

Syftet är även inkludera ungdomarna till att kunna få påverka och ge inflytande, genom att medverka och dela med sig av sina tankar och idéer över vilka förbättringar de önskar för att underlätta sin vardag.

## Genomförande

### Målgrupper

Undersökningen har omfattat gymnasieelever på Aranäsgymnasiet. Men även verksamma lärare på skolan, samt elevhälsan från både Elof Lindälv och Aranäsgymnasiet.

Intervjuform	Deltagare	Årskurs	Tillfällen
Workshop	8 klasser Aranäsgymnasiet	Gy1 - 1 klass Gy2 - 6 klasser Gy3 - 1 klass	1 klassworkshop/program
Fokusgrupp	Tjejgrupper Aranäsgymnasiet	Gy 2 - från olika gymnasieprogram	3 Intervjutillfällen
Intervju	Lärare Aranäsgymnasiet	Undervisar i gymnasiegemensamma ämnen	4 Intervjutillfällen
Fokusgrupp	Elevhälsan Elof Lindälv Aranäsgymnasiet	Möter alla elever	2 intervjutillfällen

### Workshop

Workshop är en insamlingsmetod av material, där ungdomarna kunde vara aktiva, deltagande och reflekterande i grupp, men även vara helt personliga. Med tanke på att många av oss, i vardagligt tal, ofta slänger oss med begreppen stress och ångest, utan att reflektera kring definitionen, så blev workshop en form att kunna reflektera och prata kring det fenomen som vi ville fråga om.

Inom denna metod kunde vi reflektera kring definitionen av stress i grupp, och tillsammans. Vi kunde även reflektera vad *positiv*, respektive *negativ* stress är och vad som är skillnaderna, samt om återhämtning, vila, sömn och aktiviteter.

Materialet från workshop består av inlämnade svarsdokument, vilket redovisas med ungdomarnas egna meningar.

### **Fokusgrupper – enskild intervju**

Fokusgrupper passar när man ska inkludera flera röster i samma diskussion, där olika perspektiv och åsikter kan mötas, diskuteras och som skapar en flexibilitet i processen. Den ger möjlighet att kunna ändra riktning under samtalsgången om det behövs, eller gå djupare in på ett ämne som kommer upp i diskussionen.

Materialet från intervjuerna är anteckningar som noterades av den som intervjuade. Vilket summeras i redovisningen.

## **Om redovisningen**

Vi fick in 140 svarsdokument där eleverna besvarat två frågor inom respektive kategori "I skolan" och "Utanför skolan":

- Denna situation anser jag är den mest stressande.
- Så här kan denna situation förändras och skapa bättre förutsättningar för att minska stressen.

Sammanlagt har vi bearbetat 303 svar på vilka situationer de uppfattar ger negativ stress. Dessa 303 svar gav upphov till fem kategorier för att kunna kartlägga variationerna av ungdomars upplevelser och uppfattningar av vad som ger stress. Vilket beskriver den teoretiska utgångspunkten utifrån en fenomenografisk ansats, där resultatet från intervjuerna placeras i huvudkategorier, samt underkategorier.

Ungdomarnas idéer till förändring för att skapa bättre förutsättningar är omfattande. Förslagen till förbättringar följer den stressituation som den tillhör och hamnar i samma kategori. Förslagen till förbättringar delas även in i två uppdelningar, utifrån vem eller vilka som ungdomarna önskar ska förändra situationen: "Skolan eller Kungsbacka kommun" & "Ungdomar"

Allt som framförs i redovisningen är ungdomarnas egna meningar från svarsdokumenten. Vissa felstavningar har korrigerats, vissa meningar har satts ihop. Dubletter har rensats bort.

Vissa svar på situationer, samt förslag till förbättringar var så pass unika i sitt slag, så att de avvek från undersökning och kunde inte kategoriseras. Av den anledningen föll de bort.

### **Fem Kategorier**

303 svar på vilka situationer som ungdomarna uppfattar ger negativ stress, påvisade olika relationer med varandra. Vilket gav upphov till indelningen av

dessa fem kategorier, som redovisas nedan. Där fyra kategorier har underkategorier.

Den här uppdelningen ger en tydligare bild, inom vilka områden som innehåller flest stressande situationer.

Om man anser att "Social status" och "Sociala relationer" är likvärdiga med varandra, så hamnar man högst upp på listan med 88 situationer som upplevs stressande. Vilket kan belysa ett stort område som upplevs svår att hantera.

Tittar man på kategorin "Påverka din situation", så har denna kategori ingen underkategori till stressade situationer. Men däremot fyra underkategorier till de idéer och förslag på förbättringar, vilket kan belysa en stark önskan till förändring.



### **Påverka sin situation**

**64 situationer** som ungdomarna upplever är stressande i denna kategori. Här liknar situationerna varandra så pass mycket, så det gick inte att skapa underkategorier. Däremot var förslag till förbättringar omfattande, skiftande och varierande, vilket gjorde att de placerades i 4 kategorier för att bli tydliga: "Struktur", "Tydlighet", "Planering", "Kommunikation".



### **Prestationsrelaterade krav och förväntningar**

**79 situationer** som ungdomarna upplever är stressande i denna kategori. 2 underkategorier: "Bedömning" och "Förväntningar"



### **Social status**

**43 situationer** som ungdomarna upplever är stressande i denna kategori. 2 underkategorier: "Passa in" och "Ekonomi"



### **Sociala relationer**

**45 situationer** som ungdomarna upplever är stressande i denna kategori. 2 Underkategorier "Gemenskap" och "Familj"



### **Tidsbrist**

**72 situationer** som ungdomarna upplever är stressande i denna kategori. Finns ingen underkategori.

Genom hela redovisningen placeras ungdomarnas idéer och förslag till förändring i två kolumner:

**"SKOLAN ELLER KUNGSBACKA KOMMUN" och "UNGDOMAR"**

Vilket markerar vem eller vilka som ungdomarna anser ska ansvara för den förändring de önskar.

# ANALYS



Kungsbacka

## Kategori

## Sammanfattning

Påverka sin situation

Stort behov att få påverka och hantera sin situation. Tydlighet efterfrågas.

Prestationsrelaterade krav och förväntningar

Samhället, skola, omgivning förmedlar de ideal och förväntningar vad som innebär att lyckas. Vilket bidrar till ökad oro för sin framtid.

Social status

”Passa in” är prestationsrelaterat. Även här ska ungdomarna prestera. I den här kategorin, hänvisar ungdomarna varken till skolan eller Kungsbacka kommun om hjälp.

Sociala relationer

Många känner sig utsatta och dömda bland många människor. De önskar skapa bra relationer med klassen och ta bort grupperingar i allmänhet. De vill ha roligt.

Tidsbrist

Ungdomarna upplever det svårt att balansera allt i livet. De får svåra prioriteringar att hantera. Skolan tar bort fritiden.



# SLUTSATS



Kungsbacka

## Hantera sin livssituation

Tydlighet är av högsta vikt anser alla i undersökningen. Behovet av att kunna göra sin situation hanterbar är påtaglig i alla verksamheter.

Kommunikation med vuxna och med lärare bör vara av hög prioritet. Viktigt att det finns vuxna som man kan vända sig till.

Identitet, självkänslan och egenvärdet bör lyftas fram. Omgivningens och samhällets ideal och behov är och blir rådande över den egna individen.

Balansen och samverkan mellan skola och fritid behöver förbättras.

Återhämtning, en viktig del att inkludera och inspirera till, inom alla verksamheter.

## Skolan är en social arena

Att leverera ett perfekt yttre, rätt utseende, beteende, kunna passa in, ha rätt umgänge och upprätthålla denna sociala status blir ytterligare en prestation. Det bör arbetas aktivt med de sociala relationerna, identitet och självkänsla, att få stärka sitt egenvärde för att känna sig trygg i en miljö där många människor befinner sig.

Det finns inga gränser mellan skola, omvärld och fritid, när det gäller framtids tankar, umgänge, identitet, sociala värderingar, välmående och hälsa. Som elevhälsan uttrycker det, välmående eller bristande välmående är en kombination av sin livssituation. Detta bekräftas i undersökningen när ungdomarna fick beskriva stressade situationer "I skolan" och "Utanför skolan", där skolrelaterade situationer genomsyrar alla kategorier.

## Helhetssyn genom samverkan

Samverkan bör finnas mellan skola och fritid, där verksamheter inom kommunen *som arbetar och möter unga utanför skoltid*, samverkar i olika projekt tillsammans med olika instanser inom skolan och på skolan. Inom områden som handlar om hälsa, välmående, egenvärde, inflytande och demokrati.

Samverkan bör vara kontinuerlig. Det bör finnas en kontaktperson som är länk mellan skola och den verksamhet som arbetar operativt med unga, för att på så sätt vara delaktig i att binda ihop samverkan för unga, både under skoltid och fritid.

Samverkan bör finnas mellan verksamheter som på olika sätt jobbar med unga. Den ska bygga på en helhetssyn som kan bidra till balans mellan livet i skolan och livet på fritiden.



# PÅVERKA SIN SITUATION

Dessa sex punkter nedan sammanfattar **64 situationer** som ungdomar upplever stressande inom denna kategori. Idéer till förändringar delas upp i 4 olika underkategorier.

## **Denna situation anser jag är den mest stressande**

- För mycket samtidigt/Hela tiden arbete att göra
- Det är för många inlämningar/uppgifter pågående under samma tid
- Hamna efter i skolan pga sjukdom
- När läraren har svårt att förklara, och man inte förstår
- Lärare som inte förstår ens speciella behov
- Att inte veta vad jag ska göra och att det inte finns någon jag vågar fråga



# PÅVERKA SIN SITUATION

Idéerna är många och omfattande. Mer än vad som redovisas här. Dubbletter är borttagna.  
4 underkategorier: Struktur, Planering, Tydlighet och Kommunikation

Ungdomars idéer och tankar till att skapa bättre förutsättningar för att minska stressen

## STRUKTUR

## TYDLIGHET

### SKOLAN ELLER KUNGSBACKA KOMMUN

Kortare skoldagar	Mer info om hur man planerar och lägger upp en plan för att hinna saker
Ge eleverna fler studiepass än bara en ggn/veckan, med fler lärare som kan hjälpa	Högre krav på kurs struktur
Se till att undervisningen är anpassad för skoltid, inte efter	Tydligare info när proven är
Inga hemläxor, man går redan så långa timmar i skolan, allt borde göras under skoltid	Ge mer material inför prov, så det blir enklare att plugga
Börja skolan senare	Prov skapar större krav att arbeta efter skoltid
Mindfulness/luftigare schema	Hellre inlämningar, eftersom man får ordentligt med tid i de flesta fall och då hinner man med fritiden
Fler raster	En inlämningsuppgift får inte ges på en lektion, för att utföras och lämnas in under samma lektion
Tillgång till hemstudier	Mer utförliga uppgifter, inte många uppgifter på samma gång
Sänka tempot inom alla tunga ämnen såsom matte, teknik och särskilt fysik	Repetition
Extrapedagog på lektionerna	TYDLIGA kunskapskrav, svårt att läsa och förstå det som står i kunskapsmatriserna och då lätt att missförstå och övertänka



# PÅVERKA SIN SITUATION

Idéerna är många och omfattande. Mer än vad som redovisas här. Dubbletter är borttagna.  
4 underkategorier: Struktur, Planering, Tydlighet och Kommunikation

Ungdomars idéer och tankar till att skapa bättre förutsättningar för att minska stressen

## **PLANERING**

### SKOLAN ELLER KUNGSBACKA KOMMUN

Sprid ut alla prov och inlämningar så att man kan fokusera på en i taget

Låt eleverna vara med i planeringen

Lägg upp en planering som funkar för elevernas andra ämnen också

Inte lägga prov direkt efter ett lov, då detta endast leder till att man pluggar och stressar under lovet, den enda stund man egentligen kan återhämta sig ordentligt

Lägg inte in en massa prov och inlämningar under en kort period

Typ max 2 prov/inlämningar per vecka

Minska antalet inlämningar

Lärare kan ge mer tid

Lärare måste vara tydligare med vad som krävs och vad som tex kommer på prov

Låta skola ske på skola, för att frigöra fritiden för ungdomar

Lägg inte betygsnacket innan man sätter betyget, utan ha betygsnack ca 2 ggr/termin, hålla eleverna uppdaterade hur de ligger till och hur de ska jobba vidare



# PÅVERKA SIN SITUATION

Idéerna är många och omfattande. Mer än vad som redovisas här. Dubbletter är borttagna.  
4 underkategorier: Struktur, Planering, Tydlighet och Kommunikation

## Ungdomars idéer och tankar till att skapa bättre förutsättningar för att minska stressen **KOMMUNIKATION**

### SKOLAN ELLER KUNGSBACKA KOMMUN

Läraren måste hjälpa eleven att komma ikapp, ge eleven tid, ge extra stöd vid studiepass, bara det att läraren visar förståelse och att hen bryr sig och vill elevens bästa

Om man varit sjuk, får man ingen extra tid eller extra stöd över det man missat och då finns det ingen tid till annat i livet. Om det fanns möjlighet att kunna få hjälp efter skoltid, så att man kan ta igen det man missat

Läraren kan hjälpa till att anpassa efter man varit sjuk

Ge mer återkoppling så man vet när man gjort tillräckligt

Få mer respons från lärare vad man kan förbättra

Att lärare får utbildning om elevers psykiska hälsa och kan ge empati och medkänsla, alltså omtanke

Lärare och mentorer borde ha bättre kontakt med elever, så att de som mår dåligt i tystnad fångas upp och får hjälp. Många känner kanske att deras mående kanske inte är viktigt att ta upp, men eftersom det kan ha stor påverkan på prestation och stressnivå är det en viktig grej att alla får chans till stöd

Att lärare har ett bra bemötande och hellre ger hopp och tro på att man klarar

Anpassade prov

Att ha en specifik lärare man kunde prata med och fråga om hjälp



# PÅVERKA SIN SITUATION

Idéerna är många och omfattande. Mer än vad som redovisas här. Dubbletter är borttagna.  
4 underkategorier: Struktur, Planering, Tydlighet och Kommunikation

## Ungdomars idéer och tankar till att skapa bättre förutsättningar för att minska stressen

### UNGDOMAR

Bara lugna sig och fokusera och prioritera på det som får mig att må bättre och göra klart alla uppgifter som måste lämnas in

Jag kan planera bättre och strukturera bättre

Jag kan ha bättre framförhållning

Inte skjuta upp, äta och sova bra

Använda lektionstiden ännu mer

Jobba mer på lektionen

Sluta att tänka att jag inte kan, utan att jag kan

Ta hjälp av lärare, bygga förståelse

Träna hemma och repetera om man ska ha en presentation inför klassen

Jag kan återhämta mig bättre

Plugga med kompisar

Läxhjälp



# PRESTATIONSRELATERADE KRAV OCH FÖRVÄNTNINGAR

Dessa punkter nedan sammanfattar **79 situationer** som ungdomar upplever stressande inom denna kategori. Situationerna delades upp i två olika underkategorier.

## Denna situation anser jag är den mest stressande

### BEDÖMNING

- Prestationsångest (betyg, läxor, uppgifter)
- Deadlines
- Slutbetyg
- Höga krav för att få höga betyg
- Dåliga resultat
  
- Muntliga varianter, debatter, redovisningar, arbeten, presentationer inför klassen
  
- Prestationsångest i min sport.
- Svårt att elitsatsa samtidigt som allt annat

### FÖRVÄNTNINGAR

- Förväntningar att jag ska prestera bra och bli smart, ibland så känner jag att jag inte hinner orka att plugga
  
- Tanken på att inte klara av ämnen och att detta skulle hindra till att få en bra framtid
  
- Tanken om framtiden stressar starkt
  
- Att inte uppnå det jag vill uppnå i livet
  
- Prestera bra och få bra betyg på alla inlämningar/uppgifter
  
- Vetskapen om hög intagningspoäng till vissa högskoleutbildningar



# PRESTATIONSRELATERADE KRAV OCH FÖRVÄNTNINGAR

Idéerna är många. Dubbletter är borttagna.  
2 underkategorier: Bedömning och Förväntningar

Ungdomars idéer och tankar till att skapa bättre förutsättningar för att minska stressen

## BEDÖMNING

SKOLAN ELLER KUNGSBACKA KOMMUN	UNGDOMAR
<p>Att få längre tid på sig</p> <p>Helt fasta deadlines - inte deadlines direkt efter lektionen - lagom lång tid till deadline., Bedöm på insats och utveckling och mindre på "i stunden - prestation"</p> <p>Mindre fokus på betygen - mer fokus på kul och mindre på bedömningen</p> <p>-----</p> <p>Ska vara möjligt att göra muntliga presentationer i mindre grupper, eller ensam bara för läraren, när det känns jobbigt att stå inför hela klassen</p> <p>Lära ut hur vi ska göra, dela in oss i mindre grupper där vi får öva, så att det inte blir problem vid presentationer</p> <p>Muntliga redovisningar/debatter i mindre grupper</p> <p>Kompetensutbilda lärare i presentationsteknik</p> <p>Kungsbacka kommun och skola kan ha mer förståelse för oss som vill satsa på sin sport</p> <p>Kungsbacka kommun kan anordna aktiviteter som är prestationslösa</p>	<p>Glöm inte att dina betyg inte bestämmer din framtid eller ditt värde</p> <p>-----</p> <p>Jag måste utsätta mig själv att stå inför människor och förbereda mig själv att bli trygg</p> <p>Jag ska sluta ha så stora förväntningar på mig själv och sluta jämföra mig med alla andra</p>





# PRESTATIONSRELATERADE KRAV OCH FÖRVÄNTNINGAR

Idéerna är många. Dubbletter är borttagna.  
2 underkategorier: Bedömning och Förväntningar

Ungdomars idéer och tankar till att skapa bättre förutsättningar för att minska stressen

## FÖRVÄNTNINGAR

SKOLAN ELLER KUNGSBACKA KOMMUN	UNGDOMAR
<p>Ge mer beröm och uppmuntran</p> <p>Sänka kraven på eleverna</p> <p>Svårt att göra något åt intagningspoängen och det skapar en viss stress. Viktigt att om det är ett yrke man är intresserad av, så vore det bra om kommunen kunde ordna praktik på liknande yrken som har höga intagningspoäng på sina utbildningar, vilket skulle kunna ge en inblick och eventuellt höja motivationen</p> <p>Förvänta inte att alla kan allt</p> <p>Skolan kan prata med oss om framtiden</p>	<p>Att nöja sig och intala sig själv att man gjort det man kunnat</p> <p>För att släppa på tankarna kring den stressen, så kan man ägna sig åt nåt som känns bra, som att dansa, spela musik, prata med kompisar</p> <p>Prata med kurator eller att prata med kompisar skulle kunna hjälpa att hantera sin stress</p>



# SOCIAL STATUS

Dessa punkter nedan sammanfattar **43 situationer** som ungdomar upplever stressande inom denna kategori. Situationerna delades upp i två olika underkategorier.

## Denna situation anser jag är den mest stressande

### PASSA IN

- Att passa in och inte verka konstig, att vara en viss person
- Känna sig ständigt dömd av andra
- Att vara omtyckt, se bra ut, att man behöver nya kläder hela tiden, sociala förväntningar på hur man ska vara
- Att allt måste vara perfekt hela tiden
- FOMO
- Sociala medier

### EKONOMI

- Pengar och Jobb
- Dåligt med inkomst
- Körkort



# SOCIAL STATUS

Idéerna är många. Dubbletter är borttagna.  
2 underkategorier: Passa in och Ekonomi

Ungdomars idéer och tankar till att skapa bättre förutsättningar för att minska stressen

## PASSA IN

### UNGDOMAR

Svårt att lösa, och en komplicerad situation

Att känna mig mer accepterad av människor

Sluta oroas över vad folk tycker om mig, sluta låta folks åsikter om mig påverka mina egna åsikter om mig själv för det är egentligen ologiskt, då jag inte gör det med andra människor

Arbeta mer med mitt mående och självförtroende

Jag kan försöka sluta sätta så hög press på mig själv

Att kunna släppa kravet på själva förväntningarna utifrån ideal att vara tillsammans med någon

Ta en paus från sociala medier

Man får jobba på sitt eget psyke och välmående - Kanske gå till psykolog (gratis på UMO)

**Sociala medier:** Alla har ett ansvar att hantera, reagera, strida osv

**Psykisk ohälsa:** Informera att det alltid finns en vuxen att prata med och att det inte är fel att söka hjälp

**FOMO:** Öka självkänsla och förståelse över att man inte kan vara med på allt, och ibland måste prioritera för sig själv. Inse att det kommer fler tillfällen och att det inte är hela världen om man missar något



# SOCIAL STATUS

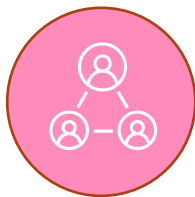
Dubletter är borttagna.

2 underkategorier: Passa in och Ekonomi

Ungdomars idéer och tankar till att skapa bättre förutsättningar för att minska stressen

## EKONOMI

SKOLAN ELLER KUNGSBACKA KOMMUN	UNGDOMAR
<p>Kommunen kan ge mer jobb till ungdomar mellan 15–18 år, innan deras utbildning är klar</p> <p>Högre CSN, vilket innebär att jag inte behöver jobba</p>	<p>Spara pengar - ha koll på ens ekonomi/tänka på vad man köper/prioritera</p> <p>Önska sig pengar - sälja gamla kläder</p>



# SOCIALA RELATIONER

Dessa punkter nedan sammanfattar **45 situationer** som ungdomar upplever stressande inom denna kategori. Situationerna delades upp i två olika underkategorier.

## Denna situation anser jag är den mest stressande

### GEMENSKAP

- Klasskamrater, Vänner, folk i ens egen ålder, socialt umgänge i skolan
- Att kunna trivas med nya människor
- Det är för många grupperingar, kulturella grupperingar och svårt att få kontakt med andra unga
- Sociala sammanhang
- Relationer
- Okunskap i det sociala generellt, gör jag rätt i dessa sociala situationer, förväntas det något annat av mig?
- Gå ensam i skolan/korridoren
- För mycket människor i skolan och i korridorerna, speciellt i bamba

### FAMILJ

- Familjeproblem
- Föräldrars mående
- Måste ta ansvar i familjen och vara den vuxna
- Stress inför att bo själv, att ta ansvar för mig själv för att jag är myndig, som ex. tandläkaren, ta telefonsamtal, möten osv
- Inget privat ställe i hemmet. Bor många i litet hem och svårt att hitta något annat att göra



# SOCIALA RELATIONER

Dubbletter är borttagna.

2 underkategorier: Gemenskap och Familj

Ungdomars idéer och tankar till att skapa bättre förutsättningar för att minska stressen

## GEMENSKAP

SKOLAN ELLER KUNGSBACKA KOMMUN	UNGDOMAR
<p>Minska hög volym i klassen</p> <p>Distansskola</p> <p>Om skolan kunde satsa mer på sociala lektioner, så kan man framföra bra samtal med kompisar</p> <p>Göra fler roliga saker med klassen - Göra roliga aktiviteter tillsammans</p> <p>Kungsbacka kommun kan dela mer över vad unga kan göra på sin fritid och hjälpa tonåringar mer</p> <p>Aranäs kan anordna aktiviteter som gör att ungdomar från andra program kan lära känna varandra</p> <p>Skolan och människor måste hantera mobbing bättre</p>	<p>Ta steget att börja prata med någon</p> <p>Gå ifrån klasskamraterna</p> <p>Avdramatisera och prata om att alla inte har samma utgångsläge i det sociala</p> <p>Utmana mig själv i sociala sammanhang</p>



# SOCIALA RELATIONER

Dubbletter är borttagna.

2 underkategorier: Gemenskap och Familj

Ungdomars idéer och tankar till att skapa bättre förutsättningar för att minska stressen

## FAMILJ

### UNGDOMAR

Vara med polare – spela eller lyssna på musik – gaming

Träna på att klara saker när man bor med familjen, som man sen ska klara när man bor själv

Att ha någon som kan hjälpa mig och ge mig stöd

Prata med skolkuratoren om det, för att slippa hantera det själv

Inte prata om skola eller framtid hemma

Flytta hemifrån pga mina hemförhållanden

Skulle behöva få hjälp av kommunen att hitta en större bostad



# TIDSBRIST

Dessa punkter nedan sammanfattar **72 situationer** som ungdomar upplever stressande inom denna kategori.

## **Denna situation anser jag är den mest stressande**

### **TIDSBRIST**

- Mycket att göra under kort tid (uppgifter, skola, sport, träna, aktiviteter, vänner, jobb, sömn)
- Att inte få tiden att räcka till.
- Balansera allt i livet
  
- Missa bussen till skola/jobb
- Försova sig, inte komma i tid
  
- Skolan tar upp all fritid
- En ond cirkel där stressen hemma kommer för att skolan stressar och man då blir stressad på skolan för att man inte hinner med sin egen tid





# TIDSBRIST

Idéerna är många. Dubbletter är borttagna.

Ungdomars idéer och tankar till att skapa bättre förutsättningar för att minska stressen

## TIDSBRIST

SKOLAN ELLER KUNGSBACKA KOMMUN	UNGDOMAR	
<p>Kommunen kan ge hjälp med hantering av stress</p> <p>Kungsbacka kommun kan ha roliga aktiviteter</p> <p>Kommunen skulle kunna köpa tennishallen på Tingberget, och anlägga en mindre friidrottsanläggning</p> <p>Att bussarna går oftare, till skolan och hem</p> <p>Fler bussar på morgonen, de är ofta överfulla och åker bara förbi</p> <p>Inte börja samma tid på morgonen och flera bussar på morgonen</p>	<p>Plugga mer</p> <p>Inte låta inlämningarna vänta, göra klart i tid</p> <p>Planera och schemalägga allt man gör på sin lediga tid med träning, sport, aktiviteter, uppgifter, skola, kompisar. Variera när man ska göra de olika aktiviteterna och lägga upp de i olika doser</p> <p>Ta hjälp av en vuxen</p> <p>Ha färre saker att göra</p> <p>Begränsad internettid</p>	<p>Ha olika aktiviteter på fritiden</p> <p>Andas, träna bort att inte bli stressad</p> <p>Prioritera det som känns bäst för dig och gör det du mår bra av</p> <p>Sätta rimliga krav på dig själv, psykisk hälsa är viktigare än bra betyg</p> <p>Leva i nuet och inte tänka på vad jag ska göra sedan</p> <p>Ha en ledig dag där du gör absolut ingenting</p> <p>Ge det sociala livet egen tid</p> <p>Jag kan själv ta tag i kompisar</p>

# INTERVJU MED LÄRARE

## **En sammanfattning av intervju med Lärare**

# INTERVJU MED LÄRARE

Påverka sin situation	Prestationsrelaterade krav och förväntningar
<p>Elever blir stressade när de inte kan påverka sin situation, när de inte vet vad de ska göra med uppgiften. Vilken omfattning uppgiften ska ha, eller vilka ramar som gäller. När det inte finns gränser på uppgiften, hur mycket de ska analysera, mängd av text, när uppgiften saknar tydlighet, när man inte kan stämma av med läraren, eller kunna repetera</p> <p>Upplever stor stress när det kommer mycket på samma gång</p> <p>Upplever att de elever som arbetar efter skoltid, orkar mindre</p> <p>Vissa elever samlar arbetena på hög, vilket blir tungt för eleverna</p> <p>Tjejer jobbar dubbelt. De lyssnar, tar in och är instruktionen otydlig, så gör de lärarens jobb genom att försöka förstå mellan raderna</p> <p>Om eleven blir sjuk, så blir det svårt att komma ikapp</p>	<p>Samhället hjälper till att förmedla de ideal och krav som innebär att lyckas</p> <p>När eleven ställer samma krav på sig själv över vad som anses vara "att lyckas" och får sina förväntningar grusade genom att få ett lägre betyg, så kan eleven krascha tungt</p> <p>Elever som får betyg F är, i majoritet, en indikator på att eleven inte mår bra. Speciellt inom ämnen där eleven innan visat stor kunskap</p> <p>Hos vissa elever handlar betygsstressen ofta om att få de högsta betygen. Betygen E-C upplevs som ett misslyckande</p> <p>En framtidsoro, utifrån de krav som eleverna upplever de behöver uppnå</p>
Sociala relationer	Övrigt
<p>Tid till samtal om livet, människan, att skapa relation människor emellan, både inom klassrummet, under lektionstid och utanför lektionen hinns inte med</p> <p>Man upplever att unga saknar strategier att hantera obekväma känslor, och när det händer så blir det svårt för unga att skilja mellan känslöytringar och psykisk ohälsa</p>	<p>Mobiler tar fokus</p> <p>Under lektionstid sker det att elever använder skoldatorn för spel</p> <p>Elever upplevs vara trötta</p> <p>Generellt många elever i skolan</p>

# INTERVJU MED LÄRARE

Begränsningar för lärare	Tankar om förbättringar
<p>I läraruppgdraget ges inte så mycket tid med elev</p> <p>Det är svårt i arbetslaget att hinna prata ihop sig kring elevers välmående eller upplägg av provschema</p> <p>Skolan generellt önskar ha en bra statistik kring mängd av examinerade elever och lärare förväntas att examinera och helst med höga betygsvärden</p> <p>Läraren måste driva på undervisningen för att hinna med de kriterier som kurserna består av och eleverna hamnar i ett läge där de ska producera för att bevisa sina förmågor. Strukturen blir dominerande</p> <p>De stora klasserna skapar mer distans och eleverna upplever att de får svårt att få kontakt, bli sedda eller få den hjälp de önskar</p> <p>En stress är att missa viktig information, för både lärare och elever. Det finns många informationsplattformar, som gör att man riskerar missa viktig information</p>	<p>Placera människan i centrum</p> <p>Det behöver finnas en god relation lärare och elever emellan</p> <p>Mer luft i schemat så att möten och samtal kan ske, trygga relationer kan byggas, mindre klasser så att läraren kan hinna möta, stötta och se alla elever. En struktur där goda relationer kan upprätthållas</p> <p>Färre elever i klassen, desto mer tid finns för eleverna, de hinner få hjälp, tid att reflektera, undviker stress, lättare att genomföra anpassningar</p> <p>Bra om man kan vara mentor till elever man möter i lektionssammanhang</p> <p>Ge eleverna möjlighet att få träna sin sociala förmåga Ge eleverna tillfälle och möjlighet att reflektera kring värderingar, identitet</p> <p>Avdramatisera det höga betyget och säg att det är okej att få ett lägre betyg</p> <p>Tydligare och enklare infokanaler</p> <p>Att fokusera mer på processen/färdigheterna, och inte på förmågorna. Processen utvecklar förmågorna</p> <p>Sänk nivån på att uppnå A-kriteriet</p>

# INTERVJU MED ELEVHÄLSAN

## **En sammanfattning av intervju med Elevhälsan**

# INTERVJU MED ELEVHÄLSAN

Påverka sin situation	Prestationsrelaterade krav och förväntningar
<p>För mycket samtidigt, hinner inte med fritid</p> <p>Tidsbrist - inget liv</p> <p>Svårt att hantera livssituationen</p>	<p>Stora krav på prestation</p> <p>Prestation innebär att det ska utföras utanför skolan</p> <p>På högskoleförb. program kan krav och förväntningar komma från familj, kompisar, samhället att lyckas</p> <p>Lyckas kan ofta handla om att man måste klara ta gymnasieexamen, där ofta vuxna hjälper till att sända ut signaler att detta är den enda vägen som finns</p> <p>Olika kunskapsnivåer kan stressa, att det saknar mening, sömnbrist, och att många övertänker</p>
Sociala relationer och status	Helhetssyn
<p>Trygghetsbrist i klassen</p> <p>Ungdomar ska nu finnas i så många olika sammanhang, ingå i en grupp, vara uppkopplade genom mobilen, passa in, i ett högt tempo, där de till slut inte hinner med allt som ska göras och upplever tidsbrist</p> <p>Livet får inte vara motigt någon gång och det blir svårt att hantera obekväma känslor</p> <p>Tjejer känner mer press över sociala relationer, och killar mindre brydda för sådant</p>	<p>Bristande välmående beror sällan på enstaka ting, utan är en kombination på livssituation, familj, kompisar, skola, ev kärleksrelation som tar slut</p> <p>Tungt bagage hemifrån och uppväxt</p> <p>Ofta kan många ungdomar bära med sig känsla av skolmisslyckande redan från grundskolan, upplevt utsatthet i tidig ålder, som gett avtryck som blir svår att radera bort</p>

# INTERVJU MED ELEVBÄLSAN

## Tankar om förbättringar

Viktigt för eleven att få tydlighet, vad man ska göra, hur man ska göra

Färre mentorselever, så att läraren hinner med sina elever

Mer luft i schemat

Kortare dagar

Mer socialt arbete i klassen, kontinuerligt under läsåret, inte bara vid uppstartsdagarna

Mera roligt

Livskunskap, med innehåll om sociala relationer, värderingar, identitet

Mindfulness

Hellre målrelaterade betyg, än de kursrelaterade betygen som är idag, så att mängden av kurser sänks och elever kan gå in i process

# INTERVJU MED TJEJGRUPPER

## En sammanfattning av intervju med Tjejgrupper

Dessa intervjuer ingår inte i stressundersökningen.

I Luppen 2020 kunde man se att tjejernas svar visar på mycket höga resultat i upplevd stress. Med så höga resultat ville vi ta reda på om dessa egentligen indikerar på något annat än stress.

Intervjuerna fokuserar på välmående i allmänhet och upplevelsen att vara tjej idag.



# INTERVJU MED TJEJGRUPPER

Självkänslan	Tankar om förbättringar
<p>Sociala medier hjälper till att sätta en skönhetsstandard, som blir en ledande norm att passa in.</p> <p>Känslan av att bli dömd i situationer, där det finns mycket folk, som på skolans öppna ytor, gör det viktigt att äga känslan att passa in</p> <p>Det handlar mycket om självkänslan och vilken trygghet du har för att acceptera att du duger, du kan stå för den du är</p> <p>Tjejer ska inte behöva fundera om kläderna är lämpliga eller för utmanande, innan man går till skolan</p>	<p>Det behövs tillfällen att kunna prata om dessa värderingar, som blir stärkande och hur man kan se på andra, men också synen på sig själv</p> <p>Man ska inte behöva ta sig till BUP för att kunna prata om sådant här</p>

# INTERVJU MED TJEJGRUPPER

Kravskillnader killar/tjejer	Tankar om förbättringar
<p>Upplever att killarna, inom skolan, oftare blir valda att utföra mer svårare eller utmanade uppgifter, speciellt i de mer praktiska ämnena</p> <p>Som tjej upplever man att man måste bevisa sin kompetens mer, vilket ställer högre krav på att kämpa</p> <p>Killar uppfattas oftare som dominant och pushande, med en övertygelse att de får som de vill och har svårt att förstå ett nej. Killarna beslutar på så sätt vad som gäller.</p> <p>Killar har svårt att ta emot när tjejer säger stopp kring vissa ord och beteende, och tar det som kritik. Speciellt om de är i grupp. Då kan begreppet feminist dyka upp, som ett försvar</p> <p>Killar uppfattas mer som gränslösa, eftersom de kan bli närgångna vid tillfällen som inte är okej</p>	<p>Att lärare och andra vuxna tänker mer medvetet kring vilka förväntningar de har om killar och tjejer</p> <p>Behandla inte killar och tjejer olika</p> <p>Viktigt att killar och tjejer kan jobba ihop</p> <p>Utbilda killar i sina attityder mot tjejer. Inte bara vid ett enda lektionstillfälle i grundskolan, utan regelbundet, då och då, och börja tidigt</p> <p>Prata om vad som är manligt, kvinnligt och tona ned machokulturen</p> <p>Önskar samtal om normer, värderingar och attityder</p> <p>Motverka normalisering kring nedsättande ord och kommentarer gentemot tjejer/kvinnor</p> <p>Önskar att vuxna och lärare kan ta ställning när vissa kommentarer och attityder inte är okej</p> <p>Kompetensutbilda lärare</p> <p>Börja agera redan i grundskolan</p>

# INTERVJU MED TJEJGRUPPER

Otrygghet	Tankar om förbättringar
<p>Det är otryggt att behöva gå hem sent på kvällen</p> <p>Tanken om att kunna bli överfallen är skrämmande och all information om misshandel och överfall skapar tankar om att detta kan hända även mig</p> <p>Dag, tid och mörker är faktorer till oro och rädsla, och man väljer hellre att stanna hemma eller planera att bli hämtad, än att hamna i en situation som att bli ensam ute sent en lördag kväll</p> <p>Vid tillfälle då man hamnar i en situation där man är ensam och det finns en man eller en grupp av män i närheten, så startas en tankeprocess kring flyktvägar, bli så osynlig som möjligt, vad man kan använda som försvar, och hur man kan försvara sig</p> <p>Män, oberoende ålder upplevs lika hotfulla. Möte med män i grupp blir obehagliga när det uppstår attitydproblem, och det ropas ut nedsättande kommentarer.</p> <p>Möte med enskild man kan upplevas hotfull, då allt kan hända</p>	<p>Föreläsningar ute i skolorna, även i kommunen.</p> <p>Satsningar som kan få killar att förstå hur de ska bete sig om de är ute och går mitt i natten och ser en ensam tjej. På så sätt kan förstå vilka tankar som hon har och kunna visa i beteendet att man kan lita på honom</p> <p>Belysning är bra och ger trygghet, föräldragrupper är också en trygg faktor</p>