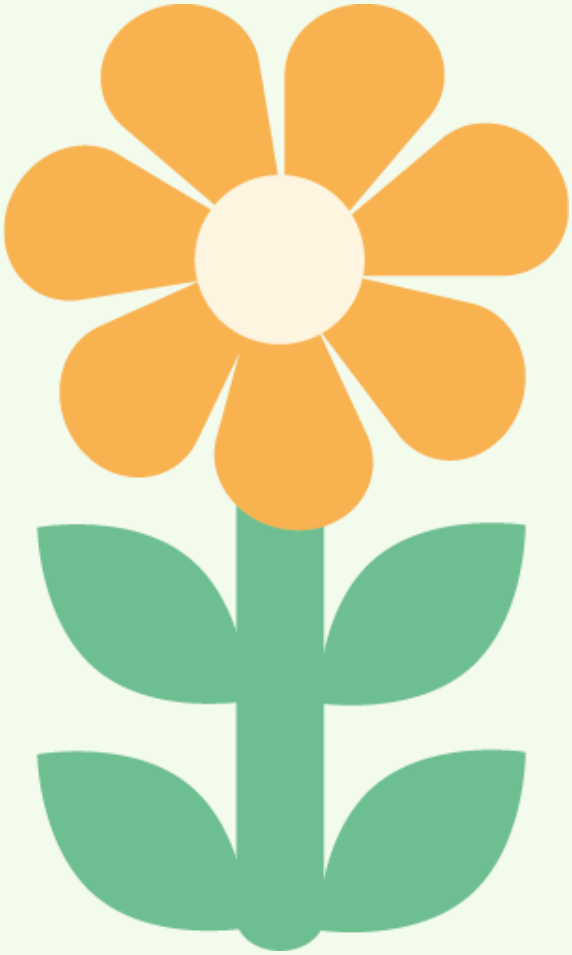
Liv & hälsa ung 2026



Kommunåterkoppling – Eskilstuna kommun

Region Sörmland, Hållbar regional utveckling

Region Sörmland

Innehåll

Bakgrund **2**

Om kommunåterkopplingen **3**

Det här sticker ut i Eskilstuna **5**

Skolan **10**

Levnadsvanor **17**

Tobak, alkohol och narkotika **23**

Psykisk hälsa **30**

Fysisk hälsa **41**

Trygghet **45**

Delaktighet och förtroende **47**

Hem, fritid och relationer **52**

Sociala medier och internet **60**

Våld och brott **68**

Sex, samlevnad och identitetsfrågor **75**

Om undersökningen **80**

Bakgrund

Under våren 2026 genomförde Region Sörmland undersökningen för nionde gången. I Sörmland erbjuds vart tredje år alla grundskolor och gymnasieskolor att delta i undersökningen Liv & hälsa ung. Sörmländska elever i årskurs 7 och 9 i grundskolan, årskurs 2 på gymnasiet samt elever i anpassad skola årskurs 7 till och med sista året på gymnasiet besvarar enkäterna. Eleverna har besvarat enkäterna under skoltid. Av Sörmlands 69 skolor med elever i någon av dessa årskurser deltog 61 i undersökningen.

Bland elever som bor i Eskilstuna besvarade 957 elever i årskurs 7, 806 elever i årskurs 9 och 642 elever i årskurs 2 på gymnasiet enkäten.

Syftet med undersökningen är att beskriva ungdomarnas livsvillkor, levnadsvanor och hälsa.

Vad vet vi om barns och ungas hälsa och uppväxtvillkor?

Barn och unga i Sverige mår generellt sett bra och är nöjda med sina liv. Sedan 1990-talet har ungdomsgenerationen däremot haft en sämre hälsoutveckling än andra åldersgrupper, framförallt när det gäller den psykiska ohälsan. Vi vet också att barns och ungas uppväxtvillkor inte är jämlika, vilket gör att vissa löper större risk att råka ut för problem och ohälsa. En mindre grupp barn och unga lever dessutom under svåra förhållanden som går att härleda till deras livsvillkor och familjeförhållanden.

Hälsans bestämningsfaktorer

Hälsa innefattar fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och är en resurs hos individen. Hälsan påverkas av en rad olika förhållanden runt individen och är en förutsättning för ett väl fungerande samhälle. Inom folkhälsoarbetet används begreppet “hälsans bestämningsfaktorer”. Bestämningsfaktorerna kan påverka hälsan positivt eller negativt, vilket benämns skydds- och riskfaktorer. En skyddsfaktor skyddar mot ohälsa eller problem medan en riskfaktor ökar risken för ohälsa eller problem. Skydds- och riskfaktorer finns på individ-, familje-, arbets- och samhällsnivå. Enstaka faktorer har begränsad effekt, däremot är chansen till ett friskt, gott och långt liv större när en person har flera skyddsfaktorer, även om man har en eller flera riskfaktorer.

Om kommunåterkopplingen

I kommunåterkopplingen visas ett urval av resultaten från Liv & hälsa ung 2026 för Eskilstuna, jämfört med länet. För frågor som har ställts tidigare visas även utvecklingen sedan 2017. Kapitlen följer samma indelning som webbappen *Resultat från Liv och hälsa ung*, där samtliga resultat finns och kan filtreras på år, kön, årskurs och kommun. Vår förhoppning är att kommunåterkopplingen är till nytta, till exempel i kommunens hälsofrämjande och förebyggande arbete.

Att läsa diagrammen

Varje diagram visar andelen elever som gett ett visst svar, uppdelat på årskurs. Under rubriken står vilka svarsalternativ som räknas. **Färgen** visar kön: tjejer i rött och killar i blått.

Frågor som ställts flera år visas som **linjediagram**:

- **Gult fält** markerar 2026 års resultat. Tidigare år visar utvecklingen fram till i år.
- **Heldragen linje** med siffror är Eskilstuna, **streckad linje** är länet.
- **Y-axeln är inzoomad** efter värdena och börjar inte alltid på 0. Då visas ett brott (zickzack) på axeln. Det gör skillnader tydligare, men tänk på att små förändringar kan se stora ut.
- **Lucka i linjen** betyder att ett värde saknas.
- **N<30** betyder att färre än 30 elever i gruppen svarade det året, så resultatet redovisas inte.
- **ej ställd** betyder att frågan inte ställdes till årskursen det året. År då frågan inte ställdes till någon årskurs visas inte alls.
- En årskurs där färre än 30 elever i Eskilstuna svarat på frågan alla år visas inte i diagrammet. Gäller det alla årskurser visas inte frågan alls.
- **Streckad lodrät linje** (ändrad fråga) betyder att frågan eller svarsalternativen har ändrats, så jämförelsen bakåt ska tolkas med försiktighet.

Frågor som ställdes för första gången 2026 visas som **stapeldiagram**, där staplarna är Eskilstuna och det svarta strecket är länet.

Redovisningen gäller elever som bor i Eskilstuna (boendekommun), oavsett i vilken kommun de går i skolan. Det gäller alla årskurser och alla år, även tidigare undersökningsår, så att jämförelser över tid blir rättvisande. Siffrorna kan därför skilja sig något från tidigare kommunåterkopplingar, där årskurs 7 och 9 redovisades per skolkommun. Elever som inte identifierar sig som tjej eller kille ingår i undersökningen men redovisas inte separat i diagrammen, eftersom grupperna blir för små på kommunnivå. Deras resultat finns på länsnivå i webbappen *Resultat från Liv och hälsa ung*.

Resultat för elever i anpassad skola ingår inte i kommunåterkopplingen. De redovisas separat och finns på Liv & hälsa ungs webbplats: https://utvecklasormland.se/lhu

Begränsningar och överväganden

För att skydda enskilda elevers svar redovisas inte resultat som baseras på färre än 30 elever. Kommuner med få elever bör vara uppmärksamma på att enstaka elevers svar motsvarar stora procentsatser. Om till exempel 3 elever av 30 röker blir det 10 procent. Siffrorna bör därför tolkas med försiktighet.

Några frågor att fundera på när du läser rapporten:

- Skiljer sig kommunen från länet?
- Finns skillnader mellan tjejer och killar?
- Har utvecklingen i kommunen gått åt samma håll som i länet?
- Vad kan eventuella skillnader bero på?
- Vad betyder resultaten för oss?
- Framträder ett mönster som gör att vi kan behöva arbeta särskilt med något område?

Det här sticker ut i Eskilstuna

Här lyfts resultat där Eskilstuna skiljer sig tydligt från övriga länet. Inom parentes står i vilket kapitel diagrammet finns.

Så har fynden tagits fram

Varje fråga har jämförts mellan Eskilstuna och **övriga länet**, det vill säga länet utan Eskilstuna, i varje årskurs. Jämförelsen görs både för alla elever och för tjejer respektive killar. Dessutom har vi jämfört om utvecklingen sedan förra undersökningen gått åt ett annat håll i Eskilstuna än i övriga länet.

Ett resultat tas med här bara om två krav är uppfyllda:

1. **Skillnaden mellan Eskilstuna och övriga länet är minst 5 procentenheter**, så att den har praktisk betydelse. För utvecklingen gäller det skillnaden i förändring sedan förra undersökningen.
2. **Skillnaden är statistiskt säkerställd.** Det betyder att den är så stor att den sannolikt inte beror på slumpen, alltså på vilka elever som råkade svara just det här året.

Hur stor en skillnad måste vara för att bli statistiskt säkerställd beror på hur många elever som svarat. I en liten grupp kan några få elevers svar flytta andelen många procentenheter, så då krävs en större skillnad. Kravet skärps också av att många jämförelser görs samtidigt, för Eskilstuna 1 551 stycken. Bland så många jämförelser blir några alltid stora av ren slump, och dem vill vi inte lyfta fram som fynd.

För Eskilstuna innebär det ungefär följande:

- **Årskurs 7:** 957 elever svarade. En skillnad behöver vara ungefär **6 procentenheter** för hela årskursen och **8 procentenheter** för tjejer eller killar för sig.
- **Årskurs 9:** 806 elever svarade. En skillnad behöver vara ungefär **6 procentenheter** för hela årskursen och **9 procentenheter** för tjejer eller killar för sig.

- **Årskurs 2 på gymnasiet:** 642 elever svarade. En skillnad behöver vara ungefär **7 procentenheter** för hela årskursen och **10 procentenheter** för tjejer eller killar för sig.

Gränserna är ungefärliga och avser en fråga där ungefär 30 procent svarat ja. De varierar något mellan frågor.

Att något inte finns med här betyder inte att det saknar betydelse. Skillnader som är mindre än gränserna ovan kan ändå vara värda att uppmärksamma, särskilt om de syns flera undersökningsår i rad.

Styrkor 2026

- **Åk 9:** Lägre andel som har druckit alkohol de senaste 12 månaderna – 23 % jämfört med 35 % i övriga länet. *(Tobak, alkohol och narkotika)*
- **Åk 2 gymnasiet, tjejer:** Högre andel som tränar så att de blir andfådda minst 3 gånger i veckan – 40 % jämfört med 29 % i övriga länet. *(Levnadsvanor)*
- **Åk 2 gymnasiet, killar:** Lägre andel som har druckit alkohol de senaste 12 månaderna – 55 % jämfört med 65 % i övriga länet. *(Tobak, alkohol och narkotika)*
- **Åk 9:** Högre andel som tycker att det är bra stämning på skolan – 54 % jämfört med 44 % i övriga länet. *(Skolan)*
- **Åk 2 gymnasiet:** Högre andel som har stort förtroende för kollektivtrafiken – 60 % jämfört med 50 % i övriga länet. *(Delaktighet och förtroende)*
- **Åk 7:** Högre andel som ser ljust på framtiden – 79 % jämfört med 70 % i övriga länet. *(Hem, fritid och relationer)*
- **Åk 9:** Högre andel som äter fullkorn dagligen – 47 % jämfört med 38 % i övriga länet. *(Levnadsvanor)*
- **Åk 9:** Lägre andel som har känt sig stressade mer än en gång i veckan – 40 % jämfört med 49 % i övriga länet. *(Psykisk hälsa)*
- **Åk 2 gymnasiet:** Högre andel som har stort förtroende för socialtjänsten – 42 % jämfört med 34 % i övriga länet. *(Delaktighet och förtroende)*

- **Åk 9:** Högre andel som tycker att de får vara med och påverka i skolan – 32 % jämfört med 24 % i övriga länet. *(Skolan)*
- **Åk 9:** Högre andel som tycker att skolarbetet känns meningsfullt – 34 % jämfört med 26 % i övriga länet. *(Skolan)*
- **Åk 7:** Högre andel som äter fullkorn dagligen – 50 % jämfört med 42 % i övriga länet. *(Levnadsvanor)*
- **Åk 7:** Högre andel som tycker att lärarna lyssnar på och respekterar deras åsikter – 49 % jämfört med 41 % i övriga länet. *(Skolan)*
- **Åk 9:** Högre andel som tycker att lärarna lyssnar på och respekterar deras åsikter – 46 % jämfört med 38 % i övriga länet. *(Skolan)*
- **Åk 7:** Högre andel som mår bra eller mycket bra – 82 % jämfört med 75 % i övriga länet. *(Psykisk hälsa)*
- **Åk 7:** Högre andel som är nöjda med sin fritid – 84 % jämfört med 77 % i övriga länet. *(Hem, fritid och relationer)*
- **Åk 7:** Högre andel som tycker att de får vara med och påverka i skolan – 34 % jämfört med 27 % i övriga länet. *(Skolan)*
- **Åk 9:** Lägre andel som snusar dagligen eller ibland – 10 % jämfört med 17 % i övriga länet. *(Tobak, alkohol och narkotika)*
- **Åk 7:** Högre andel som har någon att prata med om sina innersta känslor – 77 % jämfört med 70 % i övriga länet. *(Hem, fritid och relationer)*
- **Åk 9:** Lägre andel som vet eller tror att de vet hur man får tag på narkotika – 15 % jämfört med 22 % i övriga länet. *(Tobak, alkohol och narkotika)*
- **Åk 7:** Högre andel som trivs mycket bra eller bra i skolan – 78 % jämfört med 71 % i övriga länet. *(Skolan)*
- **Åk 7:** Högre andel som tycker att det är bra stämning på skolan – 45 % jämfört med 38 % i övriga länet. *(Skolan)*
- **Åk 7:** Högre andel som äter frukt eller bär dagligen – 61 % jämfört med 55 % i övriga länet. *(Levnadsvanor)*

- **Åk 7:** Lägre andel som har känt sig nedstämda eller ledsna mer än en gång i veckan – 17 % jämfört med 23 % i övriga länet. *(Psykisk hälsa)*
- **Åk 9:** Lägre andel som har blivit ombedda att skicka nakenbilder via sociala medier – 14 % jämfört med 21 % i övriga länet. *(Sociala medier och internet)*
- **Åk 9, killar:** Lägre andel som har blivit tafsade på eller tvingade att ta på någon sexuellt – 4 % jämfört med 10 % i övriga länet. *(Våld och brott)*
- **Åk 9, tjejer:** Lägre andel som har fått bilder eller filmer på sig utlagda mot sin vilja – 3 % jämfört med 9 % i övriga länet. *(Sociala medier och internet)*
- **Åk 7:** Högre andel som trivs bra eller mycket bra med livet just nu – 83 % jämfört med 77 % i övriga länet. *(Hem, fritid och relationer)*

Utmaningar 2026

- **Åk 9, tjejer:** Lägre andel som får vara tillsammans med vem de vill – 77 % jämfört med 86 % i övriga länet. *(Sex, samlevnad och identitetsfrågor)*
- **Åk 2 gymnasiet:** Högre andel som har betyget F eller saknar betyg i något ämne – 41 % jämfört med 32 % i övriga länet. *(Skolan)*
- **Åk 2 gymnasiet, killar:** Lägre andel som alltid eller oftast känner sig trygga i bostadsområdet på kvällen/natten – 87 % jämfört med 94 % i övriga länet. *(Trygghet)*

Utveckling som skiljer sig från länets

Positiv utveckling jämfört med övriga länet

- **Åk 9, tjejer:** Andelen som snusar dagligen eller ibland har minskat från 12 % till 7 % sedan 2023, medan den i övriga länet har ökat från 11 % till 14 %. *Observera att frågan ändrades 2026. (Tobak, alkohol och narkotika)*

Negativ utveckling jämfört med övriga länet

- **Åk 2 gymnasiet:** Andelen som har betyget F eller saknar betyg i något ämne har ökat från 35 % till 41 % sedan 2023, medan den i övriga länet har minskat från 37 % till 32 %. *(Skolan)*

- **Åk 7:** Andelen som läser böcker för nöjes skull minst några gånger i veckan har minskat från 35 % till 24 % sedan 2023, medan den i övriga länet har legat i stort sett stilla (23 %). *(Hem, fritid och relationer)*
- **Åk 7:** Andelen som vet eller tror att de vet hur man får tag på narkotika har legat i stort sett stilla (16 %) sedan 2023, medan den i övriga länet har minskat från 21 % till 15 %. *(Tobak, alkohol och narkotika)*

Andra skillnader

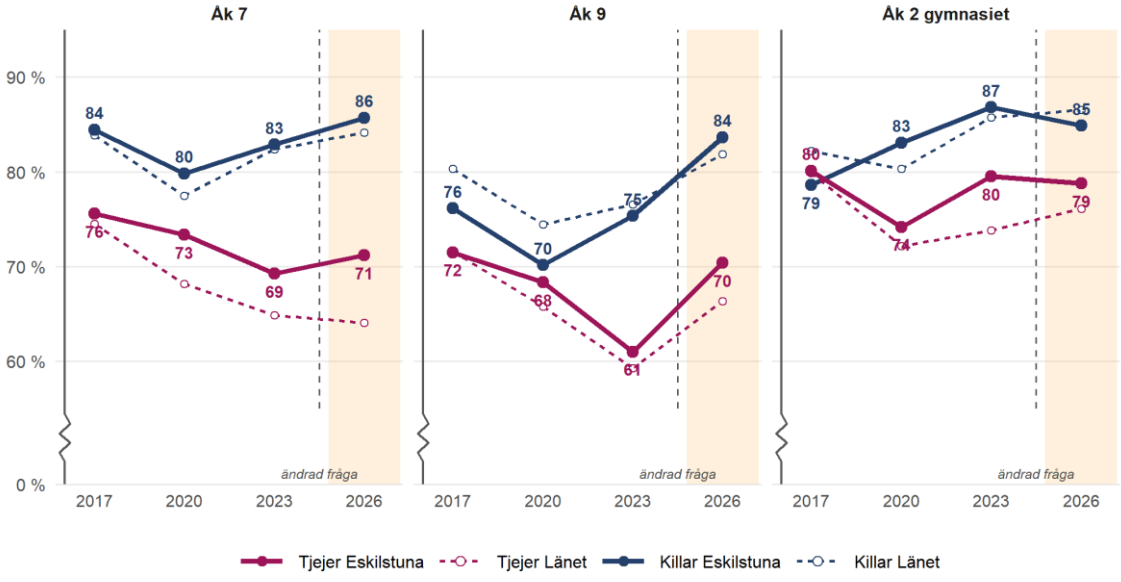
Skillnader som inte självklart är bra eller dåliga.

- **Åk 9:** Lägre andel som är eller har varit i en kärleksrelation – 43 % jämfört med 53 % i övriga länet. *(Sex, samlevnad och identitetsfrågor)*
- **Åk 9:** Högre andel som äter rött kött dagligen – 55 % jämfört med 47 % i övriga länet. *(Levnadsvanor)*
- **Åk 7:** Högre andel som äter rött kött dagligen – 49 % jämfört med 42 % i övriga länet. *(Levnadsvanor)*

Skolan

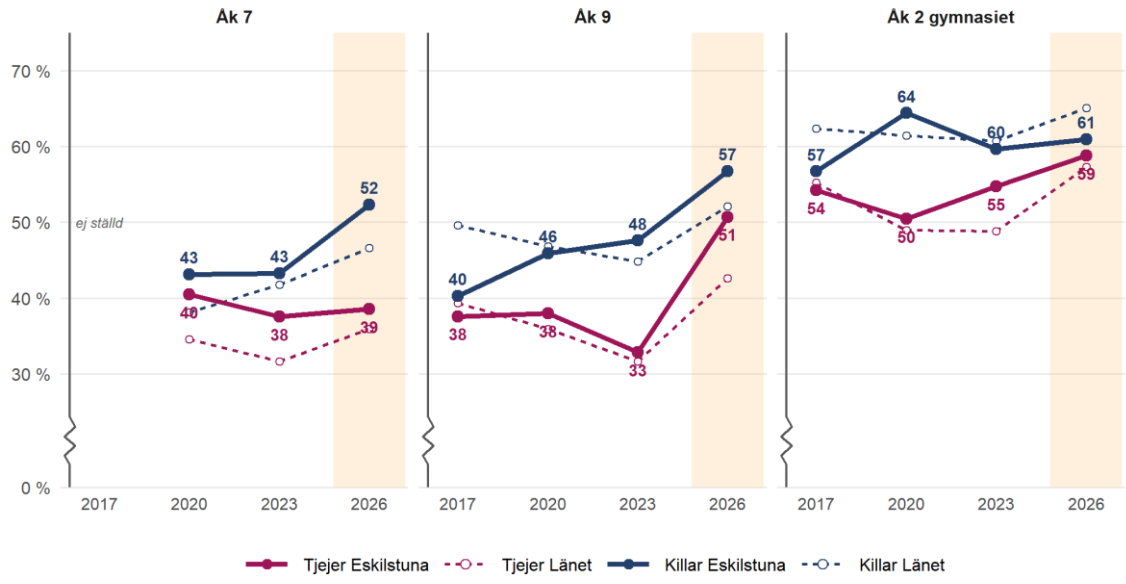
Hur trivs du i skolan?

Andel som svarat: Mycket bra eller bra/ganska bra. Ändring i svarsalternativ mellan åren. 2026 var svarsalternativen Bra och Dåligt, medan 2017-2023 var svarsalternativen Ganska bra respektive Ganska dåligt.



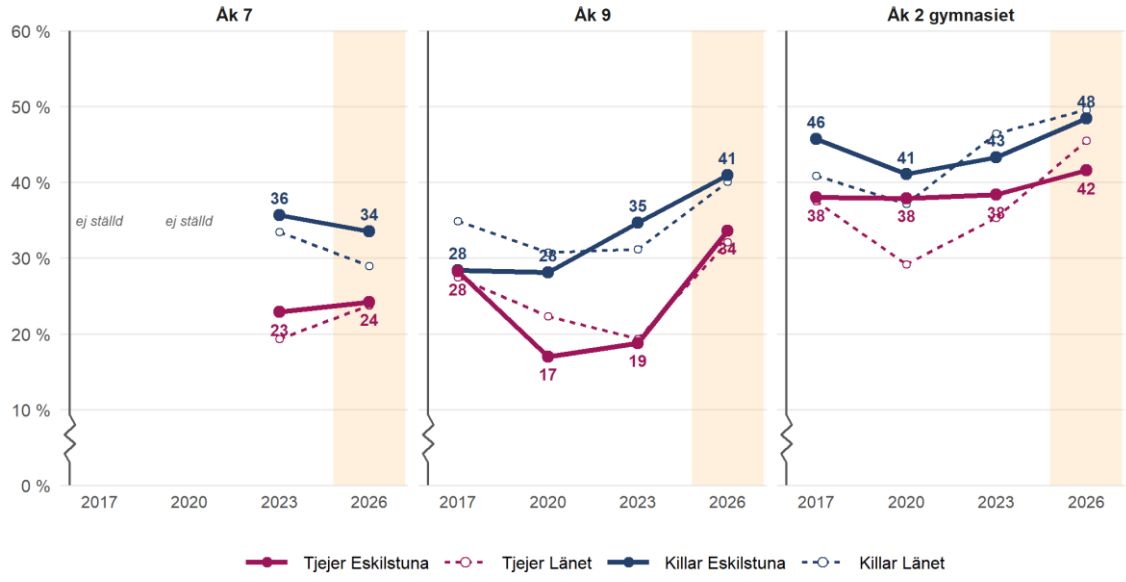
Det är bra stämning på skolan

Andel som svarat: Stämmer bra.



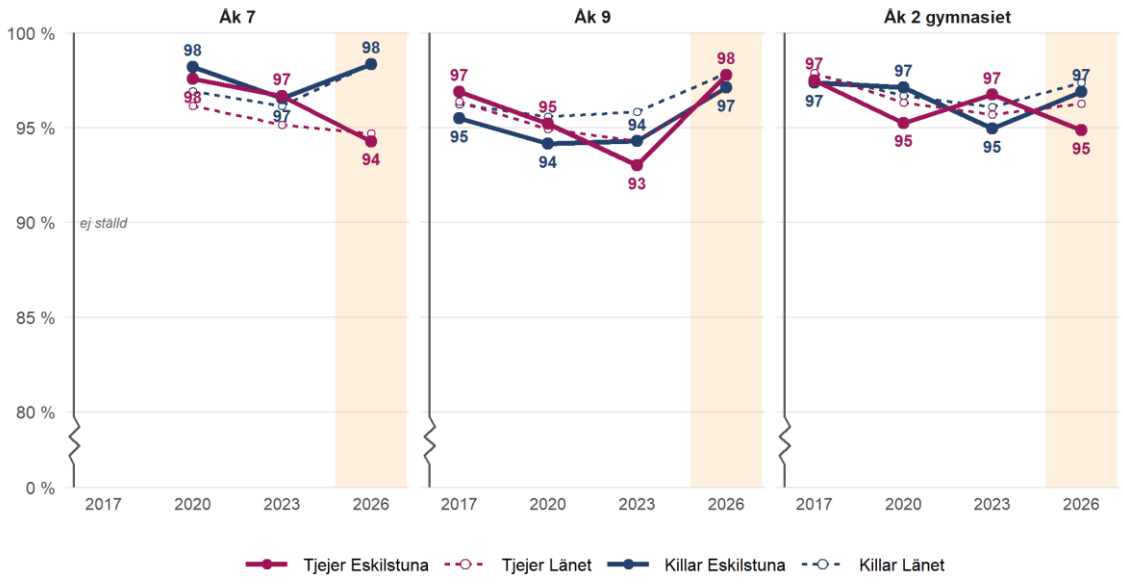
Jag har studiero på lektionerna

Andel som svarat: Stämmer bra.



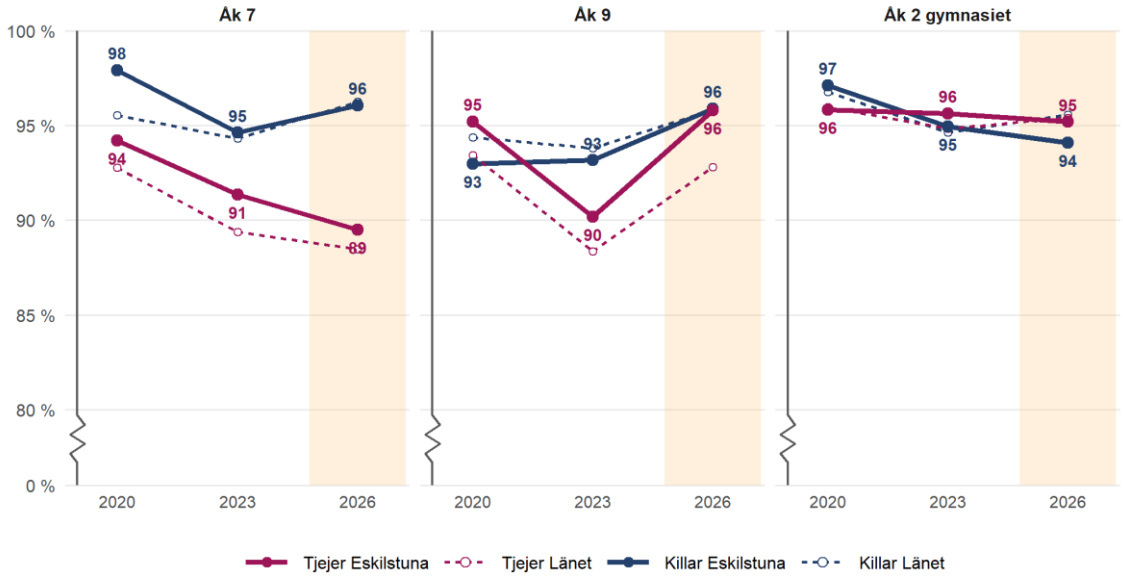
Jag känner mig trygg på väg till och från skolan

Andel som svarat: Ja, alltid eller ja, oftast.



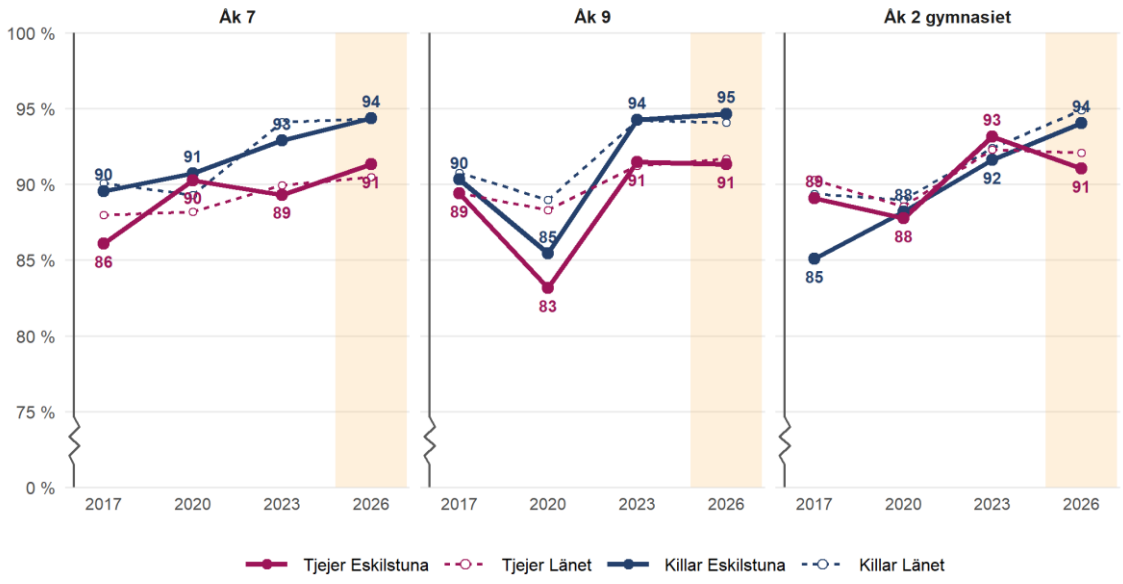
Jag känner mig trygg i skolan

Andel som svarat: Ja, alltid eller ja, oftast.



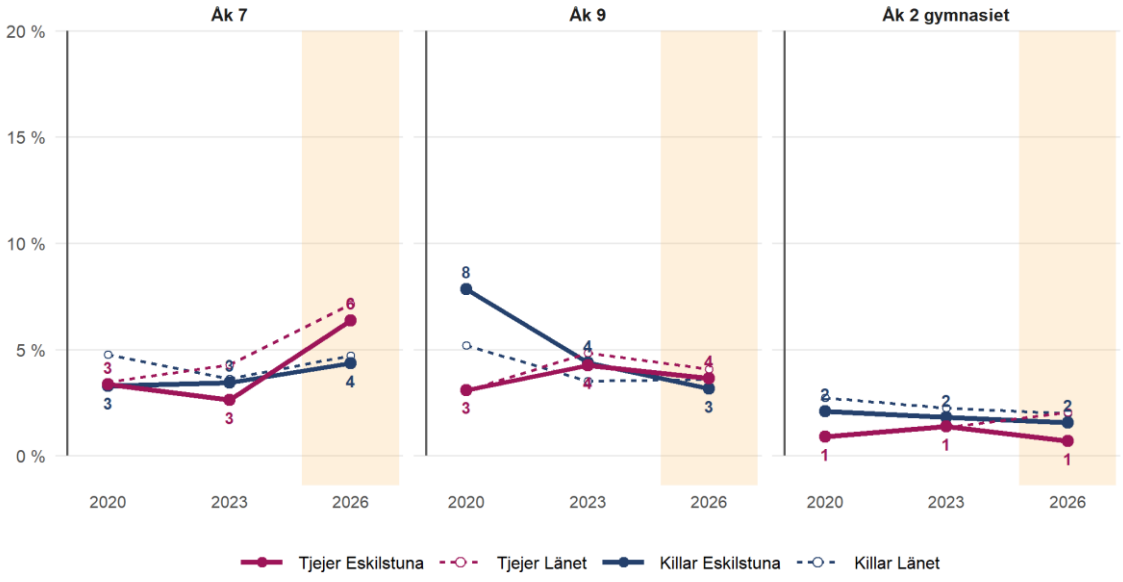
Har du någon att vara med på rasterna?

Andel som svarat: Ja, alltid eller oftast.



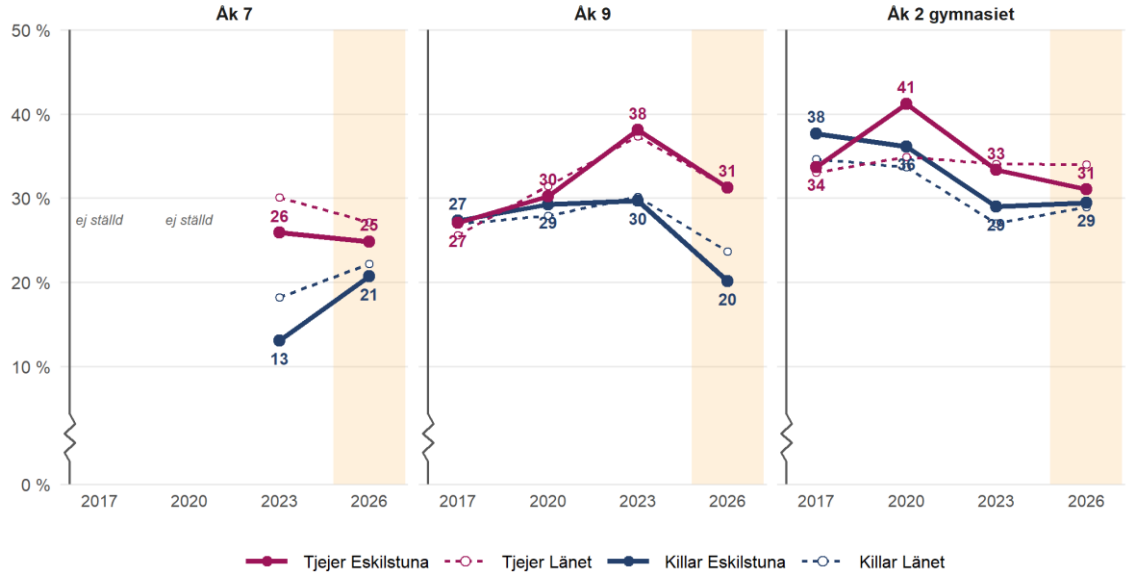
Har du under de senaste 6 månaderna blivit mobbad?

Andel som svarat: Ja, i stort sett varje dag eller ja, någon gång i veckan.



Brukar du skolka?

Andel som svarat: Ja, flera gånger i veckan, ja, 1 gång i veckan, ja, 2-3 gånger i månaden, ja, 1 gång i månaden eller ja, någon gång under terminen.



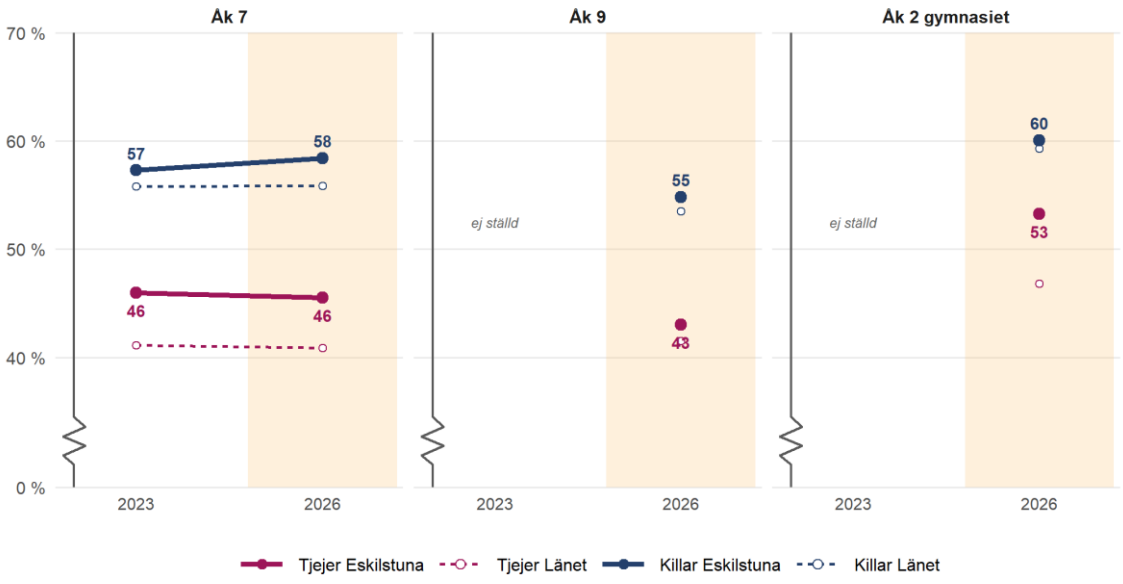
Har du betyget F eller saknar du betyg i något ämne?

Andel som svarat: Ja, 1-2 ämnen, ja, 3-4 ämnen eller ja, i 5 ämnen eller fler.



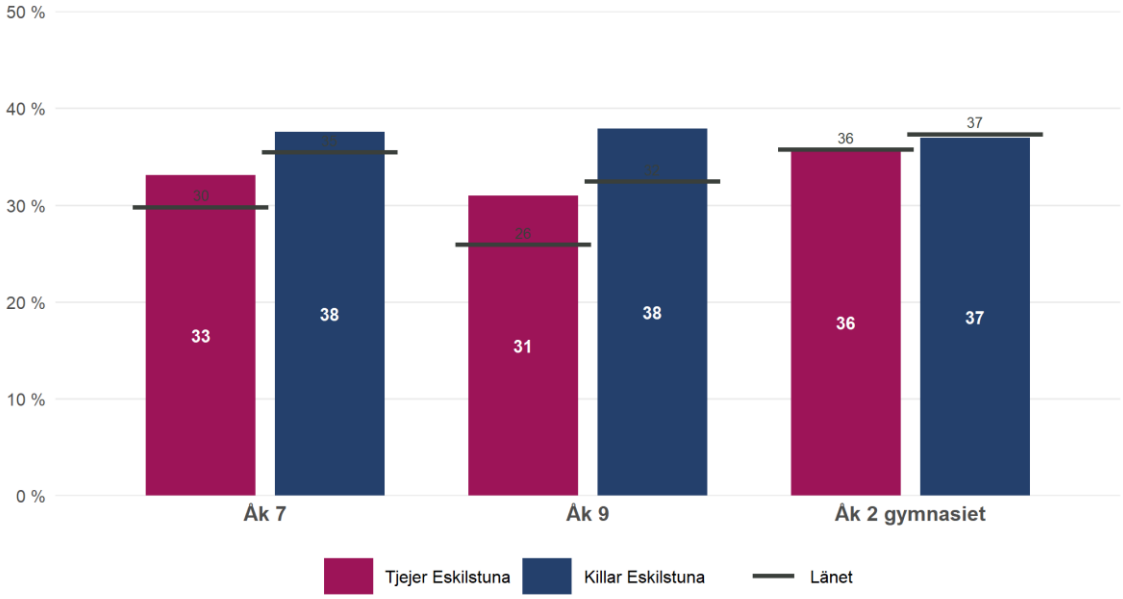
Jag får den hjälp som jag behöver i skolan

Andel som svarat: Stämmer bra.



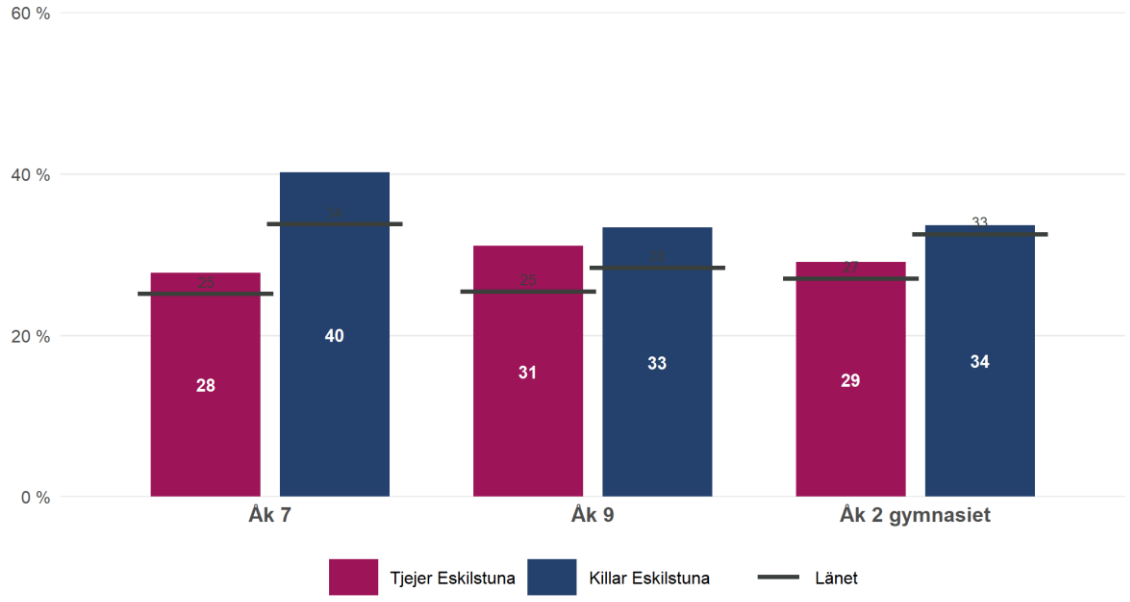
Skolarbetet känns meningsfullt

Andel som svarat: Stämmer bra. Frågan ställdes för första gången 2026.



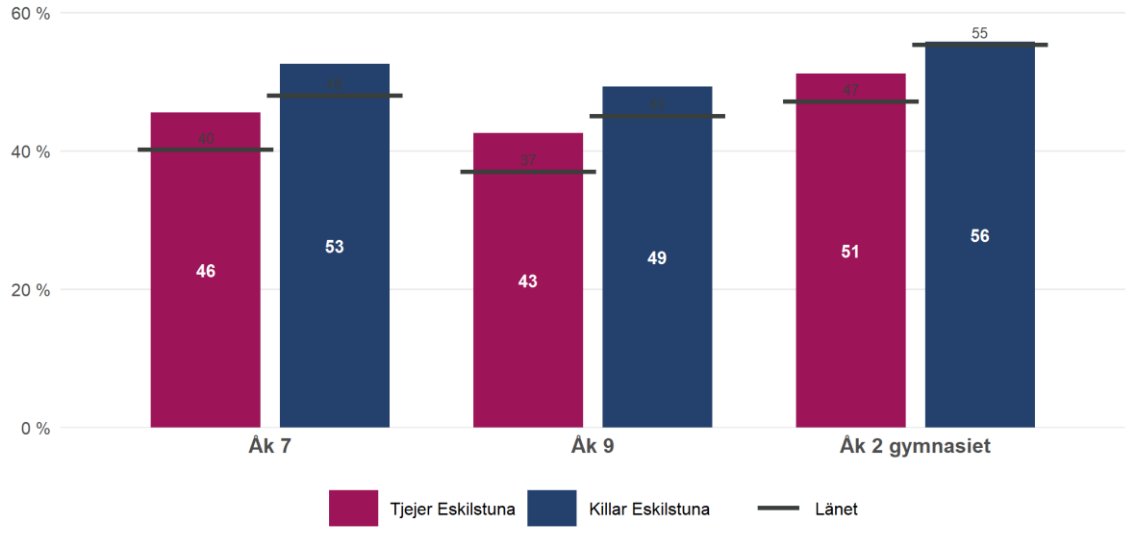
Jag får vara med och påverka i skolan

Andel som svarat: Stämmer bra. Frågan ställdes för första gången 2026.



Lärarna lyssnar på och respekterar mina åsikter

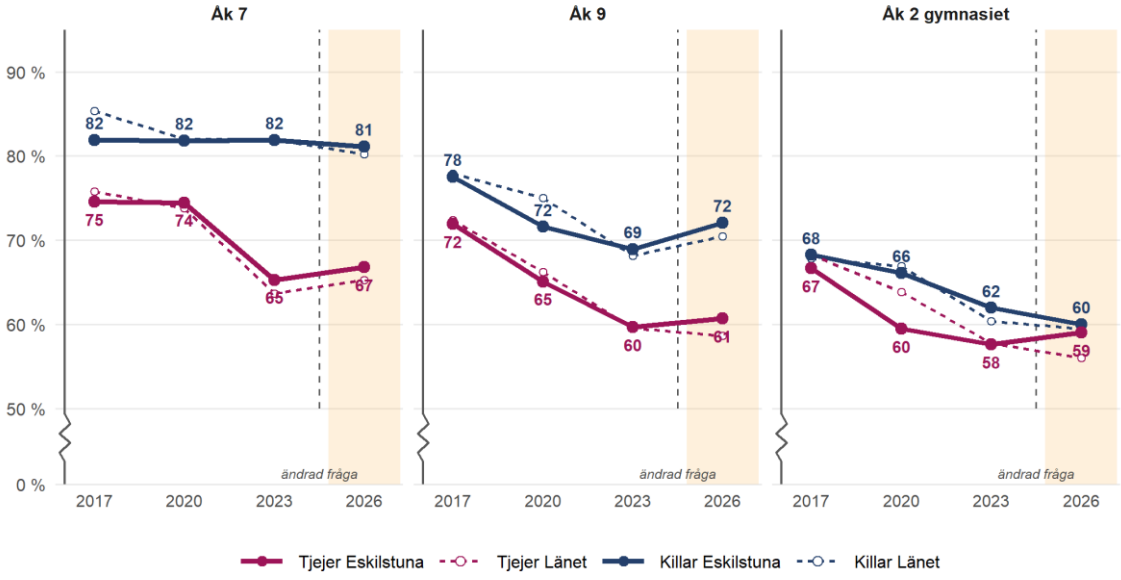
Andel som svarat: Stämmer bra. Frågan ställdes för första gången 2026.



Levnadsvanor

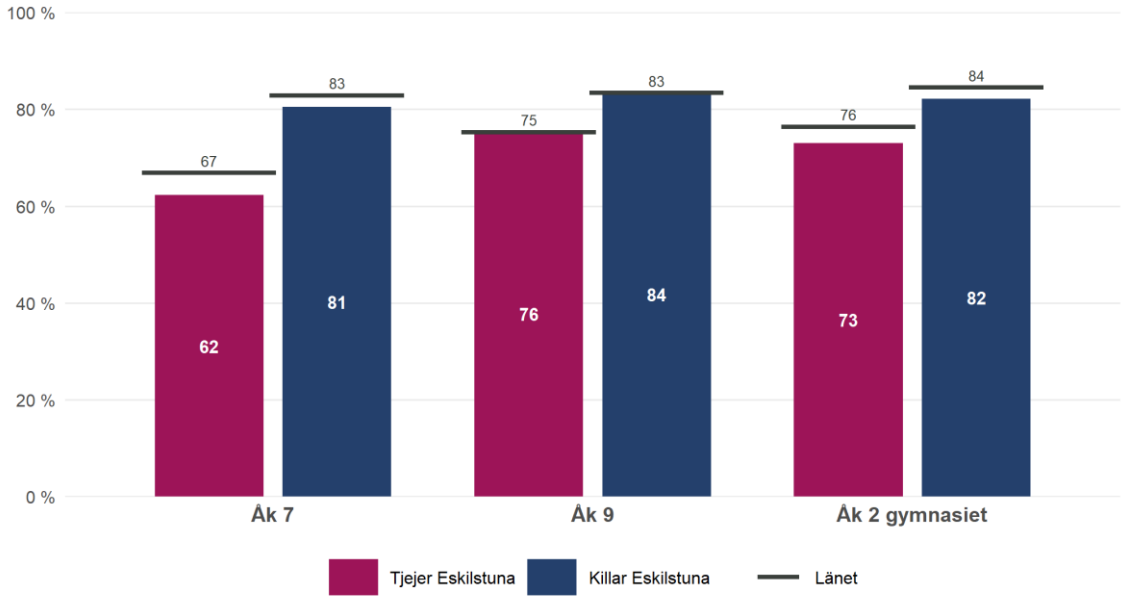
Hur många dagar äter du frukost en vanlig vecka?

Andel som svarat: Varje dag eller 4-6 dagar. Ändring i svarsalternativ mellan åren. 2026 var svarsalternativet Sällan/aldrig, medan 2017-2023 var svarsalternativet Aldrig. Ta hänsyn till det vid jämförelser mellan åren.



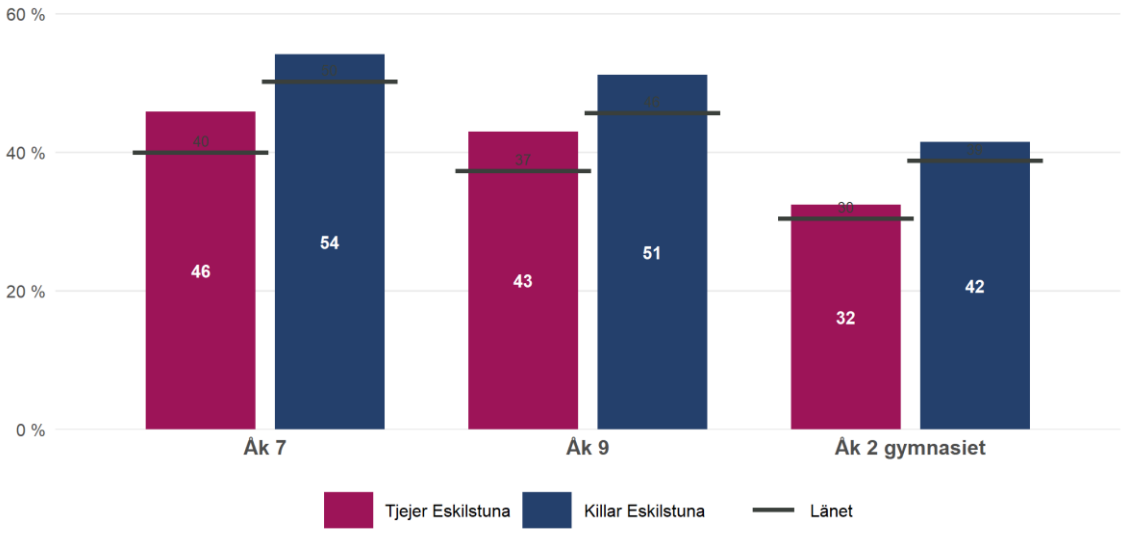
Hur många dagar äter du skollunch en vanlig skolvecka?

Andel som svarat: Varje dag eller 3–4 dagar. Frågan ställdes för första gången 2026.



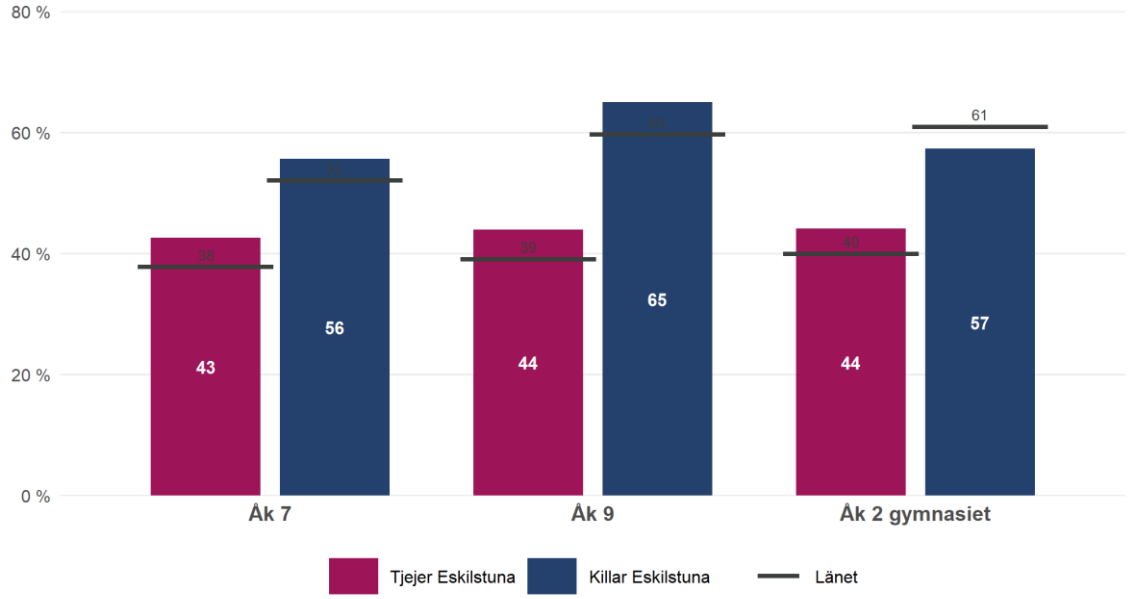
Hur ofta brukar du äta fullkorn, till exempel nyckelhålsmärkt bröd, fiberrika flingor eller fullkornspasta?

Andel som svarat: Mer än en gång om dagen eller så gott som dagligen. Frågan ställdes för första gången 2026.



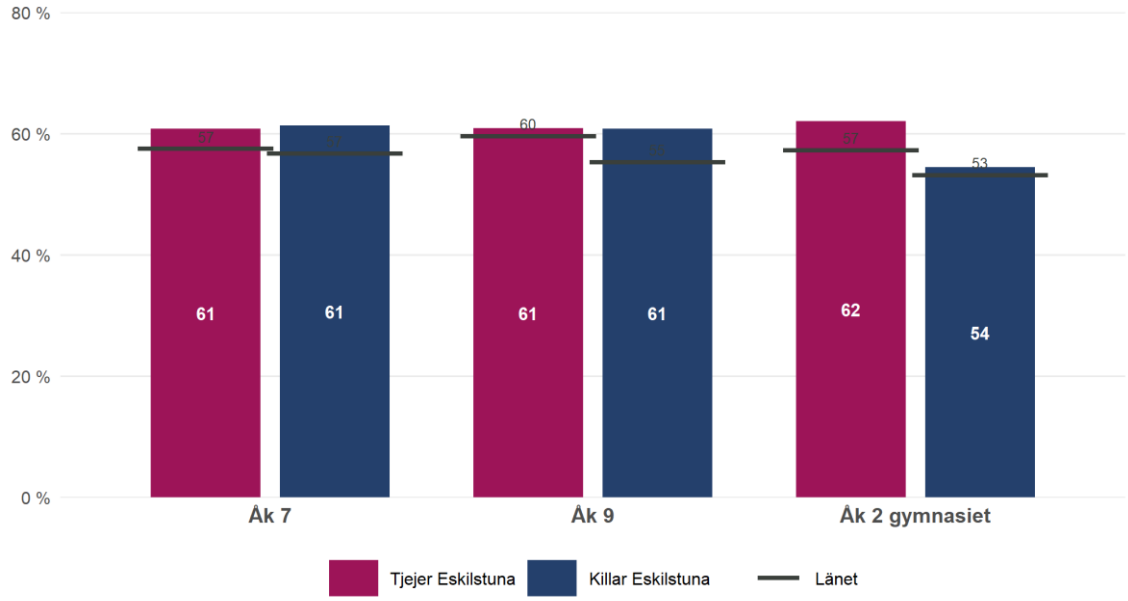
Hur ofta brukar du äta rött kött, till exempel nöt, gris, lamm eller vilt?

Andel som svarat: Mer än en gång om dagen eller så gott som dagligen. Frågan ställdes för första gången 2026.



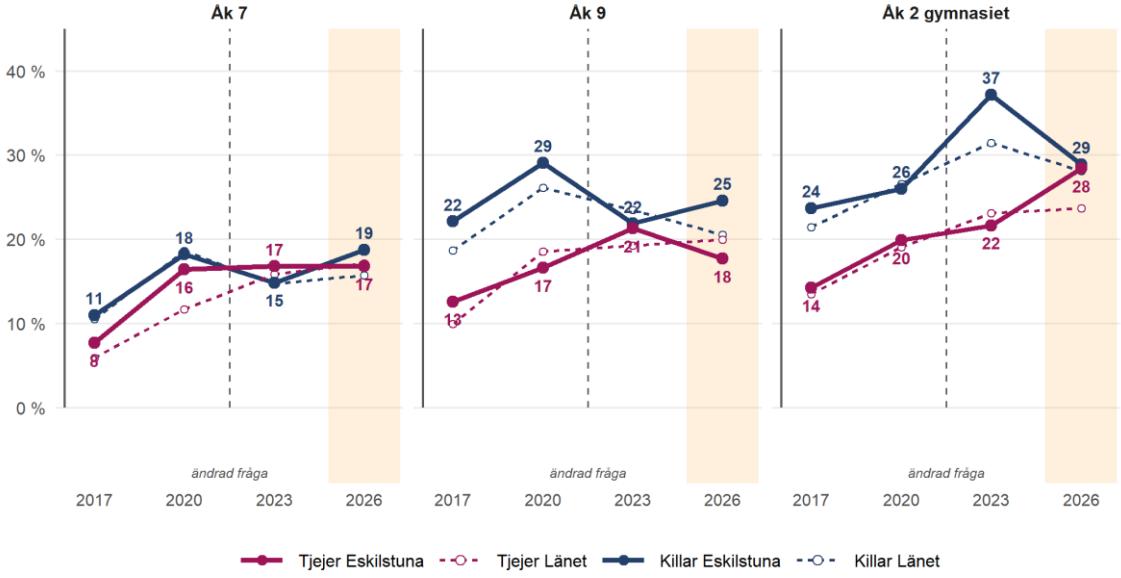
Hur ofta brukar du äta frukt eller bär?

Andel som svarat: Mer än en gång om dagen eller så gott som dagligen. Frågan ställdes för första gången 2026.



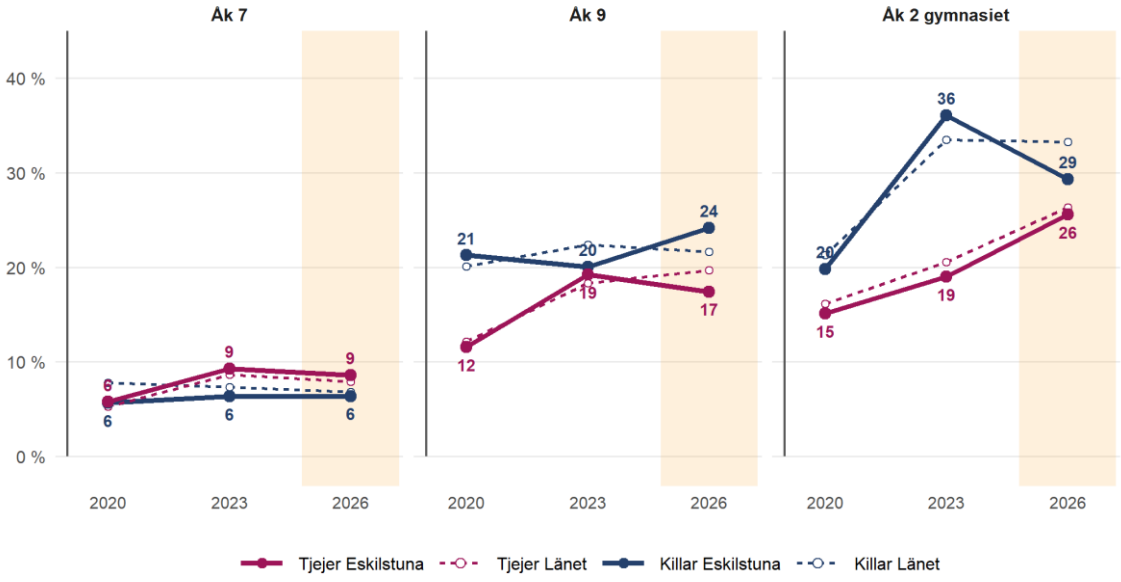
Hur ofta brukar du dricka läsk eller annan dryck som innehåller socker?

Andel som svarat: Mer än en gång om dagen eller så gott som dagligen. 2017 och 2020 var frågan "Hur ofta brukar du dricka läsk?"



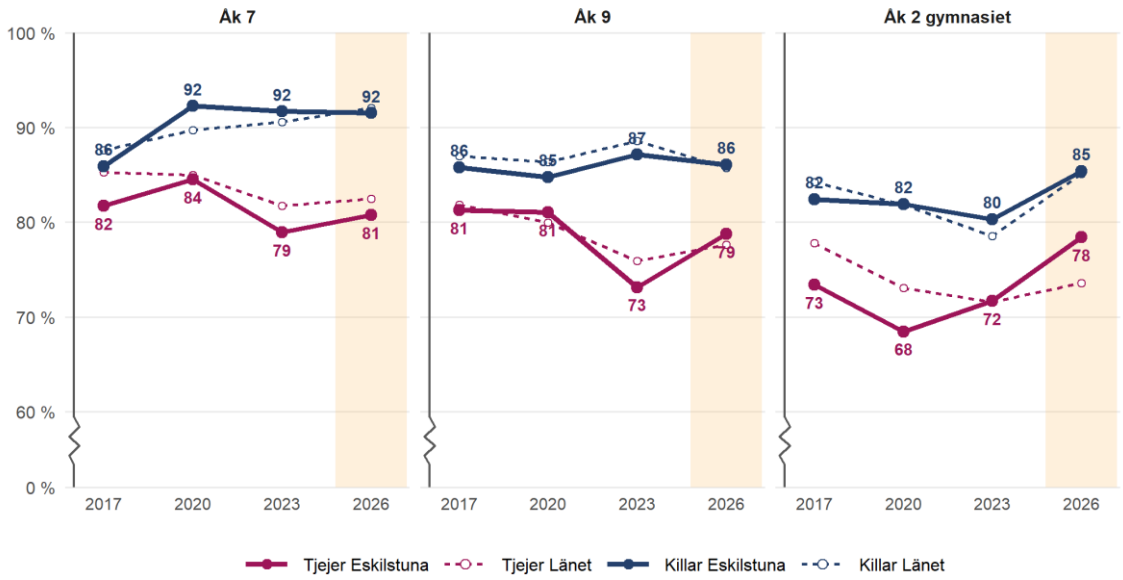
Hur ofta brukar du dricka energidryck t ex. Red Bull, Monster eller Nocco?

Andel som svarat: Mer än en gång om dagen eller så gott som dagligen.



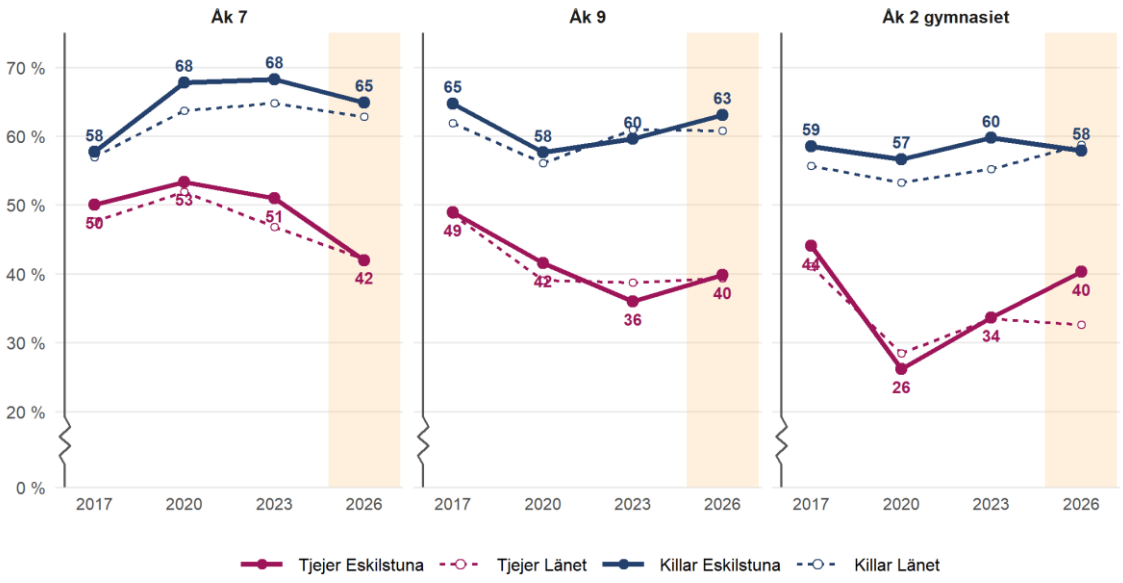
Hur mycket rör du dig i snitt per dag? (Minuter med vardagsmotion).

Andel som svarat: 30-60 minuter eller mer än 60 minuter.



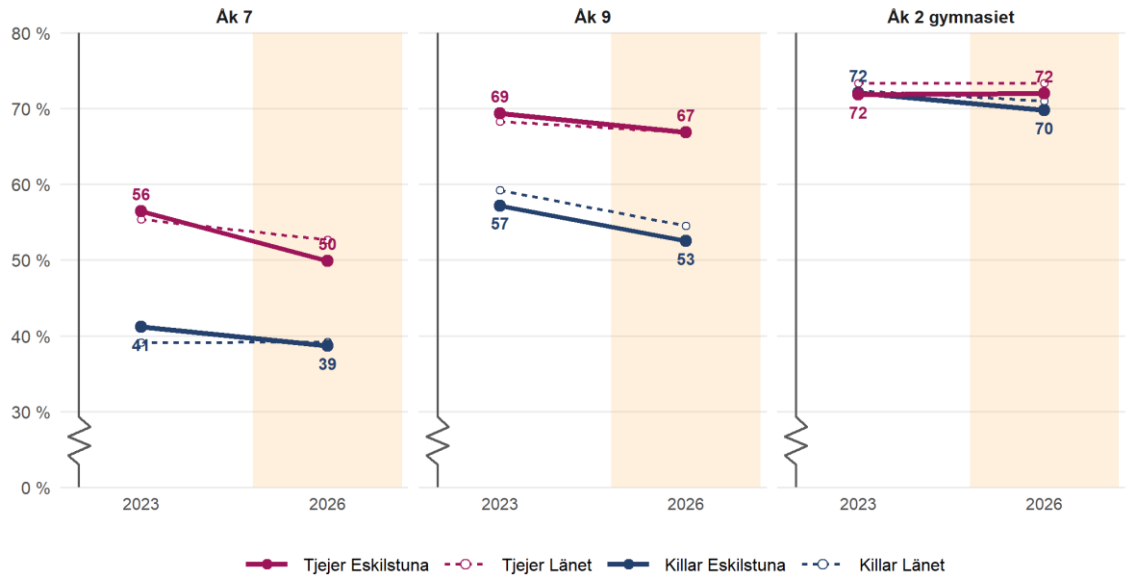
Hur ofta brukar du träna så att du blir mycket andfådd eller svettas?

Andel som svarat: Varje dag eller 3-6 gånger i veckan.



Hur många timmar brukar du sova per natt på vardagar?

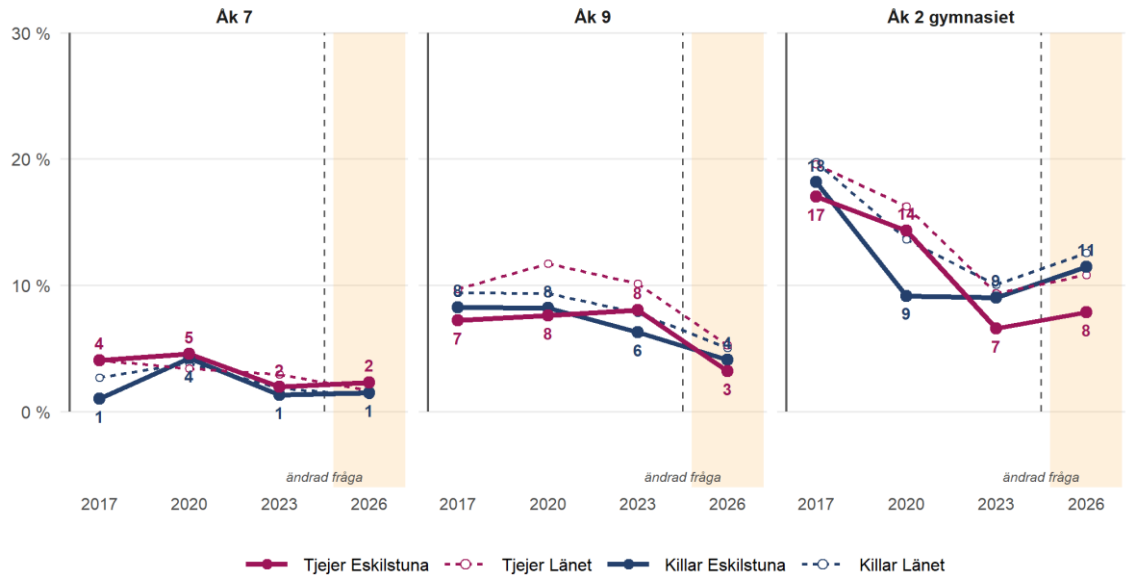
Andel som svarat: 5 timmar eller mindre eller 6-7 timmar.



Tobak, alkohol och narkotika

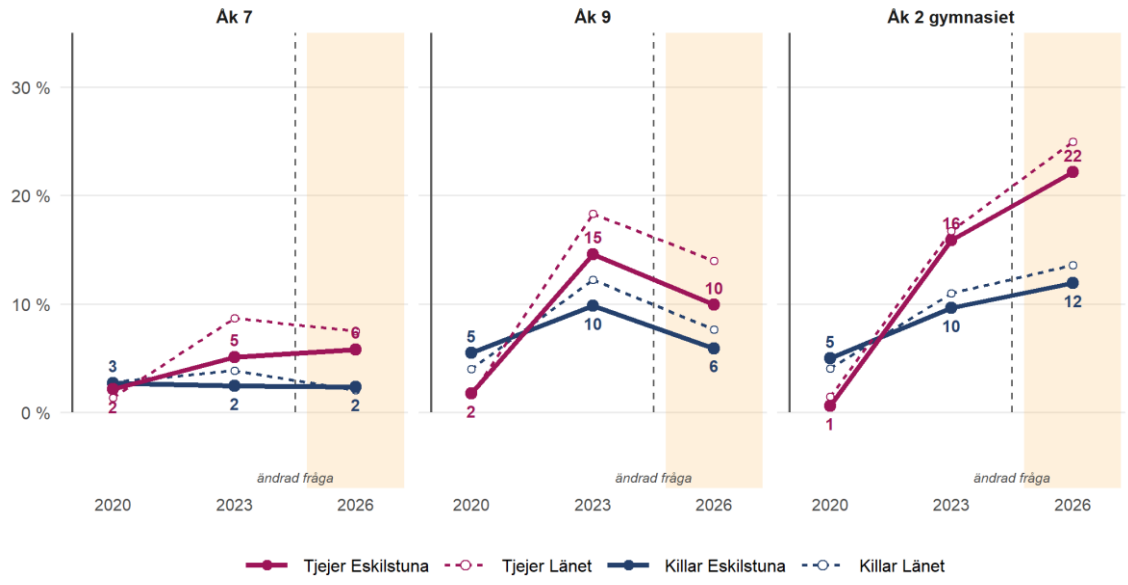
Röker du cigaretter (ej e-cigaretter)?

Andel som svarat: Ja, dagligen eller ja, någon gång ibland. 2026 ställdes frågan som en rad i en gemensam fråga om tobaks- och nikotinvanor. Tidigare år var det en egen fråga.



Använder du vape och/eller e-cigaretter?

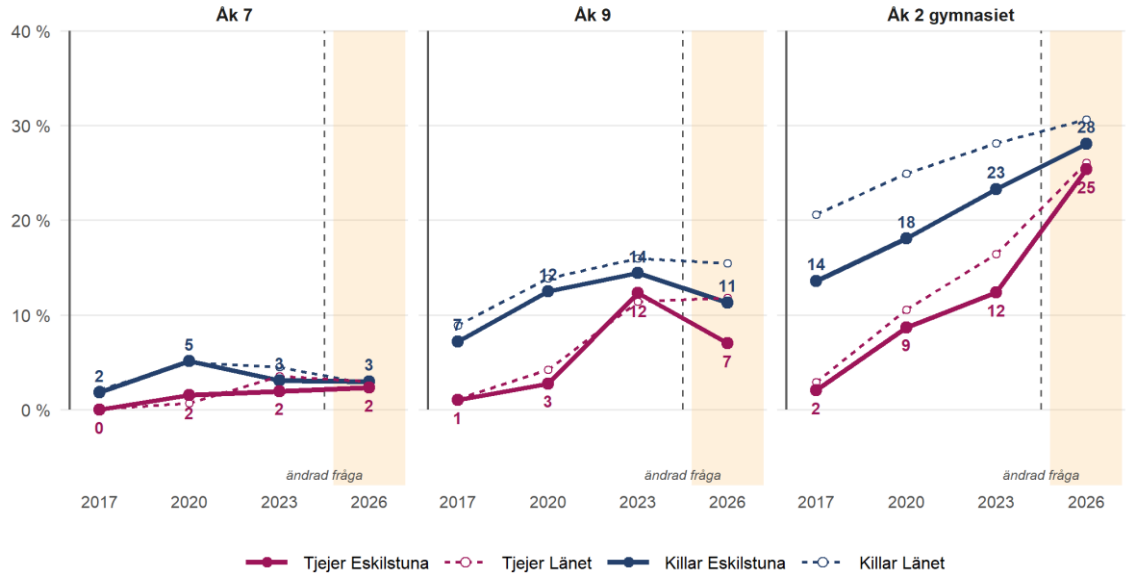
Andel som svarat: Ja, dagligen eller ja, någon gång ibland. 2026 ställdes frågan som en rad i en gemensam fråga om tobaks- och nikotinvanor. Tidigare år var det en egen fråga.



Snusar du?

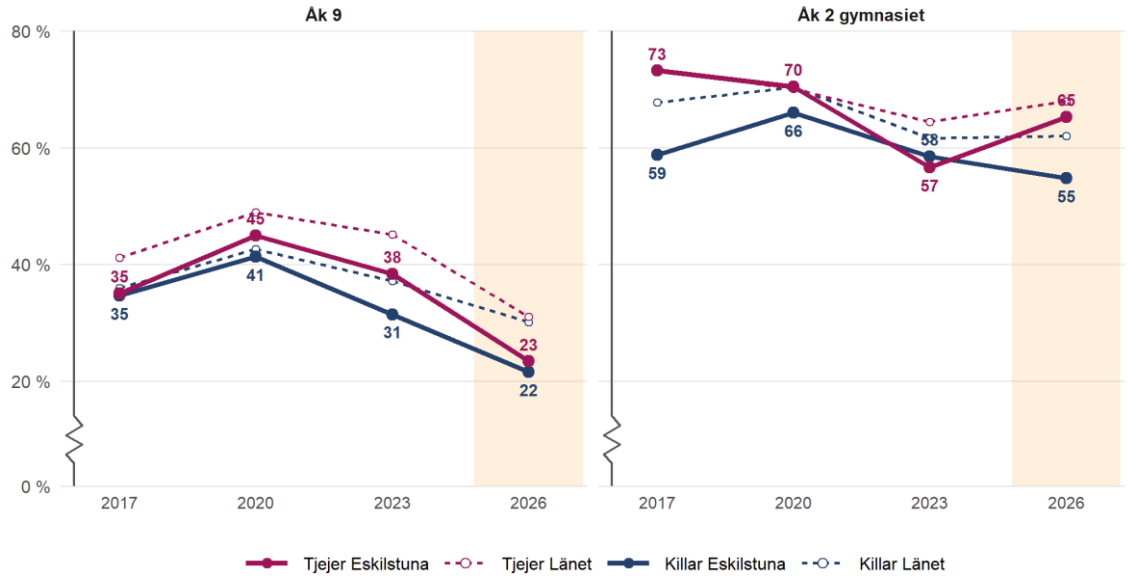
Andel som svarat: Ja, jag snusar dagligen eller ja, jag snusar någon gång ibland. 2017–2023 ställdes frågan "Snusar du?". 2026 fanns ingen samlad snusfråga – i stället

fick eleverna svara separat om brunt snus, nikotinsnus (vitt snus) och nikotinfritt snus. Jämför därför 2026 med tidigare år med försiktighet.



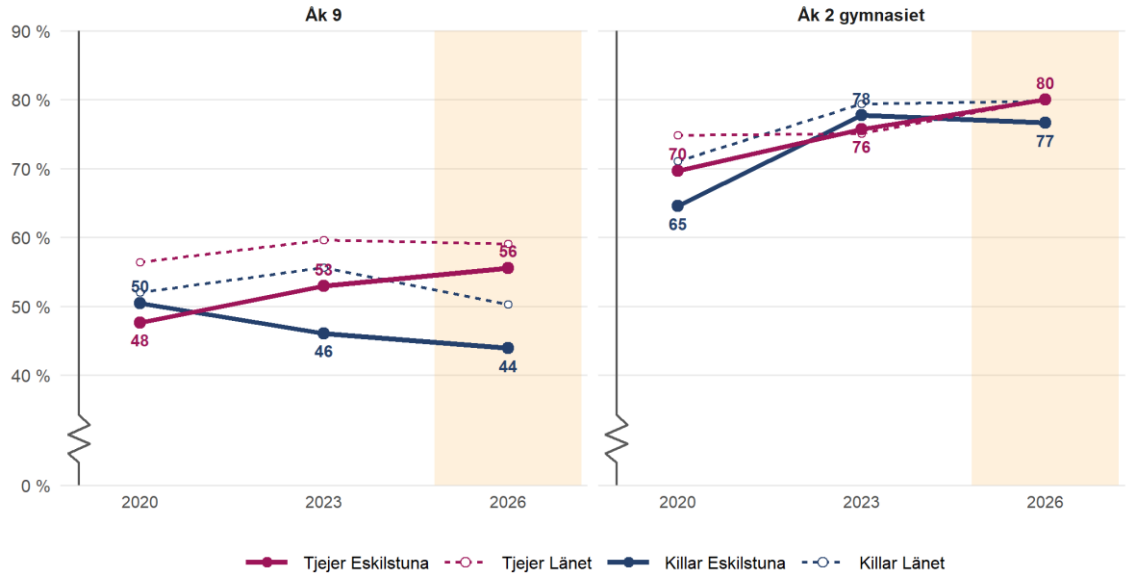
Har du under de senaste 12 månaderna druckit alkohol?

Andel som svarat: Ja, mer än 2 gånger i veckan, ja, 1-2 gånger i veckan, ja, 1-3 gånger i månaden, ja, någon eller några gånger per halvår eller ja, en gång.



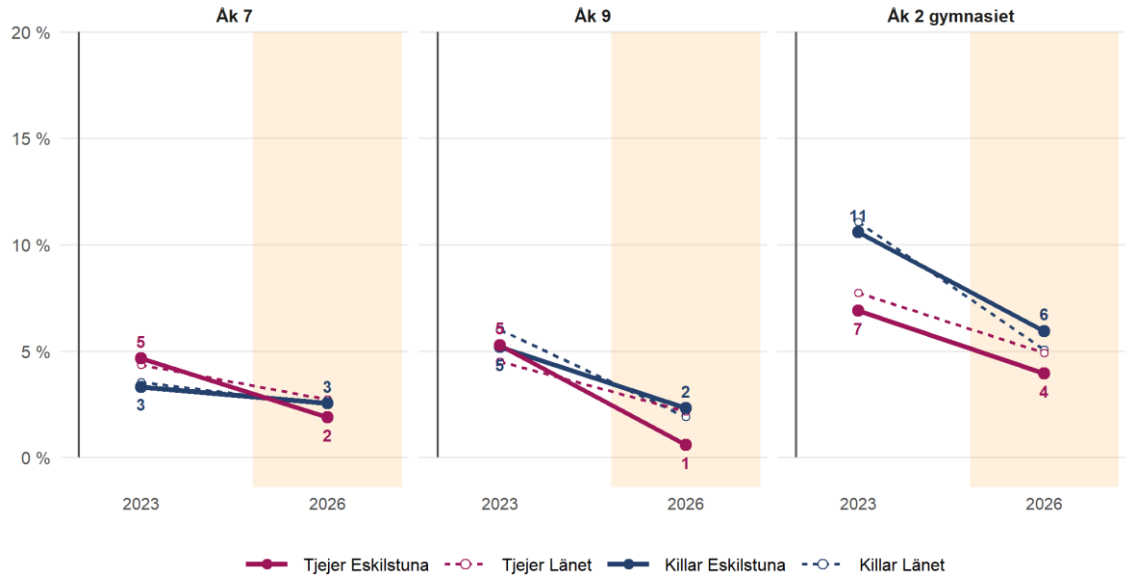
Har du under de senaste 12 månaderna druckit så mycket alkohol att du känt dig berusad/full?

Andel som svarat: Ja, varje gång jag dricker, ja, flera gånger, ja, några gånger eller ja, en gång.



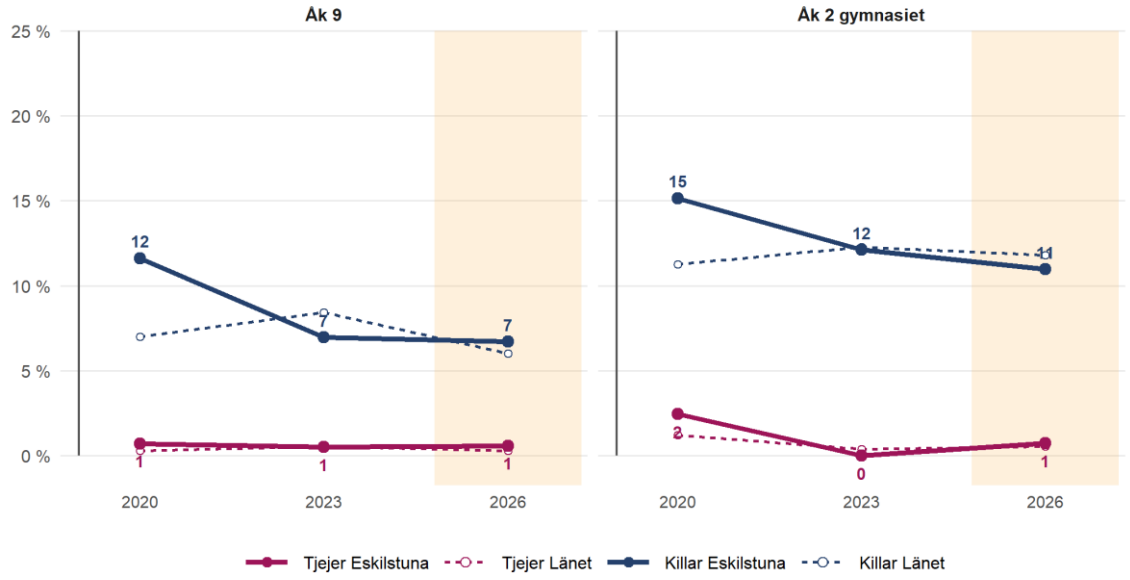
Har du någon gång använt lustgas?

Andel som svarat: Ja, en gång eller ja, flera gånger.



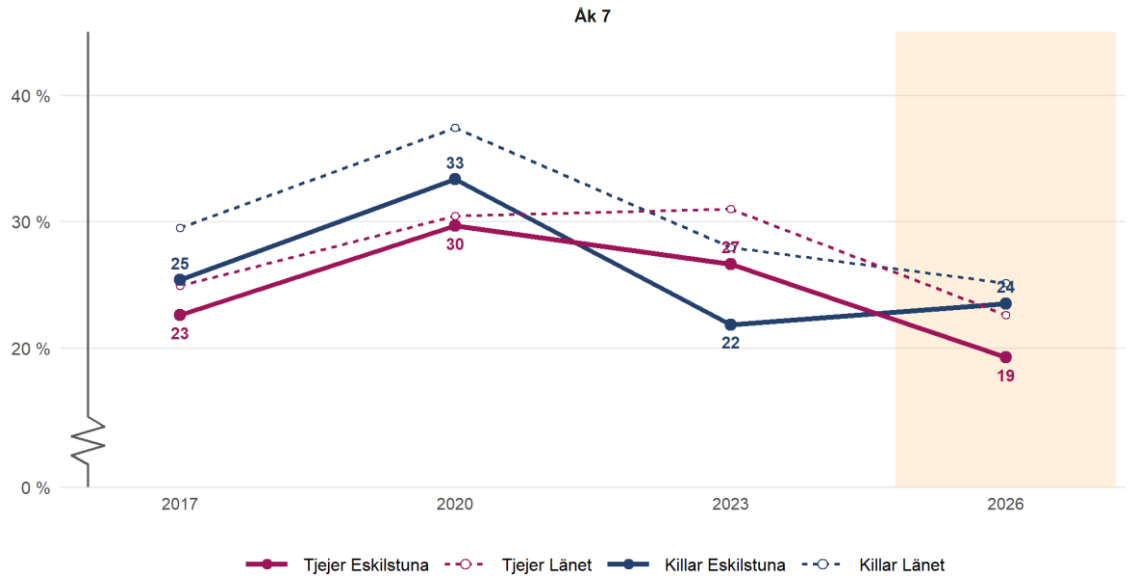
Har du under de senaste 12 månaderna spelat om pengar?

Andel som svarat: Ja, mer än 2 gånger i veckan, ja, 1-2 gånger per vecka eller ja, 1-3 gånger i månaden.



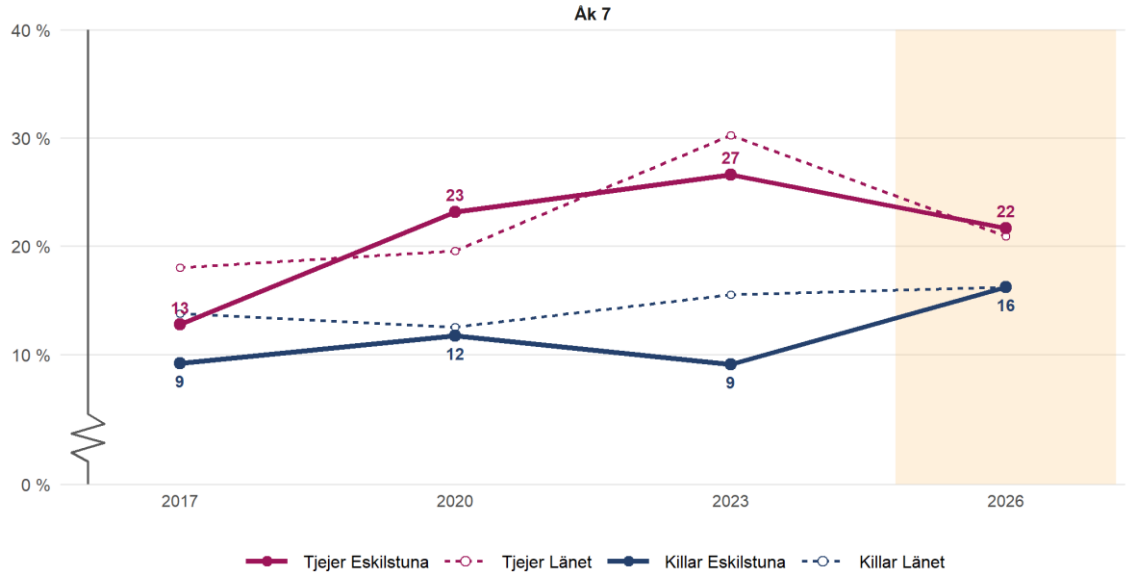
Har du någon gång druckit alkohol?

Andel som svarat: Ja, flera gånger eller ja, en gång.



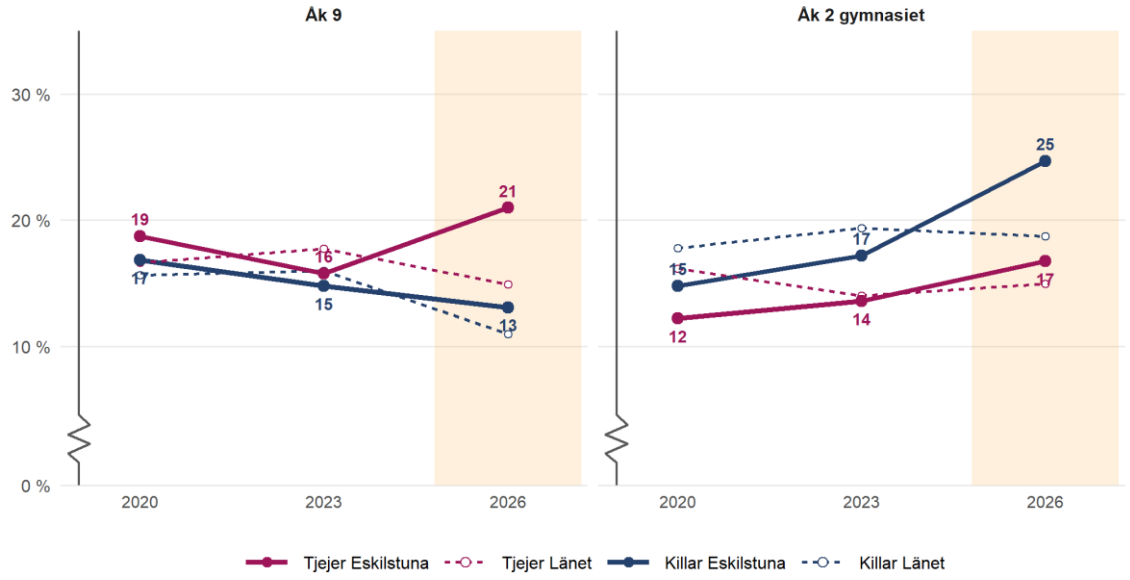
Har du någon gång druckit så mycket alkohol att du känt dig berusad/full?

Andel som svarat: Ja.



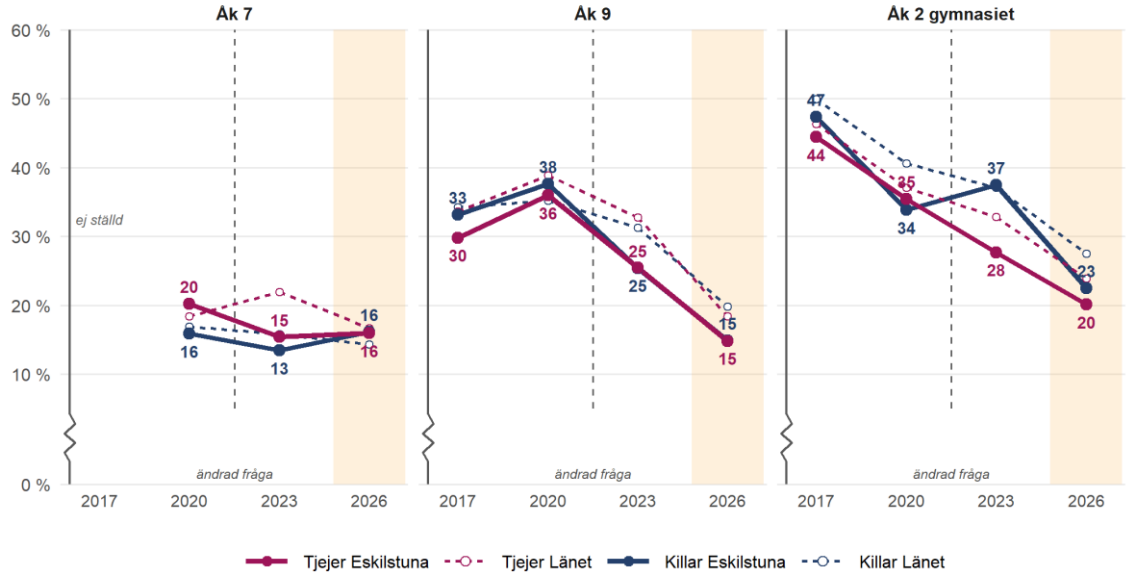
Har du råkat illa ut när du druckit alkohol?

Andel som svarat: Ja, 3 gånger eller fler, ja, 2 gånger eller ja, 1 gång.



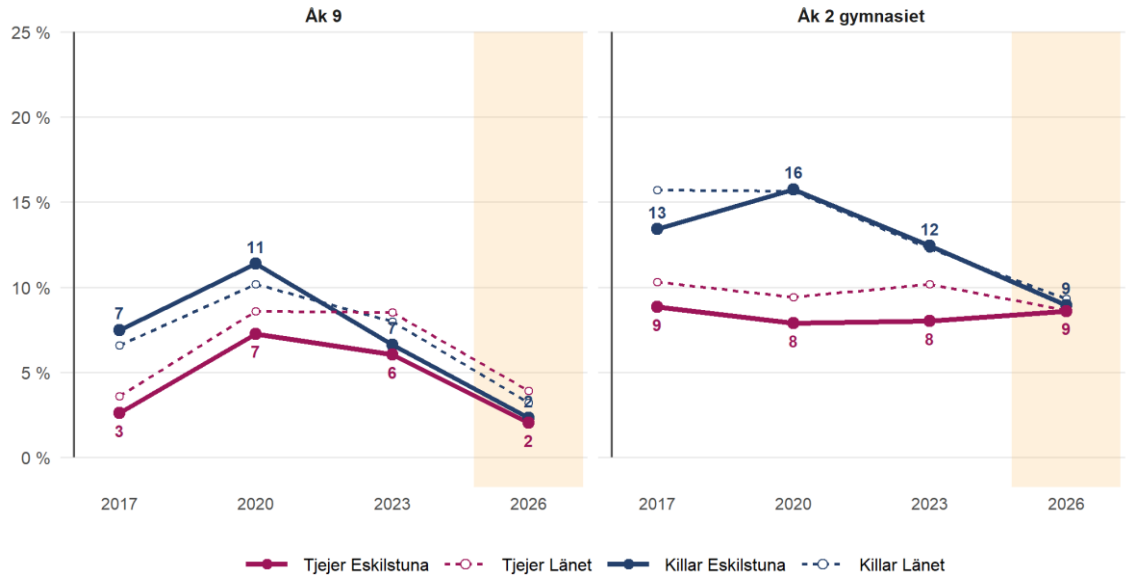
Vet du hur du kan få tag på narkotika?

Andel som svarat: Ja, det vet jag säkert eller ja, det tror jag. 2017 och 2020 var frågan "Känner du till någon person som skulle kunna ge eller sälja narkotika till dig?"



Har du någon gång använt narkotika?

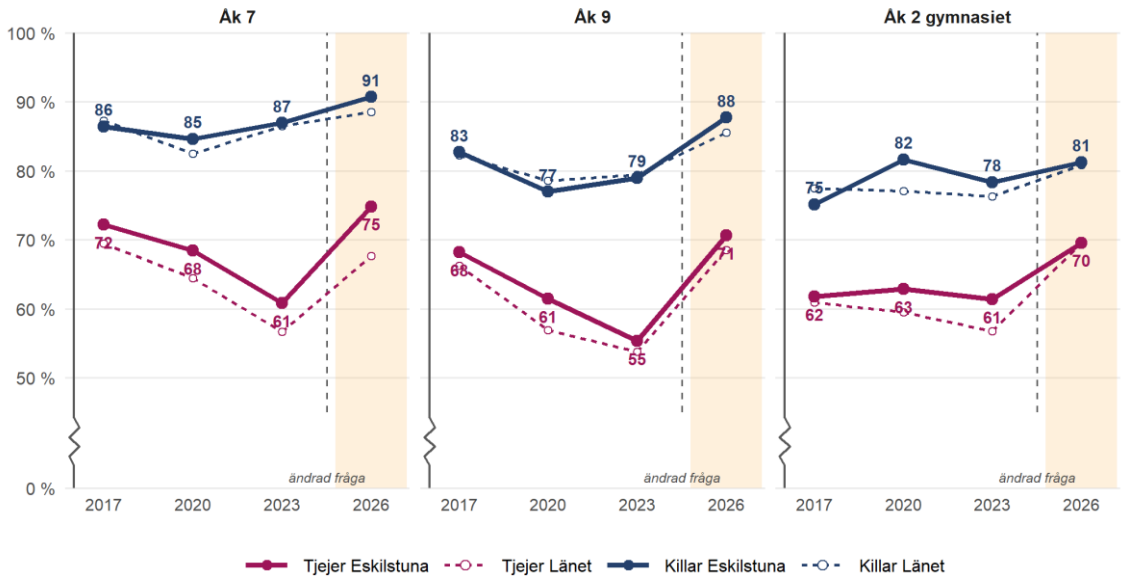
Andel som svarat: Ja, flera gånger eller ja, en gång.



Psykisk hälsa

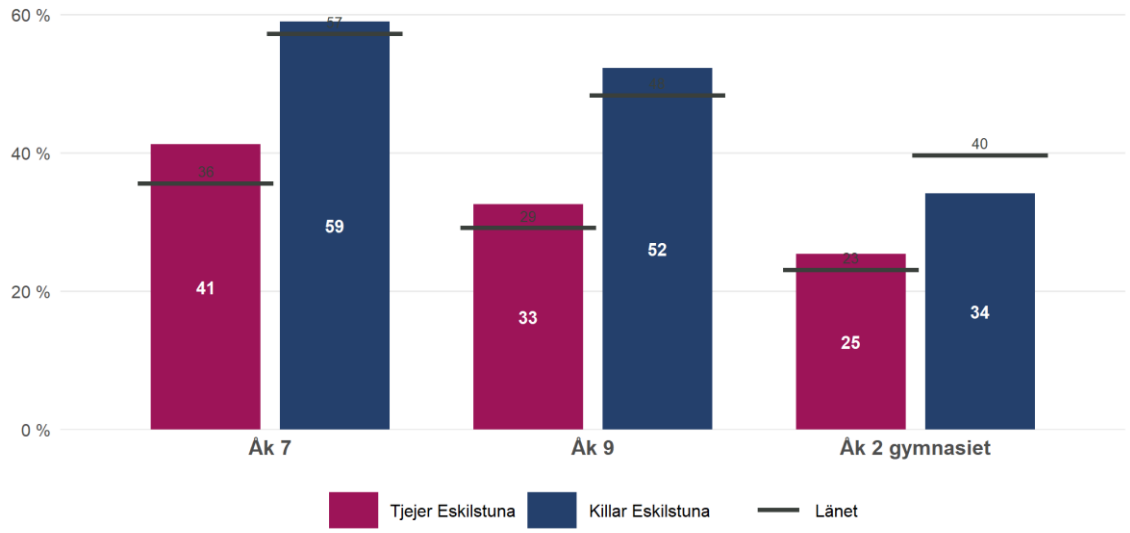
Hur mår du oftast?

Andel som svarat: Mycket bra eller bra. 2017-2023 var frågan formulerad "Hur mår du rent allmänt?"



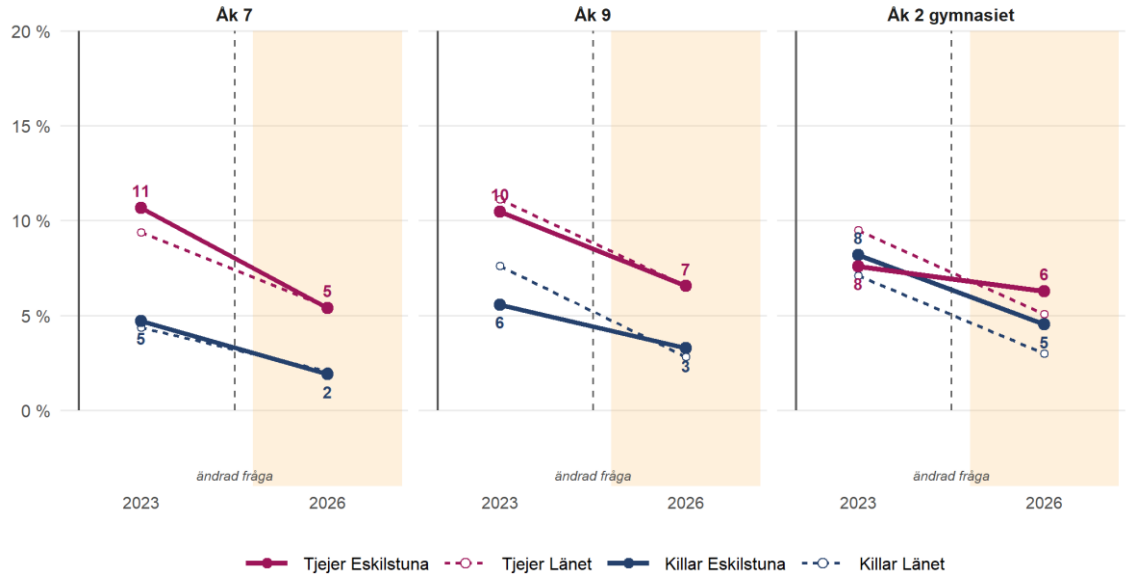
Under de senaste 3 månaderna, hur ofta har du känt dig nöjd med livet?

Andel som svarat: I stort sett varje dag. Frågan ställdes för första gången 2026.



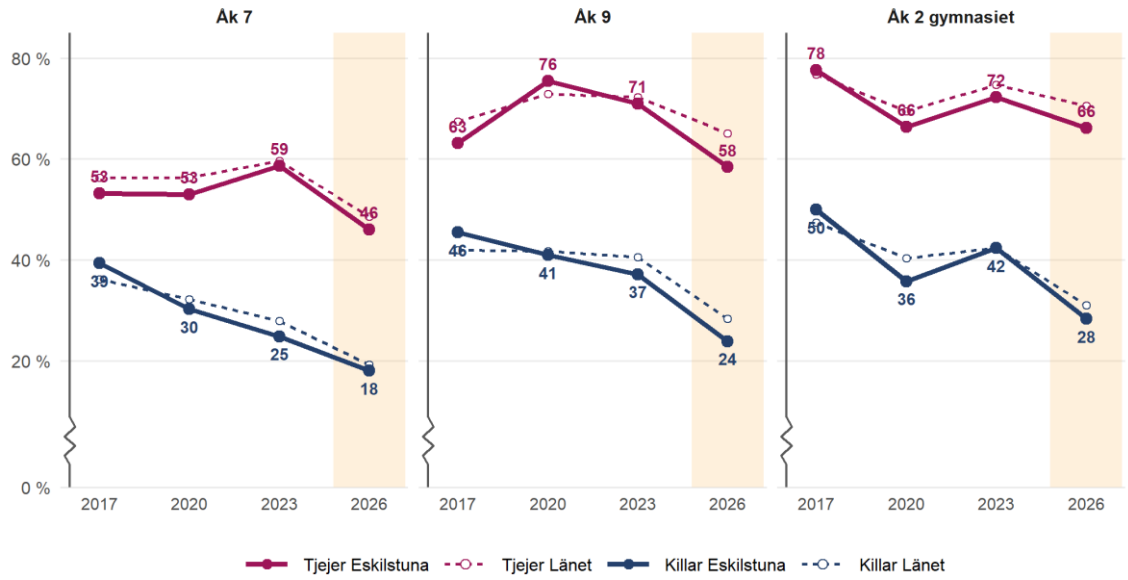
Under de senaste 3 månaderna, hur ofta har du känt dig ofrivilligt ensam?

Andel som svarat: I stort sett varje dag. 2023 var frågan formulerad "Under de senaste 3 månaderna, hur ofta har du känt dig ensam?".



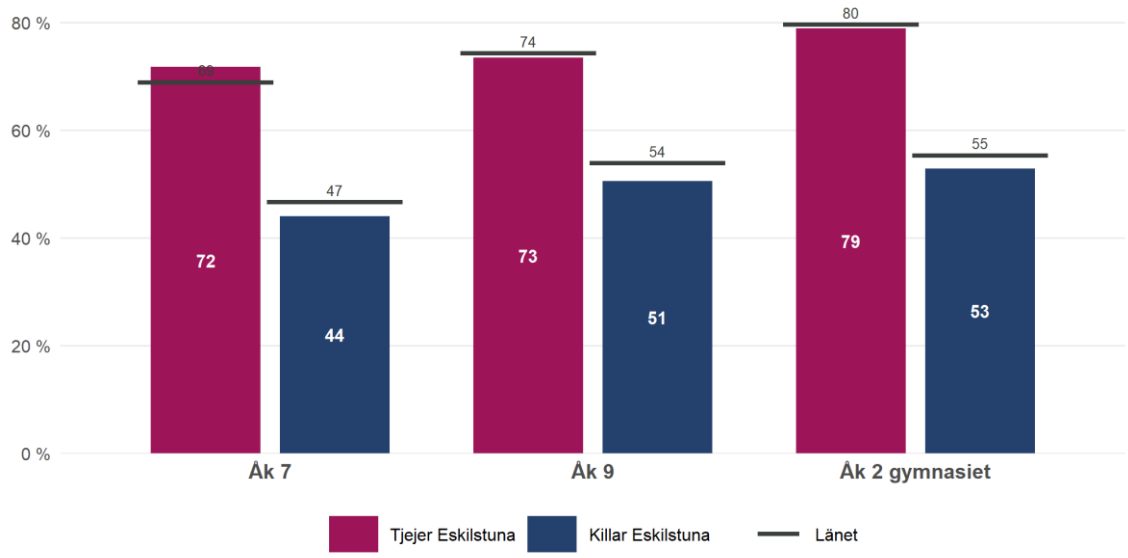
Hur ofta har du under de tre senaste månaderna känt dig stressad?

Andel som svarat: I stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan.



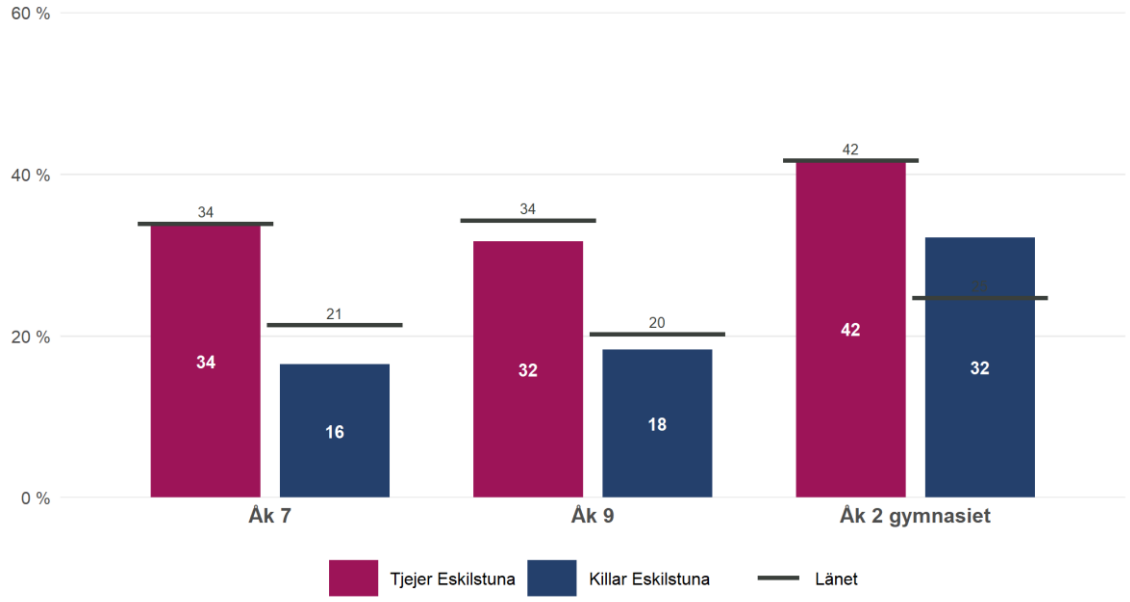
Är du stressad över skolprestationer?

Andel som svarat: Väldigt mycket eller ganska mycket. Frågan ställdes för första gången 2026. Frågan har ställts till dem som svarat att de är stressade i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan.



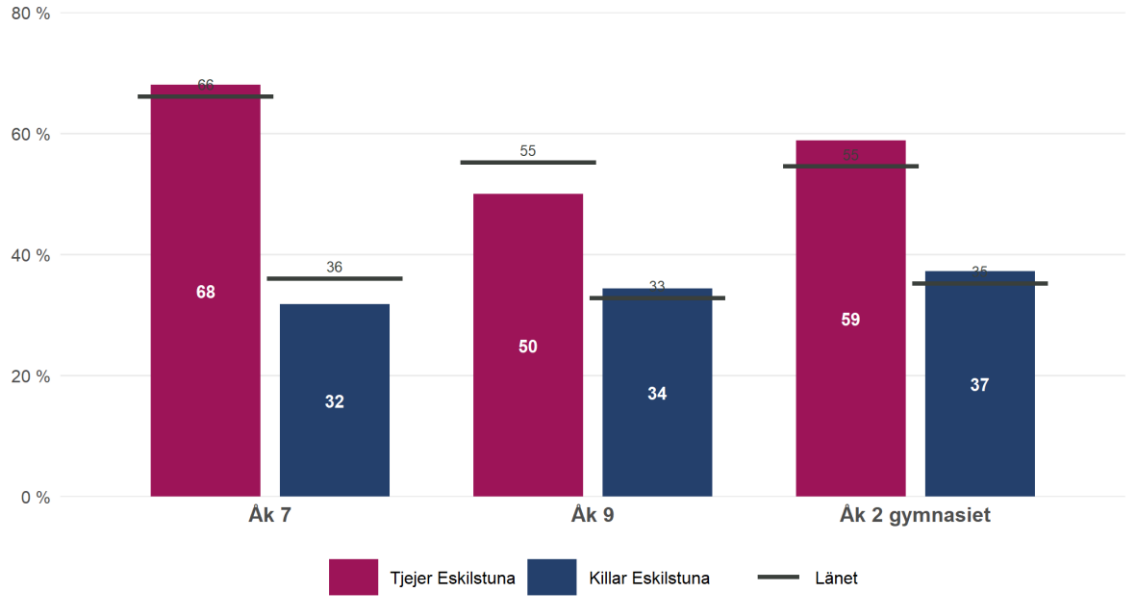
Är du stressad över närvaroplikt i skolan?

Andel som svarat: Väldigt mycket eller ganska mycket. Frågan ställdes för första gången 2026. Frågan har ställts till dem som svarat att de är stressade i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan.



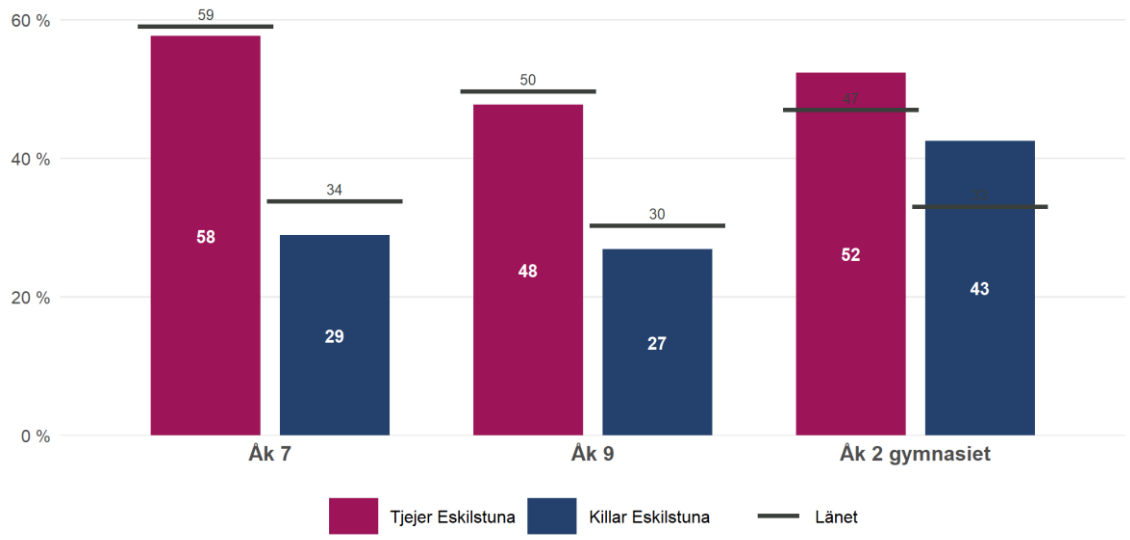
Är du stressad över ditt utseende?

Andel som svarat: Väldigt mycket eller ganska mycket. Frågan ställdes för första gången 2026. Frågan har ställts till dem som svarat att de är stressade i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan.



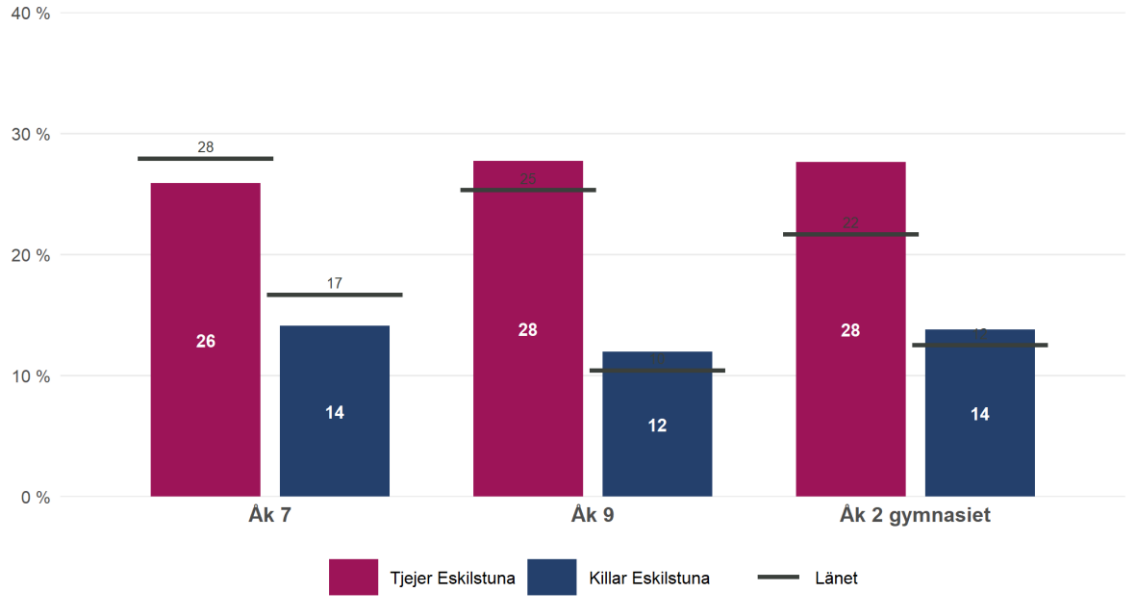
Är du stressad av sociala krav?

Andel som svarat: Väldigt mycket eller ganska mycket. Frågan ställdes för första gången 2026. Frågan har ställts till dem som svarat att de är stressade i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan.



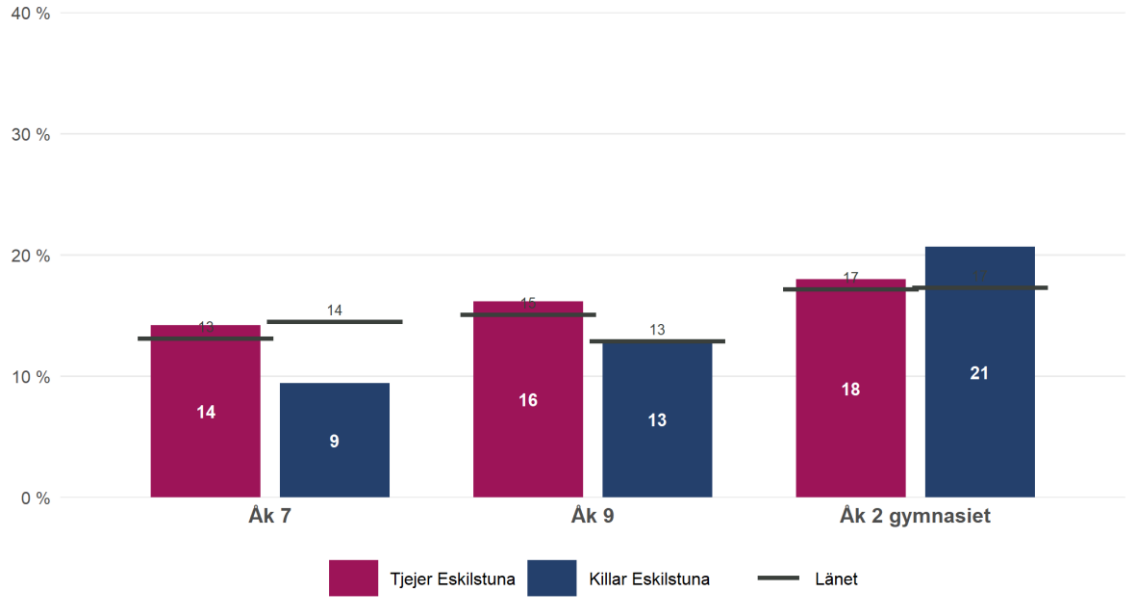
Är du stressad av sociala medier?

Andel som svarat: Väldigt mycket eller ganska mycket. Frågan ställdes för första gången 2026. Frågan har ställts till dem som svarat att de är stressade i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan.



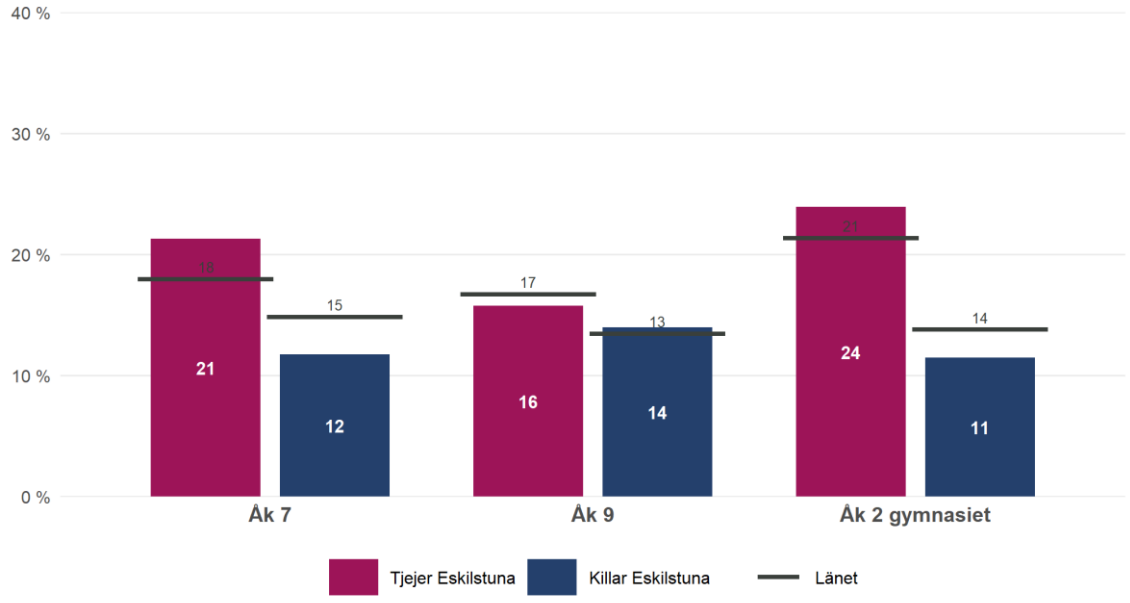
Är du stressad över familjens ekonomi?

Andel som svarat: Väldigt mycket eller ganska mycket. Frågan ställdes för första gången 2026. Frågan har ställts till dem som svarat att de är stressade i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan.



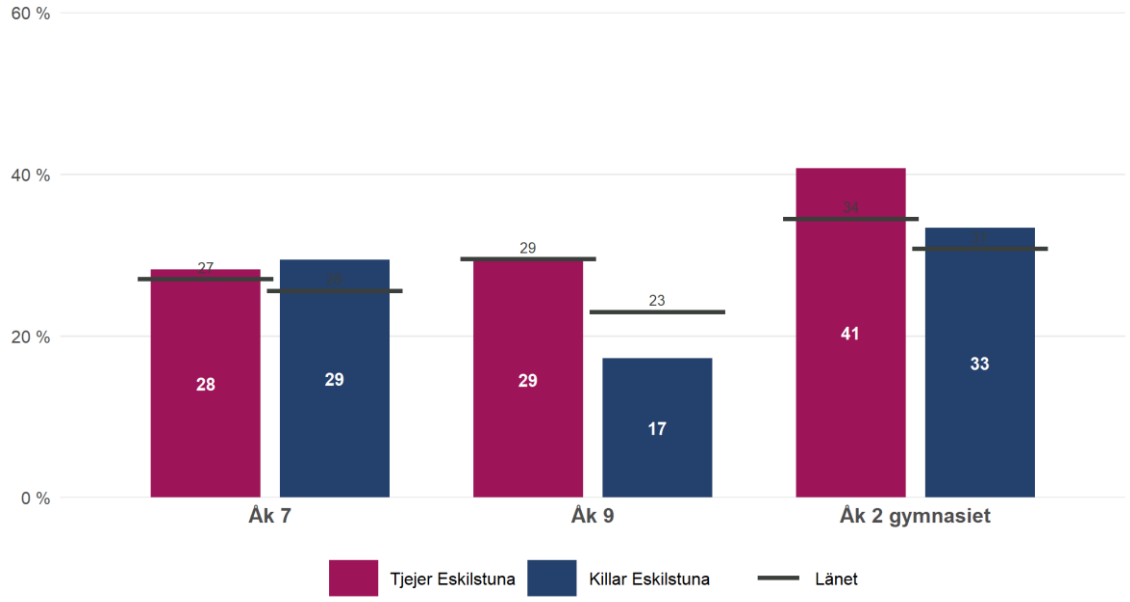
Är du stressad över att hjälpa till hemma?

Andel som svarat: Väldigt mycket eller ganska mycket. Frågan ställdes för första gången 2026. Frågan har ställts till dem som svarat att de är stressade i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan.



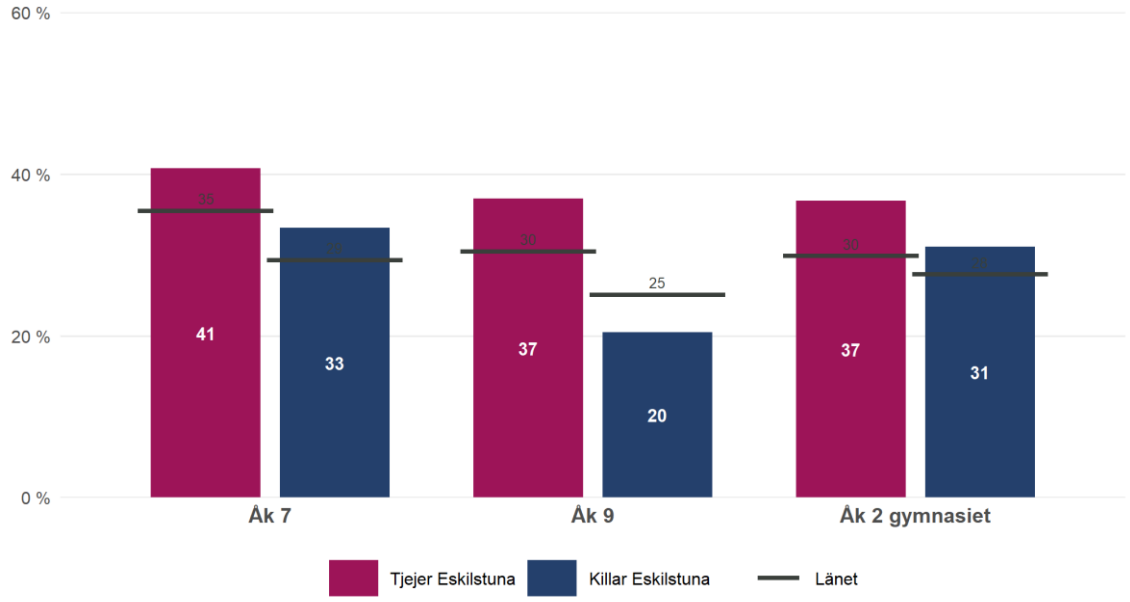
Är du stressad över att hinna med fritids- och idrottsaktiviteter?

Andel som svarat: Väldigt mycket eller ganska mycket. Frågan ställdes för första gången 2026. Frågan har ställts till dem som svarat att de är stressade i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan.



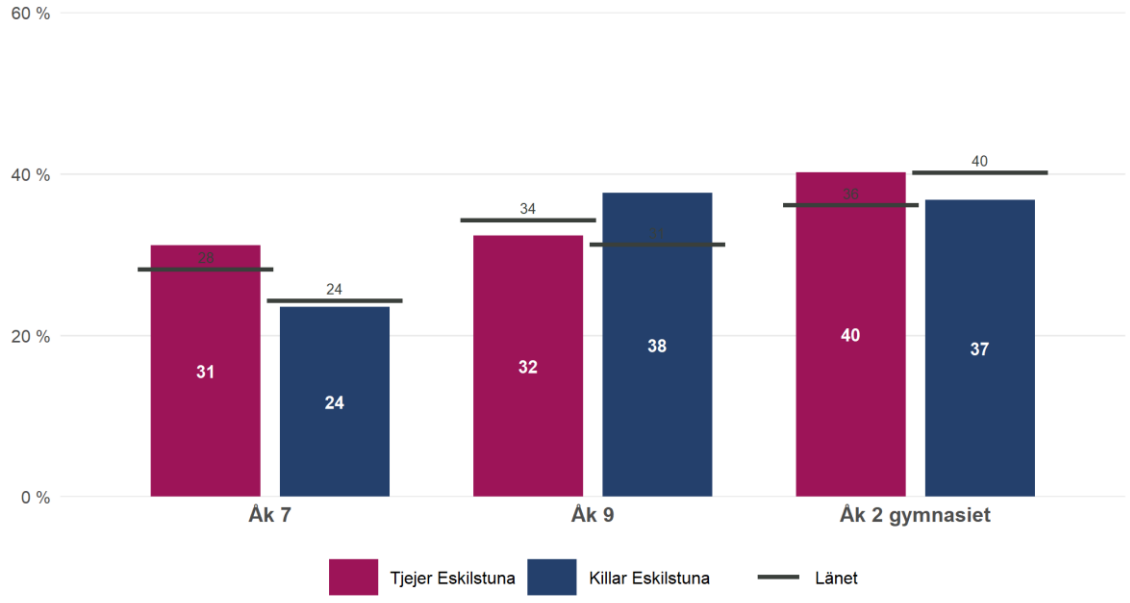
Är du stressad över idrottsprestationer?

Andel som svarat: Väldigt mycket eller ganska mycket. Frågan ställdes för första gången 2026. Frågan har ställts till dem som svarat att de är stressade i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan.



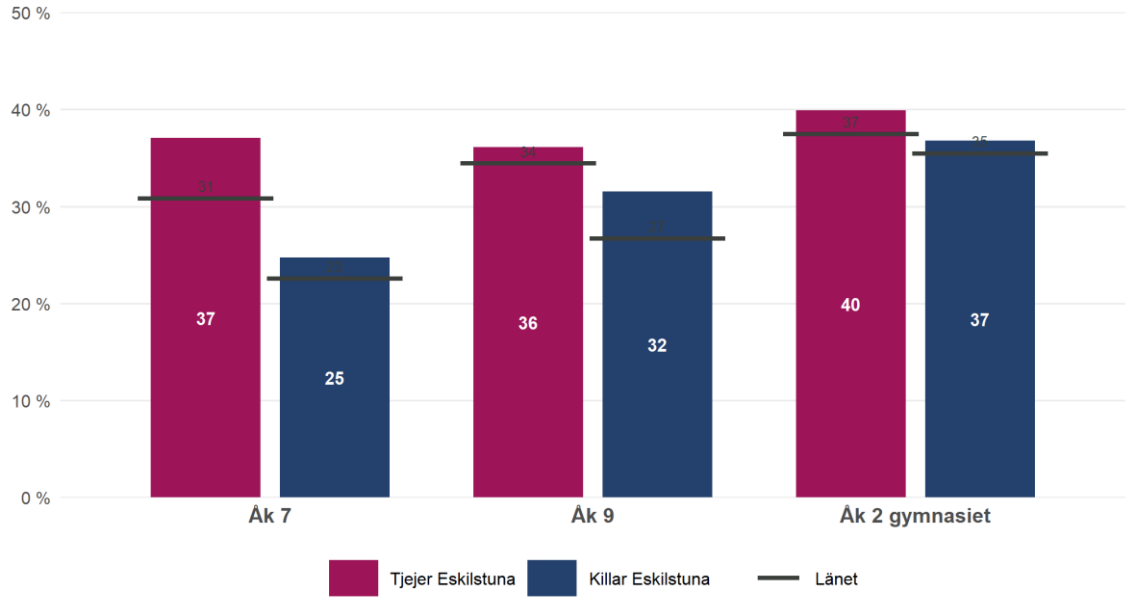
Är du stressad över framtiden för samhället?

Andel som svarat: Väldigt mycket eller ganska mycket. Frågan ställdes för första gången 2026. Frågan har ställts till dem som svarat att de är stressade i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan.



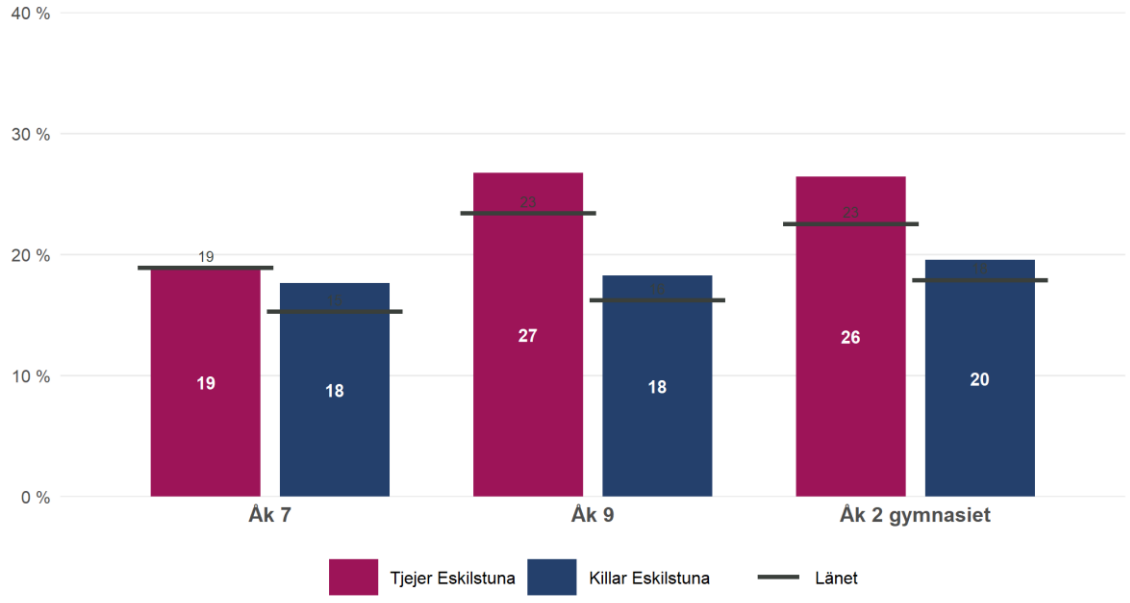
Är du stressad av situationen i världen?

Andel som svarat: Väldigt mycket eller ganska mycket. Frågan ställdes för första gången 2026. Frågan har ställts till dem som svarat att de är stressade i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan.



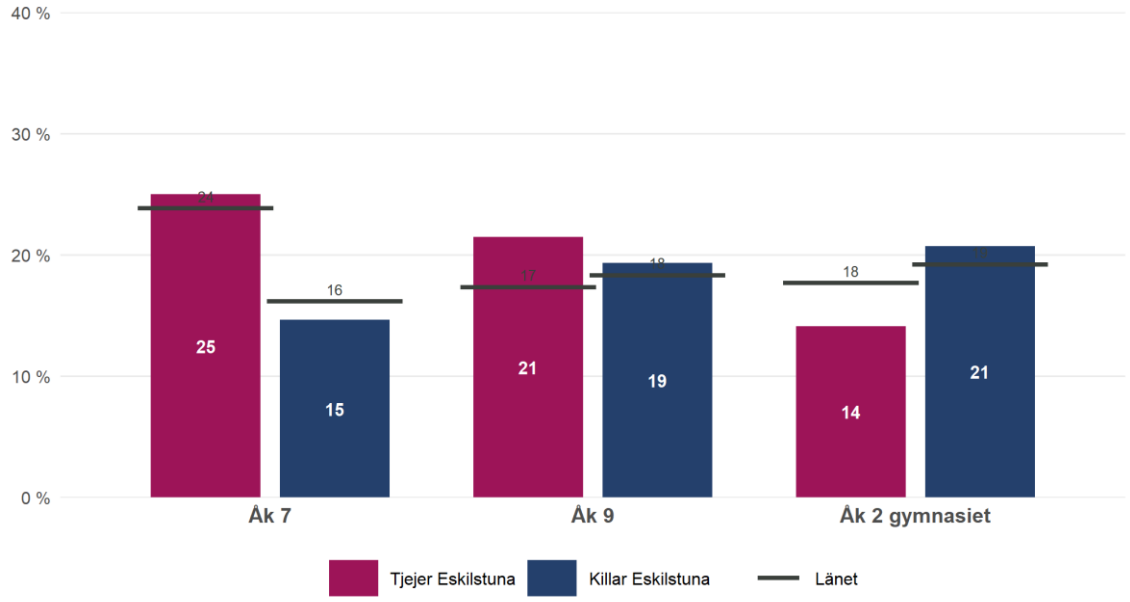
Är du stressad över klimatet?

Andel som svarat: Väldigt mycket eller ganska mycket. Frågan ställdes för första gången 2026. Frågan har ställts till dem som svarat att de är stressade i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan.



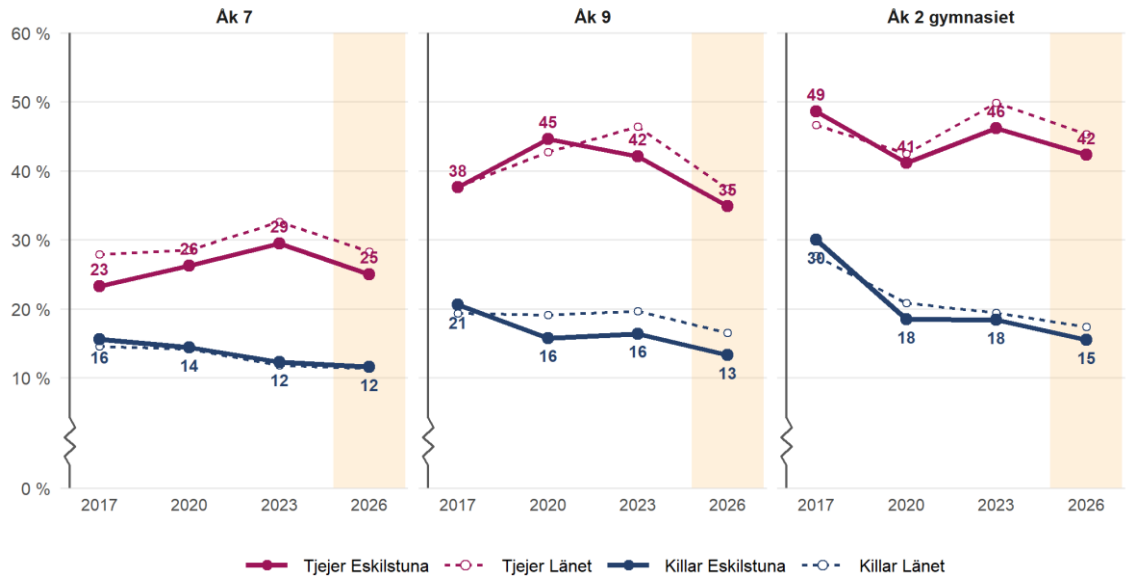
Är du stressad över något annat?

Andel som svarat: Väldigt mycket eller ganska mycket. Frågan ställdes för första gången 2026. Frågan har ställts till dem som svarat att de är stressade i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan.



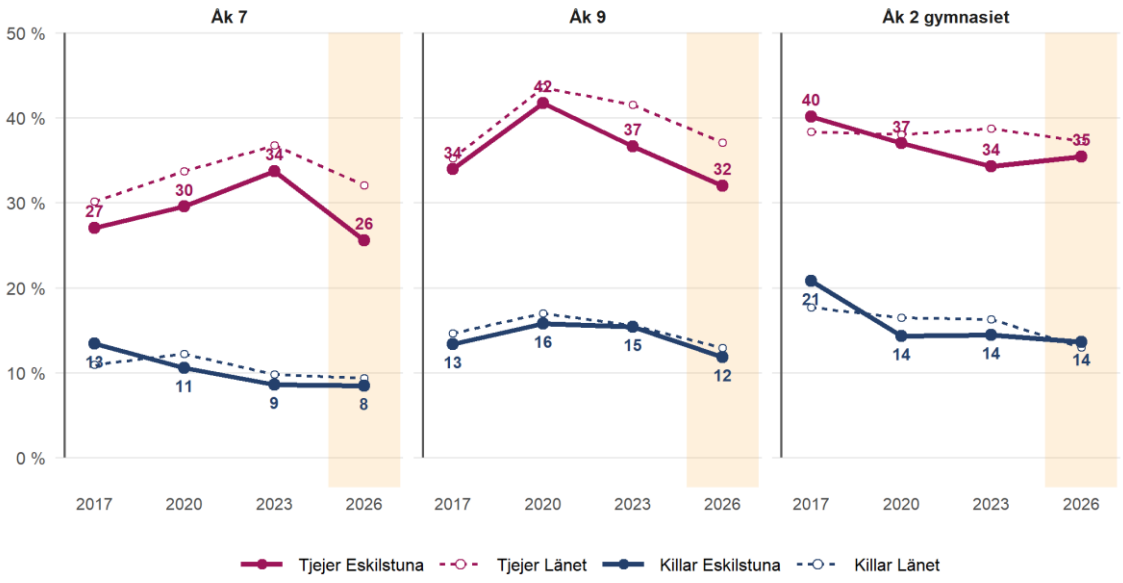
Hur ofta har du under de tre senaste månaderna känt dig ängslig eller orolig?

Andel som svarat: I stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan.



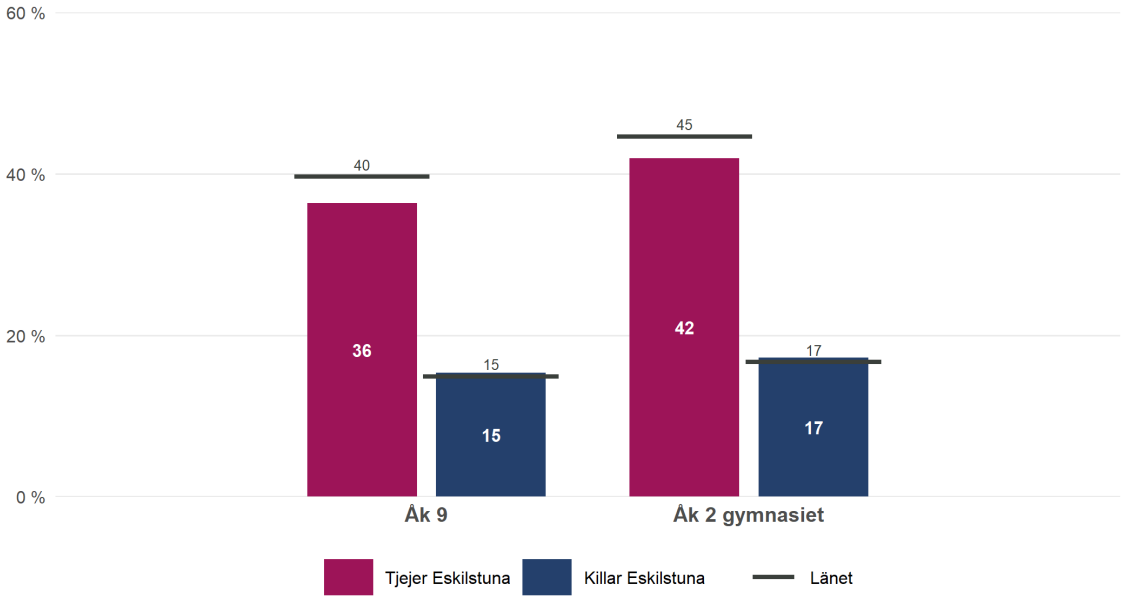
Hur ofta har du under de tre senaste månaderna känt dig nedstämd eller ledsen?

Andel som svarat: I stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan.



Har du under de senaste 12 månaderna mått så psykiskt dåligt att det hindrat dig i din vardag?

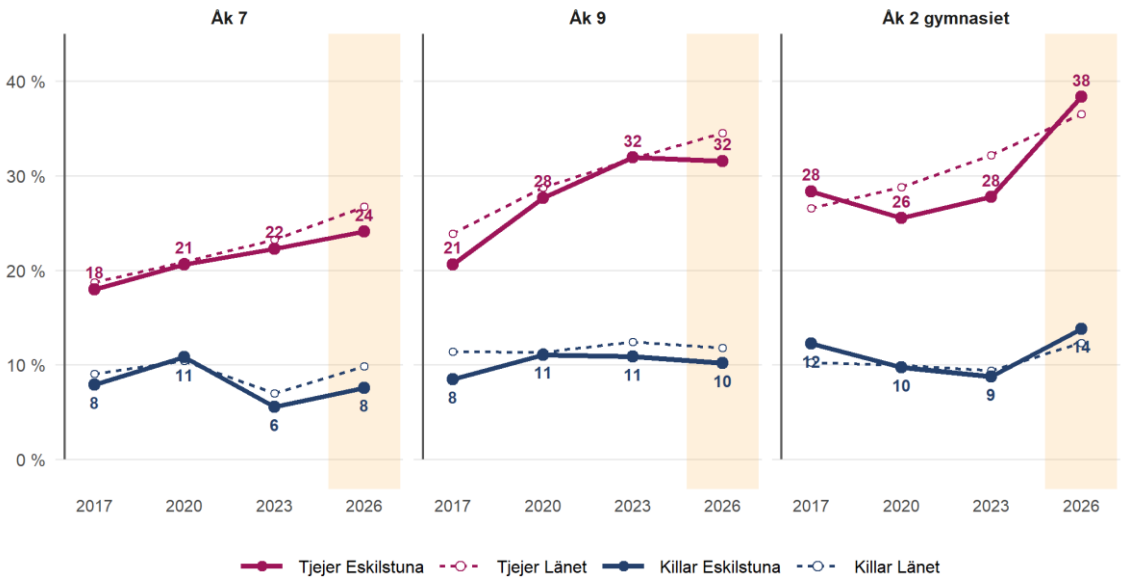
Andel som svarat: Ja. Frågan ställdes för första gången 2026.



Fysisk hälsa

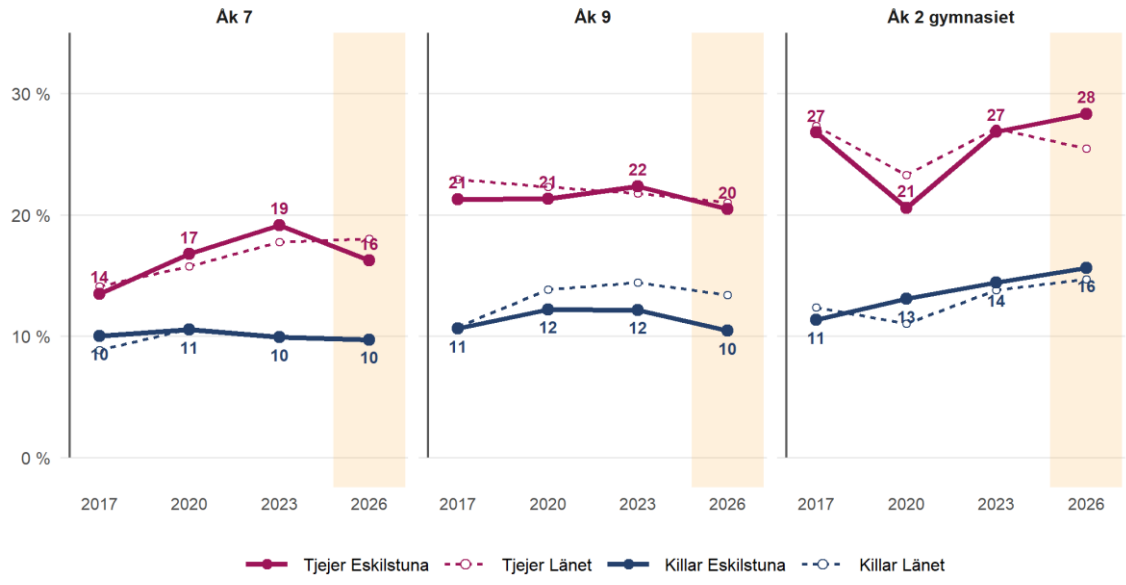
Hur ofta har du under de tre senaste månaderna haft huvudvärk (inte migrän)?

Andel som svarat: I stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan.



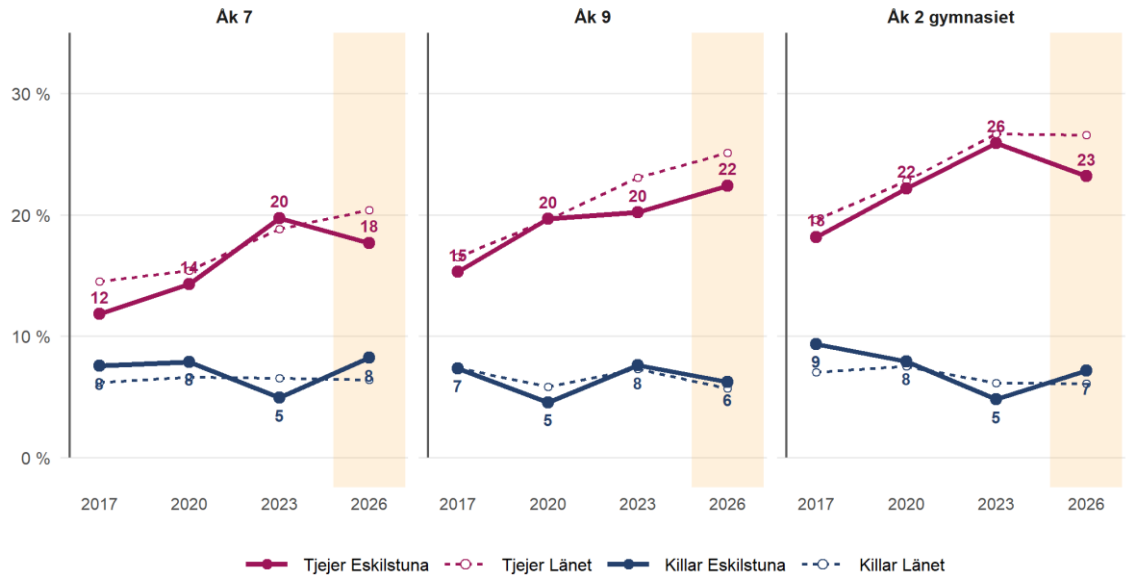
Hur ofta har du under de tre senaste månaderna haft värk i axlar/skuldror/nacke?

Andel som svarat: I stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan.



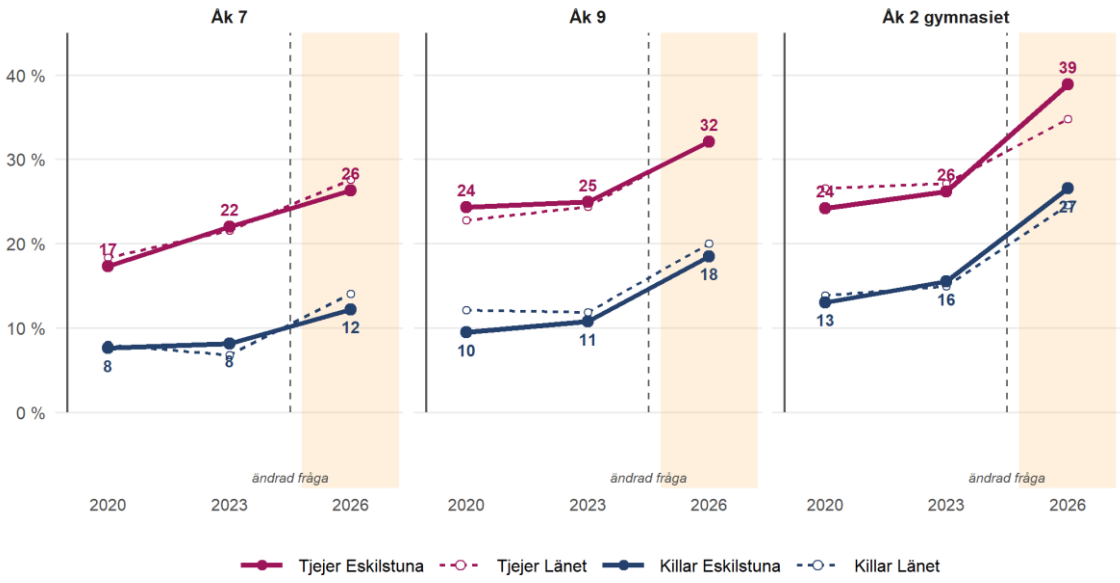
Hur ofta har du under de tre senaste månaderna haft ont i magen (inte mensvärk)?

Andel som svarat: I stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan.



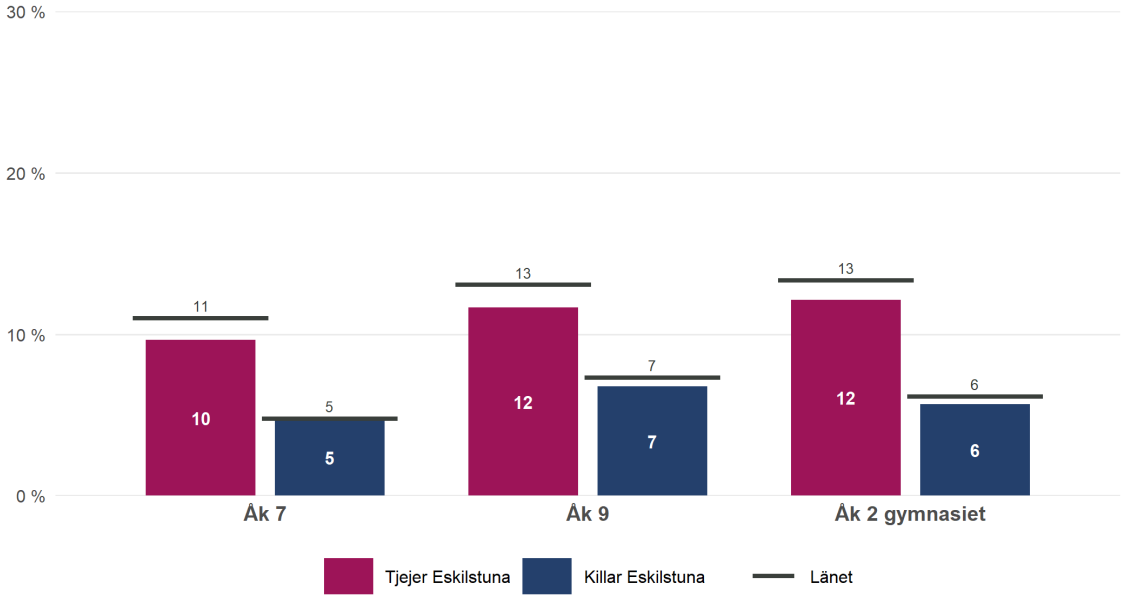
Hur ofta har du under de tre senaste månaderna haft sömnsvårigheter?

Andel som svarat: I stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan. 2020-2023 var frågan formulerad "Hur ofta har du under de tre senaste månaderna haft orolig sömn?"



Hur ofta har du under de tre senaste månaderna haft andra besvär?

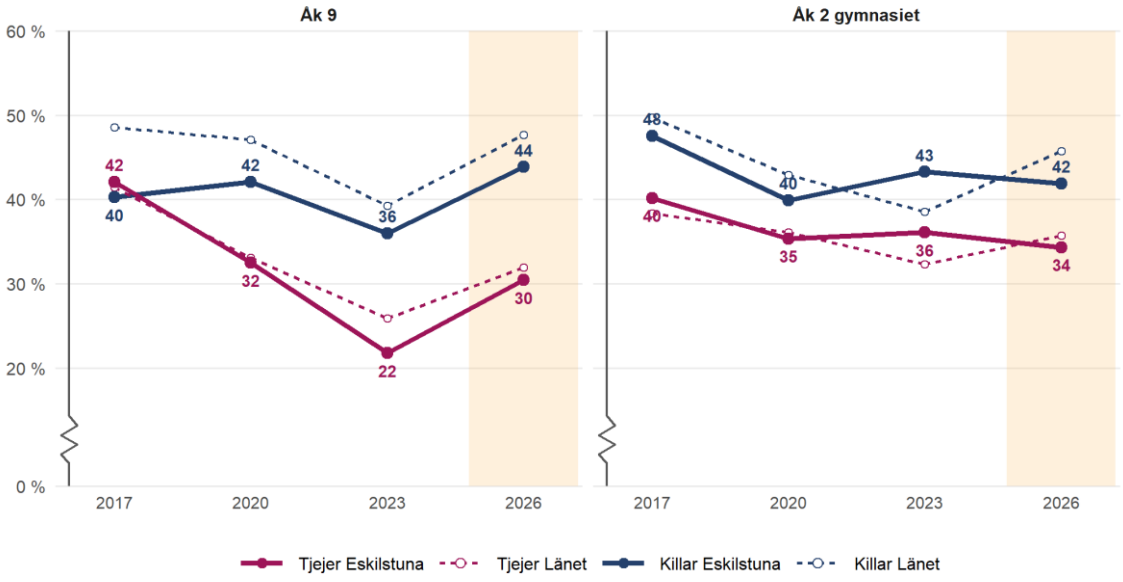
Andel som svarat: I stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan. Frågan ställdes för första gången 2026. Avser andra besvär än de besvär som efterfrågats ovan.



Trygghet

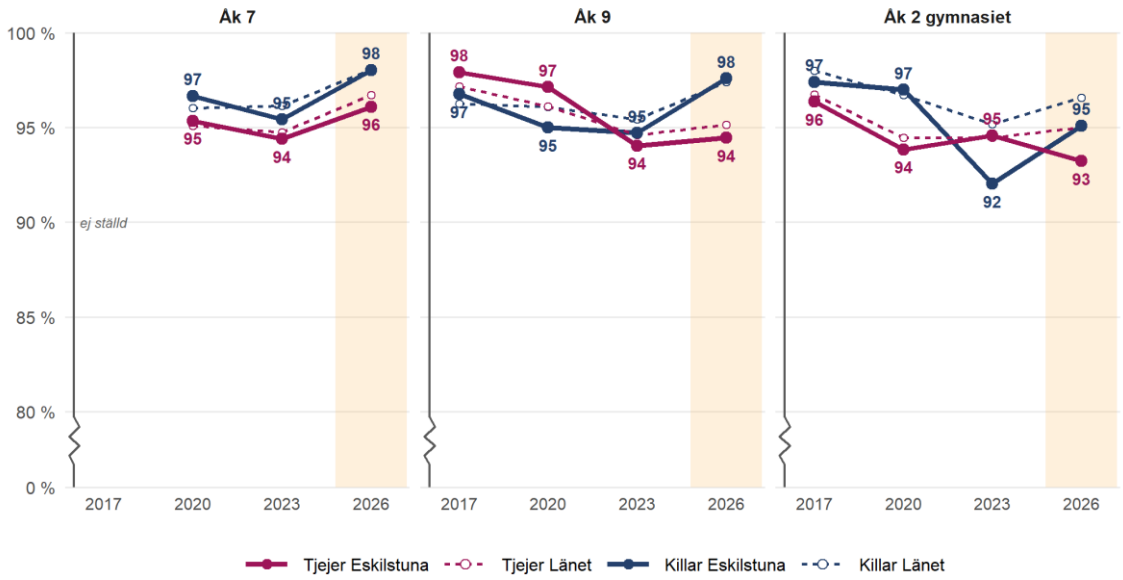
Tycker du att man i allmänhet kan lita på de flesta människor?

Andel som svarat: Ja.



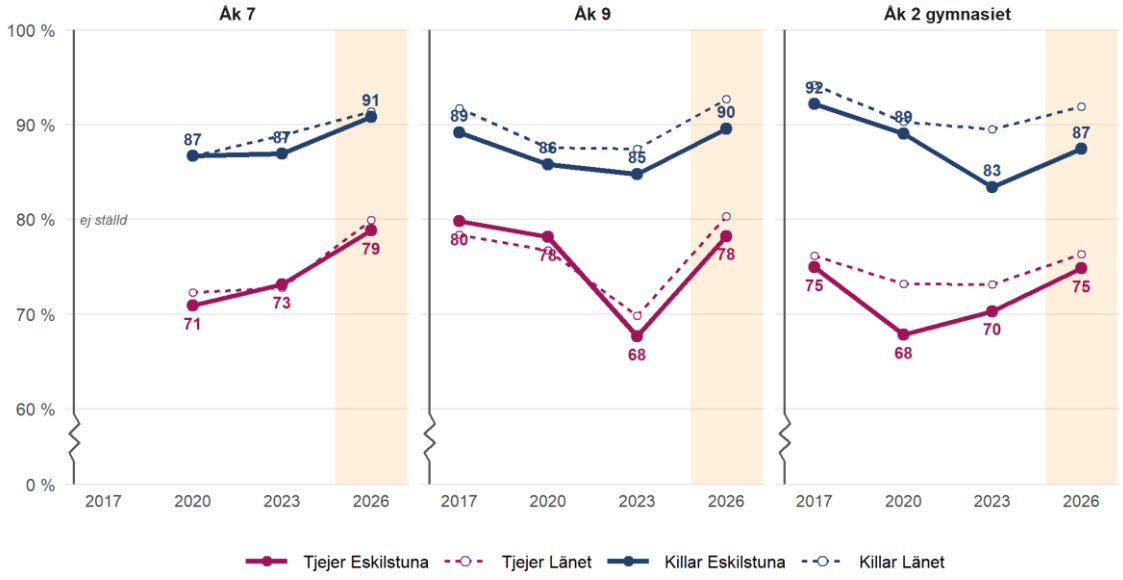
Känner mig trygg utomhus i mitt bostadsområde på dagen

Andel som svarat: Ja, alltid eller ja, oftast.



Känner mig trygg utomhus i mitt bostadsområde på kvällen/natten

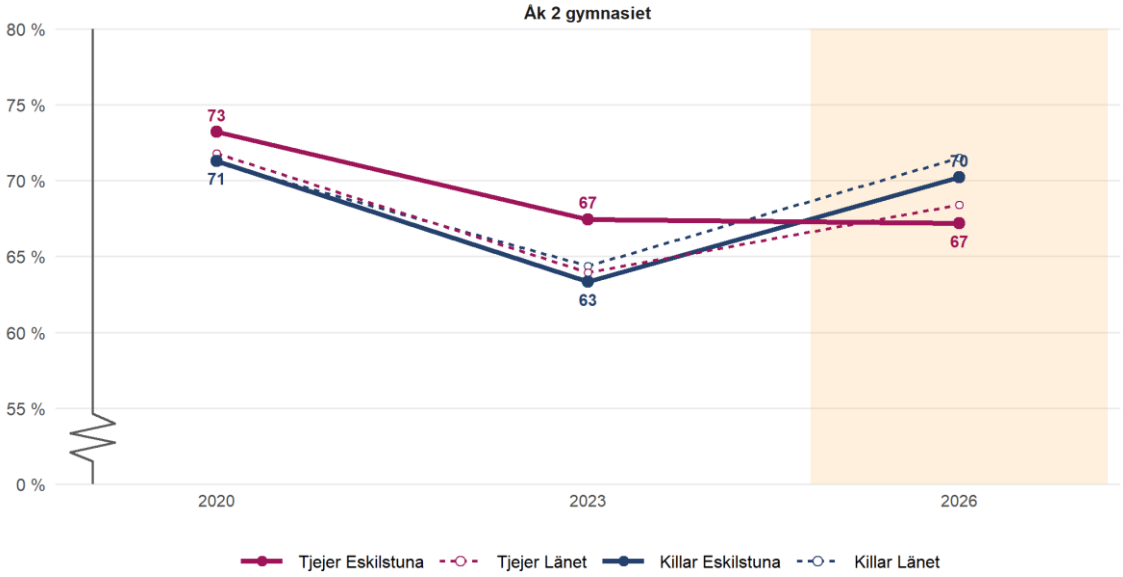
Andel som svarat: Ja, alltid eller ja, oftast.



Delaktighet och förtroende

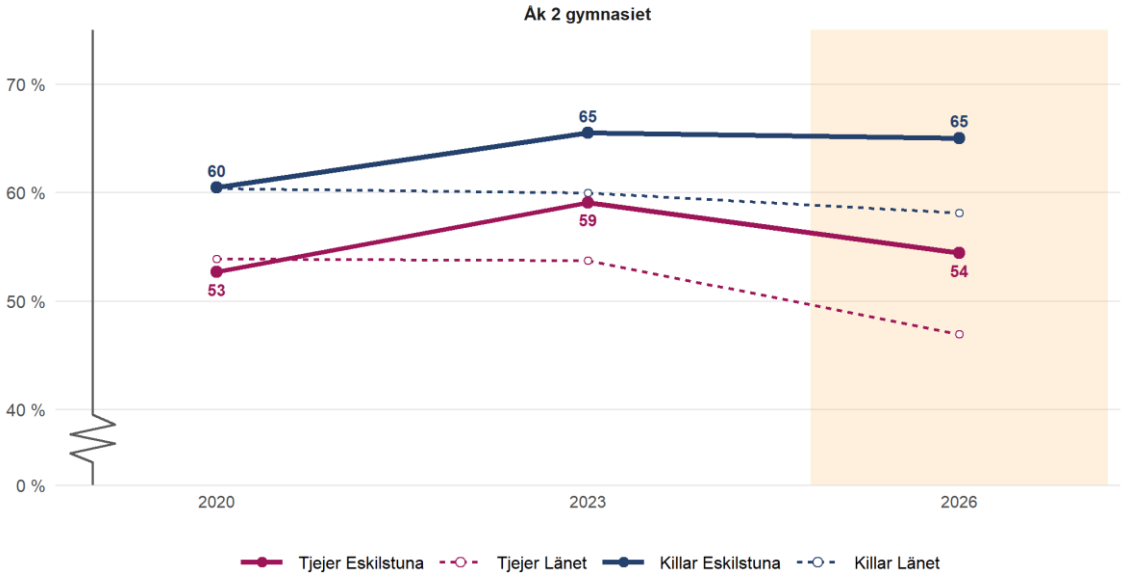
Hur stort förtroende har du för Skolan?

Andel som svarat: Mycket stort eller ganska stort.



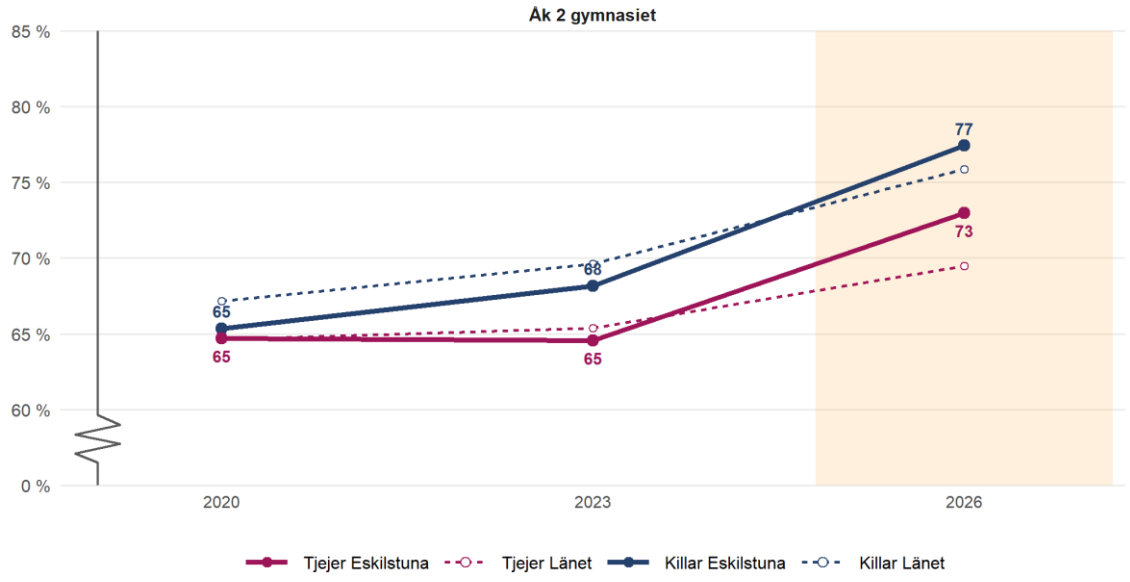
Hur stort förtroende har du för Kollektivtrafiken?

Andel som svarat: Mycket stort eller ganska stort.



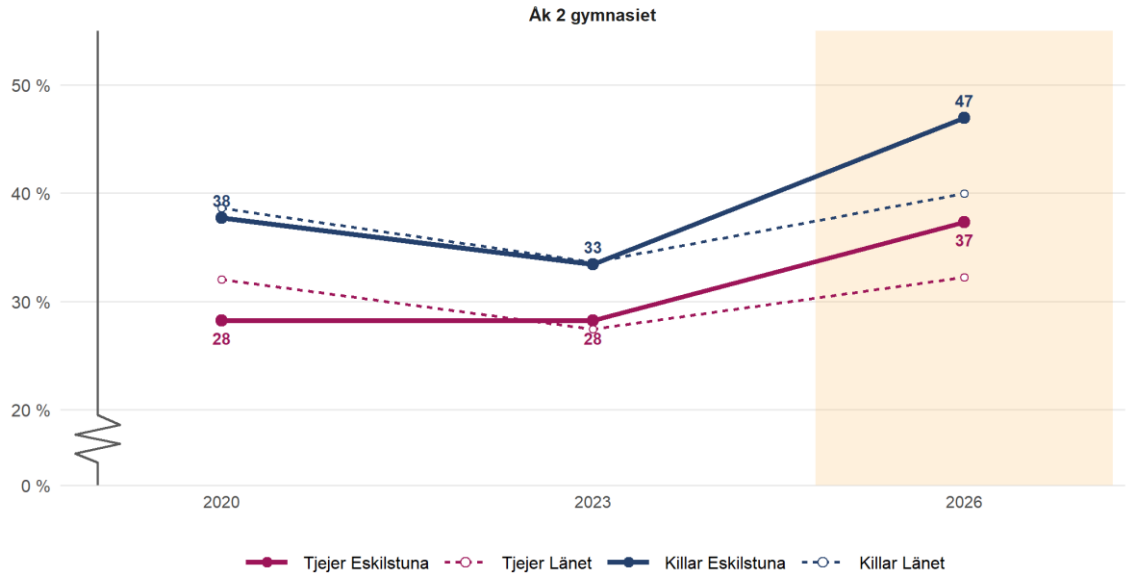
Hur stort förtroende har du för Hälso- och sjukvården?

Andel som svarat: Mycket stort eller ganska stort.



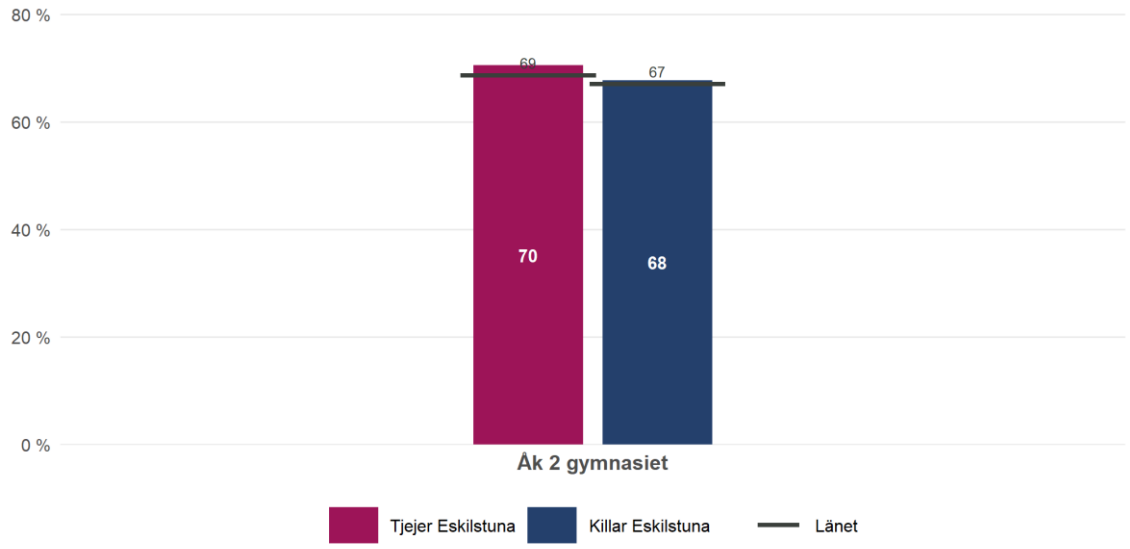
Hur stort förtroende har du för Socialtjänsten (Soc)?

Andel som svarat: Mycket stort eller ganska stort.



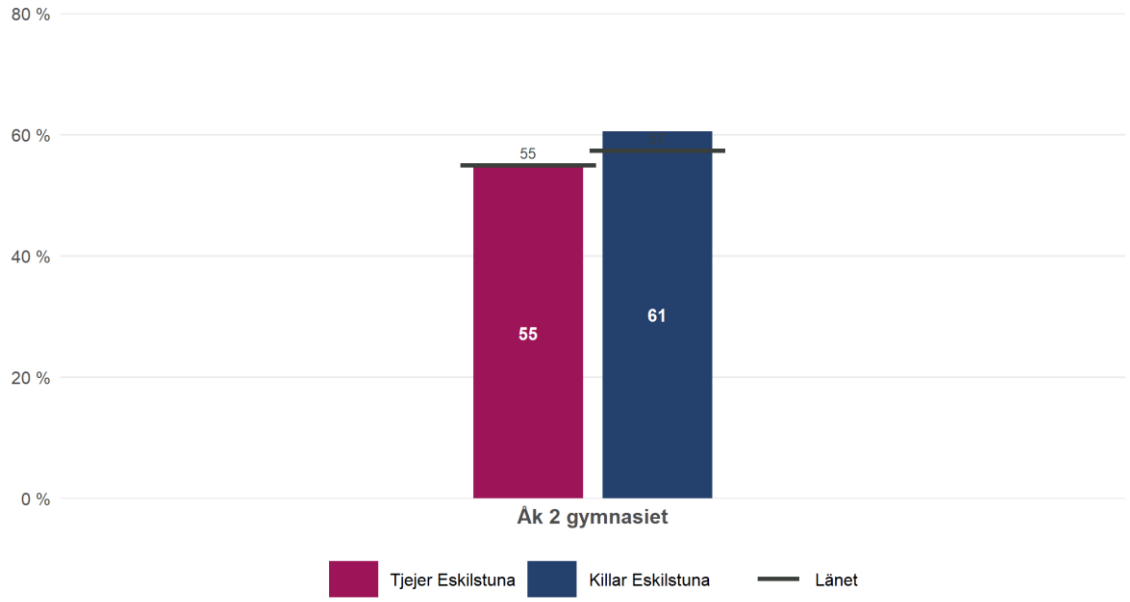
Hur stort förtroende har du för Polisen?

Andel som svarat: Mycket stort eller ganska stort. Frågan ställdes för första gången 2026.



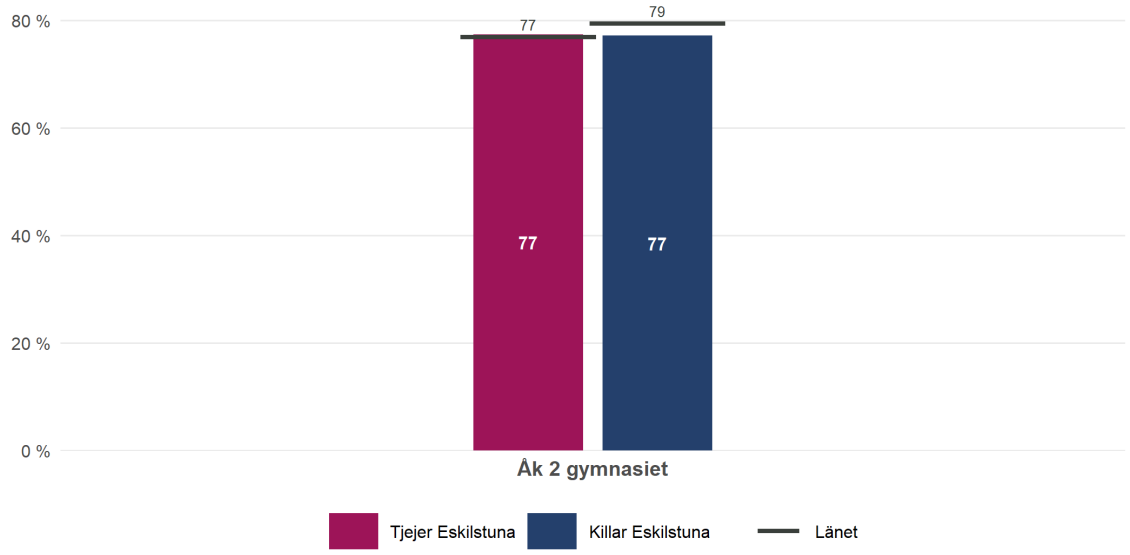
Hur stort förtroende har du för Domstol?

Andel som svarat: Mycket stort eller ganska stort. Frågan ställdes för första gången 2026.



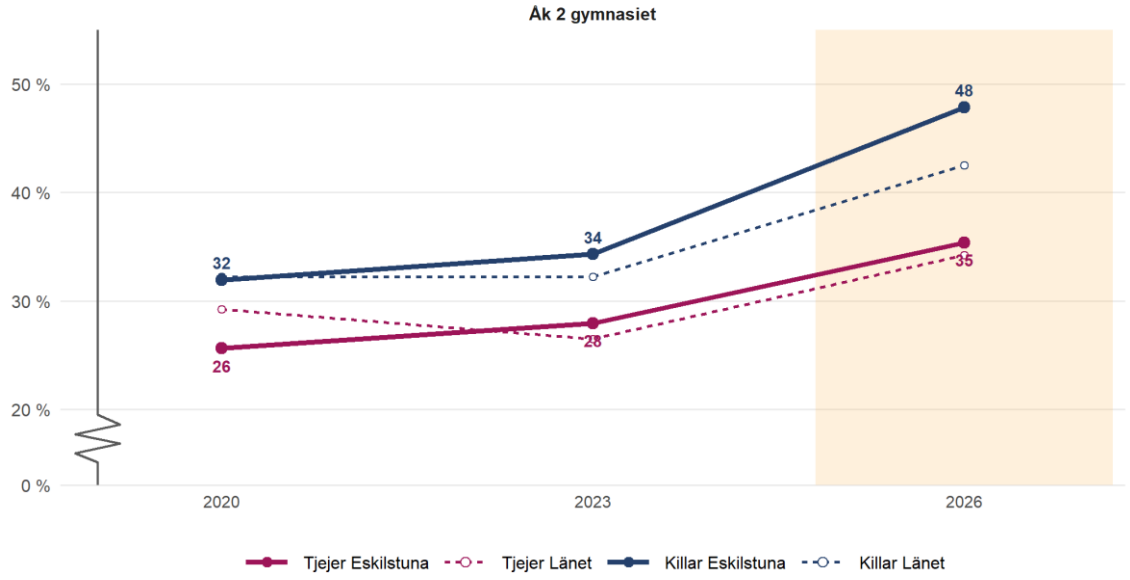
Hur stort förtroende har du för Räddningstjänsten?

Andel som svarat: Mycket stort eller ganska stort. Frågan ställdes för första gången 2026.



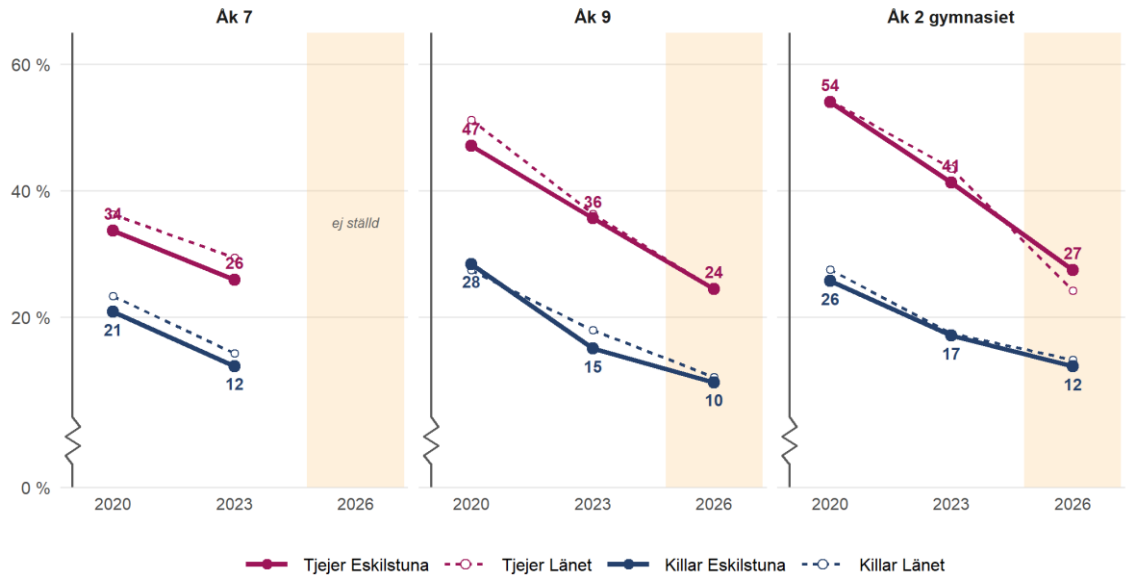
Hur stort förtroende har du för Politiker?

Andel som svarat: Mycket stort eller ganska stort.



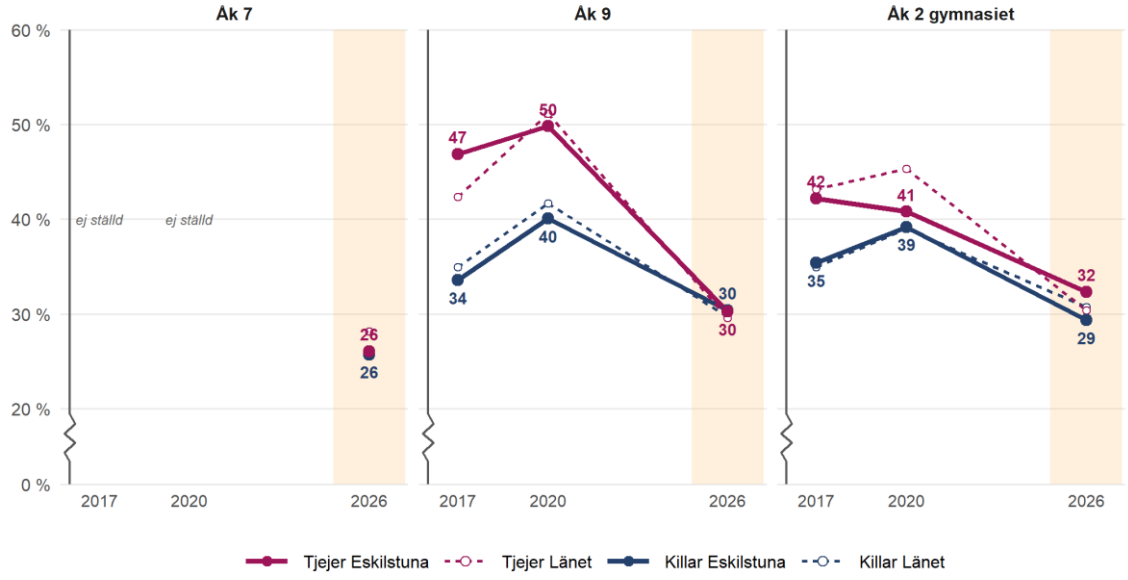
Är du orolig för att klimatförändringarna kommer att påverka ditt liv?

Andel som svarat: Mycket orolig eller ganska orolig.



Vill du vara med och påverka frågor som rör din kommun?

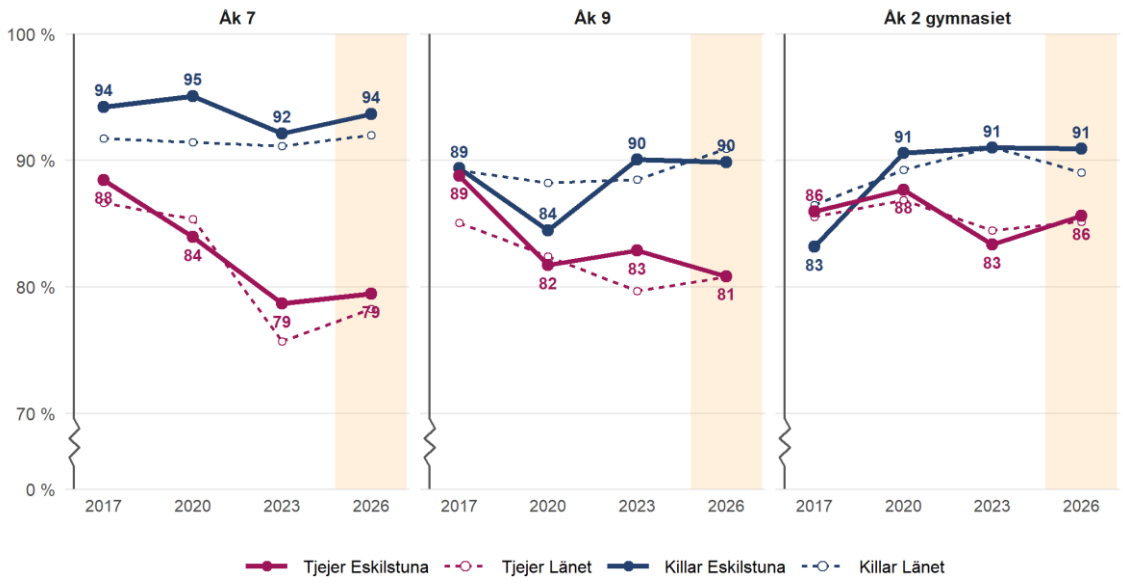
Andel som svarat: Ja.



Hem, fritid och relationer

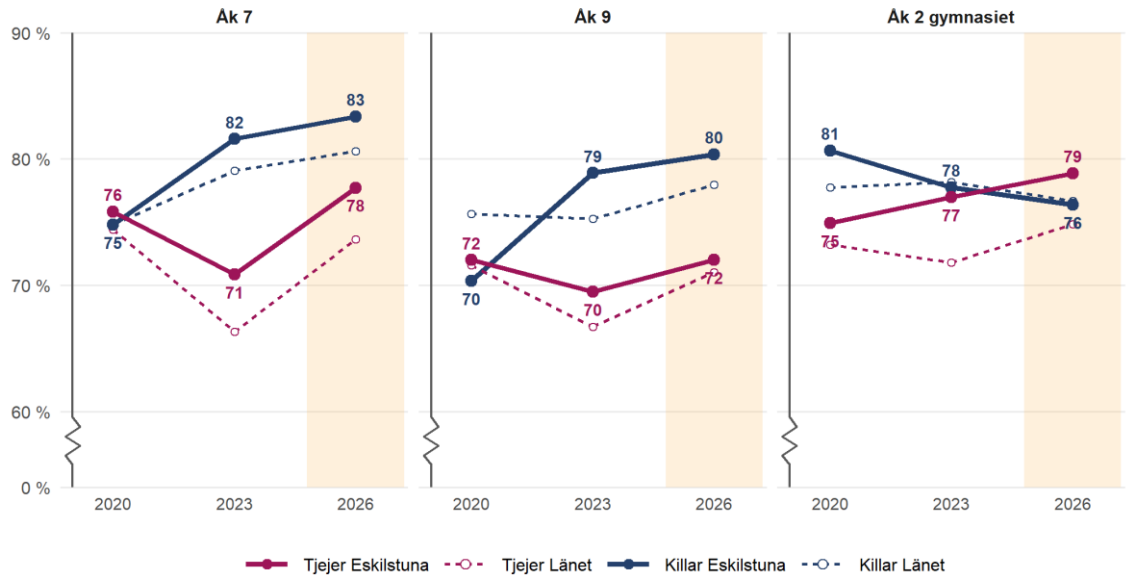
Jag kan alltid lita på någon av mina föräldrar/vårdnadshavare när det verkligen gäller.

Andel som svarat: Stämmer bra.



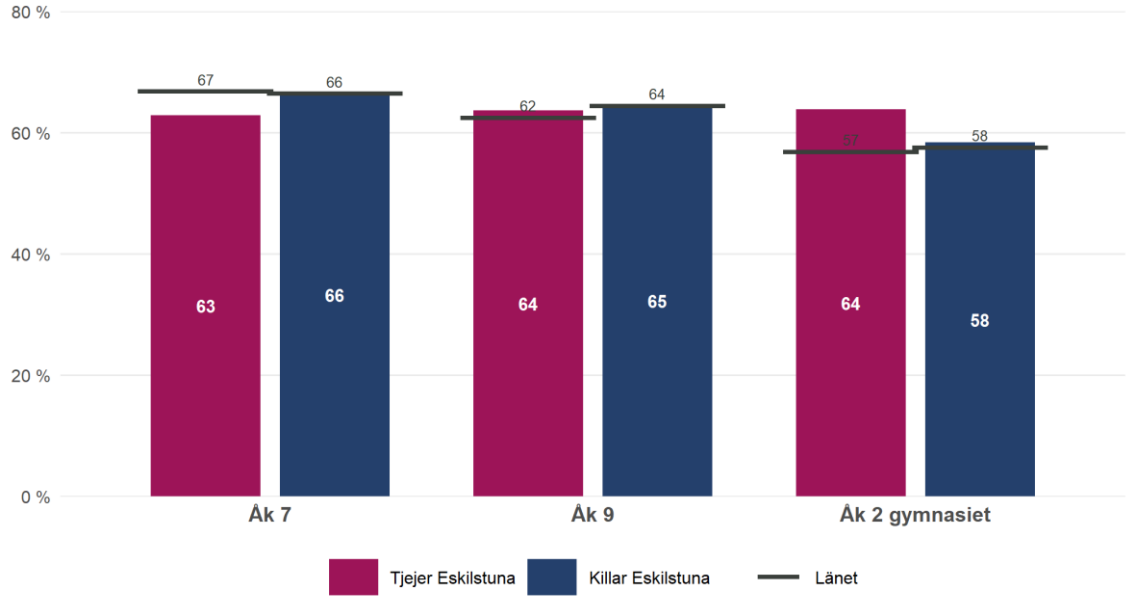
Mina föräldrar/vårdnadshavare frågar mig vad jag tycker innan de tar beslut om saker som påverkar mig.

Andel som svarat: Stämmer bra.



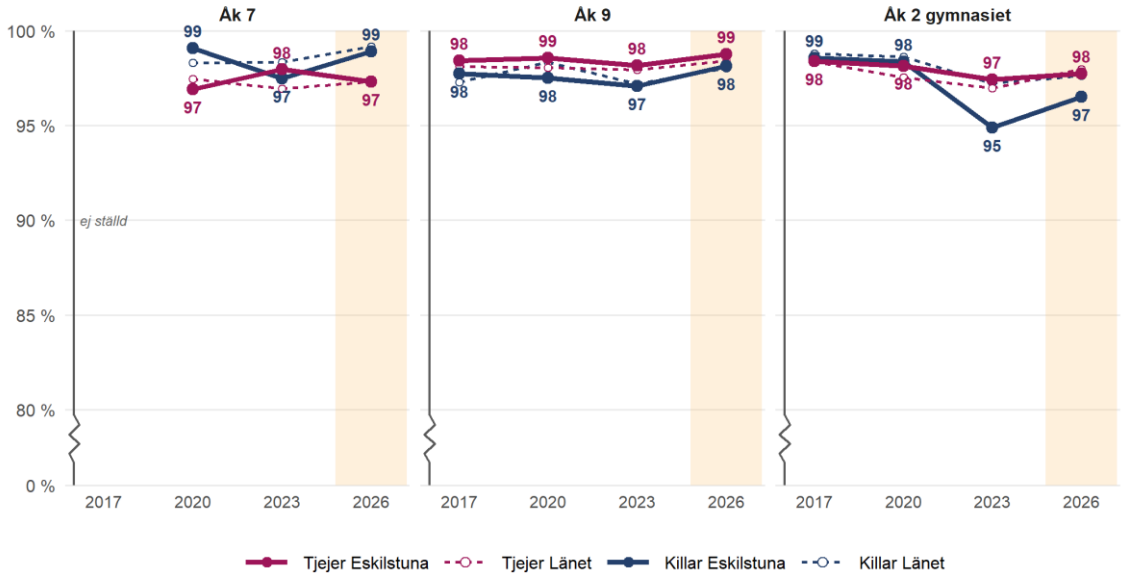
Vem eller vilka bor du tillsammans med?

Andel som svarat: Båda mina föräldrar som bor tillsammans. Frågan ställdes för första gången 2026.



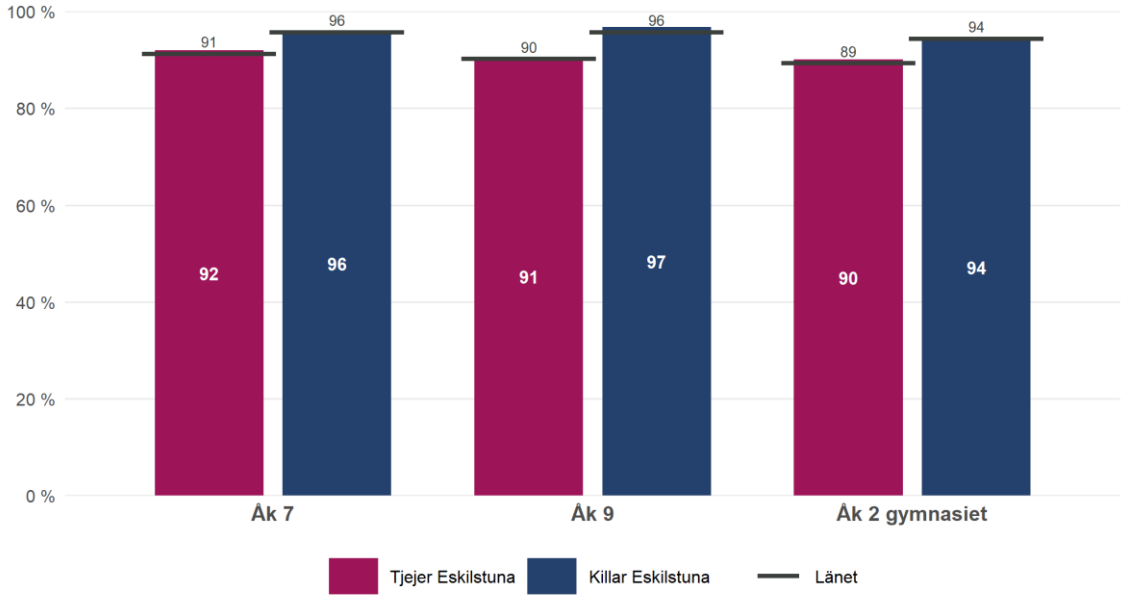
Känner mig trygg hemma

Andel som svarat: Ja, alltid eller ja, oftast.



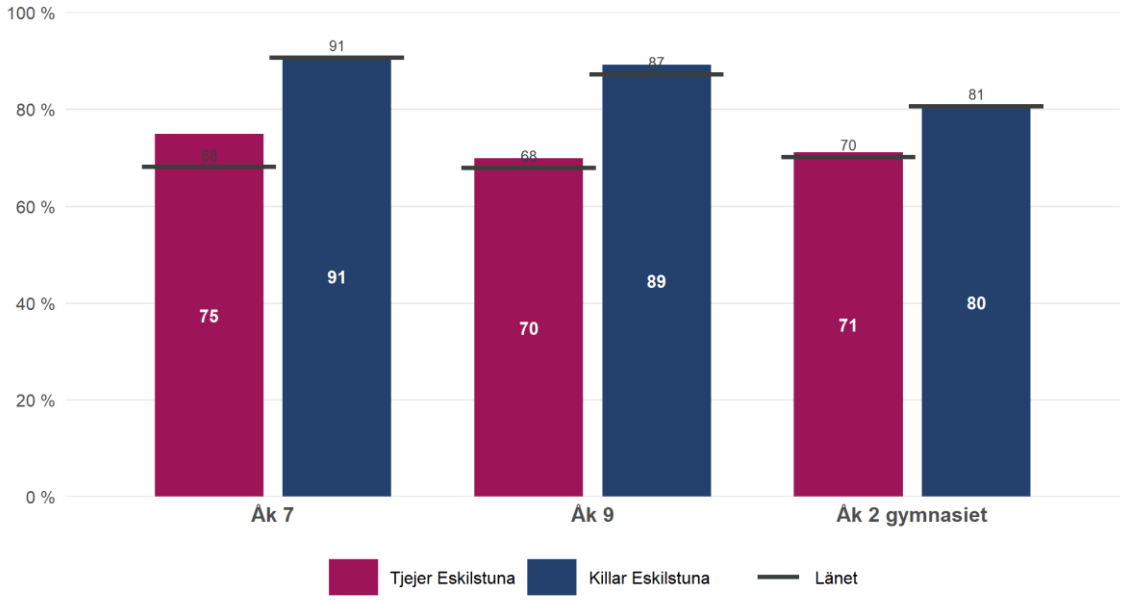
Hur trivs du i området där du bor?

Andel som svarat: Mycket bra eller bra. Frågan ställdes för första gången 2026.



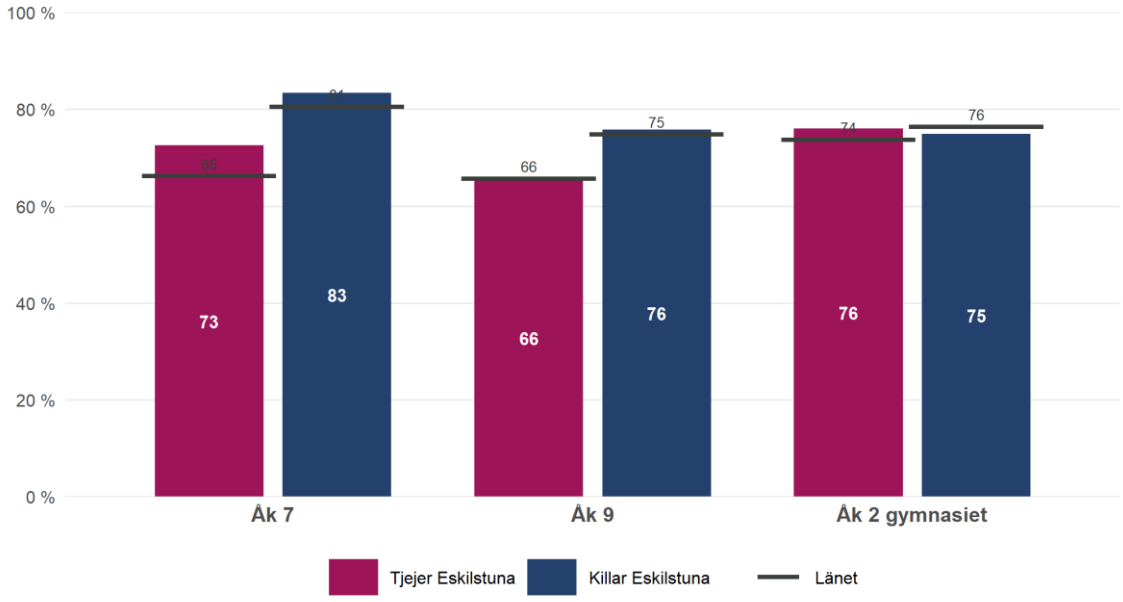
Hur trivs du med livet just nu?

Andel som svarat: Mycket bra eller bra. Frågan ställdes för första gången 2026.



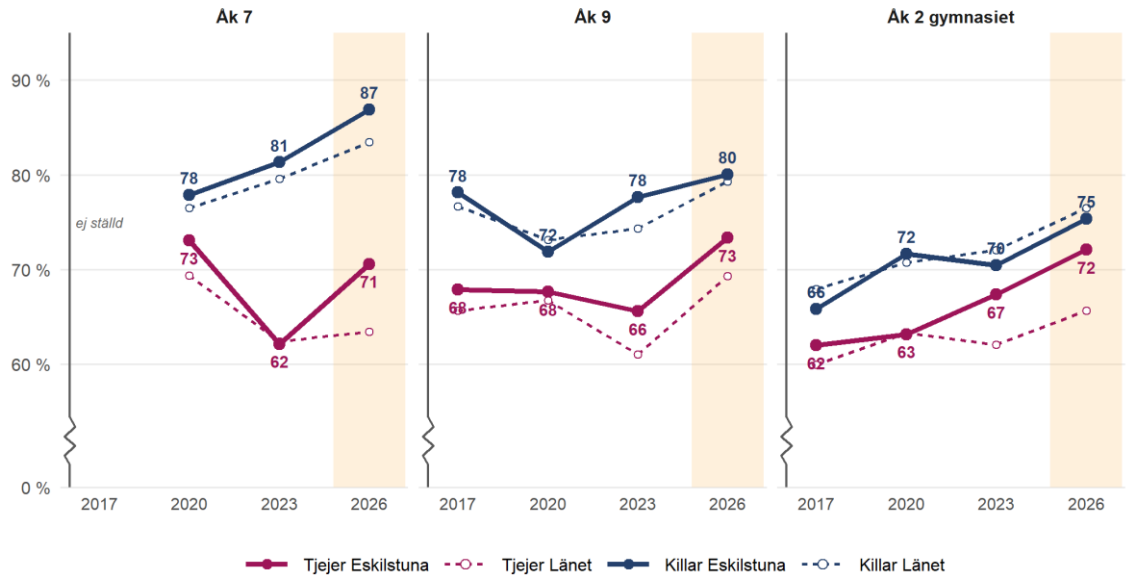
Har du någon som du kan prata med om dina innersta känslor?

Andel som svarat: Ja. Frågan ställdes för första gången 2026.



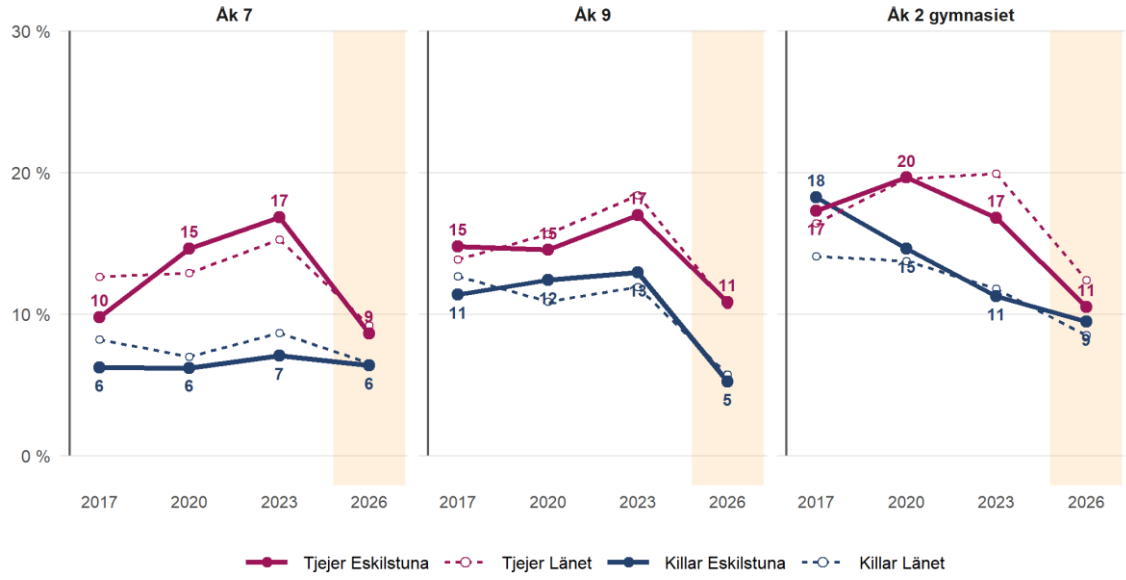
Hur ser du på framtiden för din personliga del?

Andel som svarat: Jag ser mycket ljust på framtiden eller jag ser ljust på framtiden.



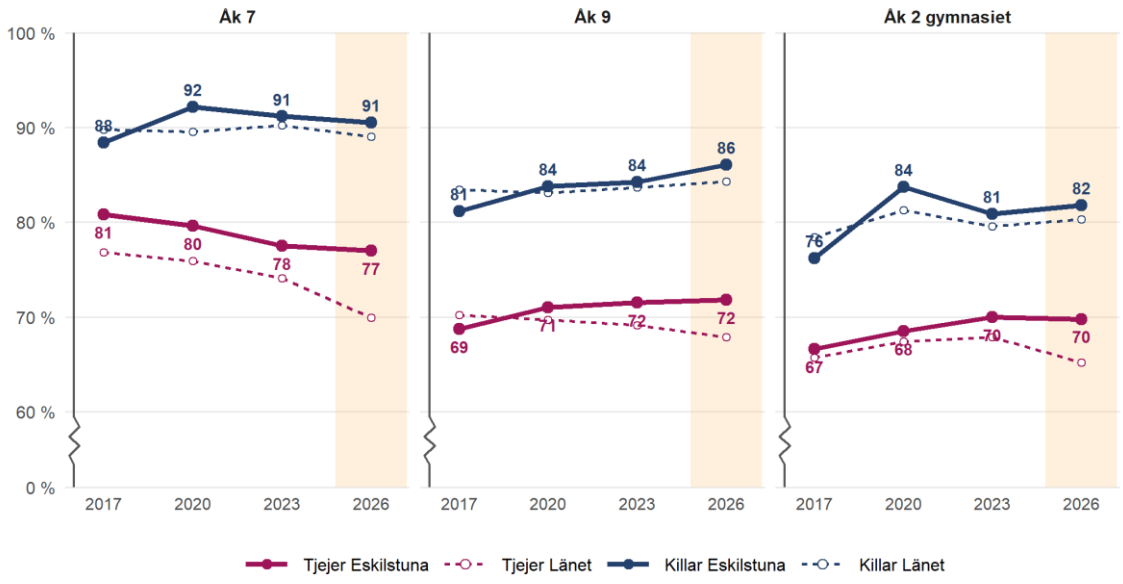
Är du orolig för familjens ekonomi?

Andel som svarat: Mycket orolig eller ganska orolig.



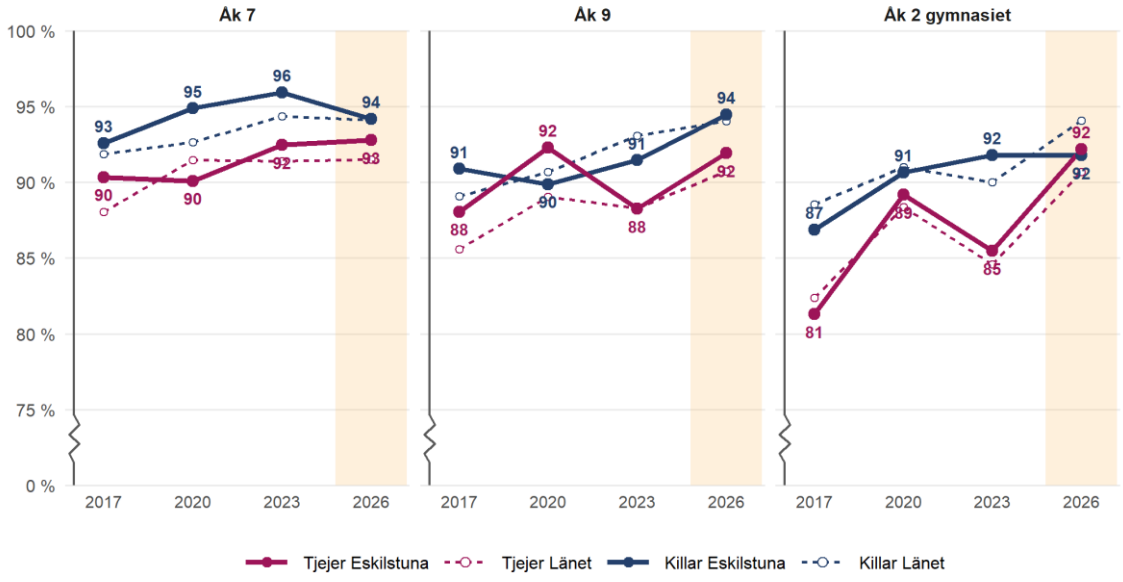
Hur nöjd är du med din fritid?

Andel som svarat: Mycket nöjd eller nöjd/Ganska nöjd.



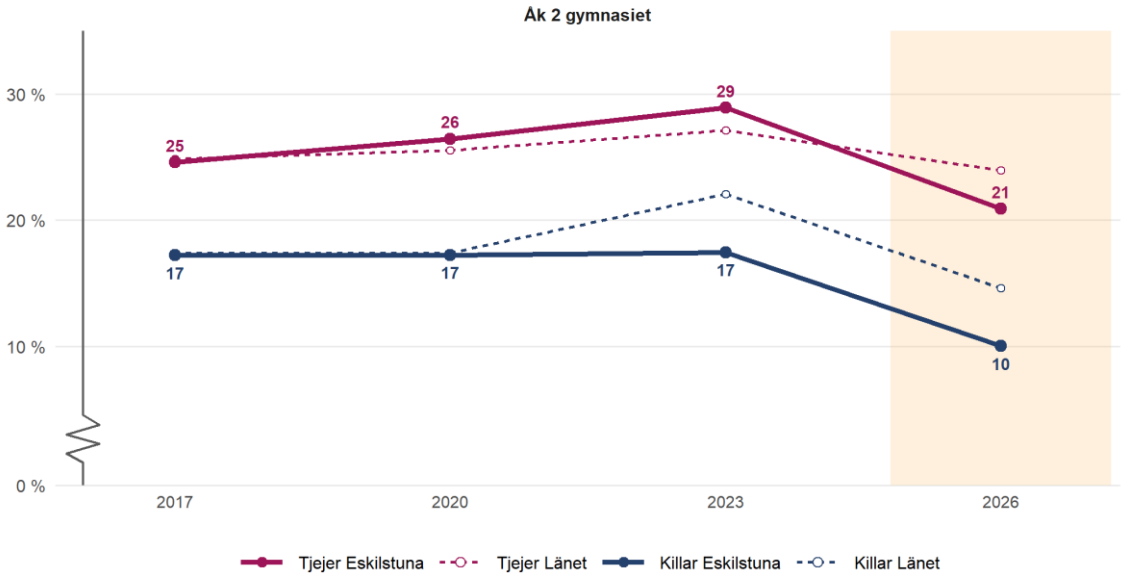
Har du möjlighet att delta i de fritidsaktiviteter du vill?

Andel som svarat: Ja.



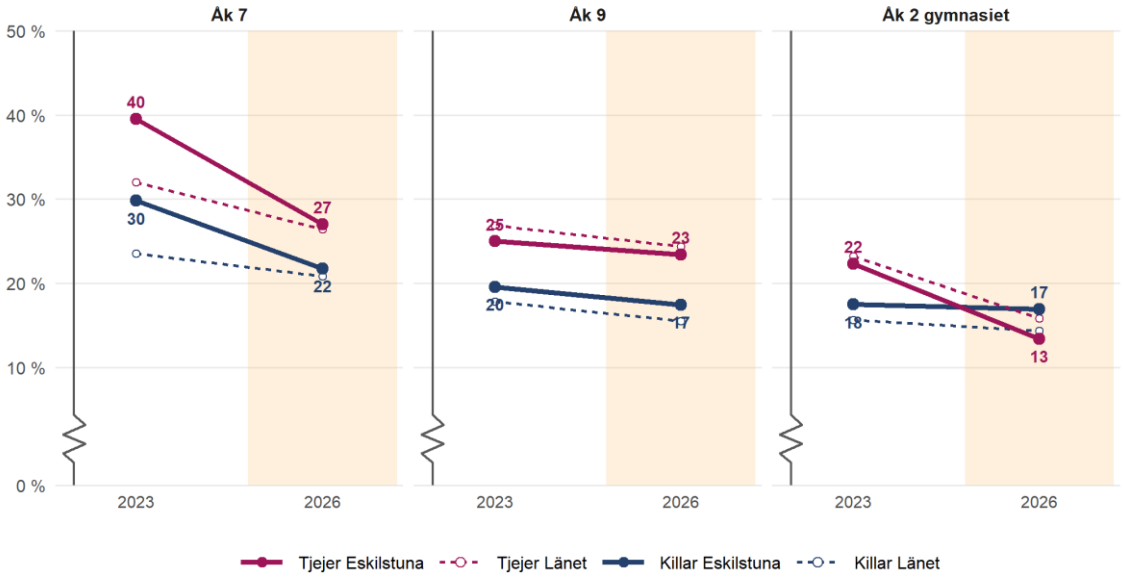
Jobbar du extra vid sidan av dina studier?

Andel som svarat: Ja, 3-4 gånger i veckan eller mer eller ja, 1-2 gånger i veckan.



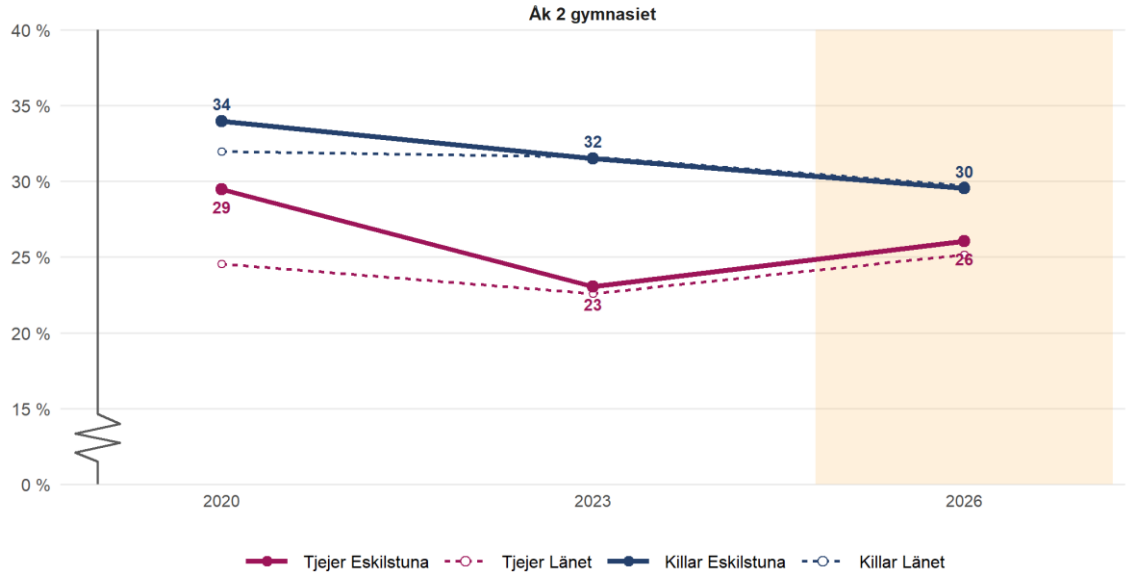
Hur ofta brukar du läsa böcker för nöjets skull?

Andel som svarat: Varje dag eller några gånger per vecka.



När du gått ut gymnasiet tror du att du kommer bo kvar i kommunen där du bor?

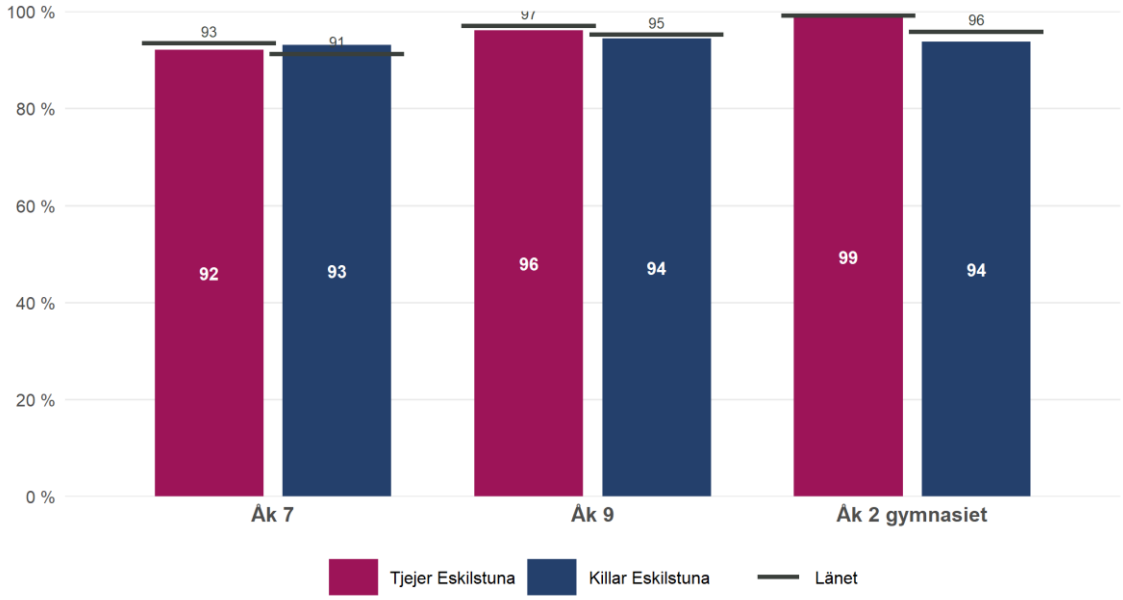
Andel som svarat: Ja.



Sociala medier och internet

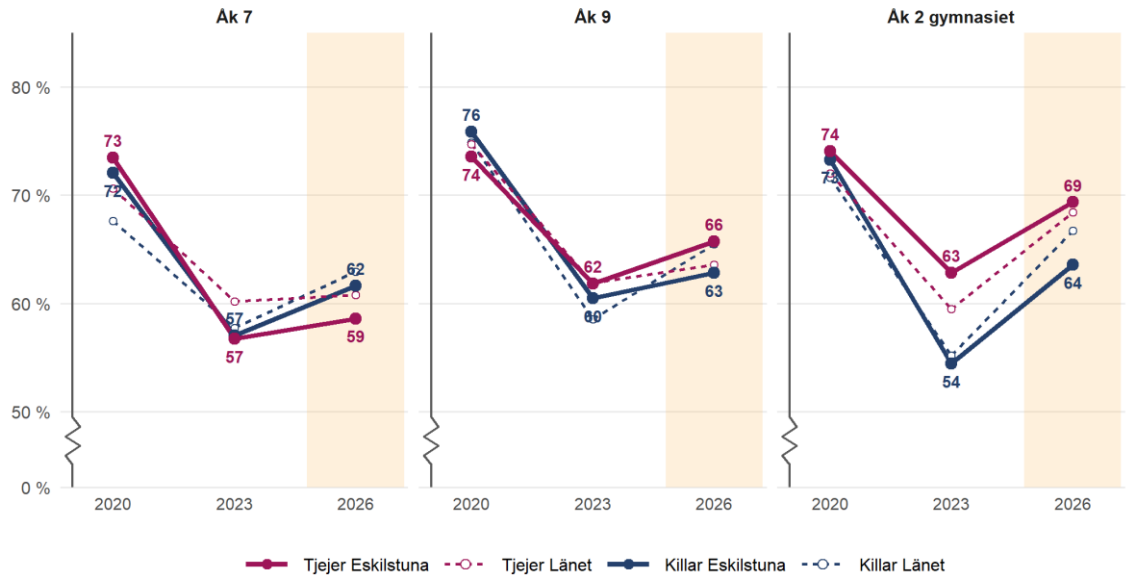
Har du ett konto på sociala medier? Till exempel Snapchat, Instagram och TikTok.

Andel som svarat: Ja. Frågan ställdes för första gången 2026.



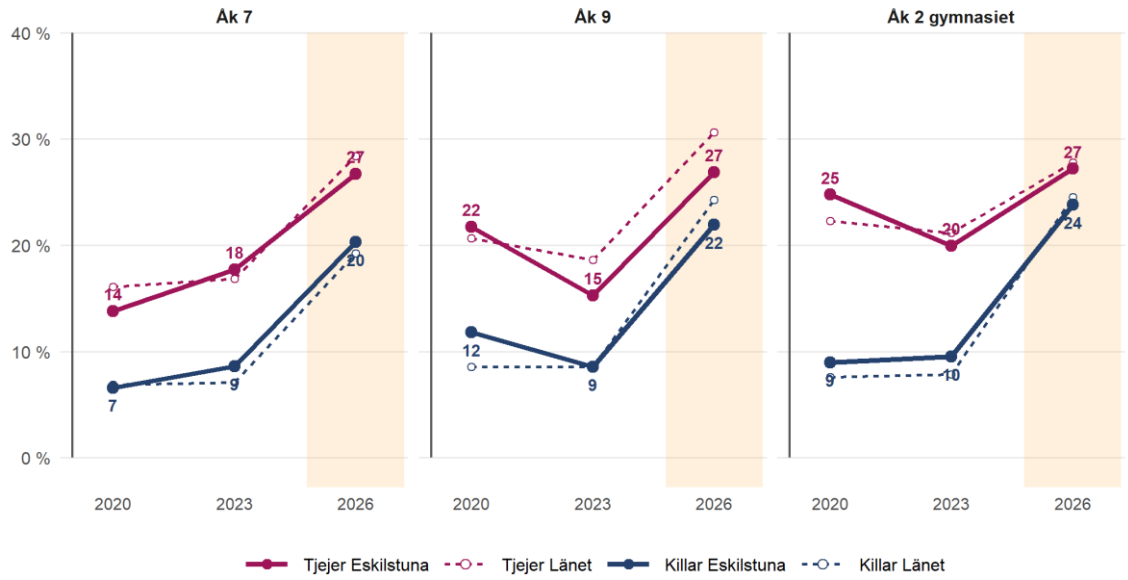
När jag använder sociala medier stärker det mina relationer med kompisar.

Andel som svarat: Stämmer bra.



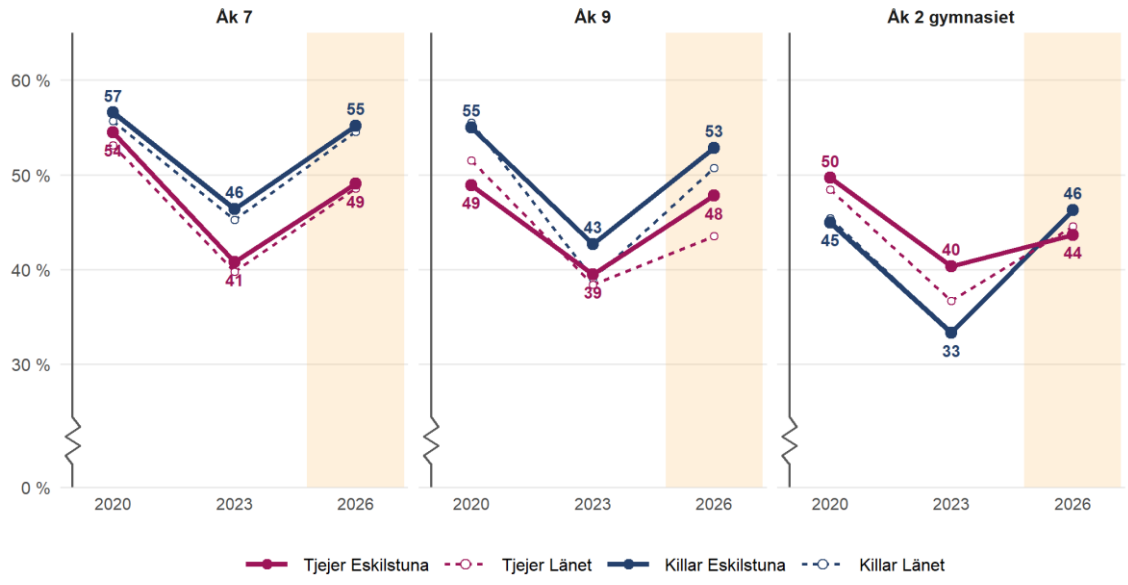
När jag använder sociala medier känner jag mig sämre än andra.

Andel som svarat: Stämmer bra.



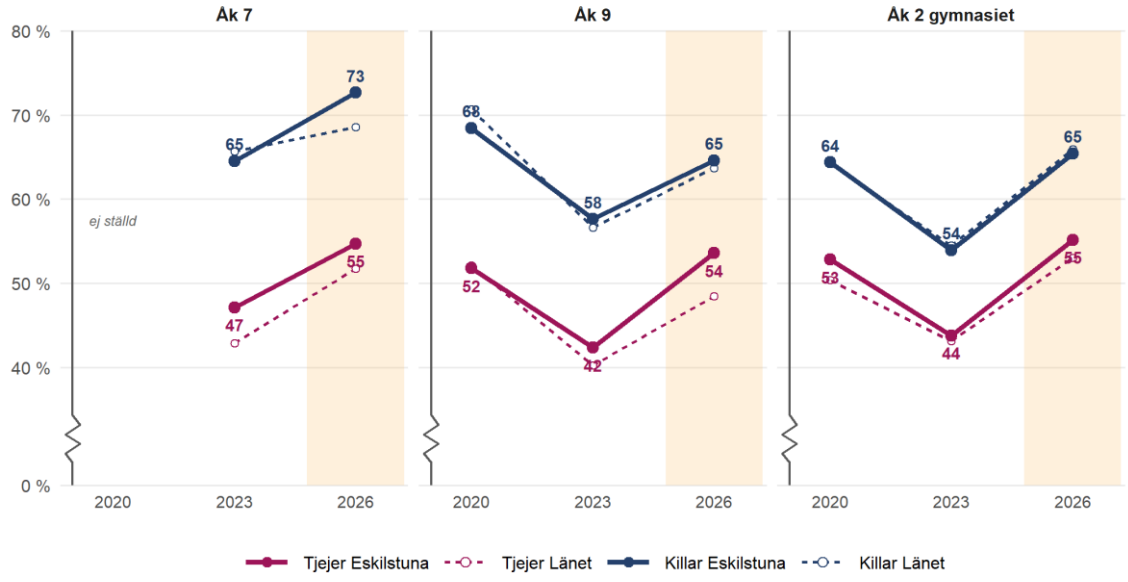
När jag använder sociala medier får jag positiv bekräftelse.

Andel som svarat: Stämmer bra.



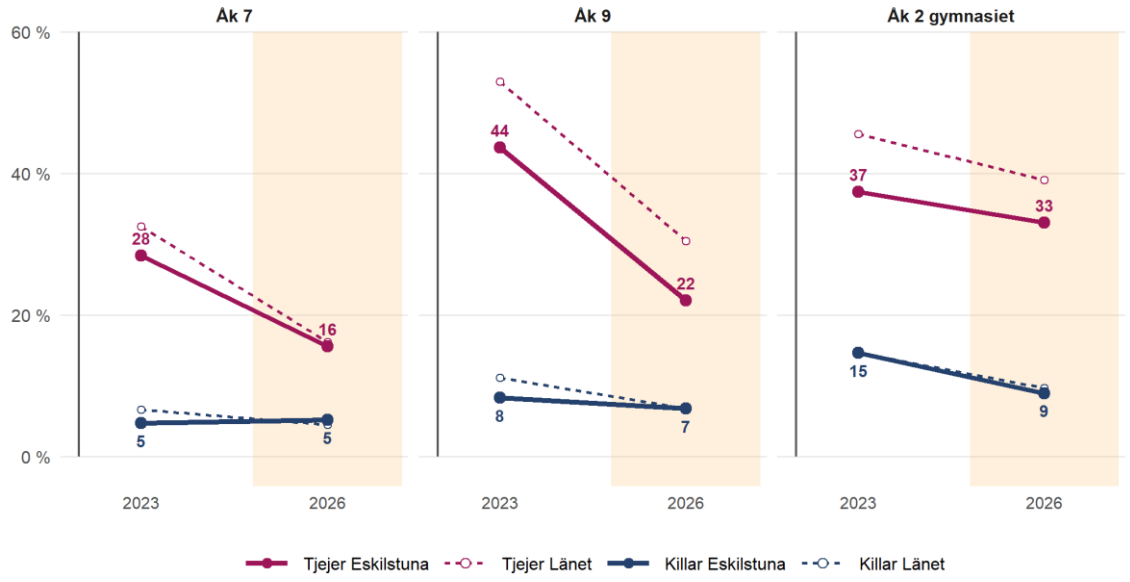
När jag använder sociala medier kan jag vara mig själv.

Andel som svarat: Stämmer bra.



När du använt sociala medier har det hänt att någon bett dig skicka bilder på dig själv där du är naken eller lättklädd?

Andel som svarat: Ja, mer än 5 gånger, ja, 2–5 gånger eller ja, en gång.



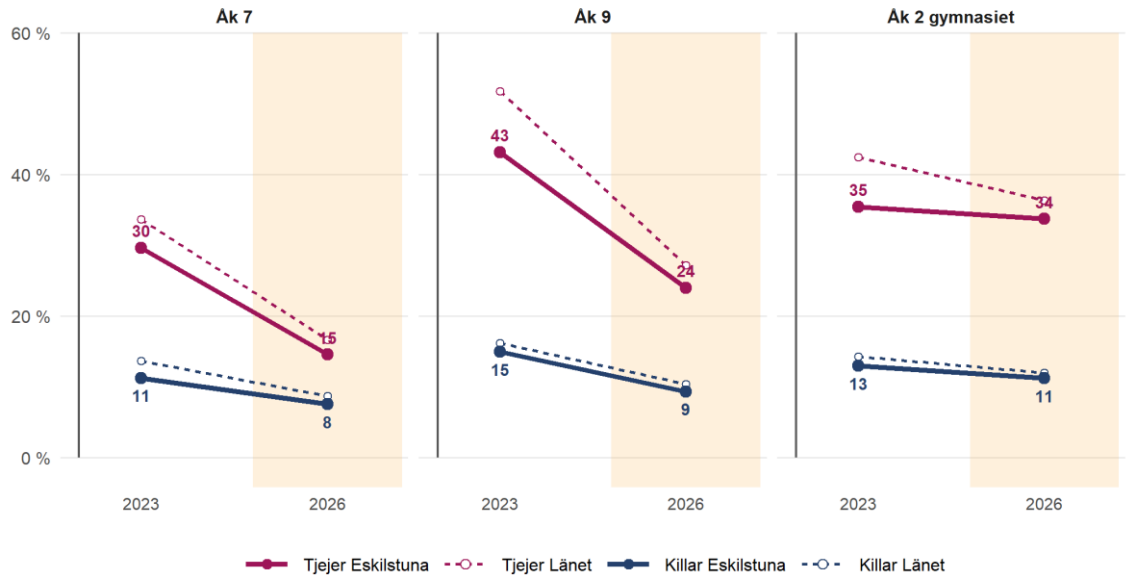
När du använt sociala medier har det hänt att någon lagt ut bilder eller filmklipp på dig mot din vilja?

Andel som svarat: Ja, mer än 5 gånger, ja, 2–5 gånger eller ja, en gång.



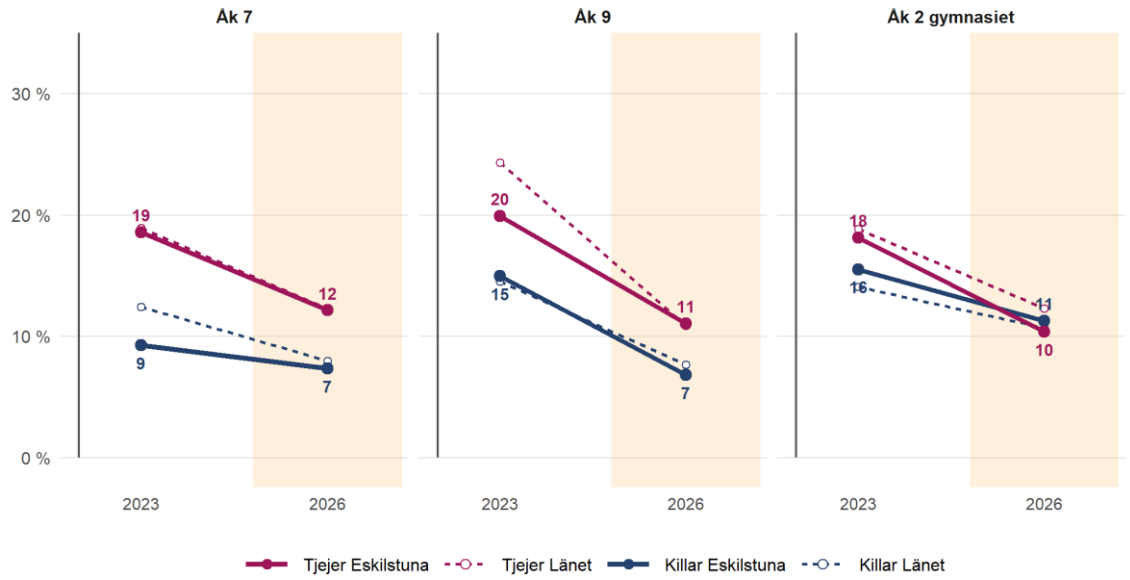
När du använt sociala medier har det hänt att någon skickat stötande eller obehagliga bilder till dig?

Andel som svarat: Ja, mer än 5 gånger, ja, 2–5 gånger eller ja, en gång.



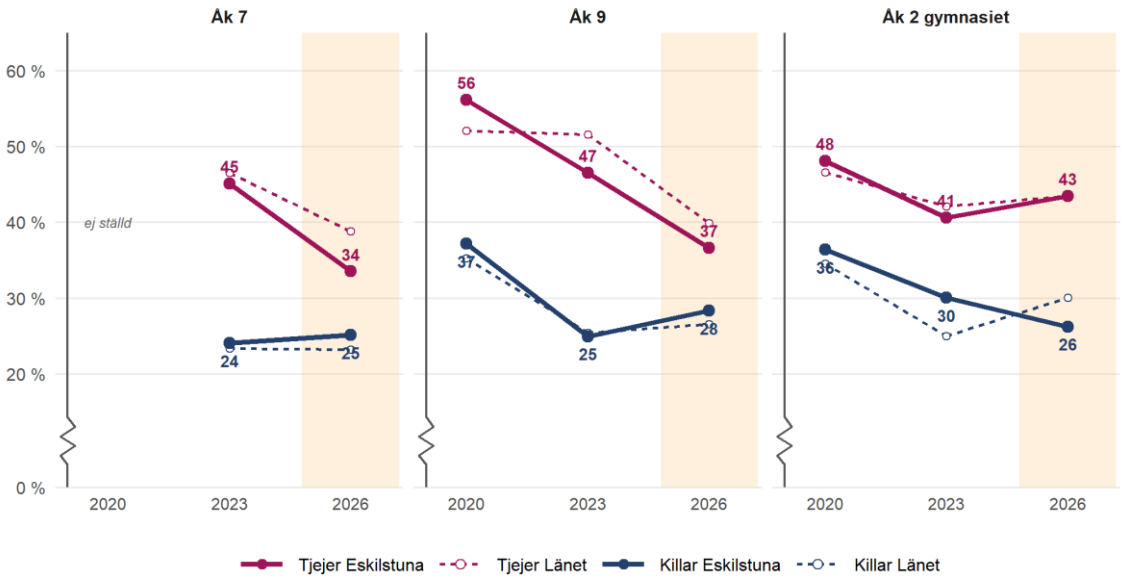
När du använt sociala medier har det hänt att någon hotat dig eller på annat sätt varit hotfull mot dig?

Andel som svarat: Ja, mer än 5 gånger, ja, 2–5 gånger eller ja, en gång.



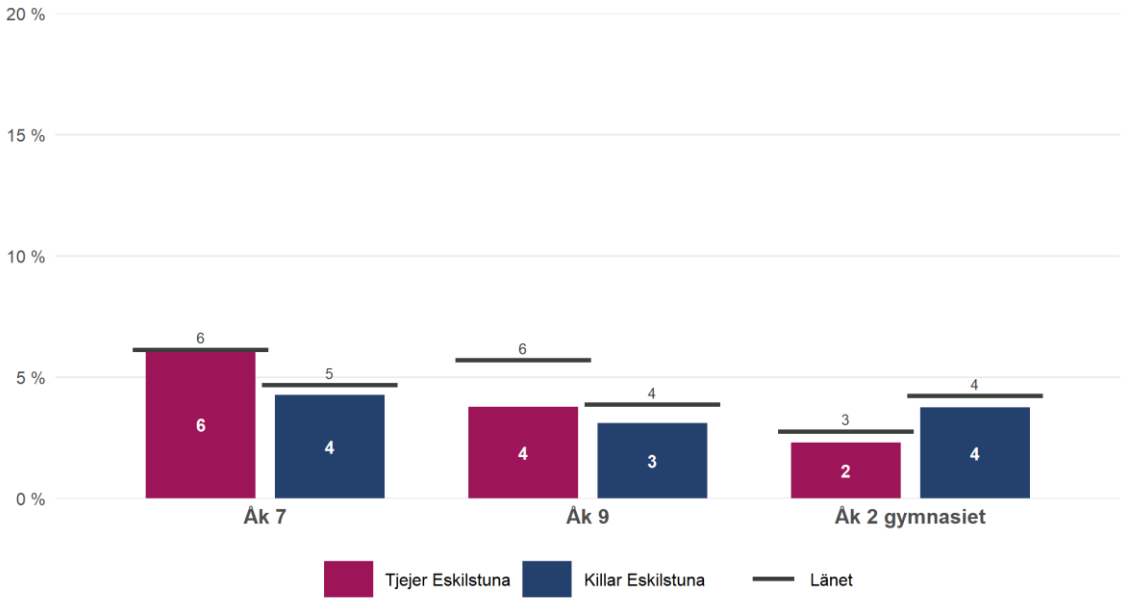
Är du orolig att missa något om du inte är aktiv på sociala medier?

Andel som svarat: Ja.



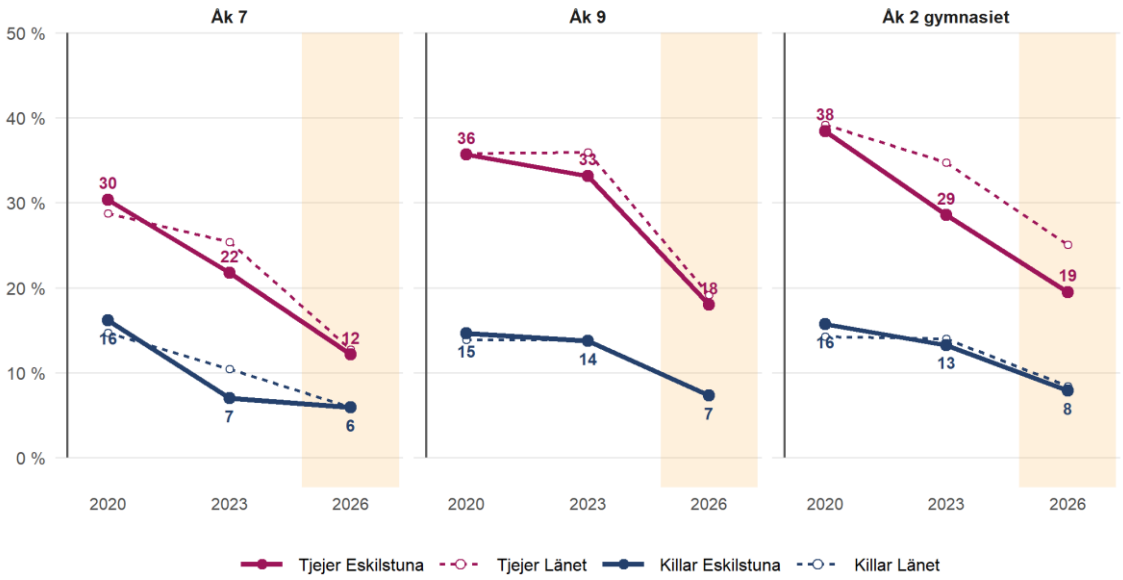
Har du under de senaste månaderna blivit utsatt för kränkningar eller trakasserier på sociala medier?

Andel som svarat: Ja, ofta eller ja, flera gånger. Frågan ställdes för första gången 2026.



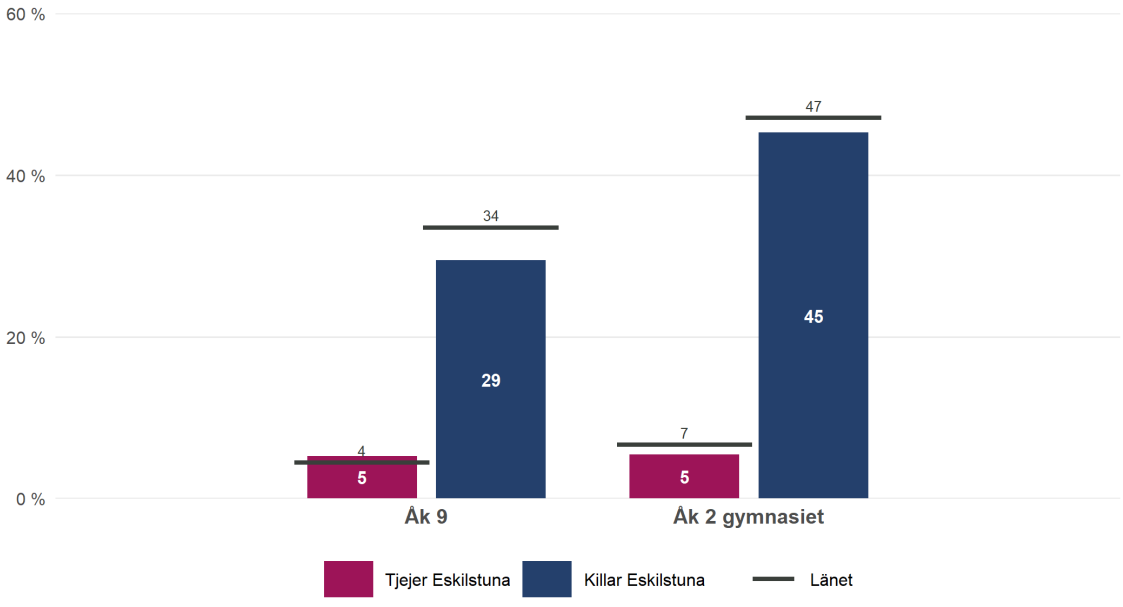
När du använt sociala medier har det hänt att någon mot din vilja kontaktat dig för att prata om sex?

Andel som svarat: Ja, mer än 5 gånger, ja, 2-5 gånger eller ja, en gång.



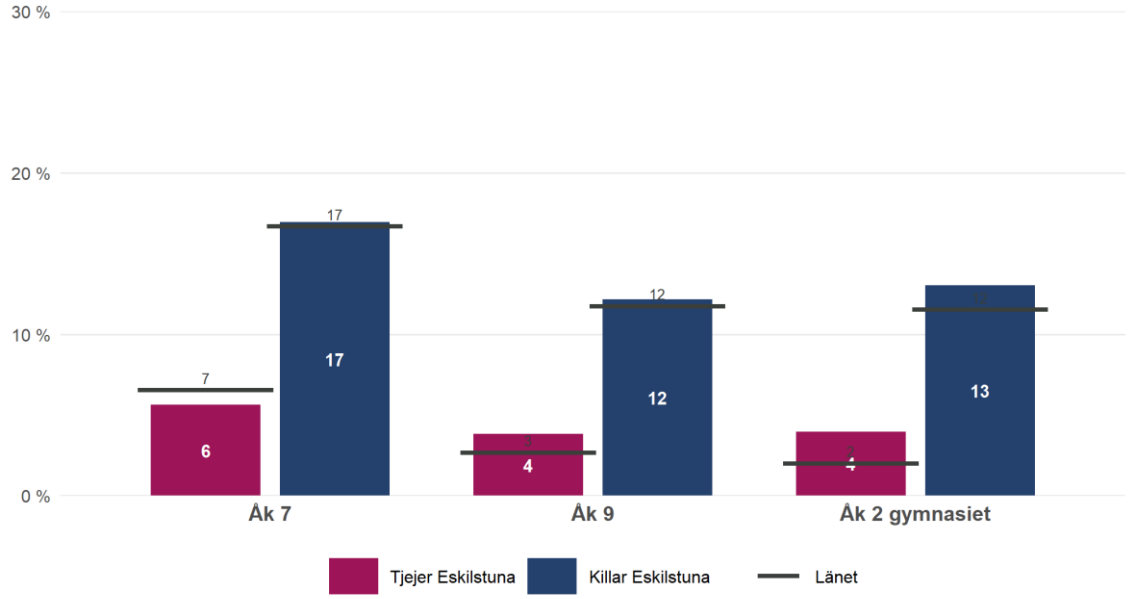
Under de senaste 3 månaderna, har du sett porr på nätet?

Andel som svarat: Ja, i stort sett varje dag, ja, ungefär en gång i veckan eller ja, ungefär en gång i månaden. Frågan ställdes för första gången 2026.



När du spelar data- eller mobilspel, hur ofta brukar du köpa något för pengar i spelet?

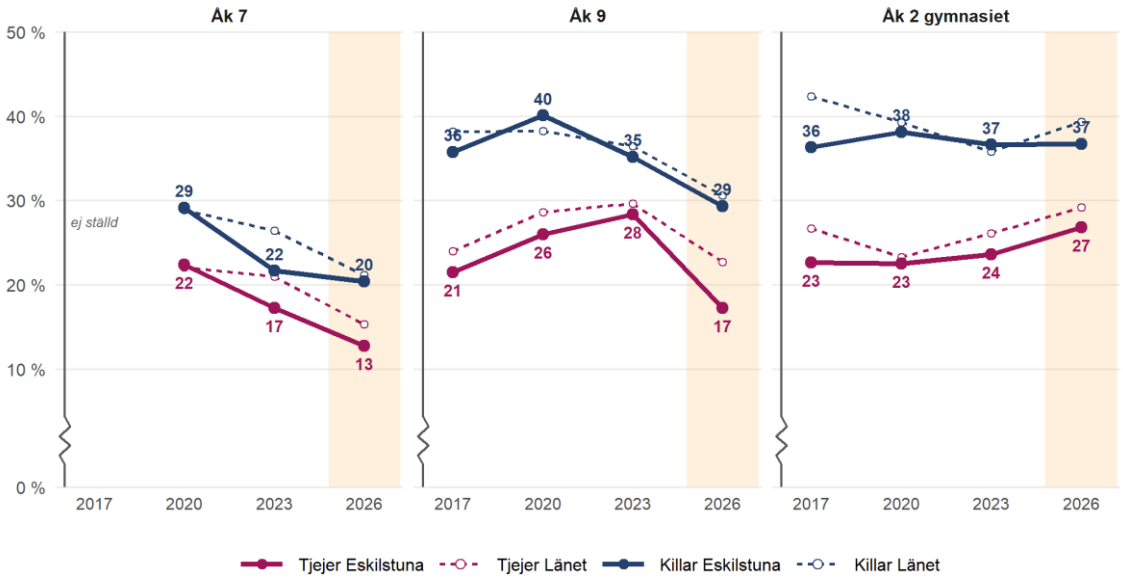
Andel som svarat: Varje dag, några gånger i veckan eller en gång i veckan. Frågan ställdes för första gången 2026.



Våld och brott

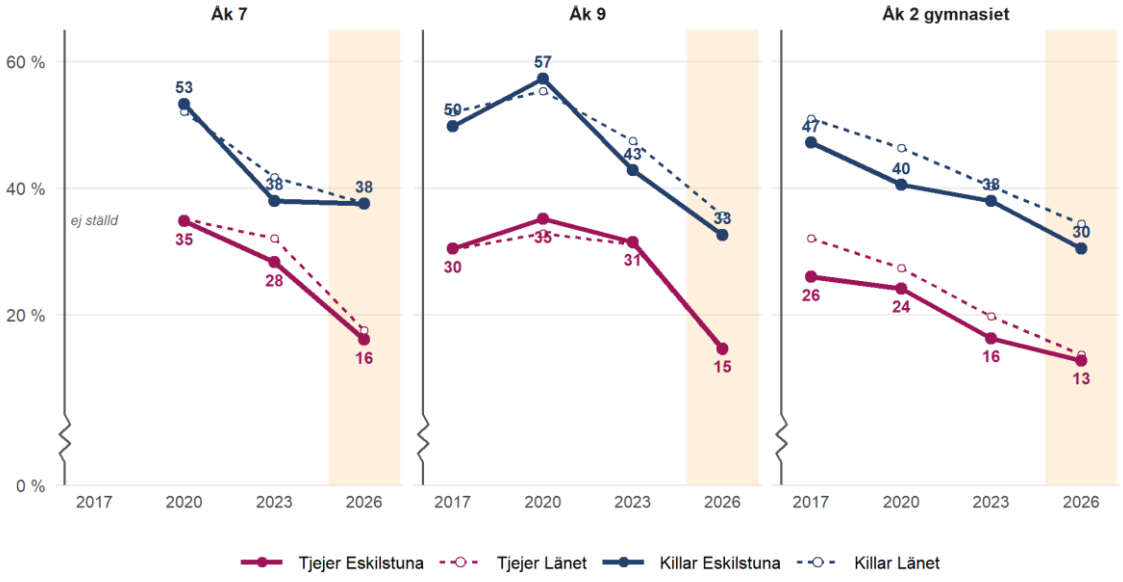
Har du någon gång snattat?

Andel som svarat: Ja, mer än 5 gånger, ja, 2–5 gånger eller ja, en gång.



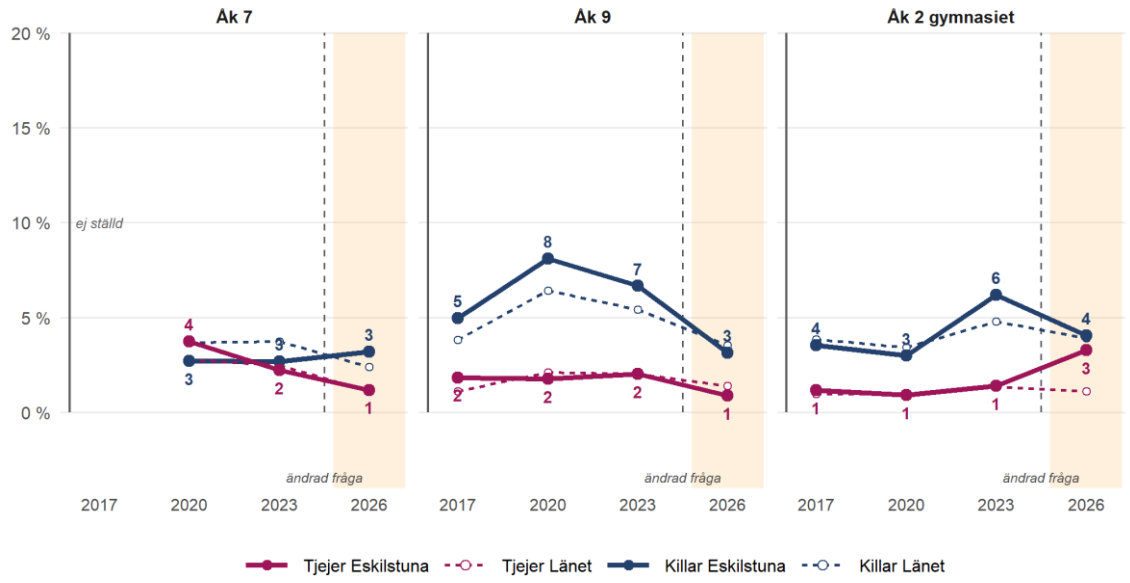
Har du någon gång avsiktligt slagit någon?

Andel som svarat: Ja, mer än 5 gånger, ja, 2–5 gånger eller ja, en gång.



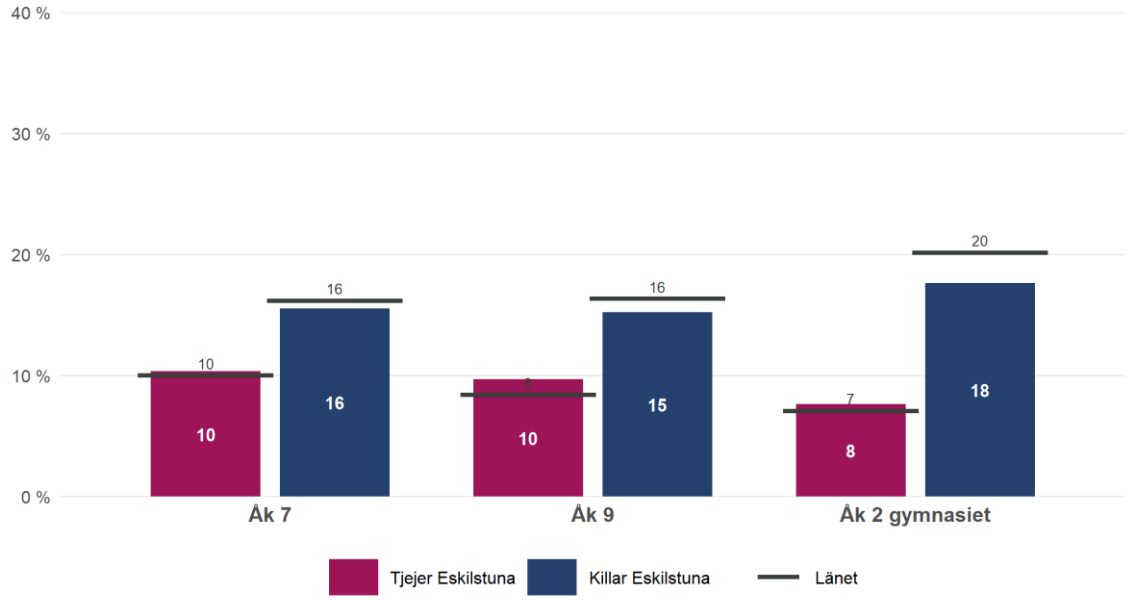
Har du någon gång pressat eller tvingat någon att ge dig pengar, mobiltelefon eller liknande?

Andel som svarat: Ja, mer än 5 gånger, ja, 2–5 gånger eller ja, en gång. 2017-2023 var frågan formulerad "Har du någon gång hotat eller tvingat någon att ge dig pengar, mobiltelefon eller liknande?"



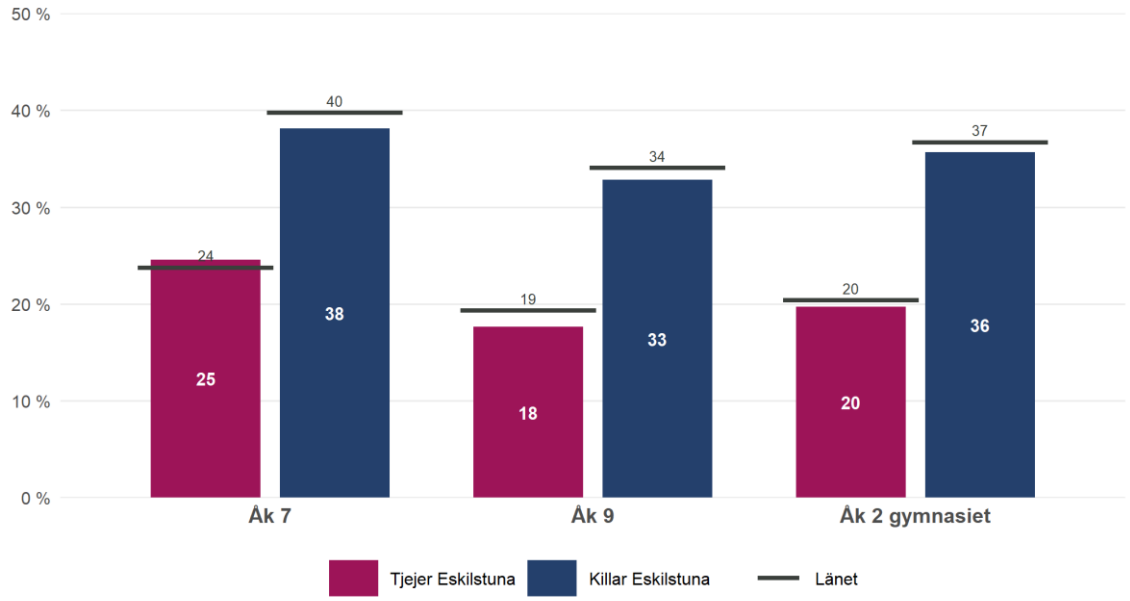
Har du någon gång hotat någon?

Andel som svarat: Ja, mer än 5 gånger, ja, 2-5 gånger eller ja, en gång. Frågan ställdes för första gången 2026.



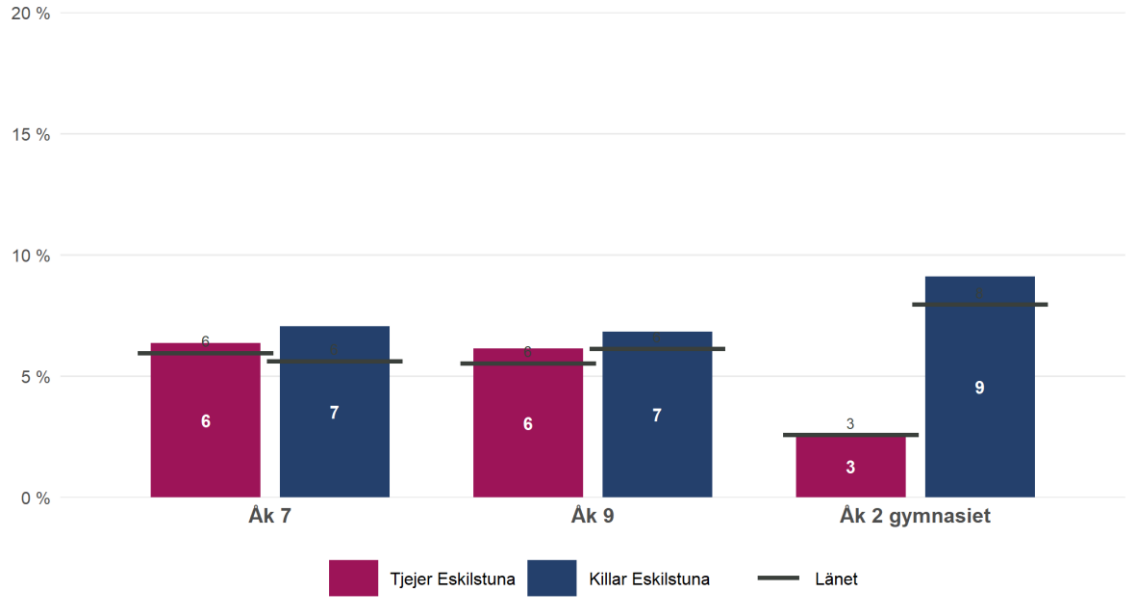
Har du någon gång blivit slagen eller utsatt för våld av någon annan?

Andel som svarat: Ja, mer än 5 gånger, ja, 2-5 gånger eller ja, en gång. Frågan ställdes för första gången 2026.



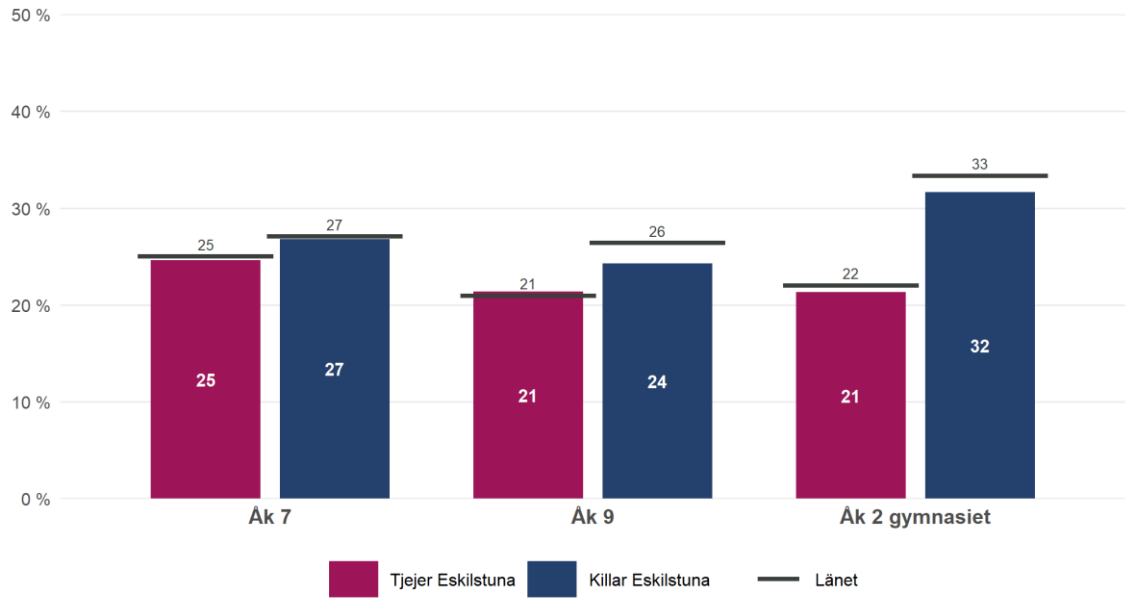
Har du någon gång blivit pressad eller tvingad att ge pengar, mobiltelefon eller liknande till någon?

Andel som svarat: Ja, mer än 5 gånger, ja, 2-5 gånger eller ja, en gång. Frågan ställdes för första gången 2026.



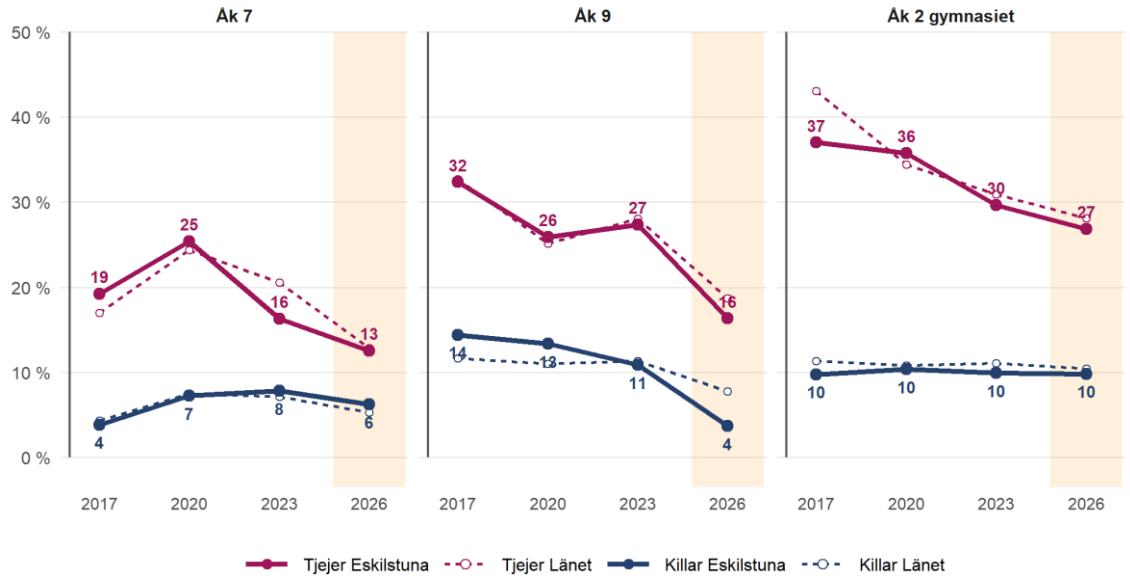
Har du någon gång blivit hotad?

Andel som svarat: Ja, mer än 5 gånger, ja, 2-5 gånger eller ja, en gång. Frågan ställdes för första gången 2026.



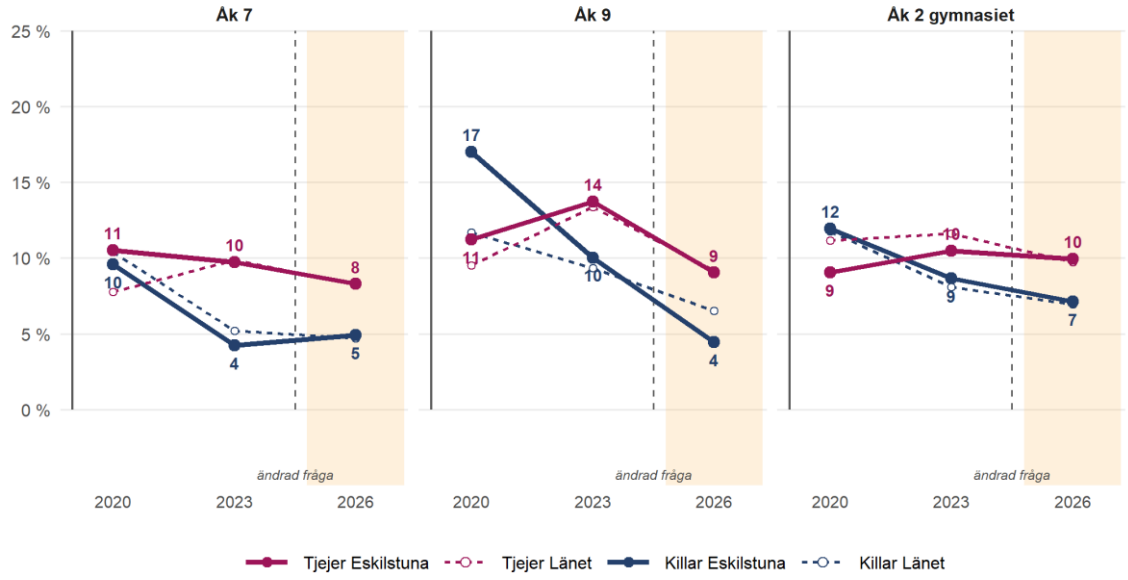
Har någon tafsat på dig eller tvingat dig att ta på dem på ett sexuellt sätt?

Andel som svarat: Ja, mer än 5 gånger, ja, 2–5 gånger eller ja, en gång.



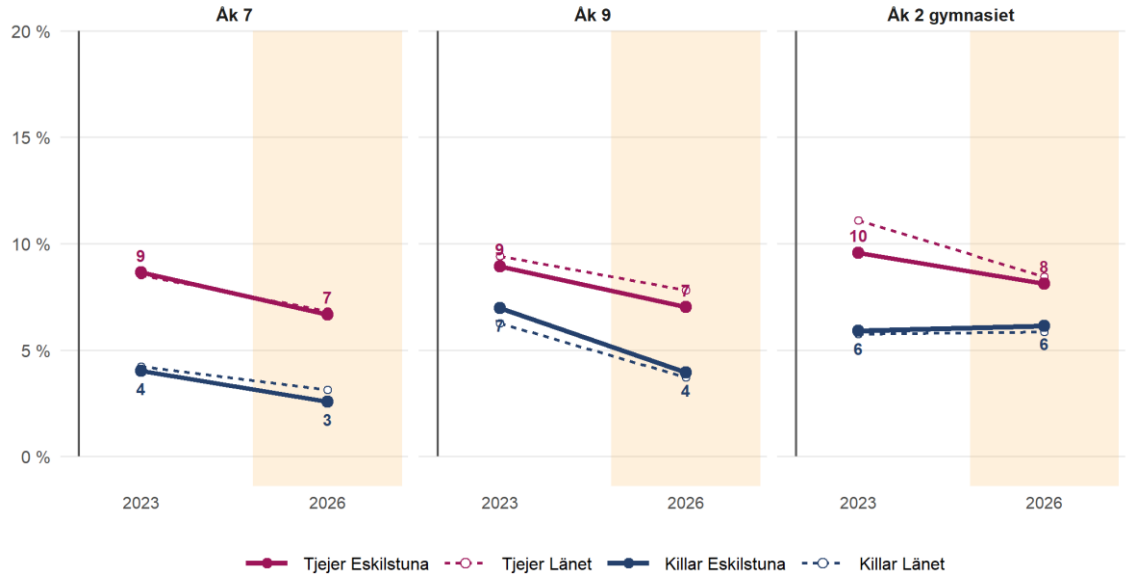
Har du blivit utsatt för fysiskt våld av någon vuxen i din familj, till exempel slagen, knuffad, sparkad?

Andel som svarat: Ja, mer än 5 gånger, ja, 2–5 gånger eller ja, en gång. 2020-2023 var frågan formulerad "Har du blivit slagen av någon vuxen i din familj".



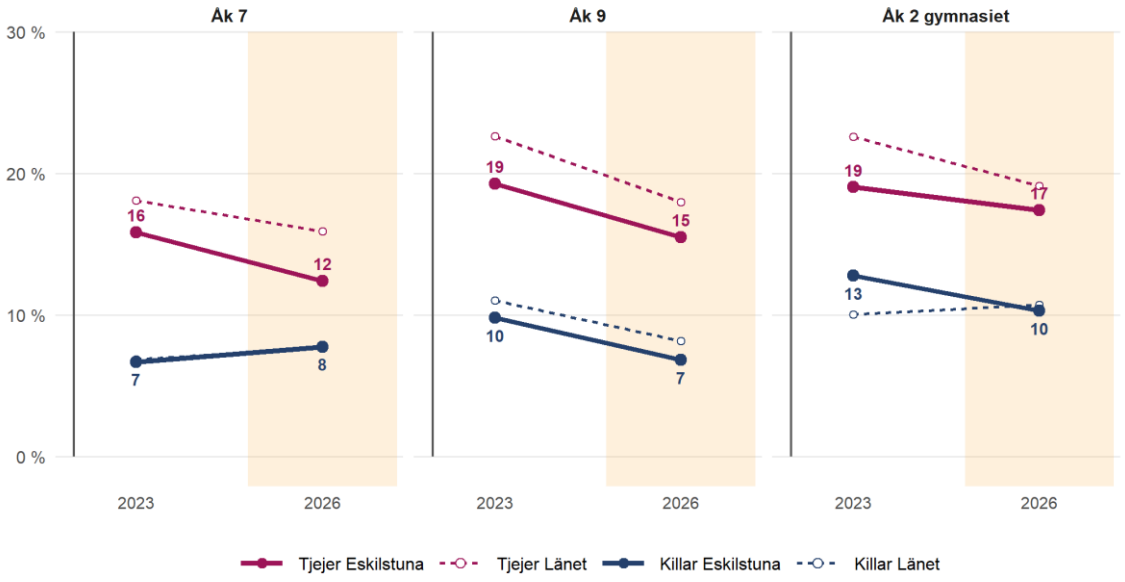
Har du varit med om att en vuxen i din familj har hotat med att använda våld mot någon annan i din familj?

Andel som svarat: Ja, mer än 5 gånger, ja, 2–5 gånger eller ja, en gång.



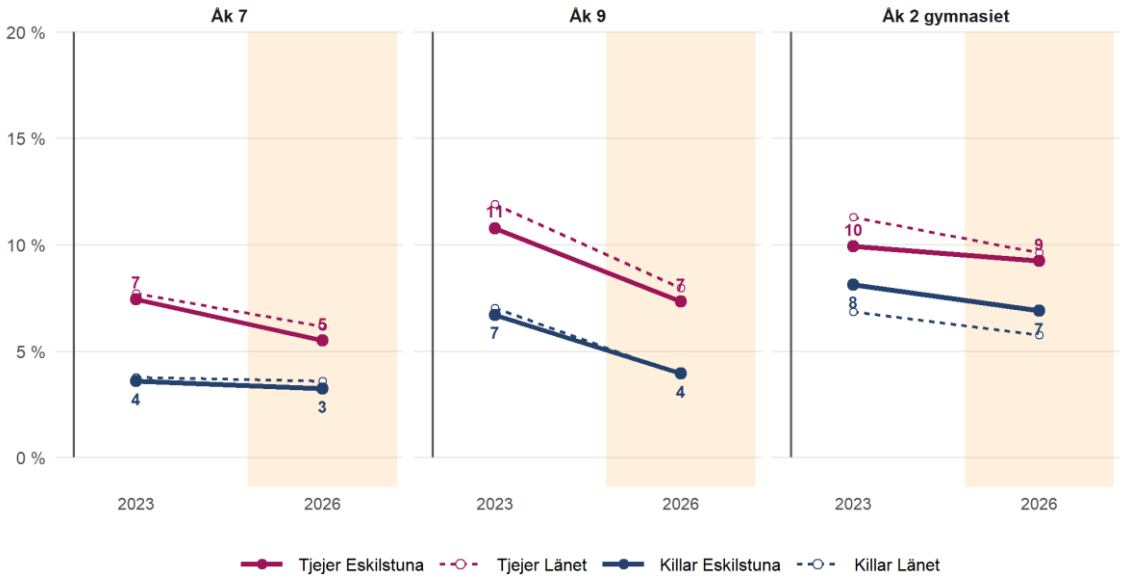
Har du varit med om att en vuxen i din familj har använt kränkande ord, förtryckt, varit dominerande eller kontrollerande mot någon annan i din familj?

Andel som svarat: Ja, mer än 5 gånger, ja, 2–5 gånger eller ja, en gång.



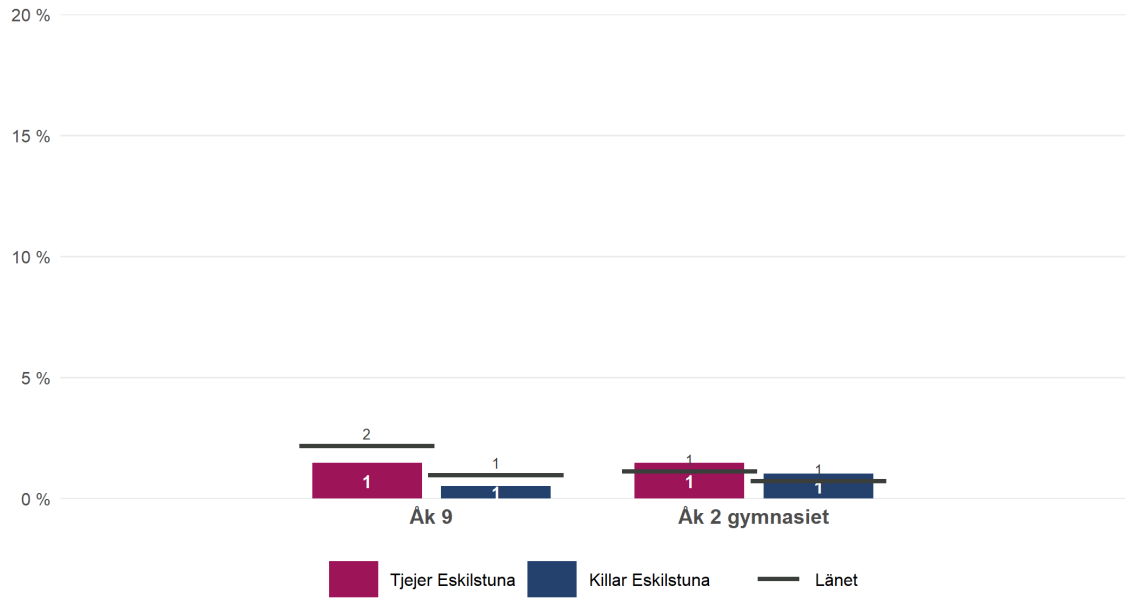
Har du varit med om att en vuxen i din familj har använt fysiskt våld mot någon annan i din familj, exempelvis slagit, knuffat, sparkat eller sexuellt våld?

Andel som svarat: Ja, mer än 5 gånger, ja, 2–5 gånger eller ja, en gång.



Har du blivit utsatt för eller tvingats utöva hedersrelaterat våld?

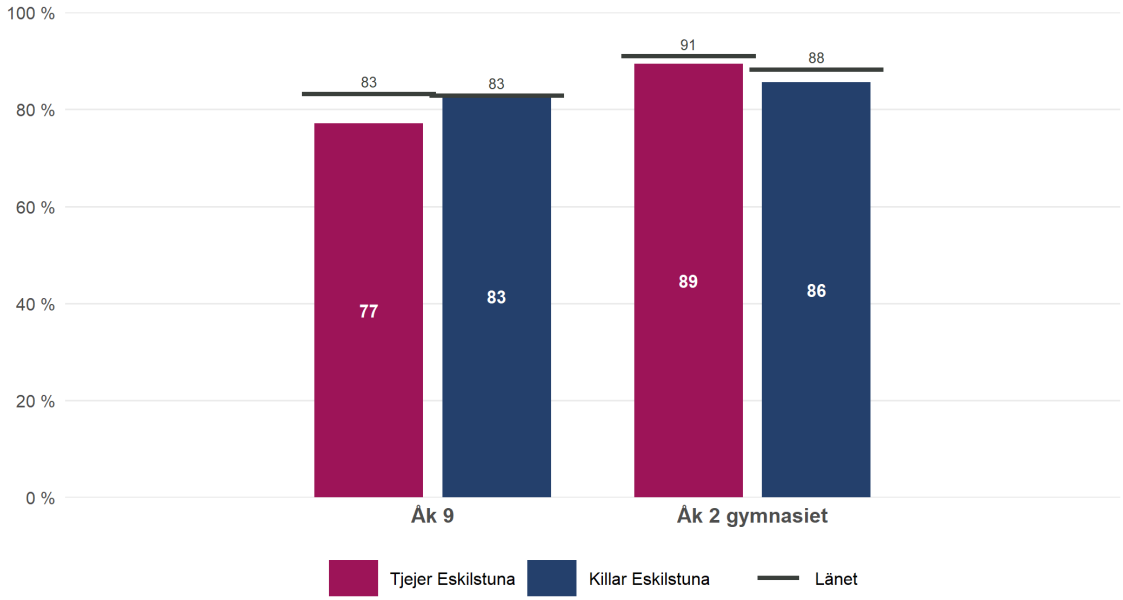
Andel som svarat: Ja. Frågan ställdes för första gången 2026.



Sex, samlevnad och identitetsfrågor

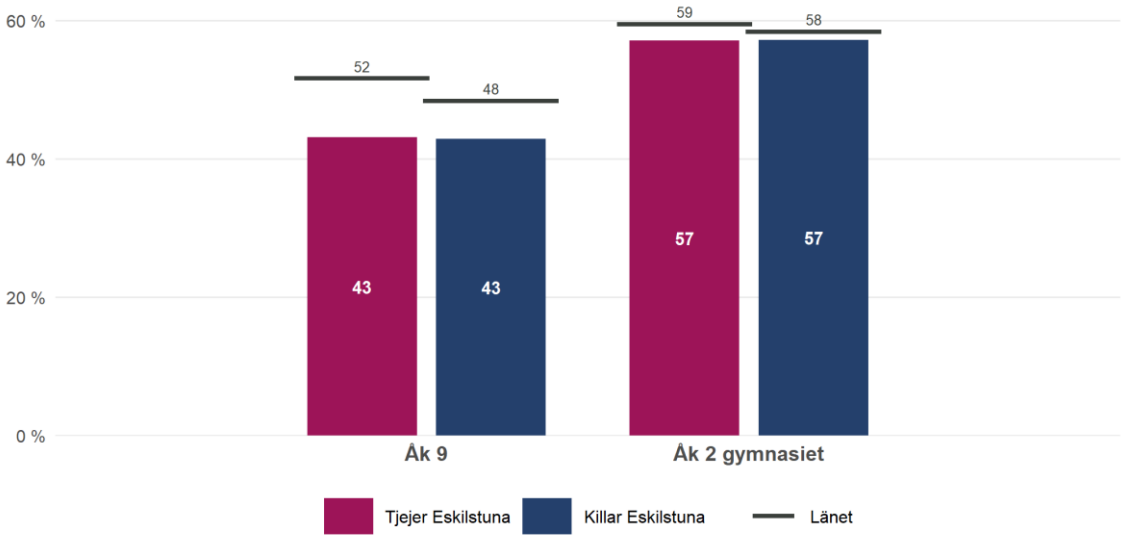
Får du vara tillsammans med vem du vill?

Andel som svarat: Ja, jag får vara tillsammans med vem jag vill. Frågan ställdes för första gången 2026.



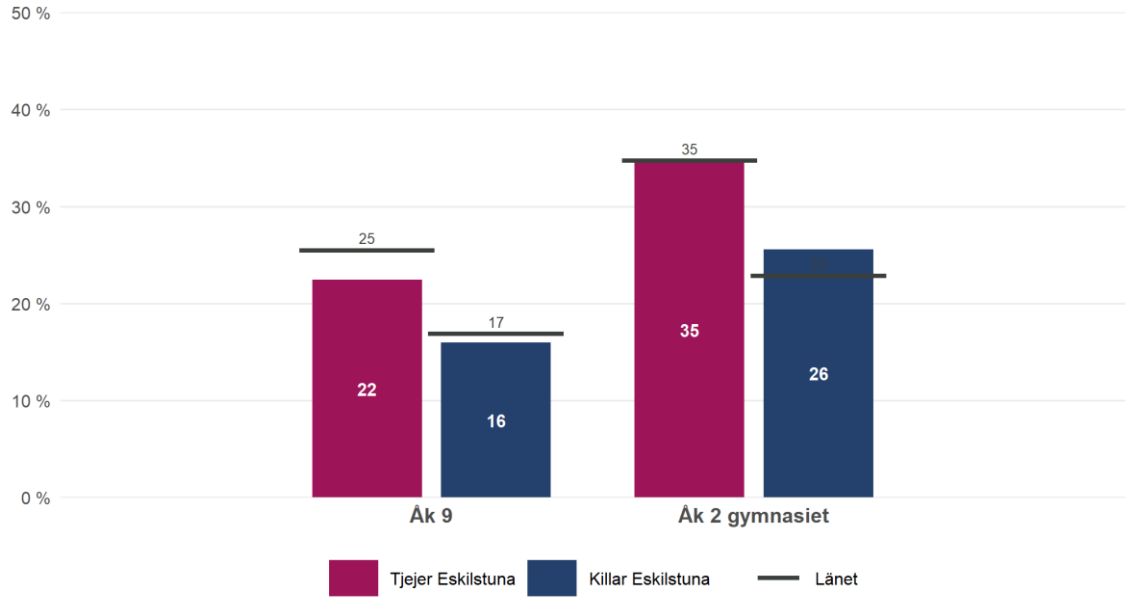
Är du i eller har du haft en kärleksrelation med någon?

Andel som svarat: Ja. Frågan ställdes för första gången 2026.



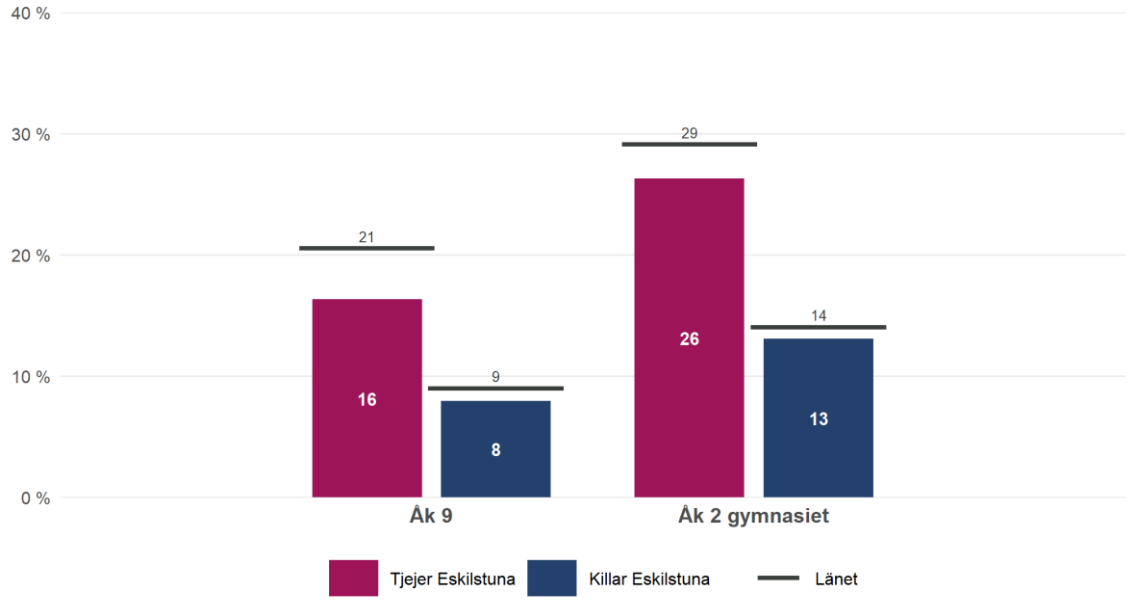
Har det hänt att någon du varit ihop med/haft en kärleksliknande relation med har varit svartsjuk och kontrollerande, till exempel kollat igenom din telefon, försökt bestämma vem du ska umgås med eller hur du ska klä dig?

Andel som svarat: Ja. Frågan ställdes för första gången 2026. Frågan ställdes till dem som svarat att de är i eller har haft en kärleksrelation



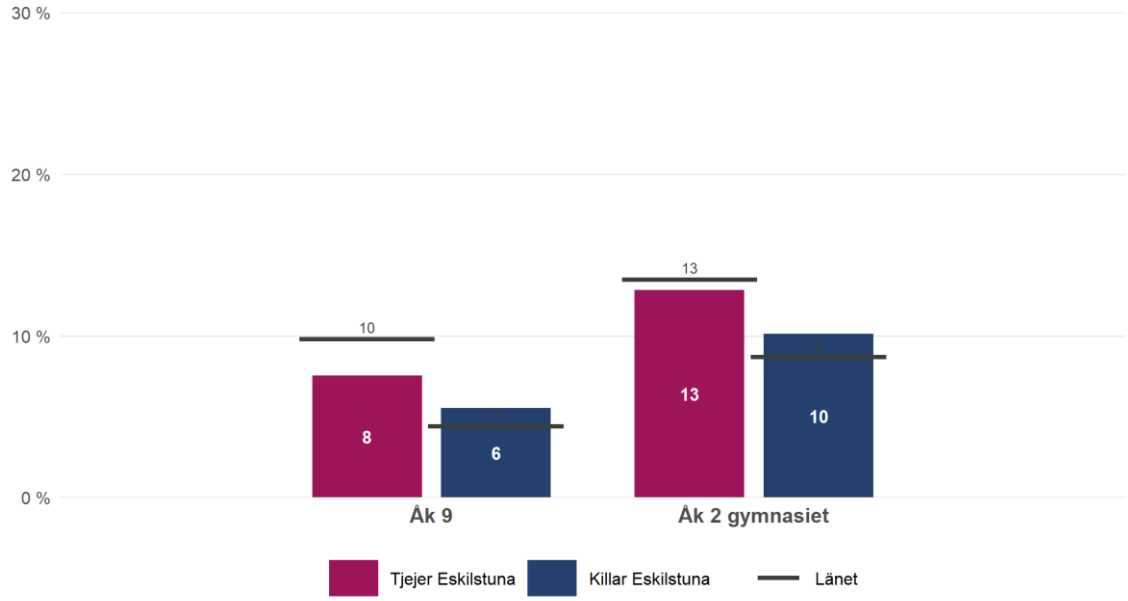
Har det hänt att någon du varit ihop med/haft en kärleksliknande relation med har kallat dig något kränkande eller sagt eller gjort något annat som fått dig att må dåligt eller bli rädd?

Andel som svarat: Ja. Frågan ställdes för första gången 2026. Frågan ställdes till dem som svarat att de är i eller har haft en kärleksrelation



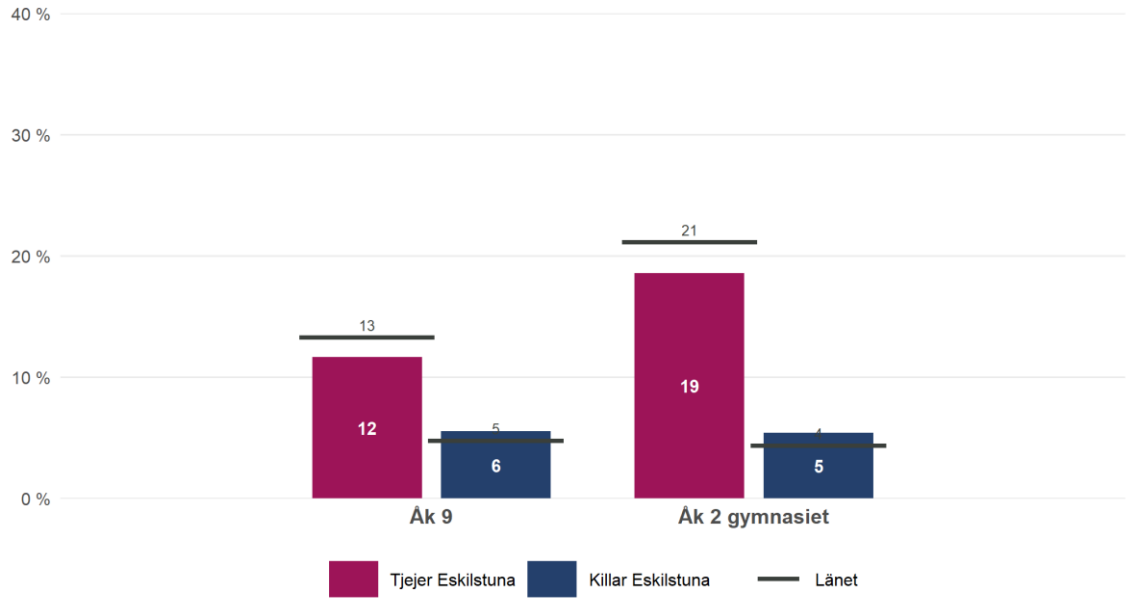
Har det hänt att någon du varit ihop med/haft en kärleksliknande relation med har gjort dig illa fysiskt genom till exempel knuffar, hållit fast dig, slag eller strypning?

Andel som svarat: Ja. Frågan ställdes för första gången 2026. Frågan ställdes till dem som svarat att de är i eller har haft en kärleksrelation



Har det hänt att någon du varit ihop med/haft en kärleksliknande relation med har fått dig att göra något sexuellt mot din vilja?

Andel som svarat: Ja. Frågan ställdes för första gången 2026. Frågan ställdes till dem som svarat att de är i eller har haft en kärleksrelation



Om undersökningen

Tack vare att 7 040 elever har svarat på Liv & hälsa ung-enkäten 2026 kan vi berätta hur unga i Sörmland mår.

Region Sörmland arbetar för varje människas rätt till god hälsa, kultur och utbildning. Alla människor har lika rättigheter och bemöts utifrån sina förutsättningar. Resultat från Liv & hälsa ung används som underlag för regionens och kommunernas arbete med barns och ungas livsvillkor, levnadsvanor och hälsa.

Exempel på hur tidigare resultat har använts

- En skola hade många elever som mådde psykiskt dåligt. Det ledde till att elevhälsan gjorde en satsning på psykisk hälsa i skolan.
- Vid planering och uppföljning av drogförebyggande arbete.
- Som underlag för uppstart av samtalsmottagningar för unga som inte mår bra.

Alla resultat finns i webbappen *Resultat från Liv och hälsa ung*, där du själv kan filtrera på år, kön, årskurs och kommun.

Vill du veta mer om undersökningen? Besök Liv & hälsa ungs webbplats: https://utvecklasormland.se/lhu

Rapporten är sammanställd av arbetsgruppen för Liv & hälsa ung i Region Sörmland, livohalsa@regionsormland.se.