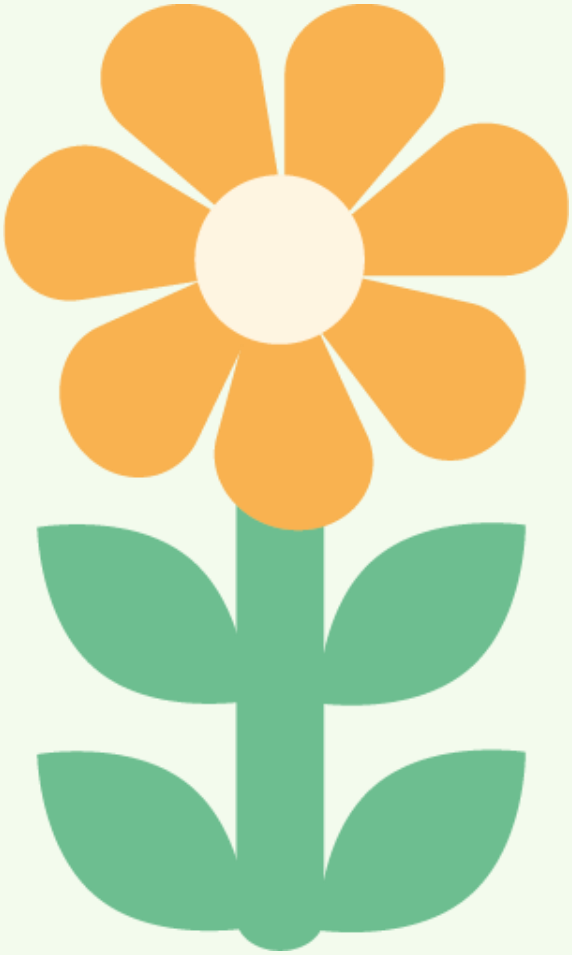
Liv & hälsa ung 2026



Länsrapport Sörmland

Region Sörmland, Hållbar regional utveckling

Region Sörmland

Innehåll

Bakgrund **2**

Om länsrapporten **3**

Det här har förändrats **4**

Skolan **14**

Levnadsvanor **21**

Tobak, alkohol och narkotika **27**

Psykisk hälsa **34**

Fysisk hälsa **45**

Trygghet **49**

Delaktighet och förtroende **51**

Hem, fritid och relationer **56**

Sociala medier och internet **64**

Våld och brott **72**

Sex, samlevnad och identitetsfrågor **79**

Om undersökningen **84**

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.

I länet besvarade 2 549 elever i årskurs 7, 2 377 elever i årskurs 9 och 2 082 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 länsrapporten

I länsrapporten redovisas resultaten från Liv & hälsa ung 2026 för hela Sörmland. 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. Varje kommun har dessutom fått en egen kommunåterkoppling med jämförelser mot länet.

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.
- **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.
- **ej ställd** betyder att frågan inte ställdes till årskursen det året. År då frågan inte ställdes till någon årskurs visas inte 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**.

Elever som inte identifierar sig som tjej eller kille ingår i undersökningen och i andelarna för alla elever i kapitlet *Det här har förändrats*, men redovisas inte separat i diagrammen. Deras resultat finns i webbappen *Resultat från Liv och hälsa ung*.

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

Det här har förändrats

Sedan förra undersökningen har länets resultat blivit bättre i 80 fall och sämre i 13 fall, räknat per fråga och årskurs för alla elever (43 respektive 7 olika frågor). Övriga frågor ligger i stort sett still. Inom parentes står i vilket kapitel diagrammet finns.

Så har förändringarna tagits fram

Länets andel 2026 har jämförts med förra gången frågan ställdes, i varje årskurs, för alla elever och för tjejer respektive killar. En förändring tas med här bara om

1. **den är minst 3 procentenheter**, så att den har praktisk betydelse, och
2. **den är statistiskt säkerställd**, även efter justering för att många jämförelser görs samtidigt (1 035 jämförelser).

Om förändringen är säkerställd för alla elever i en årskurs redovisas inte tjejer och killar separat. Om en fråga ändrats mellan åren står det i punkten – då kan en del av förändringen bero på den nya frågan.

Om något är bra eller dåligt är en bedömning som gjorts i arbetet med rapporten. Förändringar som inte självklart är bra eller dåliga redovisas under *Andra förändringar*.

Positiv utveckling sedan förra undersökningen

- Andelen som **har fått stötande eller obehagliga bilder via sociala medier** (2023–2026): Åk 7 24 % → 13 %; Åk 9 34 % → 19 %; Åk 2 gymnasiet 28 % → 24 %. *(Sociala medier och internet)*
- Andelen som **har blivit ombedda att skicka nakenbilder via sociala medier** (2023–2026): Åk 7 20 % → 11 %; Åk 9 33 % → 19 %; Åk 2 gymnasiet 30 % → 24 %. *(Sociala medier och internet)*
- Andelen som **har avsiktligt slagit någon** (2023–2026): Åk 7 38 % → 28 %; Åk 9 40 % → 26 %; Åk 2 gymnasiet 30 % → 25 %. *(Våld och brott)*
- Andelen som **vet eller tror att de vet hur man får tag på narkotika** (2023–2026): Åk 7 19 % → 16 %; Åk 9 32 % → 20 %; Åk 2 gymnasiet 35 % → 26 %. *(Tobak, alkohol och narkotika)*

- Andelen som **har blivit kontaktade mot sin vilja för att prata om sex** (2023–2026): Åk 7 18 % → 10 %; Åk 9 25 % → 13 %; Åk 2 gymnasiet 24 % → 17 %. *(Sociala medier och internet)*
- Andelen som **kan vara sig själva på sociala medier** (2023–2026): Åk 7 54 % → 60 %; Åk 9 48 % → 56 %; Åk 2 gymnasiet 49 % → 60 %. *(Sociala medier och internet)*
- Andelen som **mår bra eller mycket bra** (2023–2026): Åk 7 71 % → 78 %; Åk 9 66 % → 77 %; Åk 2 gymnasiet 67 % → 75 %. *Observera att frågan ändrades 2026. (Psykisk hälsa)*
- Andelen som **har känt sig stressade mer än en gång i veckan** (2023–2026): Åk 7 44 % → 34 %; Åk 9 57 % → 46 %; Åk 2 gymnasiet 58 % → 50 %. *(Psykisk hälsa)*
- Andelen som **har studiero på lektionerna** (2023–2026): Åk 7, tjejer 19 % → 24 %; Åk 9 25 % → 36 %; Åk 2 gymnasiet 41 % → 48 %. *(Skolan)*
- Andelen som **har druckit alkohol de senaste 12 månaderna** (2023–2026): Åk 9 42 % → 31 %. *(Tobak, alkohol och narkotika)*
- Andelen som **får positiv bekräftelse på sociala medier** (2023–2026): Åk 7 42 % → 51 %; Åk 9 39 % → 47 %; Åk 2 gymnasiet 35 % → 45 %. *(Sociala medier och internet)*
- Andelen som **tycker att sociala medier stärker relationerna med kompisar** (2023–2026): Åk 7, killar 58 % → 63 %; Åk 9 60 % → 64 %; Åk 2 gymnasiet 57 % → 67 %. *(Sociala medier och internet)*
- Andelen som **har blivit hotade via sociala medier** (2023–2026): Åk 7 16 % → 10 %; Åk 9 20 % → 10 %; Åk 2 gymnasiet 17 % → 12 %. *(Sociala medier och internet)*
- Andelen som **någon gång har druckit så mycket att de känt sig berusade** (2023–2026): Åk 7, tjejer 30 % → 21 %. *(Tobak, alkohol och narkotika)*
- Andelen som **tycker att det är bra stämning på skolan** (2023–2026): Åk 7 36 % → 41 %; Åk 9 38 % → 47 %; Åk 2 gymnasiet 55 % → 61 %. *(Skolan)*

- Andelen som **har stort förtroende för politiker** (2023–2026): Åk 2 gymnasiet 29 % → 38 %. *(Delaktighet och förtroende)*
- Andelen som **alltid eller oftast känner sig trygga i bostadsområdet på kvällen/natten** (2023–2026): Åk 7 81 % → 86 %; Åk 9 78 % → 86 %; Åk 2 gymnasiet 81 % → 84 %. *(Trygghet)*
- Andelen som **tycker att man i allmänhet kan lita på de flesta människor** (2023–2026): Åk 9 33 % → 40 %; Åk 2 gymnasiet 35 % → 41 %. *(Trygghet)*
- Andelen som **ser ljust på framtiden** (2023–2026): Åk 7, killar 80 % → 83 %; Åk 9 67 % → 74 %; Åk 2 gymnasiet 67 % → 71 %. *(Hem, fritid och relationer)*
- Andelen som **är oroliga för familjens ekonomi** (2023–2026): Åk 7 12 % → 8 %; Åk 9 16 % → 9 %; Åk 2 gymnasiet 16 % → 11 %. *(Hem, fritid och relationer)*
- Andelen som **har känt sig ängsliga eller oroliga mer än en gång i veckan** (2023–2026): Åk 7, tjejer 33 % → 28 %; Åk 9 33 % → 27 %; Åk 2 gymnasiet 34 % → 31 %. *(Psykisk hälsa)*
- Andelen som **har blivit tafsade på eller tvingade att ta på någon sexuellt** (2023–2026): Åk 7 14 % → 9 %; Åk 9 20 % → 14 %. *(Våld och brott)*
- Andelen som **trivs mycket bra eller bra i skolan** (2023–2026): Åk 9 67 % → 74 %. *Observera att frågan ändrades 2026. (Skolan)*
- Andelen som **har stort förtroende för skolan** (2023–2026): Åk 2 gymnasiet 64 % → 70 %. *(Delaktighet och förtroende)*
- Andelen som **någon gång har druckit alkohol** (2023–2026): Åk 7 30 % → 24 %. *(Tobak, alkohol och narkotika)*
- Andelen som **skolkar någon gång** (2023–2026): Åk 9 34 % → 28 %. *(Skolan)*
- Andelen som **har snattat** (2023–2026): Åk 7 24 % → 19 %; Åk 9 33 % → 28 %. *(Våld och brott)*
- Andelen som **har stort förtroende för socialtjänsten** (2023–2026): Åk 2 gymnasiet 31 % → 36 %. *(Delaktighet och förtroende)*

- Andelen som **har möjlighet att delta i de fritidsaktiviteter de vill** (2023–2026): Åk 2 gymnasiet 87 % → 92 %. *(Hem, fritid och relationer)*
- Andelen som **har betyget F eller saknar betyg i något ämne** (2023–2026): Åk 9 32 % → 29 %; Åk 2 gymnasiet, killar 38 % → 33 %. *(Skolan)*
- Andelen som **har stort förtroende för hälso- och sjukvården** (2023–2026): Åk 2 gymnasiet 67 % → 72 %. *(Delaktighet och förtroende)*
- Andelen som **är oroliga att missa något om de inte är aktiva på sociala medier** (2023–2026): Åk 7 35 % → 31 %; Åk 9 38 % → 33 %. *(Sociala medier och internet)*
- Andelen som **har känt sig nedstämda eller ledsna mer än en gång i veckan** (2023–2026): Åk 7, tjejer 37 % → 32 %; Åk 9 29 % → 25 %. *(Psykisk hälsa)*
- Andelen som **tycker att föräldrarna frågar vad de tycker innan beslut som rör dem** (2023–2026): Åk 7 72 % → 77 %; Åk 9 71 % → 74 %. *(Hem, fritid och relationer)*
- Andelen som **har känt sig ofrivilligt ensamma i stort sett varje dag** (2023–2026): Åk 7 7 % → 4 %; Åk 9 10 % → 5 %; Åk 2 gymnasiet 9 % → 4 %. *Observera att frågan ändrades 2026. (Psykisk hälsa)*
- Andelen som **alltid eller oftast känner sig trygga i skolan** (2023–2026): Åk 9, tjejer 88 % → 93 %. *(Skolan)*
- Andelen som **rör sig minst 30 minuter per dag** (2023–2026): Åk 2 gymnasiet 75 % → 79 %. *(Levnadsvanor)*
- Andelen som **använder vape eller e-cigaretter dagligen eller ibland** (2023–2026): Åk 9 16 % → 11 %. *Observera att frågan ändrades 2026. (Tobak, alkohol och narkotika)*
- Andelen som **har använt narkotika** (2023–2026): Åk 9 9 % → 4 %. *(Tobak, alkohol och narkotika)*
- Andelen som **har använt lustgas** (2023–2026): Åk 9, killar 6 % → 2 %; Åk 2 gymnasiet 10 % → 5 %. *(Tobak, alkohol och narkotika)*

- Andelen som **har varit med om att en vuxen i familjen använt fysiskt våld mot någon annan i familjen** (2023–2026): Åk 9, killar 7 % → 4 %; Åk 9, tjejer 12 % → 8 %. *(Våld och brott)*
- Andelen som **sover 7 timmar eller mindre per natt på vardagar** (2023–2026): Åk 9 64 % → 61 %. *(Levnadsvanor)*
- Andelen som **har fått bilder eller filmer på sig utlagda mot sin vilja** (2023–2026): Åk 7 11 % → 8 %. *(Sociala medier och internet)*
- Andelen som **har varit med om att en vuxen i familjen varit kränkande eller kontrollerande mot någon annan i familjen** (2023–2026): Åk 9 17 % → 14 %. *(Våld och brott)*
- Andelen som **röker cigaretter dagligen eller ibland** (2023–2026): Åk 9 9 % → 6 %. *Observera att frågan ändrades 2026. (Tobak, alkohol och narkotika)*
- Andelen som **har blivit utsatta för fysiskt våld av en vuxen i familjen** (2023–2026): Åk 9 12 % → 9 %. *Observera att frågan ändrades 2026. (Våld och brott)*

Negativ utveckling sedan förra undersökningen

- Andelen som **vill vara med och påverka frågor som rör kommunen** (2020–2026): Åk 9 46 % → 30 %; Åk 2 gymnasiet 42 % → 31 %. *(Delaktighet och förtroende)*
- Andelen som **känner sig sämre än andra när de använder sociala medier** (2023–2026): Åk 7 12 % → 24 %; Åk 9 14 % → 27 %; Åk 2 gymnasiet 15 % → 26 %. *(Sociala medier och internet)*
- Andelen som **har sömnsvårigheter mer än en gång i veckan** (2023–2026): Åk 7 15 % → 21 %; Åk 9 19 % → 26 %; Åk 2 gymnasiet 21 % → 29 %. *Observera att frågan ändrades 2026. (Fysisk hälsa)*
- Andelen som **har stort förtroende för kollektivtrafiken** (2023–2026): Åk 2 gymnasiet, tjejer 54 % → 47 %. *(Delaktighet och förtroende)*
- Andelen som **snusar dagligen eller ibland** (2023–2026): Åk 2 gymnasiet 22 % → 29 %. *Observera att frågan ändrades 2026. (Tobak, alkohol och narkotika)*

- Andelen som **dricker energidryck dagligen** (2023–2026): Åk 2 gymnasiet, tjejer 21 % → 26 %. *(Levnadsvanor)*
- Andelen som **är oroliga att missa något om de inte är aktiva på sociala medier** (2023–2026): Åk 2 gymnasiet, killar 25 % → 30 %. *(Sociala medier och internet)*
- Andelen som **använder vape eller e-cigaretter dagligen eller ibland** (2023–2026): Åk 2 gymnasiet 14 % → 19 %. *Observera att frågan ändrades 2026. (Tobak, alkohol och narkotika)*
- Andelen som **tränar så att de blir andfådda minst 3 gånger i veckan** (2023–2026): Åk 7, tjejer 47 % → 42 %. *(Levnadsvanor)*
- Andelen som **läser böcker för nöjes skull minst några gånger i veckan** (2023–2026): Åk 7 28 % → 24 %; Åk 2 gymnasiet 20 % → 15 %. *(Hem, fritid och relationer)*
- Andelen som **har studiero på lektionerna** (2023–2026): Åk 7, killar 33 % → 29 %. *(Skolan)*
- Andelen som **är nöjda med sin fritid** (2023–2026): Åk 7, tjejer 74 % → 70 %. *(Hem, fritid och relationer)*
- Andelen som **skolkar någon gång** (2023–2026): Åk 7, killar 18 % → 22 %. *(Skolan)*
- Andelen som **har huvudvärk mer än en gång i veckan** (2023–2026): Åk 2 gymnasiet 21 % → 24 %. *(Fysisk hälsa)*

Andra förändringar sedan förra undersökningen

- Andelen som **är oroliga för att klimatförändringarna ska påverka deras liv** (2023–2026): Åk 9 28 % → 18 %; Åk 2 gymnasiet 30 % → 19 %. *(Delaktighet och förtroende)*
- Andelen som **jobbar extra minst en gång i veckan** (2023–2026): Åk 2 gymnasiet 24 % → 19 %. *(Hem, fritid och relationer)*

Långsiktig utveckling

Här visas frågor som inte förändrats sedan förra undersökningen, men där läget 2026 är ett annat än första året frågan ställdes (oftast 2017). Det kan vara en förändring som skett tidigare och som sedan legat kvar.

Bättre än första året

- Andelen som **röker cigaretter dagligen eller ibland** (2017–2026): Åk 2 gymnasiet 20 % → 12 %. *Observera att frågan ändrades 2026. (Tobak, alkohol och narkotika)*
- Andelen som **har blivit tafsade på eller tvingade att ta på någon sexuellt** (2017–2026): Åk 7, tjejer 17 % → 13 %; Åk 2 gymnasiet 26 % → 19 %. *(Våld och brott)*
- Andelen som **har druckit alkohol de senaste 12 månaderna** (2017–2026): Åk 2 gymnasiet 71 % → 65 %. *(Tobak, alkohol och narkotika)*
- Andelen som **tränar så att de blir andfådda minst 3 gånger i veckan** (2017–2026): Åk 7, killar 57 % → 63 %. *(Levnadsvanor)*
- Andelen som **tycker att föräldrarna frågar vad de tycker innan beslut som rör dem** (2020–2026): Åk 7, killar 75 % → 81 %. *(Hem, fritid och relationer)*
- Andelen som **skolkar någon gång** (2017–2026): Åk 2 gymnasiet, killar 35 % → 29 %. *(Skolan)*
- Andelen som **har blivit utsatta för fysiskt våld av en vuxen i familjen** (2020–2026): Åk 7, killar 10 % → 5 %; Åk 9, killar 12 % → 7 %; Åk 2 gymnasiet 12 % → 9 %. *Observera att frågan ändrades 2026. (Våld och brott)*
- Andelen som **har möjlighet att delta i de fritidsaktiviteter de vill** (2017–2026): Åk 7 89 % → 92 %; Åk 9 87 % → 92 %. *(Hem, fritid och relationer)*
- Andelen som **har känt sig nedstämda eller ledsna mer än en gång i veckan** (2017–2026): Åk 2 gymnasiet, killar 18 % → 13 %. *(Psykisk hälsa)*
- Andelen som **rör sig minst 30 minuter per dag** (2017–2026): Åk 7, killar 88 % → 92 %. *(Levnadsvanor)*

- Andelen som **har använt narkotika** (2017–2026): Åk 9, killar 7 % → 3 %; Åk 2 gymnasiet 14 % → 9 %. *(Tobak, alkohol och narkotika)*
- Andelen som **trivs mycket bra eller bra i skolan** (2017–2026): Åk 2 gymnasiet, killar 82 % → 87 %. *Observera att frågan ändrades 2026. (Skolan)*
- Andelen som **har betyget F eller saknar betyg i något ämne** (2017–2026): Åk 9, killar 32 % → 28 %. *(Skolan)*
- Andelen som **är oroliga att missa något om de inte är aktiva på sociala medier** (2020–2026): Åk 2 gymnasiet 40 % → 36 %. *(Sociala medier och internet)*
- Andelen som **alltid eller oftast har någon att vara med på rasterna** (2017–2026): Åk 7 89 % → 92 %; Åk 9, killar 91 % → 94 %; Åk 2 gymnasiet 90 % → 93 %. *(Skolan)*
- Andelen som **är oroliga för familjens ekonomi** (2017–2026): Åk 7, tjejer 13 % → 9 %. *(Hem, fritid och relationer)*
- Andelen som **har känt sig ängsliga eller oroliga mer än en gång i veckan** (2017–2026): Åk 7, killar 15 % → 11 %. *(Psykisk hälsa)*

Sämre än första året

- Andelen som **dricker energidryck dagligen** (2020–2026): Åk 9 17 % → 21 %; Åk 2 gymnasiet 19 % → 30 %. *(Levnadsvanor)*
- Andelen som **äter frukost minst 4 dagar i veckan** (2017–2026): Åk 7 80 % → 73 %; Åk 9 75 % → 64 %; Åk 2 gymnasiet 68 % → 58 %. *Observera att frågan ändrades 2026. (Levnadsvanor)*
- Andelen som **snusar dagligen eller ibland** (2017–2026): Åk 9 6 % → 14 %. *Observera att frågan ändrades 2026. (Tobak, alkohol och narkotika)*
- Andelen som **dricker läsk eller annan sockrad dryck dagligen** (2017–2026): Åk 7 9 % → 16 %; Åk 9 15 % → 21 %; Åk 2 gymnasiet 18 % → 26 %. *Observera att frågan ändrades 2023. (Levnadsvanor)*

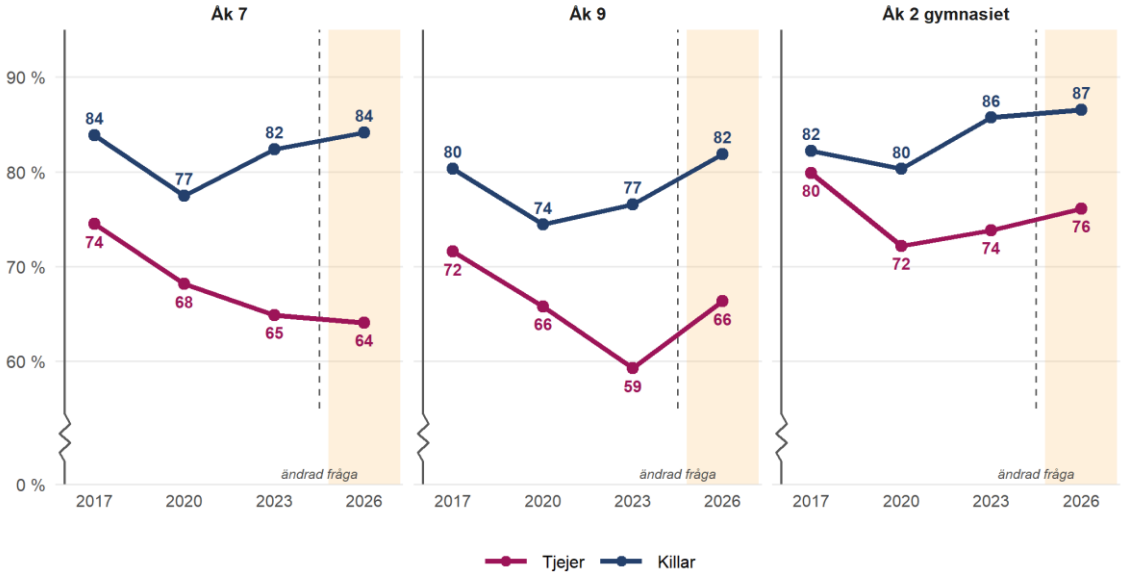
- Andelen som **tränar så att de blir andfådda minst 3 gånger i veckan** (2017–2026): Åk 9 55 % → 50 %; Åk 2 gymnasiet, tjejer 41 % → 33 %. *(Levnadsvanor)*
- Andelen som **tycker att sociala medier stärker relationerna med kompisar** (2020–2026): Åk 7 69 % → 62 %. *(Sociala medier och internet)*
- Andelen som **har betyget F eller saknar betyg i något ämne** (2017–2026): Åk 9, tjejer 23 % → 27 %; Åk 2 gymnasiet 28 % → 35 %. *(Skolan)*
- Andelen som **har druckit så mycket att de känt sig berusade de senaste 12 månaderna** (2020–2026): Åk 2 gymnasiet 73 % → 80 %. *(Tobak, alkohol och narkotika)*
- Andelen som **använder vape eller e-cigaretter dagligen eller ibland** (2020–2026): Åk 7, tjejer 1 % → 7 %. *Observera att frågan ändrades 2026. (Tobak, alkohol och narkotika)*
- Andelen som **har ont i magen mer än en gång i veckan** (2017–2026): Åk 7, tjejer 15 % → 20 %; Åk 9 13 % → 16 %; Åk 2 gymnasiet 13 % → 16 %. *(Fysisk hälsa)*
- Andelen som **skolkar någon gång** (2017–2026): Åk 9, tjejer 26 % → 31 %. *(Skolan)*
- Andelen som **trivs mycket bra eller bra i skolan** (2017–2026): Åk 7 78 % → 74 %; Åk 9, tjejer 72 % → 66 %. *Observera att frågan ändrades 2026. (Skolan)*
- Andelen som **har huvudvärk mer än en gång i veckan** (2017–2026): Åk 7 14 % → 18 %; Åk 9 18 % → 23 %. *(Fysisk hälsa)*
- Andelen som **har stort förtroende för kollektivtrafiken** (2020–2026): Åk 2 gymnasiet 57 % → 53 %. *(Delaktighet och förtroende)*
- Andelen som **alltid kan lita på någon förälder när det verkligen gäller** (2017–2026): Åk 7 89 % → 85 %; Åk 9, tjejer 85 % → 81 %. *(Hem, fritid och relationer)*
- Andelen som **alltid eller oftast känner sig trygga i skolan** (2020–2026): Åk 7, tjejer 93 % → 88 %. *(Skolan)*

- Andelen som **har värk i axlar/nacke mer än en gång i veckan** (2017–2026): Åk 7, tjejer 14 % → 18 %. *(Fysisk hälsa)*
- Andelen som **har blivit mobbade varje vecka eller oftare det senaste halvåret** (2020–2026): Åk 7, tjejer 3 % → 7 %. *(Skolan)*
- Andelen som **är nöjda med sin fritid** (2017–2026): Åk 7 83 % → 79 %. *(Hem, fritid och relationer)*
- Andelen som **rör sig minst 30 minuter per dag** (2017–2026): Åk 9 84 % → 81 %. *(Levnadsvanor)*

Skolan

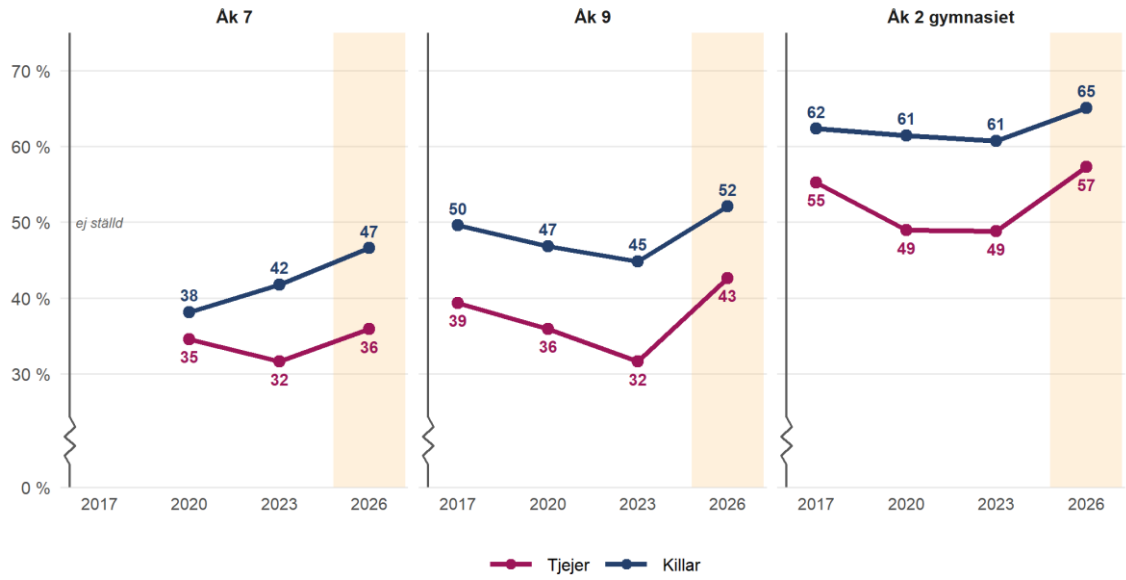
Hur trivs du i skolan?

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.



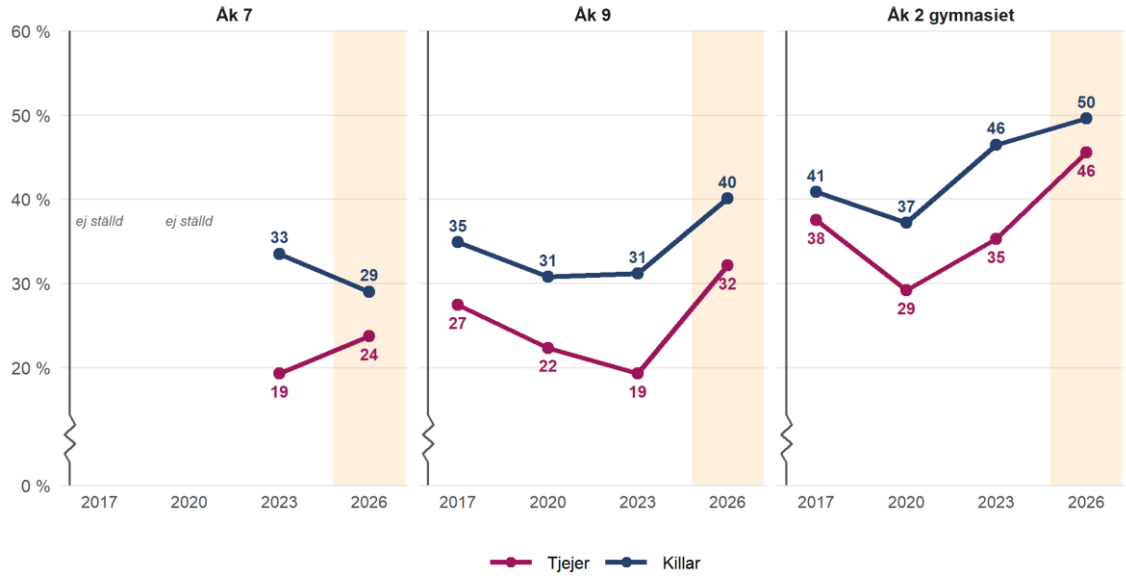
Det är bra stämning på skolan

Andel som svarat: Stämmer bra.



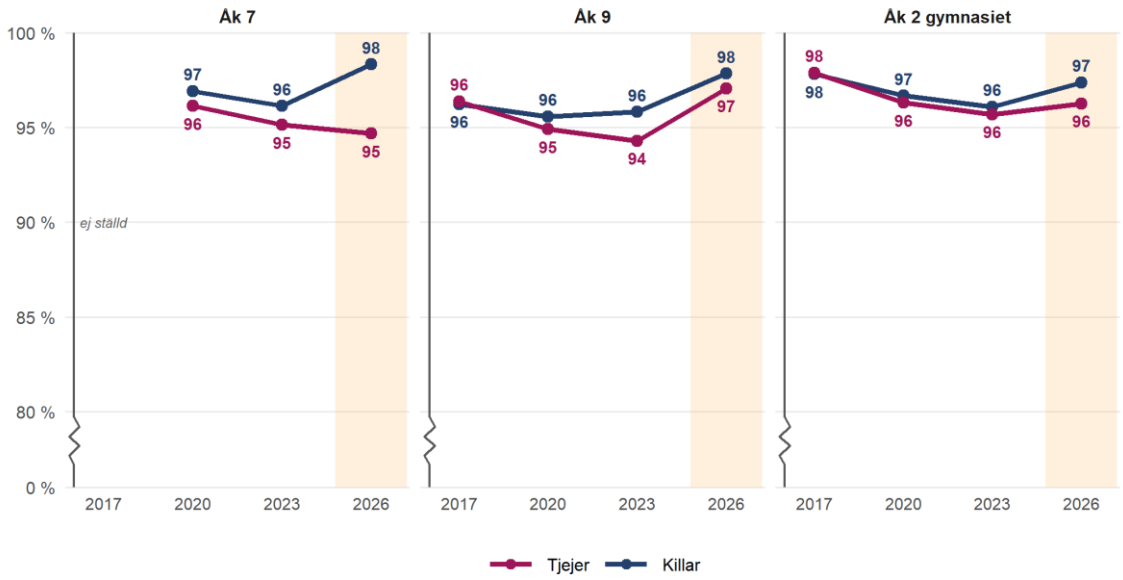
Jag har studiero på lektionerna

Andel som svarat: Stämmer bra.



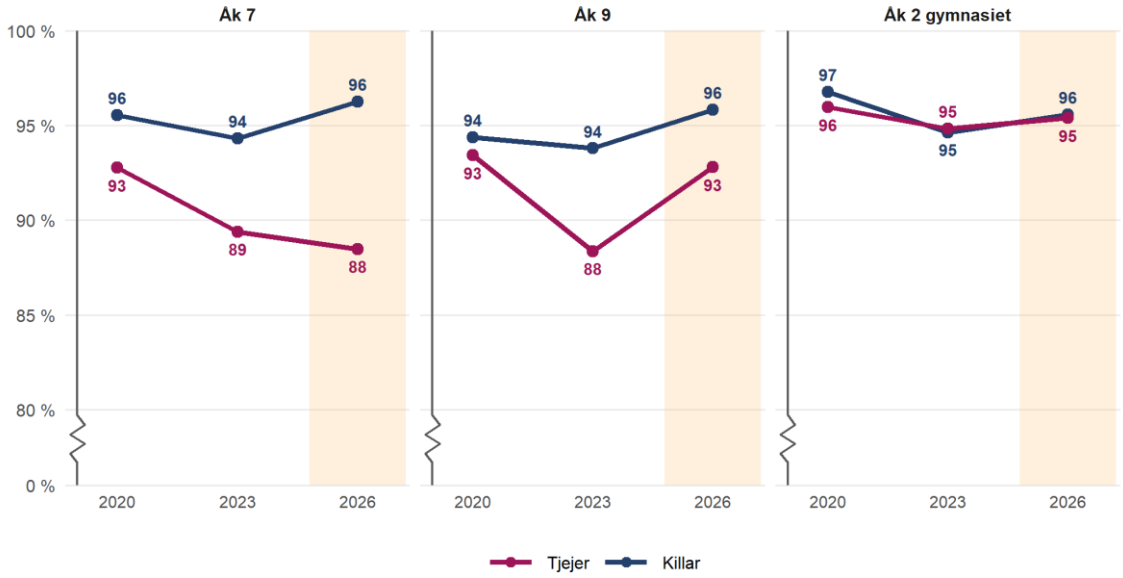
Jag känner mig trygg på väg till och från skolan

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



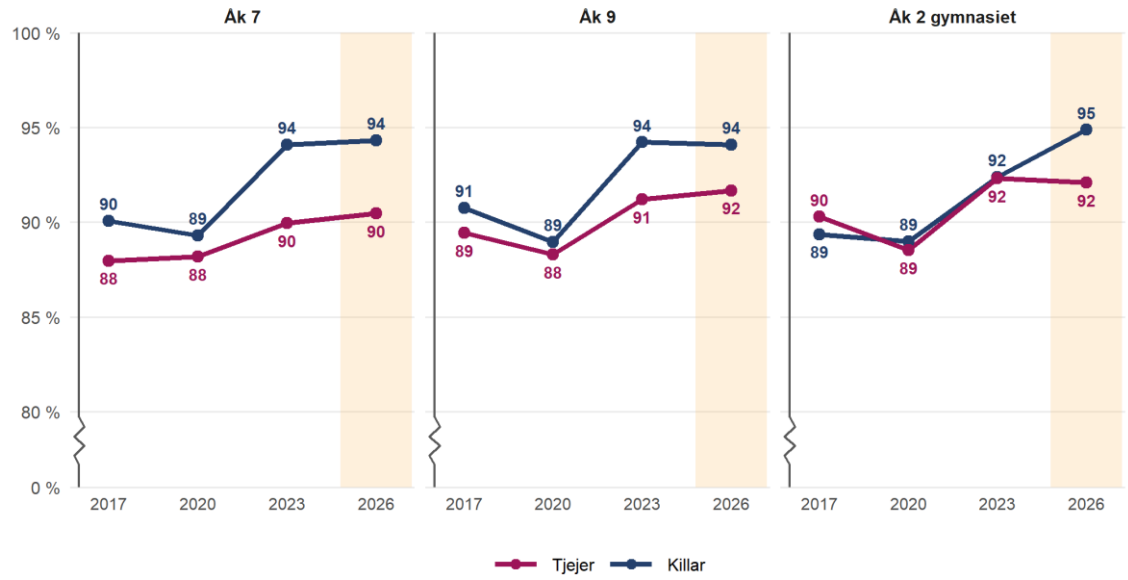
Jag känner mig trygg i skolan

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



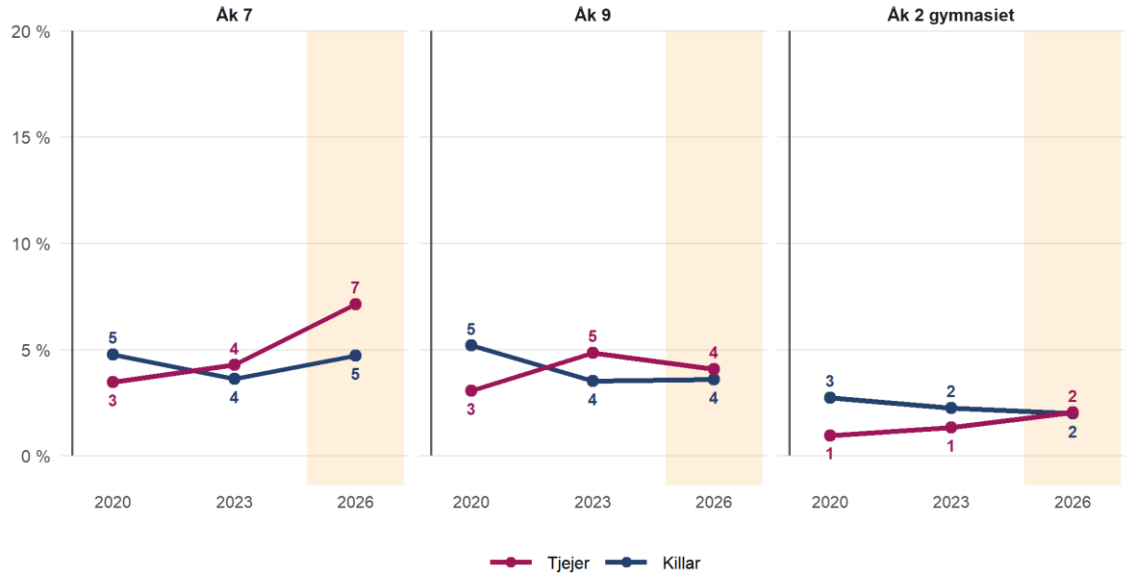
Har du någon att vara med på rasterna?

Andel som svarat: Ja, alltid eller oftast.



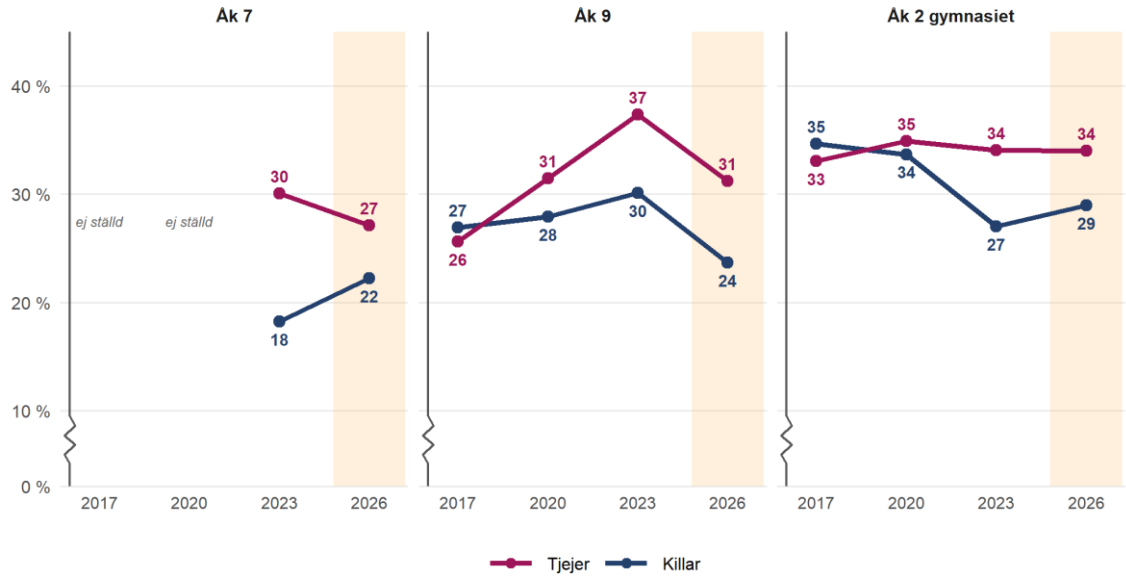
Har du under de senaste 6 månaderna blivit mobbad?

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



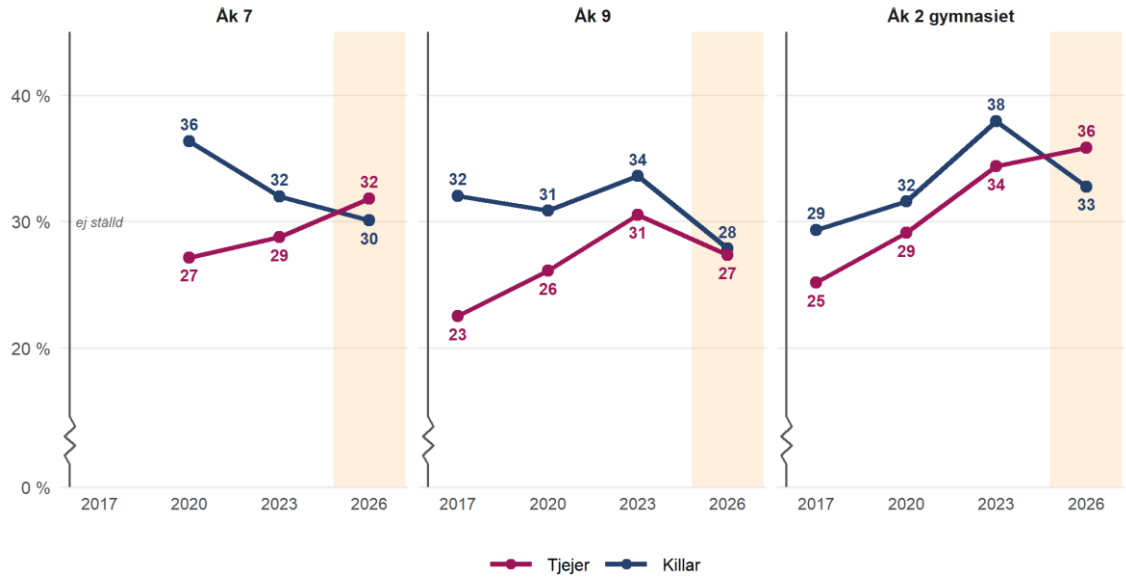
Brukar du skolka?

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.



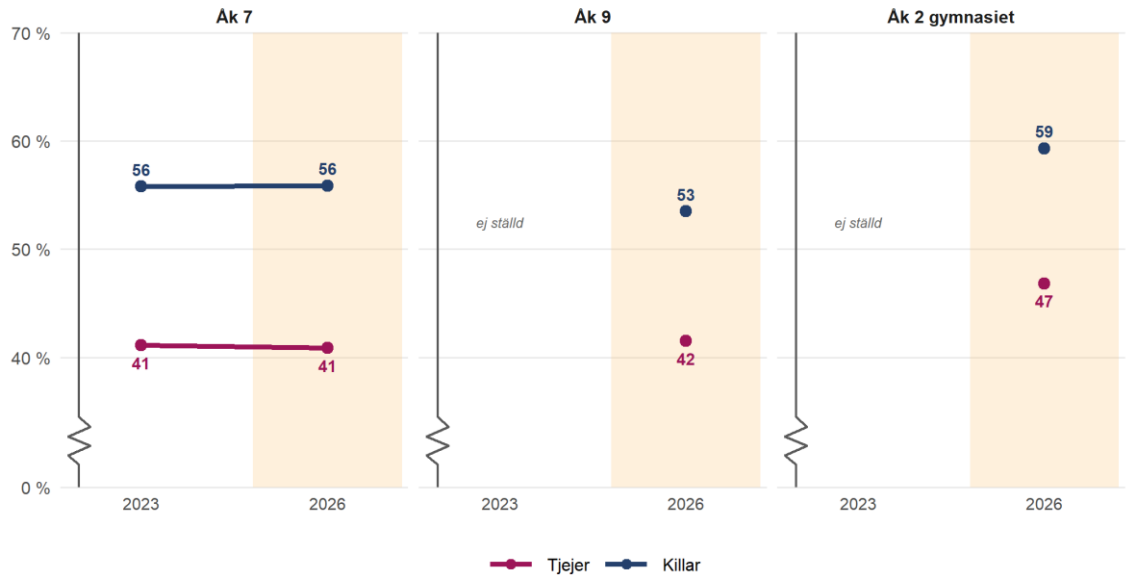
Har du betyget F eller saknar du betyg i något ämne?

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



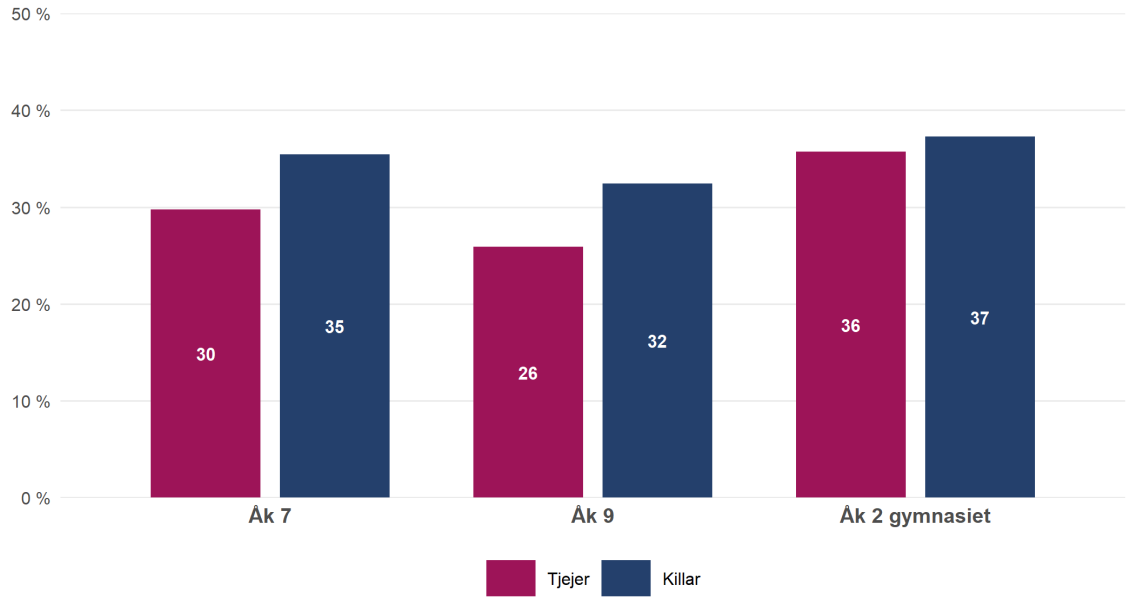
Jag får den hjälp som jag behöver i skolan

Andel som svarat: Stämmer bra.



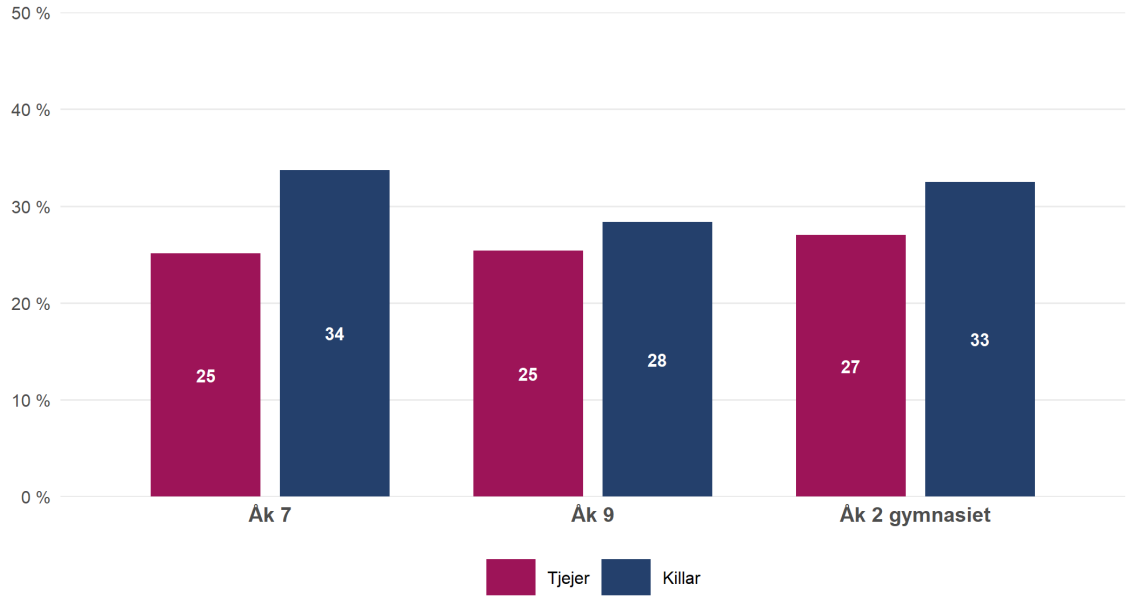
Skolarbetet känns meningsfullt

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



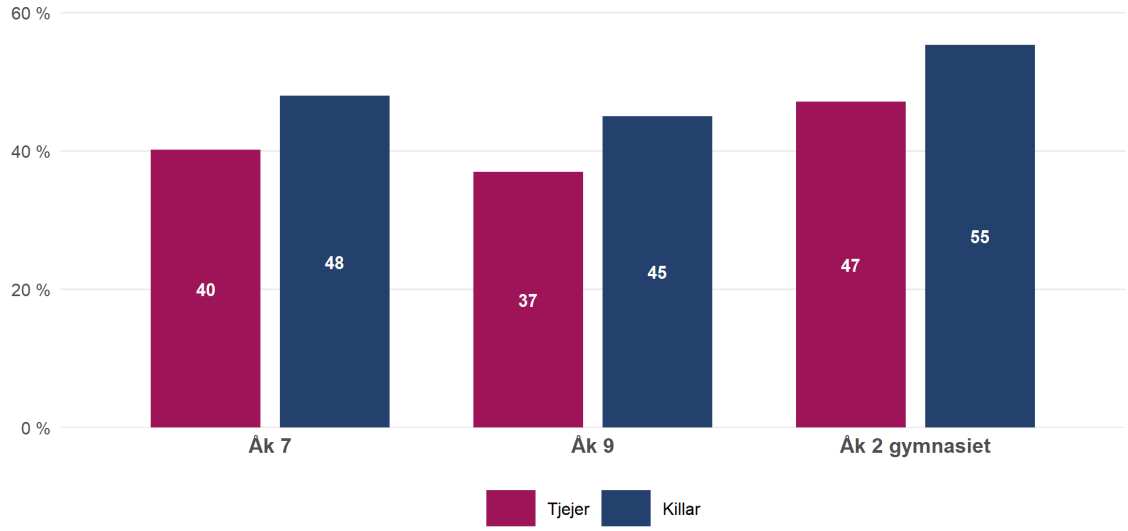
Jag får vara med och påverka i skolan

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



Lärarna lyssnar på och respekterar mina åsikter

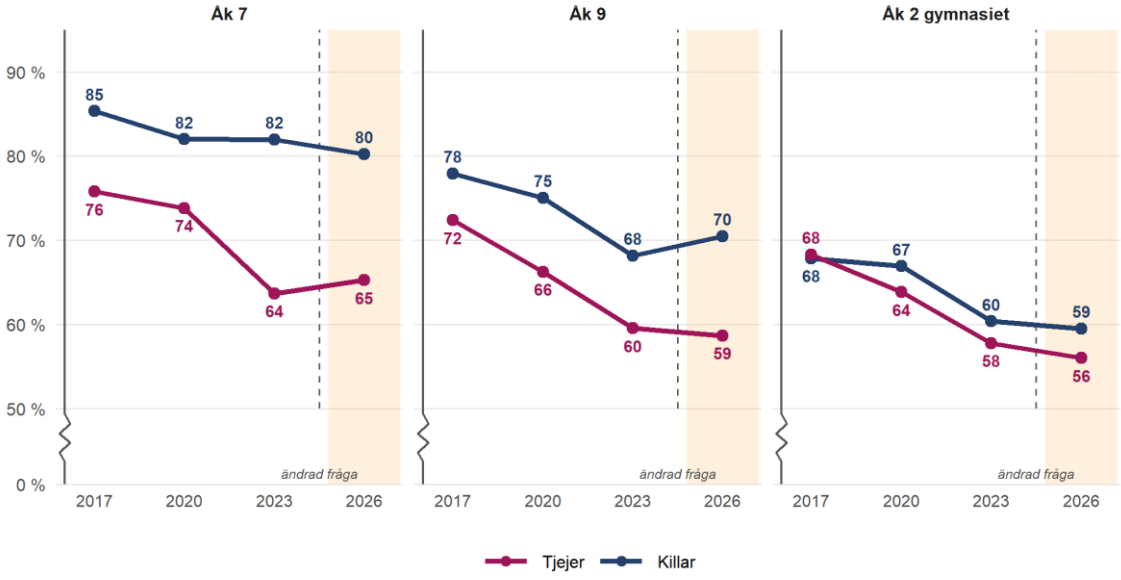
Andel som svarat: Stämmer bra. Frågan ställdes för första gången 2026.



Levnadsvanor

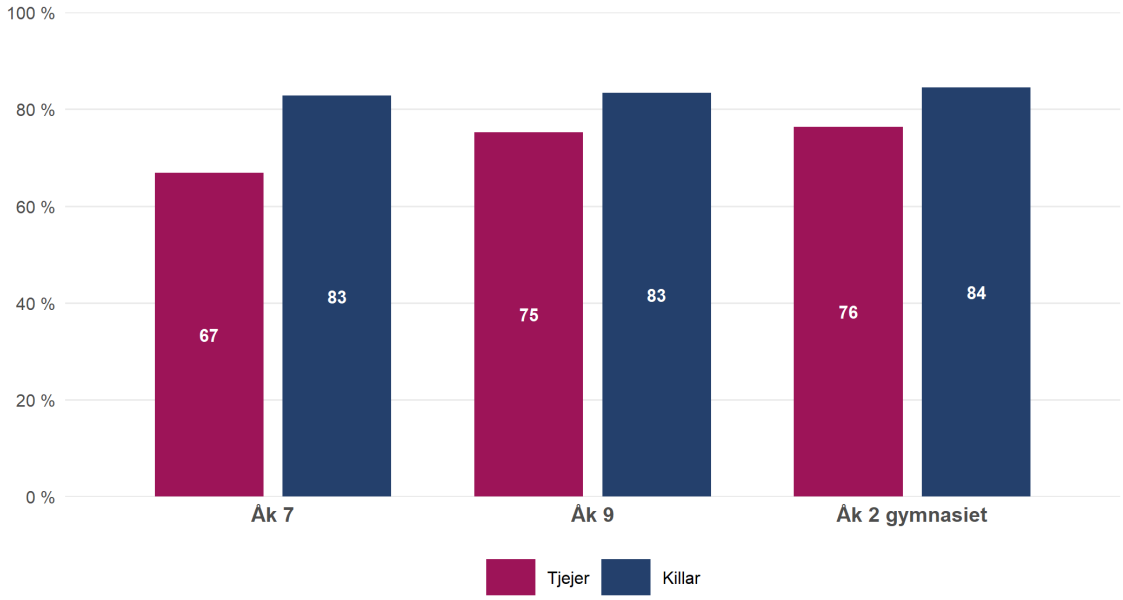
Hur många dagar äter du frukost en vanlig vecka?

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.



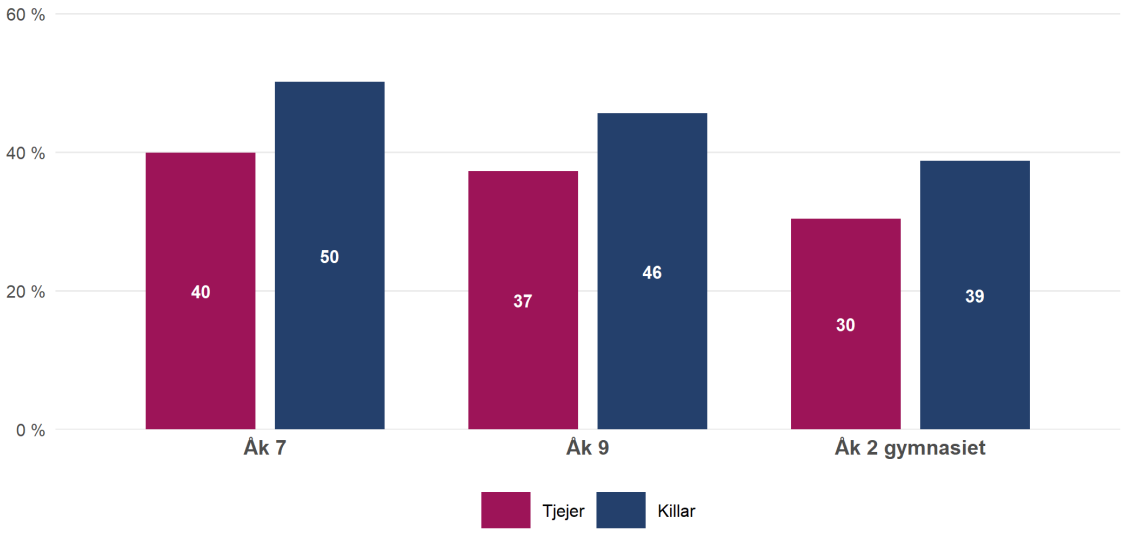
Hur många dagar äter du skollunch en vanlig skolvecka?

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



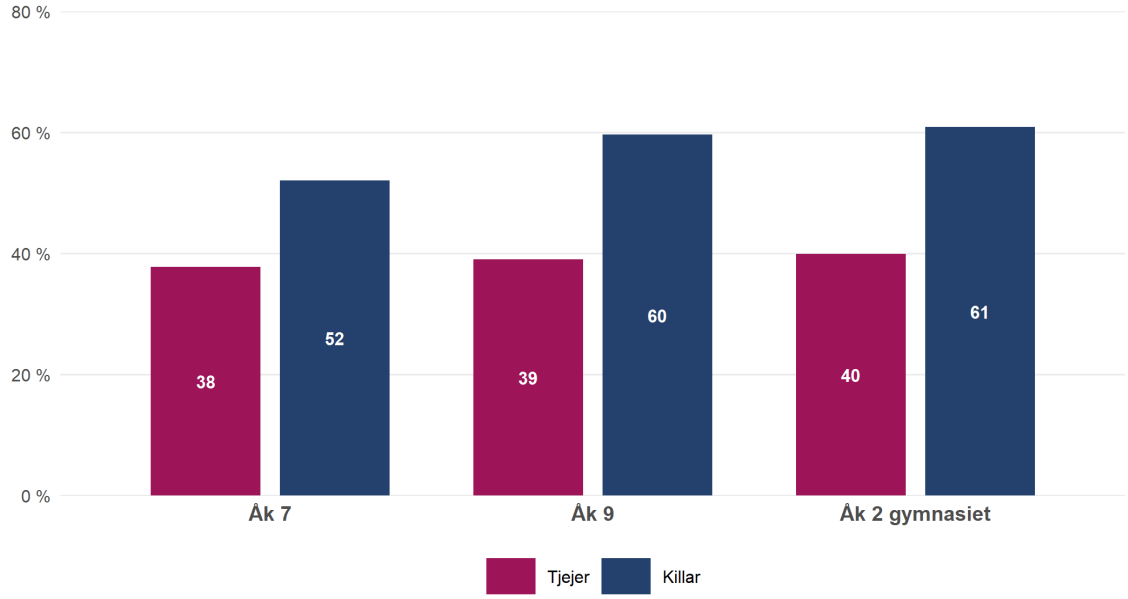
Hur ofta brukar du äta fullkorn, till exempel nyckelhålsmärkt bröd, fiberrika flingor eller fullkornspasta?

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



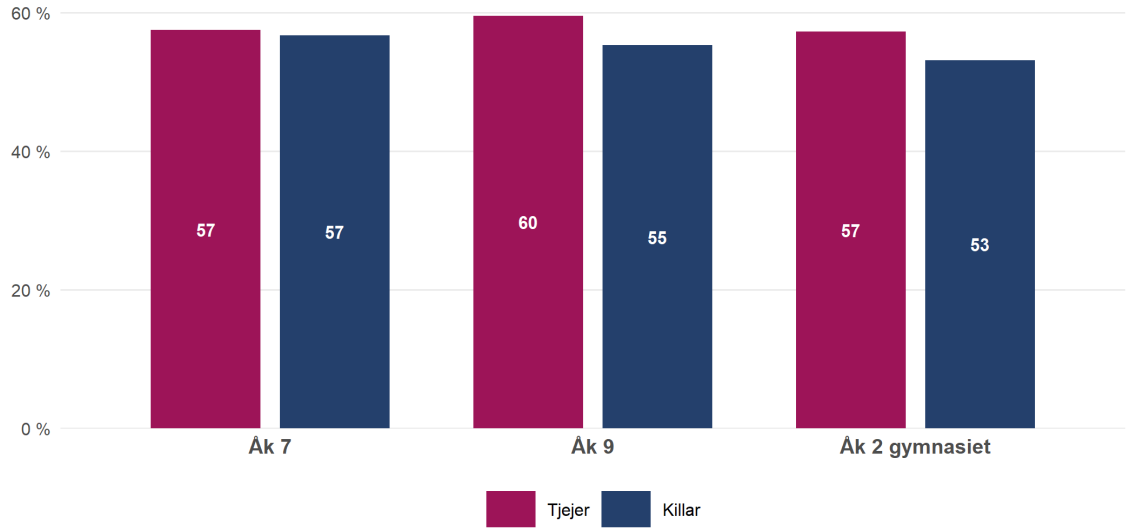
Hur ofta brukar du äta rött kött, till exempel nöt, gris, lamm eller vilt?

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



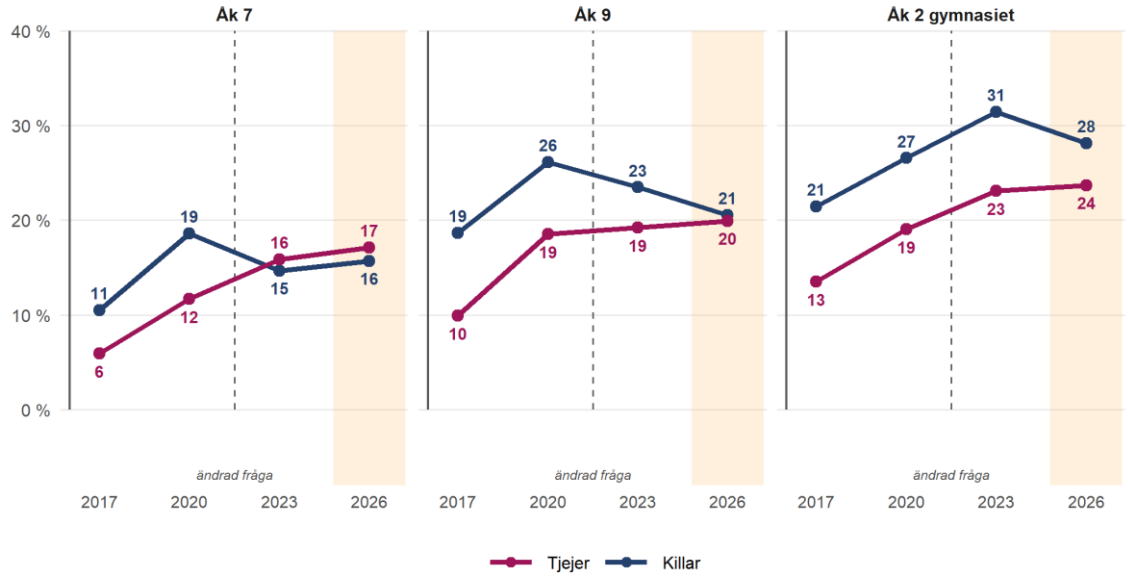
Hur ofta brukar du äta frukt eller bär?

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



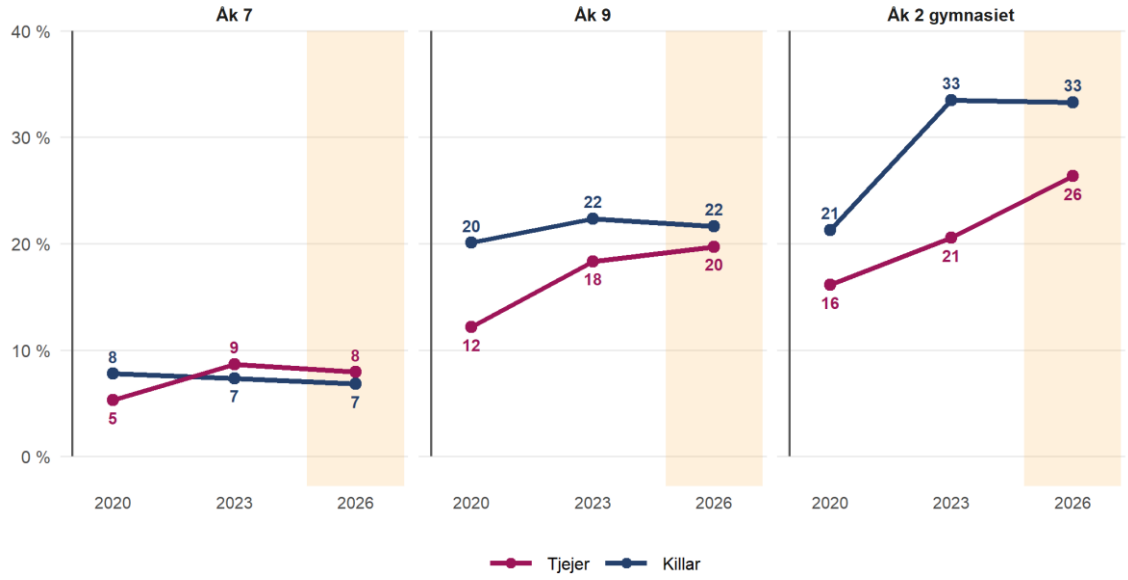
Hur ofta brukar du dricka läsk eller annan dryck som innehåller socker?

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?"



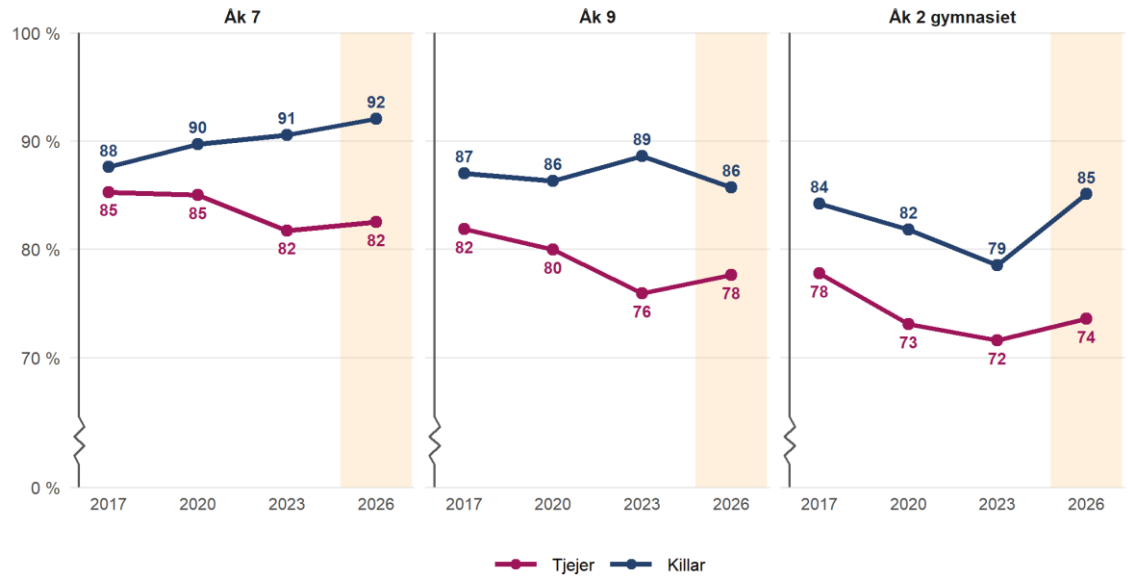
Hur ofta brukar du dricka energidryck t ex. Red Bull, Monster eller Nocco?

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



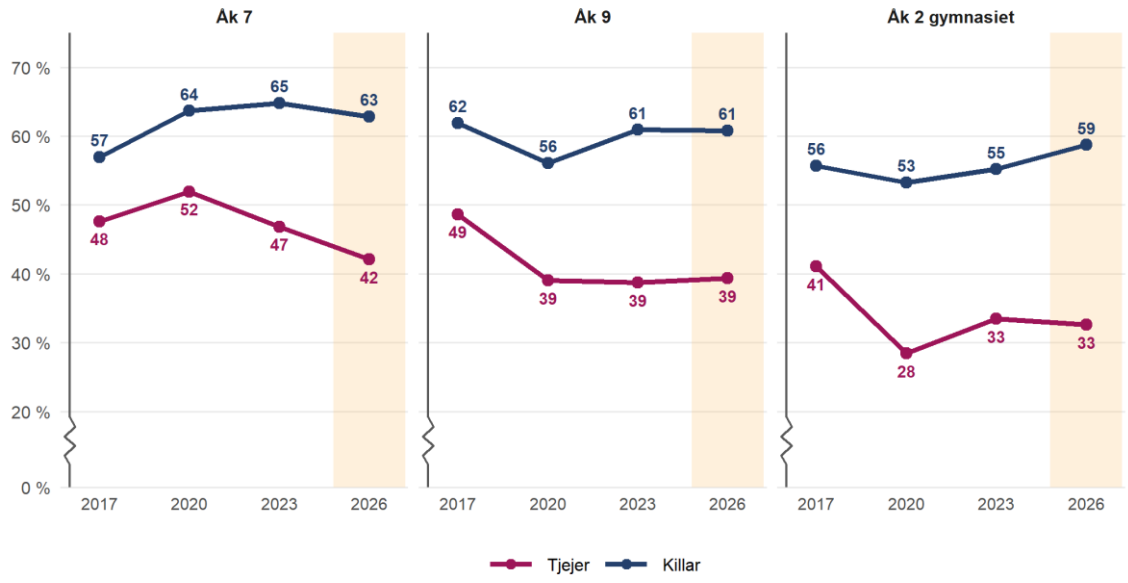
Hur mycket rör du dig i snitt per dag? (Minuter med vardagsmotion).

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



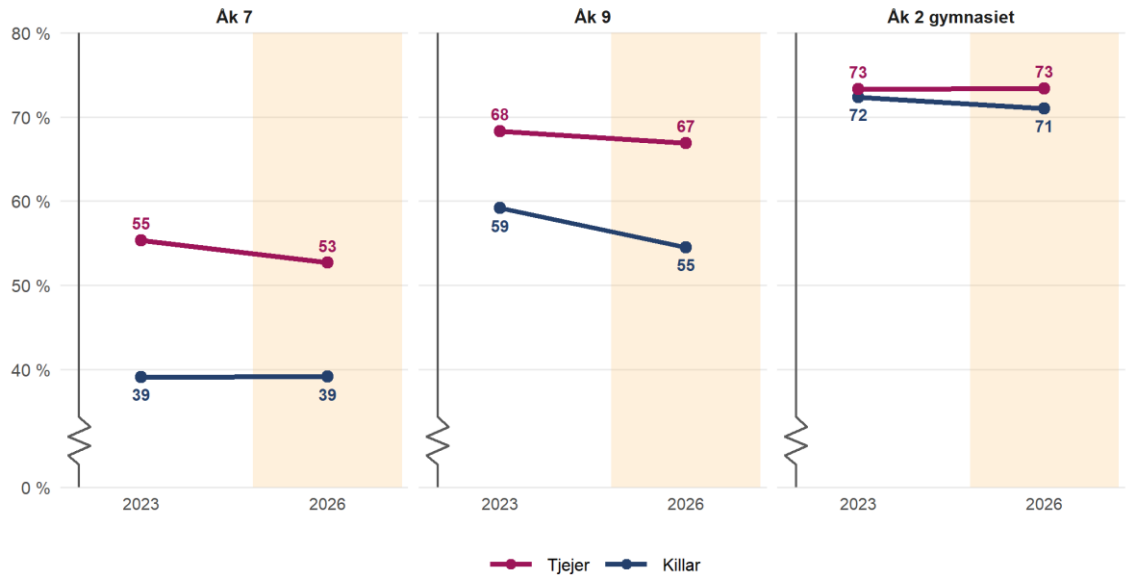
Hur ofta brukar du träna så att du blir mycket andfådd eller svettas?

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



Hur många timmar brukar du sova per natt på vardagar?

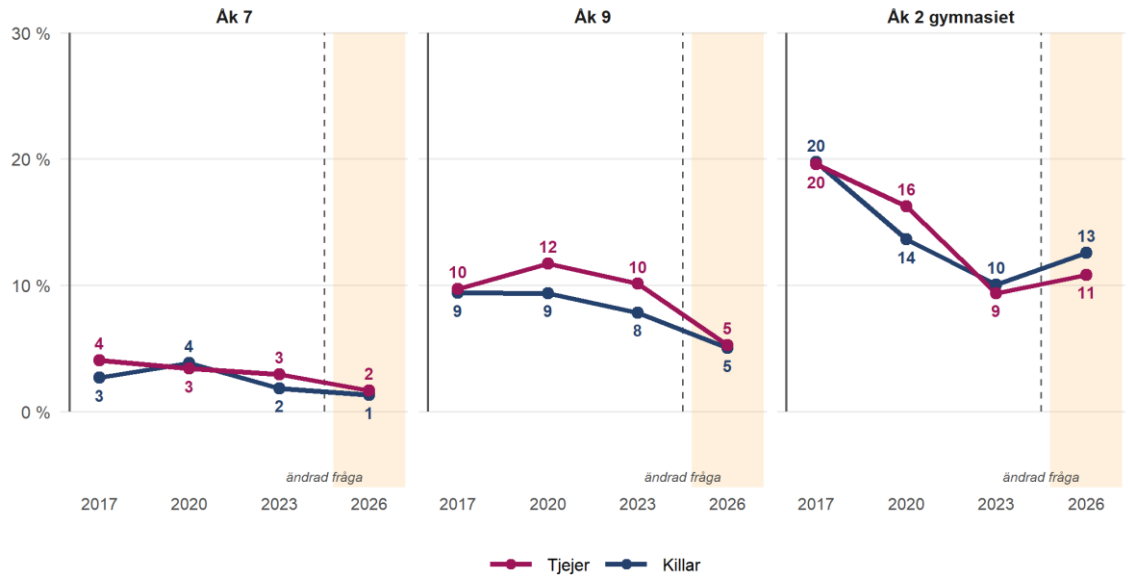
Andel som svarat: 5 timmar eller mindre eller 6-7 timmar.



Tobak, alkohol och narkotika

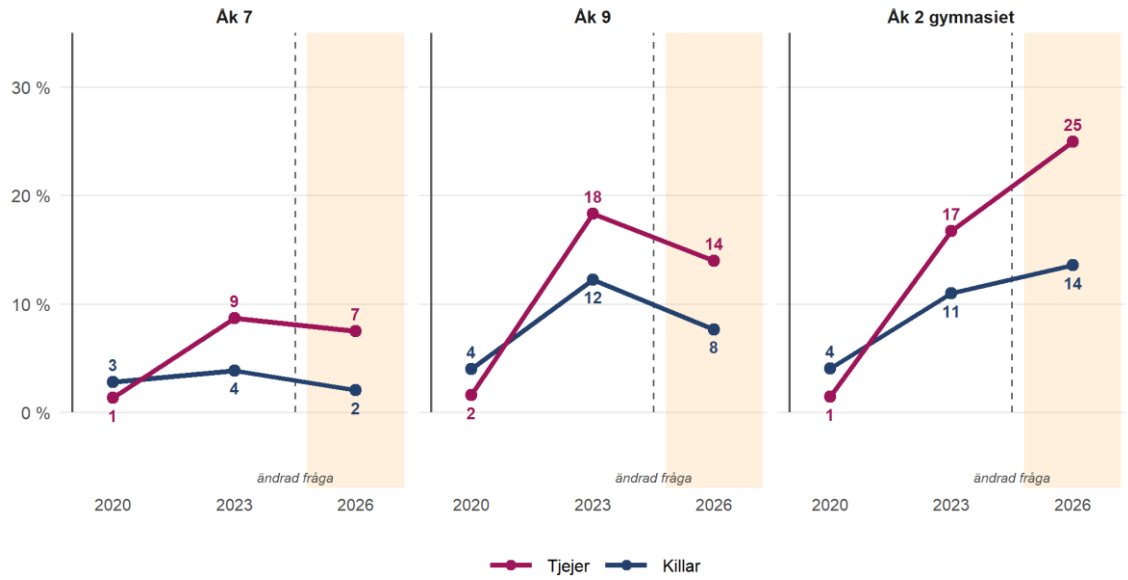
Röker du cigaretter (ej e-cigaretter)?

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?

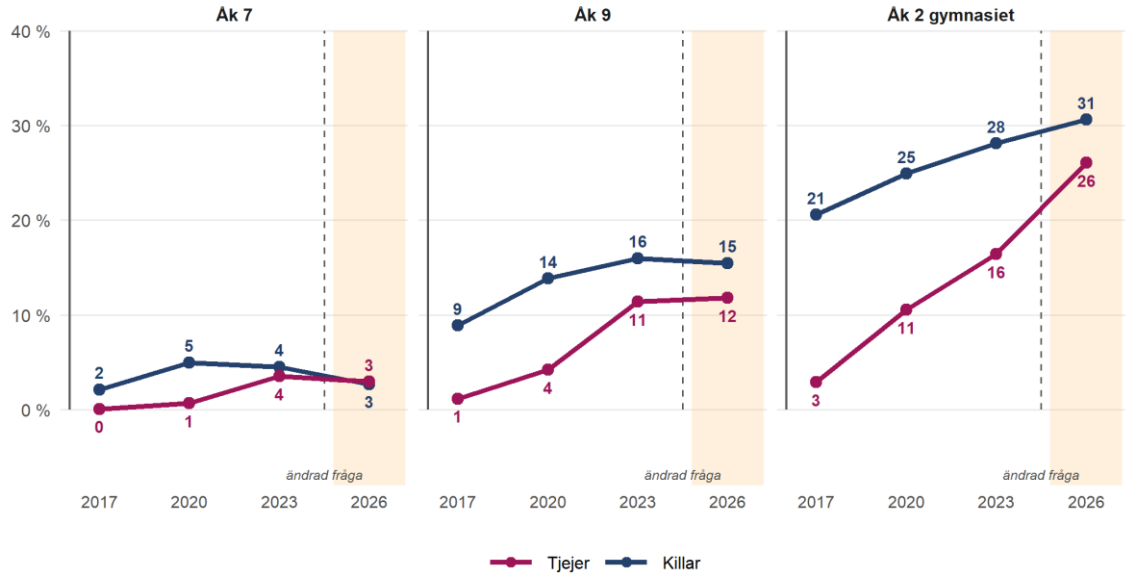
Andel som svarat: Ja, dagligen eller ja, någon gång ibland. 2026 ställdes frågan som en rad i en gemensam fråga om tobaks- och nikotinvanor. Tidigare år var det en egen fråga.



Snusar du?

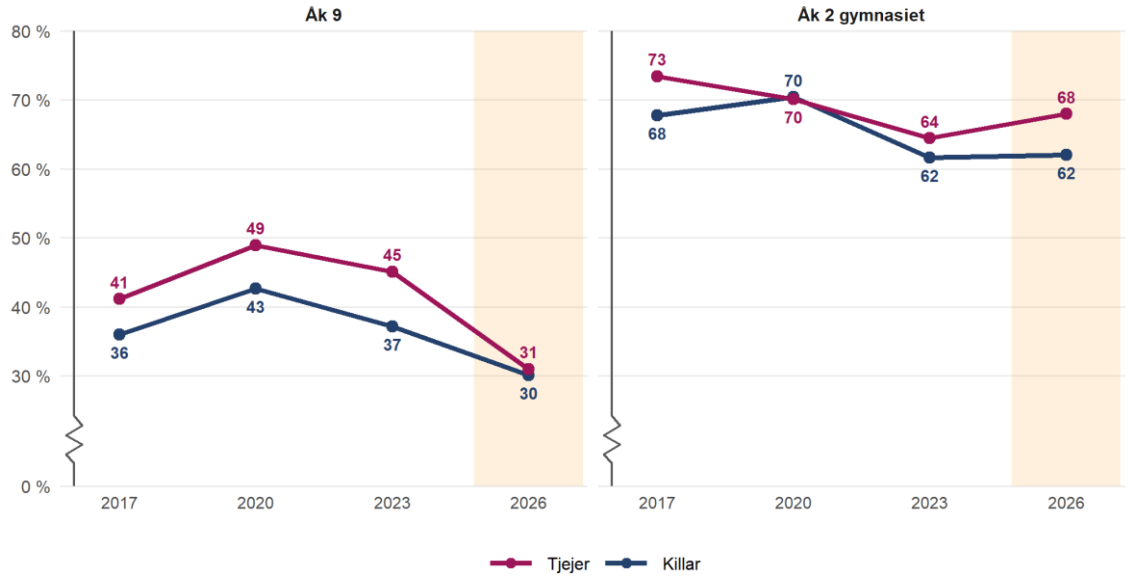
Andel som svarat: Ja, jag snusar dagligen eller ja, jag snusar någon gång ibland. 2017–2023 ställdes frågan "Snusar du?". 2026 fanns ingen samlad snusfråga – i stället

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



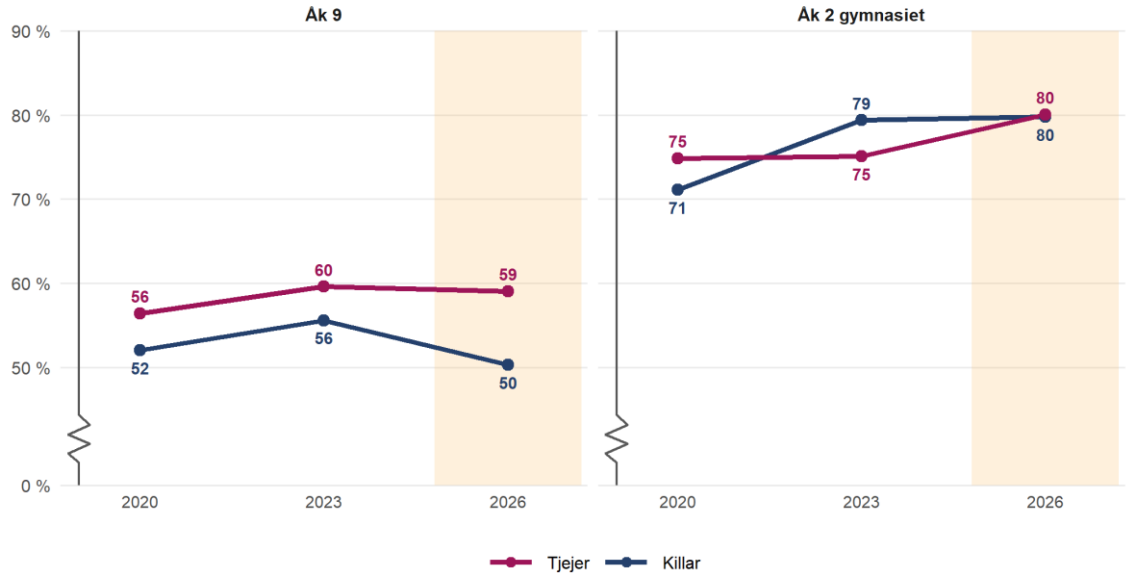
Har du under de senaste 12 månaderna druckit alkohol?

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.



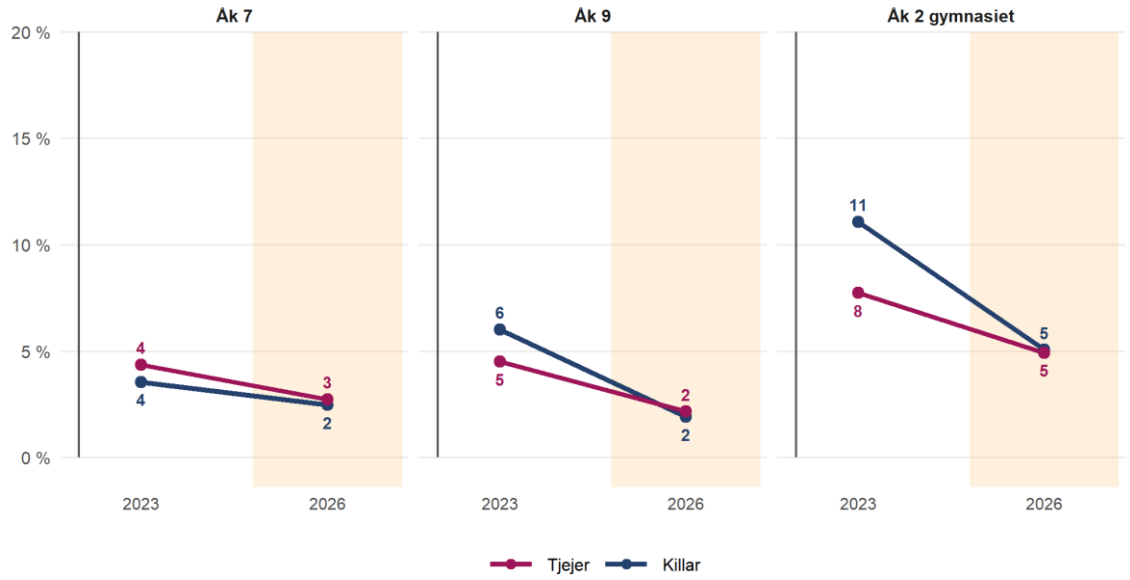
Har du under de senaste 12 månaderna druckit så mycket alkohol att du känt dig berusad/full?

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



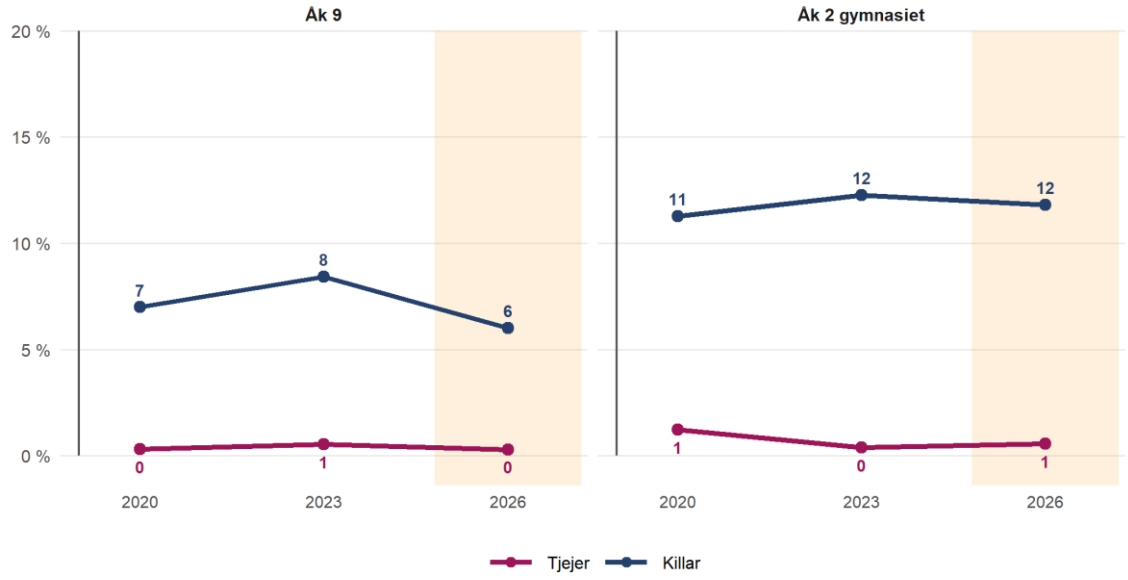
Har du någon gång använt lustgas?

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



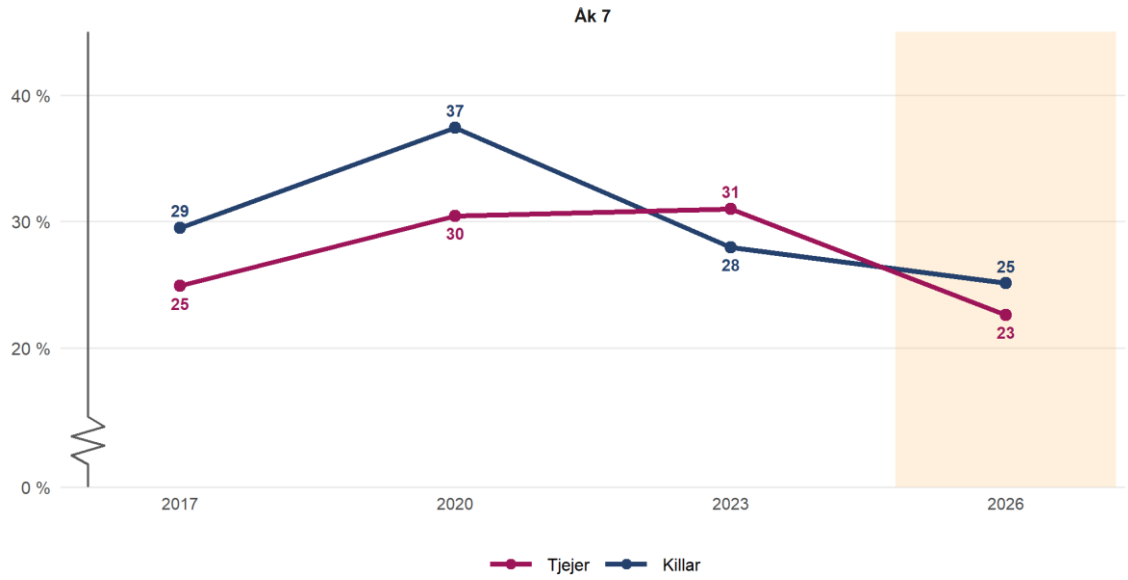
Har du under de senaste 12 månaderna spelat om pengar?

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



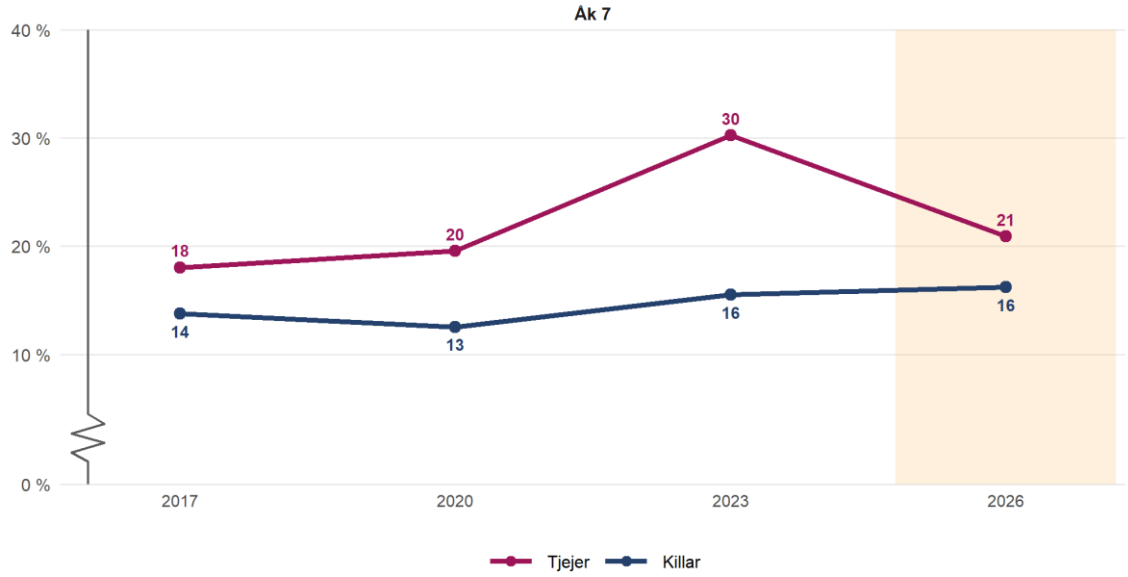
Har du någon gång druckit alkohol?

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



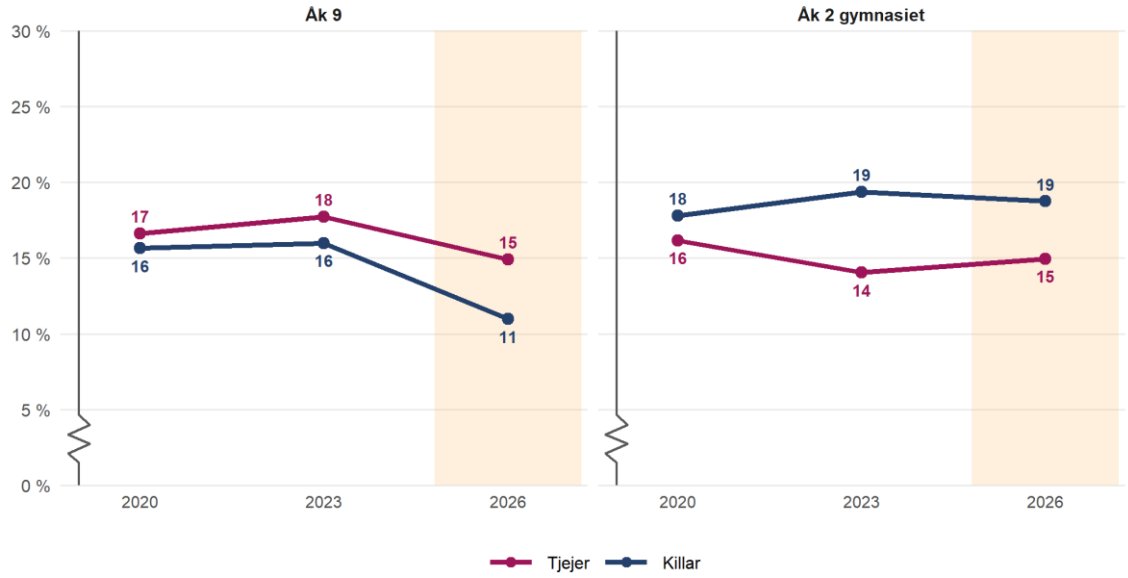
Har du någon gång druckit så mycket alkohol att du känt dig berusad/full?

Andel som svarat: Ja.



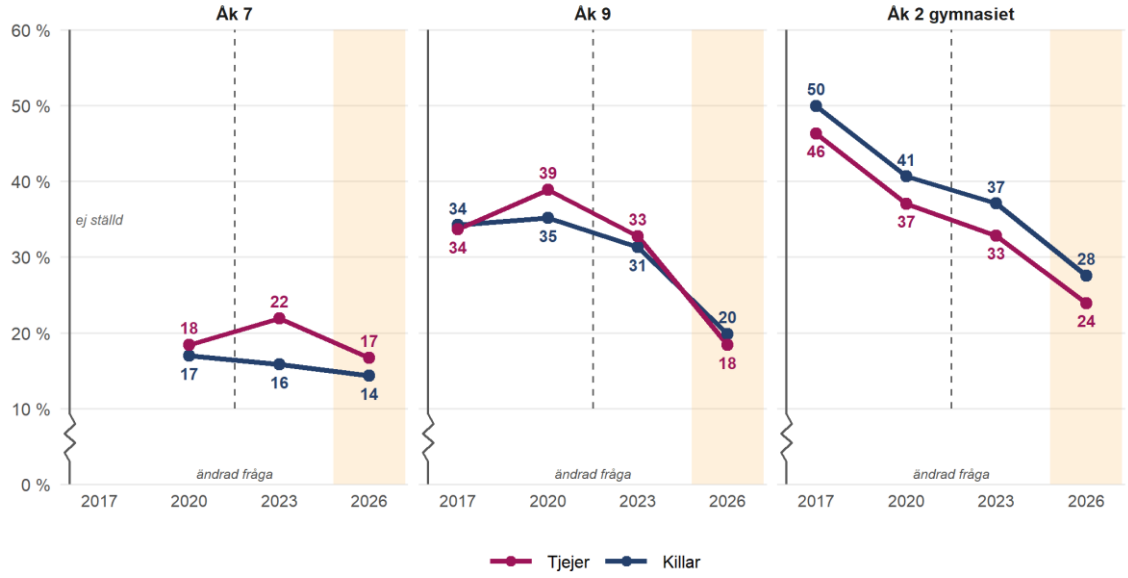
Har du råkat illa ut när du druckit alkohol?

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



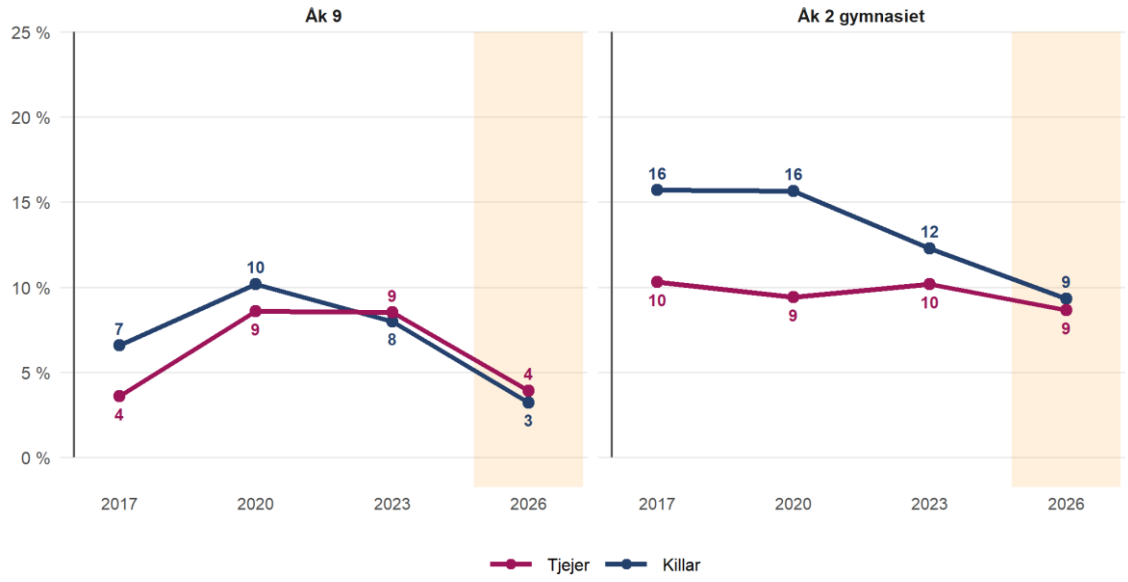
Vet du hur du kan få tag på narkotika?

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?

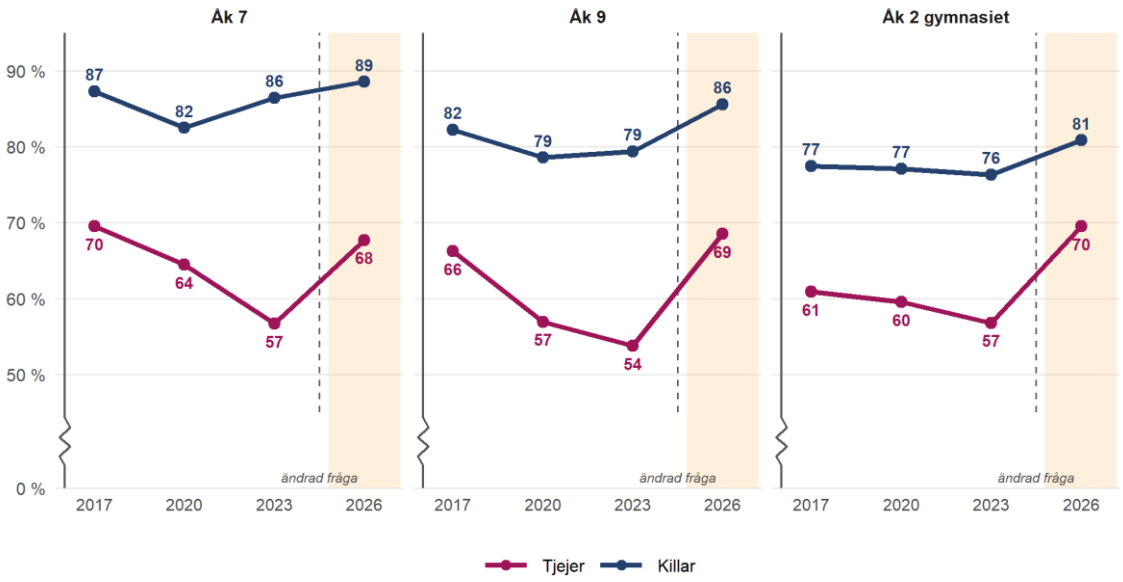
Andel som svarat: Ja, flera gånger eller ja, en gång.



Psykisk hälsa

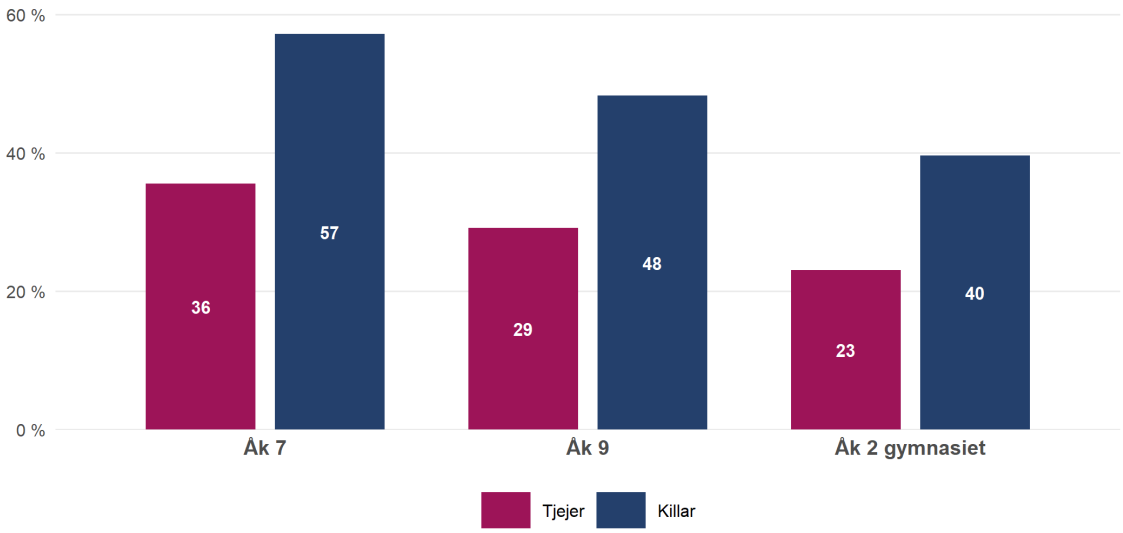
Hur mår du oftast?

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



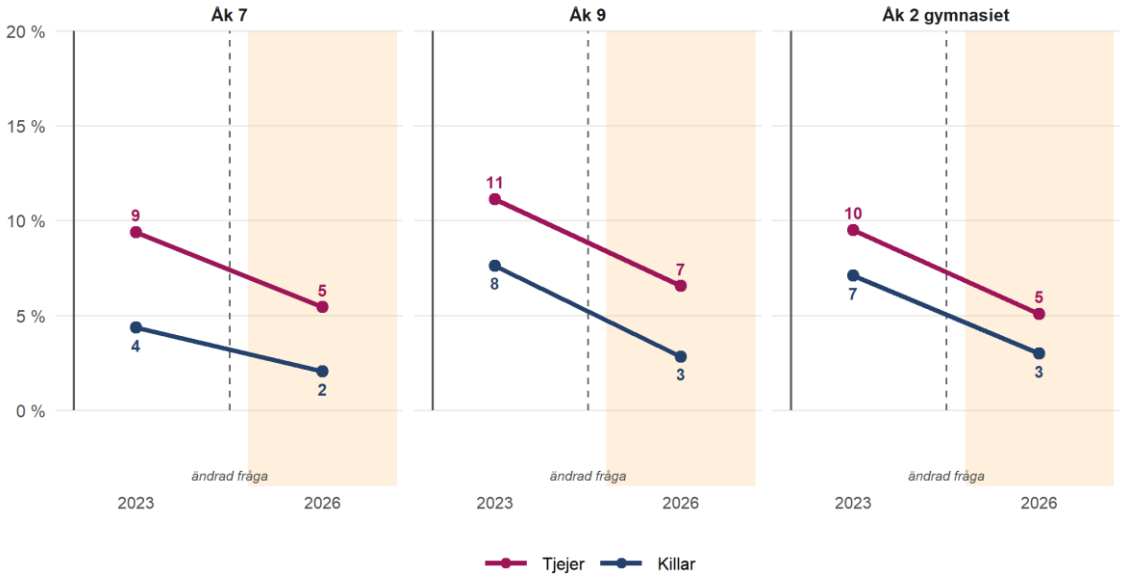
Under de senaste 3 månaderna, hur ofta har du känt dig nöjd med livet?

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



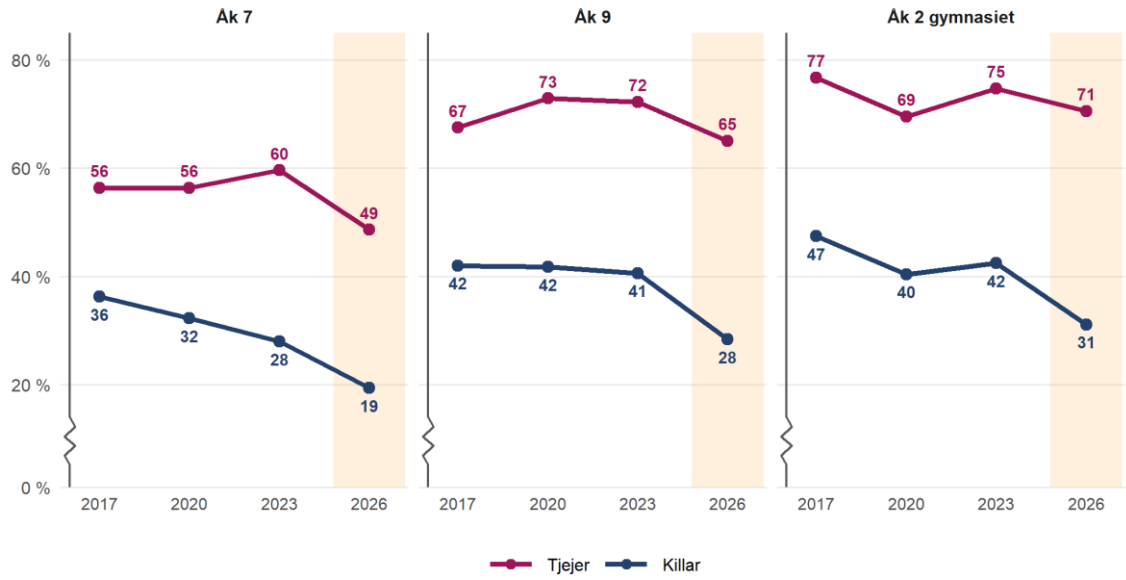
Under de senaste 3 månaderna, hur ofta har du känt dig ofrivilligt ensam?

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



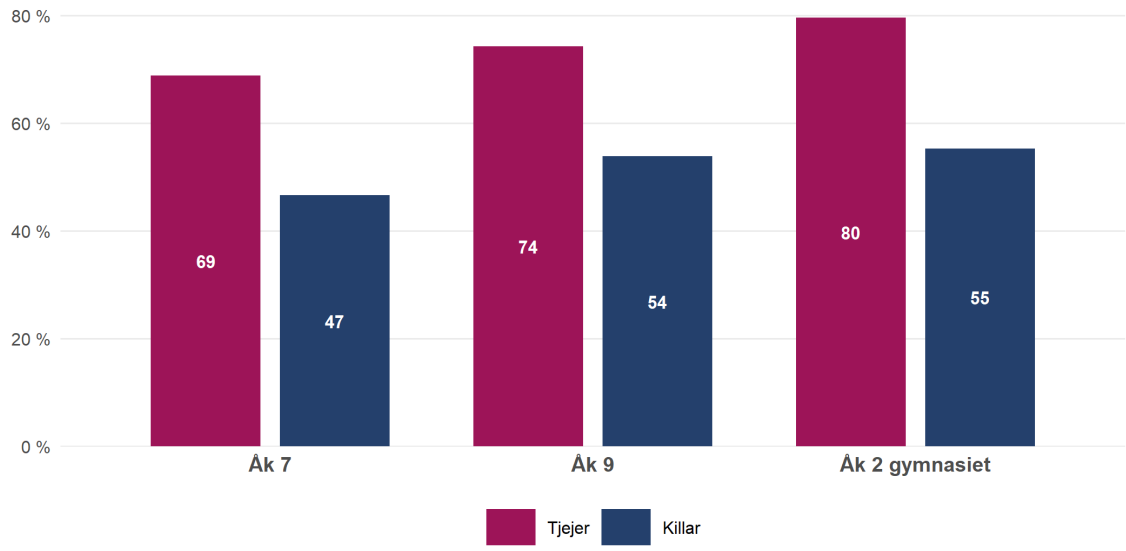
Hur ofta har du under de tre senaste månaderna känt dig stressad?

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



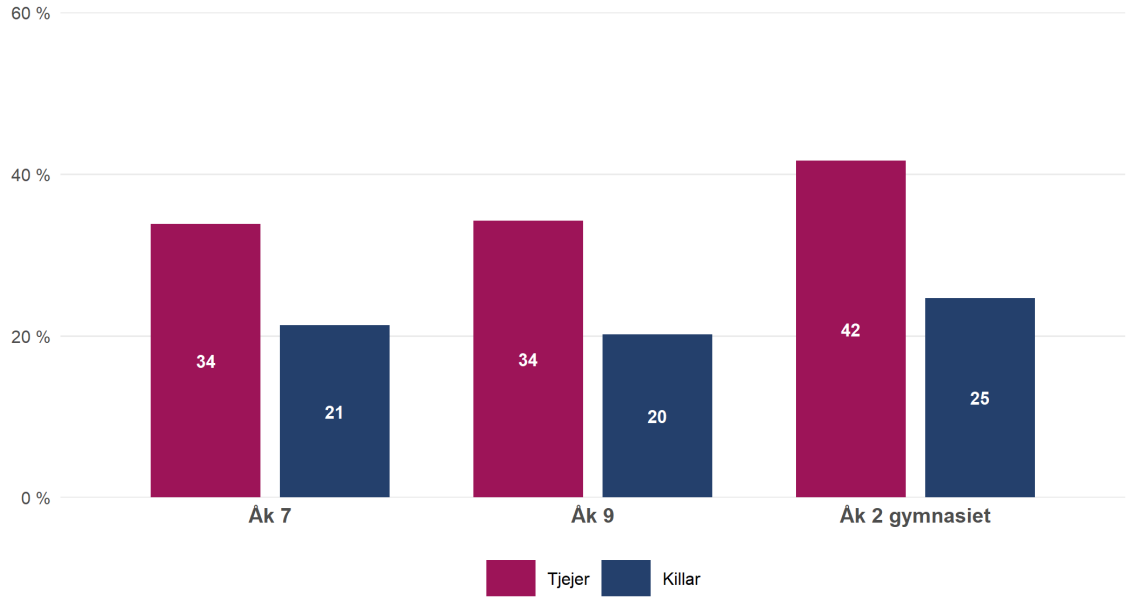
Är du stressad över skolprestationer?

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.



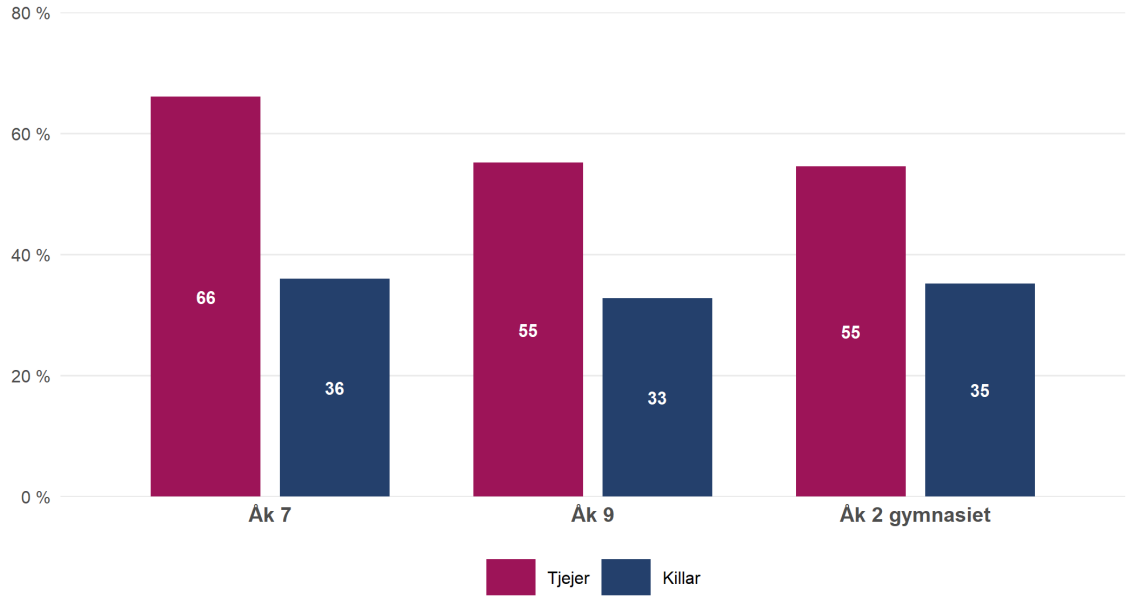
Är du stressad över närvaroplikt i skolan?

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.



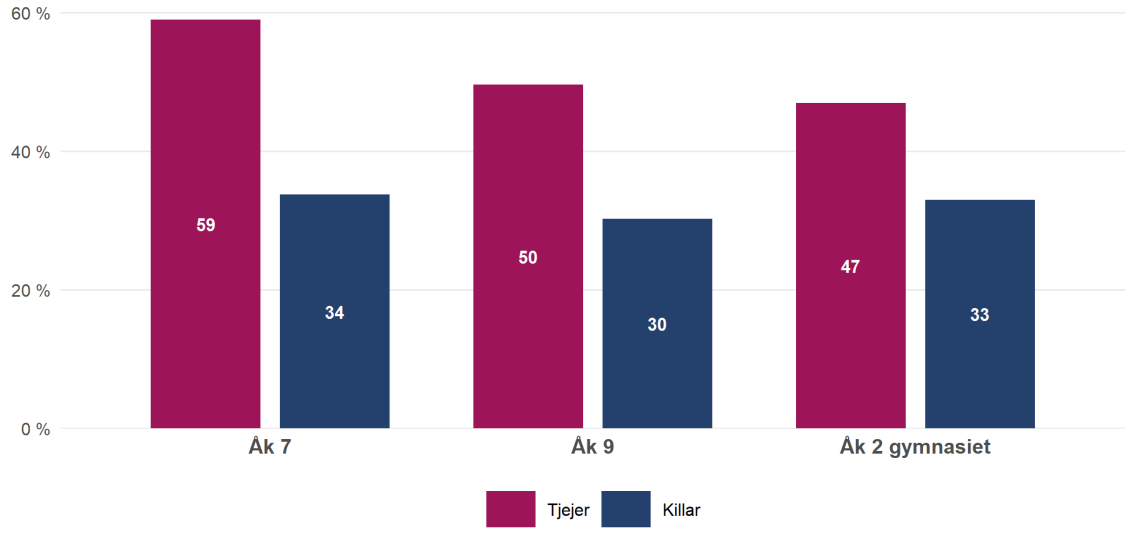
Är du stressad över ditt utseende?

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.



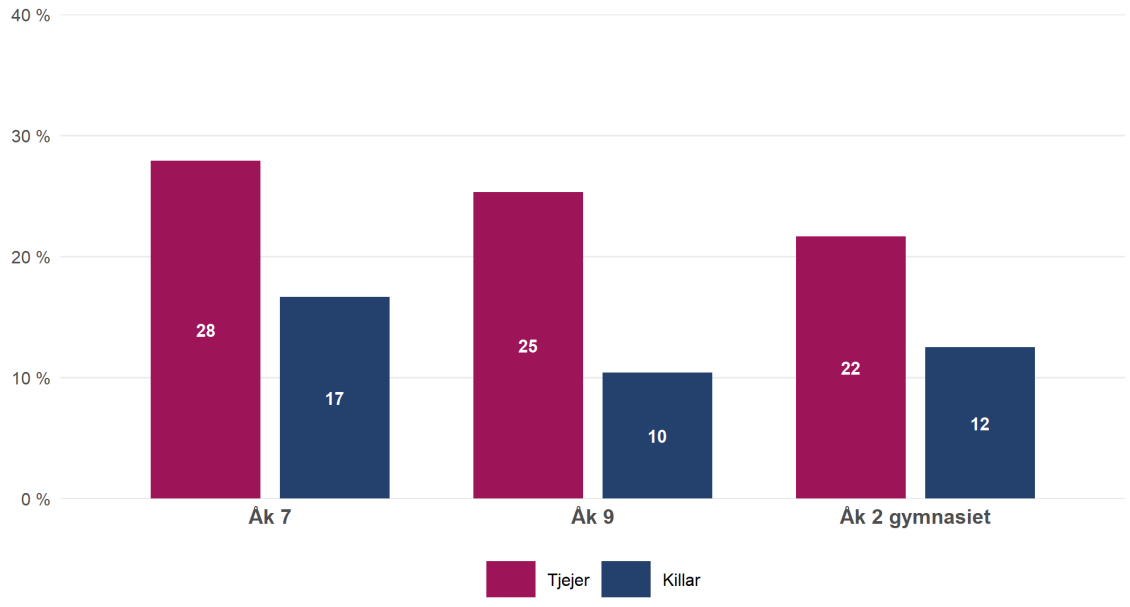
Är du stressad av sociala krav?

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.



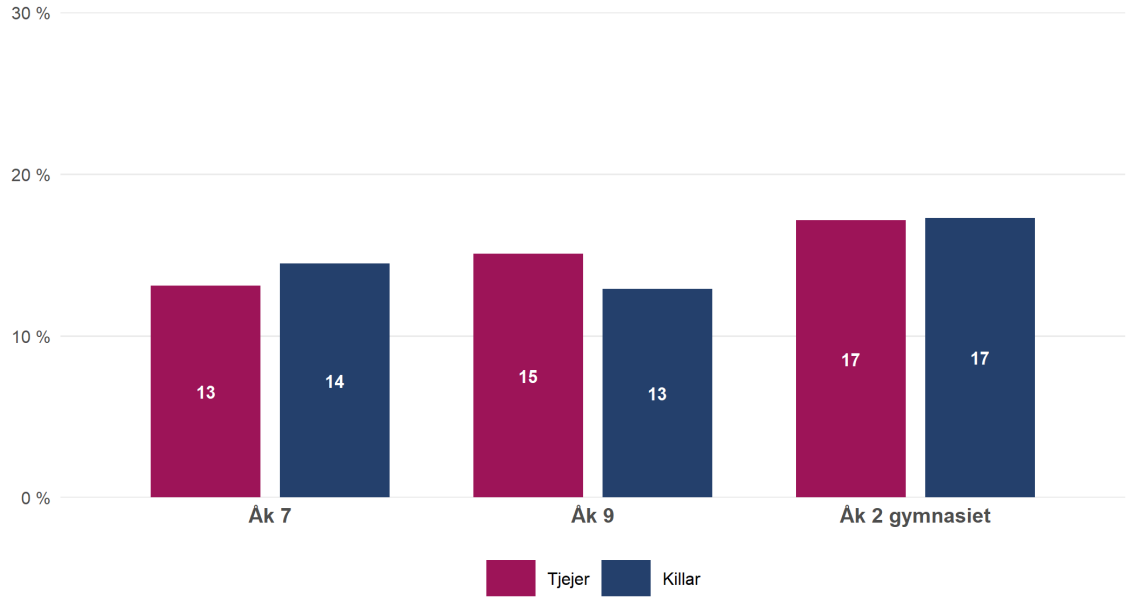
Är du stressad av sociala medier?

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.



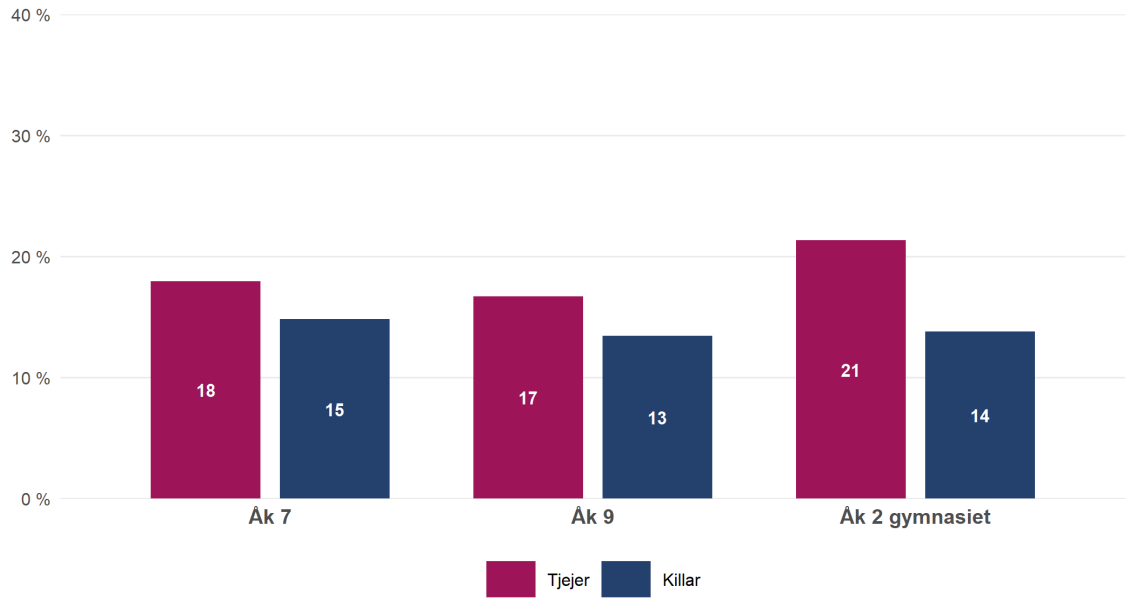
Är du stressad över familjens ekonomi?

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.



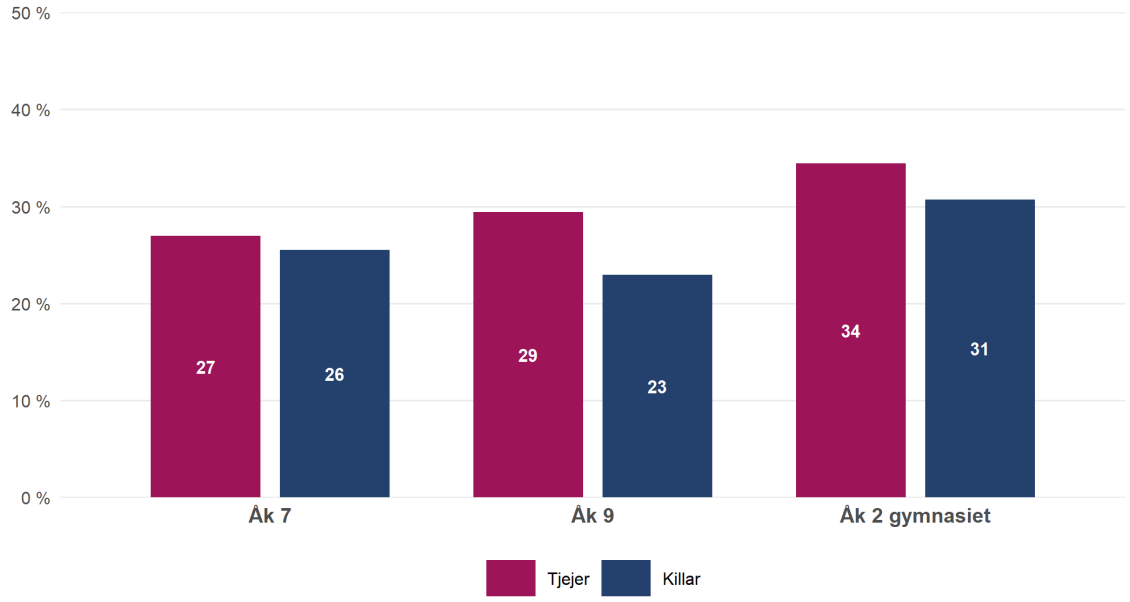
Är du stressad över att hjälpa till hemma?

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.



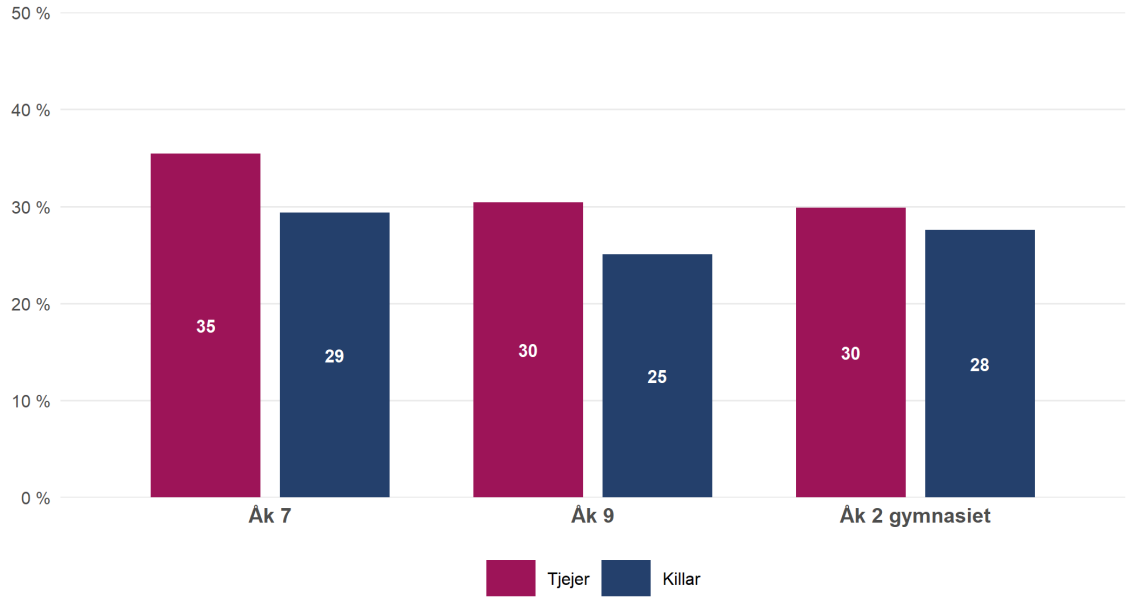
Är du stressad över att hinna med fritids- och idrottsaktiviteter?

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.



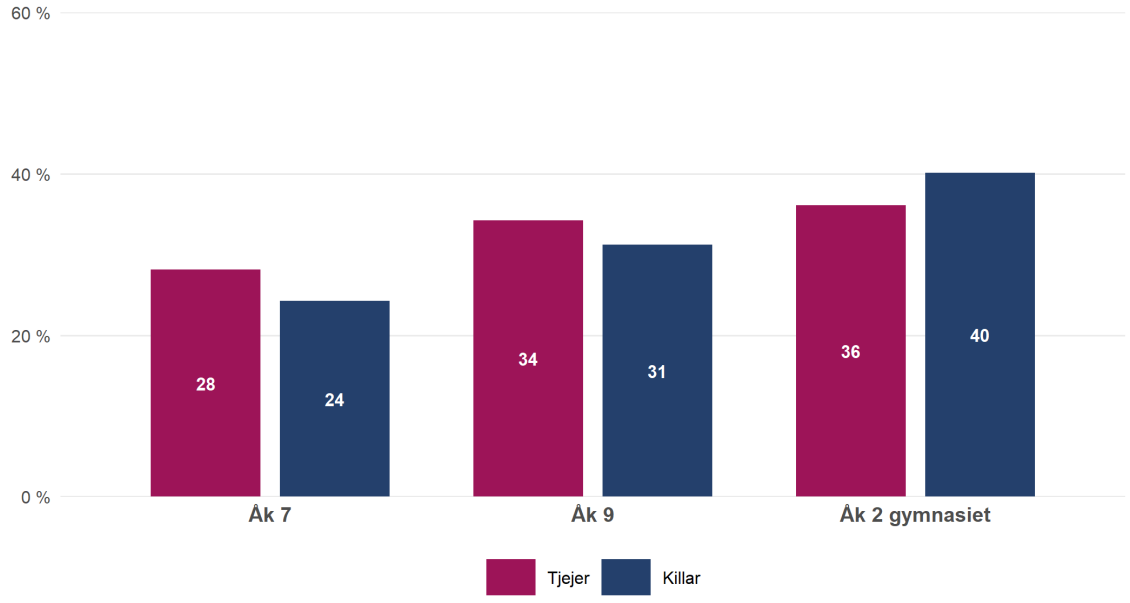
Är du stressad över idrottsprestationer?

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.



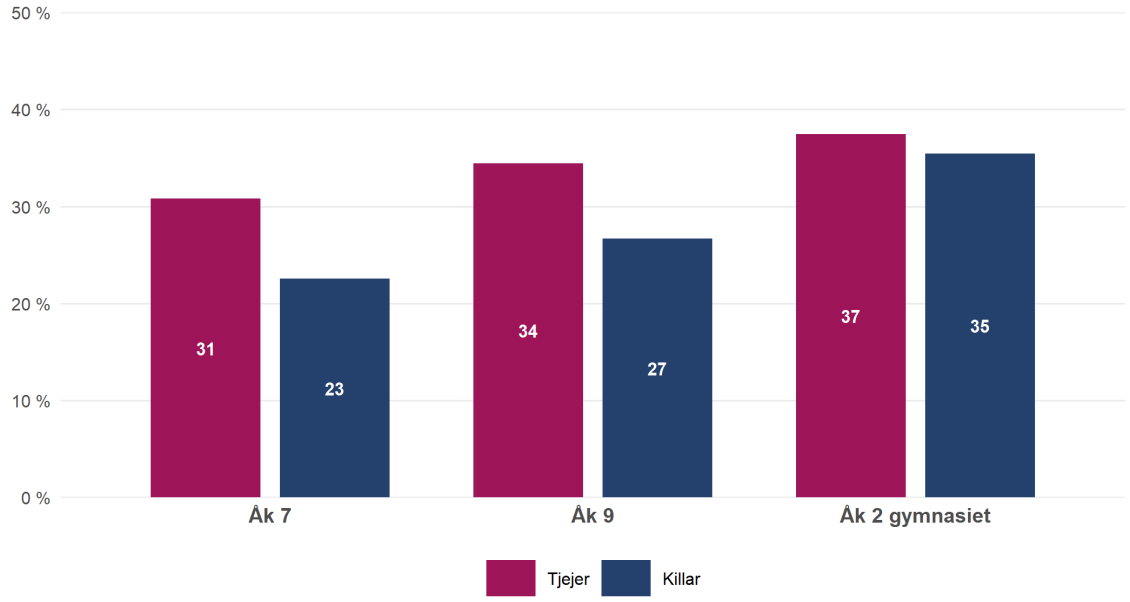
Är du stressad över framtiden för samhället?

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.



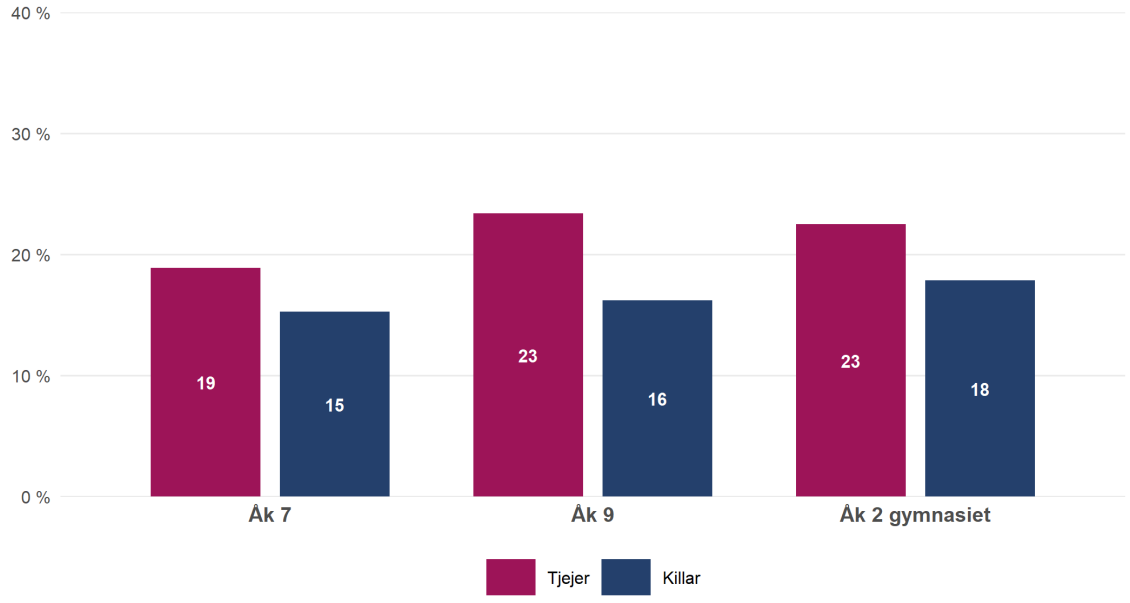
Är du stressad av situationen i världen?

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.



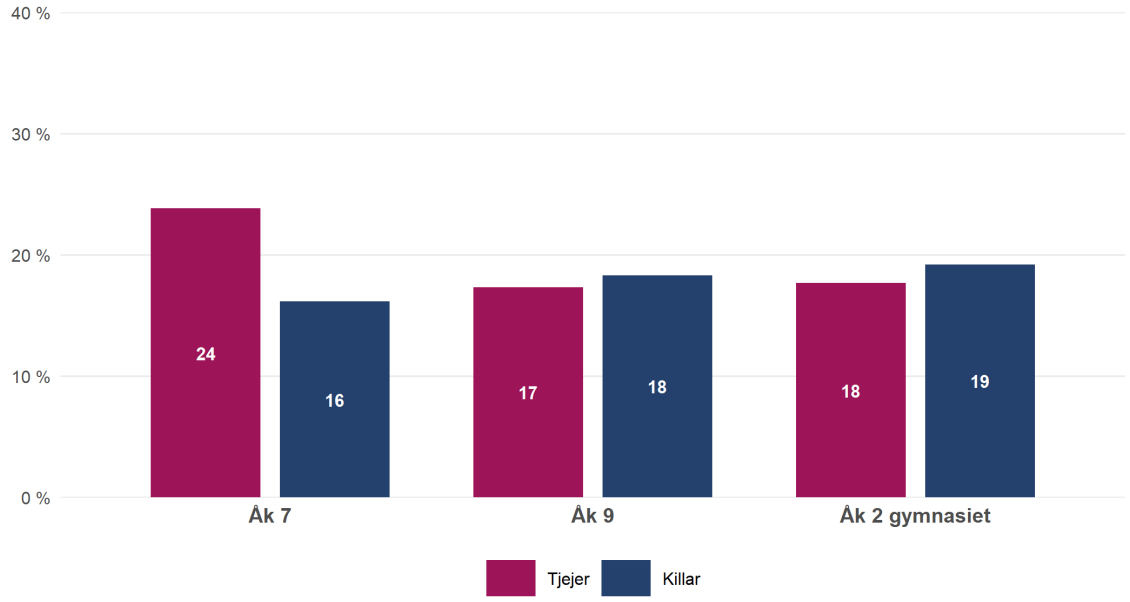
Är du stressad över klimatet?

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.



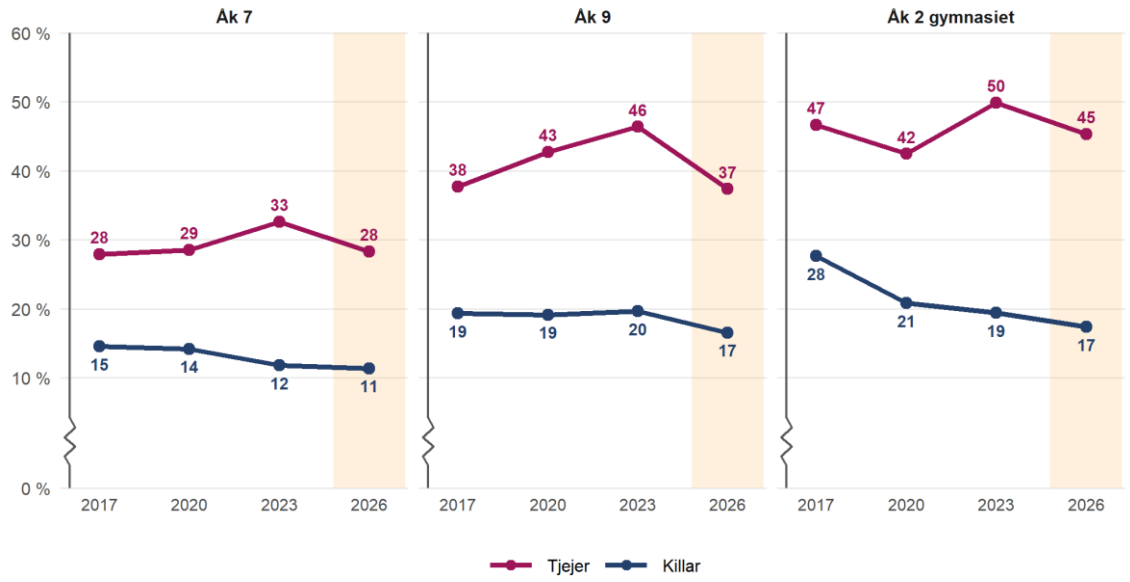
Är du stressad över något annat?

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.



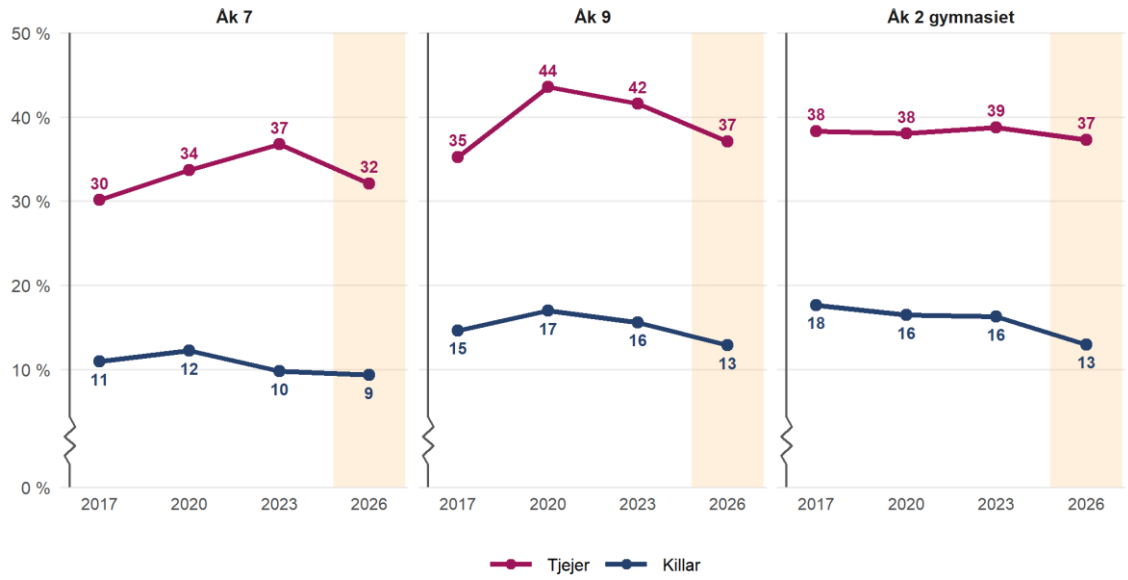
Hur ofta har du under de tre senaste månaderna känt dig ängslig eller orolig?

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



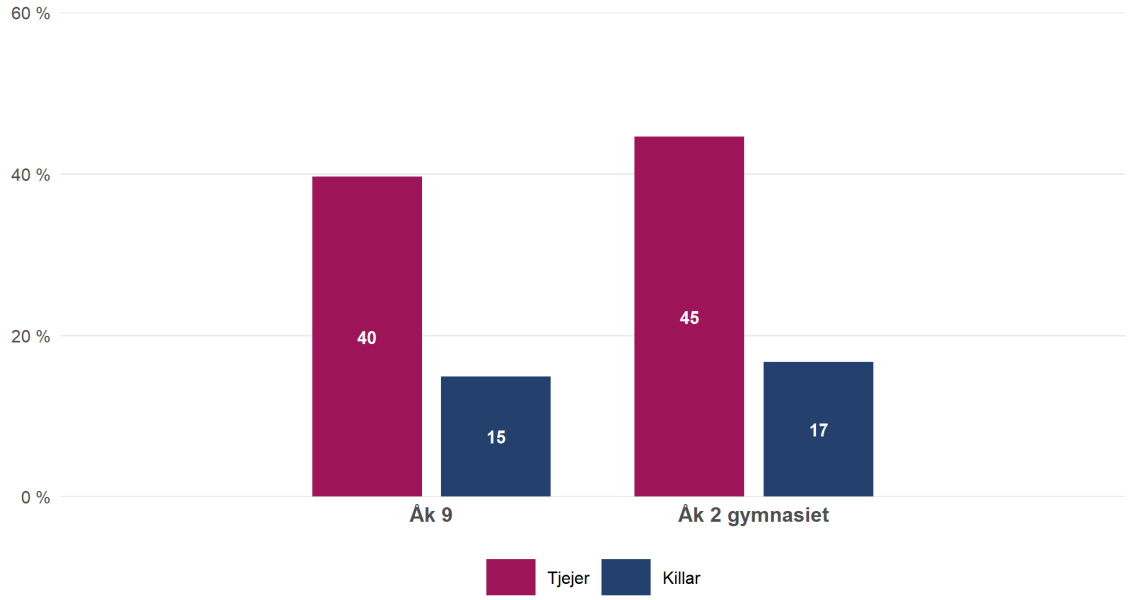
Hur ofta har du under de tre senaste månaderna känt dig nedstämd eller ledsen?

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?

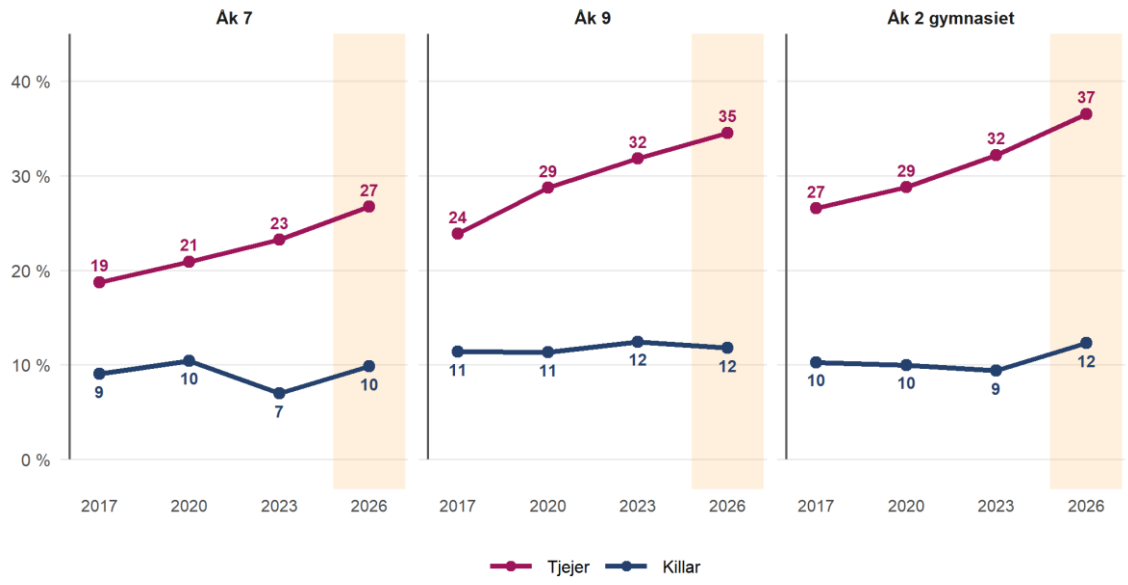
Andel som svarat: Ja. Frågan ställdes för första gången 2026.



Fysisk hälsa

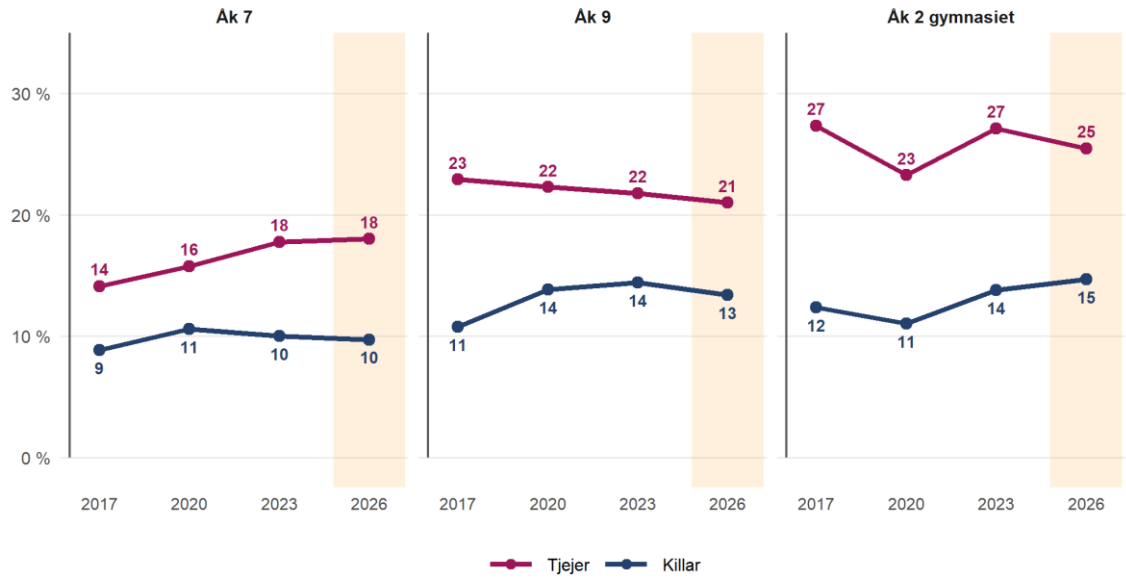
Hur ofta har du under de tre senaste månaderna haft huvudvärk (inte migrän)?

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



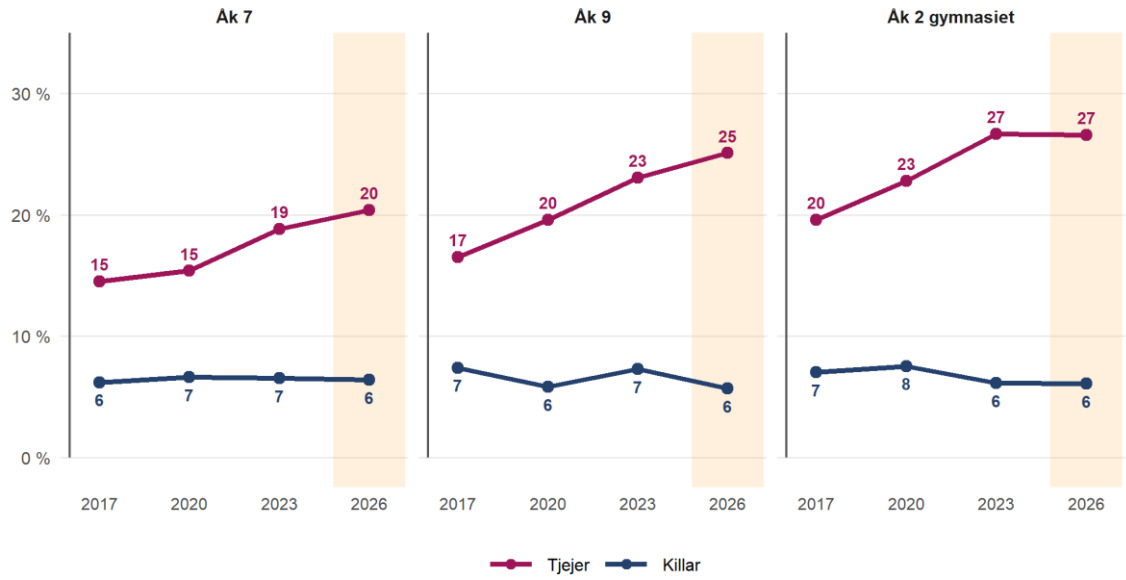
Hur ofta har du under de tre senaste månaderna haft värk i axlar/skuldror/nacke?

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



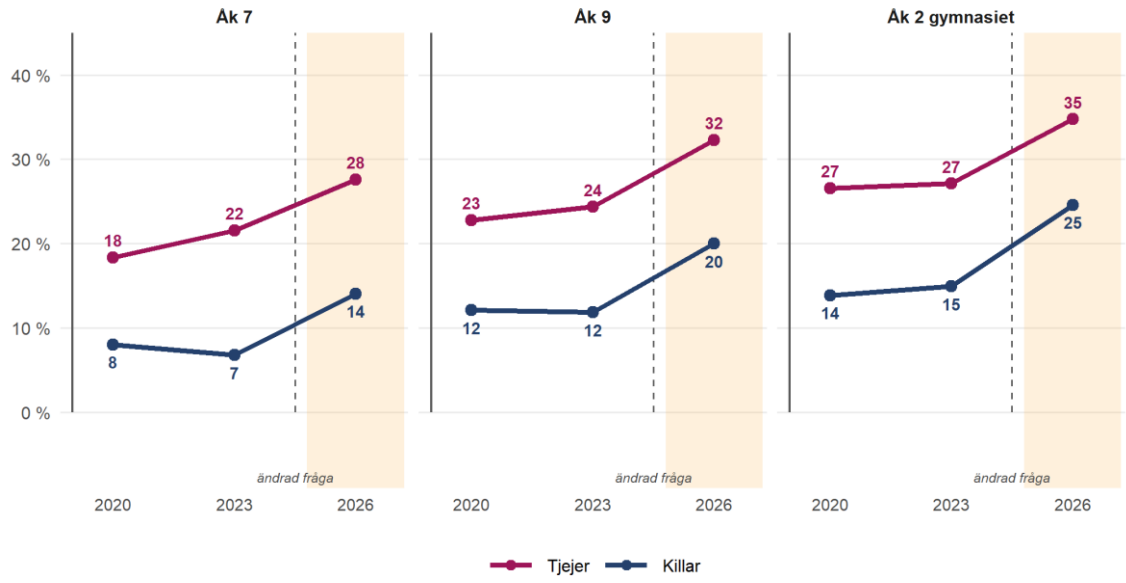
Hur ofta har du under de tre senaste månaderna haft ont i magen (inte mensvärk)?

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



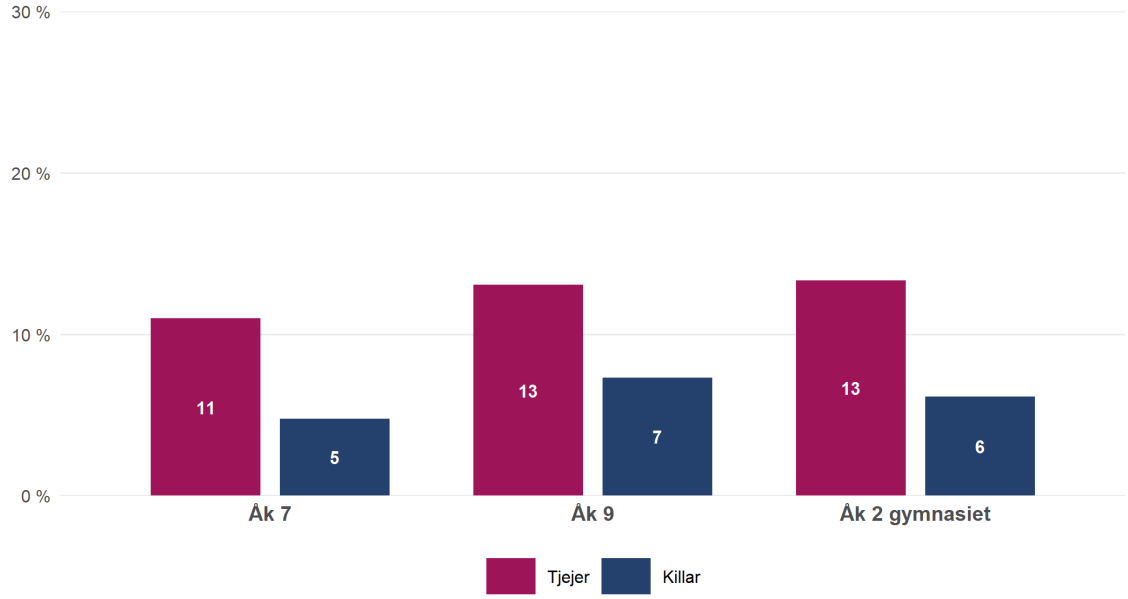
Hur ofta har du under de tre senaste månaderna haft sömnsvårigheter?

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?

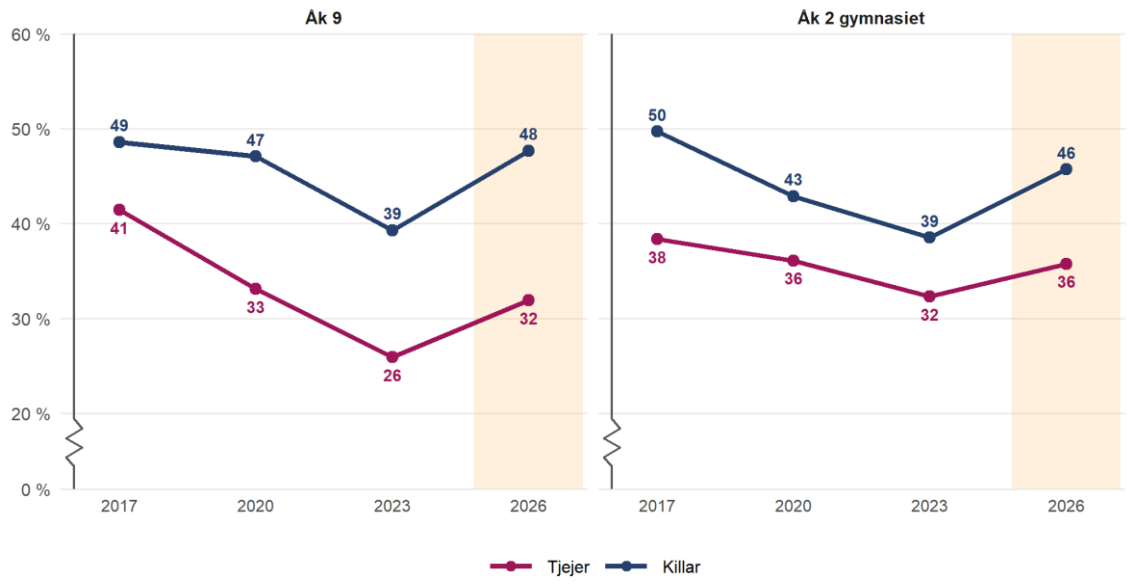
Andel som svarat: I stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan. Frågan ställdes för första gången 2026. Avser andra besvär än de besvär som efterfrågats ovan.



Trygghet

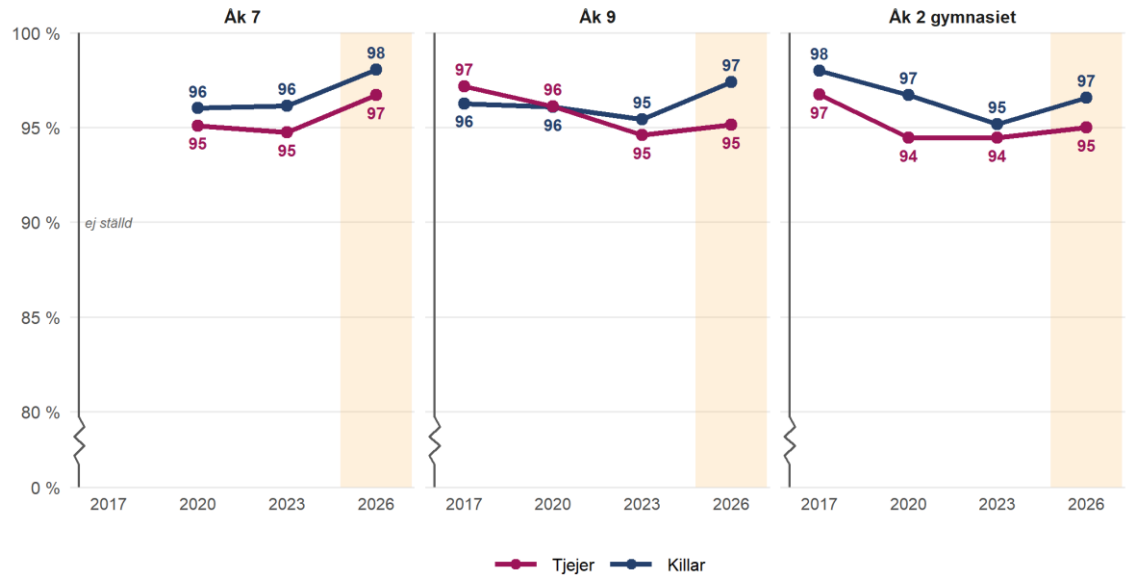
Tycker du att man i allmänhet kan lita på de flesta människor?

Andel som svarat: Ja.



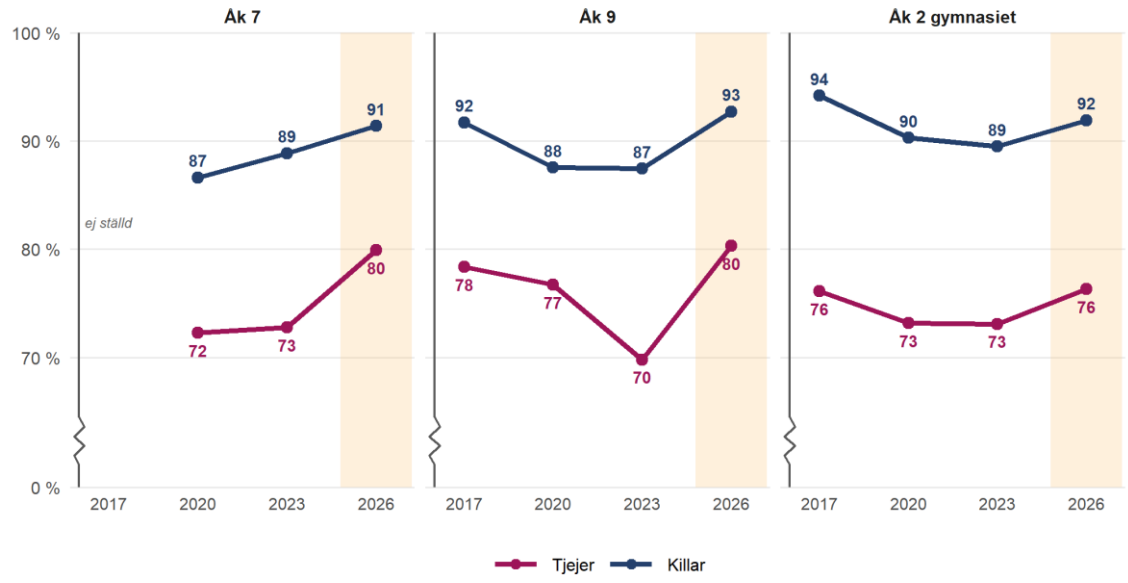
Känner mig trygg utomhus i mitt bostadsområde på dagen

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



Känner mig trygg utomhus i mitt bostadsområde på kvällen/natten

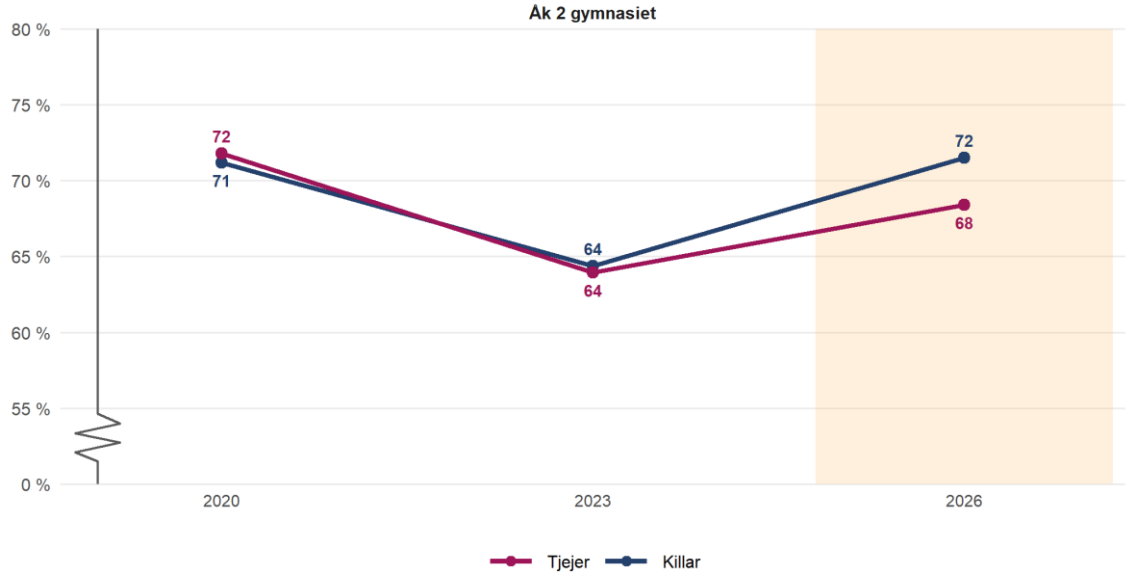
Andel som svarat: Ja, alltid eller ja, oftast.



Delaktighet och förtroende

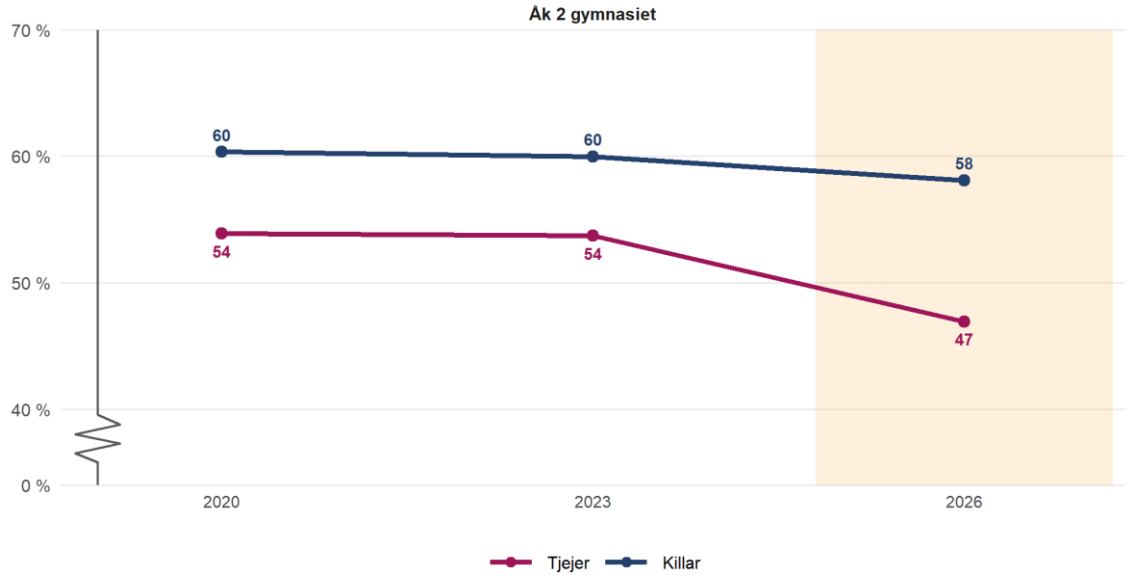
Hur stort förtroende har du för Skolan?

Andel som svarat: Mycket stort eller ganska stort.



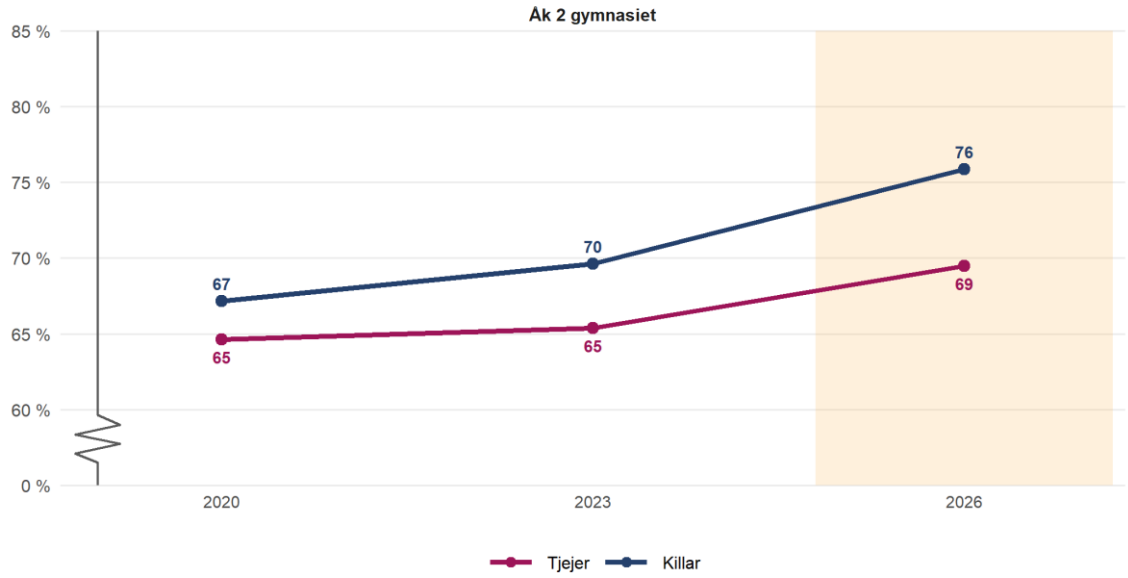
Hur stort förtroende har du för Kollektivtrafiken?

Andel som svarat: Mycket stort eller ganska stort.



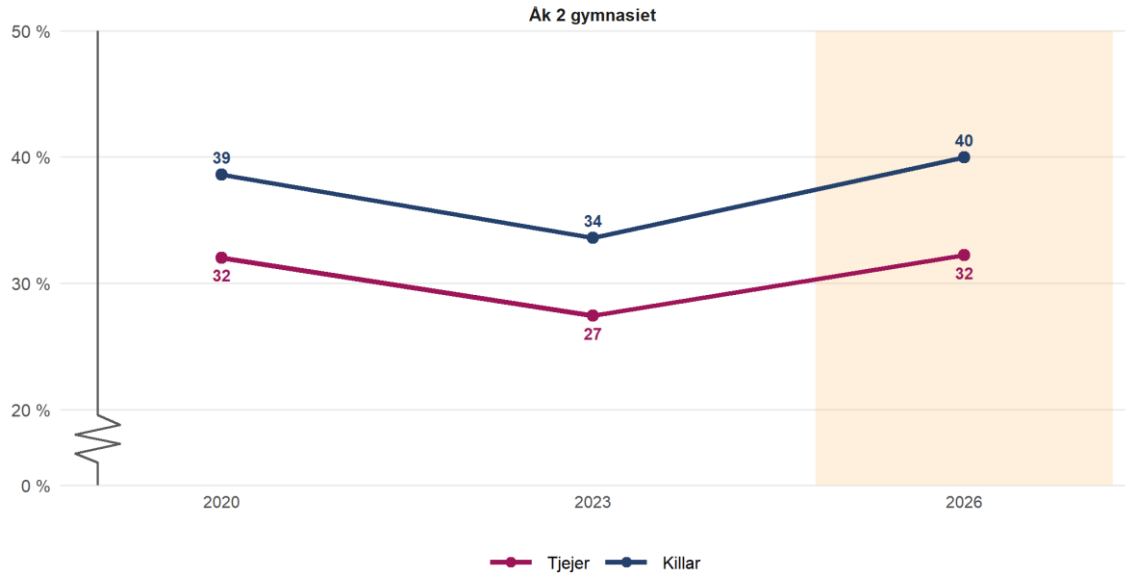
Hur stort förtroende har du för Hälso- och sjukvården?

Andel som svarat: Mycket stort eller ganska stort.



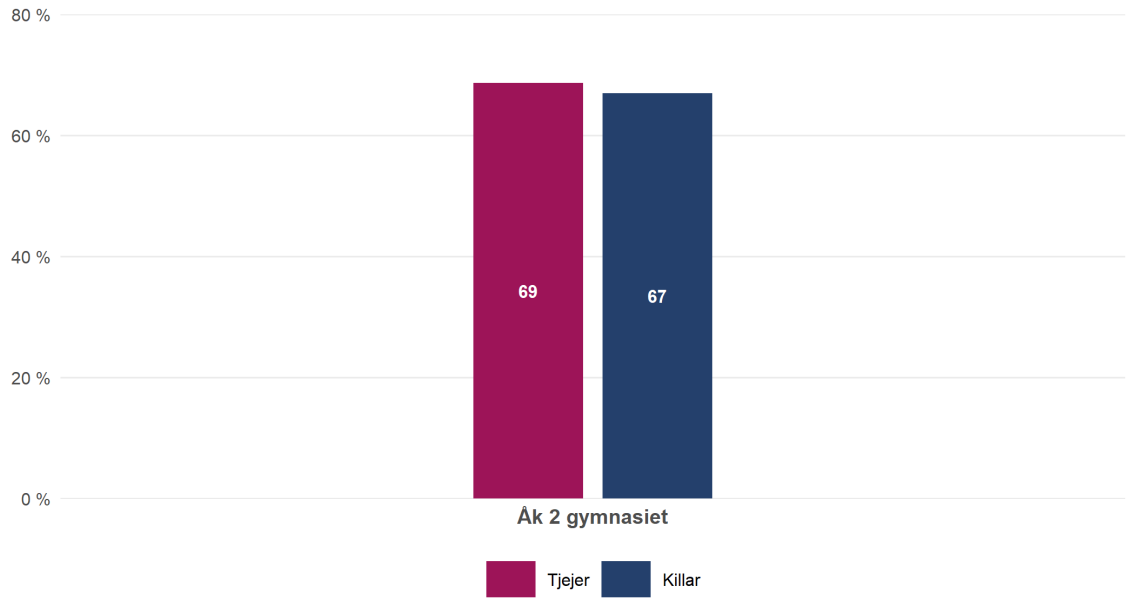
Hur stort förtroende har du för Socialtjänsten (Soc)?

Andel som svarat: Mycket stort eller ganska stort.



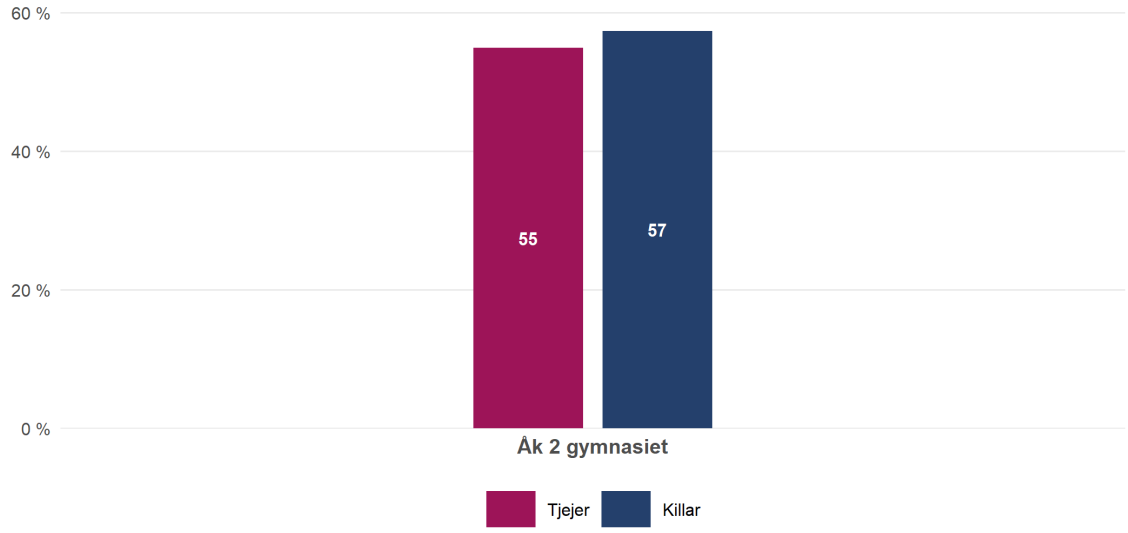
Hur stort förtroende har du för Polisen?

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



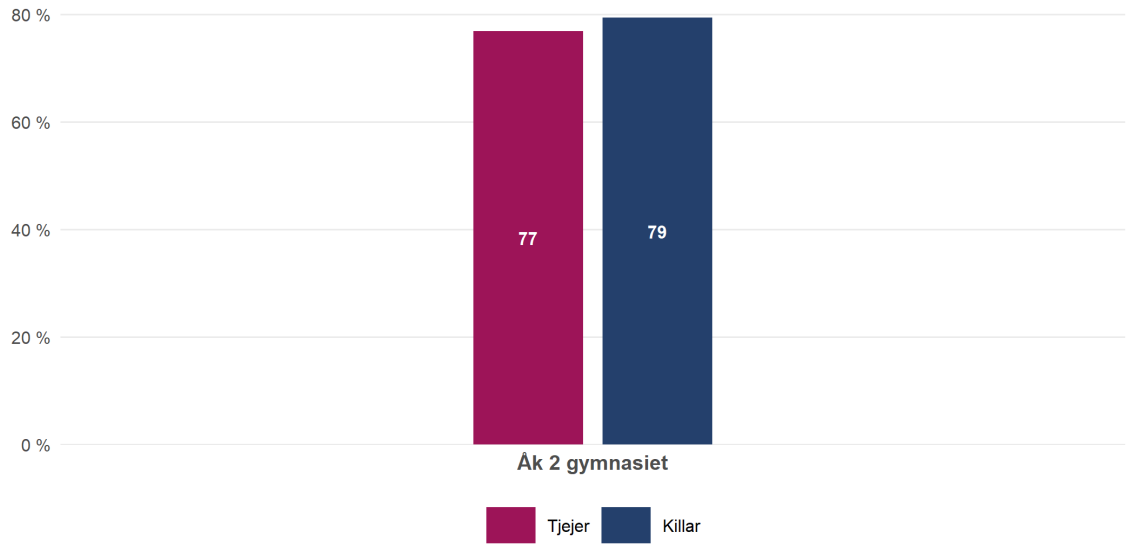
Hur stort förtroende har du för Domstol?

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



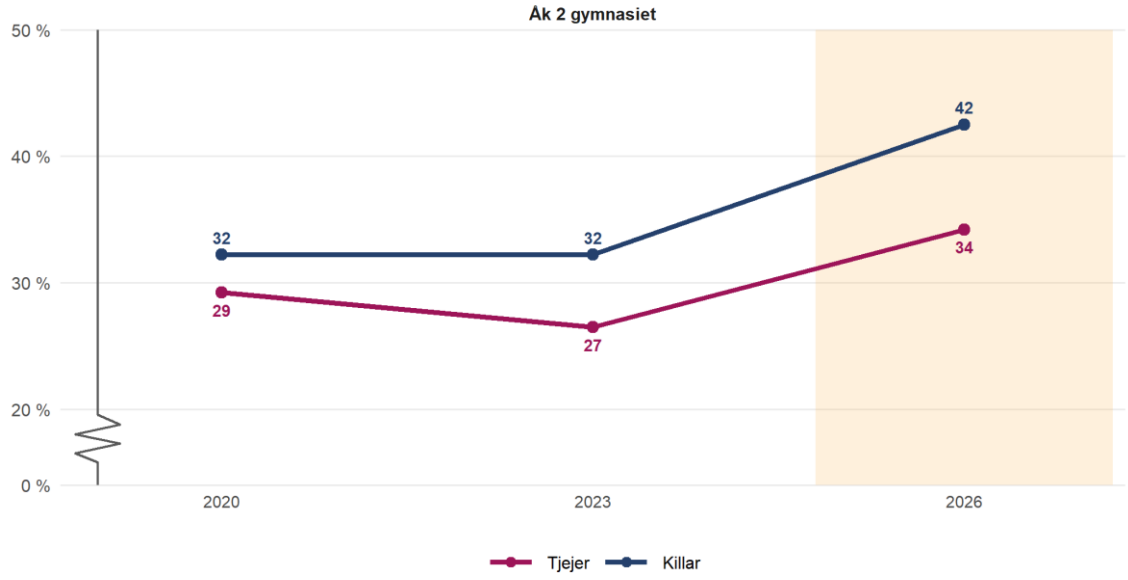
Hur stort förtroende har du för Räddningstjänsten?

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



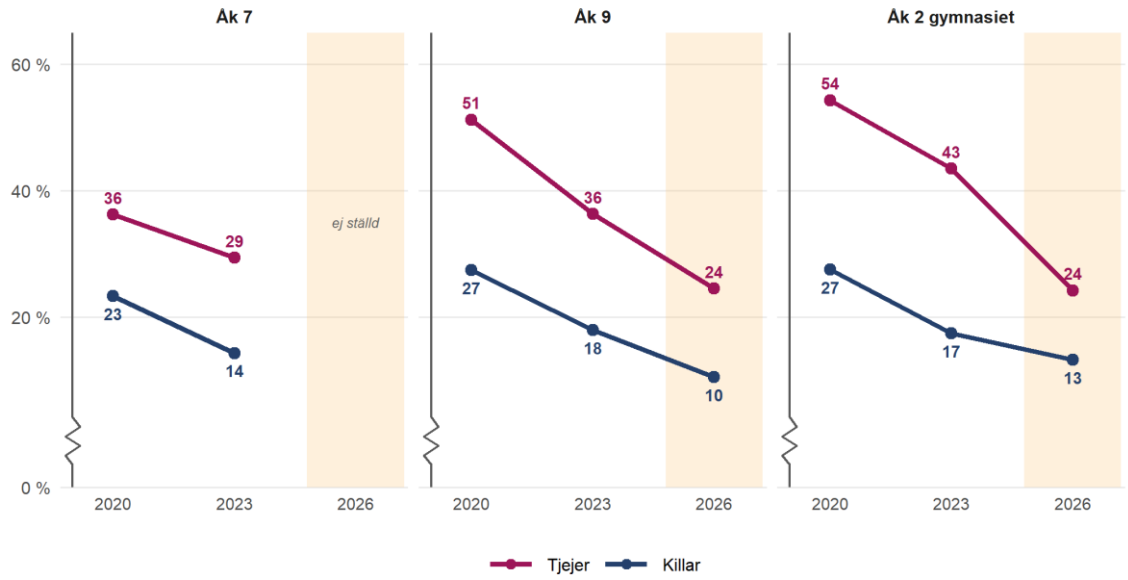
Hur stort förtroende har du för Politiker?

Andel som svarat: Mycket stort eller ganska stort.



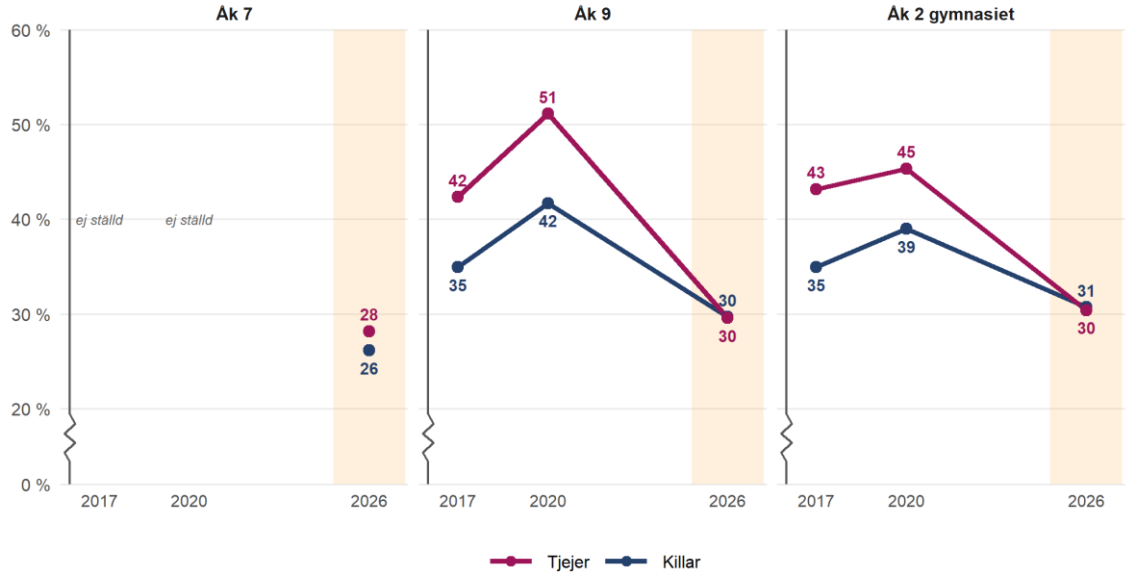
Är du orolig för att klimatförändringarna kommer att påverka ditt liv?

Andel som svarat: Mycket orolig eller ganska orolig.



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

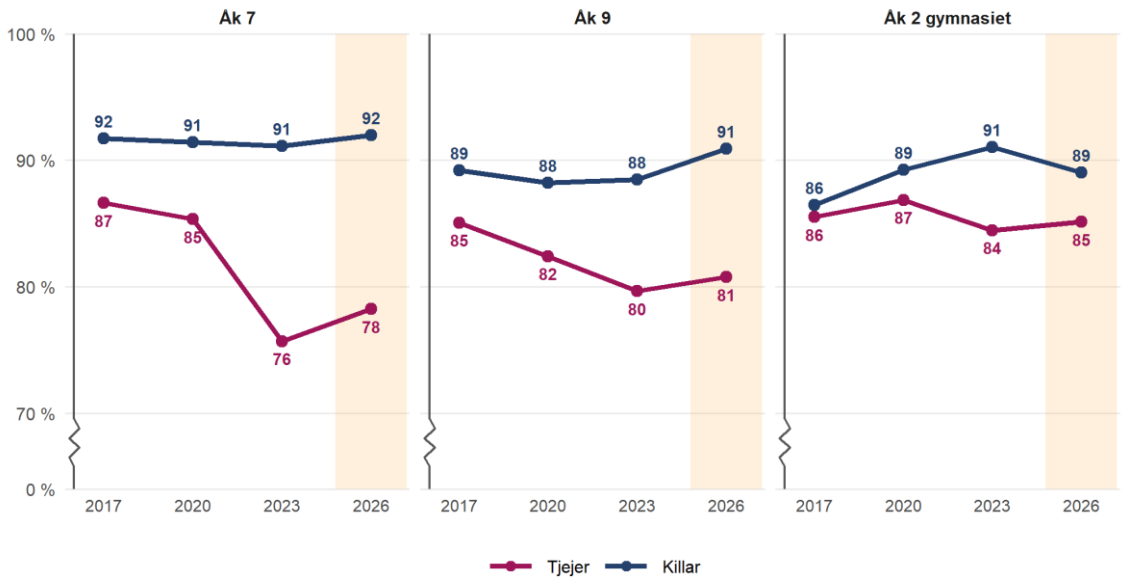
Andel som svarat: Ja.



Hem, fritid och relationer

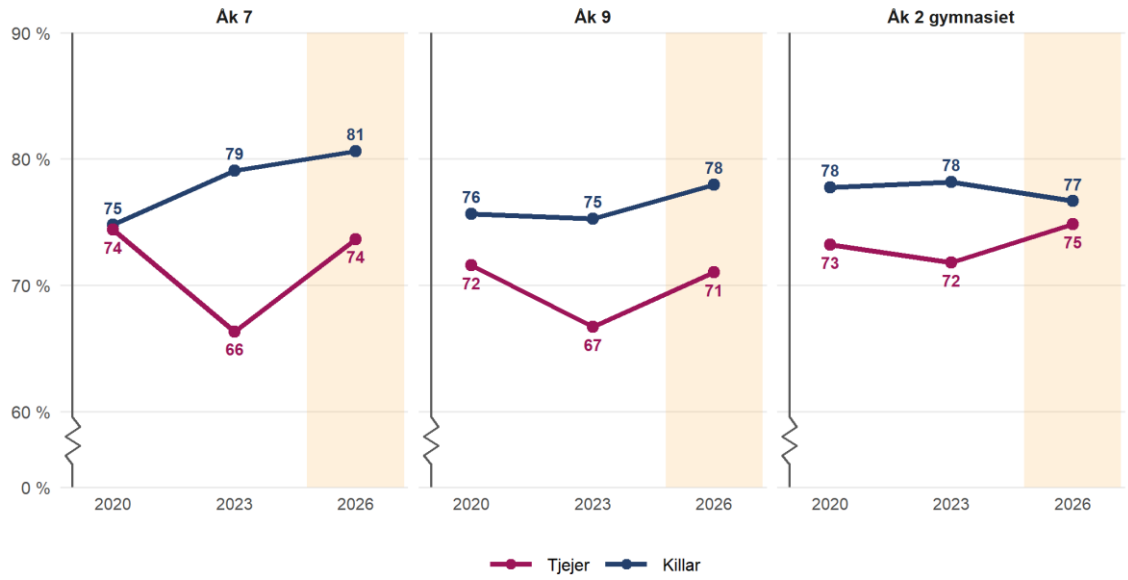
Jag kan alltid lita på någon av mina föräldrar/vårdnadshavare när det verkligen gäller.

Andel som svarat: Stämmer bra.



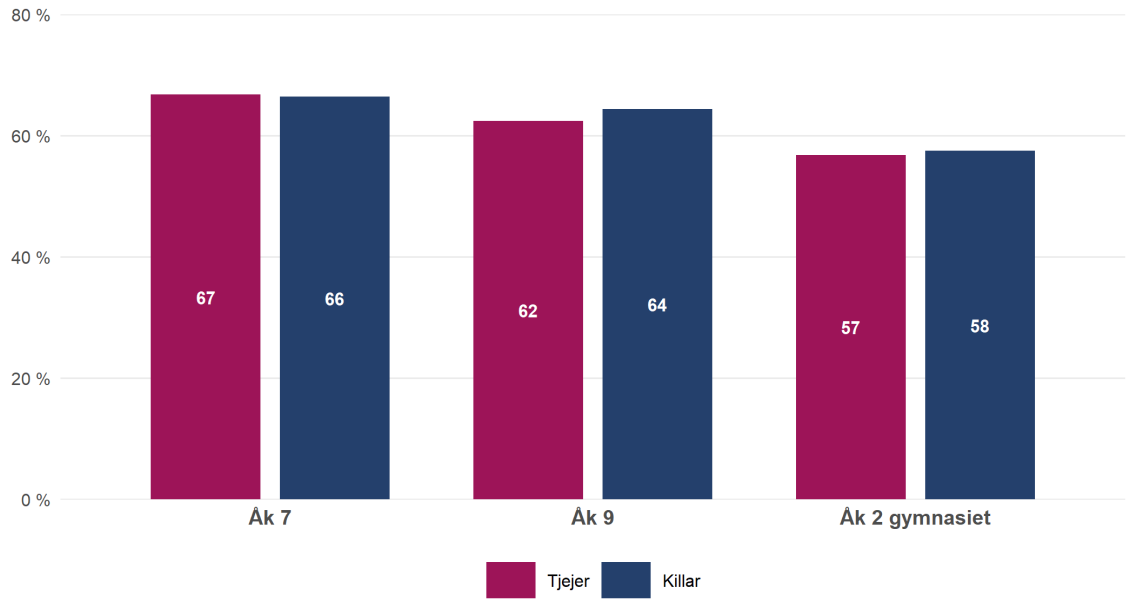
Mina föräldrar/vårdnadshavare frågar mig vad jag tycker innan de tar beslut om saker som påverkar mig.

Andel som svarat: Stämmer bra.



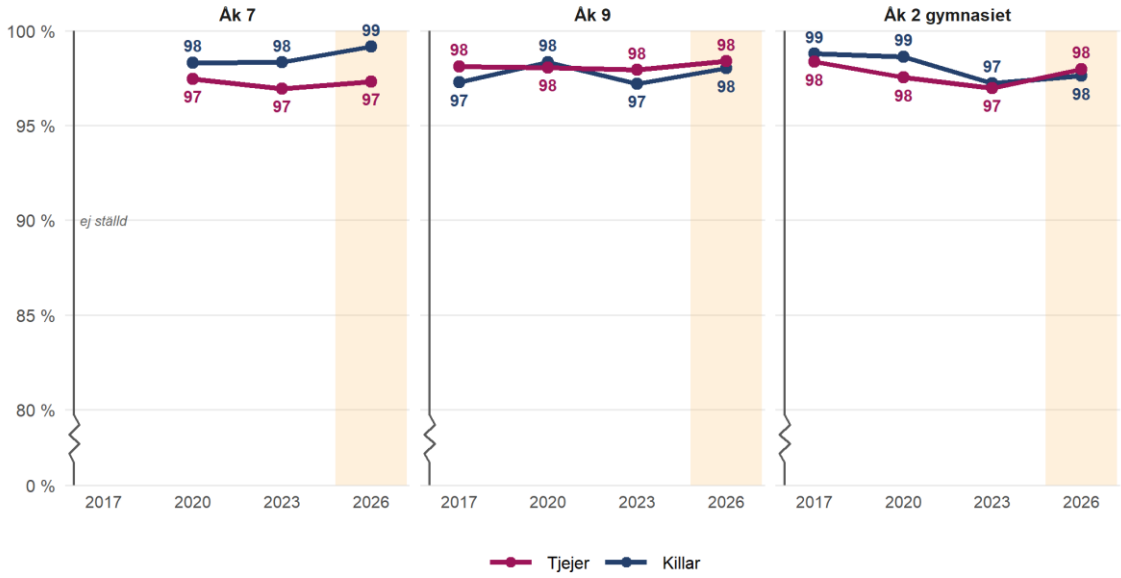
Vem eller vilka bor du tillsammans med?

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



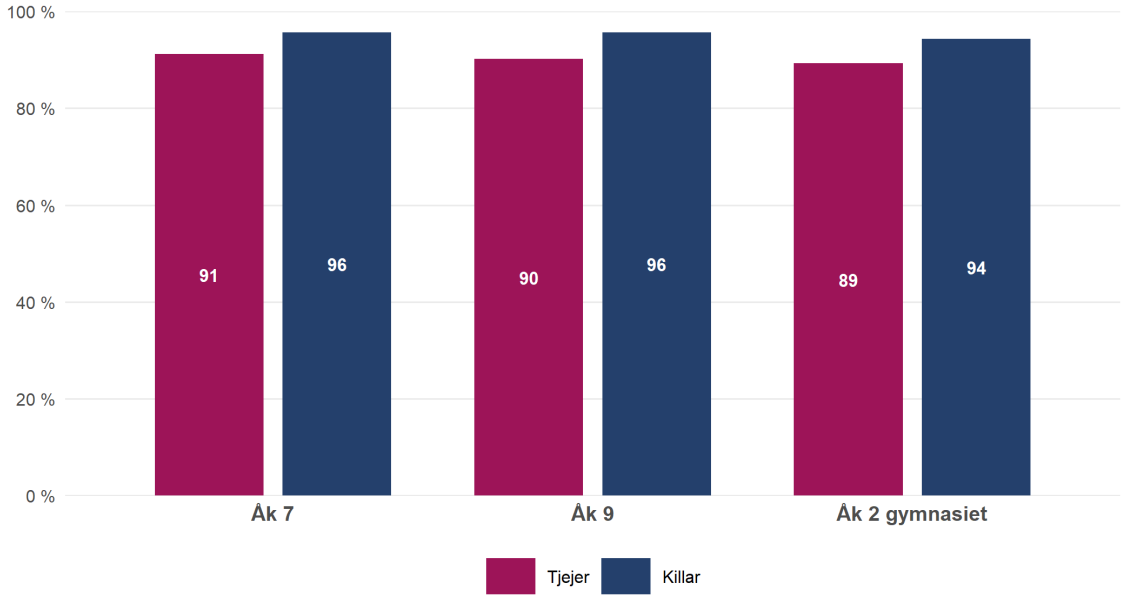
Känner mig trygg hemma

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



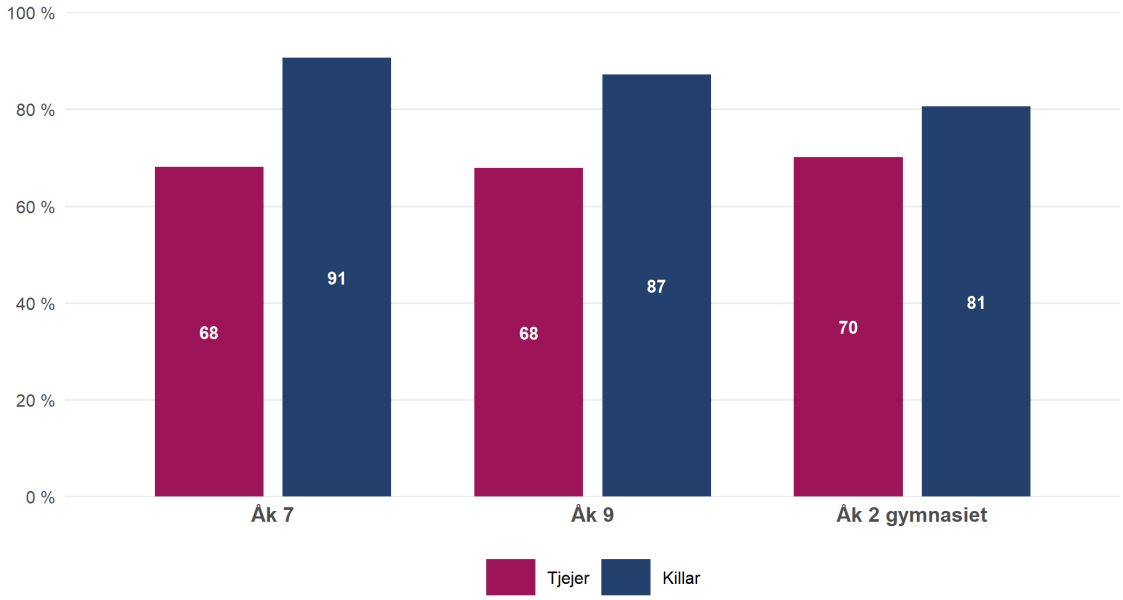
Hur trivs du i området där du bor?

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



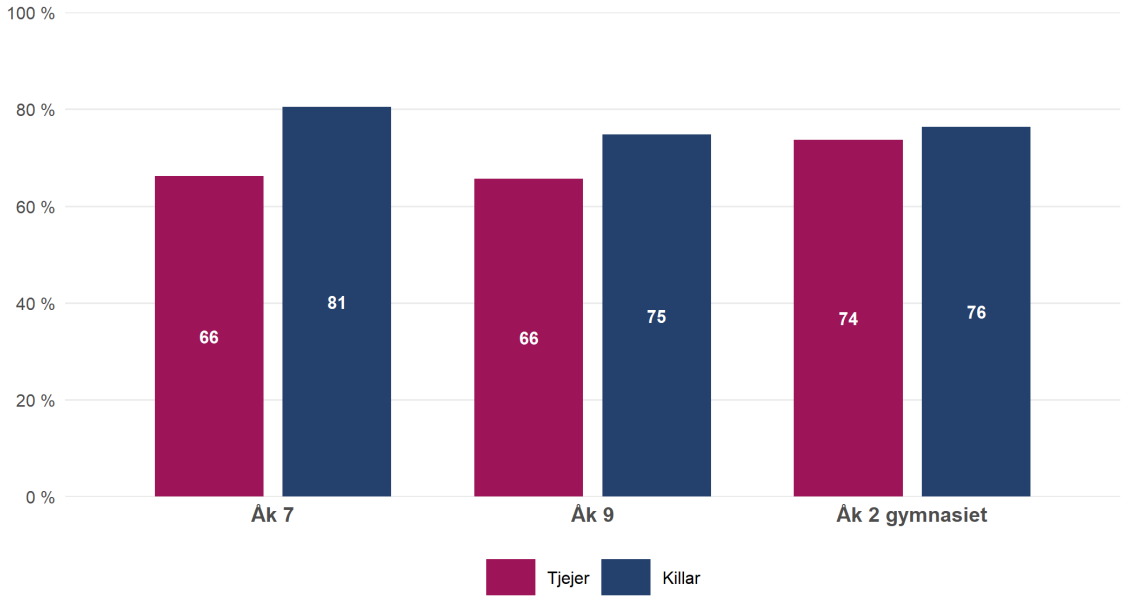
Hur trivs du med livet just nu?

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



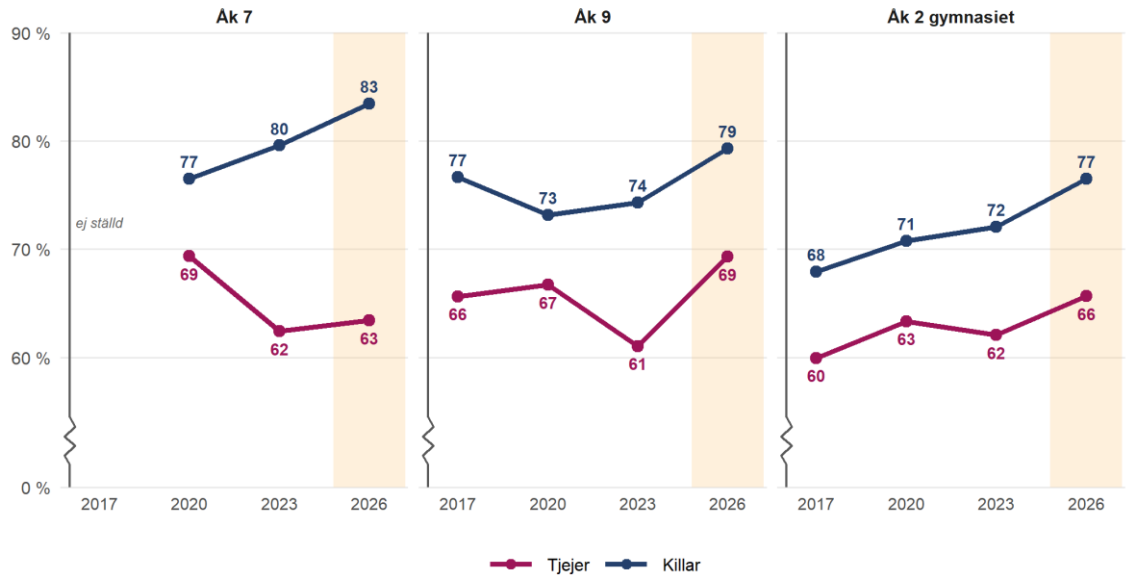
Har du någon som du kan prata med om dina innersta känslor?

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



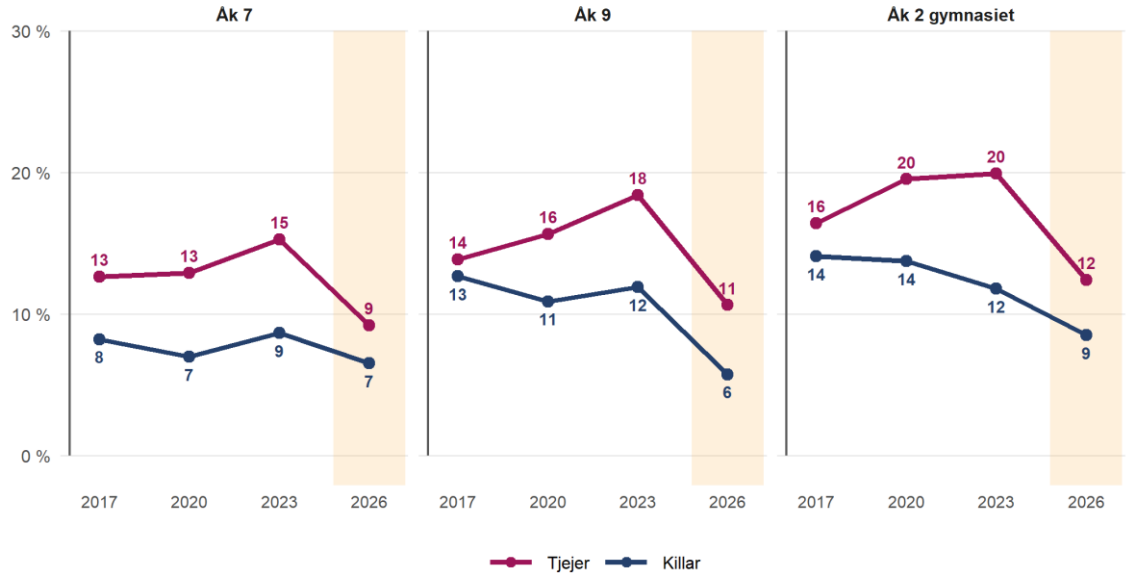
Hur ser du på framtiden för din personliga del?

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



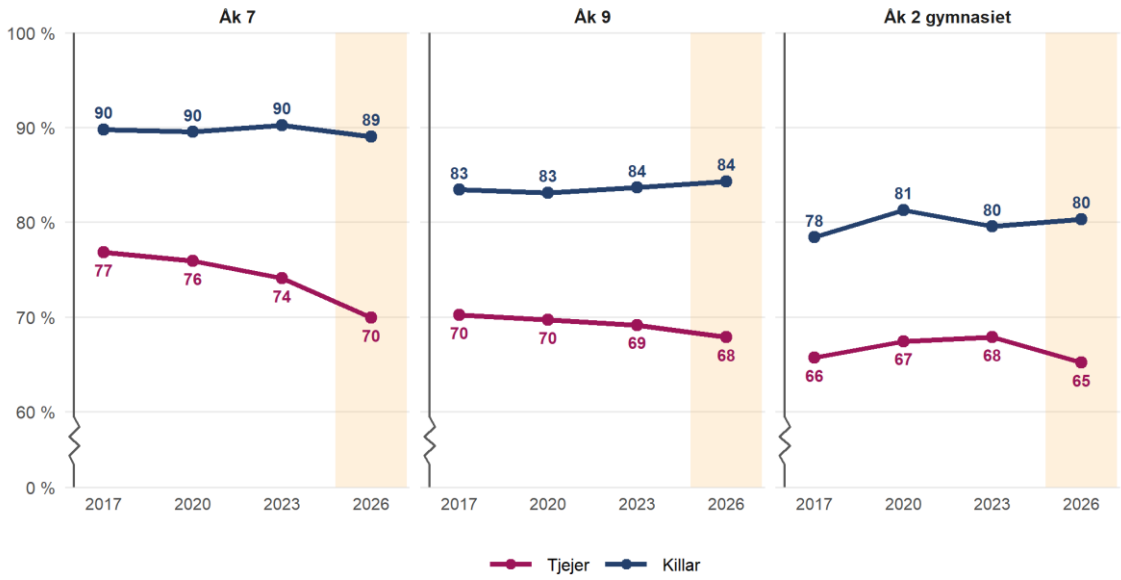
Är du orolig för familjens ekonomi?

Andel som svarat: Mycket orolig eller ganska orolig.



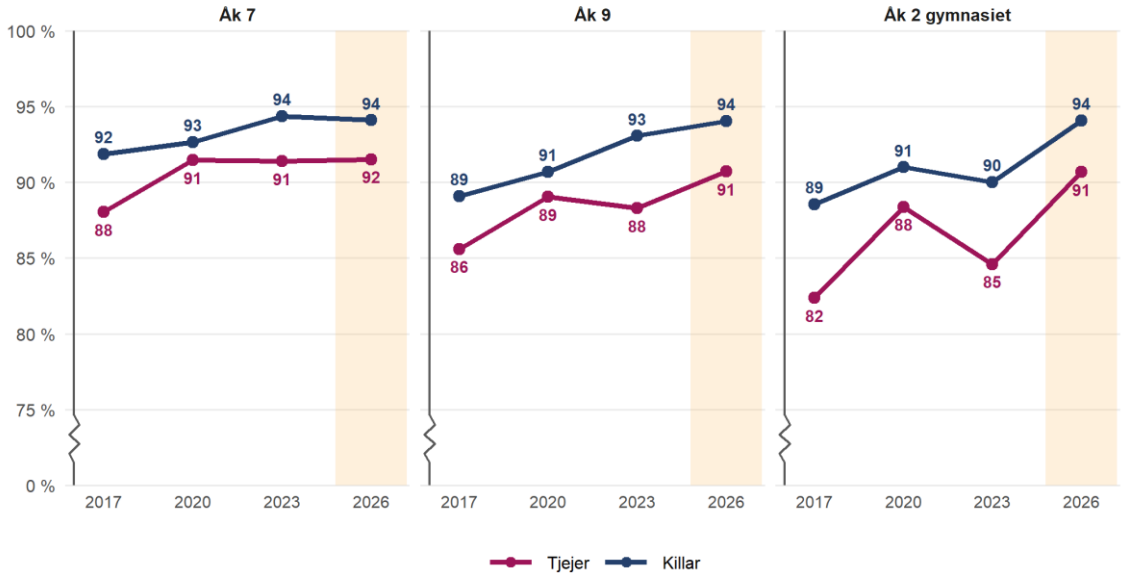
Hur nöjd är du med din fritid?

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



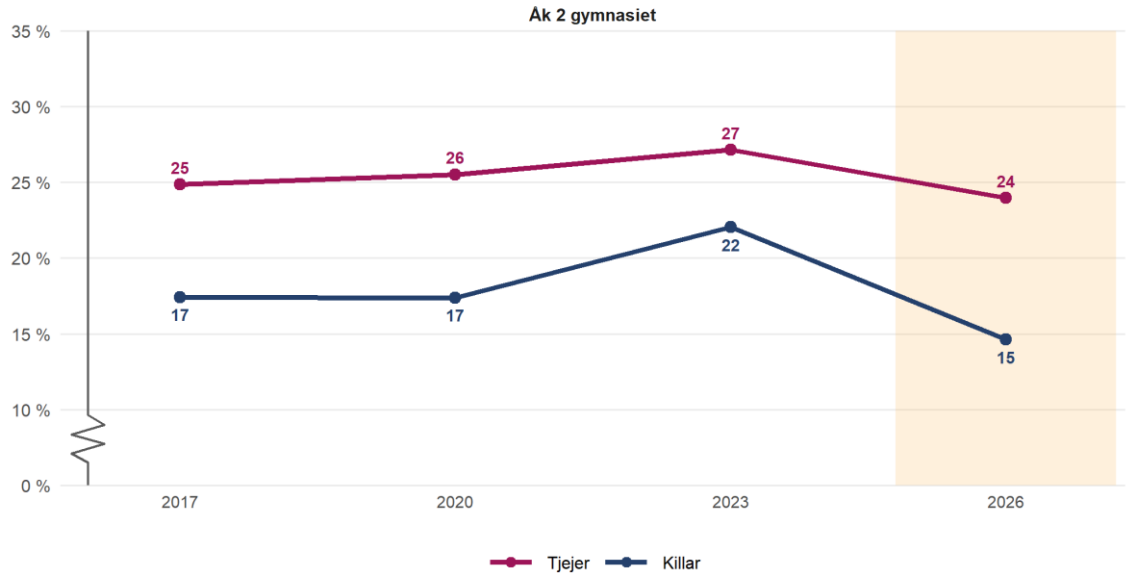
Har du möjlighet att delta i de fritidsaktiviteter du vill?

Andel som svarat: Ja.



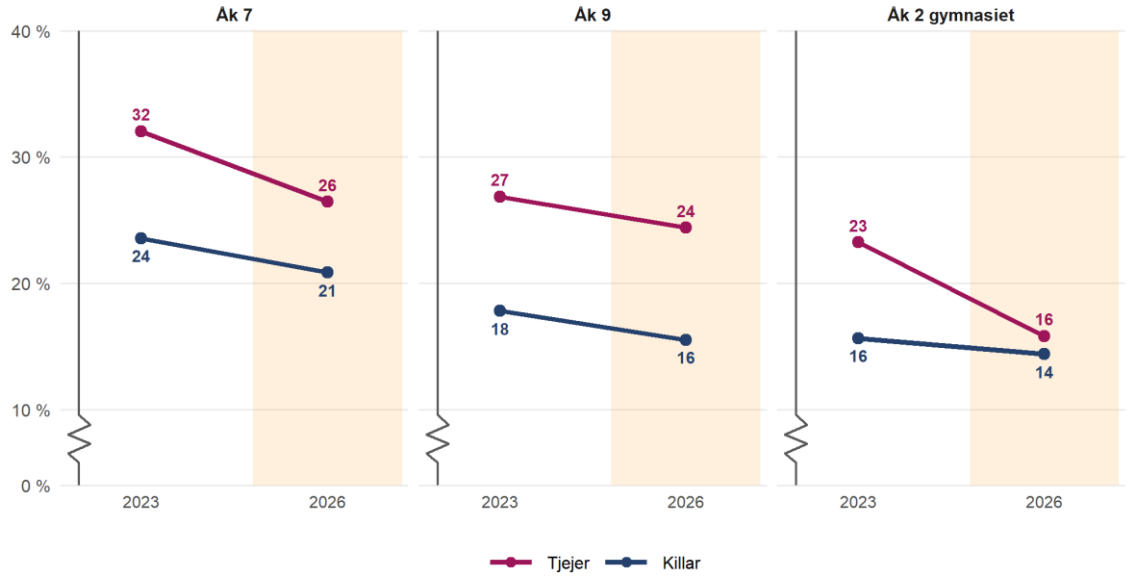
Jobbar du extra vid sidan av dina studier?

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



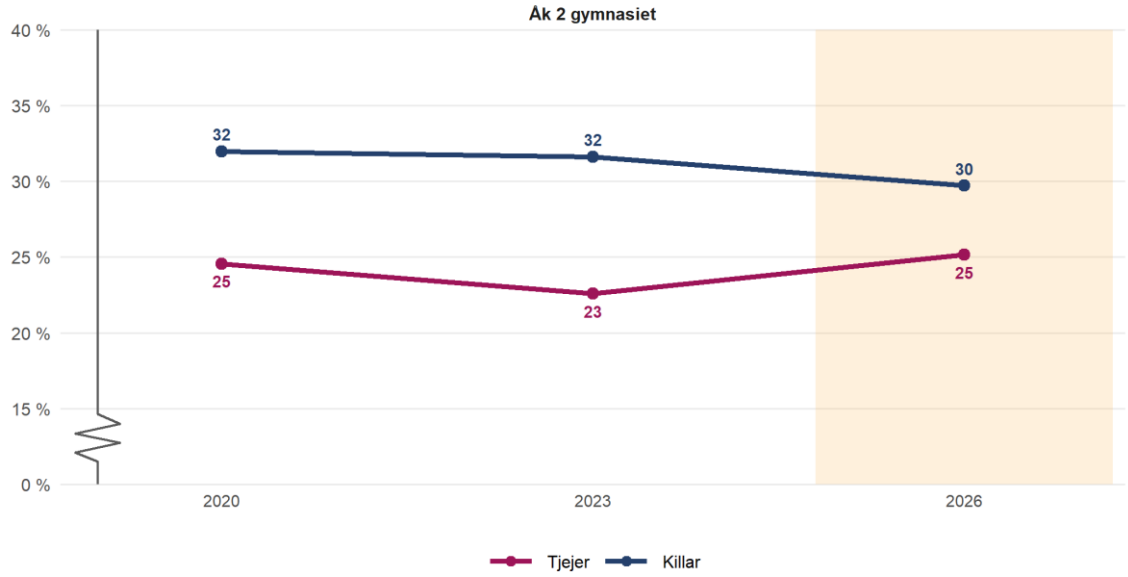
Hur ofta brukar du läsa böcker för nöjets skull?

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?

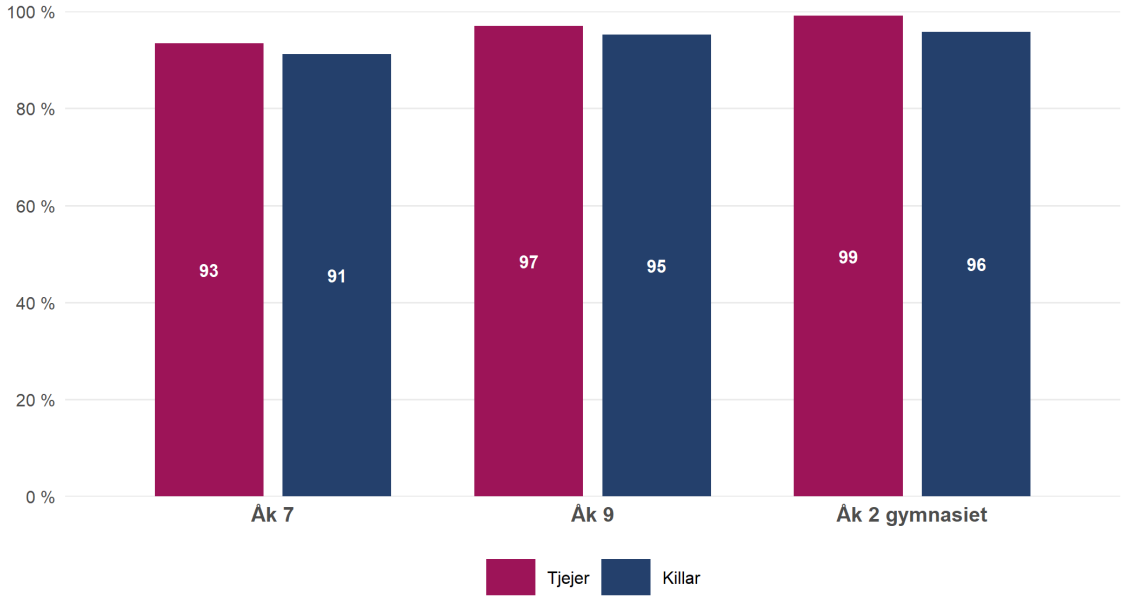
Andel som svarat: Ja.



Sociala medier och internet

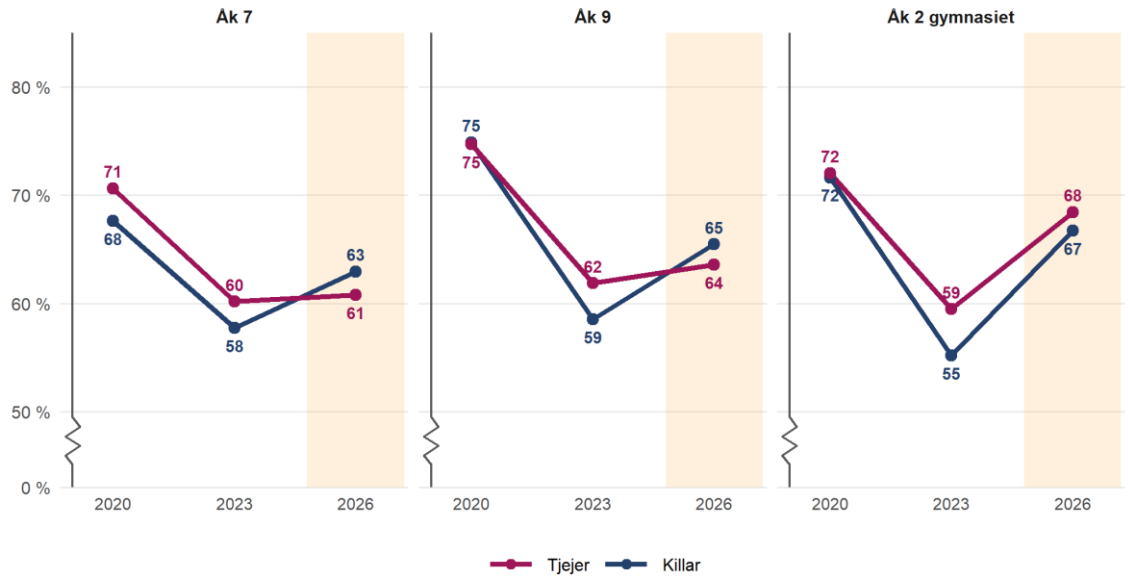
Har du ett konto på sociala medier? Till exempel Snapchat, Instagram och TikTok.

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



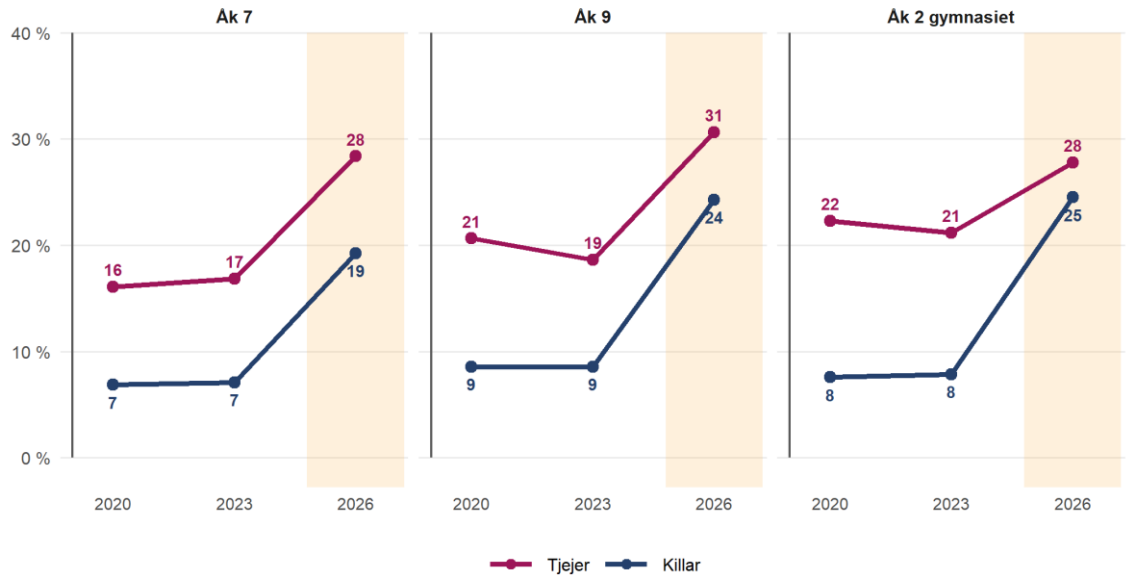
När jag använder sociala medier stärker det mina relationer med kompisar.

Andel som svarat: Stämmer bra.



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

Andel som svarat: Stämmer bra.



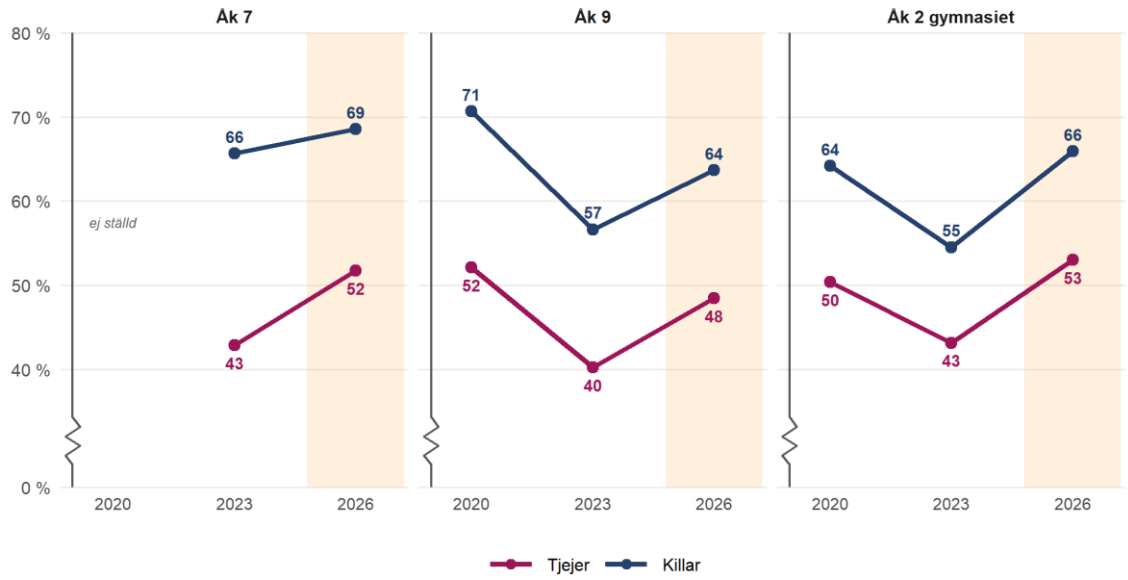
När jag använder sociala medier får jag positiv bekräftelse.

Andel som svarat: Stämmer bra.



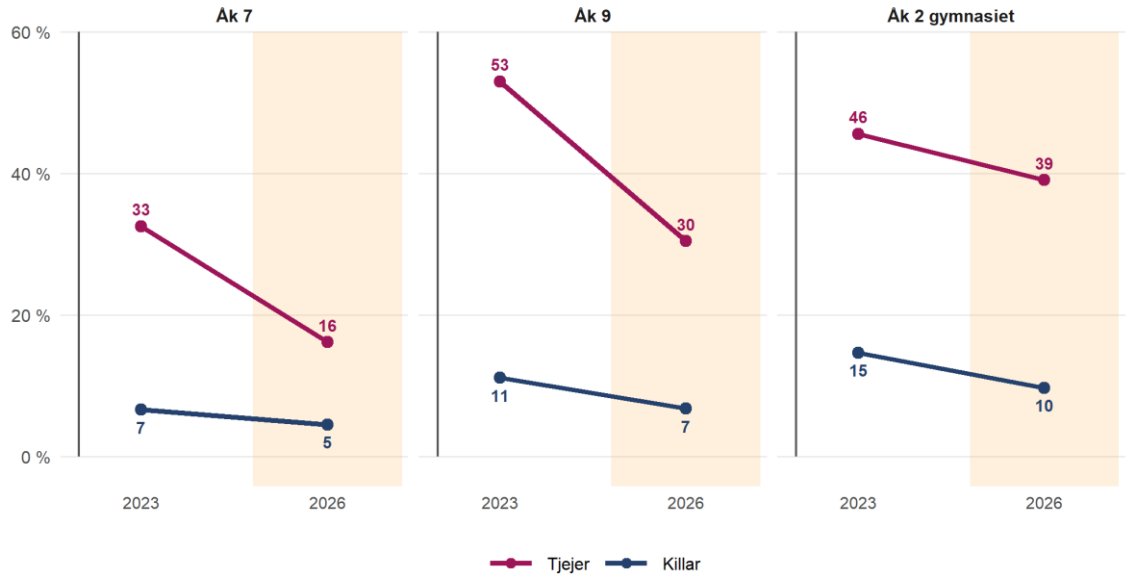
När jag använder sociala medier kan jag vara mig själv.

Andel som svarat: Stämmer bra.



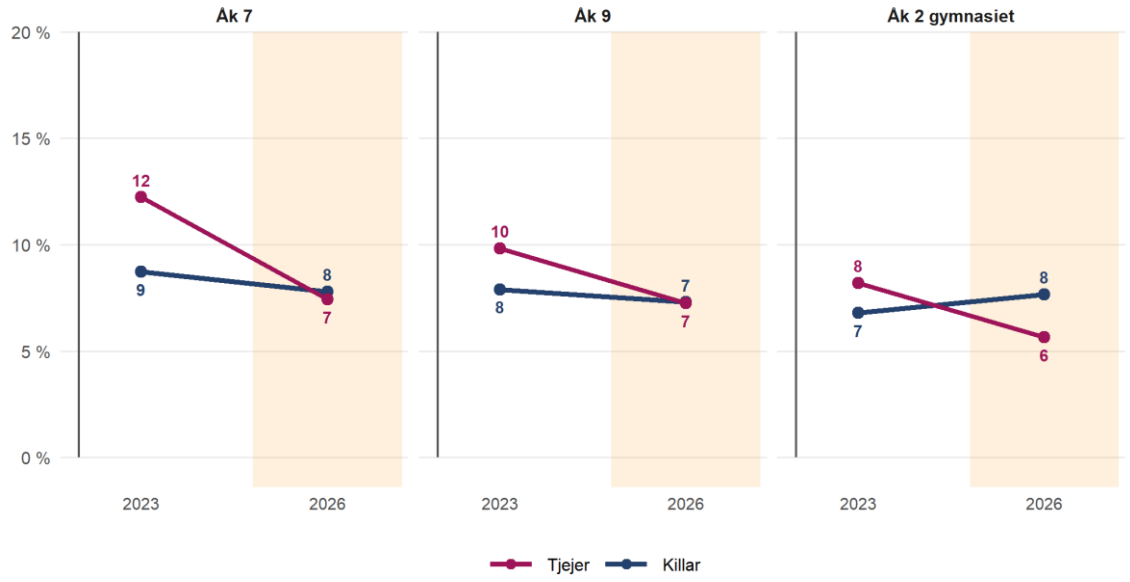
När du använt sociala medier har det hänt att någon bett dig skicka bilder på dig själv där du är naken eller lättklädd?

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



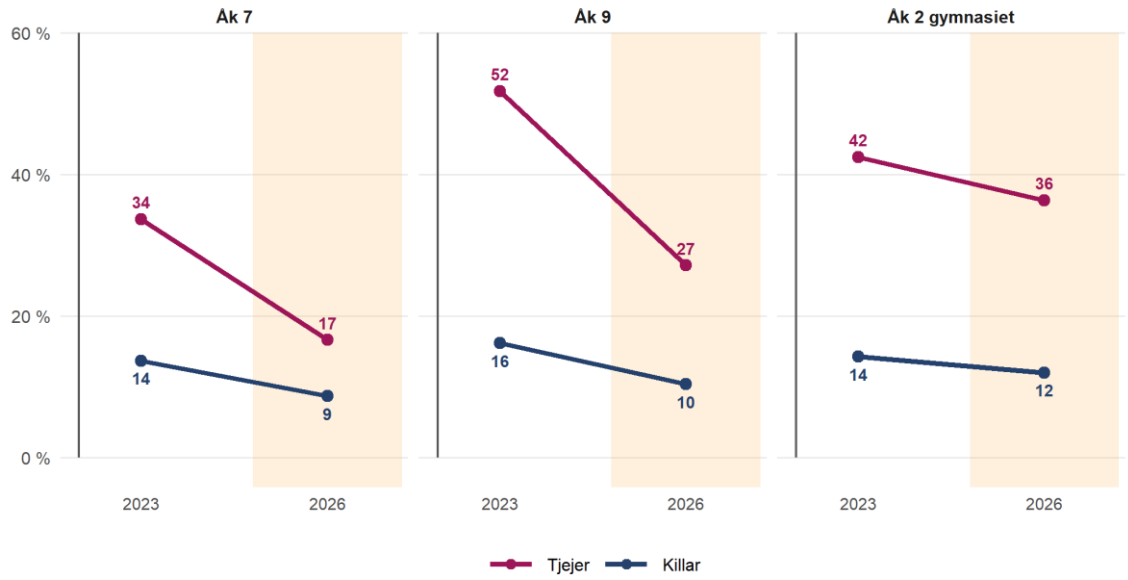
När du använt sociala medier har det hänt att någon lagt ut bilder eller filmklipp på dig mot din vilja?

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



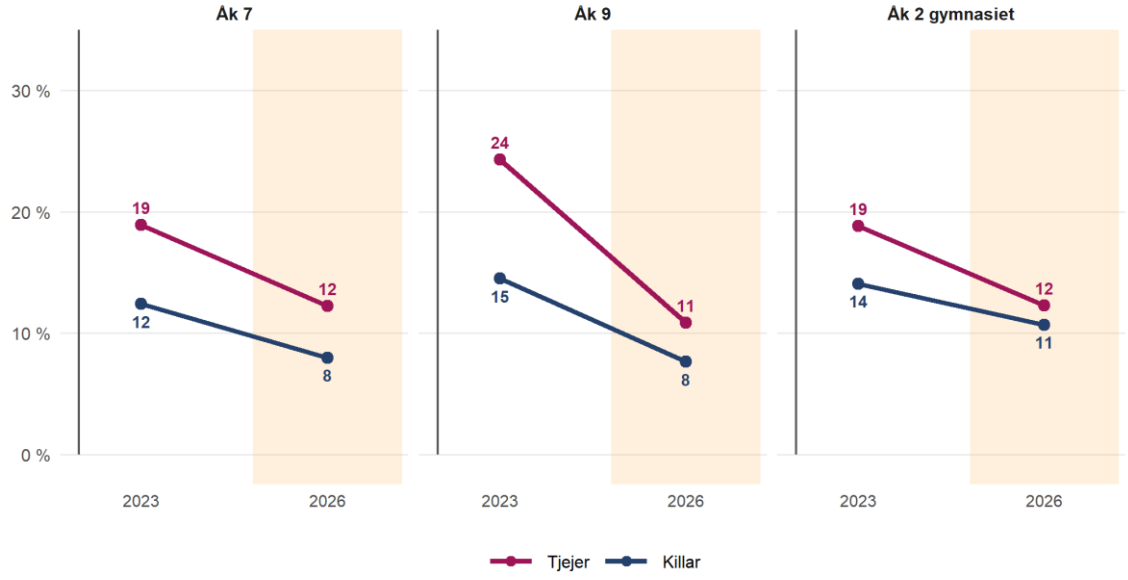
När du använt sociala medier har det hänt att någon skickat stötande eller obehagliga bilder till dig?

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



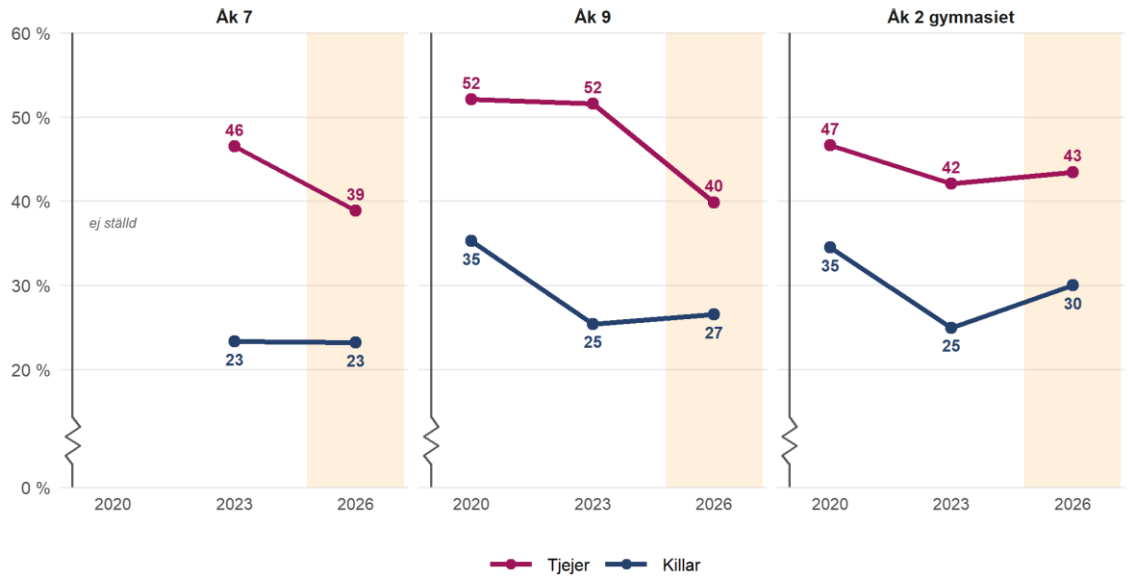
När du använt sociala medier har det hänt att någon hotat dig eller på annat sätt varit hotfull mot dig?

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



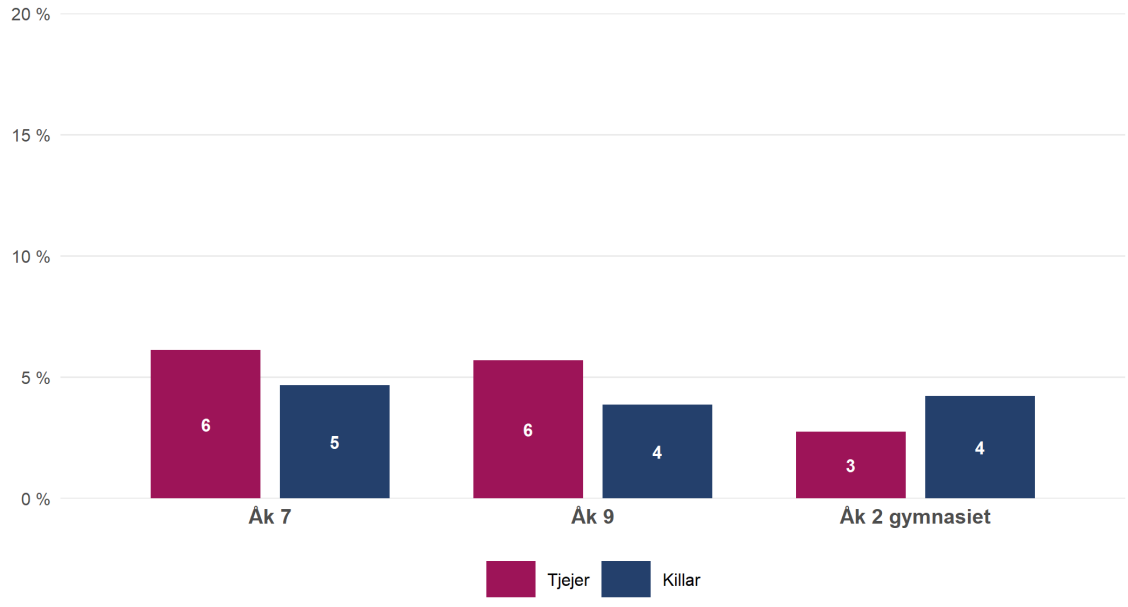
Är du orolig att missa något om du inte är aktiv på sociala medier?

Andel som svarat: Ja.



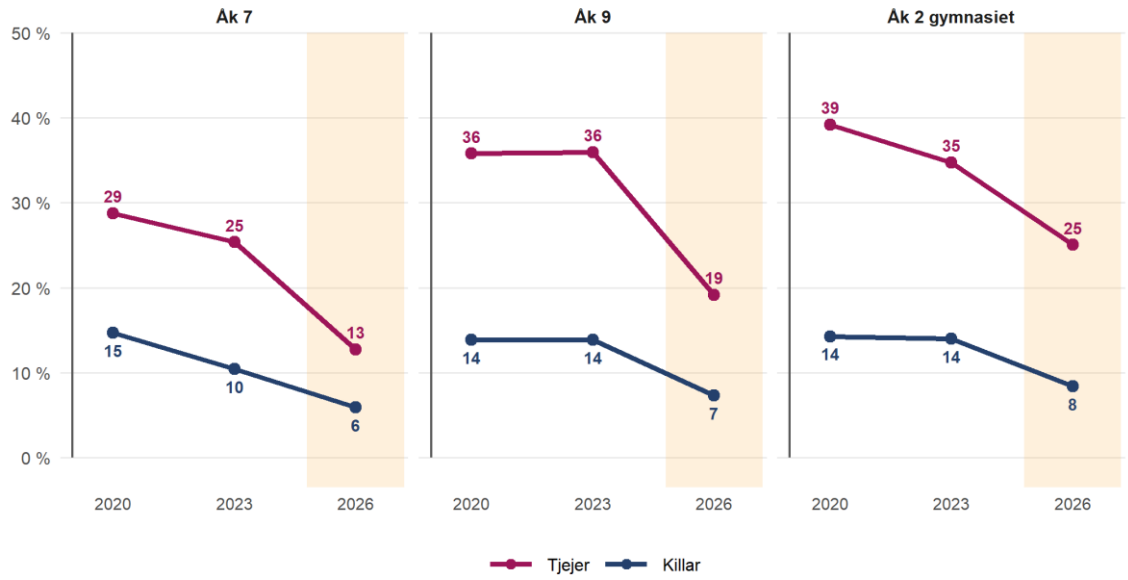
Har du under de senaste månaderna blivit utsatt för kränkningar eller trakasserier på sociala medier?

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



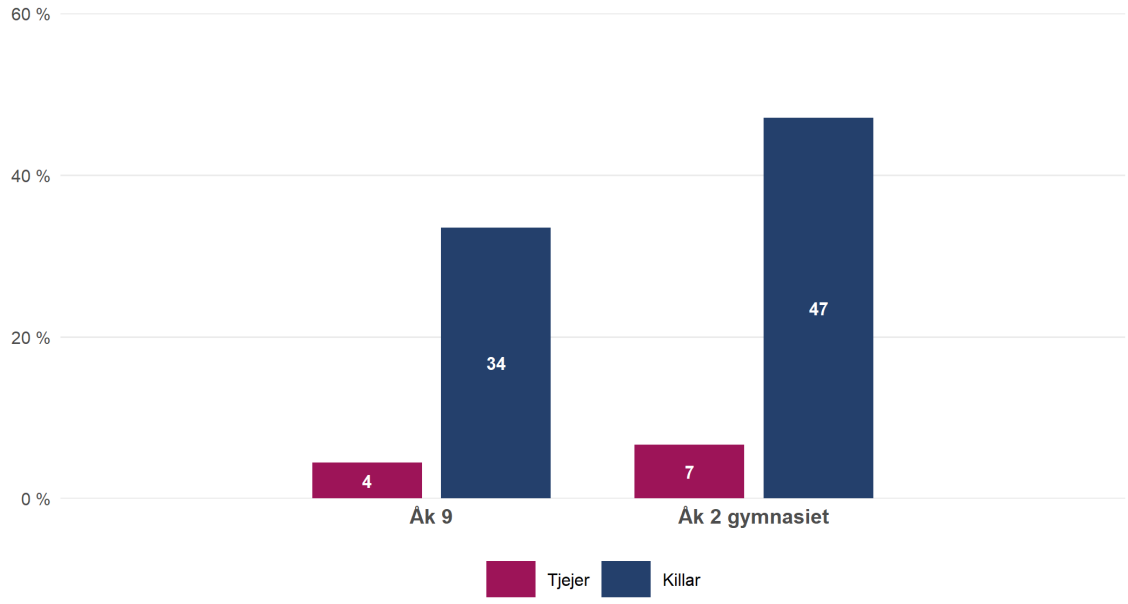
När du använt sociala medier har det hänt att någon mot din vilja kontaktat dig för att prata om sex?

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



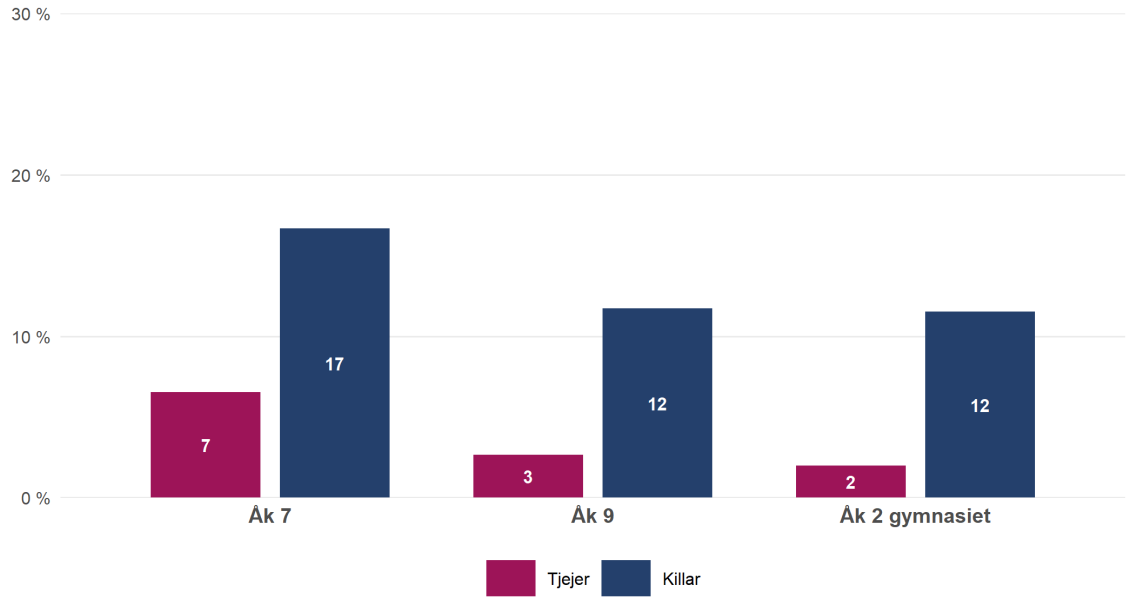
Under de senaste 3 månaderna, har du sett porr på nätet?

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?

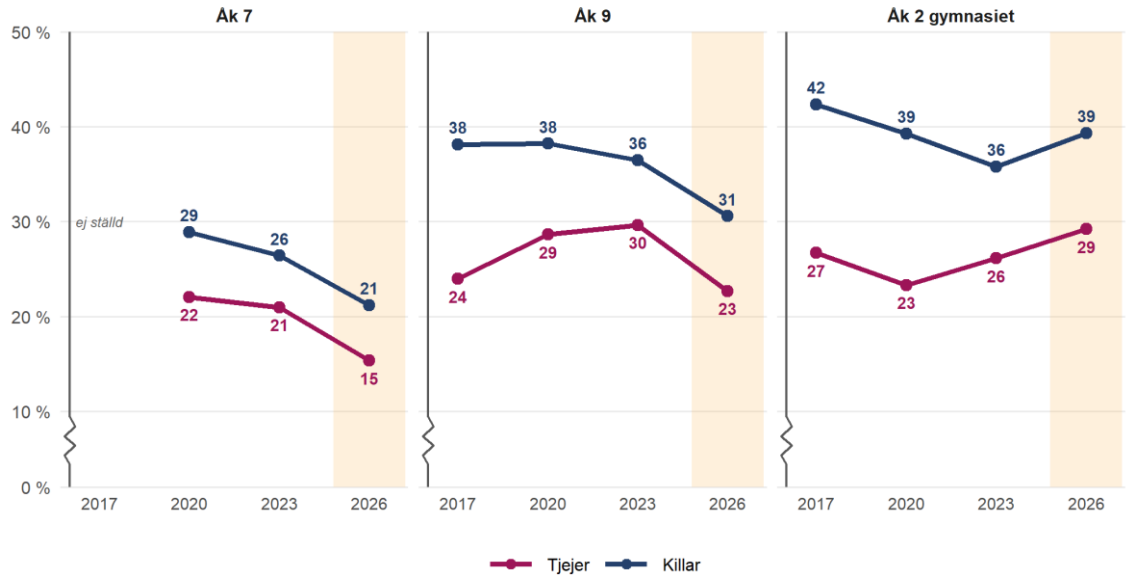
Andel som svarat: Varje dag, några gånger i veckan eller en gång i veckan. Frågan ställdes för första gången 2026.



Våld och brott

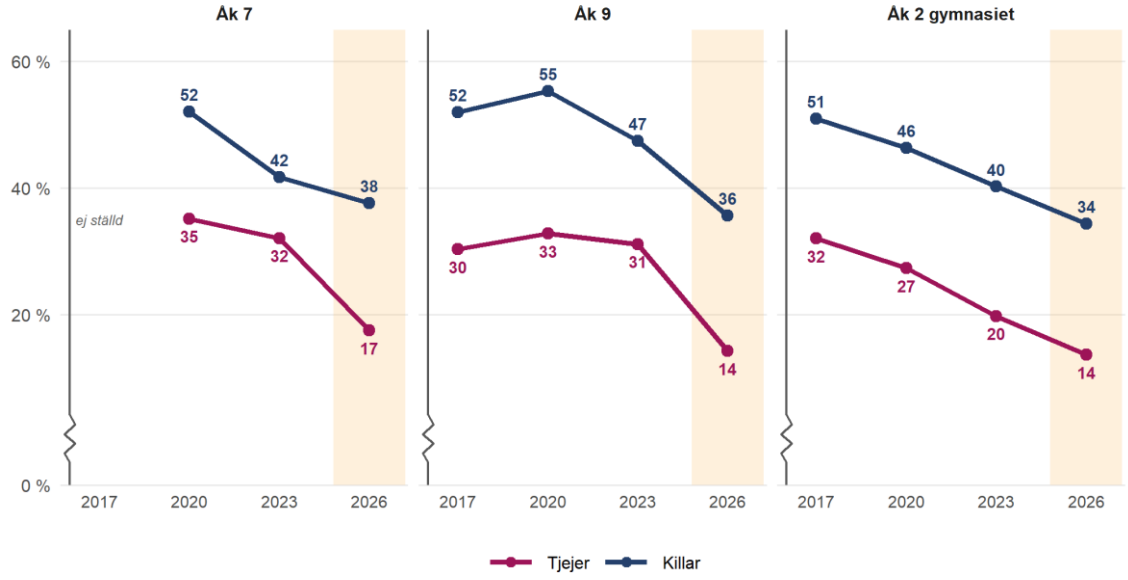
Har du någon gång snattat?

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



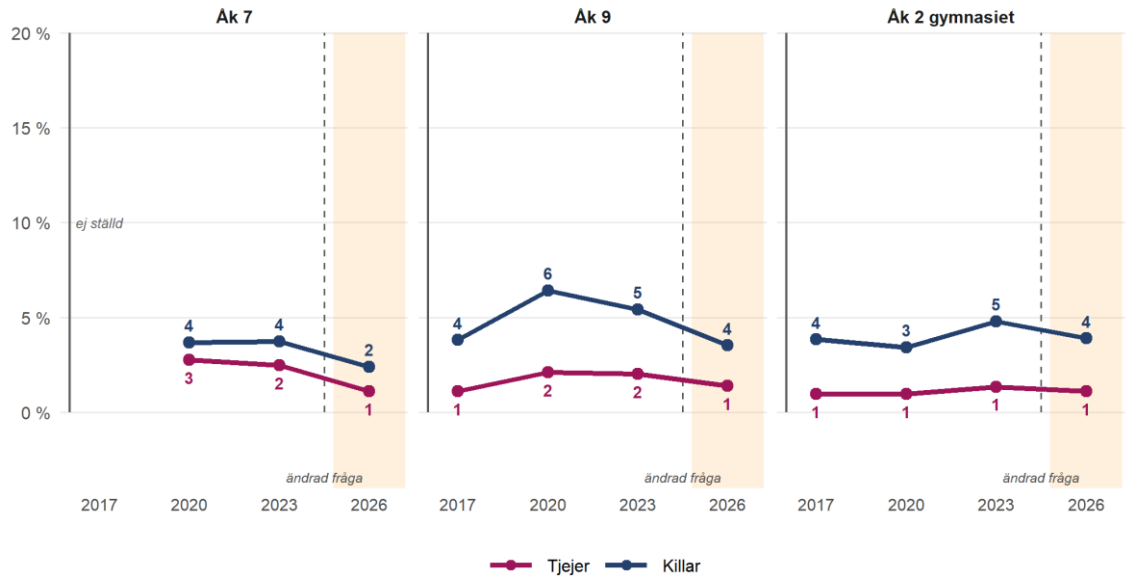
Har du någon gång avsiktligt slagit någon?

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



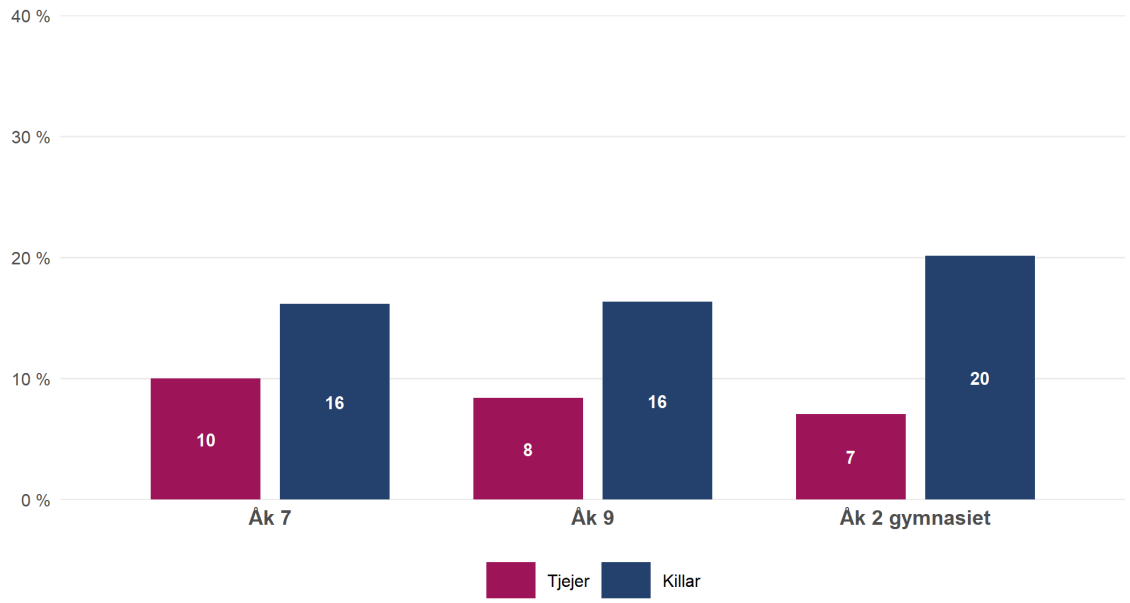
Har du någon gång pressat eller tvingat någon att ge dig pengar, mobiltelefon eller liknande?

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?"



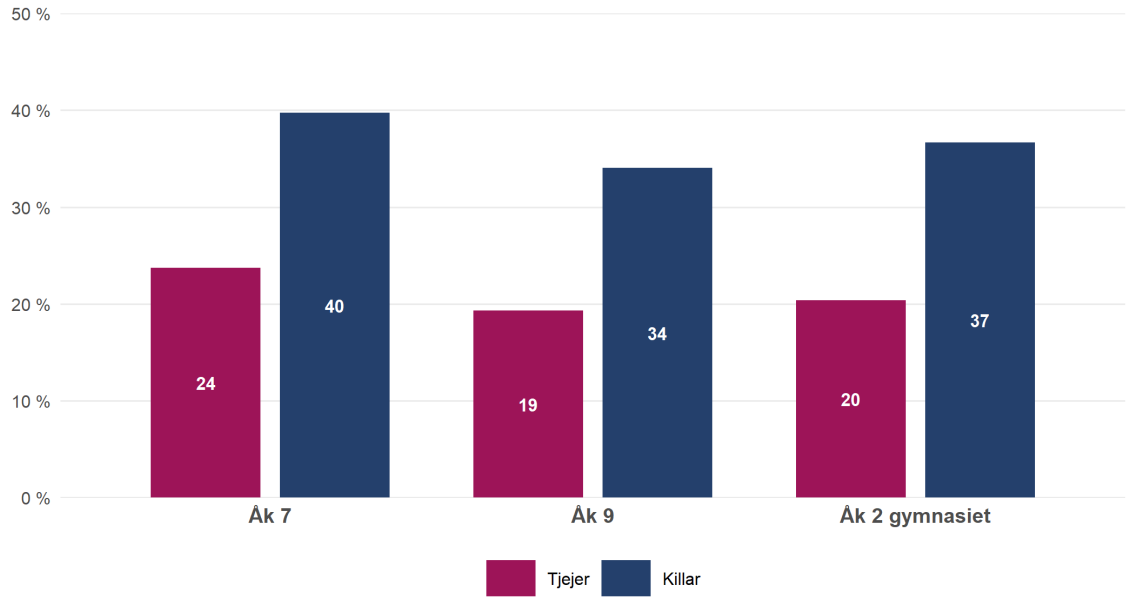
Har du någon gång hotat någon?

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



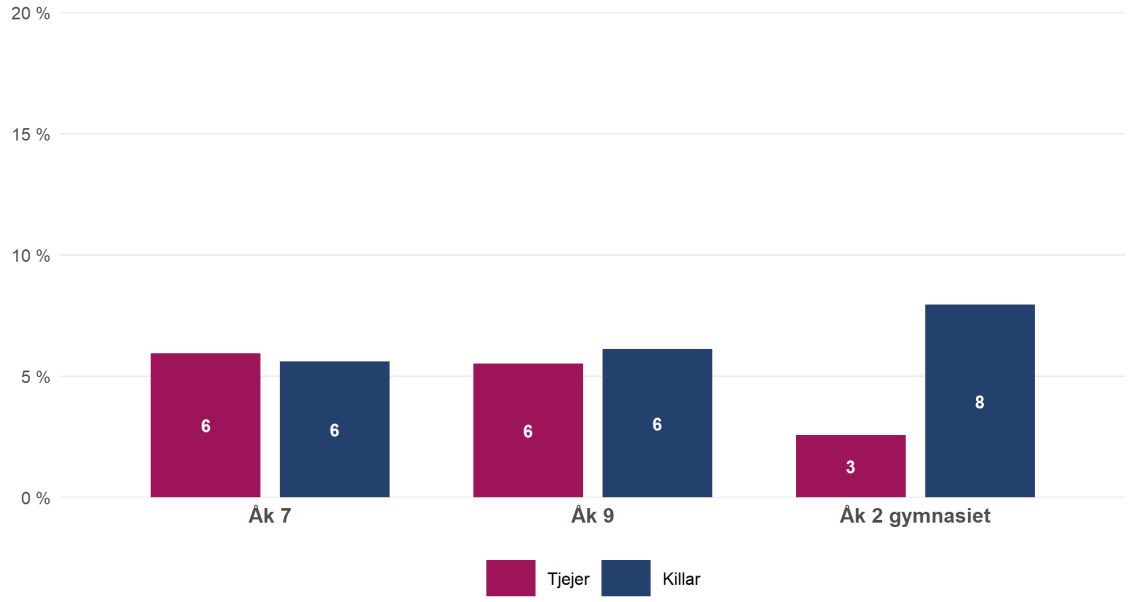
Har du någon gång blivit slagen eller utsatt för våld av någon annan?

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



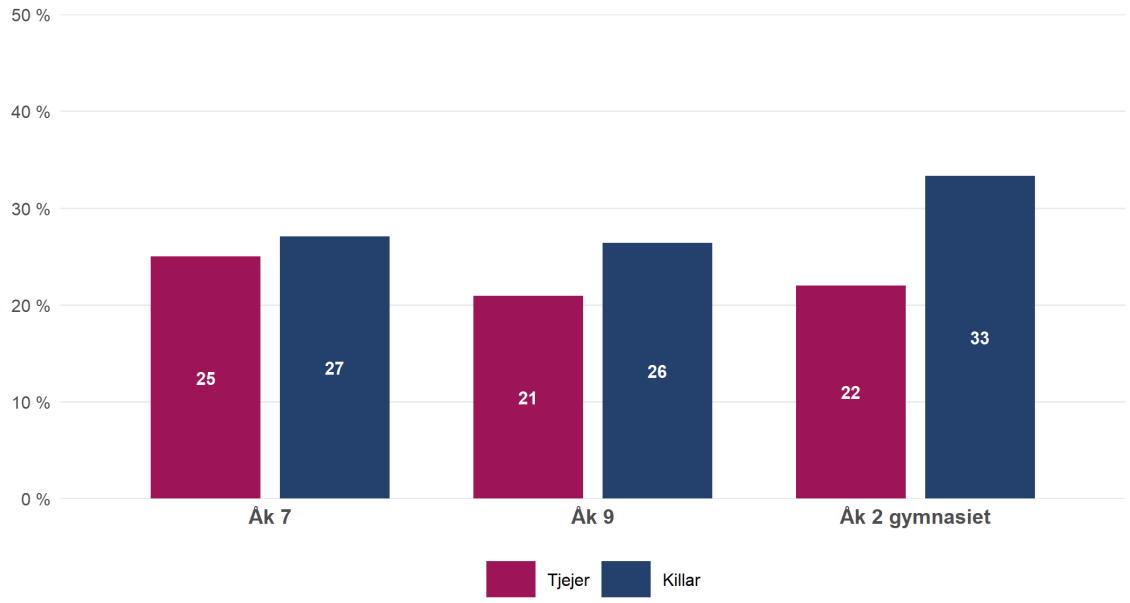
Har du någon gång blivit pressad eller tvingad att ge pengar, mobiltelefon eller liknande till någon?

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



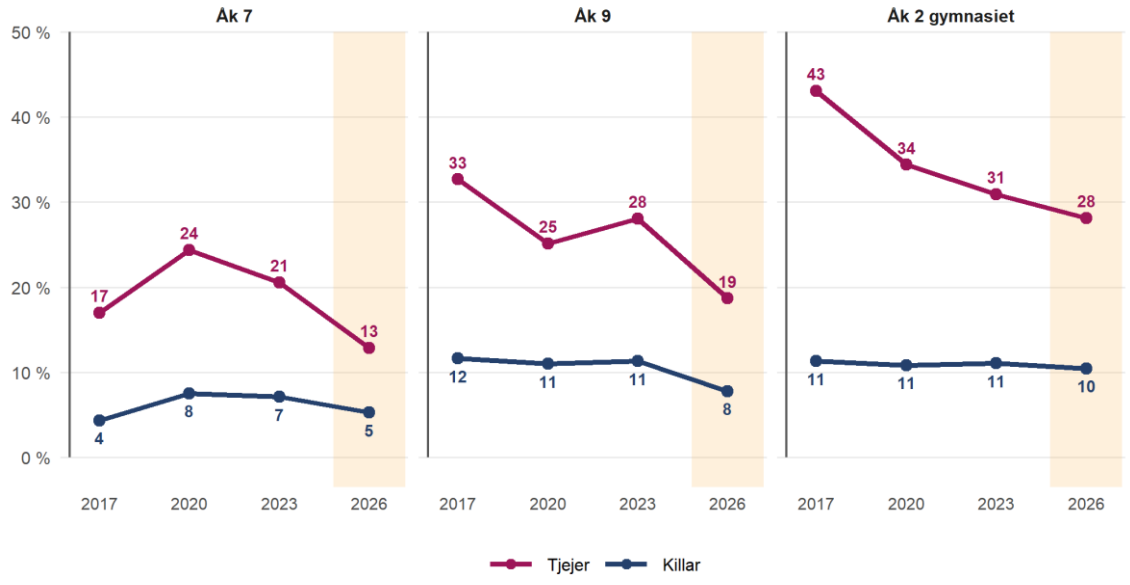
Har du någon gång blivit hotad?

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



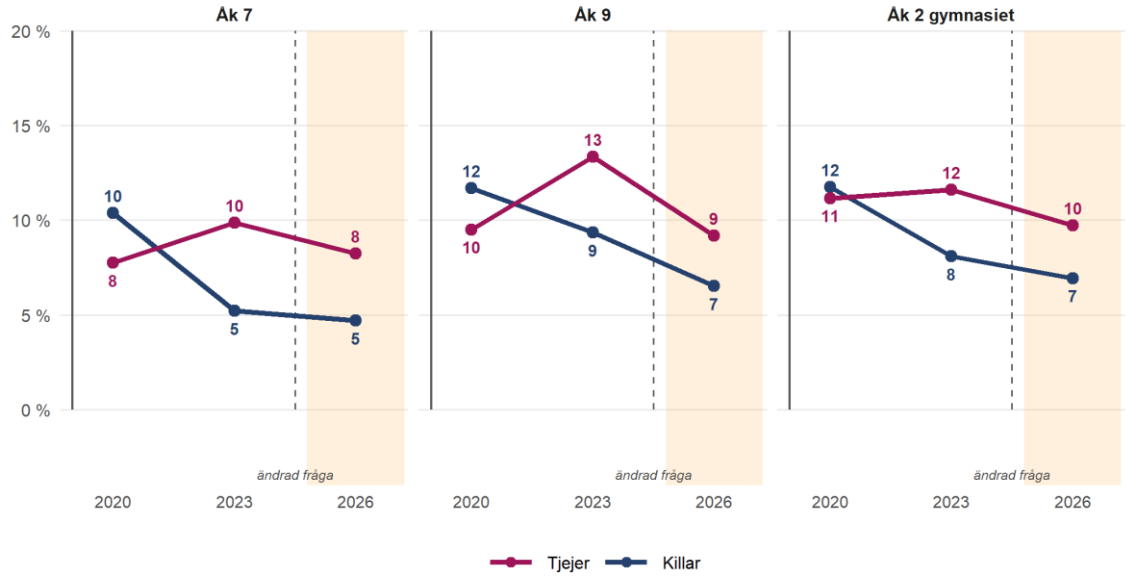
Har någon tafsat på dig eller tvingat dig att ta på dem på ett sexuellt sätt?

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



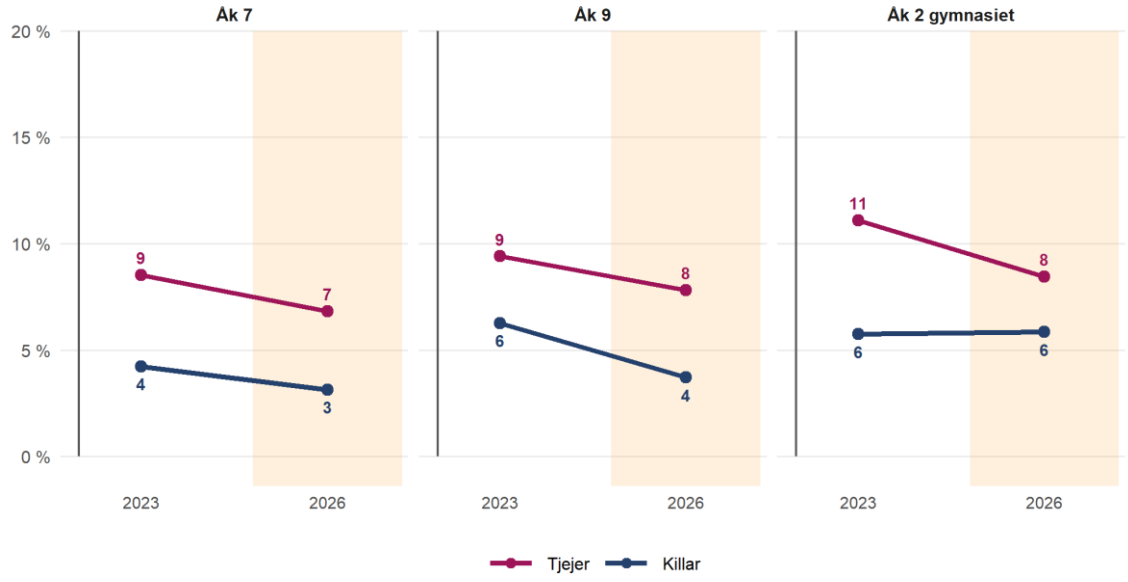
Har du blivit utsatt för fysiskt våld av någon vuxen i din familj, till exempel slagen, knuffad, sparkad?

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".



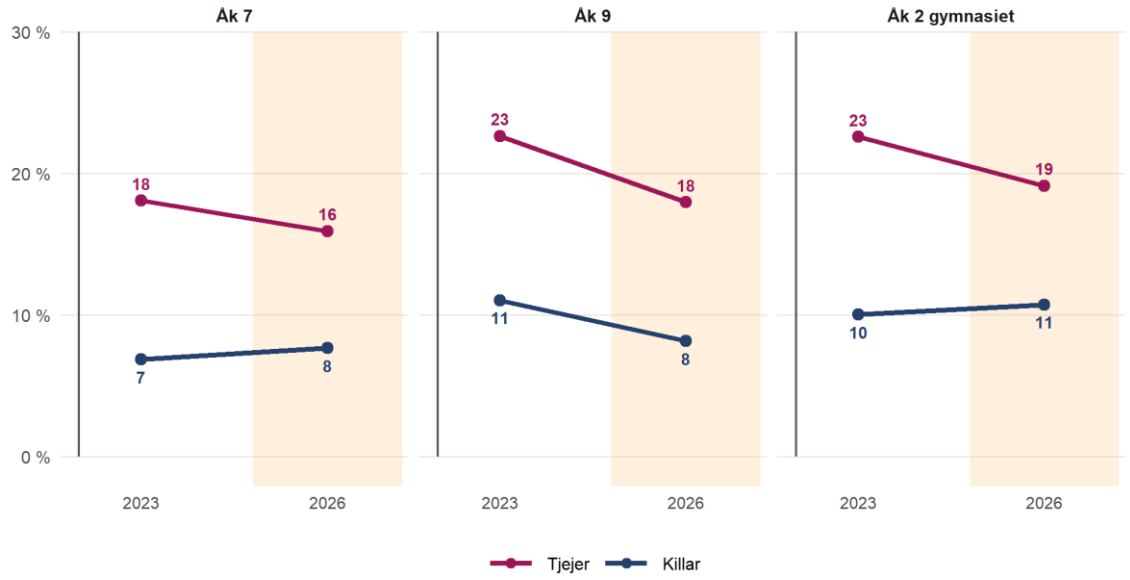
Har du varit med om att en vuxen i din familj har hotat med att använda våld mot någon annan i din familj?

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.



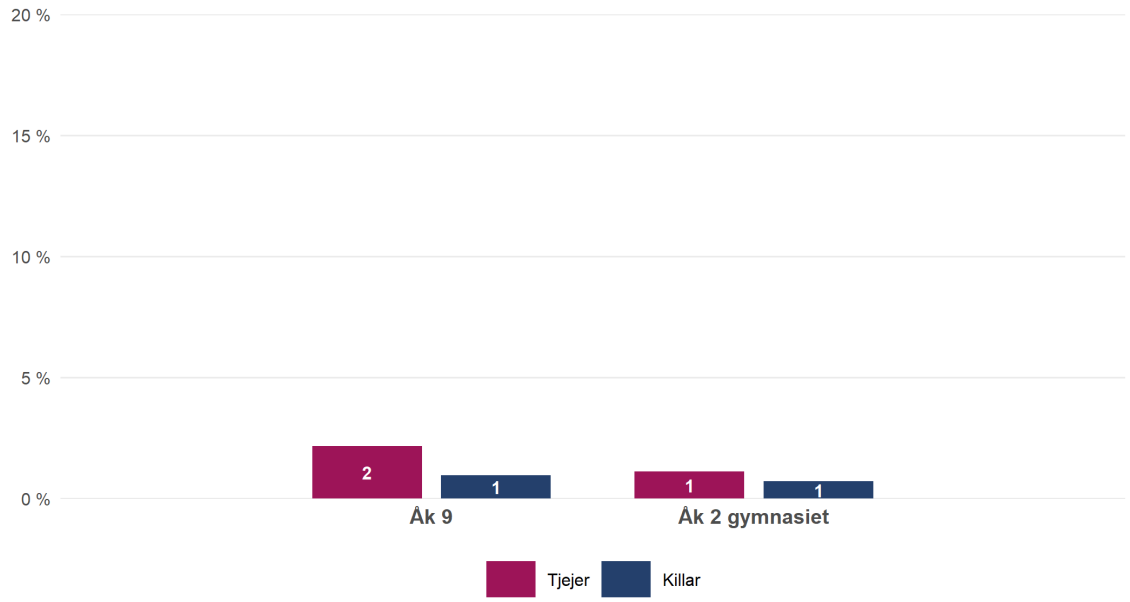
Har du varit med om att en vuxen i din familj har använt fysiskt våld mot någon annan i din familj, exempelvis slagit, knuffat, sparkat eller sexuellt våld?

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?

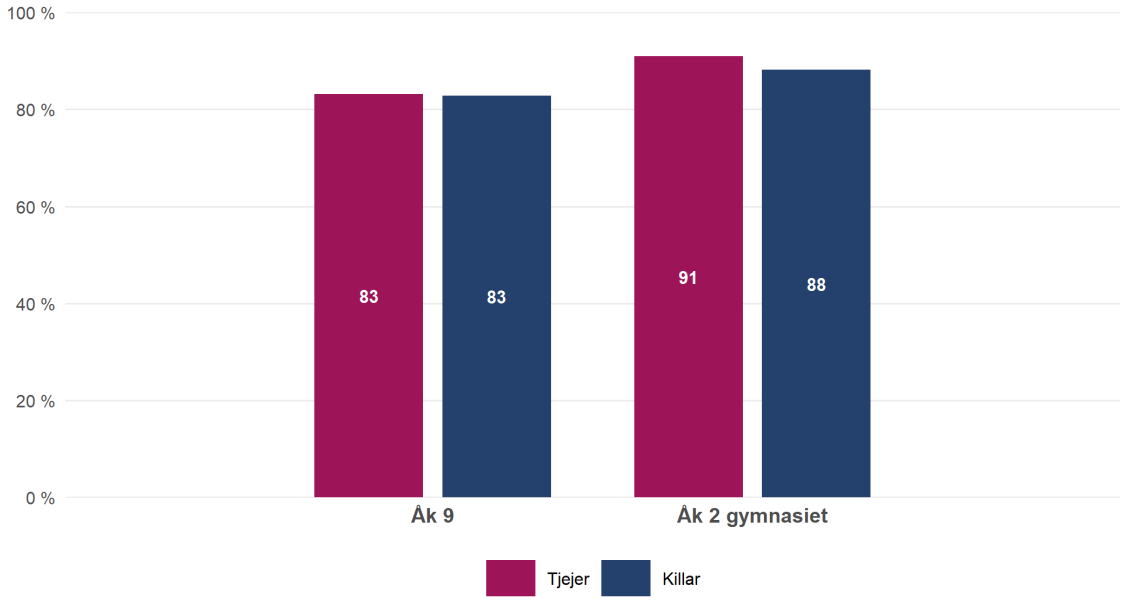
Andel som svarat: Ja. Frågan ställdes för första gången 2026.



Sex, samlevnad och identitetsfrågor

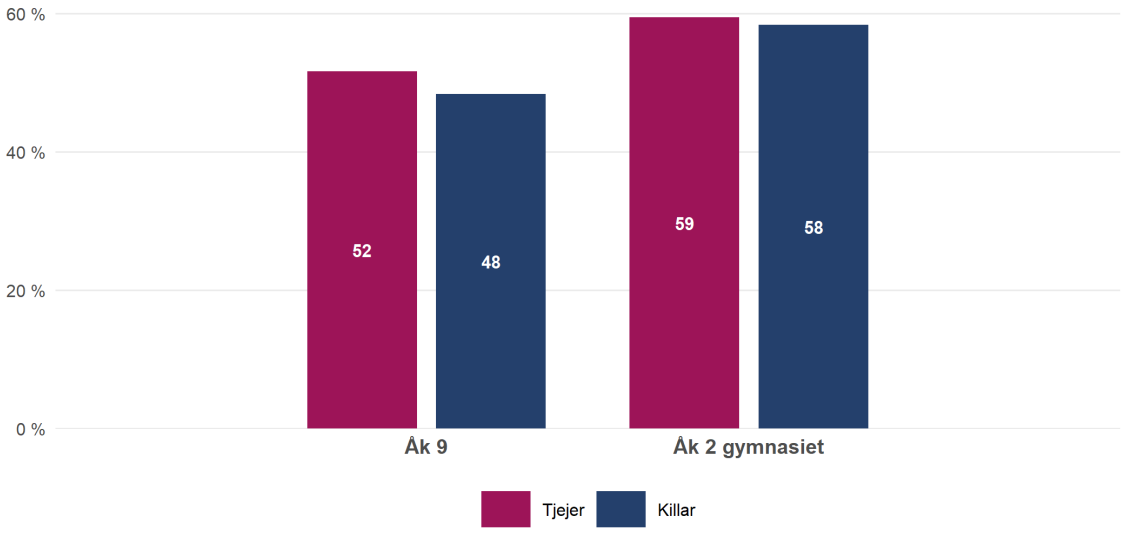
Får du vara tillsammans med vem du vill?

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



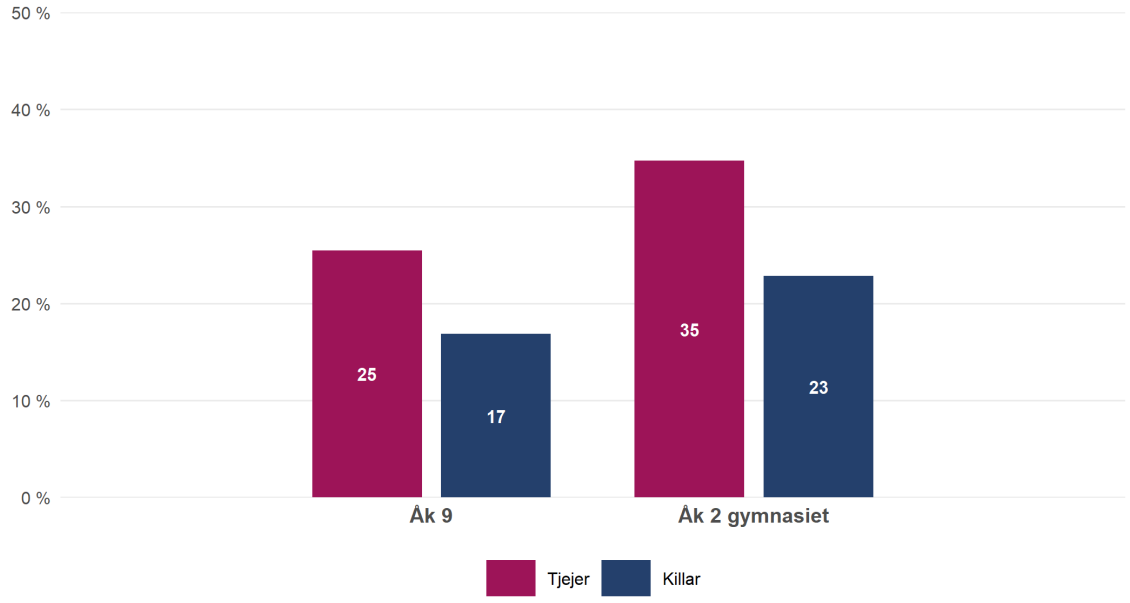
Är du i eller har du haft en kärleksrelation med någon?

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



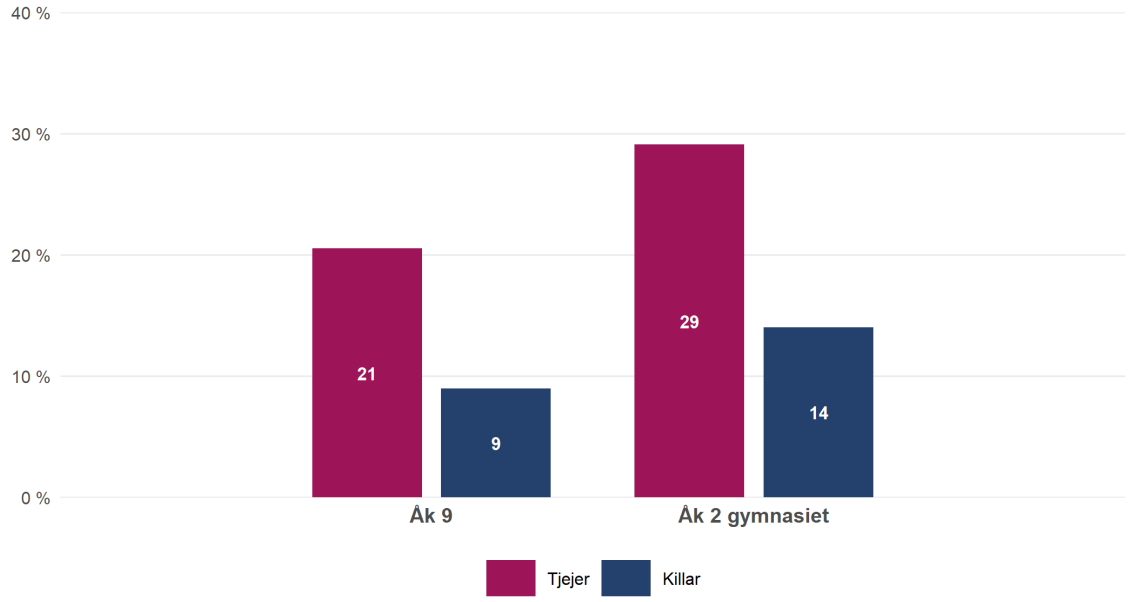
Har det hänt att någon du varit ihop med/haft en kärleksliknande relation med har varit svartsjuk och kontrollerande, till exempel kollat igenom din telefon, försökt bestämma vem du ska umgås med eller hur du ska klä dig?

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



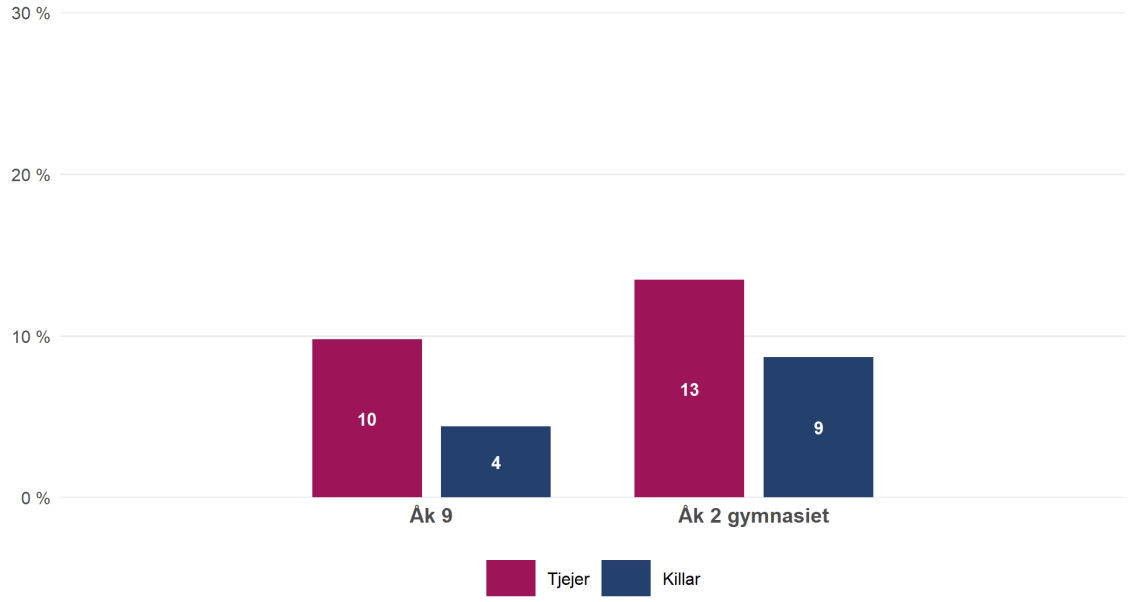
Har det hänt att någon du varit ihop med/haft en kärleksliknande relation med har kallat dig något kränkande eller sagt eller gjort något annat som fått dig att må dåligt eller bli rädd?

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



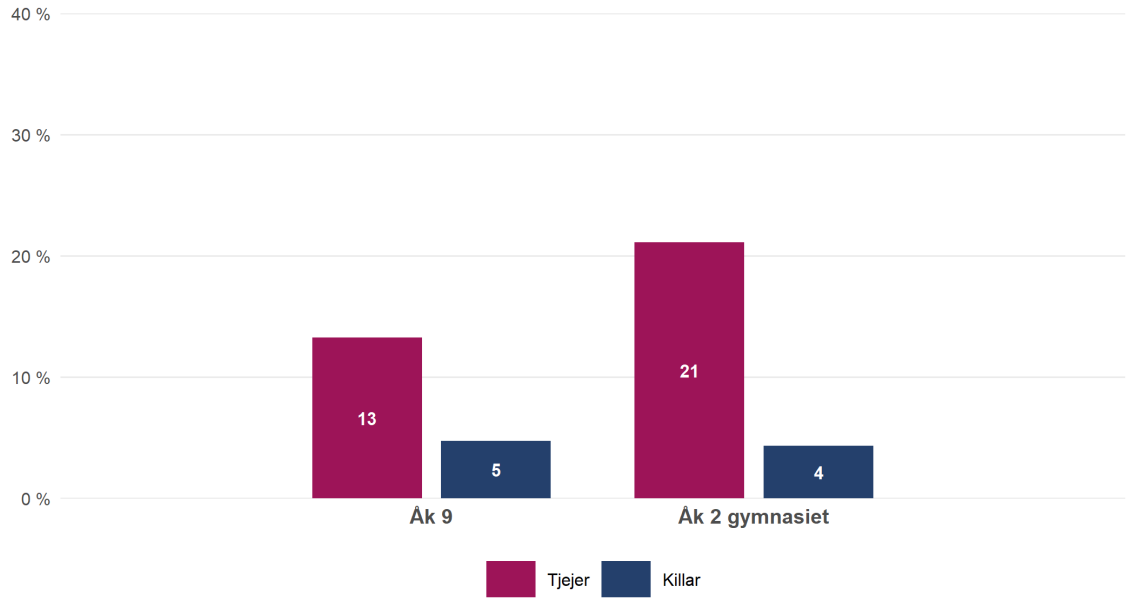
Har det hänt att någon du varit ihop med/haft en kärleksliknande relation med har gjort dig illa fysiskt genom till exempel knuffar, hållit fast dig, slag eller strypning?

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.