

2025

Rapport

Unga tvivlar på samhällets förmåga att hantera psykisk ohälsa



Foto: Röda Korsets Ungdomsförbund, Jourhavande Kompis



Svenska Röda Korset
UNGDOMSFÖRBUNDET

Det är allvar



Psykisk ohälsa är inte bara ett växande problem, det förväntas vara den dominerande folkhälsoutmaningen i Sverige och i världen 2030. En skrämmande utveckling som vi inte kan tillåta. Det är ingen nyhet att redan idag är läget allvarligt. Suicid är den näst vanligaste dödsorsaken bland tonåringar i Europa. Psykisk ohälsa står för nära hälften av alla sjukskrivningar i Sverige. Psykisk hälsa och välmående är en förutsättning för att barn och unga ska kunna utvecklas till sin fulla potential.

I den här rapporten bekräftas bilden att ungas självrapporterade psykiska besvär och ohälsa är hög, att den begränsar livet på olika sätt och att många uppger att de inte har någon att prata med. Samtidigt uttrycker unga att samhället inte har resurser att ge tillräckligt stöd och att det är svårt att få rätt hjälp.

Det är allvar. Vi kan inte tillåta denna skrämmande utveckling. En nödvändig start är att våra politiker lyssnar till och involverar unga i arbetet med att utforma insatser och åtgärder som främjar psykisk hälsa. Ungas delaktighet är avgörande för att säkerställa likvärdig tillgång till rätt stöd, i rätt tid.

Li Nester, förbundsordförande
Röda Korsets Ungdomsförbund

Inledning

Psykisk ohälsa kan delas in i två delar: psykiska besvär som stress, oro och ångest samt psykisk sjukdom som exempelvis depression och posttraumatiskt stressyndrom. I den här Sifo-undersökningen har vi frågat 1052 personer mellan 18 och 27 år bland annat om de har upplevt psykiska besvär de senaste sex månaderna, hur dessa har påverkat det dagliga livet, om de har sökt hjälp för sin ohälsa och om de har någon att prata med.

Så många som åtta av tio unga uppger att de under det senaste halvåret har upplevt psykiska besvär. Att vara ung innebär en tid i livet där man är mer sårbar i sin psykiska hälsa. Utöver det så påverkas ungas hälsa av uppväxtvillkor, hemmiljö och socioekonomiska förutsättningar. Att växa upp i en familj med mycket ohälsa eller knappa resurser innebär att behöva hantera fler utmaningar och ett försvagat stödsystem.

Hälsoklyftorna ökar både i Sverige och världen, i Sverige ökar barnfattigdomen och geografisk plats spelar roll för människors livsvillkor och hälsa. Socioekonomiskt eftersatta områden har till exempel ofta sämre tillgång till resurser som utbildning, arbete och samhällsservice och minskat föreningsliv. Ungas psykiska hälsa påverkas således av bakgrund och livsvillkor, men också vad som händer i livet.

Vi ser idag luckor i systemet. Det finns ett stort behov av att öka samhällets förmåga att fånga upp unga där de befinner sig. Hälso- och sjukvården förmår inte lösa allt. En lika viktig roll spelar offentlig verksamhet, civilsamhällets kompletterande roll och inte minst lokalsamhället, genom att erbjuda olika grupper och gemenskaper. Tidiga, förebyggande åtgärder har god effekt och kan hindra utveckling av ohälsa hos många.

80 %

Av unga mellan 18 och 27 år har de senaste sex månaderna upplevt psykiska besvär.

Samhället sviker

Det är vanligt att unga som lider av psykisk ohälsa försökt söka hjälp för att må bättre. Samtidigt visar vår undersökning att de som bestämt sig för att ta steget har svårt att veta var de ska vända sig och att det finns en utbredd syn bland unga att samhället inte är rustat att möta unga som mår dåligt. Färre unga män än kvinnor söker hjälp för sin psykiska ohälsa.

58%

av kvinnorna har sökt hjälp

36%

av männen har sökt hjälp

Tycker det saknas möjlighet att få tillgång till samtalsstöd tidigt. Varje gång jag har sökt stöd så har det varit långa köer eller känslan av att vården inte vill hjälpa till och hantera ens fall då det redan är fullt. Ibland har jag också upplevt viss oförståelse.

Kvinna 22-24 år

Nästan varannan, 47 procent, uppger i vår undersökning att de någon gång sökt professionell hjälp för sin psykiska hälsa. Men många saknar kunskap om vart en ska vända sig. Var tredje person, 32 procent, vet inte eller är osäker på vart de kan vända sig om de behöver professionell hjälp med sitt psykiska mående. Det kan resultera i att hjälpen unga söker inte ger förväntad effekt.

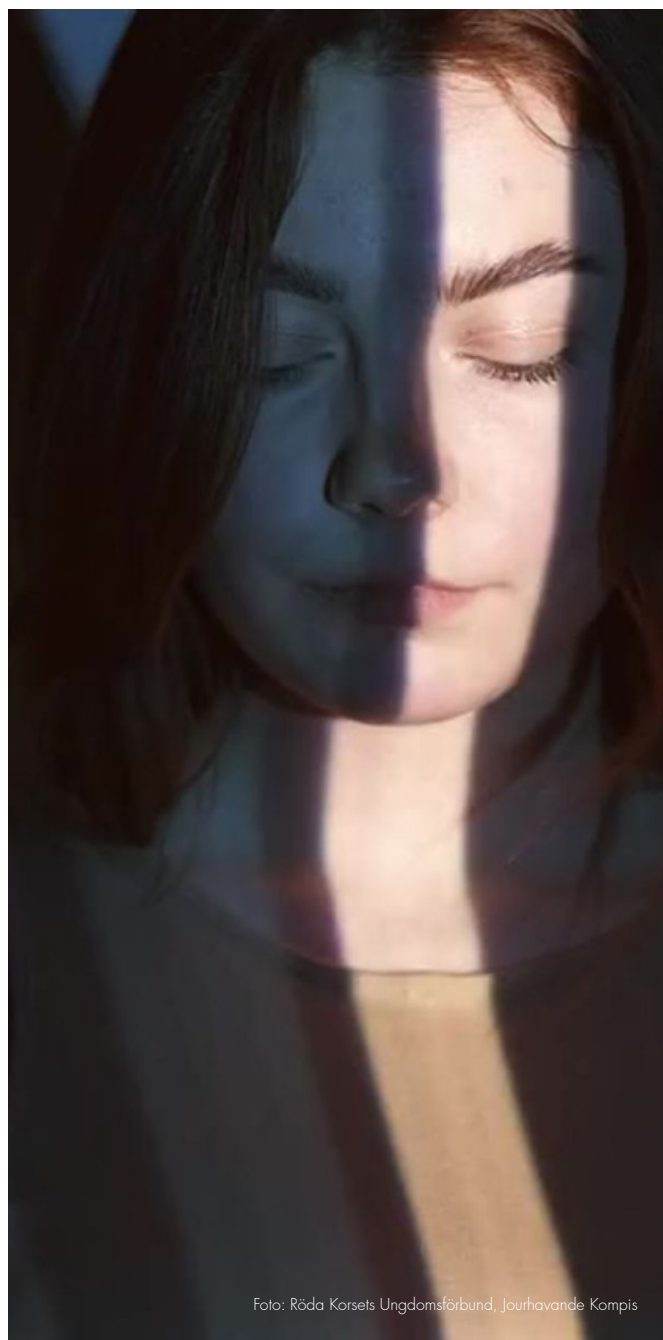


Foto: Röda Korsets Ungdomsförbund, Jourhavande Kompis

32 %

Vet inte eller är osäker på vart de kan vända sig om de behöver professionell hjälp med sitt psykiska mående.

Att våga söka hjälp

Stigmat kring psykisk ohälsa och att det är svårt att prata om det gör också att många unga drar sig för att söka hjälp när de mår dåligt. En av fem, 19 procent, har någon gång avstått från att söka hjälp för sin psykiska hälsa på grund av oro över vad andra ska tycka.

19 %

Var femte ung person har inte sökt hjälp för sin psykiska hälsa på grund av oro för vad andra ska tycka

Färre män söker hjälp

I likhet med flera frågeområden i vår undersökning syns även här stora skillnader mellan könen. Förutom att färre män söker hjälp visar resultatet att de även i mycket större utsträckning är okunniga om var de kan vända sig för att få hjälp. Fyra av tio män, 38 procent, respektive en fjärdedel av kvinnorna, 24 procent, uppger att de inte har den kunskapen.

”

Det känns som det är svårt att få stöd och att man måste vara väldigt sjuk för att få det. För oss som har grov ångest men ändå inte är självmordsbenägna känns det som man är på egen hand.

Man 22-24 år

58%

uppger att
besvärerna har
påverkat deras
sömn

30%

uppger att besvärerna
begränsar
möjligheten att
jobba

32%

uppger att besvärerna
begränsar
möjligheten att
plugga

Begränsar vardagen

De psykiska besvärerna påverkar även vardagen på olika sätt. Knappt hälften, 46 procent, upplever exempelvis att de psykiska besvärerna har begränsat möjligheterna att träffa kompisar. Över hälften av de vi frågat, 58 procent, uppger att besvärerna har påverkat deras sömn. Att besvärerna begränsat möjligheterna att plugga och jobba anser en tredjedel.

”

Många mår dåligt och vill inte ha hjälp eftersom de själva inte anser att de är värda att bli hjälpta, det är ett stort problem.

Man 25-27 år



Foto: Röda Korsets Ungdomsförbund, Jourhavande Kompis

84%

Tvivlar eller anser inte att det finns tillräckligt med stöd och resurser i samhället för att hantera ungas psykiska hälsa.

Resurser saknas

Vår undersökning visar dessutom att det finns en utbredd syn bland unga att resurser saknas i samhället för att hjälpa unga som mår dåligt. Över hälften, 57 procent, av de vi frågade svarade att de inte tror att det finns tillräckliga resurser för att hantera psykisk ohälsa hos unga, medan 27 procent svarade att de inte vet. Endast var sjätte ung, 15 procent, svarar att de tror att resurserna är tillräckliga.

”

Allmänt är det alldeles för lite stöd i det stora hela, det som finns är inte i nog stor utsträckning och har vänner som fått vänta i år för den hjälp de behövt.

Man 18-21 år

”

Jag tror att nästan alla människor har upplevt psykisk ohälsa, men att det är långt ifrån alla som vet hur de ska handskas med det, och definitivt inte sökt någon hjälp för det. Jag tror att det är ett tecken på att det saknas resurser för den psykiska hälsan allmänt.

Kvinna 18-21 år

”

Tycker att de resurser som finns inte alltid syns och inte når fram till många i behov.

Man 22-24 år

Att inte prata om hur en mår

Drygt hälften, 53 procent, pratar aldrig eller inte särskilt ofta med någon om hur de mår psykiskt. Här är skillnaden tydlig mellan kvinnor och män. Medan 38 procent av kvinnorna uppger att de aldrig eller inte särskilt ofta pratar med någon så är andelen män som inte gör detta 67 procent.

Av kvinnorna pratar sex av tio, 60 procent, ofta med någon om hur de mår psykiskt, något som tre av tio män, 29 procent, uppger att de gör.

De flesta känner ett starkt behov av att passa in och vill inte visa sig svag genom att prata om sitt mående.

Man 22-25 år

Lättare att prata om fysisk hälsa

Sex av tio unga anser att det är lättare att prata om den fysiska hälsan än den psykiska. Här finns det också skillnad mellan könen, 65 procent av männen tycker det är enklare jämfört med 54 procent av kvinnorna.

38%

av kvinnorna pratar
aldrig eller sällan om
hur de mår

67%

av männen pratar
aldrig eller sällan
om hur de mår



Foto: Röda Korsets Ungdomsförbund. Aktivitetsgrupp testar kanot 2024

53 %

Pratar aldrig eller inte särskilt ofta med någon om hur de mår psykiskt.

Vännerna viktigast

Av de unga som pratar med någon om sitt psykiska mående, väljer de allra flesta, 55 procent, en vän. Men fyra av tio, 40 procent, pratar även med sina föräldrar och lika många uppger att de pratar med andra vuxna. Endast tre procent uppger att de använder en stöddlinje eller chatt för att hantera sin psykiska ohälsa.

46 %

Vet inte eller är osäkra på hur de kan hjälpa en vän som inte mår bra. Här finns skillnader mellan män och kvinnor.

35%

av kvinnorna vet inte eller är osäkra på hur de hjälper en vän som inte mår bra.

56%

av männen vet inte eller är osäkra på hur de hjälper en vän som inte mår bra.

Oro för framtiden

Bland Sveriges unga uppger drygt hälften, 56 procent, att de ganska eller mycket ofta har känt oro inför framtiden under det senaste halvåret, medan tre procent uppger att de inte vid något tillfälle känt oro under samma period. Unga som studerar eller saknar jobb svarar att de har känt oro för framtiden i större utsträckning än de som har sysselsättning.

Rekommenderade åtgärder

Ungas psykiska ohälsa måste tas på allvar och samhället har ett stort ansvar att säkerställa ett jämlikt stöd i rätt tid. Röda Korsets Ungdomsförbund och Röda Korset rekommenderar beslutsfattare att vidta fyra konkreta åtgärder.

- 1.** Investera i och utöka hälsofrämjande samt förebyggande insatser
- 2.** Rikta resurserna där behoven är som störst för att bryta stigma och minska hälsoklyftan
- 3.** Det förebyggande arbetet måste utgå från evidens och olika aktörers ansvar behöver tydliggöras
- 4.** Arbetssätt och metoder måste utformas på ett sätt som säkerställer ungas delaktighet och inflytande

1. Investera i och utöka hälsofrämjande samt förebyggande insatser

Skapa lättillgängliga stödformer som sänker trösklar för att unga själva ska kunna identifiera sina behov och få tillgång till det stöd de behöver.

Stärk tillgängligheten till stöd i de sammanhang unga befinner sig, exempelvis i sociala medier, skola, fritidsaktiviteter och lokalsamhället. Därför behövs kunskapshöjning och stärkt kapacitet hos personal och volontärer som möter unga.

Stärk stödet för unga som befinner sig i utsatthet, där vi särskilt ser behov av riktade insatser inom socialtjänsten, kriminalvården, Migrationsverket och kommuners krisgrupper.

Utmaningar med psykiska besvär och ohälsa kan inte enbart lösas genom hälso- och sjukvården. Många gånger kan tidiga insatser spela en viktig roll i att förebygga allvarlig psykisk ohälsa och rätt stöd innebära att den enskilde fångas upp innan professionell vård behövs. Detta är ett gemensamt ansvar där olika aktörer i samhället har skilda roller och kompetenser att bistå med. Psykisk ohälsa och psykosociala behov varierar kraftigt och är knutna till många olika faktorer. Hälsofrämjande, förebyggande och behandlande insatser kan behövas parallellt, för unga kan det dock vara svårt att avgöra vilken nivå av stöd som behövs och var hjälpen finns.



Foto: Röda Korsets Ungdomsförbund på förbundsordförande Li Nester

2. Rikta resurserna där behoven är som störst för att bryta stigma och minska hälsoklyftan

Ett nytt kunskapslyft behövs för att bättre möta unga mäns psykiska ohälsa. Särskilt viktigt är det att undersöka hur stigma i gruppen kan brytas och vilka åtgärder som krävs för att underlätta för unga män att få tillgång till rätt stöd i rätt tid.

Resurser och insatser måste riktas specifikt för att nå unga vars riskfaktorer är höga. Samhällets olika aktörer, som offentlig sektor och civilsamhället, måste säkerställa att stöd är tillgängligt och långsiktigt – i synnerhet för de unga i socioekonomisk utsatthet, med försvagat stödsystem omkring sig eller har genomgått svåra livshändelser.

Unga är inte en homogen grupp och skilda livsvillkor påverkar tillgång till hälsofrämjande insatser, samhällsservice som möter grundläggande behov och möjligheter att ta del av förebyggande stöd. För att kunna bryta stigma så att fler unga, oberoende av förutsättningar eller livsvillkor, kan få verktyg och rätt stöd för att främja sin psykiska hälsa behövs också resurser och insatser riktas specifikt mot unga vars riskfaktorer är högre. Vi vet att faktorer som socioekonomisk utsatthet och förväntningar kopplade till traditionella könsroller kraftigt begränsar mäns tillgång till rätt stöd och vård vid psykisk ohälsa.



Foto: Röda Korsets Ungdomsförbund, Jourhavande Kompis

3.

Det förebyggande arbetet måste utgå från evidens och olika aktörers ansvar behöver tydliggöras

En förutsättning för att kunna ge tryggt och säkert stöd, samt hänvisa mellan olika stödinsatser och sektorer, är att arbetet vilar på evidens och beprövad erfarenhet. Därför måste Sverige i högre grad tillämpa och anpassa metoder som rekommenderats av aktörer likt WHO och Socialstyrelsen än vad som idag görs.

Adressera vilka roller olika aktörer i lokalsamhället kan spela och hur gemensam samverkan mellan dessa ska se ut för att undvika att enskilda faller mellan stolarna. Exempelvis kan det handla om ansvarsfördelning eller det uppsökande arbetet gentemot unga.

Utveckling och innovation för att identifiera nya sätt att tillhandahålla förebyggande stöd inom olika sektorer behövs, inte minst har både civilsamhället och offentlig sektor ett viktigt ansvar här.

Det finns luckor i systemet idag med allvarliga konsekvenser för både den enskilde individen och samhället i stort. Det största gapet är mellan inget stöd alls till insatser hos hälso- och sjukvården. Här behövs nya lösningar som på ett strukturerat sätt kan ge unga stöd att bättre förstå och hantera sin situation, där det förebyggande stödet är en nyckelfaktor för att säkerställa att unga att få rätt stöd i rätt tid.



4. Arbetssätt och metoder måste utformas på ett sätt som säkerställer ungas delaktighet och inflytande

Utveckla metodik, arbetssätt och systematik i att involvera och göra unga delaktiga i utformningen av stödinsatser. Här kan det unga civilsamhället vara en samarbetspart, som har lång erfarenhet av att arbeta med ungas delaktighet och inflytande samt åtnjuter en tillit som offentlig sektor ibland saknar.

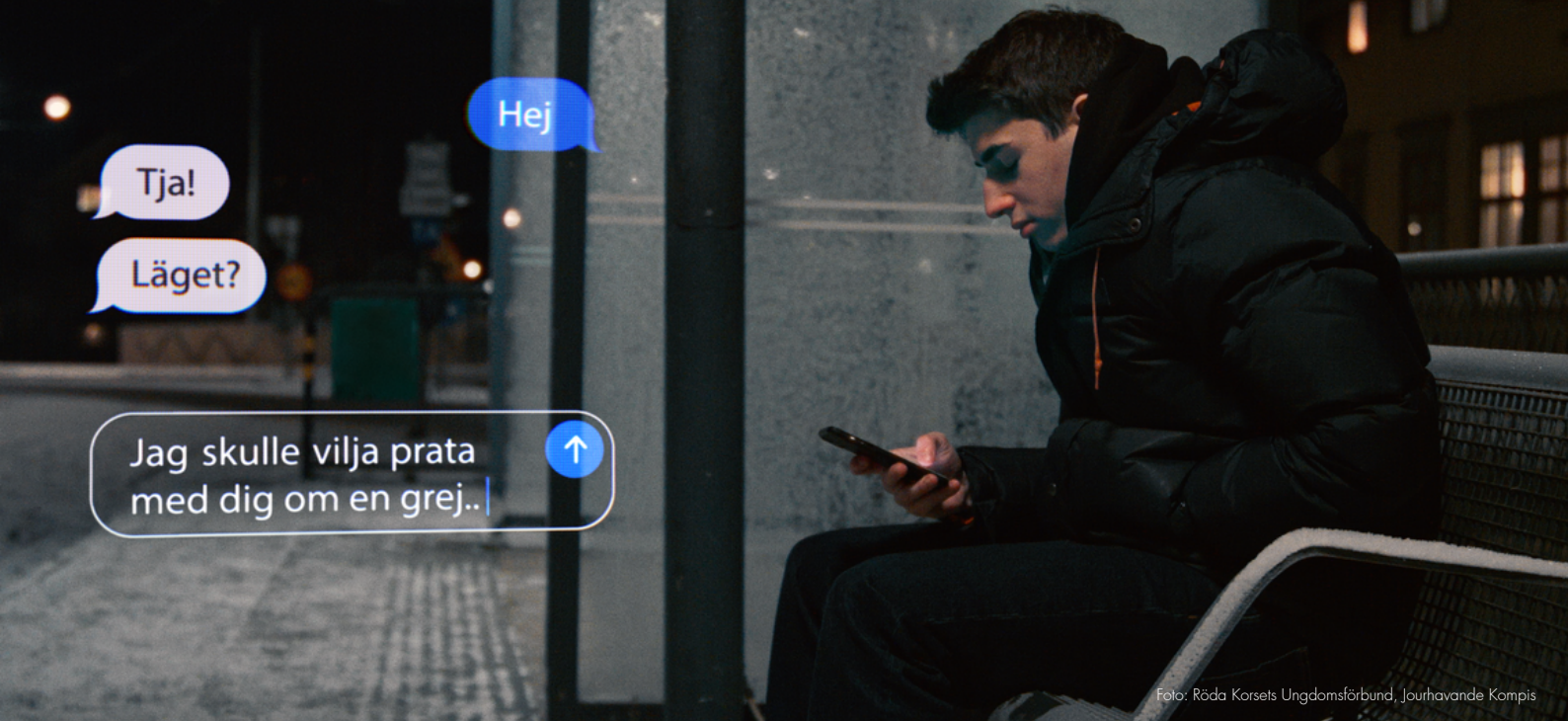
Anpassning av metoder och arbetssätt utifrån ungas förutsättningar. För att säkerställa reell delaktighet och inflytande måste hänsyn tas till målgruppens olika förutsättningar. Det går exempelvis inte att anta att unga vill ha en stödlinje eller kan medverka på möten med kommunen mitt på dagen.

Använd medskapande som metod för det förebyggande- och hälsofrämjande arbetet. Samhället behöver i större utsträckning ta fram förslag och utforma insatser som utgår från ungas egna erfarenheter, behov och förslag på lösningar.

Sällan eller aldrig ges barn och unga möjlighet att vara delaktiga i de sammanhang och processer där beslut fattas eller förslag utformas. Det är ett stort hinder för unga som vi möter för att få sina grundläggande behov tillgodosedda. Konsekvenserna av att inte involvera berörda målgrupper är att stöd och insatser som utformas inte når fram, inte möter behoven eller blir ineffektiva. När unga inte är delaktiga eller har möjlighet att påverka i frågor som rör deras egna liv är risken stor att fel insatser resurssätts, på fel plats och vid fel tillfälle. I synnerhet är detta viktigt i frågor om psykisk hälsa, där konsekvenserna för individen kan bli allvarliga.



Foto: Röda Korsets Ungdomsförbund



Vad kan du göra?

- Tipsa om Röda Korsets Ungdomsförbund och vår gratis och anonyma stödchatt **Jourhavande Kompis**. Chatten finns för alla upp till 25 år som behöver någon annan ung person att prata med.
- Bli medlem eller engagera dig i **Röda Korsets Ungdomsförbund**. Vi samlar runt 7000 medlemmar under 31 år som står upp för barn och ungas rättigheter och över 1000 personer engagerar sig på olika sätt: rkuf.se/engagera-dig/

Om rapporten

Undersökningen genomfördes i Kantar Medias webbpanel (Sifopanelen) under september 2024 på uppdrag av Röda Korset och Coca-Cola i Sverige. Totalt intervjuades 1 052 personer i åldrarna 18–27 år. Webbpanelen är riksrepresentativt rekryterad utifrån slumpmässiga urval. Det förekommer ingen självrekrytering i denna panel.

Kontakt

Box 301 82, Lindhagensgatan 126,
104 25 Stockholm
Telefon 08-452 46 00 | Mejl rkuf@redcross.se
www.rkuf.se | www.rodakorset.se