

Ungas röster om trygghet, otrygghet och vad som kan förändra deras situation

Inledning

Resultatet i senaste Folkhälsoenkät ung 2023 visar att tryggheten bland unga minskar. Folkhälsoenkät ung är en enkät som görs ibland länets alla unga som går i årskurs 9 och 2:an på gymnasiet. Ungdomar upplever många gånger att myndigheter och offentliga aktörer redovisar statistik de redan är medvetna om, något som framkommer bland annat ifrån elevhälsan och gruppen för våldsprevention*. Fakta de redan har kännedom om serveras men sällan råd och stöd på lösningar. Därför är det viktigt att ungdomar får göra sina röster hörda.

Flera olika aktörer inom Jönköpings län, Strategigrupp barn och unga inom ledningssystemet i samverkan mellan regionen och kommuner** samt gruppen för våldsprevention och en forskare ifrån Jönköpings University, såg därför ett behov av att gå på djupet med frågor kring trygghet genom att förstå mer kring ungdomars egna erfarenheter och upplevelser av vad som skapar trygghet och otrygghet IRL och i den digitala världen. Ungdomarna skulle också ge förslag på lösningar hur deras situation kan bli bättre.

Gruppen för våldsprevention i Jönköpings län som hålls ihop av Länsstyrelsen arbetar främst mot målgruppen barn och unga. Primärt arbetsområde är det lindriga våldet som är en del av ungas vardag (ex skojbråk, grovt språkbruk, psykiskt våld, olika former av kränkningar som sker på nätet och i verkligheten). Att inte arbeta med det lindriga våldet i ett tidigt skede kan det leda till att grövre våld utövas och även accepteras bland ungdomar. Det universella våldsförebyggande arbetet bör ske på arenor där barn och unga befinner sig, i skola, förskola, fritidsverksamhet och idrottsrörelsen eller andra arenor där barn och unga finns (Jämställdhetsmyndigheten¹).

Jönköpings University hade ett intresse i att använda resultaten av samtalen i en förstudie. Syftet med förstudien är att utforska hur ungdomar i åldern 13–17 år upplever trygghet respektive otrygghet i digitala medier samt att identifiera vilket stöd de anser sig behöva för att navigera i digitala medier på ett tryggt och ansvarsfullt sätt.

En arbetsgrupp med representanter ifrån Länsstyrelsen, sektion folkhälsa inom regionen och en forskare ifrån Jönköpings University skapades för att genomföra och analysera samtal med ungdomar.

Bakgrund

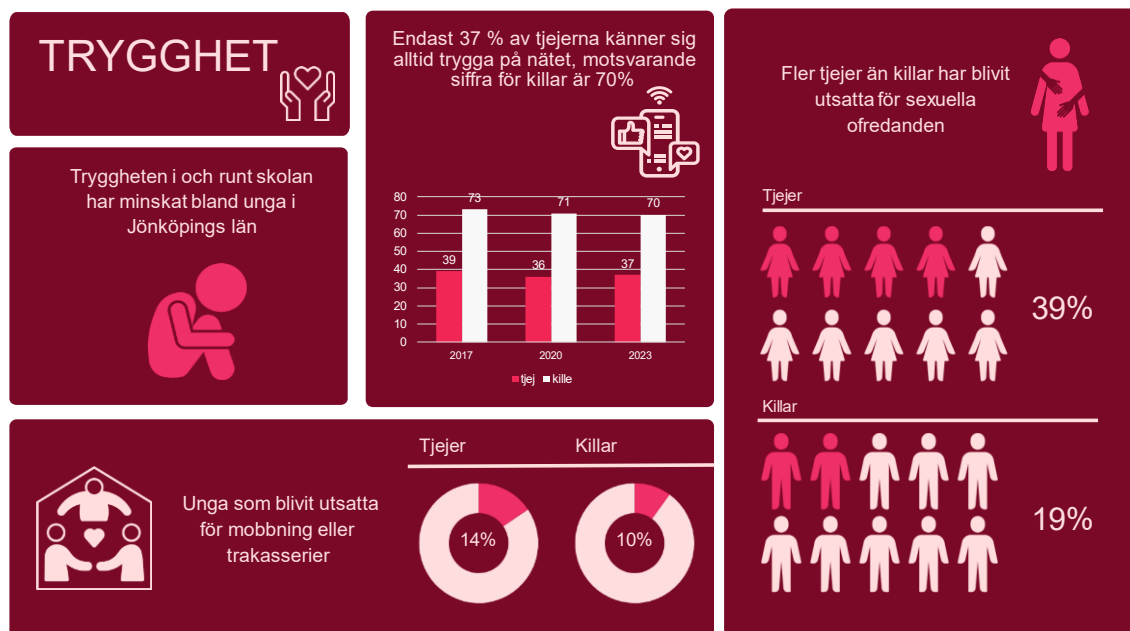
Folkhälsoenkät ung 2023 visar att tryggheten till och från skolan, på rasterna och i klassrummet har minskat bland unga. Minskningen har skett bland både tjejer och killar i båda årskurserna. Att ha blivit

¹ [Jämställdhetsmyndigheten](#)

* Deltagare i gruppen för våldsprevention representerar Länsstyrelsen, kommuner, regionens folkhälsosektion och Kommunal utveckling, kvinnojour, RF-SISU.

** Strategigrupp barn och unga består till majoriteten av förvaltningschefer från kommunens skola, socialtjänst, kultur- och fritid samt verksamhetschefer från hälso- och sjukvården.

utsatt för sexuella ofredanden av olika slag är fortfarande ett stort problem, särskilt bland tjejer. De vanligaste är att man mot sin vilja tagit emot avklädda bilder, blivit kontaktad på sociala medier i sexuellt syfte och att någon har tafsats på dig. 63 % av tjejerna i årskurs 9 känner sig otrygga på nätet, motsvarande siffra för killar i årskurs 9 är 30 %.



Källa: Folkhälsoenkät ung 2023

Skolverket gör kontinuerligt attitydundersökningar om hur unga har det i skolan. I juni 2025 släpptes en ny delrapport på temat: Trygghet, bemötande och mobbning. Den visar att var femte elev i grundskolan känner sig otrygg i skolan och det är vanligare att tjejer känner sig otrygga. Elever upplever att vuxna saknar insyn om någon far illa. I rapporten uttrycker man att vuxna i skolan behöver vara uppmärksamma på och agera vid kränkningar eller mobbing. Detta är viktigt så att elever ska känna sig trygga. Om skolpersonal inte agerar kraftfullt när en elev blir utsatt riskerar det att skapa en kultur på skolan där olika kränkningar normaliseras².

En undersökning som Tim Bergling Foundation i samverkan med Sveriges Elevkårer- och Elevråd har genomfört visar tydligt att tilliten till trygga vuxna i skolan har stor betydelse för elevers psykiska välbefinnande. Tilliten är avgörande för att skapa trygga relationer, och den bidrar till att elever vågar söka stöd när det behövs³.

Syfte

Samtalen syftade till att belysa ungdomars erfarenheter och upplevelser av vad som skapar trygghet och otrygghet IRL och i den digitala världen samt att belysa möjliga lösningar på upplevda problem.

Genomförande

Totalt genomfördes fyra gruppintervjuer med 18 ungdomar i åldern 14-18 år. Varje grupp hade 2-8 deltagare. Dessa ungdomar har en variation i kön, kommer ifrån olika geografiska områden, och de ungdomar som går på gymnasiet kom både ifrån teoretiska- och yrkesförberedande program.

² Attityder till skolan 2024 – delrapport 4

³ Elevhälsa på elevers villkor 2025

Samtalsfrågor:

- Vad är trygghet för dig?
- Vad är otryggheten för dig?
- Upplever du någon skillnad IRL och på nätet?
- Vad ska hända för att ska bli en tryggare plats IRL och digitalt?
- Hur skulle vuxna kunna vara ett stöd för dig?

Arbetet grundas på Barnkonventionens principer om rätten att uttrycka sin åsikt (artikel 12), rätten till yttrandefrihet med respekt för andra personers rättigheter (artikel 13), barns rätt till att få tillgång till information och material via internet som inte anses skadligt (artikel 17) samt barns rätt till en trygg uppväxt fri från våld (artikel 19)⁴.

Samtliga ungdomar har fått återkoppling av resultaten där ansvariga för samtalen träffat ungdomarna och beskrivit resultaten på grupp nivå. Ungdomarna gavs här möjlighet att reflektera över resultaten samt att ställa frågor. Information gavs även om hur resultaten kommer att användas framöver för att ta vara på deras erfarenheter. Även våldspreventiva gruppen har fått feedback.

Resultat

Nedan beskrivs de övergripande teman som framkommit i resultatet: Utifrån ungas svar på vad [trygghet](#) är har de uttryckt att det är viktigt med:

Tryggt socialt sammanhang

- Tillitsfulla och bärande relationer
- Familj och vänner samt trygga vuxna
- För vissa är nätet det trygga sociala sammanhanget
- Att bli bekräftad, sedd och lyssnad till, att duga för den man är

Tillit till sig själv och andra

- Självkänsla, att känna trygghet att stå upp för sig själv, vara sig själv

Tillit till omgivningen – samhällsperspektivet samt känna sig säker på olika platser

”Det handlar om tillit och relationer. Jag tänker så här. Trygghet behövs när jag behöver känna mig sårbar. Där jag behöver vara känslös och ta ut mina känslor. Jag behöver liksom den tryggheten för att må bra efteråt. Annars kommer jag liksom vara orolig. Men det är även det, som att man känner allmän samhällstrygghet”

När det kommer till vad [otrygghet](#) är för de ungdomar som blivit intervjuade så har det framkommit att ett tema är:

Brist på tillit till omgivningen eller andra

”I skolan kan det vara att man inte känner sig inkluderad och att man inte är en del av ett sammanhang, att man inte har den stora vängruppen och att man kanske inte når upp till vissa normer och ideal. Då blir man otrygg i sig själv, när man är i skolan”

⁴ [Läs barnkonventionen här | unicef.se](#)

”Det finns vissa normer och beteenden som är accepterade även om de inte borde vara det....jag kan känna att vissa beteenden är ursäktade av vissa vuxna även om de påverkar på ett negativt sätt.”

Brist på trygga vuxna, rädsla för att bli utsatt fysiskt eller psykiskt samt

Otrygga platser

- Omklädningsrum och andra utsatta områden på skolan så som korridorer, bakom skåp m.m.
- Kopplas till en plats där man upplevt något obehagligt vilket medför att man upplever platsen som otrygg fortsättningsvis
- Till och från skolan, vid busshållplatser och på bussen

”Bussar är verkligen jobbigt. Saker händer verkligen mitt på dagen och helt öppet. Man har ju sett när någon sitter och tar på någon annan fast den inte vill. Folk skriker och svär på varandra”.

På frågorna om de unga upplever någon [skillnad mellan tryggheten och otryggheten i verkliga livet och på nätet](#) framkom det teman så som att

Ens vänner i verkliga livet kan bli ens ovänner på nätet

En abstrakt otrygghet på nätet

- Psykisk påverkan – rädsla för att något ska hända. På nätet är fler anonyma och hot förekommer oftare. Det som upplevdes på nätet påverkar en omedvetet, ex få hot el elaka kommentarer.
- Rädsla att bli uthäng eller att bli utsatt för sexuella ofredanden
- Kräkningar eller hot på nätet upplevs inte lika allvarligt som när det sker i verkligheten

”Man känner inte den där fysiska faran på nätet men man blir ju fortfarande obekväm”

Integriteten är mer sårbar på nätet

- Kapning av konton – använder bilder och/eller information på ”fake-konton”
- Öppna konton är en risk
- Dock kan man välja vem och vilka man vill kommunicera med.

”Jag upplever att på nätet vet man inte riktigt vad som sparas alltid och vad andra där med har för information om mig”

Brist på konsekvens vid negativa kommentarer/kränkningar samt vid spridning av privata bilder och/eller när bilder blir skickade till personer mot sin vilja.

- Negativa beteenden blir normaliserade, liksom att bli utsatt blir normaliserat.

En av anledningarna till dessa intervjuer är som tidigare beskrivits att ge ungdomarna själva möjligheten att beskriva det som de ser kan vara [lösningar till att bidra till bättre trygghet](#). Många bra tankar och förslag kom fram.

Föräldraskapet

- Ge barn och unga frihet
- Visa som förälder att man verkligen bryr sig om sitt barn, att man som förälder går att lita på
- Ställ frågor till barnet om hur man mår och vad han eller hon gjort, även fast barnet kan tycka att det är jobbigt så uppskattar man det senare i livet
- Föräldrarna måste vara goda förebilder för barnet

”Både föräldrar och lärare och skolan ska ta ansvar och verkligen ta kontakt med sina barn och fråga dem Hur känner du? Hur mår du? Jag finns här för dig, jag vill att du ska må bra och så vidare liksom.”

Professionella vuxna och andra trygga vuxna

- Extra personer på skolan, inte bara lärare, utan t.ex. fältare och elevhälsa.
- Trygga vuxna som verkligen bryr sig, som ser och hör och tar ungdomar på allvar både i skolan men också ute på stan t.ex. väktare och poliser.

”Det behövs extra personal på skolan, det behöver nödvändigtvis inte vara lärare. Vi har ju t.ex. fältare på skola som går runt och kollar överallt, pratar och kollar hur alla mår, men hen är bara där tre dagar i veckan”

”Om man visar lite omsorg och så ger man lite frihet, lite space så kommer man tillbaks igen”

Barns delaktighet

- Lyssna aktivt på barn och ungas åsikter och kunskap om t.ex. sociala media
- Att vuxna kommunicerar med barn och unga
- Positiva förebilder – ungdomar som är mentorer för andra ungdomar för att skapa trygga platser

”Bara att vi sitter här i denna konstellation idag är ett jätteviktigt steg framåt. Att vuxna lyssnar på ungdomar för det är ju det som är så viktigt. Vi unga känner att vi har så mycket att bidra med men hallå hallå ingen lyssnar ”

Tydliga rutiner vid oro eller brott

- Snabbare agerande vid kränkningar för att motverka långgående konsekvenser.
- Följa mobilförbud i klassrum och omklädningsrum.
- Utveckla en app. för på ett enklare sätt kontakta och kommunicera med väktare på bussar eller på stan vid oro eller brott.

”Att vissa chattar ska känna till vissa formuleringar och ord...man skulle kunna ha det som en inbyggd AI som känner av detta. På så sätt ska också personer som utsätts kunna anmäla det och man ska också bli mer medveten om vad som går att anmäla och vad som är brottsligt.”

Gränssättning

- Konsekvenser och bättre regleringar på det som sker på nätet.
- Identifiering vid skapande samt användning av olika appar/konton.
- Vårdnadshavare behöver ha vetskap om vad som sker på sociala media.
- Följa åldersgränser i appar/konton.

”Inte kunna vara så anonym till den graden man kan idag. Ska alltid gå att koppla konto till person.”

Sammanfattning och hur går vi vidare?

Trygghet för unga är till stor del kopplat till relationer och de lyfter att bemötande påverkar vilken tillit de har till vänner, vuxna och andra vilket i sin tur påverkar känslan av trygghet. Unga önskar att vuxna agerar tidigt och gör dem delaktiga. De vill kunna känna tillit till vuxenvärlden men har också behov av att känna tillit till vänner och bekanta såväl IRL som på nätet. Tillit skapas genom hur vi bemöter varandra vilket i sin tur påverkas av de värderingar och normer vi har. Därför behövs ett arbete med tidiga insatser som påverkar normer och värderingar. Både skolan som arena och föräldrar som aktörer är viktiga i detta sammanhang.

Resultatet kommer ligga till grund för kommande aktiviteter i det våldspreventiva arbetet inom Länsstyrelsens uppdrag med mäns våld mot kvinnor. Resultatet kommer även att presenteras i ledningssystemet mellan Regionen och kommunerna i Jönköpings län. Regionen kommer vidare att se över samverkan med kommunerna gällande samordningen kring föräldrastöd för alla åldrar.

Resultaten kommer att presenteras vid barnrättskonferensen för Jönköpings län som hålls under hösten 2025. Inom fokusgrupp barnets rättigheter kommer det göras en barnkonsekvensanalys av mobilförbud i skolorna.

Resultaten kommer också att utgöra grund för en kommande ansökan ifrån Jönköping University om ett samskapande projekt tillsammans med ungdomar i samverkan med Länsstyrelsen och Region Jönköpings län.