

Barn och unga berättar om stress

Resultat från Barnombudsmannens
undersökning bland kontaktklasserna, våren 2003



www.bo.se

Barn och unga berättar om stress

Resultat från Barnombudsmannens
undersökning bland kontaktklasserna, våren 2003

ISSN 1652-0157

Barnombudsmannen

Postadress: Box 22106, 104 22 Stockholm

Besöksadress: Norr Mälärstrand 6

Telefon: 08-692 29 50

Fax: 08-654 62 77

E-post: bo@bo.se

Webbplats: www.bo.se

Innehåll

Förord.....	5
Bakgrund.....	7
Resultatredovisning.....	8
Vad är stress?.....	8
Hur ofta har du känt dig stressad det här läsåret?.....	9
När du har känt dig stressad, hur känns det då i kroppen?.....	9
Om du känner dig stressad, vad tror du det beror på?.....	10
Om du känner dig stressad i skolarbetet, vad tror du det beror på?.....	11
Om du känner dig stressad i skolmiljön, vad tror du det beror på?.....	13
Om du känner dig stressad när du är med dina kompisar, vad tror du det beror på?.....	14
Om du känner dig stressad hemma, vad tror du det beror på?.....	16
Om du känner dig stressad på fritiden, vad tror du det beror på?.....	17
Känner du krav från media på att du ska vara på ett visst sätt?.....	19
Om du känner krav, hur i så fall?.....	19
Oroar du dig över något som nyheterna berättar om?.....	20
Vad behöver förändras i ditt liv så att du slipper känna dig stressad?.....	21
När du behöver stöd eller hjälp, vem vänder du dig till?.....	22

Förord

Barn och unga har under en längre tid tagit upp stress som ett vardagsproblem. Redan för tre år sedan frågade vi våra kontaktklasser om hur vanligt det var att känna stress. Resultatet var oroande. Drygt 80 procent av de högstadielärover som svarade uppgav att det var vanligt eller mycket vanligt med stress bland jämnåriga. Det fick oss att arbeta vidare med frågan, bland annat genom konferenser och kunskapsinsamling.

En del vuxna ifrågasätter om stress bland barn och unga är ett verkligt problem eller om det är ett skapat problem genom den debatt om stress som pågår i samhället. Vuxna ifrågasätter även om unga verkligen är mer stressade i dag än när man själv gick i skolan, men utifrån deras beskrivningar är det uppenbart att de lider av stress. Samtidigt är det sannolikt så att stress inte alltid är något negativt, utan kan vara viktigt för att höja prestationen.

Barnombudsmannen har försökt att samla kunskap och ta reda på vad barn och unga själva tycker, för att få en bättre bild av hur stort problemet är för dem. Under 2003 ställde vi frågor till våra kontaktklasser för att få deras bild och därmed kunskap om hur deras vardag ser ut. Resultaten från undersökningen redovisas i sin helhet denna rapport.

Till stora delar bekräftas den bild som vi har haft när det gäller barns och ungas stress. Det är sannolikt inte en faktor som gör att unga drabbas av stress och att stressen förefaller öka. Det handlar snarare om en kombination av faktorer som gör att många barn och unga upplever en ökad stress, till exempel arbetsmiljön i skolan, skolans arbetsformer, problematiska situationer i familjen, önskan om att vara rätt klädd och att bli accepterad bland kompisarna. Till detta kan man lägga kraven inom idrotten, medias påverkan och det faktum att vi vuxna inte alltid har tid att finnas till hands.

Även om endast cirka 400 elever har deltagit i enkätundersökningen och resultaten därmed inte är generaliserbara, har vi all anledning att ta dessa resultat på allvar. Bilden överensstämmer dessutom väl med vad många unga berättar för oss.

Vi vuxna har ett ansvar för att skaffa oss mer kunskap om stressfaktorer och hur de påverkar barn. Vi måste även fundera på vilka förändringar som behöver göras i samhället i stort, i skolarbetet, i fritidsaktiviteter och i familjesituationen. Lyssnar vi på barnen och tar deras situation på allvar kommer vi att se vilka de nödvändiga förändringarna är.

Lena Nyberg
Barnombudsman

Bakgrund

Barnombudsmannen har vid flera tillfällen uppmärksammat stress bland barn och unga, genom undersökningar, seminarier, en konferens och förslag till regeringen.

Den första undersökningen bland barn och ungdomar genomfördes 2000 och redovisades i Barnombudsmannens årsrapport 2001 till regeringen, "Båda är bäst typ". Den gången rörde frågorna skola och stress. Med anledning av resultaten genomfördes en konferens som syftade till att lyfta fram de viktigaste faktorerna som gör att barn och unga känner stress och att ta fram förslag på hur man kan förändra situationen och gå vidare.

Stress är en naturlig reaktion som för det mesta är bra. Men om man stressar för ofta så skadar det kroppen på sikt, inte minst om man är ung och fortfarande växer och utvecklas. Hösten 2001 initierade Barnombudsmannen ett samarbete mellan olika nationella aktörer och myndigheter. Under samarbetet formulerades följande definition på negativ stress i barns och ungdomars vardag:

"Stress eller negativ stress kan definieras som en obalans mellan de påfrestningar en människa utsätts för och de resurser och den kompetens han eller hon har att klara av situationen."

För att vidga begreppen om var och hur barnen och ungdomarna upplever sin situation genomförde Barnombudsmannen ett seminarium med 16 barn och ungdomar. Där gavs de möjlighet att diskutera och reflektera runt områdena hemma, fritid, skola, framtid och media. Seminariet ingick i ett samarbete med flera andra myndigheter som har resulterat i en rapport till regeringen med dokumentation och förslag, "Stress i barns och ungas vardag" (BR2003:02).

För att ytterligare belysa situationen för barn och ungdomar när det gäller negativ stress har Barnombudsmannen låtit barn och ungdomar få komma till tals på Barnombudsmannens webbplats genom sina kontaktklasser. Syftet med frågorna var att få ta del av barnens verklighet och hur negativ stress yttrar sig i deras vardag.

Resultatredovisning

Barnombudsmannen har under vårterminen 2003 ställt 14 frågor till sina kontaktklasser om stress i barns och ungas vardag. Frågorna fanns på Barnombudsmannens webbplats under tiden 15 maj till 13 juni. Sammanlagt fick vi in svar av 400 barn och unga från 20 skolor i 17 olika kommuner. De som har svarat är inte utvalda enligt någon statistisk urvalsmetod så deras svar representerar enbart dem själva.

Barnen och ungdomarna som har svarat på frågorna är i åldern 9 till 16 år. Antal barn upp till 12 år är 128 och unga från 13 år och uppåt är 269. Av de 400 svarande är 228 flickor och 171 pojkar. 325 barn är födda i Sverige och 68 barn är födda i ett annat land. Den differens som uppstår i ovanstående siffror beror på att vissa inte har fyllt i samtliga uppgifter. Fortsättningsvis benämner vi barn och unga i materialet som barn oavsett ålder.

För att ta reda på om det fanns barn med funktionshinder i kontaktklasserna ställde vi följande fråga: Har du något funktionshinder som hindrar dig att göra vad du vill? (Synskada eller hörselskada, rörelsehinder, något osynligt funktionshinder eller något annat?) Svaret blev att 35 av barnen uppgav att de hade något funktionshinder som hindrar dem att göra vad de vill.

Nedan redovisas resultaten av de svar Barnombudsmannen fått från eleverna i kontaktklasserna. En totalredovisning av svaren presenteras i tabeller, fråga för fråga. Under varje fråga lyfter vi fram de mest intressanta skillnaderna vi kunnat se i resultaten. Från de frågor som gav öppna svar lyfter vi fram det mest framträdande i barnens egna beskrivningar av stress i sin vardag.

Vad är stress?

När barnen beskriver med egna ord vad stress är framgår det tydligt att de har erfarenheter av stress, dels som egna individer och dels som familjemedlemmar.

Barnen berättar att de har mycket att göra och att de måste skynda sig. De känner att de inte hinner med allt. Detta leder till att de inte kan vila och att de tänker på något hela tiden. Dessa upplevelser av att man måste skynda sig kopplar de sedan ihop med att de har ont om tid, att man måste planera allt i sin vardag samt egna och andras krav.

"Du stressar dig igenom allt och planerar för att hinna med allt du måste göra. Man får ont i huvudet. Ibland vill man bara försvinna för man hinner inte med det man vill göra" (citrat ur svaren)

Barnen beskriver även hur de känner sig i stressade situationer. De nämner att de blir oroliga, deprimerade, arga, upphetsade, irriterade eller nervösa. Dessutom specificerar barnen symtom som att inte kunna slappna av vilket ger trötthet och huvudvärk.

"När man är trött och inte orkar någonting och har ont i huvudet och så..." (citrat ur svaren)

Skolan är en orsak till stress i barnens vardag. De berättar om krav på att lämna in arbeten och att de har mycket läxor och prov. Vidare framgår det att flera barn har upplevt vuxnas stress. Barnen berättar om när vuxna jobbar för mycket och blir utbrända. Barnen blir

stressade av att föräldrar inte hittar nycklar eller har möten att passa eller inte ser ut att hinna i tid till jobbet.

Hur ofta har du känt dig stressad det här läsåret?

Hälften av barnen har svarat att de känner sig stressade varje dag, en eller flera gånger i veckan.

Hur ofta har du känt dig stressad det här läsåret?

(Procent)	Alla	Flickor	Pojkar	Med funk- tionshinder	Utan funk- tionshinder	Födda i annat land	Födda i Sverige	Upp till 12 år	Från 13 år
Varje dag	5	6	5	12	5	0	6	0	8
Flera gånger i veckan	26	34	16	18	27	33	25	24	28
En gång i veckan	18	18	19	27	17	18	18	19	17
Någon gång i månaden	22	21	25	18	24	25	23	19	24
Mer sällan	20	16	26	15	21	21	21	30	16
Aldrig	7	5	10	12	7	3	8	7	7
Ej svar	2								
Antal	400	224	167	34	351	67	320	124	265

När du har känt dig stressad, hur känns det då i kroppen?

När barnen ges möjlighet att beskriva med egna ord hur det känns i kroppen finner vi likheter med den forskning som finns om kroppens reaktioner i en stressad miljö. Det är tydligt att de barn som har svarat på frågan har egna upplevelser av stress och att de saknar återhämtningspauser i sina liv.

Symtomen som barnen beskriver för oss är väldigt konkreta. Barnen säger att de mår illa och inte har någon aptit. De kan uppleva att de svettas och att hjärtat slår hårdare. Vidare berättar de att de kan få svårt att andas eller att de har ont i huvudet, i nacken eller magont. Andra symtom som beskrivs är att man blir darrig eller att det pirrar och kryper i kroppen. Koncentrationen försvinner, tycker en del av barnen. Andra tycker att de tänker för mycket, glömmer saker eller vill vara ifred.

"Jag får migrän och får jätteont i huvudet och spy!" (citrat ur svaren)

En del barn berättar om trötthet i kroppen och att de inte kan lugna ner sig eller upplevelsen av att vara rastlös. Andra beskrivningar är att barnen är ledsna, arga, irriterade eller att humöret skiftar. Vidare berättar några barn om känslan av panik, ångest eller att vara nervös.

"Nervöst, hjärtat slår hårdare, man kan inte tänka klart, man blir sur på den minsta lilla grej och man försöker göra saker så snabbt som möjligt" (citrat ut svaren)

Det ska poängteras att ett antal barn har svarat att de inte upplevt stress och därmed inte kan beskriva hur det känns.

Om du känner dig stressad, vad tror du det beror på?

Barnen kunde välja flera alternativ enligt nedan:

1. Skolan
2. Kompisarna
3. Hemma/familjen
4. Fritiden
5. Idrottsaktiviteter
6. Tv/ dator/ tidningar
7. Kan inte påverka min vardag
8. Annat, vad?

346 barn har fyllt i minst ett alternativ. När barnen svarar på vad det kan bero på att de känner sig stressade framgår det att "skolan" (knappt 80 procent) och "hemma/familjen" (20 procent) ger upphov till stress i deras liv. Därefter kommer alternativen "idrottsaktiviteter", "fritiden" och "kompisarna" där mellan 11 och 16 procent av barnen anger dessa orsaker till stress. Under 10 procent av barnen har svarat alternativen "tv/dator/tidningar" och "kan inte påverka min vardag".

Flickorna svarar dubbelt så ofta som pojkarna att "hemma/familjen" och "fritiden" är orsak till att de känner stress, 25 procent av flickorna har svarat "hemma/familjen" och 16 procent har svarat "fritiden".

Nästan en femtedel av barnen som är födda i Sverige svarar att "idrottsaktiviteter" är en orsak till att de känner sig stressade. Det är mer än dubbelt så ofta som barnen som är födda i ett annat land.

Barnen med funktionshinder svarar oftare än barnen utan funktionshinder att "kompisarna", "hemma/familjen" och "fritidsaktiviteter" är orsak till att de känner sig stressade. Svartalernativet "kompisarna" anger 16 procent av barnen med funktionshinder och vart tionde barn utan funktionshinder. Hemma/familjen" svarar 25 procent av barnen med funktionshinder att jämföra med 20 procent av barnen utan funktionshinder. Av barnen med funktionshinder anger 16 procent att "fritiden" är en orsak till att de känner stress mot 13 procent av barn utan funktionshinder.

Fråga 11. Om du känner dig stressad, vad beror det på? Flerval.

(Procent)	Alla	Flickor	Pojkar	Med funk- tionshinder	Utan funk- tionshinder	Födda i annat land	Födda i Sverige	Upp till 12 år	Från 13 år
Skolan	77	76	77	63	79	81	76	61	83
Kompisar	11	12	8	16	10	6	12	12	10
Hemma	20	25	12	25	19	16	20	21	19
Fritiden	13	16	9	16	13	16	12	15	13
Idrottsaktiviteter	16	15	17	13	16	6	18	17	16
TV, Data, Tidningar	8	7	8	9	8	11	7	7	8
Kan inte påverka min vardag	8	8	5	6	7	3	8	7	7
Annat	17	18	16	25	15	14	17	22	14
Antal	372	217	154	32	331	64	301	113	256

I alternativet "annat" har 60 barn skrivit öppna svar. En stor del av barnens svar under "annat" berör skolan, kamrater, hemma och fritiden. Barnen har i sina svar velat förtydliga vad som stressar dem i skolan som t.ex. läxor och prov. Men även morgontröttheten, som gör att det blir stressigt att hinna med bussen och komma i tid till skolan. Andra orsaker till att barnen känner stress är allt i deras vardag såsom livet, utseendet, pengar, aktiviteter och trötthet. Men den övervägande delen av barnens svar är relaterat till skolan.

Om du känner dig stressad i skolarbetet, vad tror du det beror på?

Barnen kunde välja flera alternativ enligt nedan:

1. Ingen lugn och ro i klassen
2. Kompisarna lyssnar inte på dig
3. Du ställer höga krav på dig själv
4. Får sällan hjälp av lärare när du behöver
5. För mycket läxor
6. Lärare ställer höga krav på dig
7. Lärare lyssnar inte på dig
8. Du behöver mer tid än dina klasskamrater
9. För mycket prov
10. Annat, vad?

350 barn har fyllt i åtminstone något alternativ på denna fråga. Barnen anger i följande ordning som orsak till stress i skolarbetet alternativen "för mycket läxor", "ingen lugn och ro i klassen", "för mycket prov", "höga krav på sig själva" och "att lärare ställer för höga krav". Nästan vartannat barn (46 procent) svarar "för mycket läxor". "Ingen lugn och ro i klassen" svarar 40 procent av barnen och "för mycket prov" samt "du ställer höga krav på dig själv" svarar ungefär 30 procent av barnen.

Nästan vart femte barn (17 procent) svarar "läraren ställer höga krav på dig" som orsak till att de känner stress i skolarbetet.

De yngre barnen svarar oftare ”ingen lugn och ro i klassen” (53 procent) som orsak till att de upplever stress i skolarbetet. Medan de äldre barnen svarar ”för mycket läxor” (53 procent) och ”för mycket prov”(41 procent) samt ”du ställer höga krav på dig själv” (30 procent) och ”läraren ställer höga krav på dig” (22 procent).

Flickorna anger oftare än pojkarna att ”för mycket läxor”, ”för mycket prov”, ”du ställer höga krav på dig själv”, ”lärare ställer höga krav på dig” och ”ingen lugn och ro i klassen” som orsak till att de känner stress i skolarbetet.

Barnen som är födda i Sverige svarar oftare än barnen som är födda i ett annat land ”ingen lugn och ro i klassen” eller ”du ställer höga krav på dig själv” som orsak till att de känner stress i skolarbetet. Barnen som är födda i ett annat land anger oftare än barnen som är födda i Sverige ”för mycket läxor” som orsak till att de känner stress i skolarbetet.

Barnen med funktionshinder svarar oftare än barnen utan funktionshinder ”du ställer höga krav på dig själv” och ”kompisarna lyssnar inte på dig” som orsak till vad det kan bero på om de känner stress i skolarbetet. ”Ingen lugn och ro i klassen” svarar 40 procent av barnen utan funktionshinder mot 30 procent av barnen med funktionshinder.

Fråga 12. Om du känner dig stressad i skolarbetet, vad tror du det beror på? Flerval.

(Procent)	Alla	Flickor	Pojkar	Med funktionshinder	Utan funktionshinder	Födda i annat land	Födda i Sverige	Upp till 12 år	Från 13 år
Ingen lugn och ro	40	42	37	30	40	30	42	53	34
Kompisarna lyssnar inte på dig	8	7	10	17	7	8	9	7	9
Du ställer höga krav på dig själv	30	34	23	50	28	25	31	20	33
Får sällan hjälp av lärare när du behöver	8	7	9	7	8	12	7	7	8
För mycket läxor	46	50	41	47	46	51	45	32	53
Lärare ställer höga krav på dig	17	20	15	13	18	20	17	7	22
Lärare lyssnar inte å dig	5	5	5	3	5	0	6	4	6
Du behöver mer tid än dina klasskamrater	9	9	9	13	9	7	10	10	9
För mycket prov	32	36	26	33	32	34	31	10	41
Annat	38	42	31	40	37	39	37	25	43
Antal	350	205	145	30	313	61	284	108	240

På svarsalternativet ”annat” har 132 barn svarat, 45 barn har skrivit något öppet svar. Svaren från barnen stämmer väl överens med de svarsalternativ vi hade i frågan: ”ingen lugn och ro i klassen”, ”du behöver mer tid än dina klasskamrater”, ”lärare ställer höga krav på dig”, ”för mycket prov” och ”för mycket läxor”. Andra anledningar som barnen anger som orsak till att de känner stress i skolarbetet är trötthet, att komma i tid till skolan, att hinna klart skolarbeten samt projektarbeten och att föräldrar ställer höga krav.

Om du känner dig stressad i skolmiljön, vad tror du det beror på?

Barnen kunde välja flera alternativ enligt nedan:

1. Korta raster
2. Bråkigt på skolgården
3. Inget att göra på skolgården
4. Matrasten är kort
5. Ont om tid att byta om före eller efter gymnastiken
6. Äter sällan mat i skolan
7. Hög ljudnivå i skolans lokaler
8. Går sällan på toaletten
9. Har få kompisar i skolan
10. Annat, vad?

320 barn har fyllt i minst ett svarsalternativ på denna fråga. Barnen svarar att de känner sig stressade i skolmiljön och hälften (49 procent) anger "korta raster", cirka 40 procent "ont om tid att byta om före och efter gymnastiken", en fjärdedel svarar "inget att göra på skolgården", "matrasten är kort" och "hög ljudnivå i skolans lokaler".

De som är 13 år och äldre svarar oftare än barnen upp till 12 år "korta raster", "ont om tid att byta om före och efter gymnastiken", "matrasten är kort" samt "inget att göra på skolgården".

Pojkarna anger oftare än flickorna "korta raster" som orsak till att de känner stress i skolmiljön – 54 respektive 45 procent. Flickorna anger dubbelt så ofta som pojkarna "ont om tid att byta om före eller efter gymnastiken" - 50 respektive 25 procent. Det är också fler flickor som anger "äter sällan mat i skolan".

Barnen som är födda i ett annat land svarar oftare än barnen som är födda i Sverige "korta raster" som anledning till att de känner stress i skolmiljön. Barnen som är födda i Sverige svarar oftare än barnen som är födda i ett annat land att "matrasten är kort" samt att den höga ljudnivån i skolans lokaler är orsaker till att de känner stress i skolmiljön.

Femton procent av barnen utan funktionshinder anger: "äter sällan mat i skolan" som orsak till att de känner stress i skolmiljön. För barnen med funktionshinder är inte detta en orsak till stress enligt våra svar. Alternativet "har få kompisar i skolan" svarar en större andel barn med funktionshinder än barn utan funktionshinder.

Fråga 13. Om du känner dig stressad i skolmiljön, vad tror du det beror på? Flerval.

(Procent)	Alla	Flickor	Pojkar	Med funk- tionshinder	Utan funk- tionshinder	Födda i annat land	Födda i Sverige	Upp till 12 år	Från 13 år
Korta raster	49	45	54	52	49	61	47	38	54
Bråkigt på skolgården	8	7	11	11	8	7	8	12	7
Inget att göra på skolgården	28	30	27	26	29	28	29	23	30
Matrasten är kort	26	27	25	30	25	19	28	12	32
Ont om tid att byta om före eller efter gymnastiken	39	50	25	33	40	35	40	29	43
Äter sällan mat i skolan	14	17	10	4	15	7	15	13	15
Hög ljudnivå i skolans lokaler	27	29	25	22	28	19	30	26	29
Går sällan på toaletten	9	10	8	11	9	4	11	10	9
Har få kompisar i skolan	6	7	5	15	5	5	7	10	5
Annat	21	21	20	19	21	16	23	21	21
Antal	320	184	136	27	288	57	258	90	228

På svarsalternativet "annat" har 37 barn skrivit öppna svar. Svaren från barnen stämmer väl överens med de svarsalternativ vi hade men barnen har velat berätta mer för oss.

Om du känner dig stressad när du är med dina kompisar, vad tror du det beror på?

Barnen kunde välja flera alternativ enligt nedan:

1. Bråk med kompisar
2. Kompisarna lyssnar inte på dig
3. Känner dig ofta ensam
4. Mobbning förekommer
5. Stressade kompisar
6. Kär i någon som inte bryr sig om dig
7. Bråk med den du är ihop med
8. Trött på den du är ihop med
9. Får sällan ta med kompisar hem
10. Annat, vad?

224 barn har fyllt i minst en av orsakerna i frågan. Det är flera orsaker som gör att barnen känner sig stressade när de är med sina kamrater. Barnen anger i följande ordning "bråk med kompisar", "stressade kompisar", "kompisarna lyssnar inte på dig", "kär i någon som inte bryr sig om dig" samt "känner dig ofta ensam".

"Bråk med kompisar" och "stressade kompisar" anger ungefär en tredjedel av barnen. 15 – 21 procent av barnen har svarat "känner sig ofta ensam", "kär i någon som inte bryr sig om dig" samt "kompisarna lyssnar inte på dig".

Barnen upp till 12 år svarar oftare ”bråk med kompisarna” som anledning vad det beror på om man känner sig stressad när man är med sina kompisar. De äldre barnen från 13 år anger oftare ”stressade kompisar” och ”kompisarna lyssnar inte på dig” som anledning till att man känner sig stressad med sina kompisar.

Flickorna svarar betydligt oftare än pojkarna att ”bråk med kompisar” gör att man känner sig stressad när man är med sina kompisar. Vidare anger flickorna dubbelt så ofta som pojkarna att ”kompisarna lyssnar inte på dig” Alternativet ”känner dig ofta ensam” får fler svar från flickorna än från pojkarna.

Barnen med funktionshinder svarar oftare än barnen utan funktionshinder alternativet ”känner sig ofta ensam” som orsak till att de känner stress med sina kompisar. ”Stressade kompisar” anger en större andel av barnen med funktionshinder än av dem utan funktionshinder. Barnen utan funktionshinder svarar oftare än barnen med funktionshinder ”kär i någon som inte bryr sig om dig”.

Fråga 14. Om du känner dig stressad när du är med dina kompisar, vad tror du det beror på? Flerval.

(Procent)	Alla	Flickor	Pojkar	Med funk- tionshinder	Utan funk- tionshinder	Födda i annat land	Födda i Sverige	Upp till 12 år	Från 13 år
Bråk med kompisarna	34	41	25	33	35	33	34	39	32
Kompisarna lyssnar inte på dig	21	28	13	24	22	18	23	16	23
Känner dig ofta ensam	15	17	11	38	11	18	15	13	16
Mobbning förekommer	6	5	7	10	6	6	6	6	6
Stressade kompisar	30	28	31	38	29	35	29	21	33
Kär i någon som inte bryr sig om dig	19	19	20	5	21	18	19	19	20
Bråk med den du är ihop med	8	8	7	10	7	8	8	6	9
Trött på den du är ihop med	6	6	7	5	7	13	5	3	8
Får sällan ta med kompisar hem	5	5	6	5	5	3	6	7	5
Annat	23	21	27	14	24	25	24	19	26
Antal	224	127	97	21	198	40	179	70	152

På svarsalternativet ”annat” har 52 barn skrivit öppna svar. Barnen har här mest svarat att det inte känner sig stressade när de är med sina kamrater.

Om du känner dig stressad hemma, vad tror du det beror på?

Barnen kunde välja flera alternativ enligt nedan:

1. Har för mycket ansvar hemma
2. Föräldrarna ställer höga krav på dig
3. Saknar egen plats att vara på
4. Bråk i familjen
5. Föräldrarna lyssnar inte
6. Dåligt med pengar i familjen
7. Sjukdom i familjen
8. Är ofta ensam hemma
9. Sover för lite varje natt
10. Annat, vad?

251 barn har svarat på minst ett av svarsalternativen på denna fråga. Vartannat barn (47 procent) anger att de sover för lite varje natt som anledning till att de känner stress hemma. Cirka vart femte barn har svarat på alternativen "har för mycket ansvar hemma", "föräldrarna ställer höga krav på dig" och "bråk i familjen".

Det är fler barn i åldern 13 år och uppåt som svarar "sover för lite varje natt", "föräldrarna ställer höga krav på dig" och "saknar egen plats att vara på". "Sover för lite varje natt" svarar 49procent av barnen från 13 år mot 40procent av barnen upptill 12 år.

"Föräldrarna ställer höga krav på dig" anger 23 procent av barnen från 13 år att jämföra med 10procent av barnen upptill 12 år. Saknar egen plats att vara på svarar 16 procent av barnen från 13 år till skillnad mot 4procent av barnen upptill 12 år.

Det finns en stor skillnad mellan pojkarna och flickorna när de anger vad det beror på om de känner stress hemma. "Bråk i familjen" anger 28 procent av flickorna mot pojkarna 10 procent. Dessutom svarar flickorna mer än dubbelt så ofta (28procent) som pojkarna (13procent) "har för mycket ansvar hemma" som en orsak till att de känner sig stressade hemma.

Barnen som är födda i ett annat land svarar dubbelt så ofta att de saknar en egen plats hemma (20 procent) mot barnen som är födda i Sverige (10procent). Barnen som är födda i Sverige anger dubbelt så ofta "har för mycket ansvar hemma" (24 procent) mot barnen som är födda i ett annat land (11 procent). "Föräldrarna ställer höga krav" svarar 21 procent av barnen som är födda i Sverige mot 11 procent av barnen som är födda i ett annat land. "Sover för lite varje natt" anger 50 procent av barnen som är födda i Sverige mot 33procent av barnen som är födda i ett annat land.

Barnen med funktionshinder anger oftare än barnen utan funktionshinder att "bråk i familjen", "föräldrarna ställer höga krav på dig" och "är ofta ensam hemma" som anledning till att de känner stress hemma. Barnen utan funktionshinder anger oftare än barnen med funktionshinder har "för mycket ansvar hemma" och "saknar egen plats att vara på".

Fråga 15. Om du känner dig stressad hemma, vad tror du det beror på? Flerval.

(Procent)	Alla	Flickor	Pojkar	Med funk- tionshinder	Utan funk- tionshinder	Födda i annat land	Födda i Sverige	Upp till 12 år	Från 13 år
Har för mycket ansvar hemma	22	28	13	13	22	11	24	21	22
Föräldrarna ställer höga krav på dig	19	18	20	26	18	11	21	10	23
Saknar egen plats att vara på	12	12	12	4	12	20	10	4	16
Bråk i familjen	20	28	10	30	19	20	19	18	20
Föräldrarna lyssnar inte på dig	9	9	9	13	9	4	10	8	9
Dåligt med pengar i familjen	13	13	12	9	13	7	14	13	13
Sjukdom i familjen	4	4	4	4	4	7	3	4	4
Är ofta ensam	7	7	6	13	6	7	7	10	5
Sover för lite varje natt	47	45	49	48	47	33	50	40	49
Annat	33	32	33	22	34	42	31	32	34
Antal	251	142	109	23	225	45	202	78	171

På svarsalternativet "annat" har 51 barn skrivit öppna svar. Hälften av dessa barn svarar att de inte känner sig stressade hemma eller vet ej. Den andra hälften av barnens svar kommer inget nytt fram utan svaren stämmer väl överens med de redan givna svarsalternativen vi hade i frågan som t.ex. bråk och äter inte hemma.

Om du känner dig stressad på fritiden, vad tror du det beror på?

Barnen kunde välja flera alternativ enligt nedan:

1. Har för många aktiviteter
2. Hjälper till mycket hemma
3. Tittar mycket på tv
4. Är ofta ensam
5. Skolan tar mycket tid
6. Tränar mycket
7. Träffar kompisarna mycket
8. Sitter långa stunder vid datorn
9. Har alltid mobilen på
10. Annat, vad?

281 barn har svarat på minst ett av alternativen. Hälften av barnen (49 procent) anger att skolan tar mycket tid och är en orsak till att de känner stress på sin fritid. Andra orsaker som barnen anger till att de känner stress på fritiden är "sitter vid datorn långa stunder" (27 procent), "tränar mycket" (24procent) och "träffar kompisarna mycket" (22procent). "Har för många aktiviteter" eller "tittar för mycket på tv" anger ungefär 20 procent av barnen som orsak till att de känner stress på fritiden.

De som är i åldern 13 och uppåt svarar oftare ”skolan tar mycket tid” och ”har alltid mobilen på” som anledning till att de känner stress på fritiden än de yngre.

Det är fler flickor (52 procent) än pojkar (44 procent) som anger att ”skolan tar mycket tid” som anledning till att de känner stress på fritiden. Tjugonio procent av pojkarna anger ”tränar mycket” som orsak till att de känner stress på sin fritid att jämföra med flickorna (20 procent). ”Hjälper till mycket hemma” svarar flickorna dubbelt så ofta (16 procent) som pojkarna (7procent).

Skillnaderna är små, men barnen som är födda i Sverige svarar oftare än barnen födda i ett annat land alternativen ”sitter långa stunder vid datorn”, ”tränar mycket” och ”träffar kompisarna mycket” som orsaker till att de känner stress på sin fritid.

Barnen med funktionshinder svarar oftare än barnen utan funktionshinder; ”tränar mycket”, ”har alltid mobilen på”, ”hjälper till mycket hemma” och ”är ofta ensam” som anledning till att de känner stress på sin fritid. Barnen utan funktionshinder anger mer än dubbelt så ofta mot barnen med funktionshinder att de ”tittar mycket på tv” som anledning till att de känner stress på sin fritid.

Fråga 16. Om du känner dig stressad på fritiden, vad tror du det beror på? Flerval.

(Procent)	Alla	Flickor	Pojkar	Med funk- tionshinder	Utan funk- tionshinder	Födda i annat land	Födda i Sverige	Upp till 12 år	Från 13 år
Har för många aktiviteter	19	18	19	17	18	15	19	17	19
Hjälper till mycket hemma	12	16	7	17	12	14	12	13	11
Tittar mycket på tv	20	18	22	8	21	19	20	22	19
Är ofta ensam	6	6	6	13	5	4	6	7	5
Skolan tar mycket tid	49	52	44	46	50	46	50	39	52
Tränar mycket	24	20	29	29	24	19	25	23	25
Träffar kompisarna mycket	22	21	23	21	22	17	23	21	22
Sitter långa stunder vid datorn	27	26	27	25	27	21	28	27	27
Har alltid mobilen på	14	15	13	25	13	17	13	9	16
Annat	12	9	15	4	12	14	12	10	12
Antal	281	164	117	24	252	52	225	82	196

På svarsalternativet ”annat” har 31 barn skrivit öppna svar. Hälften av dessa barn har svarat att de inte känner sig stressade på sin fritid eller vet ej. Övriga svar stämmer överens med de givna svarsalternativen i frågan.

Känner du krav från media på att du ska vara på ett visst sätt?

363 barn har svarat på frågan. 93 av barnen har svarat ja och 270 barn har svarat nej.

Fråga 17. Känner du krav från media?

(Procent)	Alla	Flickor	Pojkar	Med funk- tionshinder	Utan funk- tionshinder	Födda i annat land	Födda i Sverige	Upp till 12 år	Från 13 år
Ja	23	30	20	47	23	25	25	17	29
Nej	68	69	80	53	77	75	75	83	71
Ej svar	9								
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Antal	400	202	160	32	325	59	301	115	245

Om du känner krav, hur i så fall?

Barnen kunde välja flera alternativ enligt nedan:

1. Man ska lyssna på rätt musik
2. Man ska ha de rätta kläderna
3. Man ska ha de rätta märkena
4. Man ska ha rätt stil
5. Man ska ha perfekt kropp och utseende
6. Man ska ha de rätta prylarna
7. Annat, vad?

192 barn har fyllt i åtminstone något av svarsalternativen. Det är fler än de 93 som svarat ja på den direkta frågan om de känner krav från media på att vara på ett visst sätt. En anledning till detta kan vara att när kraven konkretiserats har fler barn känt igen sig än de som instämt i den allmänt hållna frågan.

Barnen svarar att de främst känner krav från media att "ha perfekt kropp och utseende", "de rätta kläderna", "rätt stil", "lyssna på rätt musik", "de rätta prylarna" och "de rätta märkena".

De äldre från 13 år och uppåt känner mer krav från media i två avseenden. Dubbelt så många svar får alternativerna "man ska ha perfekt kropp och utseende" och "man ska ha de rätta märkena" bland de som är 13 år och äldre.

Pojkarna svarar oftare än flickorna att de känner krav från media såsom att "man ska ha rätt stil", "lyssna på rätt musik", "ha de rätta prylarna" och "de rätta märkena". Flickorna svarar betydligt oftare än pojkarna att "man ska ha perfekt kropp och utseende" samt "de rätta kläderna".

Barnen som är födda i ett annat land anger oftare än barnen som är födda i Sverige att de känner krav från media att "ha rätt stil", "lyssna på rätt musik" och "ha de rätta märkena". Barnen som är födda i Sverige svarar betydligt oftare än barnen som är födda i ett annat land att de känner krav från media att "man ska ha perfekt kropp och utseende".

Barnen med funktionshinder svarar oftare än barnen utan funktionshinder att man känner krav på att ha "de rätta kläderna" och "de rätta prylarna". Barnen utan funktionshinder svarar dubbelt så ofta mot barnen med funktionshinder att man känner "krav på att ha rätt stil". Det bör dock observeras att antalet barn som uppger att de har ett funktionshinder och som har svarat på denna fråga är litet.

På svarsalternativet "annat" har 35 barn skrivit svarat. Hälften av dessa barn känner inga krav eller vet ej. Några barn betonar vikten av att man ska vara sig själv.

Fråga 18. Om du känner krav, hur i så fall? Flerval.

(Procent)	Alla	Flickor	Pojkar	Med funk- tionshinder	Utan funk- tionshinder	Födda i annat land	Födda i Sverige	Upp till 12 år	Från 13 år
Man ska lyssna på rätt musik	29	25	35	29	30	45	24	37	32
Man ska ha de rätta kläderna	43	50	33	52	42	45	42	48	51
Man ska ha de rätta märkena	19	15	24	19	19	26	16	12	27
Man ska ha rätt stil	39	36	43	19	41	50	36	42	46
Man ska ha perfekt kropp och utseende	49	59	34	48	49	37	52	37	66
Man ska ha de rätta prylarna	23	21	27	29	23	24	23	31	26
Annat	18	14	23	10	19	11	20	19	18
Antal	192	113	79	21	168	38	152	131	59

Oroar du dig över något som nyheterna berättar om?

Barnen kunde välja flera alternativ enligt nedan:

1. Krig
2. Miljöfaror
3. Smittsamma sjukdomar
4. Stor arbetslöshet
5. Brottslighet
6. Olyckor
7. Nej, inget av det nyheterna berättar om, oroar mig eller gör mig rädd
8. Annat, vad?

350 barn har fyllt i minst ett alternativ på denna fråga. Barnen svarar att de oroar sig för det som nyheterna berättar om såsom "smittsamma sjukdomar", "krig", "olyckor", "brottslighet" och "miljöfaror". Vart annat barn har svarat att de oroar sig över krig och smittsamma sjukdomar.

När det gäller oro över det nyheterna berättar om oroar sig de yngre barnen mer för "smittsamma sjukdomar" medan de äldre barnen oroar sig för "stor arbetslöshet".

Flickorna svarar betydligt oftare än pojkarna "krig", "smittsamma sjukdomar" och "brottslighet". Pojkarna svarar dubbelt så ofta mot flickorna att "inget av det nyheterna berättar om, oroar dem eller gör dem rädda".

Barnen som är födda i Sverige svarar oftare än barnen som är födda i ett annat land att "inget av det nyheterna berättar om oroar dem eller gör dem rädda". Barnen som är födda i ett annat land svarar betydligt oftare än barnen som är födda i Sverige "brottslighet" och "stor arbetslöshet". Vidare svarar barnen som är födda i ett annat land oftare "smittsamma sjukdomar" och "krig".

Barnen med funktionshinder svarar betydligt oftare än barnen utan funktionshinder "olyckor" som en orsak till att de känner oro över vad nyheterna berättar om. Det är även en större andel barn med funktionshinder som svarar "smittsamma sjukdomar", "miljöfaror" och "brottslighet". Barnen utan funktionshinder anger oftare "krig" än barnen med funktionshinder.

Fråga 19. Oroar du dig över något som nyheterna berättar om? Flerval.

(Procent)	Alla	Flickor	Pojkar	Med funk- tionshinder	Utan funk- tionshinder	Födda i annat land	Födda i Sverige	Upp till 12 år	Från 13 år
Krig	51	62	37	45	52	56	50	52	51
Miljöfaror	24	23	24	29	23	27	23	22	24
Smittsamma sjukdomar	52	56	46	58	51	58	50	56	49
Stor arbetslöshet	13	11	14	16	12	29	10	4	17
Brottslighet	24	29	17	29	24	35	22	23	25
Olyckor	29	30	27	42	27	33	28	32	27
Nej, inget av de nyheterna berättar om, oroar mig eller gör mig rädd	21	15	30	16	21	13	23	19	23
Annat	10	10	10	0	12	9	11	12	9
Antal	350	201	149	31	314	55	293	114	234

På svarsalternativet "annat" har 34 barn skrivit öppna svar. Flera av barnen har svarat att det inte är något som oroar dem eller vet ej. Inget nytt kommer fram i barnens svar utan de nämner sjukdomar och krig som även finns med som givna svarsalternativ i frågan.

Vad behöver förändras i ditt liv så att du slipper känna dig stressad?

Vart fjärde barn har inga förslag eller vet inte vad de ska föreslå för åtgärder. Tre fjärdedelar av barnen har gett förslag på vad som kan förändras i deras liv så att de slipper känna sig stressade. Förslagen från barnen berör deras hemmiljö, skola och dem själva som individer.

När det gäller skolan har barnen givit följande förslag:

- färre stora projekt
- mindre läxor och mindre prov
- lägre krav från lärare
- bättre planering från lärare
- känna sig tryggare i skolan
- bättre arbetsmiljö
- längre raster

- tystare
- att skolan börjar senare
- flextid

”Att trivas hemma, att trivas med kompisarna och att trivas i skolan” (citat ur svaren)

Förslagen med anknytning till hemmet är att barnen önskar mindre bråk med föräldrar samt mellan föräldrar. De vill att pappa och mamma skall flytta ihop igen och att de ska visa intresse för sina barn. En del av barnen vill ha mer pengar, vill flytta, sova mer, lägga sig i tid, se mindre på tv eller sitta lite mindre tid vid datorn.

”Min mamma ska sluta vara sjukskriven och inte vara ledsen...” (citat ur svaren)

Barnen ger också förslag på att de själva ska försöka ta det lite lugnare och ställa lägre krav på sig själva. De borde få mer tid för sig själva och koppla av mer. De önskar att de hade mer tid för skolarbetet och att de bråkade mindre med sina kamrater.

”Jag behöver ta det mer lugnt och inte ha så höga krav på mig själv” (citat ur svaren)

När du behöver stöd eller hjälp, vem vänder du dig till?

Barnen kunde välja flera alternativ enligt nedan:

1. Förälder
2. Syskon
3. Annan släkting
4. Lärare
5. Kompis
6. Flickvän/pojkvän
7. Annan vuxen
8. Annan ung person
9. Ingen
10. Annat svar

355 barn har svarat på frågan. I första hand vänder sig barnen till sina föräldrar när de behöver stöd eller hjälp. Därefter vänder sig barnen till kompisar och syskon. Vem man vänder sig till om man behöver stöd eller hjälp ser olika ut beroende på ålder, kön, var man är född och om man har funktionshinder eller ej.

De yngre barnen anger oftare att de vänder sig till ”förälder” än de äldre. De äldre vänder sig till ”syskon” eller ”flickvän/pojkvän” oftare än de yngre barnen.

Flickorna svarar betydligt oftare än pojkarna att de söker stöd och hjälp hos kompisar. Pojkarna svarar nästan dubbelt så ofta som flickorna att det inte söker stöd och hjälp från någon – 18 respektive 10 procent. Alternativet ”syskon” anger något fler flickor än pojkar.

Det är en större andel barn födda i Sverige som svarar att de inte söker stöd hos någon än barn födda i ett annat land – 15 respektive 3 procent.

Barnen som är födda i ett annat land svarar oftare än barnen födda i Sverige att de söker stöd och hjälp hos sina föräldrar.

Fråga 21. När du behöver stöd eller hjälp, vem vänder du dig till? Flerval.

(Procent)	Alla	Flickor	Pojkar	Med funk- tionshinder	Utan funk- tionshinder	Födda i annat land	Födda i Sverige	Upp till 12 år	Från 13 år
Förälder	56	56	56	52	57	65	55	67	52
Syskon	25	28	22	26	26	28	25	22	27
Annan släkting	9	8	9	7	9	10	8	9	8
Lärare	8	6	10	7	8	10	7	8	8
Kompis	46	57	31	42	47	48	46	45	47
Flickvän/pojkvän	15	15	14	19	15	12	15	7	18
Annan vuxen	5	6	4	3	5	7	5	4	6
Annan ung person	5	5	5	3	5	8	4	2	6
Ingen	13	10	18	16	13	3	15	6	16
Annat svar	12	8	17	10	12	13	12	13	12
Antal	355	202	153	31	318	60	292	111	241