



2023

# Förebilds- effekten

# En mentor är en vuxen kompis.



## Inledning

Ungas mående och framtidssyn har varit ett stort fokus i samhällsdebatten under de senaste åren - med all rätt. Idag växer ungdomar upp i en föränderlig tid där olika kriser avlöst varandra under flera år. Innan pandemin var över kastades de in i förnyad osäkerhet kopplad till krig i vårt närområde, energikris och finansiell oro. Dessutom har de klimatfrågan hängandes över sig - en utmaning de inte har orsakat, men som de förväntas gå i bräsch för att lösa. Det är med andra ord inte konstigt att ungas besvär med psykiska ohälsa ökar.

Vi på Mentor verkar för att alla unga ska ha bästa möjliga förutsättningar för att må bra och kunna nå sin fulla potential. 2022 mötte vi över 28 000 ungdomar genom våra olika program. Därför har vi med stigande oro sett både larmrapporter kring ungas mående och hört om deras stress och oro i våra egna möten.

Ur detta har det uppstått en vilja att använda vår egna verksamhet och kunskap för att öka förståelsen kring hur unga mår och hur vi som ideell organisation kan vara med och förbättra deras livskvalitet. 2022 beslutade vi oss därför för att genomföra en studie bland nästan 3 000 unga som ligger till grund för denna rapport. En tydlig slutsats av rapporten är att allt inte är nattsvart – tvärtom mår många unga bra och ser positivt på sin egna framtid. Men, vi ser också att det finns en grupp som mår dåligt och ser allt mörkare på framtiden. Här behöver fler aktörer både inom politik, skola, näringsliv och civilsamhälle samverka för att stödja unga som mår dåligt. I studien har vi också funnit pusselbitar som tydligt sammankopplar till vår egna verksamhet och som illustrerar behovet av närvarande vuxna. Genom denna rapport vill vi både bidra till att sprida kunskap om ungas livssituation och samtidigt berätta om vår metod för att alla unga ska kunna nå sin fulla potential.

Cecilia Bernard, Generalsekreterare

[Mentor Sverige](#)

# Om rapporten och studien bakom

Mentor Sverige har under våren och hösten 2022 genomfört en studie bland 2902 ungdomar i åldrarna 13-17 år. Studien har genomförts som en digital enkät med kompletterande djupintervjuer på totalt 89 skolor runt om i landet. Urvalet baserades på skolor som har samarbete med Mentor och studien kan därför betraktas spegla unga som på något sätt kommit i kontakt med Mentor. Slutsatser kring populationen unga i stort bör därför göras med försiktighet. Data har efterbearbetats i SPSS och vägts med avseende på kön.

Studiens frågor kretsar kring hur ungdomar idag mår, vad de möter för utmaningar och vad vi kan göra för att ge dem bästa möjliga förutsättningar för att må bra och nå sin fulla potential – både idag och i framtiden.

## Rapporten är disponerad i två delar:

**Del 1: Livet och framtiden** som beskriver studiens övergripande resultat

**Del 2: Närvarande vuxna** som fokuserar på fördjupad analys utifrån förekomsten av närvarande vuxna i ungas liv

## Om rapporten

I arbetet med att analysera resultaten och ta fram denna rapport har vi valt att samarbeta med analysföretaget Ungdomsbarometern som dels är experter på unga, dels själva genomfört ett stort antal studier inom området. Ungdomsbarometern har dock inte varit involverade i studiens framtagning, genomförande eller metod.



## 20% saknar

en vuxen person i sin närhet som de ser upp till. Fyra av fem (80%) unga uppger att de har en vuxen förebild.

## 27% av unga

som saknar en närvarande vuxen mår dåligt eller mycket dåligt i livet som helhet. Endast 8% av unga som har en närvarande vuxen mår dåligt i livet.



# Del 1.

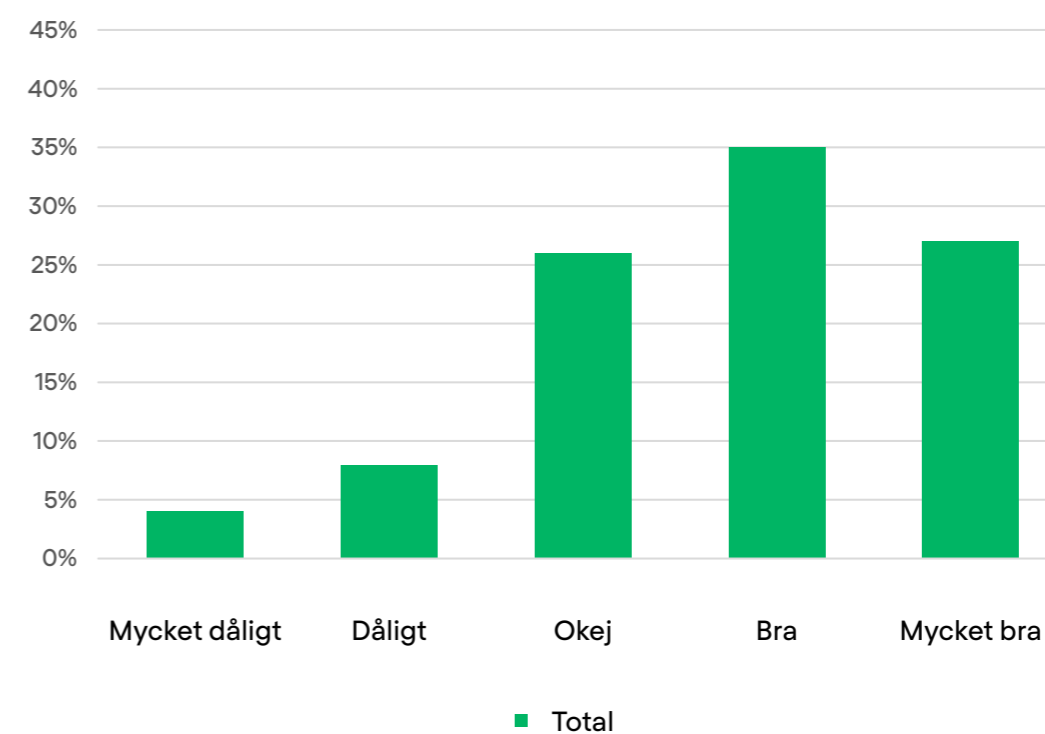
# Livet och framtiden

## För många unga mår dåligt

Vi börjar trots det med positiva nyheter – två av tre unga (66%) uppger att deras liv som helhet är mycket bra eller bra. Detta är viktigt att komma ihåg både när det rapporteras om unga i media, såväl som för den fortsatta läsningen av denna rapport. Tyvärr innebär detta att uppemot en av tre unga inte mår så bra som de borde, även om alla kanske inte kan förväntas vara på topp hela tiden. Inte minst utgör de 13% som svarar att de mår dåligt eller mycket dåligt en källa till oro, och denna grupp kommer vi återkomma till senare i rapporten. Ett annat resultat som vi får anledning att återkomma till är att killar uppger att de mår mycket bra i större utsträckning än tjejer.

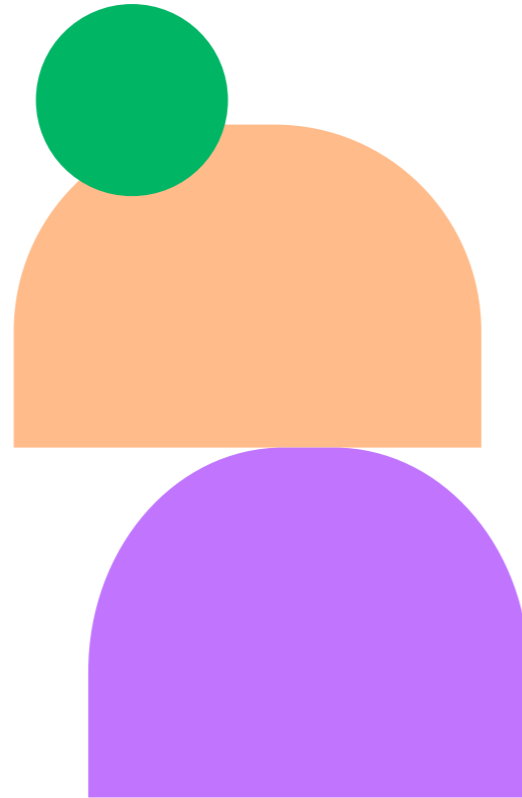
**66%**  
tycker att livet som  
helhet känns bra eller  
mycket bra

Fråga: Hur känner du att ditt liv ser ut idag, som helhet?

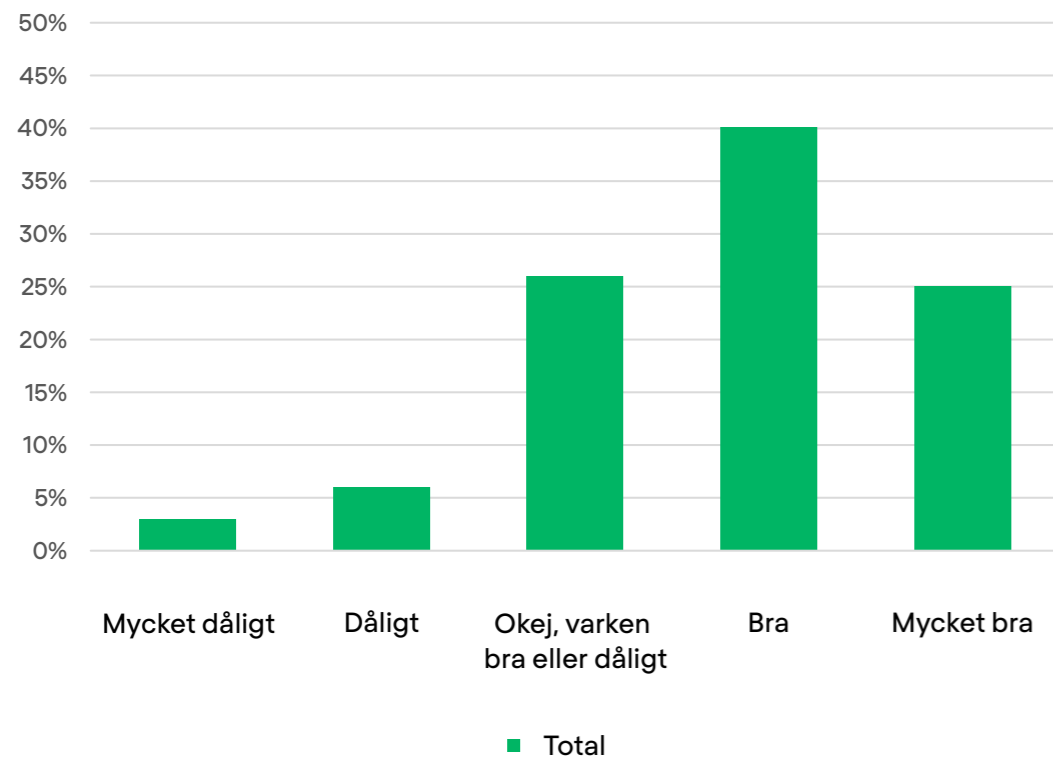


## Mående i skolan

För målgruppen 13-17 åringar utgör skolan en central del av livet och måendet är många gånger kopplat till hur skolan upplevs. Dels för att unga spenderar mycket tid i skolan, att deras prestationer mäts där men också för att det ofta är navet för umgänget. Både i Ungdomsbarometerns studier och andra studier ser vi samtidigt att det blir allt viktigare att prestera i skolan. I grafen nedan ser vi att ungas generella mående i skolan har tydliga likheter med hur de uppfattar livet som helhet, två av tre (65%) mår mycket bra eller bra i skolan och endast 9% mår mycket dåligt eller dåligt.



Fråga: Hur mår du i skolan, som helhet?



## 65% mår

bra eller mycket bra i skolan. Drygt 1 av 10 (9%) mår dåligt i någon utsträckning.

**61% av ungdomarna** upplever sina möjligheter att utvecklas professionellt som stora eller mycket stora. 7% anser att möjligheterna till professionell utveckling är relativt små.



# Skolan är viktig, men skapar också stress

Många av studiens öppna svar som handlar om hur livet och skolan känns är kopplade till strävan efter att prestera och hur det kan skapa känslor av stress. I de öppna svaren, såväl som i Ungdomsbarometerns studier, är det tydligt att det inte bara är omgivningens förväntningar som stressar utan i lika hög grad de krav som unga ställer på sig själva.

Uppvuxna i ett individualistiskt tidevarv upplever många unga att det är upp till dem själva att lyckas och att vägen till framgång ofta går genom prestation i skolan och i förlängningen karriären. Detta förhållningsätt gäller naturligtvis inte alla - i grupper av unga är det fortfarande statusfyllt att strunta i skolan. Men i breda lager återfinns prestationsångest i skolan både bland killar och tjejer, även om det är vanligare i den sistnämnda gruppen.



Det som oroar mig just nu är mina studier, jag presterar helt okej men jag känner att jag behöver satsa mer, men tiden och orken finns inte. Samtidigt som jag oroar mig över om jag kommer nå den nivån jag vill för jag sätter höga krav på mig själv.

Tjej, 16 år



Det går väldigt mycket upp och ner. Jag känner mycket press och hinner inte göra allt samtidigt med ett förhållande, vänner, skola och föräldrar. Jag försöker keep up med allt det. Men när jag inte klarar det tänker jag bara - varför kan inte jag hinna göra allt jag vill? Då blir jag stressad.

Kille, 16 år



Det är väldigt högt tempo på min gymnasielinje, de som verkligen försöker få bra betyg har ingen fritid alls. De som har dåliga betyg har mycket mer fritid men då får de ta konsekvenserna sen.

Kille, 16 år



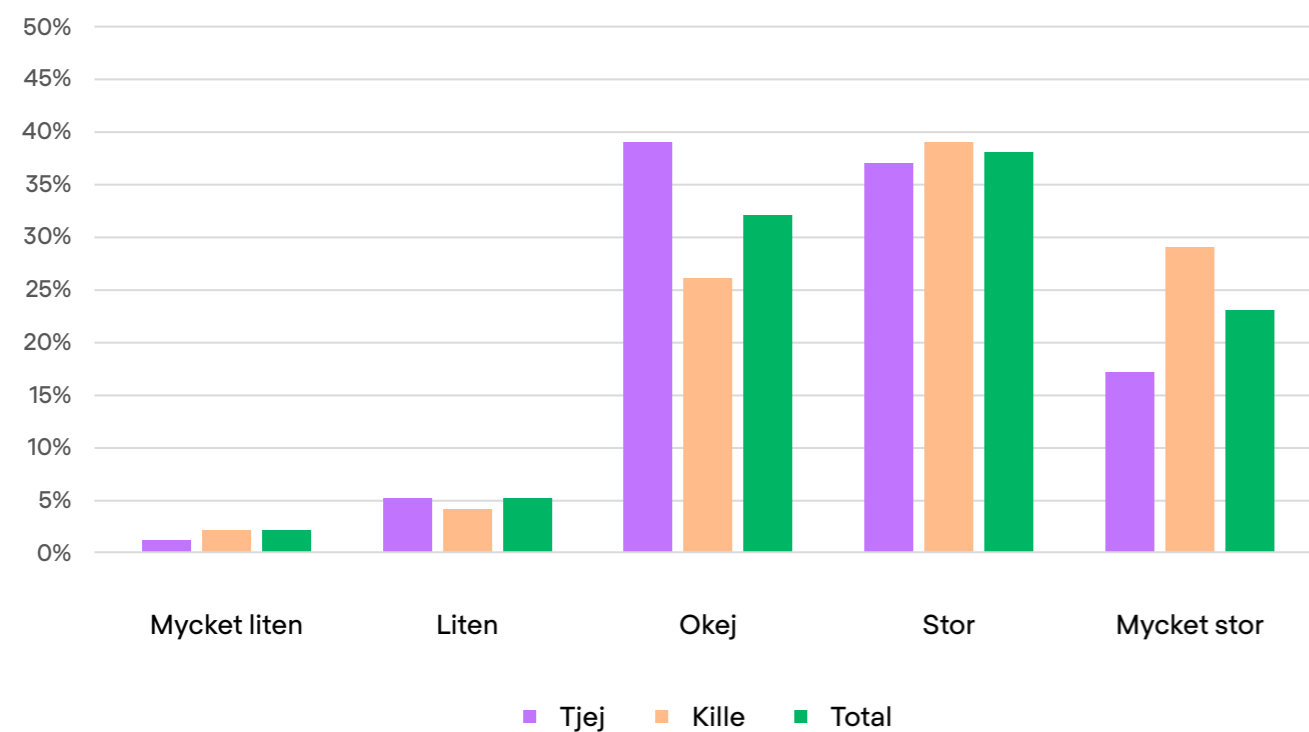
# Många tveksamma inför möjligheterna att utvecklas

Eftersom skola, utbildning och karriär är viktigt för de flesta unga är det glädjande att unga generellt ser ganska positivt på sina egna möjligheter att utvecklas professionellt, där endast 7% upplever sina möjligheter som små. Beroende på vilken grupp vi studerar är det vanligaste svaret "stora" eller "okej", så naturligtvis finns mycket kvar att göra i fråga om att få unga att uppnå hela sin potential.

Ett återkommande mönster i studien är att svaren skiljer mellan killar och tjejer, vilket

i detta fall tar sig uttryck i att killar i snitt upplever sig ha större möjligheter än tjejer. Andelen killar som uppger sig ha "mycket stora" möjligheter utskiljer sig i synnerhet, med 29% för killar respektive 17% för tjejer. Huruvida de faktiska möjligheterna verkligen skiljer, eller om svaren bara är ett uttryck för ett starkare självförtroende som killar ofta uppvisar i denna typ av studier vet vi inte, men som vi strax ska se finns samma tendenser i många andra frågor också.

**Fråga:** Hur ser du på dina möjligheter att utvecklas professionellt?



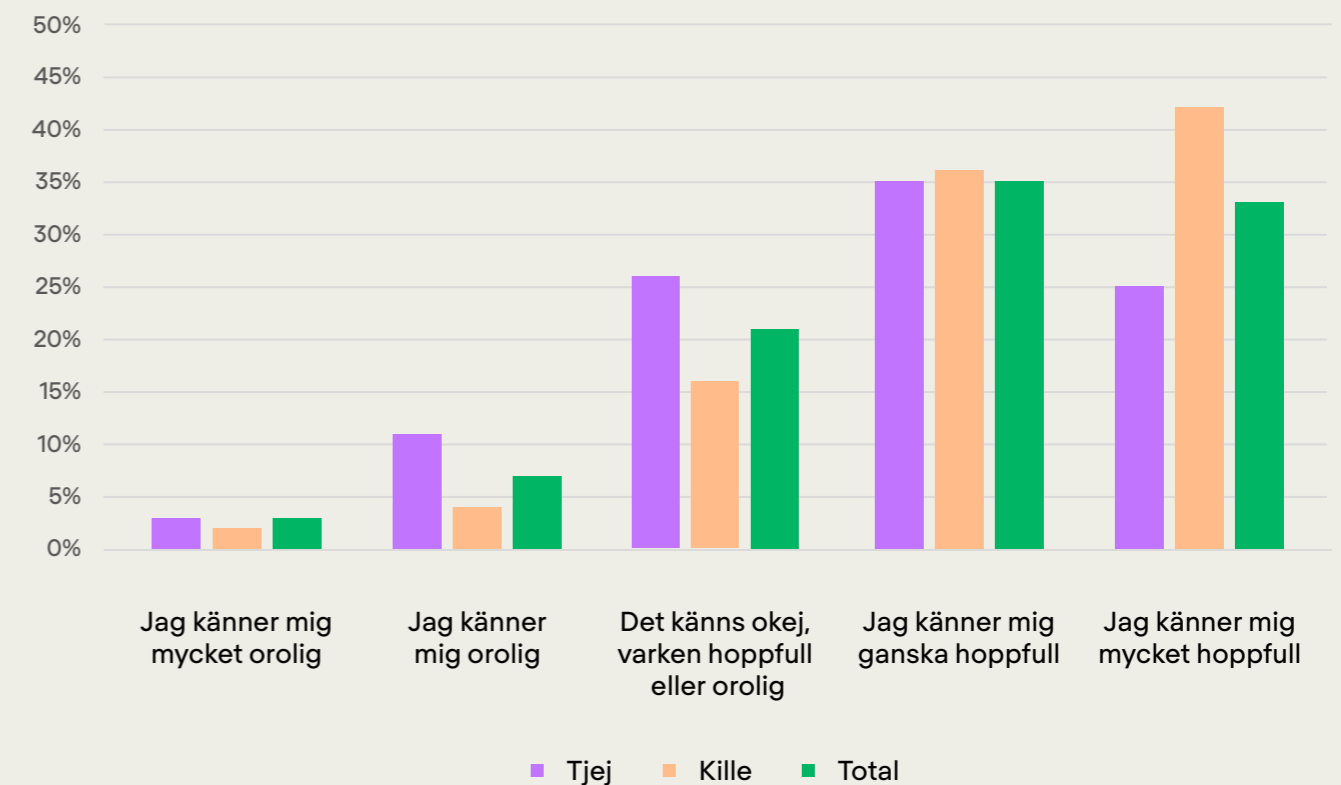
# De flesta ser ljusst på framtiden, men tjejer oroar sig mer

Fyra av fem killar (79%) respektive tre av fem tjejer (60%) känner sig mycket eller ganska hoppfulla inför framtiden. Samtidigt finns det även en grupp som är oroliga inför framtiden, som i synnerhet utgörs av tjejer men totalt är ungefär en av tio unga.

**14%**

av tjejerna känner sig oroliga inför framtiden

**Fråga:** Hur känner du inför din framtid?



## Orolig omvärld

Generellt ser unga med mer pessimistiska ögon på samhällets framtid i jämförelse med den mer optimistiska bilden av den egna framtiden. Många unga upplever nämligen att samhället är på väg åt fel håll. En upplevelse som ofta grundar sig i att växa upp i en tid av ständiga kriser, samtidigt som klimatförändringarna hela tiden finns i bakgrunden.

**10%**

känner sig ganska eller mycket orolig inför framtiden

” Jag är rädd för var samhället kommer att hamna för det händer så mycket i världen, speciellt nu det senaste året. Och det sprids på sociala medier. Om allt detta händer nu – vad kommer att hända när jag är 20 eller 25 år? ”

Tjej, 16 år om framtiden

## Framtidsoro är ofta kopplad till samhällsutvecklingen:

Fem anledningar till att unga oroar sig för samhällets framtid<sup>(1)</sup>:

- Ökad kriminalitet och osäkerhet
- Problem med rasism och integration
- Sämre ekonomi/inflation
- Global klimatkris
- Krig och konflikter

Citat: utdrag från djupintervjuer

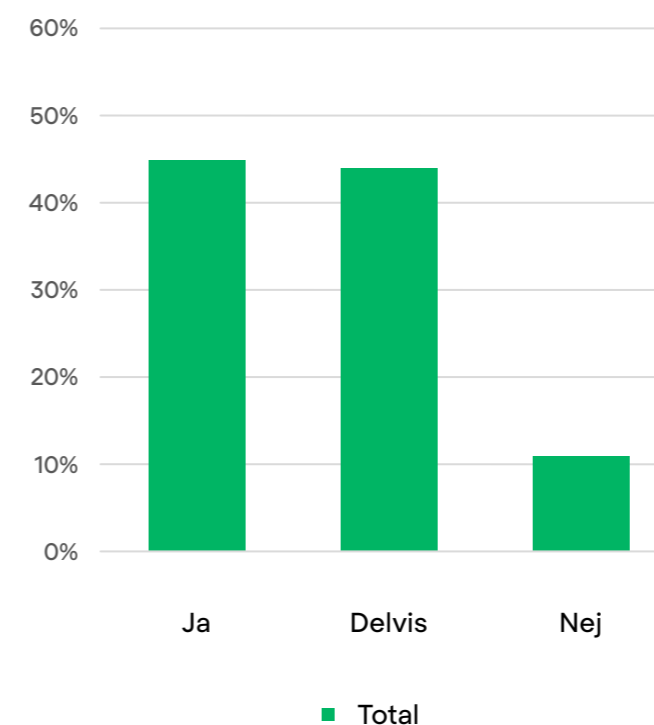
<sup>(1)</sup>Källa: Ungdomsbarometern 2022/23

## 9 av 10 upplever sig kunna bidra till samhället

Samhällsengagemang är ett typiskt drag hos dagens ungdomsgeneration. Blickar vi tillbaka på utvecklingen de senaste 20 åren har det samhällspolitiska intresset över tid ökat bland unga, vilket även speglats i ett högt valdeltagande bland förstagsängsljare. På kort sikt, de senaste åren, ser vi dock att intresset för samhällsfrågor minskat något.

Samma mönster gäller för ungas upplevda möjligheter att påverka samhället. Samma mönster gäller för ungas upplevda möjligheter att påverka samhället - det har på sikt ökat, men vi ser nu ett trendbrott i form av att andelen istället minskar (Ungdomsbarometern 2022/23).

Fråga: Känner du att du har saker att bidra med till samhället?\*



**89%**

instämmer helt eller delvis i att de själva har saker att bidra med till samhället

**11%**

1 av 10 upplever inte att de har något att bidra med

\*Till exempel åsikter, idéer för att påverka skolan, politiken, familjen, fritiden eller kulturen



# Många unga har drömmar och planer för framtiden...

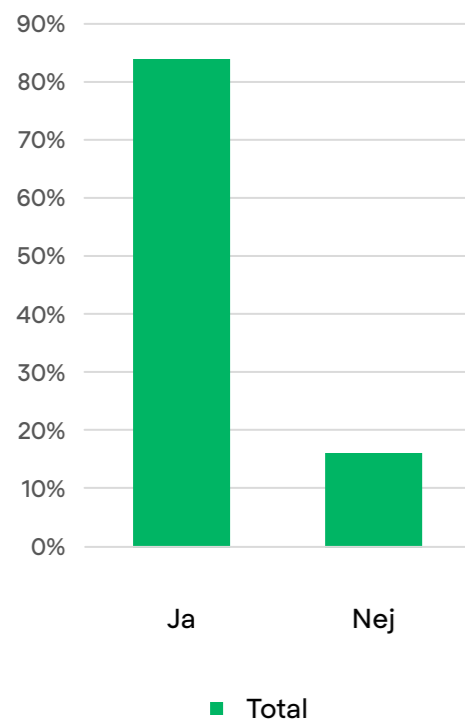
Mer än fyra av fem unga (86% killar och 83% tjejer) har drömmar och planer inför framtiden. Ofta inkluderar dessa framtidsplaner att vidare studier. 68% säger att de planerar att studera vidare efter gymnasiet<sup>(2)</sup>, ytterligare 24% överväger det och endast 9% svarar blankt nej.

**40%**

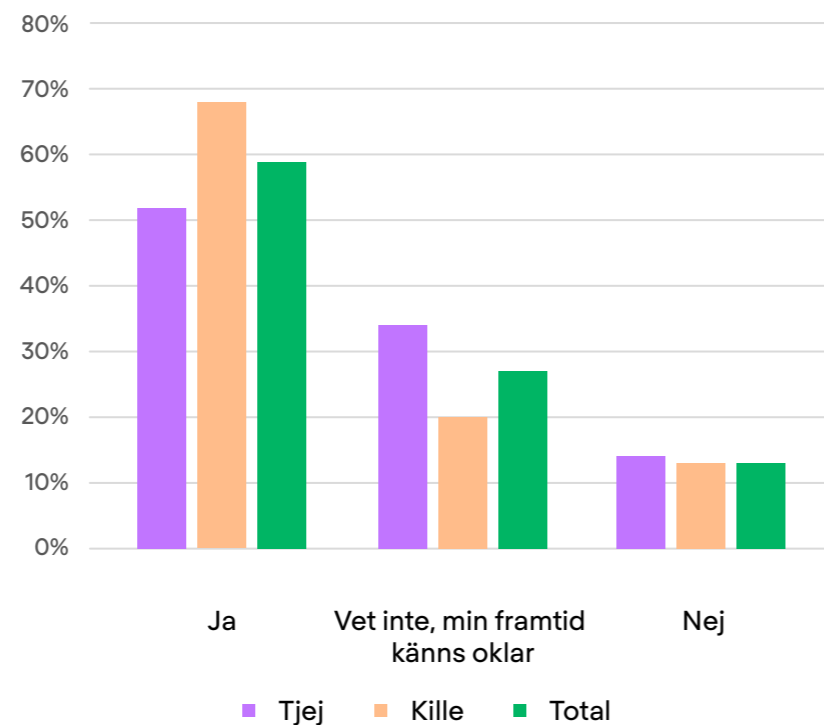
saknar verktygen för att uppnå sina drömmar och mål



Fråga: Har du drömmar och planer för framtiden?



Fråga: Vet du vad du kan göra, och hur du ska göra för att nå dina drömmar och mål?



... men två av fem (40%) vet inte hur de ska kunna nå dem

Tre av fem unga (59%) säger sig veta vad de kan göra för att nå sina drömmar och mål. Fler killar än tjejer instämmer.

Samtidigt svarar en av åtta (13%) nej på frågan, det vill säga att de saknar verktygen för att uppnå sina drömmar och mål. Vidare upplever en av tre tjejer (34%) samt en av fem killar (20%) att deras framtid känns oklar och att de därför inte kan ta ställning till frågan. Sammantaget ger detta bilden att många unga både har framtidsdrömmar och planera för att nå dit, men att nästan lika många antingen saknar eller inte vet hur de ska nå sina mål.

**84%**

har drömmar och planer för framtiden

**92%**

svarar ja eller kanske på frågan om de planerar fortsatta studier efter gymnasiet

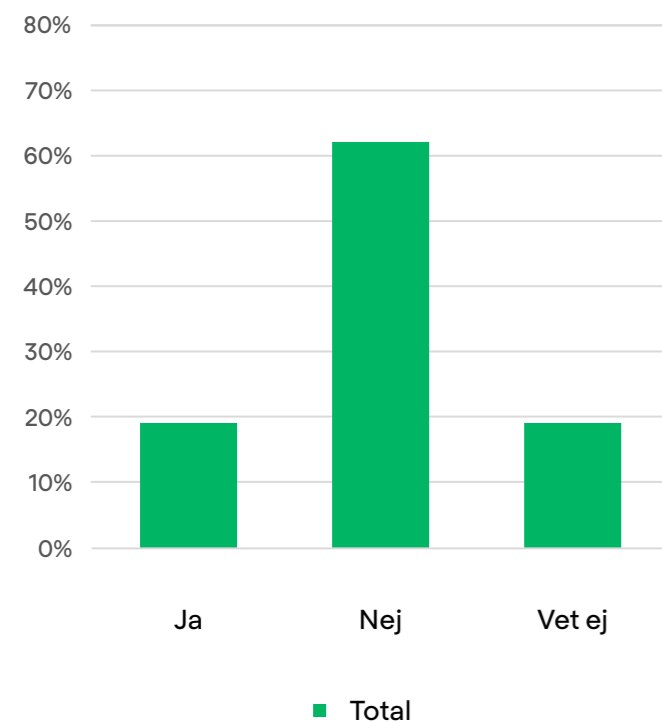
<sup>(2)</sup> Fråga: Planerar du att fortsätta studera efter gymnasiet? (t.ex. högskola eller universitet)

## ... och många upplever hinder kopplade till vem de är

En av fem unga upplever att vem de är utgör ett hinder för dem att nå sina mål.

Ser vi till de öppna svaren på vilka utmaningar unga själva ser framför sig de närmsta 10 åren är de som nämns mest frekvent att prestera i skolan, sin ekonomi, boendesituation, jobb, klimatet, mental hälsa samt rasism.

Fråga: Känner du att den du är, är ett hinder för att nå dina mål?\*



# 19%

1 av 5 unga upplever att vem de är utgör ett hinder för dem att nå sina mål

# 62%

ser inte sig själva som ett hinder för att nå sina mål

### Vilka är de som upplever vem de är som ett hinder?

Gruppen består av något fler tjejer (48%) än killar (41%) men i synnerhet finns en överrepresentation bland icke-binära.

På följdfrågan<sup>(3)</sup> vad som upplevs som ett hinder för att nå sina mål är de fem vanligaste svaren:

Hinder	Andel
1. min ålder	18%
2. min tro	18%
3. min etnicitet	15%
4. mitt kön	8%
5. min sexuella läggning	7%

\*Till exempel din nationella eller etniska bakgrund, utseende, hur du pratar, tro, sexualitet eller identitet

<sup>(3)</sup> Fråga: Vad ser du som den största utmaningen för dig i livet de närmsta 10 åren? (t.ex. arbete, studier, boende, klimatförändringar, ojämlikhet och rasism)



Det kommer bli svårt att flytta hemifrån för priserna stiger så mycket och allting blir så dyrt

Tjej, 15 år



Min största utmaning de närmsta 10 åren är nog min **mentala hälsa**. Det händer att jag redan nu får känslan av att jag inte orkar mer och det gör mig orolig. Jag vill inte fortsätta vara stressad och ha ångest

Kille, 16 år



Det är inte ett direkt hinder för mig specifikt men jag upplever att klimatförändringar är ett stort hinder för mänskligheten i helhet

Kille, 17 år



Det är  
enklare att  
hitta sig  
själv om  
man är två  
som letar



**59% vet**

vad de kan göra för att nå sina drömmar och mål. 13% menar att de saknar kunskap om hur de ska göra för att förverkliga sina drömmar.

**68% av  
ungdomarna**

säger att de planerar att studera vidare efter gymnasiet. Drygt 1 av 10 (9%) svarar blankt nej på frågan.



# Bli en förebild för unga



Help shape  
the future –  
Become a  
Mentor

Förebilder inspirerar genom att visa vad som faktiskt är möjligt. Vissa ungdomar hittar sig själva snabbare medan andra kan behöva uppmuntran och extra stöd på vägen för att växa och ta plats. Engagera dig volontärt och ge ungdomar möjlighet att nå sina drömmar.

## Del 2.

# Närvarande vuxna

# 1 av 5 saknar en vuxen förebild

- och lika många har inte en närvarande vuxen

Även om skola och kompisar ofta hamnar överst i studier där man frågar vad som är viktigast för unga i livet just nu, ska inte betydelsen av såväl förälder/vårdnandshavare och andra vuxna i ungas liv underskattas.

I vår studie har vi valt att undersöka förekomsten både av vuxna förebilder och av närvarande vuxna som unga kan prata problem med. Resultaten är både upplyftande och nedslående, i synnerhet när vi senare i rapporten kommer till hur förekomsten av vuxna i ungas liv korrelerar med andra saker.

**80%**

unga har en vuxen person i sin närhet som de ser upp till

**9%**

anser sig inte behöva stöd från en närvarande vuxen



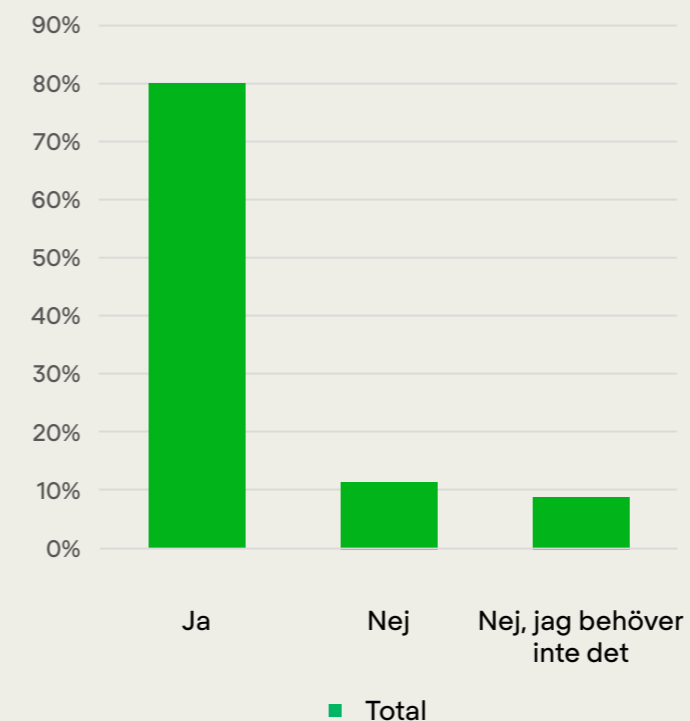
## Först till de övergripande resultaten:

Fyra av fem (80%) har en vuxen person i sin närhet som de ser upp till, medan en av fem (20%) saknar en vuxen förebild. Svaren är relativt lika mellan killar och tjejer.

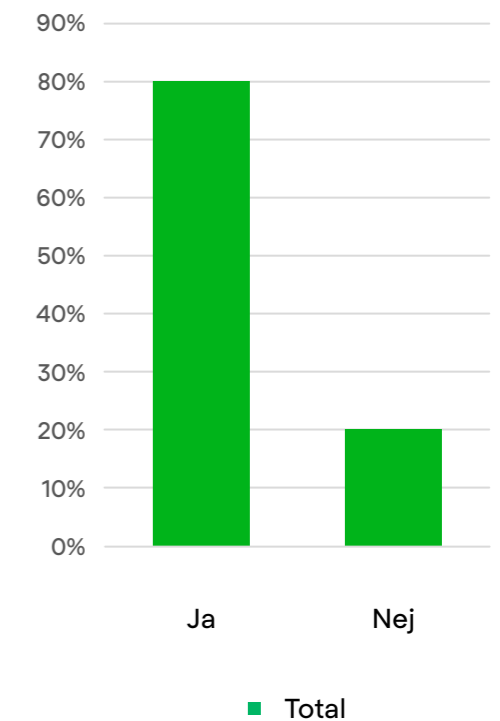
Lika många som har en vuxen förebild (80%) har även en närvarande vuxen, det vill säga en person i sin närhet som lyssnar på dem och som de kan gå till med eventuella problem. Vidare är det 9% som inte anser sig behöva en närvarande vuxen, en grupp vi kommer att återkomma till.



**Fråga:** Finns det någon vuxen i din närhet som lyssnar på dig och som du kan gå till när du har problem?



**Fråga:** Har du en vuxen i din närhet som du ser upp till?



# En vuxenkär generation?

## Utblick:

Unga spenderar mycket tid i hemmet med sin närmsta familj. Över tid ser vi även att unga värderar goda relationer till vänner, syskon och föräldrar i allt större utsträckning – medan intresset för att träffa nya personer minskar. Bland ord som unga helst vill bli uppfattade som hittar vi också "mogen", "omtänksam" och "ansvarsfull" bland de vanligaste svaren i Ungdomsbarometern 2022/23.

Det faktum att unga idag står ganska nära sina föräldrar speglas även i att många ser upp till och strävar efter att göra sina föräldrar stolta, varför det inte heller är så konstigt att föräldrar ofta nämns som förebilder. Samtidigt är det viktigt att nämna att många andra vuxna än föräldrar/vårdnadshavare kan vara förebilder för unga och närvarande i deras liv, vilket vi snart kommer till.

Generation Z brukar av anledningarna ovan ofta beskrivas som en föräldrakär generation, men frågan är om inte vuxenkär är en bättre beskrivning?

// Jag ser upp till min pappa väldigt mycket. Han har alltid varit min förebild för han har alltid försökt försörja vår familj på bästa sätt han kan. Han har alltid lyssnat på oss barn och tänkt på hur vi mår. Men jag kan inte berätta allt för mina föräldrar för de kan bli väldigt stressade och oroliga. Så jag håller en del saker för mig själv också.

Kille, 15 år om att ha en förebild //

// Mina mentorer i skolan, två av dem. Jag håller med om de flesta av deras åsikter om allt och de har gett mig jättemycket i min utveckling. Det är dem jag känner att jag ser upp till och inspireras av.

Tjej, 16 år om att ha en förebild //

// Min rektor. För att vi har haft samma bakgrund, hon är persisktalande och när hon kom till Sverige var hon 12-13 år, vilket jag också var. När hon pratar om sin barndom och ungdomstid känner jag igen mig för jag upplever samma.

Tjej, 16 år om att ha en förebild //

# Unga som...



## Har närvarande vuxen

- Utgör 80% av totalen
- Jämn könsfördelning (Tjej 49%, Kille 48%)
- 14% saknar en vuxen förebild
- 15% upplever att **vem de är**, utgör ett hinder för att nå sina mål
- 4% upplever sina möjligheter att utvecklas professionellt som små



## Saknar närvarande vuxen

- Utgör 11% av totalen
- Jämn könsfördelning (Tjej 45%, Kille 44%)
- 55% saknar en vuxen förebild
- 43% upplever att **vem de är**, utgör ett hinder för att nå sina mål
- 25% upplever sina möjligheter att utvecklas professionellt som små



## Inte behöver en närvarande vuxen

- Utgör 9% av totalen
- Fler killar än tjejer (Tjej 38%, Kille 56%)
- 36% saknar en vuxen förebild
- 21% upplever att **vem de är**, utgör ett hinder för att nå sina mål
- 8% upplever sina möjligheter att utvecklas professionellt som små

På följande sidor fördjupar vi oss i några av studiens resultat utifrån vuxennärvaro för att se hur det påverkar ungas liv.

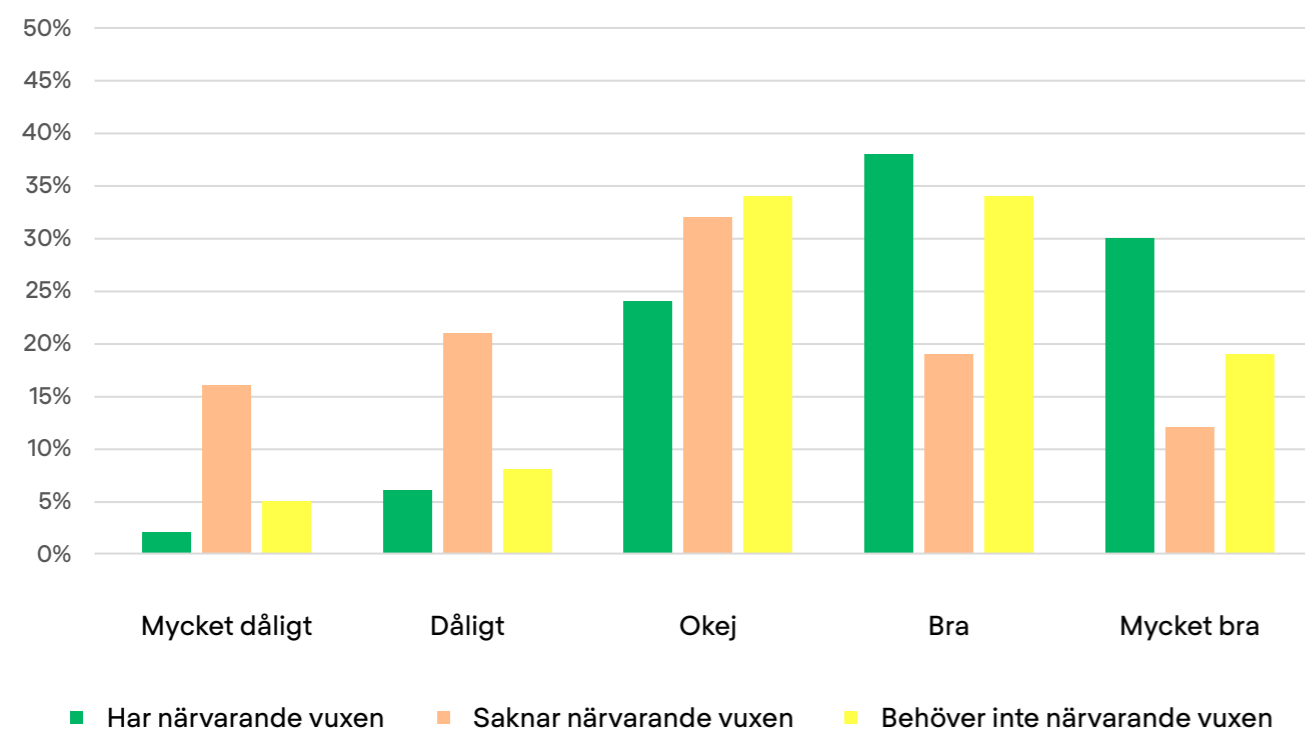
# Unga som har en närvarande vuxen mår ofta bättre



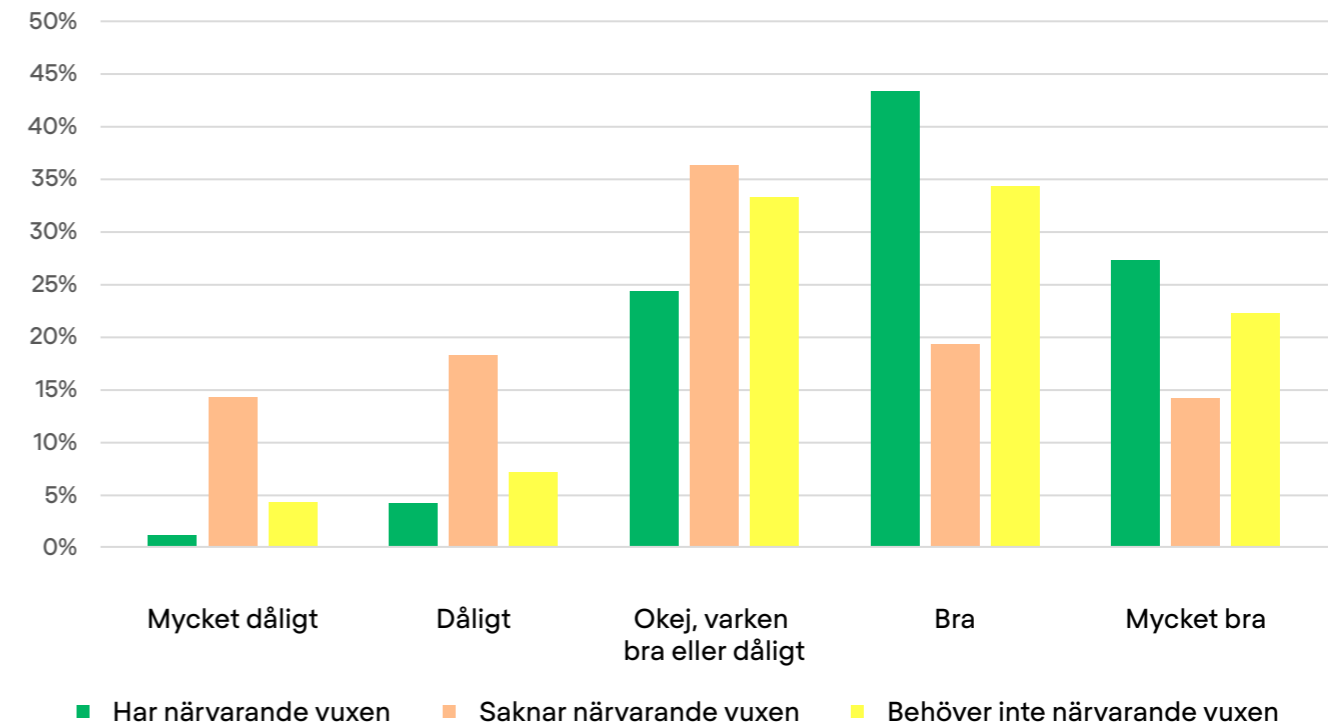
Den viktigaste anledningen till att vi fokuserar så mycket på närvarande vuxna kan skönjas i svaren på denna sida. Unga som har en närvarande vuxen uppger att deras liv som helhet är betydligt bättre än de som saknar en närvarande vuxen. 8% av de som har en närvarande vuxen upplever livet som mycket dåligt eller dåligt jämfört med 37% av de som saknar en närvarande vuxen.

Vi ser liknande tendenser för mående i skolan, det vill säga att unga som har en närvarande vuxen upplever att deras mående i skolan som helhet är betydligt bättre än de som saknar en närvarande vuxen.

Fråga: Hur känner du att ditt liv ser ut idag, som helhet?



Fråga: Hur mår du i skolan, som helhet?



## Behöver alla unga en närvarande vuxen?

Unga som inte upplever sig behöva en närvarande vuxen placerar sig i regel mitt emellan de två andra grupperna sett till hur de uppfattar livet och skolan.

Som så ofta i denna typ av studier är det inte möjligt att fastslå i vilken riktning sambanden går, men resultaten är likväl tydliga i fråga om att unga med närvarande vuxna ger mer positiva svar genom hela studien.

**70%**

av unga med en närvarande vuxen mår bra eller mycket bra i skolan

**23%**

av de som saknar en närvarande vuxen mår bra eller mycket bra i skolan



## En hjälpande hand in på arbetsmarknaden

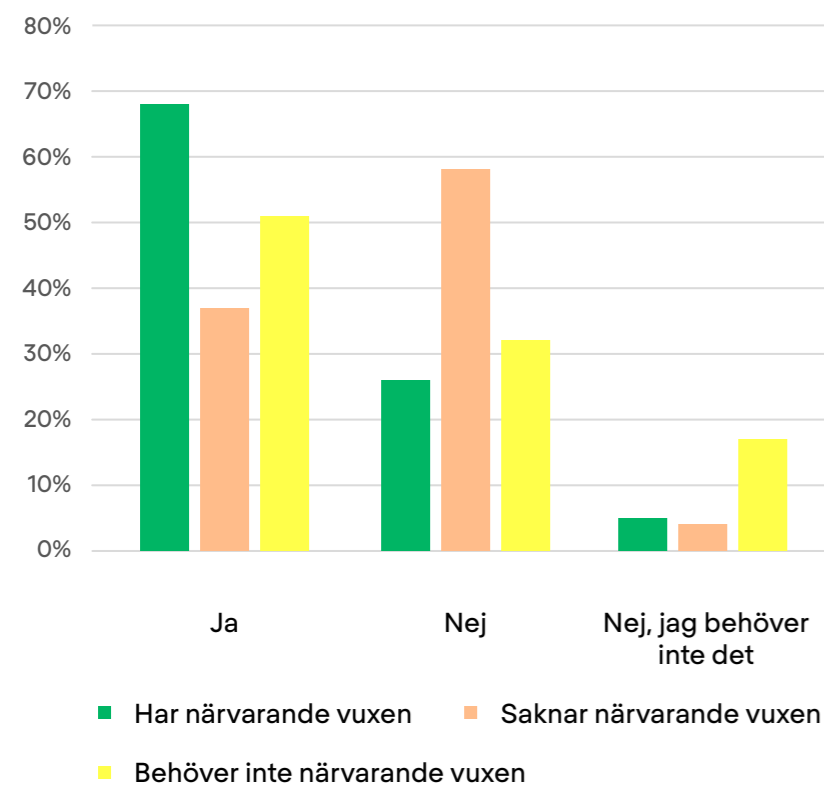
Närvarande vuxna är inte bara viktigt för livet här och nu, utan också för att kunna utvecklas och nå sin fulla potential. Två av tre (68%) unga som har en närvarande vuxen uppger även att de har kontakter som kan hjälpa dem in på arbetsmarknaden, till exempel i form av att hitta sommarjobb, extrajobb eller praktikplats. Motsvarande siffra för de som saknar en närvarande vuxen är strax över en av tre (37%).

Vidare upplever 65% av unga som har en närvarande vuxen att de har mycket

stora eller stora möjligheter att utvecklas professionellt, medan motsvarande andel för de som saknar en närvarande vuxen är 38%.

Resultaten indikerar att närvarande vuxna kan möjliggöra för unga att ta sig in på arbetsmarknaden och i förlängningen lägga grunden till ett bra framtida liv.

**Fråga:** Har du kontakter som till exempel kan hjälpa dig med ett sommar- eller extrajobb eller praktik?



**63%**

av unga totalt har kontakter som kan hjälpa dem med sommarjobb, extrajobb eller en praktikplats

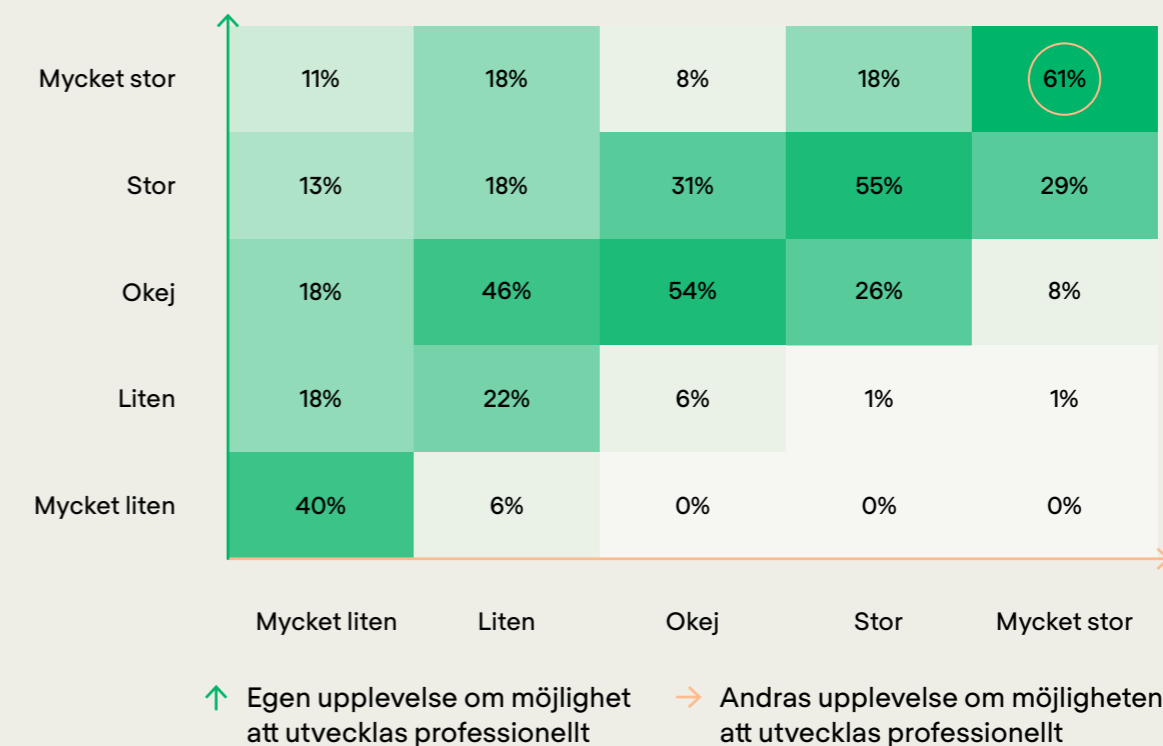
## Omgivningens inställning påverkar självbilden

Utöver att närvarande vuxna kan påverka ungas mående och möjligheter in på arbetsmarknaden, ser vi även tendenser till att omgivningen är med och formar ungas självbild.

I grafen nedan ser vi att ungas syn på sina egna möjligheter att utvecklas korrelerar med hur de upplever att omgivningen ser på deras utvecklingspotential. Trots att vi

inte kan uttala oss om hur eller vad som påverkar det andra, indikerar resultaten att personer i ungas omgivning på ett eller annat sätt hör samman med deras egna självbild.

**Frågor:** (lodrät) Hur ser du på dina möjligheter att utvecklas professionellt? (t. ex studier och karriär) / (vågrät) Hur upplever du att andra ser du på dina möjligheter att utvecklas?



# Vilka är de närvarande vuxna?

## Fyra exempel på närvarande vuxna som unga nämner:

- Förälder
- Lärare/kurator/rektor
- Familjevän
- Ledare i förening/organisation (ex. tränare)

**80%**

har en vuxen i sin närhet som lyssnar på dem och som de kan gå till med eventuella problem

**11%**

saknar en närvarande vuxen i sina liv



Jag har inte riktigt känt behovet av en vuxen förebild förutom mina **föräldrar**. Men jag kanske behöver en annan vuxen i mitt liv, för ibland gillar jag inte att vara för öppen inför mina föräldrar om problem och känslor. Därför går jag och pratar med min **kurator** ibland

Kille, 16 år



Jag har en nära **familjevän**. Jag har tillbringat så mycket tid med den personen att jag kan läsa henne in och ut och hon har flera saker som jag vill nå upp till. Till exempel är hon alltid den som sprider glädje och gör andra glada – jag vill också göra andra glada och finnas där och hjälpa folk

Tjej, 16 år



**För de som  
vill ta mer  
plats.**

## Avslutande ord

I denna rapport har vi presenterat data kring hur unga mår och grävt djupare i skillnaderna mellan unga som har en närvarande vuxen i sitt liv och unga som saknar eller inte upplever sig behöva en närvarande vuxen.

Resultaten pekar på att unga som har en närvarande vuxen tenderar att uppleva livet som helhet som bättre, men även att upplever färre hinder för att nå sina mål samt större möjligheter att utvecklas professionellt - i jämförelse med unga som saknar en närvarande vuxen.

Samtidigt som vi bör vara försiktiga med att dra orsakssamband, så indikerar studiens resultat att unga med en närvarande vuxen generellt har bättre självkänsla och upplever färre hinder i livet.

En potentiell förklaring till resultaten är att en närvarande vuxen kan utgöra ett emotionellt stöd och hjälpa unga att hantera jobbiga situationer eller känslor. De kan även praktiskt möjliggöra för unga att komma in på arbetsmarknaden, till exempel i form av att hjälpa till med kontakter, jobbsökningsprocesser eller att skriva CV.

### Redaktion:

Ansvarig utgivare: Cecilia Bernard, Generalsekreterare Mentor Sverige  
 Projektledare Mentor Sverige: Sofia Kacim och Louise Ricknert  
 Projektledare Ungdomsbarometern: Ulrik Hoffman  
 Insamling och metod: Christina Ahlzén och Charlotte Ovesson, Medida  
 Ansvarig analytiker: Cecilia Wahlgren, Ungdomsbarometern  
 Form: Sofie Jonsson, Ungdomsbarometern

# i Mentor Sverige



Help shape  
the future –  
Become a  
Mentor

Mentor Sverige är en ideell organisation som får unga att växa, bli starka och tro på sig själva med hjälp av mentorskap.

Våra mentorer och förebilder frigör ungdomars potential genom att lyssna, uppmuntra och inspirera för att tillsammans skapa ett samhälle där alla får chansen att utvecklas och där ingen lämnas utanför.

## Appendix

# Metod

## Metodbeskrivning

Undersökningen genomfördes i form av en digital enkätstudie samt djupintervjuer som samlades in under två fältperioder, vår och höst 2022. Totalt besvarade 2902 respondenter studien, vilka samlades in från 89 skolor runt om i landet. Samtliga respondenter är anonyma och datamaterialet har hanterats i enlighet med GDPR.

## Målgrupp

Respondenterna är mellan 13-17 år gamla, med viss spridning på kön, geografiskt i landet och inom åldersspannet.

### Respondenternas fördelning gällande kön och ålder:

Kön	Andel	Ålder	Andel
Tjej	47%	13 år	10%
Kille	48%	14 år	39%
Icke-binär	3%	15 år	41%
Annat	2%	16 år	6%
		17 år	4%

## Referenser

### Referenser till andra studier

Ungdomsbarometern 2022/23,  
"Generationsrapporten 2023: Generation Z"



## Samtliga frågor i enkätundersökningen

- Alias (smeknamn) för dig som vill vara med i tävlingen
- Hur gammal är du?
- Vilken skola går du i?
- Vilken klass går du i?
- Hur identifierar du dig?
  - Icke-binär
  - Tjej/kvinna
  - Kille/man
  - Annat
- Är du med eller har du deltagit i något av Mentor Sveriges program Mentor Inspo, Mentor Boost eller Mentorprogrammet?
  - Ja
  - Nej
- Hur känner du att ditt liv ser ut idag, som helhet? (Både psykiskt och fysiskt mående, situationen hemma, i skolan och på fritiden)
  - Mycket bra
  - Bra
  - Okej
  - Dåligt
  - Mycket dåligt
- Känner du att du har saker att bidra med till samhället? (Till exempel åsikter, idéer för att påverka skolan, politiken, familjen, fritiden eller kulturen)
  - Ja
  - Delvis
  - Nej
- Hur mår du i skolan, som helhet? (Både med till exempel klasskamrater, lärare och skolmiljö)
  - Mycket bra
  - Bra
  - Okej, varken bra eller dåligt
  - Dåligt
  - Mycket dåligt
- Har du betyget F eller streck (inget betyg alls) i något ämne?
  - Ja
  - Nej
- Finns det en grupp personer som du känner att du kan vara dig själv med? (t.ex. i din skola, i en förening, ett kompisgäng, eller hemma)
  - Ja
  - Nej
  - Nej, behöver inte det
- Hur känner du inför din framtid?
  - Jag känner mig mycket hoppfull
  - Jag känner mig ganska hoppfull
  - Det känns okej, varken hoppfull eller orolig
  - Jag känner mig orolig
  - Jag känner mig mycket orolig
- Har du drömmar och planer för framtiden?
  - Ja
  - Nej
- Har du en vuxen i din närhet som du ser upp till?
  - Ja
  - Nej

15. Planerar du att fortsätta studera efter gymnasiet? (t.ex. högskola eller universitet)
- Ja
  - Nej
  - Kanske
16. Föreställ dig alla personers ekonomier som en stege. Om du tänker på din familjs ekonomi i jämförelse med samhället i stort, var skulle du placera din familj på den skalan?
- Högst upp – mest pengar
  - –
  - –
  - –
  - Längst ner – minst pengar
  - Vet inte
  - Vill inte svara
17. Upplever du din familjs ekonomiska situation som ett hinder för dig att må bra och kunna utvecklas som du vill?
- Ja
  - Nej
  - Vill inte svara
18. Bor du tillsammans med en eller två föräldrar?
- Bor med dem båda
  - Bor med dem båda, men varannan vecka
  - Bor med en av dem
  - Bor med annan vuxen eller vårdnadshavare
19. Hur många delar du sovrum med?
- Ingen, jag har ett eget sovrum
  - En person
  - Två personer
  - Tre eller fler personer

20. Händer det att du har svårt att få lugn och ro för studier och egen tid när du är hemma?
- Ja (fler än 1 dag i veckan)
  - Ja, ibland
  - Nej, händer nästan aldrig
21. Vet du vad du kan göra, och hur du ska göra för att nå dina drömmar och mål?
- Ja
  - Nej
  - Vet inte, min framtid känns oklar
22. Hur ser du på dina möjligheter att utvecklas professionellt? (T.ex. studier och karriär?)
- Mycket stor
  - Stor
  - Okej
  - Liten
  - Mycket liten
23. Hur upplever du att andra ser du på dina möjligheter att utvecklas?
- Mycket stor
  - Stor
  - Okej
  - Liten
  - Mycket liten
24. Vad ser du som den största utmaningen för dig i livet de närmsta 10 åren? (t.ex. arbete, studier, boende, klimatförändringar, ojämlikhet och rasism)
25. Känner du att den du är, är ett hinder för att nå dina mål? (t.ex. din nationella eller etniska bakgrund, utseende, hur du pratar, tro, sexualitet eller identitet)
26. Vad upplever du hindrat dig från att nå dina drömmar och mål?
- Min ålder
  - Mitt kön
  - Min könsidentitet eller könsuttryck
  - Min tro
  - Min funktionsnedsättning
  - Min sexunella läggning
  - Etnicitet
  - Annat:
27. Har du kontakter som till exempel kan hjälpa dig med ett sommar- eller extrajobb eller praktikplats?
- Ja
  - Nej
  - Nej, jag behöver inte det
28. Finns det någon vuxen i din närhet som lyssnar på dig och som du kan gå till när du har problem?
- Ja
  - Nej
  - Nej, jag behöver inte det



Mentor Sverige är en ideell organisation som arbetar med mentorskap för ungdomar.

Läs mer på [mentor.se](https://mentor.se) och följ oss i våra sociala kanaler.

[Instagram](#) / [YouTube](#) / [LinkedIn](#) / [Facebook](#) / [TikTok](#)