



HUR MÅR 90-TALISTERNA?

**En rapport om den mentala hälsan
bland unga studenter**



Hur kan vi möta framtidens arbetskraft?	3
Förord av Michael Thorén, vd En Svensk Klassiker	
En mamma- och pappacurlad generation	4
90-talisternas uppväxt	
Hur mår 90-talisterna på våra högskolor?	6
Resultaten från vår undersökning med över 1 000 studenter	
Kondition för att motverka stress	10
Intervju med Magnus Lindwall, professor i hälsopsykologi	
Ett mentalt immunförsvar	12
Intervju med David Eberhard, psykiatriker och författare	
Se ökningen av psykisk ohälsa som en väckarklocka	14
Christian Dahlström, författare, om synen på psykisk ohälsa	
Rekryteringen av 90-talister är avgörande för vår verksamhet	16
Intervju med Jaël Waern, hr-chef Santander Consumer Bank	
En medveten generation	18
Intervju med Lovisa Sterner, livsstilsexpert och konsult	
Skyhöga förväntningar – på sig själva och sin omgivning	20
Intervju med Ida Högberg, rekryteringskonsult	
Hjälp, vi har en livskris!	24
Nicolina Söderqvist, journalist och 90-talist om sin egen generation	
Att röra på sig för att må bra	26
Slutord av Staffan Movin, styrelseordförande En Svensk Klassiker	
Appendix: Samtliga resultat från undersökningen	28



Organisationen En Svensk Klassiker drivs gemensamt av de fem arrangörerna av klassikerloppen Engelbrektsloppet, Vasaloppet, Vätternrundan, Vansbrosimningen och Lidingöloppet. Att göra "En Svensk Klassiker" innebär att ett skidlopp (Engelbrektsloppet eller Vasaloppet/Öppet spår), ett cykellopp (Vätternrundan), simning (Vansbrosimningen/Öppen älv) och löpning (Lidingöloppet) genomförs under loppet av 12 månader.

Redaktör: Marie Söderqvist **Text och korr:** Sara Eriksson
Layout: DODesign AB **Tryck:** Graf & Bild Sverige AB

Hur kan vi möta framtidens arbetskraft?



Michael Thorén, vd En Svensk Klassiker

Redan innan coronaviruset slog till och svepte över världen pratades det om att 90-talisterna – som finns på universitet och högskolor och är i full färd att med att komma ut på arbetsmarknaden – är lite känsliga. Tesen backas upp av undersökningar som visar att 90-talister känner sig stressade över att möta omgivningens förväntningar, har en dyster syn på framtiden och är trygghetssökande, men även av att de enligt Socialstyrelsen mer än andra generationer söker sig till psykiatriska mottagningar.

Det har diskuterats vad den här psykiska känsligheten skulle kunna beror på, eller om den ens är sann. Är det kanske istället så att dagens unga är ovanligt duktiga på att prata om sina och andras känslor och inte väjer för att berätta om sådant de tycker är svårt och jobbigt? (Vilket äldre personer kan vara både obekväma och ovana med.) Är 90-talisterna helt enkelt den första generationen som inte skäms för att känna sig nere och misslyckade? Eller skulle det kunna vara så att de rör sig mindre, sover sämre och äter onyttigare än tidigare generationer, vilket i sin tur påverkar deras mående negativt?

Ett av En Svensk Klassikers viktigaste syften är att hjälpa alla människor i Sverige att motionera mer. För att få en bättre förståelse för hur 90-talistgenerationen mår, både psykiskt och fysiskt, hur deras livsstil ser ut och hur de skulle kunna inspireras att röra på sig mer har vi genomfört en undersökning bland drygt 1 000 personer mellan 20 och 30 år som läser på universitet och högskolor i Sverige. Undersökningen gjordes under tidig vårvinter 2020, precis innan covid-19-pandemin blossade upp, vilket gör att svaren är opåverkade av de drastiskt förändrade levnadsförhållandena som har präglat de senaste månaderna.

”Ett av En Svensk Klassikers viktigaste syften är att hjälpa alla människor i Sverige att motionera mer.”

Hur man väljer att tolka undersökningen beror lite på hur man väljer att beskriva glaset. Är det halvtomt eller halvfyllt? Ja, det finns en stor grupp som känner sig psykiskt svaga och utsatta, men det är också påtagligt att många unga mår ganska bra. Och det tycks inte vara tillgången på träningsmöjligheter som är det stora problemet för studenterna – utan att faktiskt ta sig dit. Inte förvånande verkar det finnas en korrelation mellan att inte må psykiskt bra och att inte äta bra eller träna. En oroande slutsats är att det är ytterst få som uppger att de har någon kontakt med studenthälsan.

Resultaten kan också användas för att få en bättre förståelse för vår framtida arbetskraft. 90-talisterna, som nu och under några år framöver gör sitt inträde på arbetsmarknaden, kommer att kräva utrymme och hänsyn. Kanske behöver de också några goda råd kring det här med sunda vanor. Träna, sova och äta regelbundet är en bra grund för en god psykisk hälsa.

En mamma- och pappacurlad generation



Digitala och uppkopplade från barnsben och försäkrade om att de är speciella och kan bli precis vad de vill. 90-talisterna som nu träder in på arbetsmarknaden har med sig andra kunskaper – och andra förväntningar – i bagaget.

90-talet började bra: 1990 föddes 124 000 barn. Det var den största babyboomen sedan krigsslutet 1945, då de som idag lätt nedlåtande kallas "boomers" föddes. En av förklaringarna till de många bebisarna som kom i början på 90-talet var att två generationers barnafödande kvinnor då krockade i sitt barnafödande. De unga mammorna fick sitt första barn och de äldre fick sitt sista, ett tredje eller fjärde barn.

Även ekonomin gick bra i början av 90-talet. Den växte, och alla tycktes bli rika på hus och lägenheter. Tills den stora fastighetskrisen kom och den dåvarande Riksbankschefen Bengt Dennis sa "the sky is the limit" och höjde räntan till helt obegripliga 500 procent hösten 1992. Højningen ledde till ekonomisk katastrof för många och barnafödandet föll som en sten. 1999 föddes det bara 88 000 barn – den lägsta siffran sedan krisåren på 30-talet.

De tidiga 90-talisterna som idag redan kommit ut från universitet och högskolor och blivit en del av arbetskraften är många, väldigt många. Genom hela uppväxten har de fått konkurrera om uppmärksamhet, gått på dagis i för trånga lokaler och undervisats i tillbyggda skolbaracker, eftersom de var så många att man i många

fall inte hunnit anpassa tillgången på lokaler. De sena 90-talisterna, de födda nära millennieskiftet, är däremot ganska få. Mellan 1990 och 1994 föddes drygt 600 000 barn, medan de var 20 procent färre den sista halvan av 90-talet. Sammantaget alstrade decenniet drygt en miljon barn. Det är 90-talister som just nu dominerar det sociala utelivet på klubbar och barer liksom föreläsningssalarna på universitet och högskolor – alla de sammanhang som människor mellan 20 och 30 är intresserade av att vistas i.

90-talisterna har inte upplevt utvecklingen från väldigt få till väldigt många val – de är födda rakt in i den fullständiga valfriheten.

Det finns ett flertal undersökningar, artiklar och inte minst uppsatser som försöker ringa in 90-talisterna. En typisk sådan är Sofia Haraldson och Linda Ledins c-uppsats från Karlstads universitet 2019: *60-talisters och 90-talisters syn på fenomenet organisationskultur*. (Organisationskultur ska förstås som kulturen på arbetsplatsen.) Haraldson och Ledin försöker i uppsatsen visa vad som skiljer 90-talister från äldre generationer, framförallt 60-talister. En sammanfattning av vad de och många andra liknande undersökningar kommer fram till är unikt med 90-talister är att de är uppväxta, eller kanske ska man säga hopväxta, med internet och därmed total global tillgänglighet och flexibilitet.

90-talisterna har inte upplevt utvecklingen från väldigt få till väldigt många val – de är födda rakt in i den fullständiga valfriheten. Man kan välja allt hela tiden. Och man kan nå överallt. Det finns inga hemligheter kvar, varken i världen eller i själen. Allt lämnas ut och beskrivs. Och alla har fått en egen arena att skapa sig själv på och inte minst jämföra sig själv med andra på. Vem är snyggast? Snabbast? Roligast? Duktigast? Vem har mest spännande liv och flest kompisar?



Den ständiga tillgängligheten och exponeringen ger många möjligheter – men kan också skapa en konstant stress.

En annan stor skillnad mellan 90-talister och tidigare generationer är att de är den första riktigt curlade eller, om man ska vara elak, lätt överbeskyddade generationen. Det var på 90-talet som det närvarande och engagerade föräldraskapet slog igenom på allvar, vilket gjorde att 90-talister har varit mycket mindre ensamma än tidigare generationer under uppväxten.

De hade alltid med sig en mamma, pappa, dagisfröken eller fritidsledare. De fick inte längre ta hand om sig själva eller röra sig fritt utomhus. Så kallade "nyckelbarn" – lågstadiesbarn som hade hemma-nyckeln om halsen och gick hem efter skolan till ett tomt hus och rådde om sig själva – försvann med 80-talet. Att förflytta sig på egen hand gjordes under 90-talet till något riskfyllt för alla under tolv år. Barn togs om hand på dagis, fritids, i skolan och av engagerade föräldrar – av bägge könen. För när 90-talisterna var riktigt små klev dessutom den svenska pappan in på allvar, för första gången i världshistorien.

I Sverige införde vi rätt till betald föräldraledighet redan 1974, en då världsunik reform. Under 70-talet var det bara någon procent av papporna som nyttjade möjligheten att vara hemma med sina små barn. När 90-talet var över hade andelen pappor som valt att använda föräldraledigheten gått från drygt 20 procent till 40 procent. Det berodde delvis på att en pappamånad infördes, vilket skedde 1995, men också på en stor attitydföränd-

ring. Att vara hemma ett tag med sitt nyfödda barn blev något som även män, åtminstone män i akademikeryrken, förväntades göra.

Även om mammorna såväl då som nu står för den största delen av uttaget av föräldraförsäkringen var det en smärre revolution att nästan hälften av alla pappor varit hemma en kortare eller längre period med riktigt små barn. Mest intresserade av att ta ut föräldraledighet var de välutbildade papporna. Och hade den välutbildade pappan en förvärvsarbetande mamma till barnet, som också hade eftergymnasial utbildning, var sannolikheten mycket hög att barnet fick ha både mamma och pappa hemma.

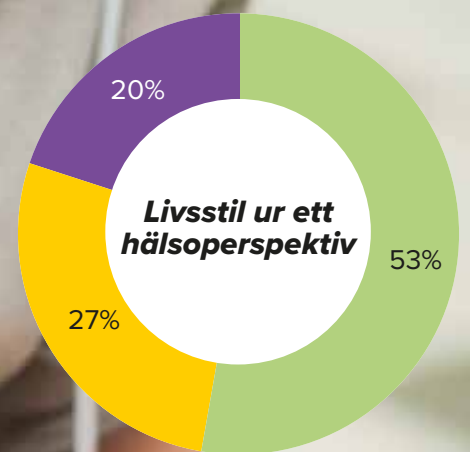
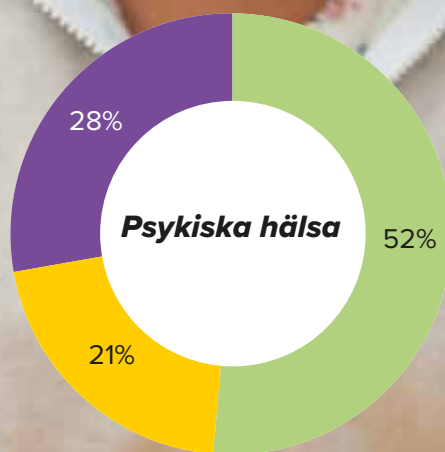
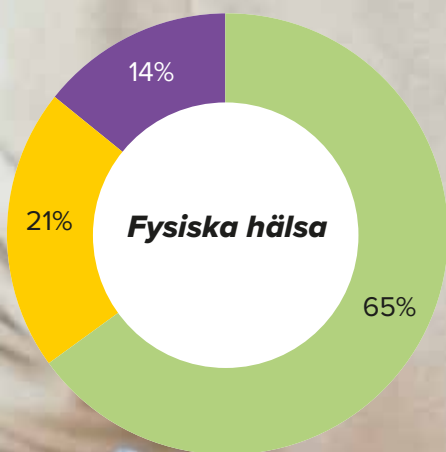
Denna tillgång till två engagerade föräldrar som bägge varit hemma en period under barnens första år, och föräldrar som ville bedriva ett demokratiskt och respektfullt föräldraskap, har gjort att många 90-talister klivit ut i vuxenlivet övertygade om sina egna förmågor och sin rätt att bli lyssnade på.

Det är en generation som av sina föräldrar fått höra att de är speciella och värda att tas på allvar – och det har format deras syn på sig själva och andra. 90-talister vill bli bemötta med respekt och de vill bli lyssnade på. Detta märks inte minst när de kommer ut i arbetslivet: de uppskattar en familjär och hjärtlig stämning på arbetsplatsen och de vill tas på allvar fastän de ännu inte har hunnit skaffa sig särskilt mycket erfarenhet.

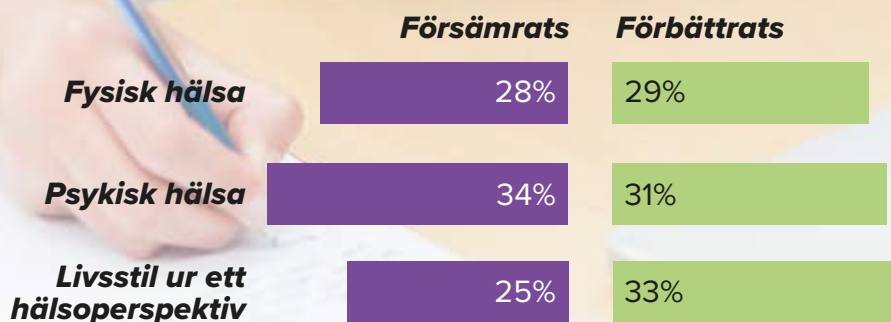
Det är en generation som av sina föräldrar fått höra att de är speciella och värda att tas på allvar.

Hur skulle du bedöma din...

- Bra eller mycket bra
- Varken eller
- Dålig eller mycket dålig



Hur välmående och livsstil har förändrats sedan de började studera på högskola eller universitet.



Hur mår 90-talisterna på våra högskolor?

Vi intervjuade över 1 000 studenter på universitet och högskolor om hur de mår, hur deras livsstil ser ut och hur de tar hand om sin hälsa. Resultaten visar att den fysiska hälsan generellt rankas som bättre än den mentala – drygt en fjärdedel av studenterna mellan 20 och 30 år uppger att deras psykiska hälsa är dålig. De flesta uppger att de lever relativt hälsosamt, men ställer samtidigt krav på sig själva att bli ännu bättre.

I år är den yngsta 90-talisten 20 år och den äldsta 30. Den sista kullen från 90-talistgenerationen tog studenten år 2018, och många av dem studerar vidare på högskola eller universitet. De äldsta har tagit eller är på väg att ta examen och hitta sin plats i arbetslivet – mitt under den pågående coronakrisen. De är framtidens arbetskraft – och så småningom chefer, företagsledare, innovatörer och framstående politiker. Redan innan pandemin slog till hade de ett stort jobb framför sig med att hantera vår tids stora utmaningar, som klimatkrisen och den ökande ojämlikheten.

Flera indikatorer pekar på att unga idag mår sämre än tidigare generationer – alltifrån undersökningar om välmående till statistik över vilka åldersgrupper som är överrepresenterade på psykiatriska mottagningar – och att det till viss del kan höra samman med samhällets utveckling. I februari kom årets rapport från Ungdomsbarometern, som gör återkommande mätningar av attityder och beteendemönster bland 15–24-åringar. Den visar att unga idag har en dyster syn på samhällets framtid och att de känner sig stressade över ansvaret för att lösa samhällsutmaningar – som de upplever vilar på deras axlar. Rapporten konstaterar också att den psykiska ohälsan bland unga ökar och anger sociala medier, försenat vuxenblivande, framtidsstress, mindre fysiskt umgänge och minskad sömn och motion som några möjliga bakomliggande anledningar.

Externa faktorer kan påverka ens mentala hälsa – men det kan också levnadsvanor som träning, sömn, kost- och alkoholvanor. Gällande träning och att leva hälsosamt visar Ungdomsbarometern att andelen unga som säger att de har ett mycket stort intresse för kost och hälsa, idrotta och tävla, samt motionera och träna har ökat över tid. Samtidigt visar siffrorna att de inte tränar mer än tidigare generationer.

För att få en djupare förståelse för hur framtidens utbildade arbetskraft mår både psykiskt och fysiskt, och hur det samverkar med deras livsstil, intervjuades 1 060 studerande 90-talister mellan 20 och 30 år i en

digital enkät under januari och februari år 2020. Svaren viktades utifrån den faktiska könsfördelningen bland studenter på högskolor och universitet i Sverige, där ungefär 4 av 10 studenter är män och 6 av 10 kvinnor. Respondenterna i undersökningen hittas på alla utbildningar, från humaniora och samhällsvetenskap till teknik och medicin, och 9 av 10 studerar på heltid.

De allra flesta tycker om att plugga – 8 av 10 tycker att det är roligt och bara 1 av 10 att det inte är det. Men även om det är roligt kan det också vara slitigt att vara student. En tredjedel uppger att de ägnar mer än 40 timmar i veckan åt studierna. Drygt hälften har dessutom ett extrajobb vid sidan av studierna.

Andelen som tränar mer eller mindre sedan de började studera:

Mindre Mer



Fler än 1 av 4 säger att deras psykiska hälsa är dålig och nästan lika många att de är psykiskt instabila

Hur mår då 90-taliststudenterna? Det visar sig att den fysiska hälsan bedöms som bättre än den mentala. När studenterna får betygsätta sin fysiska respektive psykiska hälsa på en skala från "mycket bra" till "mycket dålig" uppger 65 procent att deras fysiska hälsa är god men bara 52 procent att de har en god psykisk hälsa. En dryg fjärdedel – 28 procent – svarar att de har en direkt dålig psykisk hälsa medan endast 14 procent bedömer sin fysiska hälsa som dålig. Det är mycket små skillnader mellan hur män och kvinnor svarar, men intressant är att de yngsta 90-talisterna, mellan 20 och 22 år, uppger att de både har en något bättre fysisk och psykisk hälsa än de äldre.

Än mer oroande är att knappt 1 av 4 av respondenterna beskriver sig själva som psykiskt instabila snarare än psykiskt stabila. Här svarar något fler kvinnor än män att de upplever sitt psyke som instabilt, liksom något fler äldre än yngre 90-talister.

Studierna har påverkat både den fysiska och psykiska hälsan för många, men i olika riktningar – omkring en tredjedel säger att den har blivit sämre sedan de började plugga, medan ungefär lika många upplever att de istället är fysiskt och mentalt friskare nu än innan.

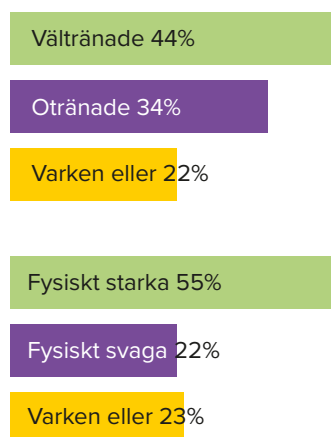
Stort intresse för kost, hälsa och matlagning

Studentlivet förknippas ofta med mycket fest, lite sömn och pasta med ketchup som enda näringskälla. Men om det någon gång har varit sant verkar tiderna ha förändrats, i alla fall enligt de flesta 90-talister i undersökningen. Drygt hälften anser att deras livsstil ur ett hälsoperspektiv är bra, medan 1 av 5 uppger att den är mer eller mindre dålig. Och det är faktiskt fler som svarar att deras livsstil på det stora hela har blivit mer hälsosam sedan de började studera än som uppger att den har försämrats.

En stor majoritet är intresserade av mat, matlagning respektive kost och hälsa. Även om bara 4 av 10 säger att de äter frukost, lunch och middag *varje* dag, så gör nästan samtliga det minst några gånger i veckan. Ungefär hälften äter regelbundet någon typ av kosttillskott. 8 av 10 sover minst sju timmar per dygn. Nästan ingen använder droger och 7 av 10 dricker alkohol mer sällan än varje vecka eller inte alls. Mycket tyder på att 90-talisterna lever mer hälsosamt under studieåren än vad tidigare generationer gjorde.

Trots det menar många att deras mat-, alkohol- och sömnvanor har blivit sämre sedan de började studera. 67 procent tror att de skulle må bättre om de sov fler timmar per natt. Många är dessutom missnöjda med sin vikt. 65 procent av kvinnorna vill gå ner i vikt, trots att det bara är 23 procent som har ett BMI över 25, och sju procent vill gå upp i vikt. Bland de manliga studenterna är det 46 procent som vill gå ner i vikt och 28 procent som vill väga mer. 30 procent av männen har ett BMI över 25, vilket räknas som övervikt. 30 procent kan låta mycket, men jämfört med hela den vuxna befolkningen är 90-talisterna i bra form. Enligt Folkhälsomyndighetens statistik från 2019 har mer än hälften av alla svenskar mellan 16 och 84 år övervikt eller fetma.

Andel som anser att de är...

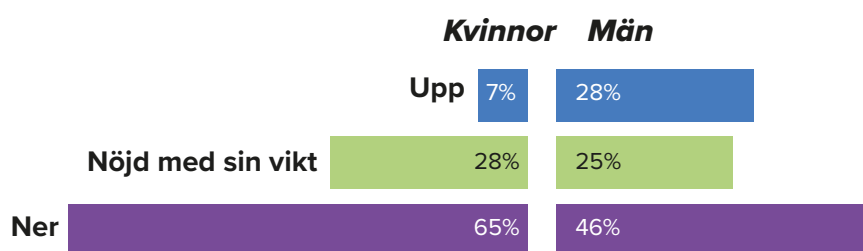


Många tränar regelbundet – främst som ett sätt att må bra

Nästan hälften av 90-taliststudenterna beskriver sig själva som ganska eller mycket vältränade, medan en tredjedel uttrycker att de är otränade. Över hälften – både bland män och kvinnor – anser att de är fysiskt starka.

Och det är många som tränar regelbundet. 43 procent tränar minst fyra timmar en genomsnittlig vecka, och 37 procent tränar en till tre timmar varje vecka. Flest företrar att träna individuellt snarare än tillsammans med andra – de vanligaste motions- och träningsformerna för både män och kvinnor är individuell träning, lättare konditionsträning och lättare styrketräning. Ungefär 1 av 4 bland de som tränar ägnar sig åt tyngre styrketräning och ungefär lika många åt tyngre konditionsträning. Drygt 1 av 10 deltar i lagidrott och 3 av 10 i gruppträning.

Andelen som vill gå upp eller ner i vikt:



De främsta drivkrafterna för att träna bland 90-talisterna:

- 1 För att må bättre
- 2 För att förbättra konditionen
- 3 För att behålla eller sänka vikten
- 4 För att bygga muskler
- 5 För att det är kul
- 6 För att koppla av

Den absolut populäraste anledningen till att träna bland 90-talisterna i undersökningen är att må bättre – hela 80 procent säger att det är en av de tre främsta drivkrafterna för att träna. Därefter kommer att förbättra konditionen, behålla eller sänka vikten, och bygga muskler, följt av att ha kul och att koppla av. Intressant är att ju mer de tränar, ju fler är det som säger att de gör det för att det är kul. Dubbelt så många som tränar mer än fyra timmar i veckan gör det för att det är kul än de som tränar en till tre timmar i veckan.

Träningsfrekvensen verkar också hänga ihop med det fysiska välmåendet, och i viss mån även det psykiska. Framförallt de som inte tränar alls står ut, där hela 4 av 10 uppger att de har en dålig fysisk respektive psykisk hälsa.

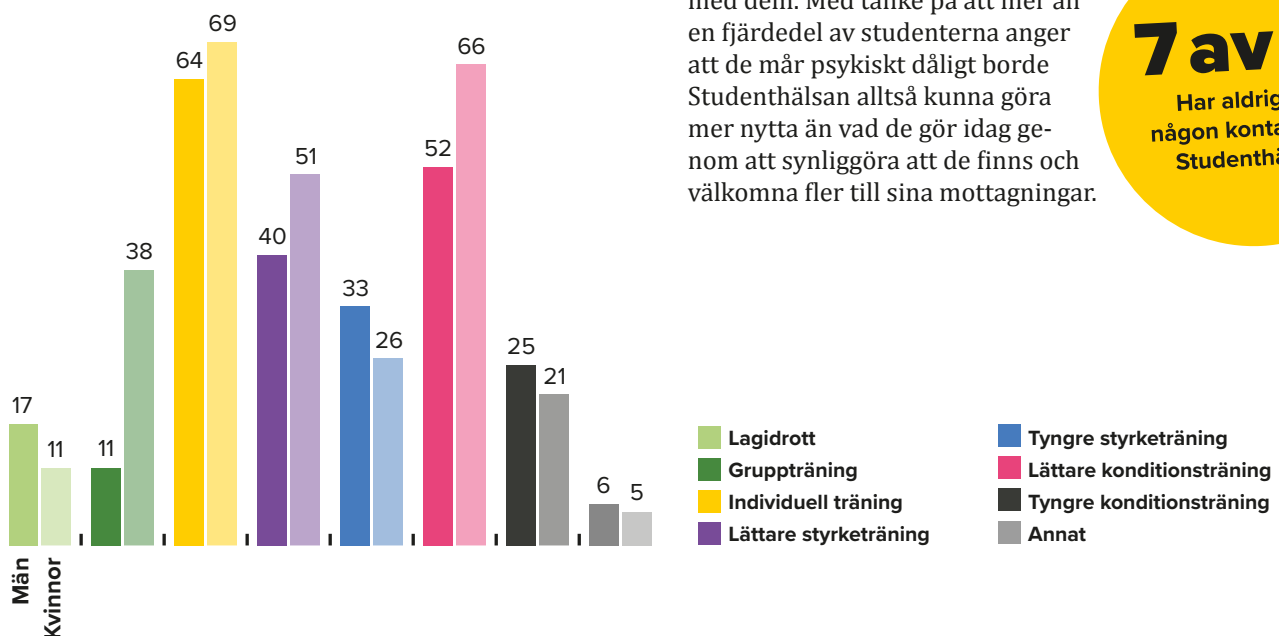
De flesta är nöjda med träningsmöjligheterna på studieorten

Att börja studera, som för många innebär en flytt till en ny stad, verkar också innebära nya träningsrutiner. 3 av 10 uppger att de motionerar och tränar mer nu än innan de studerade, och något fler att de tränar mindre. En tredjedel har till och med hittat en ny träningsform under studietiden som de inte ägnade sig åt tidigare.

De som är mindre aktiva än tidigare anger som främsta skäl att studierna tar för mycket tid, följt av att de helt enkelt har tappat lusten eller inte har samma träningsmöjligheter som tidigare. En stor majoritet av studenterna är dock nöjda med både tillgången till natur- och grönområden och till sport- och motionsaktiviteter på sina studieorter, framförallt sport- och motionsaktiviteter. Knappt 1 av 5 efterfrågar fler natur- och grönområden i närheten.

Vilka av följande motions- och träningsformer passar bäst in på din träning?

(Bland de som tränar. Fritt antal svar.)



Varför mår så många av 90-talisterna psykiskt dåligt?

Enligt resultaten i den här undersökningen verkar en majoritet av 90-talisterna på våra universitet och högskolor leva relativt hälsosamma liv: de sover tillräckligt, de dricker måttligt med alkohol, de allra flesta tränar regelbundet, de tycker att det är roligt att studera och de är intresserade av matlagning, kost och hälsa. Samtidigt antyder resultaten att många känner en viss press – de lägger många timmar på studier, har extrajobb vid sidan av, och har höga krav på sig själva om att må ännu bättre, sova mer och få en snyggare kropp.

Det vi kan se i resultaten är att de som uppger att de är psykiskt instabila i lägre utsträckning anser att deras livsstil är bra ur ett hälsoperspektiv, att de sover färre timmar per natt, att de något mer sällan äter frukost, lunch och middag under en och samma dag, och att de bedömer sig själva vara otränade i högre grad – detta trots att de tränar nästan lika många timmar i veckan som de som har en god psykisk hälsa. Att behålla eller sänka vikten är en viktigare anledning till att träna bland dem som mår dåligt, än bland de som mår bra. De är också överviktiga i något högre utsträckning.

Men den största skillnaden mellan de som uppger att de är psykiskt stabila och de som inte är det är att över hälften av de som är psykiskt instabila anser att deras mentala hälsa har försämrats efter att de började studera. Det indikerar att vissa behöver extra stöd när de börjar plugga för att kunna må bra i sin nya miljö.

Tyvärr är det dock få som söker och får hjälp från skolorna med att förbättra sitt psykiska välmående. Bara en fjärdedel av alla studenter i undersökningen svarar att de känner till Studenthälsan på sitt lärosäte på ett meningsfullt sätt. 7 av 10 säger att de aldrig har varit i kontakt med Studenthälsan för rådgivning, stödsamtal, kurser eller föreläsningar, och ytterligare 2 av 10 att de knappt har haft kontakt med dem. Med tanke på att mer än en fjärdedel av studenterna anger att de mår psykiskt dåligt borde Studenthälsan alltså kunna göra mer nytta än vad de gör idag genom att synliggöra att de finns och välkomna fler till sina mottagningar.

24%
Uppger att de känner till Studenthälsan (svarar 5-7 på en skala från 1-7).

7 av 10
Har aldrig haft någon kontakt med Studenthälsan.

Kondition för att motverka stress



Magnus Lindwall, professor i psykologi med inriktning hälsopsykologi.

90-talisterna är uppvuxna med sociala medier och att jämföra sig själva med andra, vilket kan ge prestationsångest. För unga är dagarna fulla med situationer som kan skapa stress som påverkar kroppen både psykiskt och fysiskt. Träning och rörelse kan vara ett sätt att öka sin förmåga att klara av påfrestningarna.

Magnus Lindwall är professor i psykologi med inriktning hälsopsykologi. Hans forskning är framförallt inriktad på idrottspsykologi och hälsopsykologi som handlar om fysisk aktivitet, träning och psykologisk hälsa, motivation till fysisk aktivitet och hälsobeteenden.

Sedan 2017 är han professor i psykologi på Göteborgs universitet med inriktning hälsopsykologi. 2019 började han även som gästprofessor i idrottsvetenskap vid Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) i Stockholm. Under

de senaste åren har han bland annat undersökt sambanden mellan fysisk aktivitet och depression och kognition.

När vi inleder samtalet betonar Magnus Lindwall, som den forskare han är, att han inte är specialist på en särskild generation och att det ur ett vetenskapligt perspektiv kan vara problematiskt att fösa ihop en grupp som är födda under samma årtionde och pådyvla dem specifika egenskaper. Och vi konstaterar också att den grupp vi tittat på i den här rapporten är en väldigt selekterad grupp: unga människor som alla läser på universitet och högskolor runt om i Sverige. De är 20-plus-åringar som åtminstone hitintills klarat sig ganska bra i livet. De har tagit sig ur grundskolan med tillräckligt bra betyg för att komma in på studieförberedande gymnasium och därifrån har de i sin tur så goda studieresultat att det räcker för att komma vidare till högskolor och universitet. De har också modet, motivationen och drivet att faktiskt genomföra det. De vi har undersökt till den här rapporten är alltså en selektiv grupp som borde vara psykiskt stabilare än genomsnittet. Tidigare forskning har nämligen visat att de som inte klarar av grundskolan med fullständiga betyg är de som har högst risk att drabbas av framtida psykisk ohälsa.

Är 90-talisterna emotionellt känsligare än tidigare generationer, eller är de bara mer medvetna och öppna för sina känslor?

Jag vet inte. Men det viktiga är att förstå dem och fånga in deras drivkrafter och på så sätt hålla dem motiverade.

Kommer det krävas nya sätt att tänka av arbetsgivare för att hantera 90-talister?

Man vet att det finns tre viktiga psykologiska behov: autonomi, tillhörighet och kompetens. Det viktiga för arbetsgivare är att försöka sätta upp sådana miljöer. Man kan se sig som en trädgårdsmästare som ger vatten och näring åt sina medarbetare så att de kan växa. Unga känner efter och kan kanske, lättare än andra generationer, känna sig kränkta. Eller rättare sagt berätta att de känner sig kränkta och kräva en respons på den upplevelsen. De är nog mer vana vid att förmedla känslor än någon tidigare generation. Har de arbetsgivare som inte levererar på deras behov kommer de kanske ha svårare än äldre generationer att ignorera sina egna upplevelser

Från undersökningen

Ungefär hur många timmar motionerar eller tränar du sammanlagt en genomsnittlig vecka?



- Inget alls
- Mindre än en timme
- En till tre timmar
- Fyra till sju timmar
- Åtta till 15 timmar
- Mer än 15 timmar
- Vet ej

”Det är ytterst individuellt hur man reagerar på både träning och mat. Idag är alla rekommendationer generella – de borde vara individanpassade.”



och bara acceptera situationen. Men destruktiva arbetsmiljöer får de flesta att känna sig inkompetenta, det är egentligen inte särskilt bra att stillatigande låta det vara så. 90-talisternas svårigheter att klara av det behöver inte nödvändigtvis vara ett handikapp, utan kan kanske hjälpa till att snabbare få bort arbetsmiljöer som är dåliga ur ett psykosocialt perspektiv.

Blir 90-talister lättare stressade än andra?

Hjärnan är den viktigaste stressaxeln. Det kan vara så att den sätter igång snabbare för den här gruppen än för andra, att 90-talister sätter igång sina stresssystem lättare än vad tidigare generationer gjort. Påfrestningarna ser annorlunda ut idag. De uppmanas att känna efter, de är duktigare på att känna efter, och det är socialt accepterat att känna efter. Men det är också i sig stressframkallande att ständigt känna efter och göra det i jämförelse med andra. Mår jag bra? Mår alla andra runtomkring mig bättre? Vad vi upplever som stress är olika. Ett liv helt utan stress är inte bra. Stress, lagom mycket, får oss att prestera. Men det som är tydligt för 90-talister, speciellt den här gruppen som pluggar vidare, är att alla dörrar är öppna, åtminstone i teorin. Allt sägs vara möjligt och det skapar en sorts prestationsstress redan innan prestationen ska utföras.

Anders Hansen beskrev i sin bok *Hjärnstark* att stress egentligen är ett fysiskt påslag i kroppen. Det strömmar blod till musklerna för att man ska kunna fly eller slåss, en fysisk reaktion som finns kvar sedan vi vandrade runt på savannen beredda på att möta ett lejon. Då behövde vi snabba fysiska reaktioner som gjorde det möjligt för oss att kämpa eller springa. Nu utsätts vi dagligen för situationer som ger samma fysiska påslag, som att tvingas hålla tal, bli tillsagd av chefen, skriva en svår omtenta, bli illasinnat kommenterad på sociala medier... Dagarna är fulla av situationer som kan skapa stress som i sin tur ger kroppsliga reaktioner. Vi reagerar fortfarande fysiskt och i många fall helt instinktivt även på psykosocial stress, fast det inte är särskilt funktionellt.

I vår undersökning svarar fler att de uppfattar sig som psykiskt svaga, än som fysiskt svaga? Tror du att det är en korrekt verklighetsuppfattning?

Det är svårt att säga. Det är lätt att överskatta sin fysiska förmåga och det är svårt att på egen hand avgöra hur god fysisk form man är i. Många anger att de tränar relativt mycket fast det i verkligheten ändå inte blir så mycket rörelse när de väl tränar, och att de resten av tiden är mycket stillasittande.

Finns det ett samband mellan träning och psykisk instabilitet? Kan man träna sig till ett bättre psyke?

Det man vet är att kondition skapar motståndskraft mot

stress. Störst effekt får den som inte rört sig alls och börjar vardagsröra på sig. Man behöver inte gå på stenhårda gympass för att få effekt, utan det räcker att börja promenera.

Är det själva träningen, att röra på sig varje timme under en dag, att man är utomhus och får frisk luft som spelar störst roll...? Vad är det som skapar mer välmående?

De med bra kondition klarar påfrestningar bättre. Kondition är till stor del genetisk: hur lätt du har för att få god kondition, hur jobbigt du tycker att det är att träna, hur lätt du har för att ta i. Vissa njuter av blodsmak i munnen medan andra tror att de ska dö bara de blir lite andfådda. Det finns stora medfödda skillnader. Men generellt mår nästan alla bättre av att träna, och att göra det regelbundet. Felet många brukar göra – unga som gamla – är att de går ut för hårt och tappar därefter motivationen för att de får ont och skador. Det är förstås inte det bästa sättet att få igång träningen. Det är bättre med lågintensiv rörelse som promenader till och från jobbet – men att göra det regelbundet.

När det kommer till En Svensk Klassiker kan den livsstil som skapas av att delta vara bra, snarare än själva loppet. De kan man egentligen hoppa över ur ett hälsoperspektiv, då långa lopp inte är bra för hälsan då de sliter mycket på kroppen. Men att delta kan vara väldigt motiverande för vissa – vilket gör att de börjar träna regelbundet. Det kan En Svensk Klassiker bidra till.

Det finns en del studier som säger att man blir lyckligare av att cykla. Är det sant?

Det är ytterst individuellt hur man reagerar på både träning och mat. Idag är alla rekommendationer generella – de borde vara individanpassade. För somliga grupper är träning väldigt viktigt och ger stor effekt och för andra kan det vara maten eller vilan som är de viktigaste parametrarna för välmående.

Det finns en hypotes om att det är endorfiner som gör att det känns skönt att träna. Men ny forskning visar att det kan finns andra saker som dopamin- och serotonin-nivåer som påverkas när vi är fysiskt aktiva. Så ja – det är inte osannolikt att regelbundna cyklisterna mår bra.

Vad skulle vara ditt bästa råd till arbetsgivare som vill behålla välutbildade 90-talister?

Ge dem utrymme och skapa bra möjligheter för dem att växa. Det kanske egentligen inte skiljer sig från hur man är en bra arbetsgivare även för andra grupper. Skillnaden är, tror jag, att 90-talister har svårare att hantera att inte få den uppbackningen.

Ett mentalt immunförsvar



David Eberhard, psykiatriker och författare.

Att tvingas lära sig att hantera motgångar och jobbiga händelser under uppväxten kan göra en bättre rustad för att klara av smärtsamma upplevelser, som alla människor går igenom, senare i livet, menar David Eberhard.

David Eberhard är psykiatriker och författare till ett flertal böcker, bland annat den bästsäljande *Trygghetsnarkomanernas land* och den till flera språk översatta *Hur barnen tog makten*. Han har jobbat inom den svenska psykiatrin sedan slutet av 80-talet och var under många år chef på S:t Görans psykakut i Stockholm. Flera gånger har han i debatter fört fram åsikter om att unga människor inte fått lära sig att hantera motgångar och sorg utan haft föräldrar som ständigt skyddat dem – och att det har gjort unga människor illa rustade att klara av motgångar.

Vi träffar David Eberhard på ett café på Södermalm i Stockholm, där han leder en beroendemottagning, för att fråga honom om 90-talisterna är en osunt curlad och psykiskt känslig generation.

Tror du att dagens 20 till 30-åringar är psykiskt svagare än tidigare generationer när de var i samma ålder?

Jag tror att de är sämre på att hantera känslor av olust, sorg och stress därför att de inte fått lära sig att de är naturliga delar av livet. Att man blir ledsen av att morfar dör är normalt. Att man blir ledsen för att mamma är ledsen för att hennes pappa har dött är inte heller konstigt. Att död kan väcka ångest, oro och göra det svårt att somna hos barn i ett par dagar eller veckor är normalt. Det är när föräldrar gör det till något konstigt, något som barn inte ska behöva uppleva, som det blir ett problem. Blir man ledsen, känner sig illa behandlad av kompisar, känner sig utanför, och sedan tar sig igenom det, är man bättre rustad att klara av större motgångar senare i livet. Det är inte ett tecken på en psykiatrisk diagnos att man gråter, att man ligger och vrider sig i sängen och funderar på döden eller att man tycker att tillvaron känns trist. Det är normalt, en del av livet. Att man blir ratad av någon man är kär i kommer att leda till att man blir ledsen och känner sig osäker och oälskad. Men för nästan alla människor går sådana känslor över. Man går igenom något känslomässigt jobbigt och efter ett tag lättar olustkänslorna. Men får man aldrig utsättas för små missöden och misslyckanden som barn och tonåring är man väldigt illa rustad när den första riktiga kärleken lämnar eller när hunden dör.

Gymnasister som bryter ihop för att flickvännen gjort slut eller 20-åringar som gråter hysterisk över familjens avlidna katt eller hund. Sådana patienter fanns inte på psykakuten för 20 år sedan.

”Ledsenhet är som en influensa. Det går över mer eller mindre snabbt och lämnar sällan några bestående men.”

Men är det inte bra att de kommer in till psykakuten och blir omhändertagna?

Fast det bästa vore om de hade lärt sig härbärgera känslor av sorg redan tidigare och fått lära sig att det inte är så farligt att vara ledsen. Man dör inte av det. Man dör inte av panikångest heller även om det kan kännas så.

Jag har fått patienter skickade till mig med beskrivningar av att de lider av olika psykiatriska diagnoser. Men de är bara ledsna. Dessvärre vill vi gärna sjukskriva dessa personer och göra det de känner till sjukdom. Men det är normalt att bli ledsen när många krävande saker händer och man känner sig hjälplös och ensam. Om man har haft en depression eller levt nära en människa med en svår depression känner man skillnad på det och allmän ledsenhet. Depressioner gör människor oförmögna att fungera och behöver ofta medicineras innan man kan bli



bättre. Ledsenhet är som en influensa. Det går över mer eller mindre snabbt och lämnar sällan några bestående men. Innan man är vuxen bör man ha utsatts för ett antal förkylningar och influensor så att immunförsvaret lärt sig hantera det. Kanske är det ungefär samma sak för psyket. Man ska ha mött lite lagom jobbiga saker under sin uppväxt för att vara rustad att klara ett liv som kommer att innehålla smärtsamma upplevelser.

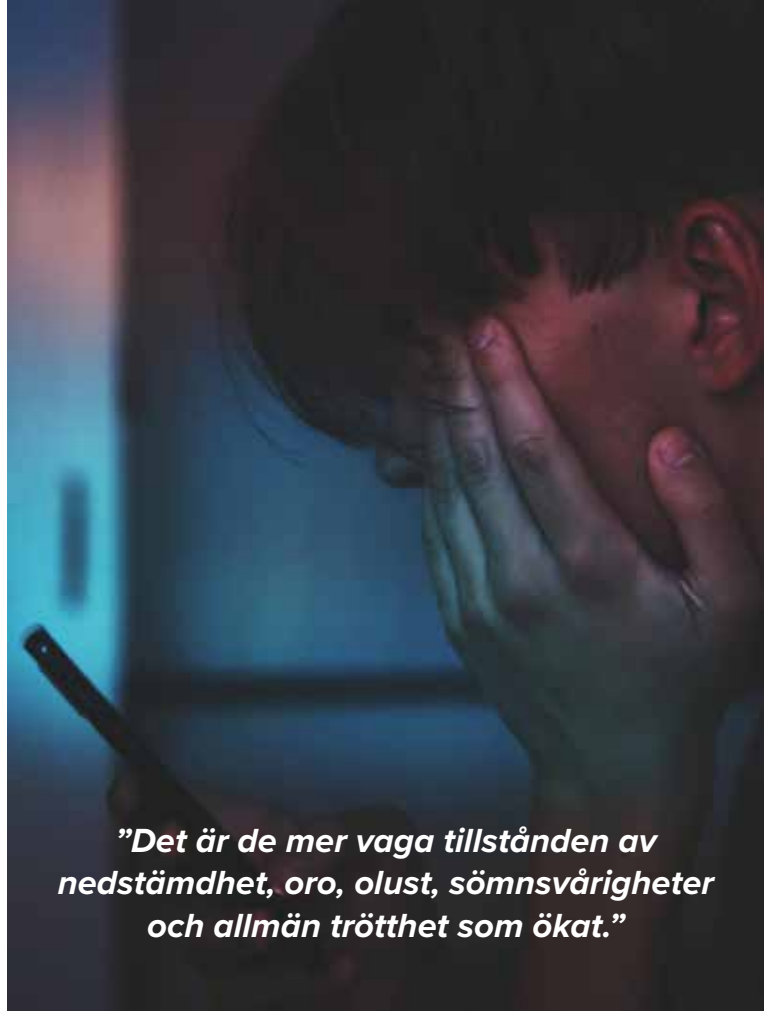
Hur ska man som förälder hjälpa unga människor att hantera sin oro eller ångest och veta vad som är lagom jobbigt att uppleva?

Man ska lära barn att stå ut med jobbiga saker och att göra även det jobbiga till en normal del av livet. Men man ska också hjälpa barn och ungdomar att sova på nätterna, gå upp på morgonen, äta tre mål mat om dagen, vara utomhus och röra på sig. Alltså klassiska "må bra-råd". Dessa gäller för unga människor också. På BUP, Barn- och ungdomspsykiatri finns det många som kommer in som inte har några psykiatriska sjukdomar alls men de mår väldigt dåligt för de lever på skräpmat och har gjort natt till dag. De orkar därför inte med skolan och känner sig misslyckade och de är dessutom fysiskt orörliga.

Jag tror att en del av det "dåliga mående" som uppstår för unga människor som flyttar till universitet- och högskolecampus och som ni fångat upp i undersökningen beror på att dessa unga personer inte heller fått lära sig hantera livets praktiska sidor. Då blir det ännu svårare att klara av missade tentor och krävande lärare. Författaren och filosofen Jordan B Peterson, som av somliga blivit upphöjd till geni och av andra idiotförklarad, säger en del sådant i sin bok *12 livsregler – Ett motgift mot kaos*. Att man ska äta och sova och lära sig att bädda sängen och ta hand om sig själv och sina saker. Att sådana basala råd återfinns i en av de senaste årens mest sålda och omdiskuterade böcker säger ändå en del om att det finns en hel del saker att göra innan vi sjukdomsförklarar en hel generation.

Varför upplever vi helt plötsligt att alla mår så dåligt?

Man ska skilja mellan att må dåligt och att lida av en svår psykiatrisk diagnos. Bipolär sjukdom, schizofreni eller psykoser har inte ökat nämnvärt. Det är de mer vaga tillstånden av nedstämdhet, oro, olust, sömnsvårigheter och allmän trötthet som ökat. Dessa tillstånd är inte sjukdomar eller ens nödvändigtvis



"Det är de mer vaga tillstånden av nedstämdhet, oro, olust, sömnsvårigheter och allmän trötthet som ökat."

tecken på sjukdomar utan ofta adekvata reaktioner på jobbiga situationer. Och som man måste lära sig att klara av genom att ta hand om sig, samtala med människor runt omkring sig och faktiskt också röra på sig. Mot lättare nedstämdhet är rörelse och vardagsmotion väldigt effektivt. Men för dem som är svårt deprimerade kan det vara svårt att ens komma upp ur sängen. Då ger jag dem rådet att försöka gå ett varv runt huset.

Från undersökningen


**7-8
timmar**

76% sover 7-8 timmar eller längre ett genomsnittligt dygn.

Har det blivit trendigt att vara deprimerad och ha panikångest?

Nja, det vet jag inte. Men det har blivit okej att ha känslor och att visa dem. Och det är förstås bra. Om den här vågen av tillsynes framgångsrika, unga, snygga människor som vittnar om att de lidit av olika former av psykisk ohälsa leder till att intresset för psykisk sjukdom ökar, är det av godo. Att forskningsanslagen går upp, att vården genomgår en förbättring och att attraktion för yrket ökar vore verkligen önskvärt. Psykiatrisk vård är jämfört med somatisk vård svårt eftersatt. Forskningen är nästan obefintlig och rent statusmässigt anses en hjärtkirurg vara betydligt högre upp i hierarkin än en psykiatriker, även om

man på psykakuten räddar många liv varje vecka genom att effektivt förhindra självmord. Det dör ungefär 1 500 personer i självmord och mångdubbelt fler genomför mer eller mindre allvarliga försök att ta livet av sig, varje år.

Se ökningen av psykisk ohälsa som en väckarklocka

De senaste fem, tio åren har synen på psykisk ohälsa förändrats i Sverige. Om inte annat är de många attitydundersökningarna, som försöker klä förändringen i grafer och diagram, i sig ett tecken på att frågan har fått ökad betydelse i den offentliga debatten. Att en organisation som En Svensk Klassiker, som de flesta associerar med hurtfriskt skidande och cyklande, funderar på hur studenterna mår rent själsligt är väl också ett tecken i tiden.

Förutom attitydförändringar får vi ofta höra att den psykiska ohälsan ökar, inte minst bland barn och ungdomar, vilket sprider oro. Sådana undersökningar är dock svårtolkade – journalister tenderar att lyfta fram extrema värden i studierna, definitionen av ”psykisk ohälsa” varierar och urvalet är ofta för litet eller lider av andra felkällor. Dessutom kan attitydförändringen i samhället i sig göra folk mer benägna att både våga svara att de mår dåligt psykiskt i statistiska undersökningar, och att faktiskt söka hjälp – vilket sin tur påverkar den statistik som bygger på verklig vårdkonsumtion.

Nu kanske du tycker att det är onödigt och en smula osympatiskt av mig att mumla om mättekniska tillkortakommanden och antyda att den psykiska ohälsan inte alls har ökat?

Till mitt försvar vill jag i så fall börja med att säga att det naturligtvis är utmärkt att frågan om psykisk ohälsa äntligen lyfts fram. Det stora problemet för psykiskt sjuka människor har i alla tider varit just den uteblivna debatten. Tystnaden har varit en utmärkt grogrund för självförakt och fördomar, och på ett lika effektivt sätt satt stopp för allt vad forskningsanslag och vårdutveckling heter.

Det är också i det ljuset jag tycker att man ska se på den stora ”ökningen” av psykisk ohälsa, oavsett om det är en verklig ökning eller en konsekvens av minskad stigmatisering: som en väckarklocka. Har den ökat så finns det skäl att öka våra insatser för att hjälpa människor, om det snarare är stigmatiseringen som släppt ger det oss en gyllene chans att hjälpa människor i vår omgivning att bli friska, glada och välfungerande människor.

De personer i er skolklass, arbetsplats, familj eller umgängeskrets som tidigare hade supit ner sig och ställt till det både för sig själva och andra, eller som i tystnad tagit livet av sig för att inte vara till besvär – här har vi nu chansen att bryta den allra mest befängda av alla mänskliga traditioner. Det kommer inte alltid att vara lätt och vi kommer tvingas inse att i vissa fall hjälper våra ansträngningar inte till. Tyvärr är det inte ovanligt att anhöriga och vänner själva går under i kampen för en psykiskt sjuk människa. Balansen mellan lojaliteten mot någon man älskar och ens egna behov av återhämtning är en diabolisk ekvation som inte alltid låter sig lösas.

Därför är det bra att vi alla helt plötsligt sommaren 2020 erkänner att vi kan må dåligt, väldigt dåligt. Framgångsrika entreprenörer med hundratusentals följare i sociala medier som Isabella Löwengrip berättar om elbehandling för att komma ur depressioner. Tidigare tennisproffset Robin Söderling beskriver i sitt sommarprogram att han blev svårt deprimerad och därför aldrig klarade av att komma tillbaka som tennisspelare. Och nyligen drabbades det norska kungahuset

av den psykiska ohälsans absolut värsta konsekvens – självmord. Det spelar ingen roll vem man är, ingen går säker, alla kan drabbas. Att må allvarligt psykiskt illa har gått från att vara något som inte går att prata om till att bli något som även de mest framgångsrika erkänner och offentliggör.

Jag, som under hela mitt liv varit medveten om vad svår psykisk sjukdom kan göra med människor, blir å ena sidan lätt provocerad över att alla tycks så förvånade, så omtumlade och tillsynes omedvetna om att de har ett psyke och att det kan vara sjukt och å andra sidan glad över att äntligen tycks tabut vara borta. Det går att prata om hur man mår på riktigt.

Så kanske ska vi inte vara alltför oroliga över att studenterna svarar att de känner sig lite psykiskt instabila. Det kanske rent av är bra. Att våga känna efter och konstatera att det känns för jävligt och berätta om det är första steget för att göra något åt det.

**Christian Dahlström,
författare, poddare och debattör**

***”Därför är det bra att vi
alla helt plötsligt sommaren
2020 erkänner att vi kan må
dåligt, väldigt dåligt.”***

Christian Dahlström driver podden *Sinnesjukt* som tar upp alla aspekter av psykisk ohälsa och hur man bäst hanterar den. Han har skrivit böckerna *Kalla mig Galen: berättelser från Psyksverige* och *Panikångest och depression: frågor och svar om två av våra vanligaste folksjukdomar*.



Rekryteringen av 90-talister är avgörande för vår verksamhet



Jaël Waern, HR-chef på Santander Consumer Bank i Sverige.

90-talisterna är tekniskt orädda och bidrar med nya idéer, men behöver frekvent feedback och kan ha svårt att se vad de inte kan. De förändringar som krävs för att attrahera och behålla unga talanger kan uppskattas även av äldre generationer på arbetsplatsen.

Jaël Waern är HR-chef på Santander Consumer Bank i Sverige. Santander är en av Europas största banker med ursprung i Spanien. Det svenska huvudkontoret ligger i Solna strax norr om centrala Stockholm. Där jobbar ungefär 350 medarbetare. Genomsnittsåldern är ung – de flesta är mellan 25 och 45 år. Många har pluggat ekonomi på högskola eller universitet och en del börjar arbeta redan under studietiden, oftast i kundtjänsten, för att sedan gå vidare till andra delar av verksamheten när de pluggat klart.

Hur jobbar ni för att nyanställda ska känna sig hemma hos er på Santander Consumer Bank?

Vi har en så kallad on-boarding-process för nya, som är lika för alla. Vi berättar om vårt företag, om våra värderingar. Det är viktigt att alla vet vad som gäller och hur man skapar ett bra arbetsklimat. Och även om man bara jobbar extra på helgerna på kundservice representerar man banken och då måste man veta vilka vi är och vad

vi står för. On-boardingen är ett heldagsprogram som vi har varje kvartal och dit kommer representanter från bankens alla avdelningar och beskriver sin verksamhet, och alla äter lunch tillsammans. Därutöver får alla ett mer individanpassat mottagande av sin egen chef.

Ser du någon skillnad i beteende mellan personer födda på 90-talet jämfört med äldre personer bland era anställda?

90-talister har en tendens att ta allt personligt. Om en chef säger att de borde göra på ett annat sätt än de gör kan en 90-talist känna sig personligen ifrågasatt fast det egentligen bara handlar om att chefen berättar hur den vanliga företagsprocessen ser ut.

Nu generaliserar jag lite om 90-talister, men jag som är tillräckligt gammal för att ha varit med ett tag vågar påstå att 90-talister är medvetna om känslor och att de är observanta på andra. Dessutom tror 90-talister ofta att de redan kan det mesta. På många områden är de också väldigt duktiga! De är tekniskt orädda och kan ofta förbättra och komma med användbara idéer kring ny teknik. Men de är också, som unga har en tendens att vara, oförmögna att se vad de inte kan. De behöver ofta mer feedback än äldre generationer.

Hur jobbar ni med feedback?

Istället för att bara ha ett årligt utvecklingsamtal har vi vad vi kallar one-to-one-möten varje eller varannan vecka. Den anställda samtalar med sin närmaste chef om hur arbetet fungerar. Om vad som är bra, vad som behöver förändras, förbättras, utvecklas. Det är ett sätt för oss att möta alla våra anställda, oavsett ålder.

Finns det något område där 90-talister utmärker sig?

De är kanske lite gränslösa. Det tror jag beror på sociala medier. De kan prata om vad som helst även på jobbet. Sådant som äldre kanske tycker är integritetslöst, men som 90-talister oreflekterat lämnar ut.

Som vadå?

Små saker; relationen till sin mamma, en misslyckad kärleksaffär, sjukdomar. De kan tala om sådant som man kanske inte självklart lämnar ut på en arbetsplats. Och som andra inte alltid är intresserade av. Det går väl inte att säga om det beteendet i sig är bra eller dåligt. Det man kan berätta för dem är att andra kan tycka att det är opassande eller jobbigt, och att de ibland behöver gå sina kollegor till mötes. Men det gäller såklart för alla. Vi måste på ett företag hitta vår minsta gemensamma nämnare. Alla måste kunna fungera tillsammans.



Hur får ni 90-talister att stanna kvar?

Ja, hur får man det? Det är en mycket större omsättning på dem än deras äldre kollegor. Man brukar säga att 90-talister har ett treårigt perspektiv. Efter tre år brukar de känna sig färdiga på en arbetsplats och byter gärna jobb. Här är det viktigt att som arbetsgivare visa på de möjligheter till utveckling som finns. Om tidigare generationer har betraktat sitt arbete som ett ställe där de bidrar, tycker många 90-talister att arbetsplatsen ska bidra till deras liv och självförverkligande. Jobbet ska ge dem saker istället för tvärtom. Någon livslång lojalitet med arbetsplatsen finns inte längre. Det är lojalitet med sig själv som är det viktiga, vilket i många aspekter kan vara sunt.

Hur attraherar ni 90-talister?

Vi jobbar mycket med vårt varumärke som arbetsgivare. Vi utbildar våra chefer i vad unga tycker är viktigt på en arbetsplats. Vi har sett att de gärna vill ha chefer som de kan ha som mentorer och kan se upp till. De vill att kommunikationen och besluten är transparenta. Vi är nog också ganska duktiga på att berätta vilka utvecklingsmöjligheter som finns i den här organisationen, och samtidigt sätta förväntningarna i rätt kontext.

På Santander jobbar ni mycket med träning för att skapa trivsel på jobbet?

Ja, vi är glada i träning och motion i den här organisationen. Att må bra är något vi ser holistiskt på – ska huvudet må bra, måste kroppen må bra. Vi hade till exempel Anders Hansen här som föreläste. Han pratade om hur hjärnan påverkas av att man rör på sig. Vi har träningspass varje dag, skidläger på vintern. Vi har

”Att må bra är något vi ser holistiskt på – ska huvudet må bra, måste kroppen må bra.”

en egen klubb, Club Activo, som ordnar olika träningsmöjligheter och intressanta föreläsningar på temat må bra. Hela bankens 196 000 medarbetare har en gemensam årlig vecka som heter Be Healthy. Då jobbar vi med balans mellan jobb och fritid, vikten av kosten, hur man sköter om sin sömn – allt som rör hälsa. Vår ambition är att den här organisationen ska må bra. Och att alla som jobbar här ska vara så friska och välmående som möjligt.

Har ni någon psykolog som finns kopplad till er som man enkelt kan få tillgång till?

Vi har två olika sätt att erbjuda psykologiskt stöd. Dels genom den försäkring som alla som jobbar här har, och dels genom företagshälsovården. Använder man sig av sin försäkring sköter man det helt själv och det är inget vi egentligen lägger oss i. Och vänder man sig till företagshälsovården handlar det ofta om konkreta problem som påverkar arbetet.

Samtidigt som man kan uppfatta 90-talister som självsäkra världserövare är de mer trygghetssökande än andra. Håller du med om det?

Ja, vi försöker så gott det går att både stötta och ge utrymme. För det är helt avgörande för vår verksamhet att vi lyckas rekrytera och behålla duktiga 90-talister.



En medveten generation



Lovisa Sterner, livsstilsexpert, vd och grundare Grasp Insights.

90-talister är globalt medvetna, familjekära och ser sin karriär som en del av tillvaron, inte som hela identiteten. Lovisa Sterner, som har undersökt och föreläst om 90-talister i många år, är imponerad av det genuina engagemang hos den unga generationen.

Lovisa Sterner, själv född sent 70-tal, pluggade i Lund till beteendevetare. Hon har tidigare jobbat på Ungdomsbarometern och innan dess på Lunarstorm, en av de tidigaste "ungdomssajterna". Nu jobbar Lovisa som livsstilsexpert och vd på företaget Grasp Insights. Hon är ofta ute och föreläser för företag och organisationer om 90-talister, och beskriver dem som å ena sidan mycket medvetna, globala och med världen ständigt närvarande och å andra sidan mycket hem- och familjeorienterade.

De är familjekära, för att inte säga släktkära, och bryr sig mycket om mamma och pappa, farmor, mormor och alla andra runtomkring. För att formulera det rakt på sak: de ligger mindre, dricker mindre och spenderar mer tid hemma än äldre generationer. Samtidigt är de genom sin konstanta digitala närvaro överallt hela tiden och har ett globalt engagemang. De är oroliga för miljön och är

mycket medvetna om hur man borde leva, äta och resa för att minska klimatpåverkan. Det är framförallt medvetna om att man borde vara medveten. De säger alltid rätt saker. Om de sedan verkligen gör så, eller innerst inne tänker så, är kanske inte alltid säkert.

Kan du ge ett exempel?

Jag har suttit i massor av fokusgrupper med 90-talister som kan börja skratta när jag frågar om att banta och om dieter – sådant håller de inte på med. De äter vegetariskt för miljön och för att det är bra för hälsan. De tränar inte för att vara snygga, utan för att må bra, säger de. De vet vad som är "rätt" saker att säga i alla lägen. Fast jag tror, vad de än säger, att det är självklart att 25-åringar bryr sig om sitt utseende. De säger det bara inte rakt ut.

90-talister är fantastiska på många sätt. De är otroligt medvetna hela tiden. De tycker att det är viktigt vilka värderingar en arbetsplats står för och är beredda att lämna ett företag som inte lever upp till de föreställningar de tror på. Deras engagemang är verkligen inte bara yta. Det är genuint och det kommer att påverka hela samhället.

90-talister beskrivs ibland som känsliga och lättkränkta. Är de det?

Jag skulle vilja säga att de bakom en yta av självsäkerhet och trygghet är rätt tunnhudade. Det krävs inte mycket för att de ska bli ledsna eller känna sig ifrågasatta eller att de ska tycka att konflikter verkar oöverstigliga. 90-talister har i många fall haft mycket engagerade föräldrar som fixat och löst alla deras problem. När 90-talisterna gick i skolan eller på fritids och hamnade i bråk med någon jämnårig, kom hem och var ledsna, löste föräldrarna det med ett sms eller telefonsamtal. Barnen slapp reda ut jobbiga saker på egen hand.

Fenomenet att föräldrar lägger sig i både lärares och idrottsledares arbete, ofta med barnens bästa för ögonen, började när 90-talisterna var små. Syftet är förstås gott – att hjälpa barnen undan oro över elaka kompisar, hårda lärare eller oförstående tränare – men konsekvensen för dem nu när de är vuxna är att de inte har övat på att hantera konflikter. Detta har gjort att även om 90-talisterna säger att de vill ha feedback, vill de helst att den är väldigt snäll. Som chef får man vara väldigt försiktig – kritik är de som sagt var inte vana vid. Däremot ständigt interaktion. Vilket är krävande, men troligen utvecklande även för chefen.

"För 90-talister är det tydligt att man är summan av sina prestationer."



Hur karriärsmotiverad är en typisk 90-talist?

De har absolut ambitioner. De vill ha en karriär, men inte på bekostnad av sitt övriga liv. För 90-talister är jobbet absolut viktigt – men det är relationerna, den egna hälsan och välmåendet också. 90-talister har höga ambitioner på alla områden. De vill umgås med vänner, resa, ta snygga selfies i rätt solljus med rätt kompisar, vara engagerade partners, träna, äta bra, hemlagad mat, bo ombonat och ha spännande intressen. Och allt detta förevisas i en strid ström av bilder. När det läggs upp för omvärlden är det dessutom förskönat, förbättrat och retuscherat. En bild på en simpel blåbärspaj på Instagram kan se ut som ett konstverk av Rembrandt. Sådant tar tid att hålla på med. Då förstår man att de inte har tid att jobba jämnt. För 90-talister är inte jobbet hela identiteten, utan bara en del av tillvaron. Och det är mycket annat som måste hinnas med. Vilket egentligen är en mycket sund inställning!

Hur skiljer sig deras förväntningar på arbetslivet jämfört med tidigare generationers?

De kommer att ställa mycket höga krav på sina chefer. Ska man klara av att få dessa 90-talister att trivas och stanna ska man helst vara hobbypsykolog. När de tycker att något skaver eller inte känns bra berättar de det och vill se en förändring. Annars drar de vidare eller – nu är jag lite raljant – blir knäckta.

Är företag rustade för att ta emot alla dessa 90-talister?

Nej! Mest kommer företag som bygger på att det kommer in ett jämt flöde av välutbildade juniorer som är beredda att jobba jämt, i utbyte mot att tio år senare vara partner eller delägare, behöva tänka om. Sådana verksamheter måste ändra allt, inga 90-talister går med på det där. Och återigen: det kanske inte är så dumt ändå att 90-talisterna kommer in och skakar om lite.



Du sa att 90-talister kommer ställa höga krav på sina chefer. På vilka sätt?

De har nog faktiskt orimliga förväntningar på chefen. Först tror man som chef att man står framför unga människor med hybris, personer som tror att de kan allt. Sedan bryter de ihop vid minsta motgång och tycker att chefen inte förstår och är hård och obegriplig. 90-talister är både tuffa, lite gränslösa och mycket ömhudade. Men de är också duktiga och när det gäller att hantera nya tekniska lösningar är unga personer ofta oumbärliga. Detta är en svår ekvation för många företag och chefer. Man tassar en hel del runt den här nya gruppen på arbetsplatser.

Hur tror du att 90-talister själva kommer att vara som chefer?

Spännande fråga. Det kan nog gå hur som helst. En del kommer att vilja ha delat ledarskap, superdemokratiskt och transparent, och andra kommer nog bara att köra på.

Mår 90-talister sämre än andra?

Jag tror att kravet på att leverera lika bra på livets alla arenor, och dessutom visa upp det och se andra visa upp sina tillrättalagda "perfekta" liv, skapar en konstant stress. För 90-talister är det tydligt att man är summan av sina prestationer. Och det är klart det inte är ett helt psykiskt hälsobefrämjande perspektiv på tillvaron.

"Visst känns det som att 90-talisterna är angelägna om att vara en del av vuxen-världen snarare än att revoltera mot den."

Aldrig 15 %

Mer sällan än
1 gång/vecka 54 %

1 gång i vecka 17 %

Några ggr i veckan 13 %

Från
undersök-
ningen

**Hur ofta
de dricker
alkohol:**

Skyhöga förväntningar – på sig själva och sin omgivning



Ida Högberg, konsult på Novare.

90-talisterna vill bidra och göra skillnad på arbetsplatsen, men ställer samtidigt höga krav och saknar en automatisk respekt för auktoriteter. Flexibilitet, en god livsbalans och att få arbeta med något de tror på är viktigt, säger Ida Högberg, konsult på rekryteringsbolaget Novare.

Novare är ett välkänt rekryteringsföretag som jobbar med allt från att hjälpa människor med neuropsykiatriska diagnoser ut på arbetsmarknaden, till att headhunta toppchefer till avancerade positioner. Ida Högberg arbetar som konsult på Novare sedan ett par år tillbaka och är duktig på att hitta unga blivande stjärnor. Efter som Novare har många olika företagsdelar och bland annat ett mentorsprogram där 90-talister är mentorer åt 50-åriga chefer talade hon med flera kollegor innan hon svarade på våra frågor om 90-talister. Man kan säga att detta är ett avancerat grupparbete kring frågan om 90-talisterna på arbetsmarknaden, säger Ida.

Andel som är intresserade av...

Mat 77%

Att laga mat 63%

Kost och hälsa 58%

Från
undersök-
ningen

Vad säger ni på Novare om de olika föreställningar som finns om generationers typiska egenskaper? Ibland tycks 90-talister leva som om de vore äldre än de faktiskt är med sällskapshundar, parmiddagar, släktfester och långkok. Stämmer det med er bild av 90-talister och hur märks det i så fall i arbetslivet?
Nu hör jag till dem som hellre tittar på de likheter som finns mellan de olika generationerna och att det snarare handlar om tidstypiska strömningar som respektive generation får symbolisera.

Men jodå, 90-talisterna är lite brådmogna. Se bara på modet nu med helskägg, klänningar och tantkjolar; de har burit handväska sedan lågstadiet. Visst känns det som att 90-talisterna är angelägna om att vara en del av vuxenvärlden snarare än att revoltera mot den. Många har skaffat sig en gedigen utbildning och de är mycket måna om att göra de rätta valen för sin framtida karriär – och att den också stämmer överens med det de själva tror på och står för. De vill bidra och göra skillnad, men de vågar också ställa krav och har inte en automatisk respekt för auktoriteter. De är mycket lojala och ger allt för en idé eller en arbetsgivare de har förtroende för och tror på, men kan samtidigt ifrågasätta och lämna på dagen om de inte får vad de förväntar sig. Detta i kombination med att många är välutbildade och har vuxit upp i en digitaliserad värld ger dem status i arbetslivet. Vi ser att arbetsgivare och dagens seniora chefer lyssnar och är intresserade av 90-talisternas kunskaper och perspektiv.

90-talister beskrivs ibland som känsliga, märker du det när du intervjuar personer ur generationen?

90-talisterna har vuxit upp med ständiga val; val av skola, utbildning, kurser, fritidsaktiviteter, tv-utbud, kaffesorter, mjölk, mat... Ja, allt. De ständiga valen har skapat en medvetenhet hos dem; de vet vad de har valt och också vad de har valt bort, och vad andra har valt och inte valt. Men jag tror också att alla valmöjligheter har skapat en viss oro och känslighet hos många: har jag valt rätt? Är det bra nog, borde jag gjort eller valt annorlunda?

Andelen som uppger att studierna har påverkat deras levnadsvanor negativt:

Sömnvanor 39%

Matvanor 31%

Alkoholvanor 28%

Från
undersök-
ningen

Hur är en typisk 90-talist på arbetsplatsen?

90-talisten är en brådmogen person med skinn på näsan, med höga förväntningar på både sig själv och på sin omgivning.

90-talisten frågar: vad ger det här mig? Man kan vara superlojal mot sin arbetsgivare, men får man inte det man vill så säger man upp sig på dagen. Det finns också en förväntan hos dagens unga om att arbetsgivaren ser helheten, ser dig som en hel människa. Du har ett engagemang för det du jobbar med som är del av din person, och du förväntar dig att din arbetsgivare också ser dig som en hel person, hur du lever och mår.

I den undersökning vi gjort är det fler som säger sig vara psykiskt instabila än som säger sig vara i fysiskt otränade. Är det något du känner igen?

Absolut. Idag kan vi på ett mer naturligt sätt tala om hur vi mår även psykiskt och jag upplever att personer allt oftare berättar om tuffa tider de har gått igenom. Egentligen tror jag nog inte att de yngre kandidaterna vi träffar i intervjuer mår sämre, men de har lättare att prata om det, de har en vana och ett språk för det. Det finns överallt runt om dem, inte minst i sociala medier – kändisar, framgångsrika personer och influencers som delar upplevelser från år med anorexi och ångestattacker.

Om 90-talister är väldigt observanta på sitt mående och mer öppna med sina känslor, hur kommer det att påverka arbetsplatser?

Dagens unga förväntar sig att arbetsgivaren ser dem som en hel människa, och att deras chefer är hela människor som kan vara personliga och som de känner förtroende för trots att de också är personer med fel och brister. Där kommer arbetsgivare behöva förändra sitt sätt att bemöta sina anställda.

Är företag rustade för att ta emot de många 90-talister som årligen examineras från högre utbildning?

Ja, i näringslivet finns ett ständigt behov av personer med den senaste kunskapen.

Har 90-talister andra föreställningar än tidigare generationer på hur chefer ska vara?

De kräver mycket, eller förväntar sig mycket, av en chef. De förväntar sig att chefen är "en hel människa", en äkta person. Någon som kommer med sina egna fel, brister och tillkortakommanden, och som naturligt kan dela dessa med sina medarbetare och fortfarande ha pondus



och förmåga att leda och coacha dem i deras arbete och karriär. De förväntar sig ett individanpassat, personligt ledarskap.

"Man kan vara superlojal mot sin arbetsgivare, men får man inte det man vill så säger man upp sig på dagen."

Hur kommer 90-talister att vara som chefer?

Vill 90-talister verkligen vara chefer? Jag tror inte att de vill ha den traditionella administrativa chefsrollen, utan kanske snarare vara ledare som visionärt engagerar människor och bygger bolag. Det tror jag vi får se fler av.

En del säger att 90-talister värnar mer om sin fritid än andra generationer. Stämmer den bilden?

Ja, det blir allt vanligare att kandidater frågar efter livsbalansen hos arbetsgivare. De yngre kandidaterna förväntar sig att det ska finnas en balans och en flexibilitet. Unga meddelar sin tillgänglighet i större utsträckning: "jag är föräldraledig, men ring mig klockan...", "jag är på semester, vi tar det när jag är tillbaka i nästa vecka". De står inte i givakt för chefen i alla lägen. Anställ fler om det behövs jobbas varje kväll.

Hur skapar man en bra arbetsplats för 90-talister?

Den skapar de själva, de vet var skåpet ska stå, vad som är bra för dem. Frihet under eget ansvar är en självklarhet.



De har krav på möjlighet till flexibilitet i arbetstider och arbetsrum, och det kommer inte heller vara konstigt om en 90-talist plötsligt meddelar att hen vill åka till Afrika för ett halvårs volontärarbete och sen förvänta sig att arbetet är kvar när hen kommer hem igen. Variation och frihet är viktigt, och antalet "giggare" ökar.

Möjlighet till flexibilitet kring arbetstid och arbetsplats är redan idag en självklarhet på många arbetsplatser, men en större utmaning för arbetsplatser med fasta tider eller som är platsbundna som skola, vård och omsorg, serviceyrken, butikspersonal. Hur ska de arbetsgivarna hantera 90-talisternas förväntan på ett flexibelt arbetsliv?

Även om 2020 kommer att gå till historien som ett år då allt kretsade kring ett virus, är det psykisk ohälsa som de senaste åren varit den stora utmaningen för många arbetsgivare. Är arbetsplatser generellt rustade för att hantera det?

Nej, idag tror jag inte att arbetsplatserna är särskilt rustade för att hantera psykisk ohälsa. Dagens äldre chefer är inte bekväma med att prata om och verkligen ta tag i och hantera psykisk ohälsa. En vd som går i väggen tar "time out" en stund och blir knäpptyst istället för att delge omgivningen sina verkliga personliga ut-

maningar. Här krävs nog tidens gång, men så småningom tror jag att ledningsgruppsmöten och styrelserum kommer att få ett språk för och ett naturligt förhållningssätt till att hantera psykisk ohälsa bättre.

Något annat du tänkt på när det gäller 90-talister?

Att unga idag verkligen kan ta ansvar! De vet att de själva måste ta ansvar för allt, för ingen annan kommer fixa det åt dem. Det finns ingen arbetsförmedling som fixar jobb, ingen bostadsförmedling som har boende, och pensionen måste

planeras från tidig ålder. Vill du något så måste du fixa det själv. Det skapar ett driv och ett ansvarstagande som kommer att synas även på arbetsplatsen.

"Dagens unga förväntar sig att arbetsgivaren ser dem som en hel människa, och att deras chefer är hela människor."



Hjälp, vi har en livskris!



Nicolina Söderqvist, journalist och 90-talist.

Mycket har sagts om min generation. Vi 90-talister anklagas för att vara allt från känsliga, curlade och lättkränkta till konservativa och självupptagna. Vi har både storhetsvansinne och är fruktansvärt lata. Men framförallt mår vi sämre än någon tidigare generation. Eller känner åtminstone att vi mår sämre. Man skulle nog kunna säga att vi känner väldigt mycket överhuvudtaget.

90-talister söker psykiatrisk vård i högre utsträckning än vad exempelvis 80-talisterna gjorde för tio år sedan. Dessutom söker vi vård för mer diffusa saker än tidigare generationer och en av fyra anser sig vara psykiskt instabil. Om jag söker på "livskris" i mina utgående meddelanden i mobilen dyker hundratals meddelanden upp. "Hjälp jag har en livskris" skriver jag tydligen till diverse kontakter var och varannan månad. Och jag får oftast svar med hjärtemojis, kramar och kärlek.

Jag bjuder några av mina bästa jämnåriga vänner på middag och försöker reda ut varför vi mår såhär dåligt. Vi är en ganska homogen grupp som samlas runt middagsbordet. Vi är fyra tjejer från Stockholm, som alla pluggade några år på olika studieorter och som nu befinner oss i början av våra arbetsliv här i Stockholm. Vi kan alla enas om att vi inte kan minnas en tid som inte kändes som en så kallad livskris. Högstadiet var fyllt av kriser med mycket olycklig kärlek, liksom gymnasietiden då man skulle bli vuxen, myndig och veta vad

"Vi har vuxit upp i en värld i konstant förändring både hemma och ute i världen."

man egentligen ville med livet: ta sabbatsår, jobba, resa jorden runt eller stanna hemma och skaffa lägenhet? Studietiden med tentor och pluggande och ett konstant festande – eller ångest över för mycket festande, den eviga osäkerheten över om man valt rätt – rätt utbildning, rätt studieort, första jobbet med en elak chef och jobbiga kollegor... Under alla dessa år har kris-sms:en skickats ut, mottagits och besvarats. Trots att vi precis som många andra präktiga 90-talister gör allt som man ska: vi gör yoga, äter grönkål, har en mindfulness-app och försöker att alltid sova minst åtta timmer per dygn. Diverse förklaringar presenteras under middagens gång. Beror det på att sociala medier så hastigt kom in i våra liv? Helt plötsligt fanns bekräftelse och framförallt jämförelse med perfekta människor bara ett klick bort. Beror det på att psykisk ohälsa är mer socialt accepterat idag? Kanske är det till och med trendigt att må dåligt? Beror det på att det är ett bra sätt att få andras stöd och uppmärksamhet? Meddelanden med kris i rubriken svaras på. Det ingår, i alla fall i kvinnlig 90-talistgemenskap, att ta hand om varandras krisande.

Frågan vi till slut landar i är: har någon annan generation någonsin haft det så jobbigt som vi? (Spoiler alert, svaret är nej.)

90-talisterna föddes rakt in i en djup ekonomisk kris för att sedan börja en skola i förfall. Vi har vuxit upp i en värld i konstant förändring både hemma och ute i världen.



Våra föräldrar har skilt sig och gift om sig och skilt sig igen – och uppfunnit internet. Skapat en värld där terrorism, högerpopulism, miljöförstöring och fake news uppstått. Under vår uppväxt har ungdomsarbetslösheten legat på över 20 procent samtidigt som pensionsystemet har kollapsat. Vi har helt enkelt inget hopp om något och vi litar inte på någon. Vi misstänker att vi kommer att bli den första generationen som får det sämre än våra föräldrar. Vi är för rastlösa för vårt eget bästa och därför konstant lätt utmattade. Och till råga på allt så sa våra curlande föräldrar hela tiden till oss att "allt är möjligt". Jaha, ni menar allt förutom att få tag på en egen bostad och skaffa ett roligt jobb då?

Vad vill vi 90-talister ha för att trivas då? Vi enas om att livskrisen kanske tar slut när vi känner oss helt trygga, både i vår bostadssituation och arbetssituation, samtidigt som vi lever ett spännande och intellektuellt stimulerande liv. Vi 90-talister vill helst av allt känna oss 100 procent trygga och samtidigt ha 100 procent roligt, vi vill vara fria med mycket eget ansvar, men vi vill absolut inte känna någon press. Och så vill vi kunna gå hem klockan fem såklart och ha en snäll och mycket engagerad, förstående chef. Eftersom vi absolut inte vill göra om våra föräldrars misstag att satsa allt på jobbet.

Är det så mycket begärt?

**Nicolina Söderqvist,
journalist och 90-talist.**

Att röra på sig för att må bra



Staffan Movin, styrelseordförande En Svensk Klassiker.

Trots att 2020 inneburit att många av våra lopp fått ställas in eller göras digitalt har vi, tillsammans med vår huvudsponsor Santander Consumer Bank, genomfört livstilsserien Min Klassiker. Min Klassiker är en serie där fyra studenter tar sig an En Svensk Klassiker med en gemensam strävan att hitta en balans mellan träning, hälsa och studier. Den här rapporten är en del av det arbetet, med syfte att bidra med kunskap kring studenters livsstilsvanor och på så sätt kunna vara en drivande kraft mot ett större välmående hos målgruppen. Precis som mycket annat under 2020 har presentationen av innehållet förvandlats till ett digitalt seminarium.

En Svensk Klassiker har som mål att få alla grupper i samhället att röra på sig, och tillsammans med Santander Consumer Bank arbetar vi aktivt för att få fler att investera i en hälsosam livsstil. I år har vi fokuserat på de som precis är på väg in i vuxenlivet och läser på universitet och högskolor runt om i Sverige. Studenter är en samhällsgrupp många ofta missar. De har det tufft ekonomiskt och spenderar många timmar med att sitta stilla.

Vår stora undersökning om studenternas mående är gjord precis innan covid-19 svepte över världen och tvingade oss alla att hålla oss hemma och ställa in plane-

Psykisk ohälsa är det som WHO har slagit fast är den största hälsoutmaningen för västvärlden.

rade lopp och träningsresor. Vi kommer att fortsätta undersöka studenter. Följa hur de mår och hur de påverkats av pandemin. Det vår undersökning visar är att studenter redan innan pandemin var en grupp som i oroväckande hög utsträckning uppgivit att de mår psykiskt dåligt.

Vi vet idag med stor säkerhet att träning och rörelse är ett av de bästa sätten att minska mildare depressioner och att hålla stress och nedstämdhet borta. Om man regelbundet rör på sig fungerar det som ett skydd mot psykisk ohälsa. Psykisk ohälsa är det som WHO har slagit fast är den största hälsoutmaningen för västvärlden. Den ökar och är i Sverige den största enskilda anledningen till sjukskrivningar.

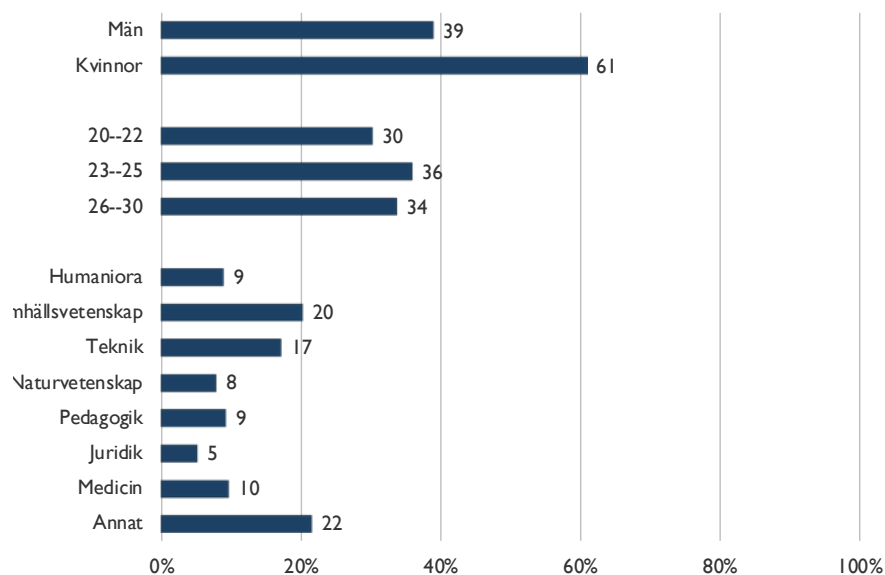
En Svensk Klassiker försöker genom ett systematiskt arbete bidra till att få alla svenskar att röra på sig. Det är därför vi genom olika undersökningar och rapporter försöker belysa grupper, beteenden eller fenomen i samhället som påverkar den fysiska aktiviteten. För dagens studenter tycks inte bristen på träningsmöjligheter, i varje fall inte innan pandemin, ha varit det största problemet. Utan snarare att 90-talisterna är väldigt ambitiösa och ställer så höga krav på sig själva att de redan som studenter känner stress och oro för att lyckas med allt. Att sköta om sin psykiska hälsa är lika viktigt som att sköta om sin fysiska – och de är tätt sammanlänkade. Rör man på sig minskar man risken att må psykiskt dåligt och förbättrar samtidigt sitt blodtryck, sin syreupptagningsförmåga, immunförsvar och minne, för att bara nämna några av alla de fördelar som regelbunden träning har visat sig föra med sig. Vår mission i snart 50 år har varit att få alla att röra på sig och känna rörelseglädje. Behovet av det är förmodligen större nu än någonsin tidigare. Vi tackar alla våra samarbetspartners som möjliggör vår verksamhet och välkomnar alla som tillsammans med oss vill ge så många som möjligt chansen att börja röra på sig.



Appendix: Samtliga resultat från undersökningen

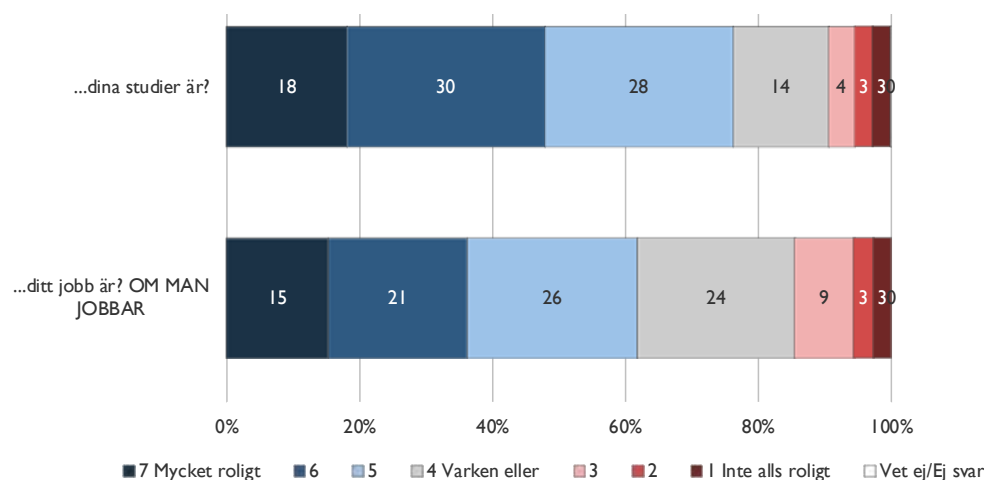
1 060 studenter mellan 20 och 30 år deltog i undersökningen, som genomfördes via digitala enkäter under januari och februari 2020. Svaren har viktats med avseende på kön för att spegla den faktiska könsfördelningen bland studenter.

Demografi



En rolig sysselsättning

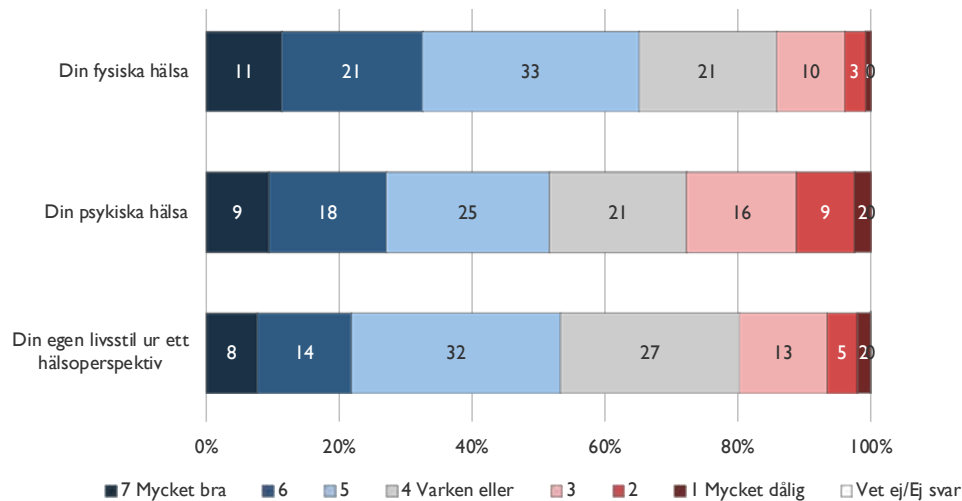
Fråga: Hur roligt tycker du att...?



Bas: Samtliga, 1060 intervjuer: Om man jobbar, 587 intervjuer

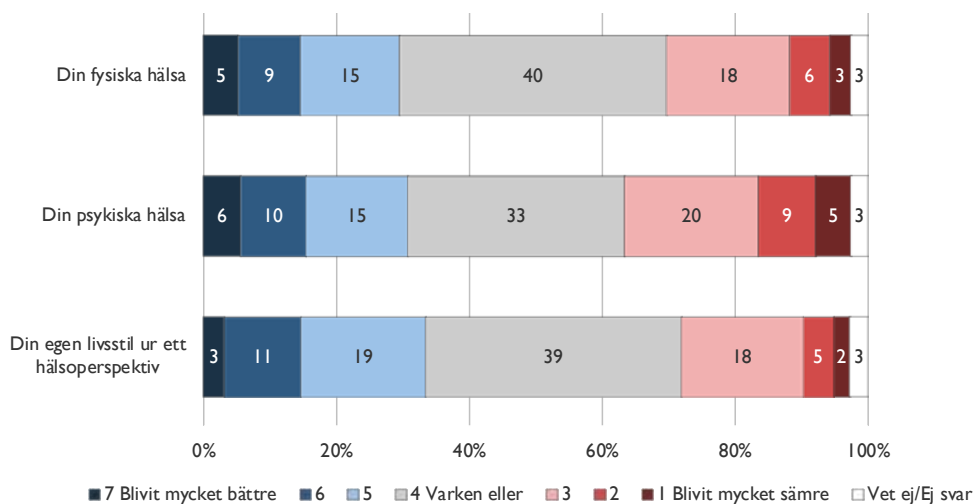
Bedömning av hälsa och livsstil

Fråga: Hur skulle du totalt sett bedöma följande?



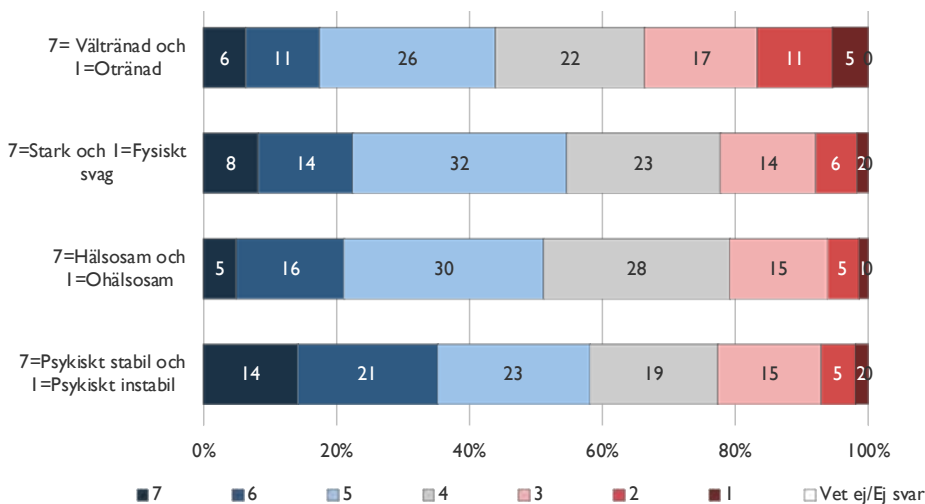
Förändring sedan man började studera

Fråga: Hur upplever du att ... har förändrats sen du började studera på högskola/universitet?



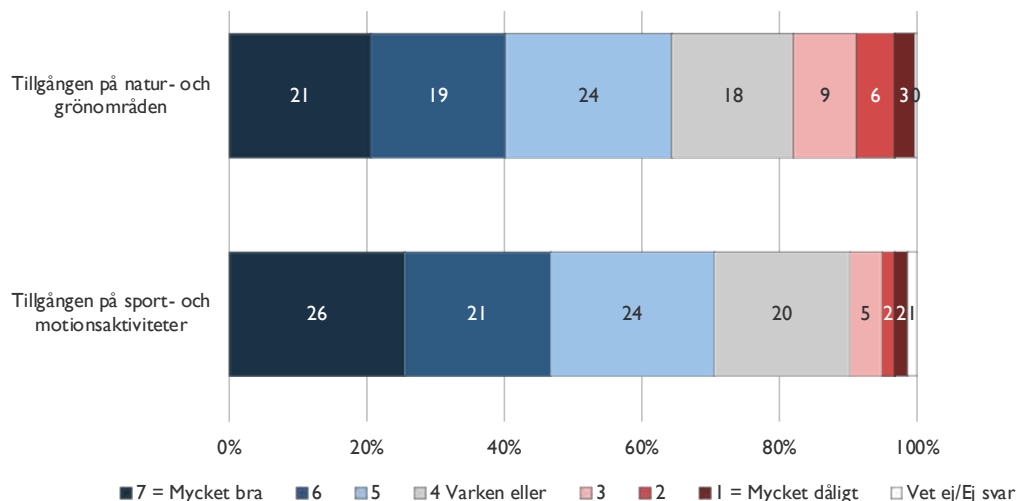
Bedömning av kropp och psyke

Fråga: Hur skulle du beskriva dig själv enligt följande skala?



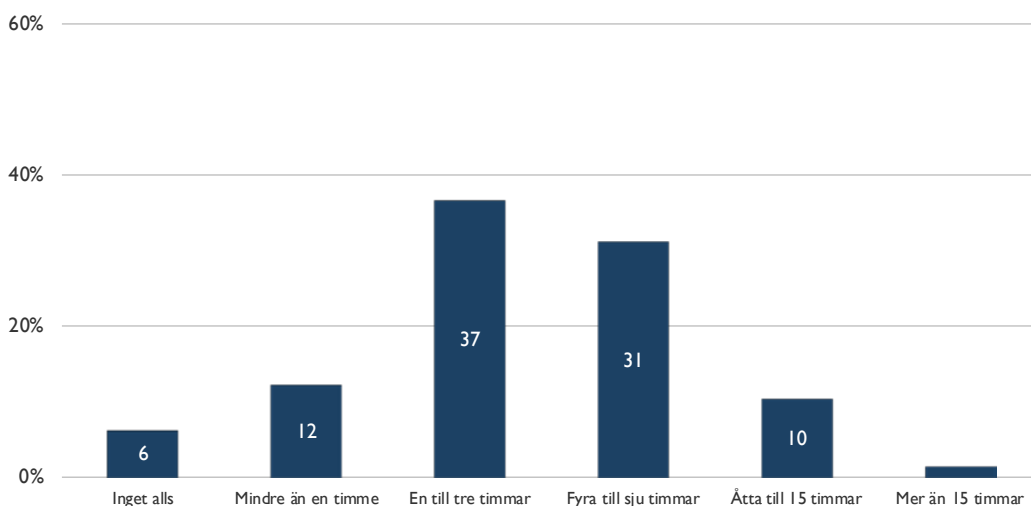
Träningsmöjligheter på studieorten

Fråga: Vilket omdöme ger du din studieort när det gäller vart och ett av följande?



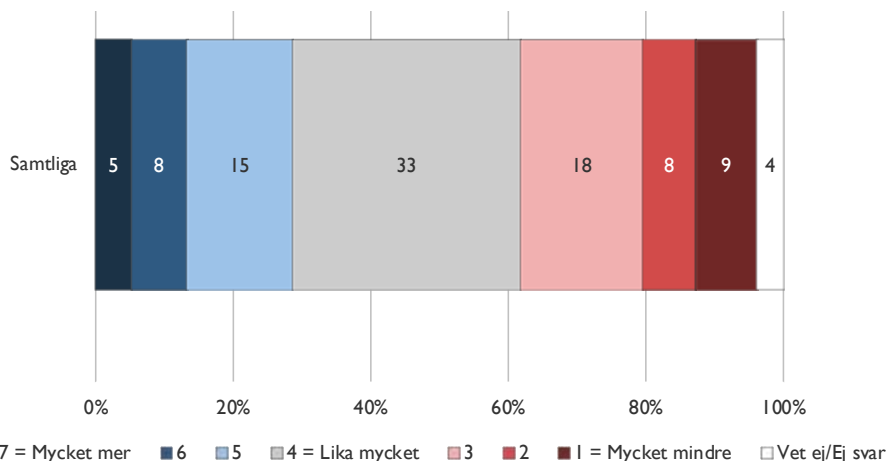
Motionsvanor

Fråga: Ungefär hur många timmar motionerar eller tränar du sammanlagt en genomsnittlig vecka?



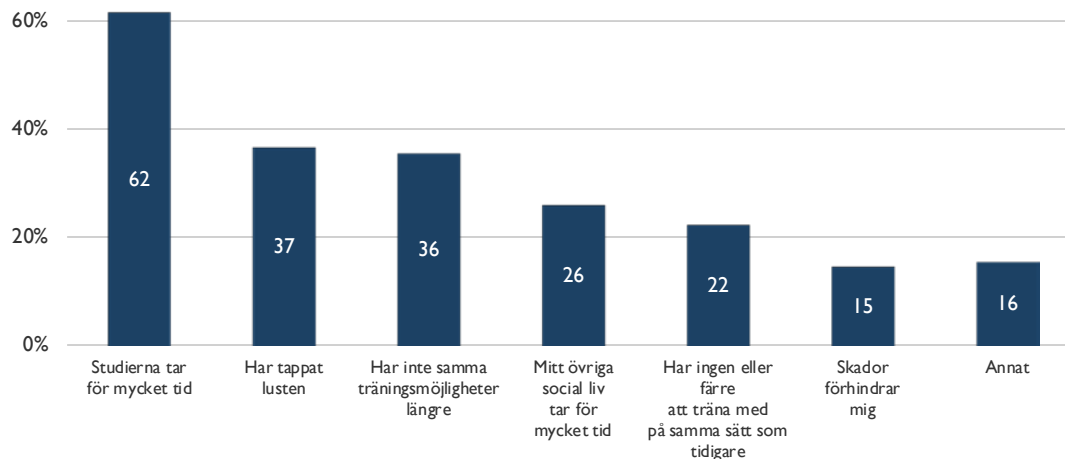
Förändring sedan man började studera

Fråga: Motionerar eller tränar du mer eller mindre nu jämfört med innan du började studera på högskola/universitet?



Anledningar till att träna mindre under studietiden

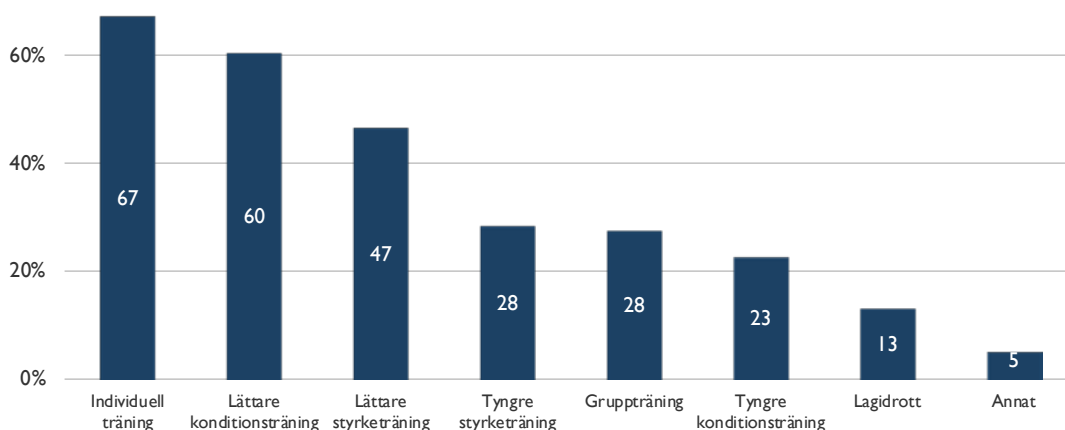
Fråga: Vad är det som gör att du tränar mindre idag? FLER SVAR MÖJLIGA



Bas: Om man tränar mindre, 362 intervjuer

Motionerings- och träningsformer

Fråga: Vilka av följande motions- och träningsformer passar bäst in på din träning? FLER SVAR MÖJLIGA

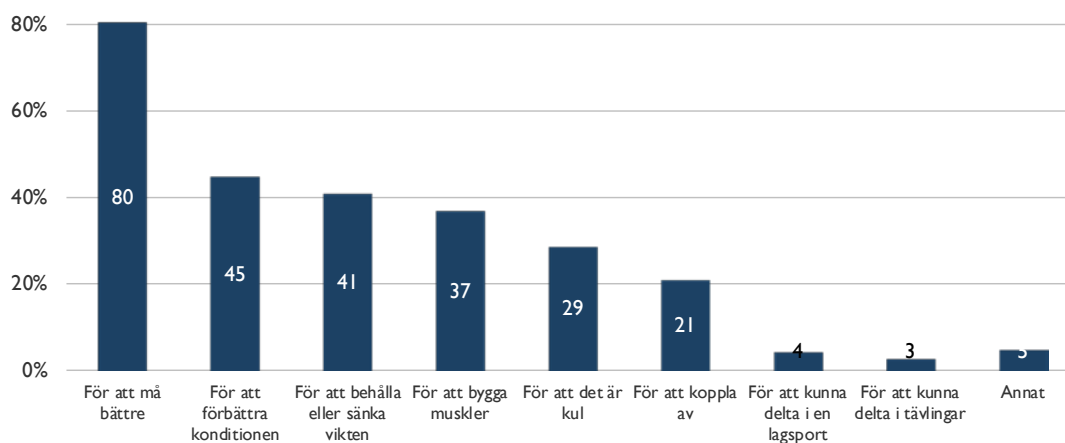


Bas: Om man motionerar/tränar, 977 intervjuer

Drivkrafter för att träna

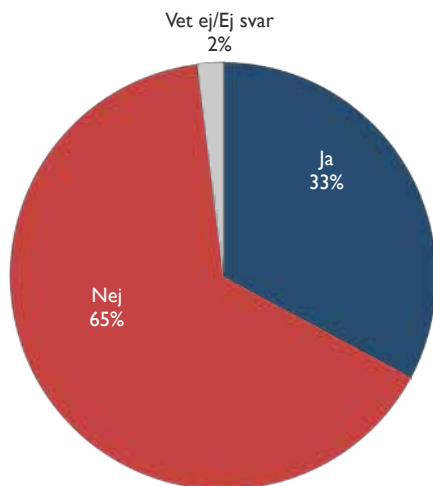
Fråga: Det finns många olika drivkrafter för att träna.

Vilka av följande faktorer är de största drivkrafterna för dig? ANGE MAX 3 SVAR



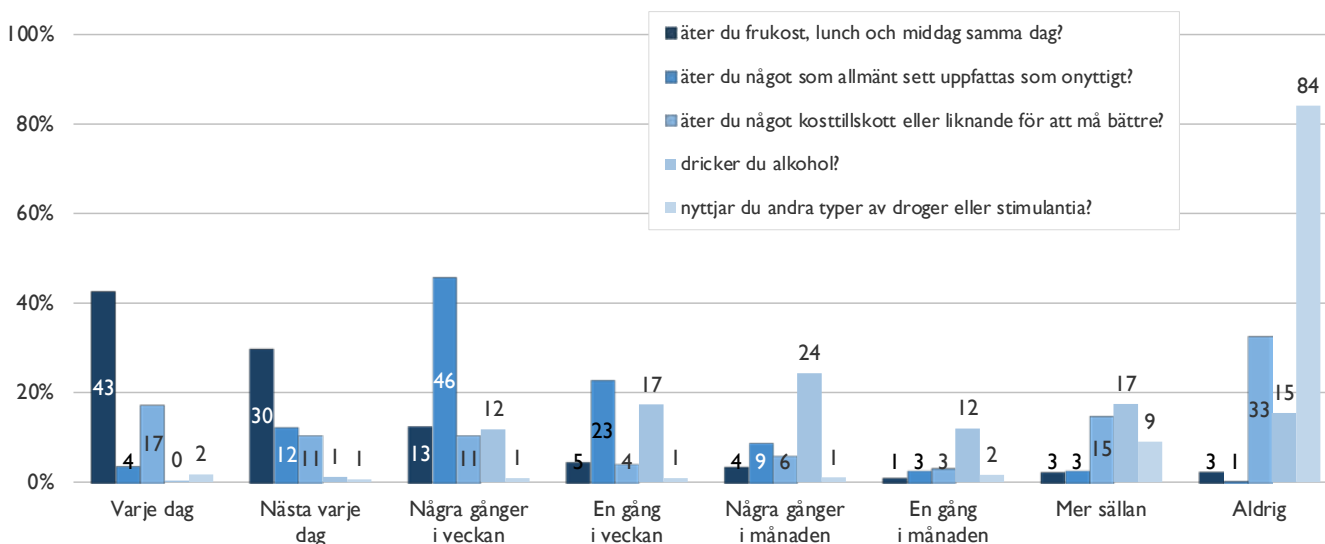
Nya träningsformer under studietiden

Fråga: Har du under din studietid hittat någon ny träningsform eller idrott som du inte ägnade dig åt tidigare?



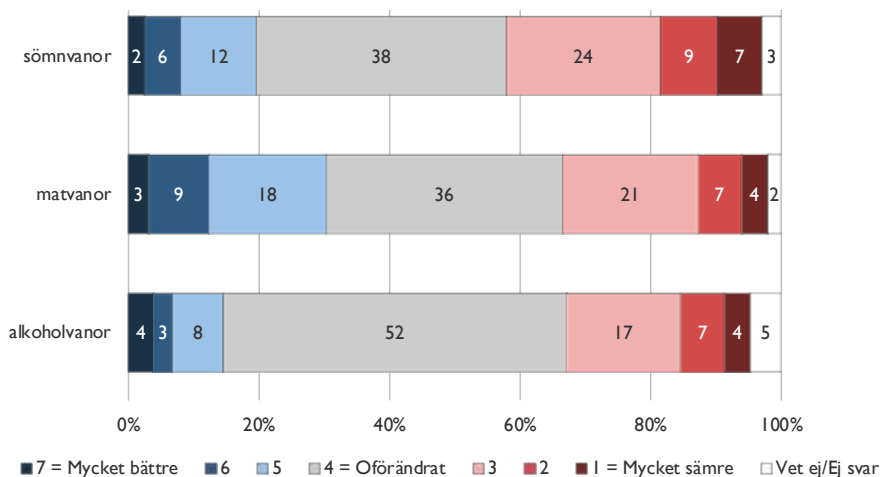
Kost- och alkoholvanor

Fråga: Hur ofta...



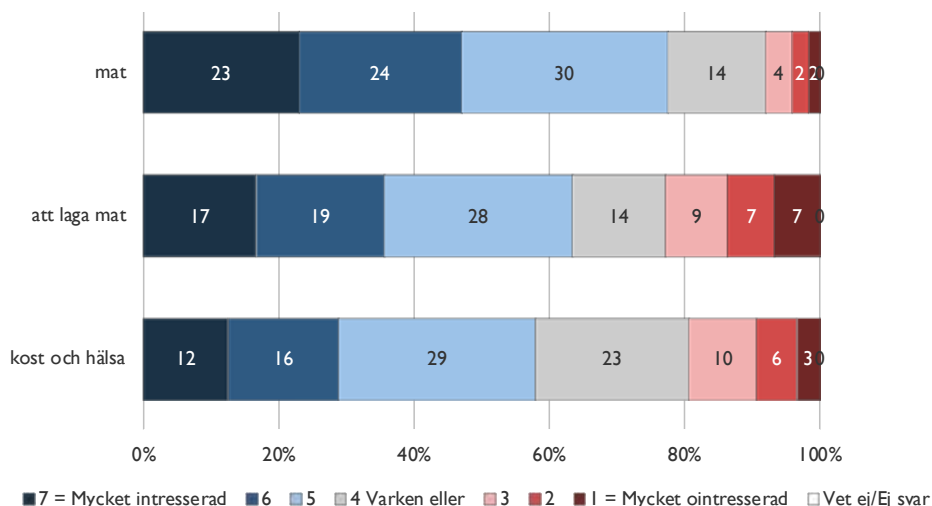
Studiernas påverkan på kost-, sömn- och alkoholvanor

Fråga: Upplever du att dina har blivit bättre eller sämre jämfört med innan du började studera på högskola/universitet?



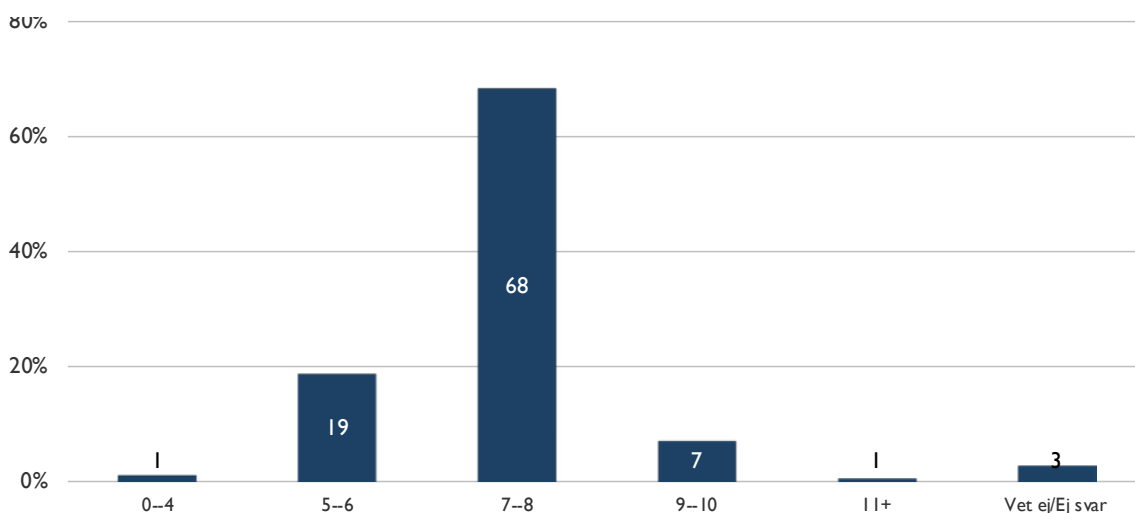
Intresse för mat och matlagning

Fråga: Hur intresserad är du av...

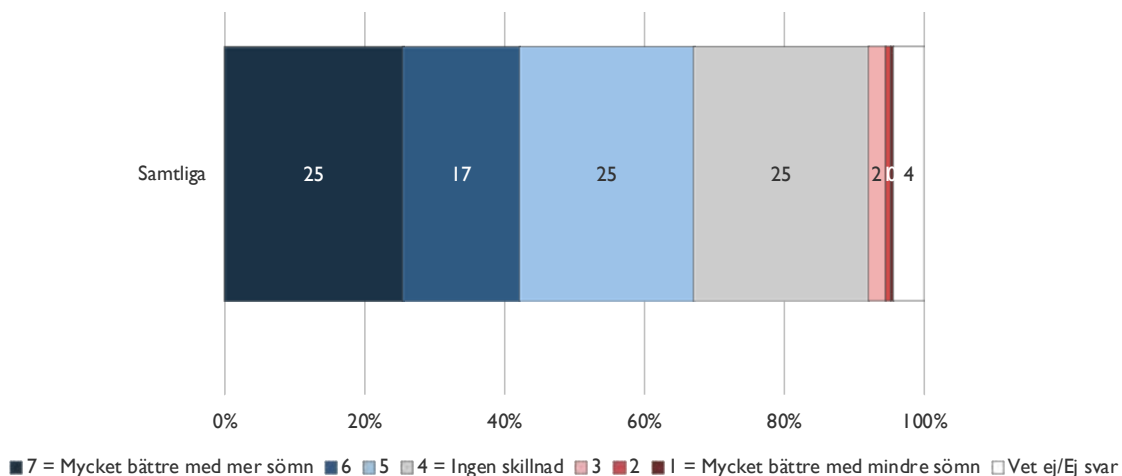


Sömnvanor

Fråga: Hur många timmar sover du i genomsnitt per dygn?

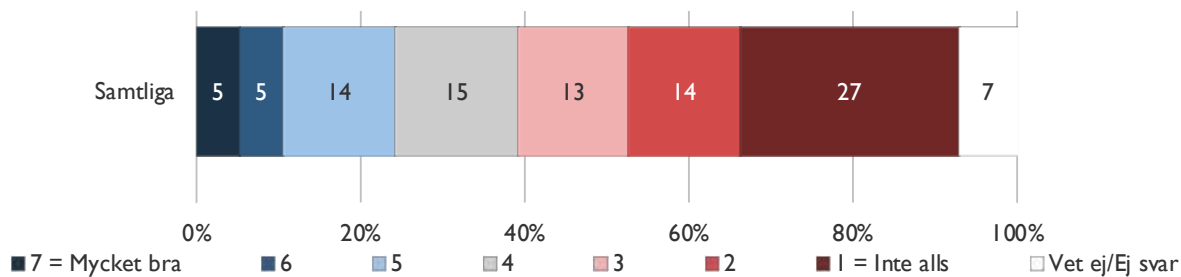


Fråga: Upplever du att din kropp skulle må bättre om du fick mer eller mindre sömn per dygn?

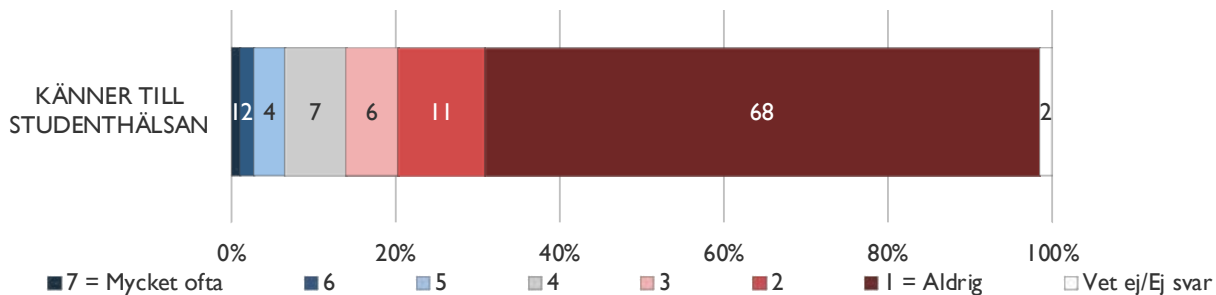


Studenthälsan

Fråga: Hur väl känner du till Studenthälsan på ditt lärosäte?

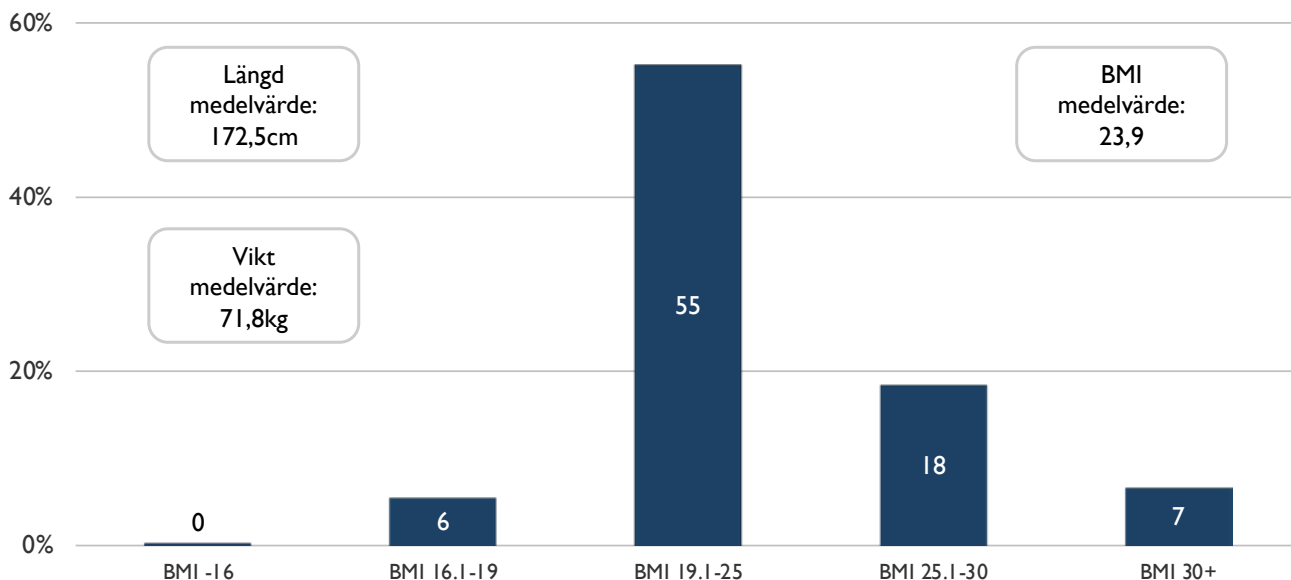


Fråga: Hur ofta har du varit i kontakt med Studenthälsan för rådgivning, stödsamtal, kurser, föreläsningar eller liknande?



BMI

Fråga: Hur lång är du? – Hur mycket väger du?



Viktmål

Fråga: Skulle du vilja väga mer eller mindre eller är du nöjd med den vikt du har idag? Jag skulle vilja väga...

