

Unga mäns psykiska ohälsa i Norden

En forskningsöversikt om
psykisk hälsa i relation till
utbildning, arbetsliv och
pandemi



Nordiska
ministerrådet

Innehåll

Sammanfattning	3
Summary	6
Om rapporten	9
Introduktion	11
Metod	19
Forskningsöversikt	22
Psykisk ohälsa i relation till utbildning och arbetsliv	23
Diskussion om psykisk ohälsa i relation till utbildning och arbetsliv	33
Pandemins konsekvenser för unga mäns psykiska ohälsa	36
Diskussion om psykisk ohälsa i relation till pandemin	48
Avslutande diskussion	51
Referenser	55
Bilaga 1: Systematisk litteratursökning – metodologi	68
Om den här publikationen	71

Sammanfattning

Den psykiska ohälsan utgör ett betydande samhälls- och folkhälsoproblem i de nordiska länderna. Flera studier visar dessutom att den psykiska ohälsan i Norden har ökat de senaste åren, särskilt bland unga. Enligt studierna i denna forskningsöversikt finns det könsskillnader i psykisk ohälsa. Det blir tydligt att normer om kön, sexualitet och maskulinitet spelar en viktig roll i hur unga män hanterar och upplever sin psykiska hälsa.

Denna forskningsöversikt bygger på en systematisk genomgång av forskning och relevant litteratur från de nordiska länderna mellan åren 2018–2022, med ett fokus på unga män mellan 15–30 år. Det övergripande syftet med översikten är att redogöra för aktuell kunskap om unga mäns psykiska ohälsa genom att undersöka vad som orsakar problemen och uppkomna konsekvenser. Översikten fokuserar särskilt på kunskap om unga mäns psykiska hälsa i relation till dagens villkor och utmaningar inom utbildning och arbetsliv i Norden. Studien lyfter även kunskap om vilka konsekvenser pandemin har fått för unga mäns psykiska hälsa, då ökad arbetslöshet, distansundervisning och isolering har riskerat att förstärka en negativ utveckling av det psykiska måendet.

Översikten gör inte anspråk på att vara heltäckande, däremot finns en strävan efter att presentera aktuell forskning i ämnet ur ett nordiskt perspektiv, och forskning och grå litteratur från samtliga nordiska länder presenteras. Den ger också praktiska implikationer för att förbättra stödet och insatserna för unga mäns psykiska hälsa, inklusive tidig upptäckt, tillgängligt psykosocialt stöd i skolan, och individanpassade åtgärder för unga som inte är i utbildning eller arbete

Unga mäns hälsa och maskulinitetsnormer är nära sammanflätade och inbäddade i samhällsdiskursen. Traditionella maskulinitetsnormer betonar egenskaper som har visat sig stå i vägen för hjälpsökande. De utgör också ett hinder för att värdera sammanhang och relationer som ökar välbefinnande och kan fungera som motståndskraftighet mot många former av psykisk ohälsa. Unga mäns lägre benägenhet att söka hjälp i jämförelse med unga kvinnor är välkänt och att ensam behov bära på svårigheter utan att ha någon att vända sig till kan leda till ökad stress, ångest och depression och i slutändan ökad risk för suicid.

Studierna som inkluderats i översikten visar vidare att ohälsa såsom depression och ångest kan leda till dålig förankring eller avhopp från utbildning och senare dålig förankring på arbetsmarknaden. Studierna menar också att arbetslöshet är kopplat till en ökad risk för psykiska problem, inklusive depression och ångest, bland unga. Även otrygga anställningsförhållanden är kopplade till psykisk hälsa och unga arbetstagare med osäkra anställningsvillkor har en ökad risk för psykiska problem och sämre psykisk hälsa jämfört med de som har mer stabila anställningar.

Relationen mellan psykisk hälsa å ena sidan och utbildning och arbetsliv å andra är komplex. Bra psykisk hälsa och mående är den starkaste prediktorn för positiva skolupplevelser. Samtidigt visar denna översikt att den psykisk ohälsa i hög grad kan ses som sprungen ur dåliga upplevelser av utbildningssystem och dålig arbetsmiljö. Utbildningsinstitutioner och arbetsplatser kan också reproducera normer och föreställningar om maskulinitet och därmed hindra praktiker så som hjälpsökande eller att etablera meningsfulla relationer.

Covid-19-pandemin har på flera områden förvärrat den negativa hälsoutvecklingen och påverkat unga människors liv. Pandemin har lett till svåra konsekvenser för ungdomar, både för studerande och yrkesverksamma. Studier i översikten visar att osäker arbetsmarknad och ökad arbetslöshet speciellt bland unga vuxna, distansundervisning, social isolering och minskade möjligheter till fritidsaktiviteter påverkade det psykiska måendet negativt.

Några aspekter var utmärkande för unga mäns hälsa under pandemin. De löpte exempelvis risk för ökat missbruk, utökat online-spelande (gambling och gaming) och minskad sömn. Detta kan ha berott på faktorer såsom bristande tillgång på aktiviteter och ett stängt samhälle där det sociala livet levdes på ett nytt sätt. Det framkommer av forskningsöversikten att suicidstankarna ökade hos tonårspojkar och unga män i de nordiska länderna. Dessutom ökade andelen självskador hos ungdomar med icke-binär könsidentitet drastiskt. Detta visar att de icke-binära ungdomarna är en mycket sårbar grupp som är i behov av extra stödinsatser.

Sammanfattningsvis finns det många utmaningar som unga män möter när det kommer till samtida manlighet i de nordiska länderna, även om inverkan av maskulinitetsnormer på psykisk hälsa kan variera mellan grupper och länder. Genom det samlade materialet kan flera kunskapsbehov och brister identifieras. Materialet påvisar att det finns ett stort behov av att bättre förstå och adressera den ökande psykiska ohälsan bland unga män i de nordiska länderna. Med tanke på de pågående utmaningarna i efterdyningarna av pandemin är det viktigt att åtgärder och insatser prioriteras.

Forskningsöversikten i punkter

- **Psykisk ohälsa och kön:** Män har svårare att söka hjälp för psykisk ohälsa på grund av normer och stigma kopplade till maskulinitet.
- **Skoleffekter:** Skolrestriktioner och distansundervisning under pandemin har påverkat ungdomars välmående och lärande negativt, särskilt unga män.
- **Utbildning och arbetsliv:** Unga män som varken studerar eller arbetar utgör en utmaning och behöver individanpassat stöd för att komma in på arbetsmarknaden.
- **Pandemins effekter:** Covid-19-pandemin har haft en betydande negativ påverkan på ungdomars psykiska hälsa, med ökad ångest och depressiva symtom, särskilt bland unga kvinnor.
- **Fysisk aktivitet och livsstil:** Fysisk aktivitet har positiva effekter på unga människors psykiska hälsa och arbetsprestation, men många unga män minskade sin fysiska aktivitet under pandemin.
- **Spelberoende och riskbeteende:** Problematiskt spelande är vanligare bland unga män än unga kvinnor och påverkar både skolgång och arbetsliv negativt.
- **Kroppsmisshälsa:** Misshälsa med kroppen påverkar både skolprestationer och välbefinnande bland tonåringar.
- **Intervention och stöd:** Tidiga interventioner, tillgång till psykosocialt stöd i skolan, och att minska stigma kring psykisk ohälsa är viktiga åtgärder för att främja unga mäns psykiska hälsa.

Summary

Mental ill-health is a significant social and public health problem in the Nordic countries. Multiple studies also show that mental health problems have increased in the Nordic countries in recent years, particularly among young people. According to the studies included in this research overview, there are gender differences when it comes to mental ill-health. It is apparent that gender, sexuality and masculinity norms play an important role in how young men manage and experience their mental health.

This research overview is based on a systematic overview of research and relevant literature from the Nordic countries between 2018 and 2022, with a focus on young men between the ages of 15 and 30 years. The overall purpose of the overview is to highlight current knowledge about young men's mental health problems by investigating what causes these problems, and their consequences. The overview focuses in particular on knowledge about young men's mental health in relation to current conditions and challenges in education and training and the workplace in the Nordic countries. The study also highlights knowledge about the impacts of the pandemic on young men's mental health, where increased unemployment, distance teaching and isolation have risked reinforcing negative spirals in mental well-being.

The overview does not claim to be comprehensive, although there has been an endeavour to present current research on the topic from a Nordic countries' perspective. The overview also presents research and grey literature from all the Nordic countries. It also sets out the practical implications of improving support and initiatives to promote young men's mental health, including early detection, accessible psychosocial support in schools, and individualised measures for young people who are not in education, employment or training (NEETs).

Young men's health and masculinity norms are closely intertwined and are embedded in social discourse. Traditional masculinity norms emphasise traits that have been shown to be obstacles to seeking help. They are also an obstacle to valuing connection and relationships that increase well-being and can provide resilience against many forms of mental ill-health. Young men's lower propensity to seek help compared to young women is well known, and feeling that they must deal with their difficulties alone, without having anyone to turn to, can lead to increased stress, anxiety and depression, and ultimately an increased risk of suicide.

The studies included in this overview also show that health problems such as depression and anxiety can lead to poor attachment to or non-completion of education and training and subsequent poor attachment to the labour market. The studies also suggest that unemployment is linked to an increased risk of mental health problems, including depression and anxiety, among young people. Precarious

employment conditions are also linked to mental health problems, and young workers with precarious employment conditions are at an increased risk of mental health problems and poorer mental health compared to those who have more stable employment.

The relationship between mental health on the one hand and education and training and the workplace on the other is complex. Mental health and well-being are the strongest predictors of a positive experience of school. But this overview also shows that mental ill-health can largely be seen as a product of poor experiences of education and training systems and a poor work environment. Education and training institutions and workplaces can also reproduce norms and notions of masculinity and thus hinder practices such as seeking help or establishing meaningful relationships.

The COVID-19 pandemic has exacerbated this negative health spiral and affected young people's lives in multiple areas. The pandemic has had severe consequences for young people – for pupils and students as well as those in work. Studies in the overview show that an insecure labour market and increased unemployment, especially among young adults, distance teaching, social isolation and reduced opportunities for leisure activities, have had a negative impact on mental well-being.

Some of these factors were defining factors for young men's health during the pandemic. For example, they were at risk of increased substance abuse, increased online gambling and gaming, and decreased sleep. This may have been due to factors such as lack of access to activities and a society that had shut down, where social life was being lived in new ways. From the research overview, it can be seen that suicide rates increased among teenage boys and young men in the Nordic countries. Furthermore, the rate of self-injury in adolescents with non-binary gender identity increased drastically. This shows that non-binary young people are a very vulnerable group who are in need of extra support.

In summary, young men face many challenges when it comes to contemporary masculinity in the Nordic countries, although the impact of masculinity norms on mental health can vary between groups and countries. From the collected material, a number of needs for knowledge and knowledge gaps can be identified. The material demonstrates that there is a great need to better understand and address the increase in mental health problems among young men in the Nordic countries. Given the ongoing challenges in the wake of the pandemic, it is important to prioritise measures and initiatives.

Research overview point by point

- **Mental ill-health and gender:** Men find it more difficult to seek help for mental health problems because of masculinity norms and mental ill-health being stigmatised.
- **School effects:** School closures and distance teaching during the pandemic have negatively affected young people's well-being and learning, in particular young men.
- **Education and training and the workplace:** Young men who are neither studying nor working pose a challenge and need individualised support to enter the labour market.
- **Effects of the pandemic:** The COVID-19 pandemic has had a significant negative impact on young people's mental health, with increased anxiety and depressive symptoms, especially among young women.
- **Physical activity and lifestyle:** Physical activity has positive effects on young people's mental health and performance at work, but many young men reduced their physical activity during the pandemic.
- **Gambling addiction and high-risk behaviours:** Problematic gambling is more common among young men than young women and has a negative impact on their schooling as well as their working lives.
- **Body dissatisfaction:** When teenagers feel dissatisfied with their bodies, it affects their school performance and well-being.
- **Intervention and support:** Early interventions, access to psychosocial support at school, and reducing the stigma around mental ill-health are important measures for promoting young men's mental health.

Om rapporten

Lika tillgång till god hälsa, vård och omsorg är ett av målen för det officiella nordiska samarbetet på jämställdhetsområdet. I det nordiska samarbetsprogrammet för politikområdet är jämställdhetsarbete med fokus på män och maskuliniteter ett av de strategiska insatsområdena, och där betonas att män och maskulinitetsfrågor behöver lyftas explicit i jämställdhetsarbetet. Det norska ordförandeskapet för Nordiska ministerrådet 2022 tog därför initiativ till ett projekt som belyser unga mäns psykiska ohälsa i Norden.

Nordiska ministerrådets samarbetsorgan Nordisk information för kunskap om kön, NIKK, placerat vid Nationella sekretariatet för genusforskning i Göteborg, fick i uppdrag att producera en nordisk forskningsöversikt som dokumenterar och analyserar den kunskap som finns i Norden och som möjliggör kunskapsutbyte mellan de nordiska länderna och olika kunskapsområdena. Forskningsöversikten är skriven av Eva Randell, docent i socialt arbete vid Uppsala universitet.

Det övergripande syftet med översikten är att redogöra för aktuell kunskap om unga mäns psykiska ohälsa genom att undersöka vad som orsakar problemen och uppkomna konsekvenser. Översikten ska särskilt belysa kunskap om unga mäns psykiska hälsa i relation till dagens villkor och utmaningar inom skola och arbetsliv i Norden. Studien avser även lyfta kunskap om vilka konsekvenser covid-19-pandemin har fått för unga mäns psykiska ohälsa, då ökad arbetslöshet, distansundervisning och isolering har riskerat att förstärka en negativ utveckling av det psykiska måendet.

Forskningsöversikten innehåller tre teman som preciseras här nedan:

- Att belysa kunskap om unga mäns psykiska hälsa i relation till dagens villkor och utmaningar inom skola och arbetsliv i Norden.
- Att lyfta kunskap om vilka konsekvenser covid-19-pandemin har fått för unga mäns psykiska ohälsa.
- Att visa på relationerna mellan ohälsa och rådande maskulinitetsnormer samt undersöka och visa hur alternativa, mer hälsofrämjande maskulinitetsnormer skapas och vilka villkor de förutsätter.

Översikten inleds med en introduktion till begreppen hälsa/ohälsa och maskuliniteter i relation till hälsa. Därefter följer ett avsnitt om metodologi och sökorden, databaser och sökprocessen. Resultatet från sökningarna redovisas i två delar: unga mäns psykiska hälsa i relation till dagens villkor och utmaningar inom skola och arbetsliv i Norden och pandemins konsekvenser för unga mäns psykiska ohälsa. I en avslutande del sammanfattas och diskuteras resultat och kunskapsluckor presenteras.

Författaren vill rikta ett tack till:

Alena Lindfors och Ulrika Gabrielsson, bibliotekarier vid Högskolan Dalarna

Bibliotekarier på KvinnSam vid Göteborgs universitetsbibliotek

Camilla Udo, docent i socialt arbete vid Högskolan Dalarna

Elin Engström, NIKK vid Nationella sekretariatet för genusforskning

Kajsa Widegren, NIKK vid Nationella sekretariatet för genusforskning

Maria Grönroos, NIKK vid Nationella sekretariatet för genusforskning

Introduktion

Ett gemensamt samhällsproblem och en stor folkhälsoutmaning i Norden är den psykiska ohälsan, och flera tidigare studier visar att den psykiska ohälsan särskilt ökar bland unga vuxna. Flickor och unga kvinnor lider i större utsträckning av psykisk ohälsa, men ohälsan växer även bland pojkar och unga män. Den finns en koppling mellan uttryck för psykisk ohälsa och begränsande normer kring kön. Maskulinitetsnormer påverkar hälsan hos män i negativ riktning i form av ökad risk för/förekomst av suicid, icke hälsofrämjande beteende, sämre socialt stöd, missbruk av droger, samt en rad olika riskbeteenden i bland annat trafiken och på arbetsplatser. Pojkar och män visar ibland även andra symptom på psykisk ohälsa än flickor och kvinnor, vilket gör att den inte alltid upptäcks och att de inte får rätt hjälp och behandling. Den psykiska ohälsan riskerar leda till aggressivitet, utåtagerande beteenden, självdestruktiva handlingar och våld mot sig själv och andra. I ett större perspektiv kan villkoren i skola och arbetsliv påverka unga mäns hälsa, och det omvända att unga mäns ohälsa och destruktiva maskulinitetsnormer kan påverka framtida utbildningsval och etablering på arbetsmarknaden.

Flera nationella studier visar att psykiskt välbefinnande har försämrats i de flesta grupper under den senaste tioårsperioden, bland både kvinnor och män och i olika åldersgrupper. Flera studier, däribland den norska offentliga utredningen 'Jenterom, gutterom og mulighetsrom' (NOU 2019: 19) visar att den psykiska ohälsan särskilt ökar bland unga. Den norska utredningen lyfter vidare att omfånget av psykisk ohälsa ofta mäts genom självskattning i undersökningar, och att det framför allt är flickor och unga kvinnor som skattar sin psykiska hälsa som dålig. Samtidigt är pojkar och unga män överrepresenterade i statistiken över fullbordad suicid. Den svenska Folkhälsomyndigheten visar i rapporten 'Ojämligheter i psykisk hälsa i Sverige' (2019) att den psykiska hälsan är ojämnt fördelad och att vissa grupper; homo- och bisexuella, mottagare av ekonomiskt bistånd, arbetslösa unga vuxna, ensamstående mödrar och personer med funktionsnedsättning är extra utsatta. Redan i tidig ålder finns det en ojämn fördelning av psykisk hälsa beroende på familjens socioekonomiska status. Barn och unga som har det sämre ställt rapporterar exempelvis oftare psykisk och psykosomatisk ohälsa. Psykiska besvär kan senare utvecklas till allvarigare psykisk ohälsa, vilket kan få konsekvenser i vuxenlivet. Även andra faktorer, till exempel föräldrarnas födelseland och utbildningsnivå samt vilken typ av familj som barnet växer upp i, påverkar barns och ungas psykiska hälsa.

Det finns könsskillnader i hälsa, och i rapporten 'Ojämligheter i psykisk hälsa' (Folkhälsomyndigheten, 2019) framkommer att pojkar i yngre åldrar (0–12 år) har både fler och andra former av psykisk ohälsa än flickor. Pojkar uppvisar exempelvis mer neuropsykiatriska problem och externaliserade, det vill säga utåtagerande,

problem än flickor. Flickor däremot har högre förekomst av ätstörningar och internaliserade, alltså inåtagerande problem såsom psykosomatiska besvär, nedstämdhet och ångest. Analyser av svenska patientdata visar att pojkar i åldern 7–17 år oftare har psykiatriska diagnoser i specialiserad öppenvård än flickor, men i åldern 18–24 år är förhållandet det motsatta.

Det finns svårigheter med att fånga upp mäns och pojkars psykiska ohälsa i tid, då de generellt söker hjälp i mindre utsträckning, och i ett senare skede än kvinnor (Sveriges kommuner och regioner, 2018). En forskningsöversikt över delmålet jämställd hälsa i svensk jämställdhetspolitik belyser särskilt medicinsk forskning om maskulinitet och ohälsa (Jämställdhetsmyndigheten, 2021) och visar att skolprestationer och omfattning av uttag av föräldraledighet har kopplingar till mäns ohälsa i ett längre perspektiv.

Flera internationella studier, som den svenska Folkhälsomyndigheten har sammanställt i rapporten 'Påverkar covid-19-pandemin befolkningens psykiska hälsa?', indikerar att den psykiska ohälsan har ökat under pandemin. Resultaten pekar på att unga vuxna mår sämre. De visar vidare att det finns ett samband mellan psykisk ohälsa och sociokulturella mönster gällande könsuttryck (SOU, 2014).

Den distansundervisning som bedrivits på flera håll i Norden får också könade konsekvenser. Specifikt indikerar studier att brister inom undervisning och skolkvalitet särskilt missgynnat pojkar, då de i högre utsträckning är i behov av särskilt stöd i skolan, något som varit svårt att tillgodose under pandemin. Sammantaget har pandemin påverkat den psykiska ohälsan i samhället på både kort och lång sikt.

Hälsa och ohälsa

I den här rapporten är det den självskattade psykiska hälsan som är i fokus, det vill säga forskning där personens egen upplevelse och subjektiva skattning av sin hälsa utgör materialet. Objektiva bedömningar av hälsa gjorda av sjukvården har systematiskt exkluderats ur översikten.

För att kunna diskutera begreppet ohälsa behöver vi ta utgångspunkt i begreppet hälsa. Det enklaste sättet att se på hälsa är att en människa utan sjukdom är frisk, det vill säga hälsa är frånvaro av sjukdom (Sartorius, 2006). Hälsa är något mer än frånvaro av sjukdom, så som det definierades av Boorse på 1970-talet (Boorse, 1977). Men i den kanske mest spridda definitionen av hälsa, Världshälsoorganisationens (WHO) problematiseras detta: "Hälsa är ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte enbart frånvaro av sjukdom" (WHO, 1948). WHO:s definition tar ett holistiskt grepp om hälsa och välbefinnande och inkluderar fysiska, psykiska och sociala aspekter. *Fysisk* hälsa avser fysiska förmågor och funktionsnivåer, *psykisk* hälsa inkluderar emotionell

hälsa och välbefinnande och *social*/hälsa kan beskrivas som graden av välfungerande sociala nätverk för individen och på samhällsnivå hur deltagande i samhällets organisationer fungerar. WHO:s definition beskriver ett slags idealtillstånd av hälsa och begreppet har anklagats för att vara utopiskt och omöjligt att uppnå. Nordenfeldt (1991) har bidragit med ytterligare perspektiv med ett handlingsorienterat synsätt på hälsa. Här betonas individens förmåga att förverkliga sina mål under förutsättning att dessa mål är realistiska och möjliga att uppnå. Nordenfeldt menar att det måste finnas en balans mellan individens handlingsförmåga och mål och att en person som inte kan förverkliga sina mål har någon form av ohälsa. Denna definition har ett starkt individperspektiv, vilket kan kontrasteras mot en folkhälsovetenskaplig definition. Den svenska Folkhälsomyndigheten har till uppgift att regelbundet följa upp folkhälsan i landet och understryker vikten av god hälsa på lika villkor. De betonar att "En god folkhälsa innebär att hälsan är så god och så jämlikt fördelad som möjligt mellan olika grupper i samhället. Hälsan i befolkningen formas genom ett samspel av faktorer – från ärftliga faktorer som individen själv bär på till levnadsvanor, livsvillkor och levnadsförhållanden" (Folkhälsomyndigheten, u.å.). Detta perspektiv innebär alltså att ohälsa inte enbart kan förstås i relation till individuella mål och individens handlingsförmåga. Sociala strukturer som formar levnadsförhållanden kan stå i vägen för uppnåelse av individuella mål, men också bidra till ohälsa eller tvärtom, till bättre hälsa. I de flesta definitioner finns någon slags relation mellan individ och socialt sammanhang beskriven, som till exempel hos Randell (2016) som beskriver hälsa i en manlig ungdomskontext som att må bra i kropp och sinne och att ha tillgång till tillitsfulla relationer.

WHO har också formulerat en mer specifik definition gällande psykisk hälsa som ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga sina möjligheter, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle som hen lever i. Även för psykisk ohälsa gäller alltså enligt WHO att psykisk hälsa inte är detsamma som frånvaro av psykisk sjukdom. I en rapport om ohälsa från det svenska forskningsrådet Forte (Vingård, 2015) diskuteras WHO:s definition: "torde avvikelser från detta idealtillstånd höra till vardagen. I de fall avvikelserna, eller störningarna, är kortvariga och/eller lindriga ses de i de flesta kulturer som del i ett livsförlopp, medan mer påtaglig påverkan på välbefinnandet leder över i det som i dagligt tal beskrivs som ohälsa" (Vingård, 2015:1). Problemet med en väldigt bred och inkluderande förståelse av psykisk ohälsa är att allt från psykiskt nedsatt välbefinnande till allvarliga psykiska sjukdomar inbegrips: mer vardagliga "normalpsykologiska" tillstånd som kan bero på svåra livssituationer eller påfrestningar i livet blandas med allvarliga och/eller mer bestående tillstånd. Svenska Socialstyrelsen (2019) skriver i en rapport att psykisk ohälsa kan vara tillfälliga besvär av oro, nedstämdhet eller sömnbesvär, men uttrycket används också för att beskriva psykiska sjukdomar som ångest eller depression. Det som kännetecknar all psykisk ohälsa är att den påverkar vårt välbefinnande och får oss att fungera annorlunda än vanligt.

Hälsa och psykisk hälsa är således mångfacetterade begrepp som individer upplever på en glidande skala, från mycket god hälsa eller mycket god psykisk hälsa till mycket dålig hälsa eller ohälsa där de olika aspekterna psykiskt, socialt och fysiskt hänger samman och påverkar varandra. Den psykiska ohälsan kan ge olika typer av fysiska besvär som upplevs som kroppsliga, vilket gör tydliga gränsdragningar mellan psykisk och fysisk ohälsa mycket svåra. Ofta diskuteras hälsa och ohälsa i termer av psykosomatiska besvär. Det kan exempelvis handla om att känna sig nere eller ha svårt att sova. Det går inte alltid tydligt att peka ut ursprunget till ohälsa eller om kroppen eller psyket är orsaken. Det hänger samman.

I rapporter från den svenska Folkhälsomyndigheten och andra dokument som berör hälsa kan det på senare år generellt noteras en förskjutning från ett ohälsoperspektiv mot ett hälsoperspektiv, liksom en utökad användning av salutogena, förebyggande och främjande hälsoperspektiv. Ett salutogent perspektiv innebär att fokusera på vilka faktorer som orsakar och vidmakthåller hälsa mer än vad som orsakar sjukdom. Sammantaget, med ett brett ohälsobegrepp som inbegriper sociala sammanhang och lägger vikt vid samhällets normer och organisering, förändringar i utbildningssystem och arbetsmarknad samt med fokus på unga, som ofta står inför avgörande beslut angående framtida utbildnings- och yrkesval framträder unga mäns psykiska ohälsa som ett komplext problem. Utbildnings- och yrkesliv kan på samma gång vara orsak till psykisk ohälsa och hälsofrämjande beroende på en mängd faktorer, samtidigt som arbetslöshet och att stå utanför utbildningssystemen också kan leda till psykisk ohälsa. I ett starkt könssegregerat utbildnings- och yrkesliv är det också viktigt att få perspektiv på relationen mellan psykisk ohälsa och maskulinitet.

Maskulinitetsnormer och hälsa

Mäns upplevda hälsa är paradoxal: i otaliga studier rapporteras att män uppger en bättre subjektiv, självskattad hälsa än kvinnor och är också mindre benägna att uppfatta att de har hälsoproblem och söka hjälp för dem. Samtidigt har pojkar och män en högre frekvens av fullbordad suicid även om flickor och kvinnor gör fler försök (Kimmel, 2010; McLoughlin, Gould, & Malone, 2015). Suicidfrekvensen, särskilt bland tonårspojkar i åldersgruppen 15–19 år och bland unga vuxna män, är ett problem både i Norden och i världen (Breland & Park, 2008; Kölves & De Leo, 2016). Studier visar att män har större benägenhet att anamma en ohälsosam livsstil, utsätta sig för faror och risker och löper större risk för alla ledande dödsorsaker (Courtenay, 2003; Courtenay & Keeling, 2000; Oliffe et al., 2010). Detta mönster är också tydligt hos tonårspojkar, som i studier skattar sin hälsa högre än vad tonårsflickor gör (Ciarrochi, Deane, Wilson, & Rickwood, 2002; Johansson, Brunnberg, & Eriksson, 2007; MacLean, Hunt, & Sweeting, 2013). Samtidigt har fler pojkar fler neuropsykiatriska diagnoser och svårigheter såsom uppmärksamhetsstörning, hyperaktivitet eller beteendestörningar som kan

medföra impulsivt beteende och behov av stöd i skolan. Pojkar och män är oftare inblandade i olyckor, de är i högre grad benägna att vara både förövare och offer för våld än flickor och kvinnor. Unga män har också generellt en ökad risk för olyckor och våld, och tonårspojkar är mycket mer benägna än flickor att ägna sig åt högriskbeteende (Boyle et al., 2011).

Maskulinitetsnormer kan ha en betydande inverkan på psykisk hälsa och välbefinnande hos tonårspojkar och unga män. Traditionella maskulinitetsnormer betonar ofta egenskaper som kontroll, självtillit och tuffhet, vilket kan få unga män att dölja sina känslor och undvika att söka hjälp för psykiska problem. Pojkars lägre benägenhet att söka hjälp i jämförelse med flickor är känt från tidigare forskning (Granrud, Bisholt, Anderzén-Carlsson, & Steffenak, 2020; Wirback, Forsell, Larsson, Engström, & Edhborg, 2018). Dessutom kan samhälleliga förväntningar på vad det innebär att vara en "riktig ung man" leda till känslor av skam och otillräcklighet för unga män som inte uppfyller eller följer dessa normer, vilket ytterligare kan förvärra det psykiska måendet. Att själv bära på sina svårigheter utan att ha någon att vända sig till kan resultera i ökad stress, ångest och depression, något som i slutändan riskerar att leda till suicid. Det är viktigt att påvisa unga män alternativa maskuliniteter för att främja psykisk hälsa och välbefinnande, och utmana och omdefiniera de traditionella maskulinitetsnormer som kan vara skadliga för unga mäns hälsa.

Heteronormativitet och homosocialitet

Maskulinitetsbegreppet har utvecklats för att analysera hur normer för män upprätthålls dels genom att på olika sätt upprätthålla skillnader mellan gruppen män och gruppen kvinnor, dels genom hierarkier inom gruppen män, där de som inte handlar i enlighet med maskulinitetsnormerna underordnas (De Visser, Smith, & McDonnell, 2009; Messerschmidt, 2009). Att använda begreppet maskuliniteter i pluralis innebär att erkänna dessa hierarkier inom gruppen män och att maktutövande inom gruppen män ofta sker genom att definiera de underordnade positionerna som "feminina". Maskulinitet konstrueras på flera arenor och homosocialt berättande är ett sätt att hävda sin maskulinitet (Vaynman, Sandberg, & Pedersen, 2020). Med begreppet homosocialitet avses hur män identifierar sig med och förstår sin sociala position i förhållande till andra män. Homosocialitet kan förklara varför det kan upplevas som skamligt att söka hjälp och visa svaghet, det kopplas samman med att "feminiseras". Mot bakgrund av denna betoning på homosocialitet är det lätt att tänka sig att unga män som bryter mot heteronormativa förväntningar och orienterar sig sexuellt mot andra män blir utsatta för olika former av fysiskt och psykiskt våld, diskriminering och hot. De nordiska länderna är i jämförelse med många andra länder långt fram när det gäller vissa områden av jämlikhet, men upprepningen av hegemoniska maskulinitetsnormer i Norden exkluderar och andrafierar fortfarande icke-vita, icke-heterosexuella och funktionsnedsatta män (Egeberg Holmgren, 2011).

Maskulinitetsnormer är inbäddade i samhällets normer, och dessa normer, som visserligen är i ständig utveckling och förändring, formar och bidrar till unga mäns hälsa och hälsobeteenden; därmed interagerar individuella och strukturella faktorer på ett komplext sätt (Robertson, 2007; Thorpe & Halkitis, 2016). Således kan maskulinitetsnormer vara begränsande för pojkars och unga mäns hälsa samtidigt som maskuliniteter ständigt förändras och nya mer hälsofrämjande maskuliniteter kan skapas.

Jämställdhetsdiskursens påverkan

De nordiska länderna har under de senaste femtio åren haft en förskjutning av könsroller, förändrade familjestrukturer och utvecklande av nya sociala normer. Dessa är fortfarande under förändring, inte minst när det gäller familjepolitiken och uttag av föräldradagar. Män förväntas ta både ett produktivt ansvar på arbetsmarknaden och ett ökat reproduktivt ansvar hemma. Dessa dubbla förväntningar kallas "dubbel emancipation" (SOU 2014). En stark betoning på jämställdhet kan ibland leda till förvirring för unga män som försöker hantera och leva upp till de ofta snäva roller i samhället som de tillåts ta. Att vara tonårspojke och känna pressen på att vara både traditionellt maskulin och stark och samtidigt känslig och omtänksam på samma gång kan upplevas som utmanande (Randell, Jerdén, Öhman, Starrin, & Flacking, 2015). Maskulinitetsnormer kan på individnivå förstås som trygghetsskapande, vilket gör frågan om maskulinitetsnormer och ohälsa än mer komplex. I en intervjustudie om unga män i Reykjavík rapporteras det om förändrade maskulinitetsnormer, genomsyrade av jämställdhetsnormer, som ses som ett gemensamt mål. De unga männen är starkt påverkade av jämställdhetsdiskursen och välkomnar förändringar i beteendemönster (Jóhannsdóttir & Gíslason, 2018). Samtidigt uttrycker de osäkerheter när de beskriver både förändringar och stabilitet i vad som förväntas av dem som män. Det finns tydliga indikationer på att maskulinitet är bredare definierad än tidigare, att fler saker numera är "tillåtna".

Relationellt stöd för ökat välmående

Uppluckrandet av maskulinitetsnormer kan leda till bättre psykisk hälsa, om det innebär en ökad möjlighet att uttrycka sig kring sina känslor. Att själv behöva bära sina svårigheter utan att ha någon att vända sig till kan resultera i ökad stress, ångest och depressivitet, något som i slutändan riskerar att leda till suicid. Olika maskuliniteter och känslouttryck är starkt sammanflätade och känslohantering i vardagslivet är avgörande för välbefinnandet. Att ha självkänsla, tillgång till förtroendefulla relationer och att våga stå emot traditionella maskulinitetsnormer utan att tappa status bidrar positivt till tonårspojkars välbefinnande. Forskare och yrkesverksamma som möter unga män behöver ta hänsyn till komplexiteten i deras hälsa, där normer, värderingar, relationer och genus utgör dess sociala bestämningsfaktorer (Randell, 2016).

Klasstillhörighet och socioekonomi har också stor betydelse för den psykisk hälsan. Det finns studier som indikerar att de hegemoniska normer som påverkar unga män från arbetarklassens kan motverkas genom utbildning. I en utbildningskontext där det finns relationellt stöd kan de unga männen dra nytta av det för att stärkas i sitt välmående (Roberts, 2018; Ward, 2018). En studie visar att maskulina identiteter och omsorgsförmåga hos unga män som har erfarenheter av svåra relationer eller drogproblem också kan påverkas positivt av nära och omtänksamma relationer med sin mamma eller andra kvinnliga släktingar (O'Dell, Brownlow, & Bertilsdotter-Rosqvist, 2017). Även Furlong (2009) betonar betydelsen av relationella aspekter mellan generationerna och påpekar att hur unga vuxna klarar sig är beroende av ett gemensamt band och ett 'joint enterprise' mellan barn och föräldrar.

Heteronormativitet skapar hälsoutmaningar

Samhällets normer har blivit mer tillåtande när det gäller sexualitet, sexuell identitet och uttryck, kön och relationer, men fortfarande finns starka heteronormativa samhällsnormer. Även kvantitativ forskning som saknar problematiserande hållning till "köns kategorier" är en del av denna reproduktion. Det kan i denna rådande samhällsnorm vara svårt för unga personer med icke-binär identifikation våga vara öppna. Öppenhet och synlighet för LGBTI-personer har bidragit till att bryta ner traditionella genusnormer och till en ökad variation av maskulina positioner. Dock visar studier att personer utanför heteronormen är fortsatt utsatta för utmaningar som påverkar deras hälsa negativt. Ohälsan bland transpersoner och icke-binära unga ger anledning till oro och påvisar behov av ökad uppmärksamhet.

Flera studier visar att ungdomar med trans eller icke-binär könsidentitet har flera och komplexa hälsoutmaningar. Dessutom ökar antalet ungdomar och unga vuxna som lider av könsdysfori. En svensk studie (Durbeej et al., 2021) bland tonåringar visar att ungdomar med icke-binär könsidentitet utgör en sårbar grupp när det gäller psykisk hälsa, men har samtidigt en större vilja att utöva inflytande och vara engagerade i kommunpolitiska frågor såsom socialpolitisk utveckling, utbildning, kommunal service och narkotika- och alkoholpolitik än personer med cis-identitet (25,3 % mot 38,0 %). Ungdomar med icke-binär könsidentitet har högre risk för psykiska problem och rapporterar mer skolk än personer med cis-identitet (36,5 % mot 49,6 %) (se även Gisladdottir, Gronfeldt, Kristjansson, & Sigfusdottir, 2018; Vehmas, Holopainen, Suomalainen, & Savolainen-Peltonen, 2022)

Berättelser kan ge betydande inblickar i det dynamiska och komplexa skapandet av sexuella identiteter, vilket ger värdefulla ledtrådar till berättarens sårbarheter och styrkor. LGBTQ-individens berättelser undersöktes i en norsk studie (Synnes & Malterud, 2019). Deltagarna var i olika åldrar och hade olika bakgrund. Studien visar att de alla hade upplevt minoritetsstress relaterat till deras sexuella läggning,

med en betydande inverkan på identiteten, även när betydande andra var uppmuntrande. Berättelserna indikerar att personlig motståndskraft och sympatiska miljöer kan stödja psykisk hälsa och motverka negativa effekter av sådana processer som bidrar till minoritetsstress, såsom heteronormativitet och subtil mikroaggression.

Metod

Systematiska sökningar

Denna forskningsöversikt bygger på en systematisk genomgång av forskningsstudier från de nordiska länderna som publicerats mellan åren 2018–2022. Sökningar genomfördes i internationella och i nationella databaser i samtliga nordiska länder och på de olika nordiska språken samt engelska. De systematiska sökningarna genomfördes i mars–maj 2022 med hjälp av personal från biblioteket vid Högskolan Dalarna.

Inklusions- och exklusionskriterier

Inklusionskriterier var tonårspojkar/unga män i åldern 15–30 år. De inkluderade studierna var genomförda i ett eller flera av de nordiska länderna och var publicerade under åren 2018–2022. Vissa longitudinella studier som jämför hälsorelaterade aspekter före och efter pandemin inkluderades trots att de ibland påbörjats före den avgränsade tidsperioden i denna översikt. Även studier som inkluderat individer som vid undersökningens start varit yngre än 15 år eller i något fall över 30 år har inkluderats i denna översikt, då den longitudinella ansatsen möjliggjort att de varit relevanta för denna forskningsöversikt.

Exklusionskriterier var allvarlig psykisk ohälsa, dvs. psykiatriska tillstånd som tar sig i uttryck i ett syndrom som kan verifieras utifrån olika diagnostiska kriterier. Även fysiska/somatiska sjukdomar såsom reumatism, kardiovaskulär sjukdom m.m. i förhållande till covid-19 exkluderades.

Vidare exkluderades alla studier där det i resultatdelen inte tydligt framkom resultat gällande tonårspojkar/unga män i åldersgrupp 15–30 år. Sökningarna genererade ett stort antal multinationella studier gällande covid-19 där ett eller flera nordiska länder deltog tillsammans med många andra länder. De flesta av dessa studier redovisade data gällande antalet deltagande män och kvinnor. Vid närmare genomläsning av studierna saknades dock ofta något av följande kriterium relevanta för denna forskningsöversikt: rätt åldersgrupp, kön eller land på variabelnivå, vilket gjorde att studien då exkluderades.

Kompletterande sökning

De systematiska sökningarna kompletterades också med andra relevanta studier och rapporter från organisationer och myndigheter, som söktes mer brett. Denna sökning gjordes av KvinnSam, nationellt bibliotek för genusforskning vid Göteborgs universitet.

Sökprocessen

Databaserna där sökningen gjordes beskrivs i bilaga 1.

Vid uppdragets start var det svårt att föreställa sig mängden vetenskapliga artiklar som var skrivna om ämnet unga mäns ohälsa i relation till covid-19-pandemin, skola, arbetsliv och maskuliniteter. Sökningarna av relevanta artiklar gav flera tusen träffar gällande unga mäns hälsa kopplat till skola, arbetsliv, maskuliniteter och pandemin. Sökorden justerades vid några tillfällen, men även efter vissa avgränsningar återstod ändå en mycket stor mängd publicerade artiklar från perioden 2018–2022. I arbetet ingick genomläsning och analyserande av abstract för att identifiera relevanta studier. Det var under närmare granskning av studierna tydligt att det i få av artiklarna, rörande till exempel pandemin, gick att urskilja uppgifter och/eller statistik gällande gruppen unga män. Sökningen kompletterades i ett senare skede med rapporter skrivna i respektive land i Norden. Redovisningen av resultat innehåller således både vetenskapliga artiklar och relevanta rapporter.

Trots det breda sökandet finns det med all säkerhet missade studier; sådana i det ursprungliga tidsintervallet och därefter tillkommande under det senaste året. Denna forskningsöversikt gör inga anspråk på att vara komplett, utan den beskriver i stora drag vad de identifierade studierna visar. Den skall främst ses som ett nedslag i ett brett forskningsfält om unga mäns hälsa och ohälsa i förhållande till skola, arbetsliv och maskuliniteter. Den undersökta perioden var mycket speciell eftersom den präglades av pandemin, varierande restriktioner och olika grader av social isolering som påverkade oss alla, inklusive pojkar och unga män. Forskningsöversikten söker också återge forskning med speciell fokus på det sistnämnda.

Sökningen "covid-19/corona och psykisk ohälsa" resulterade i 781 studier, varav 23 studier inkluderades efter genomläsning och relevansbedömning. Utgångspunkten för urvalet var att 1) tonårspojkar eller unga män i åldern 15–30 år skulle synliggöras i studien och 2) att studien skulle vara genomförd i något av de nordiska länderna.

Det gick dock sällan att urskilja åldersgruppen unga män i ålder 15–30 i dessa studier. Antingen var åldersgruppen för omfattande, till exempel 18–40 år, eller så var rätt åldersgrupp i något nordiskt land sammanförd med samma åldersgrupp i länder utanför Norden. Detta gjorde det omöjligt att urskilja de unga männen i ett nordiskt land.

Sökningen "skola, arbetsliv och psykisk ohälsa" resulterade i 2307 identifierade studier och sökningen "psykisk ohälsa och maskulinitet" resulterade i 3406 sökträffar. Efter genomläsning av varje studies sammanfattning och resultat identifierades och inkluderades de mest relevanta artiklarna. Utgångspunkten för urvalet var att 1) tonårspojkar eller unga män i åldern 15–30 år skulle synliggöras i studien och 2) att studien skulle vara genomförd i något av de nordiska länderna. Utifrån dessa kriterier återstod ca drygt 200 artiklar för respektive sökning. Resultatdelen i dessa drygt 400 artiklar lästes igenom i sin helhet.

Sökprocessen gällande "psykisk ohälsa och maskulinitet" genererade 3619 studier. Efter en innehållsmässig bedömning inkluderades 220 av dessa studier för vidare analys och att användas i diskussionen.

Redovisning av resultat

Med tanke på uppdragets ramar för denna forskningsöversikt är det inte möjligt att presentera alla relevanta studier i detalj. Avgränsningar har varit nödvändiga. Ett antal teman återkom i de inkluderade studierna och dessa teman har namngivits nedan. Inom varje tema lyfts några studier som speciellt belyser området. Eftersom unga mäns ohälsa är i fokus presenteras studier som berör skola och arbetsliv som relaterar till ohälsa eller ohälsorelaterade beteenden; det kan handla om orsaker till ohälsa eller konsekvenser, dvs. faktorer som leder till ohälsa. Studiernas resultat diskuteras i förhållande till maskuliniteter.

I den sammanställda forskningen används en mängd olika termer för liknande begrepp, till exempel kan den undersökta gruppen benämnas "pojkar", "unga män", "killar" etcetera. I referat av de enskilda studierna används originalterminologin. I analyser av den sammanställda forskningen används däremot genomgående "unga män" för att beteckna gruppen.

Forskningsöversikt



Psykisk ohälsa i relation till utbildning och arbetsliv

Ungdomsperioden är en utvecklingsmässigt avgörande period då många beteenden grundläggs och uppkomsten av vissa tillstånd såsom psykisk ohälsa formar framtida hälsa och livsvillkor (Arnett, 2000). Arbetslöshet och tidigt utanförskap från utbildning och arbetsmarknad riskerar påverka hälsa och välbefinnande på individnivå, men utgör också i förlängningen en ekonomisk börda på samhällsnivå.

Med begreppet social hälsa fokuseras relationen mellan individens ohälsa och de organisatoriska och samhälleliga strukturer som omger individen, samt frågor om socialt samspel och stödjande relationer. Ett ömsesidigt beroendeförhållande mellan skolans möjlighet att stödja elever och elevers förmåga att vistas i skolan visar på relationen mellan individ, organisation och samhällsstrukturer. Ohälsa kan leda till dålig förankring i utbildning men det fungerar även tvärtom, att villkoren i skolan överstiger elevers förmåga och skolkontexten kan generera ohälsa. Skolfrånvaro är ett stort problem som leder till förlorad skolgång, förlust av relationer och gör det svårare att ta examen. Att ta gymnasieexamen utgör en viktig övergång i livet för framtida utbildning och sysselsättning, och avklarad skolgång är därför ett viktigt mål både för individen och samhället.

Det finns alltså stora hälsovinster både på kort och lång sikt om unga genomför grundläggande och vidare utbildning samt integreras i arbetslivet. Men psykisk ohälsa kan också vara en effekt av organisatoriska och strukturella villkor i skola och på arbetsplatser och dessutom sammanhang där maskulinitetsnormer upprätthålls.

Situationen i skolan och psykisk ohälsa

Stor skolfrånvaro från grundskolan är ett allvarligt problem, och i en dansk intervjustudie av Dannow, Esbjørn, and Risom (2020) rörande elever med stor frånvaro deltog tre högstadielärare och deras föräldrar. Studien visar att elever med ångestrelaterad skolfrånvaro upplevde att de var motiverade att gå i skolan. Däremot upplevdes många skolrelaterade faktorer såsom sociala (till exempel elev-lärare, elev-kamratrelationer) och strukturella (till exempel akademisk nivå, inlärningsmiljö) ha en negativ effekt på elevens förmåga att närvara. När det gällde frånvarorelaterade faktorer förknippade med föräldrarna rapporterade familjer att de var i behov av vägledning från professionella för att effektivt eliminera skolfrånvaron, men man fann att skolan som organisation var

frånvarande, vilket lämnade föräldrarna med huvudansvaret.

På individnivå framkom ambivalens till skolgång vilket innebär motstridiga tankar om att gå i skolan. Orsaken var ångest vilket också väckte frustration på grund av att missad skolgången och missade sociala relationer. En av pojkarna beskrev dessa motstridiga känslor sålunda:

I think that it's a big pity [not going to school] because I want to go and see all my friends and say 'hi.' And it's really, it's really, really a shame that I can't go and see them." (Bjørn).

På skol- och organisationsnivå var det stora sammankomster med många elever i klassen som utgjorde hinder. Utmaningar fanns även på relationsnivå mellan lärare och elev och mellan eleverna i klassen. När individen känner bristande tillhörighet till klassen, har negativa erfarenheter av relationer och få vänner, upplevdes detta utmanande av pojkarna i studien. Denna studie visar att skolkontexten spelar en viktig roll för den ångestrelaterade skolfrånvaron.

En dansk studie bland gymnasieelever (S. Andersen, Davidsen, Nielsen, & Tolstrup, 2021) visar att avhoppet från skolan var högst bland förstaårseleverna och bland de elever som kände bristande engagemang och tomhet. Denna grupp, samt elever som kände sig känslomässigt utmanade eller hade måttlig psykisk hälsa, hade cirka 1,5 till 3 gånger högre risk att hoppa av gymnasiet jämfört med gruppen välfungerande elever och könsfördelningen i avhoppargruppen var jämförbar för yngre män och kvinnor. Fyra grupper identifierades i studien: välfungerande psykisk hälsa (unga kvinnor: 38 %, unga män: 55 %), måttlig psykisk hälsa (kvinnor: 15 %, män: 20 %), känslomässigt utmanade (kvinnor: 28 %, män: 15 %) och elever som kände bristande engagemang och tomhet (kvinnor: 19 %, män: 10 %). Avhoppet från skolan var lägst i den välfungerande gruppen (män: 5,0 %; kvinnor: 2,4 %) och högst i gruppen med bristande engagemang och känsla av tomhet (män: 12,1 %; kvinnor: 7,8 %). Denna studie pekar på vikten av att vara särskilt uppmärksam under det första året på gymnasiet där de flesta elever hoppar av skolan.

Även om pojkar i högre grad har utåtagerande beteendeproblem och flickor inåtvända, visar en svensk studie bland elever i årskurs 9 (Bortes, Strandh, & Nilsson, 2019) att båda problemtyperna, dvs. både utåt- och inriktade problem har jämförbara negativa effekter på skolprestationer. I studien undersöktes sambandet mellan hälsoproblem under högstadiet och skolbetyg i årskurs 9. Studien visar att flickor i denna åldersgrupp är mer benägna att lida av psykiska störningar och beteendestörningar som kräver sjukhusvård än pojkar och att hälsoproblem av den sorten har särskilt starka negativa effekter på skolprestationer.

Välbefinnande i skolan

I en studie (Tiikkaja & Tindberg, 2021) analyseras sambandet mellan dåligt skolrelaterat välbefinnande och funktionsnedsättningar eller ADHD bland ungdomar 15–18 år i Sverige. Ungdomar med funktionsnedsättningar eller ADHD rapporterade att deras funktionshinder hade en negativ inverkan på skolan och jämfört med jämnåriga utan funktionshinder har de med funktionsnedsättning en ökad risk för dåligt skolrelaterat välbefinnande. Motsvarande risk fördubblades för ungdomar som rapporterade ADHD och det var flest pojkar i denna grupp. Sammanfattningsvis är ungdomar som har ADHD en särskilt utsatt grupp i skolan, som har en större risk för dåligt skolrelaterat välbefinnande.

I en longitudinell svensk studie (Gunnarsdottir, Hensing, & Hammarstrom, 2021) följdes en grupp upp från 16 års ålder till vuxen ålder. Dålig eller svag skolkontakt och skolanknytning i tonåren hade i studien samband med depressivitet i vuxen ålder men det fanns inget samband mellan dåligt familjeklimat såsom relationsproblem och senare depressivitet.

I en kvalitativ studie (Logdberg, Nilsson, & Kostenius, 2018) utforskades hur unga i Sverige, utan sysselsättning i form av arbete eller studier uppfattade sina livserfarenheter i relation till hälsa och välbefinnande. I studien genomfördes intervjuer med 16 deltagare i åldern 16–20 år som var arbetslösa och inte behöriga till gymnasieskolan, eller som hoppat av skolan. Tre teman framkom ur analysen som illustrerar hur de unga upplevde sina livserfarenheter i relation till hälsa och välbefinnande: att kämpa med svårigheter i avsaknad av omsorgsfulla relationer, att må bra i nära anknytning till andra och att tvingas ifrågasätta vad som har tagits för givet. De unga beskrev skolan som ett osäkert sammanhang där bråk med andra klasskamrater, trakasserier från lärare och mobbning förekom. De uttryckte erfarenheter av psykiskt våld och misshandel. En ung kille sa:

"... my teacher was harassing me too ... He got on my case all the time when someone else in the class talked and told me to be quiet—not anyone else ... He picked on me because I have ADD [Attention Deficit Hyperactivity Disorder] and problems with concentration..." (18-year-old male, P8) (Logdberg et al., 2018).

Utifrån de ungas berättelser om sina erfarenheter i studien ovan kan hälsa förstås som något som skapas i relation till andra och i relation till det sociala och kulturella sammanhanget; som något dynamiskt och föränderligt; som förmågan att anpassa sig och svara på utmaningar; och slutligen som något existerande på såväl kollektiv, organisatorisk som individuell nivå.

Hjälpsökande i skolmiljö

Psykiska problem gör ofta debut i tonåren. Trots detta är dessa problem allvarligt underbehandlade i denna åldersgrupp. Dels måste ungdomarna själva identifiera symptom, dels behöver de våga söka hjälp. En undersökning bland gymnasieelever i Norge (Haavik, Joa, Hatloy, Stain, & Langeveld, 2019) visade att kön spelar en betydande, men inte exklusiv roll i benägenheten att söka professionell hjälp för psykiska problem. De unga kvinnorna var bättre på att identifiera psykiska problem med ångest och trauma, hade mer kunskaper om var och hur söka hjälp, men upplevde fler hinder för att faktiskt söka hjälp med anledning av kostnader och väntetid. När det gällde att nyttja vården för psykiska besvär så var effekten av utbildningsform större än effekten av kön.

Pojkars lägre benägenhet att söka hjälp i jämförelse med flickor är känt från tidigare forskning. I en intervjustudie i Norge (Granrud, Bisholt, Anderzén-Carlsson, & Steffenak, 2020) undersöktes hjälpsökande i gymnasieskolan bland tonårspojkar i åldern 16–21. Studien visar att det är utmanande för tonårspojkar att besöka skolsköterskan för psykiska problem. Trots att skolhälsovården är relativt lättillgänglig på skolan upplevde tonårspojkarna vissa hinder för att besöka skolsköterskan. Bland annat hade skolsköterskor ibland flera skolor och var därför inte närvarande på samma skola alla dagar. Pojkarna önskade en mer tillgänglig skolsköterska och behövde känna att de kunde lita på skolsköterskans tystnadsplikt. Pojkarna upplevde att det var som ett brott mot normen att prata om psykiska problem och de kände sig stigmatiserade. När de väl hade övervunnit dessa barriärer kände de sig positiva till besöket hos skolsköterskan och upplevde att de fick ett nytt perspektiv på sina problem. Tonårspojkarna beskrev att det var viktigt att få en annan syn på sina psykiska problem:

"I get most advice about how I can deal with my problems. I get another point of view on my problems which makes it easier to handle it."

Långvarig NEET och dess konsekvenser för skola och arbetsliv

Unga vuxna (16–30 år) som inte arbetar eller studerar och har liten eller ingen kontakt med samhället löper stor risk att bli permanent utestängda från samhället (Bäckman & Nilsson, 2016). Att hamna i långvarigt utanförskap, ibland permanent, innebär svåra konsekvenser för den psykiska hälsan med stort lidande för den enskilde.

Unga vuxna som inte är i utbildning, yrkesutbildning eller anställning/sysselsättning (förkortat NEET - not in education, employment or training) utgör ett problem i alla europeiska länder, även så i Norden. Andra begrepp som förekommer internationellt är det japanska ordet hikikomori och den svenska benämningen hemmasittare. Det beskriver socialt tillbakadragna eller isolerade individer som stannar hemma från

skolan, ofta under långa perioder (Utbildningsdepartementet, 2015). Medan det ibland handlar om tillfälliga avbrott i övergångar mellan skola och studier eller skola och yrkesliv eller kortvarig inaktivitet, representerar vissa unga vuxna en mer utsatt grupp som riskerar att inte få tillträde till arbetsmarknaden. NEET-förkortningen avser unga människor med bristande anknytning till både arbets- och utbildningssystemet. NEET-terminologin har kritiserats för att inte uppmärksamma att det existerar skillnader inom gruppen ungdomar. Ungdomar är arbetslösa under längre eller kortare tid, ungdomar tar hand om sina barn, är tillfälligt sjuka eller långvarigt funktionshindrade och vissa tar bara en kort paus från arbete eller utbildning för att resa (Furlong, 2006). NEET-indikatorn anses dock vara ett bättre mått än traditionella arbetslöshetsmått som mäter jobbsökande mer kortsiktigt (Bäckman & Nilsson, 2016).

Vid det tredje kvartalet 2022 var över 10 % av 15–29-åringarna i Finland varken i utbildning, anställning eller yrkesutbildning (NEET), och är således det land i Norden som har det största problemet med NEET. I Sverige var förekomsten endast 5,6 %, den lägsta av de fem länderna. Danmark och Norge låg lika på 7,8 % och Island 6,2 %. År 2021 bedömdes 13,1 % av 15–29-åringar tillhöra gruppen NEET inom EU. Trots att alla nordiska länder ligger lägre än EU-genomsnittet så är det ett problem som bör hanteras då ett stort antal studier visar att NEET är ett allvarligt problem som kan ge negativa hälsokonsekvenser. Här nedan presenteras ett urval olika studier som alla handlar om NEET. (Statista, 2023)

Bristande stöd och skolavhopp

Att förstå varför unga människor hoppar av skolan är av stor vikt för att förstå personer i NEET. I en intervjustudie (Ramsdal, Bergvik, & Wynn, 2018) genomförd med sju unga vuxna som hoppat av skolan indikeras att internaliserade symtom kan vara problematiska att identifiera. I den aktuella studien beskrivs en kombination av svårare grad internaliserande symtom och brist på lämpligt vuxenstöd som orsaker till svårigheter att etablera autonoma vuxenliv år efter att de hoppat av gymnasiet. De som hoppat av beskrev att deras problem inte uppmärksammades av lärare eller de andra eleverna. Deras internaliserade symtom och inlärningssvårigheter ägnades därför inte så mycket uppmärksamhet i klassen som fick till följd att de till stor del fick klara sig själva. De unga vuxna upplevde bristande stöd och bristande tillgänglighet till resurser när de kämpade för att stanna i skolan. En av de unga männen berättade:

“Well, there have been periods when I have been kind of depressed and stuff, by social things, with my schoolwork going down the drain.”

Ett exempel på detta var det faktum att bland de sex deltagarna som upplevde psykiska problem var det bara en som beskrev uppsökande initiativ från skolan under skoltiden. De andra fick hjälp först efter avhoppet.

En studie som adresserar förhållanden och omständigheter som riskerar leda till NEET-tillstånd genomfördes i Nordnorge i en mångkulturell ung vuxen population (Bania, Eckhoff, & Kvernmo, 2019). Syftet med studien var att undersöka prediktorer för NEET-tillstånd; dess förekomst och utveckling över tid. Studien baseras på självrapportering från deltagarna som följts upp med en studie baserad på registeranalyser 8–10 år senare. I den första undersökningen deltog alla 5877 tiondeklassare i åldern 15–16 år i Nordnorge som utgjorde 83% av den totala åldersgruppen från alla 87 kommuner. Uppföljningsstudierna inkluderade 3987 ungdomar varav 365 hade samisk etnicitet.

Studien visade att NEET-tillstånd i ung vuxen ålder var klart högre bland kvinnor (20,9 %) än bland män (16,2 %). Etniska skillnader förekom; NEET-tillstånd bland samiska män var klart högre än bland icke-samiska män, 23,0 % respektive 15,2 %. I studien identifierades viktiga orsaker till NEET-tillstånd; hos manliga deltagare rörde det sig om kamratproblem, beteendeproblem och muskuloskeletal problem [besvär med rörelseapparaten såsom ont i ryggen och ont i muskler]. När det gällde hyperaktivitetsproblem och relationsproblem var dessa förknippade med senare uppkomna NEET-tillstånd bland unga kvinnor. Föräldrarnas utbildningsnivå har betydelse för förekomst av NEET och låg utbildningsnivå är tydligt förknippad med efter hand uppkomna NEET-tillstånd bland både unga vuxna män och kvinnor.

I en svensk kvalitativ djupstudie påvisades emotionella stadier som kan förknippas med utvecklingen av NEET-status (Hammarstrom & Ahlgren, 2019). I denna longitudinella studie analyserades hälsoupplevelser bland ungdomar med NEET-klassificering i relation till deras positioner på arbetsmarknaden, från att de lämnade skolan till tidigt vuxenliv. I studien ingick sex kvinnor och åtta män i en ort i norra Sverige som blivit arbetslösa direkt efter att de gått ut grundskolan. Upprepade personliga intervjuer genomfördes med dem från 16 års ålder till 33 års ålder. Studien visar att hälsoupplevelsen utvecklas i de olika faserna: att lämna skolan; komma in på arbetsmarknaden; bli arbetslös och ha anställning. Informanternas upplevelser under var och en av dessa faser var bland annat känslor av bakslag och besvikelser; hopplöshet och resignation och slutligen för det fall där individen slutligen fått en anställning känslor av att behöva acceptera ogynnsamma arbetssituationer. Studien visar att hälsoupplevelse kan knytas till både sammanhang och process och relateras till de olika faserna. Det är en process från upplevd lättnad och hopp att gå ut grundskolan, medan inträde på arbetsmarknaden är relaterat till motgångar och besvikelser samt både hälsoförsämrande och hälsofrämjande upplevelser beroende på den faktiska positionen på arbetsmarknaden. Studiens övergripande tema "Att leva i skuggan av arbetslöshet en ohälsosam livssituation" innebär att det inte bara är den faktiska situationen att vara arbetslös som är problematisk utan att de andra faserna är

färgade av tidigare erfarenheter av arbetslöshet. Studien lyfter fram att sociala processer påverkar och interagerar med individens hälsoupplevelse.

Verktyg för att förebygga NEET

Det är viktigt att undersöka vad som kan förebygga och motverka NEET. Norska registerdata användes för att undersöka om tidig arbetslivserfarenhet i tonåren (16–18 år) kan bidra till att ungdomar med risk för NEET har större möjligheter att komma in i arbete och utbildning som ung vuxen och om tidig arbetslivserfarenhet är en skyddande faktor (Ballo, Heglum, Nilsen, & Bernstrøm, 2022). En hel födelsekohort med ca 50 000 individer ingick i studien och följdes från 16 till 29 års ålder. Resultaten visar att tidig arbetslivserfarenhet är relaterad till en lägre NEET-risk för samtliga, men sambandet var starkare för ungdomar med funktionsnedsättning och för de ungdomar som lämnat skolan tidigt. Detta fynd stöder betydelsen av tidig arbetslivserfarenhet som en potentiellt viktig skyddsfaktor mot senare NEET-status, särskilt bland utsatta ungdomar.

Att depressiva symtom är förknippade med arbetslöshet är känt sedan tidigare men i en dansk studie undersöktes om tidpunkten och varaktigheten av depressiva symtom i tonåren eller utbildningsnivå påverkar NEET i ung vuxen ålder (23 år) (Veldman et al., 2022). Förekomsten av depressiva symtom mättes vid tre tillfällen vid 14, 18 och 21 års ålder. Bland pojkar ökade depressiva symtom vid 14 och 21 års ålder risken för NEET. Bland flickor gällde detta depressiva symtom vid 18 och 21 års ålder. Varaktigheten av depressiva symtom bland pojkar ökade risken för NEET. Bland flickor ökade endast ihållande depressiva symtom risken för NEET. Således har både tidpunkt och varaktighet av depressiva symtom i tonåren betydelse för sambandet med NEET i ung vuxen ålder. Extra utsatta är de med både depressiva symtom och låg utbildningsnivå. Resultaten understryker vikten av stöd till dem som upplever depressiva symtom i övergången från skola till arbete. Dessutom pekar studien på att pojkar som uppvisar depressiva symtom i tidiga tonår behöver uppmärksammas.

Tidigt utanförskap från arbetsmarknaden innebär risk för psykisk ohälsa och försämrat välbefinnande. I en norsk studie undersöktes självupplevda orsaker till ohälsa samt sociala och hälsorelaterade problem bland unga vuxna med risk för tidigt arbetshandikapp (Sveinsdottir, Eriksen, Baste, Hetland, & Reme, 2018). 96 unga vuxna deltog i studien, medelåldern var 24 år och två tredjedelar var män. En tredjedel av de unga vuxna i studien rapporterade läs- och skrivsvårigheter och 40 % hade lägre utbildning än gymnasieutbildning. Majoriteten hade upplevt mobbning (66 %) eller våld (39 %) och 53 % rapporterar farligt alkoholbruk.

Ångest är det vanligaste hälsoproblemet, och kvinnor rapporterar generellt fler fysiska och psykiska problem än män. Självupplevda orsaker är främst relaterade till relationsproblem följt av hälsobeteenden, ärftlighet/genetik och yttre miljöfaktorer. Denna studie bidrar med en fördjupad insikt om en utsatt grupps betydande utmaningar relaterade till negativa sociala upplevelser, ångest och

alkoholanvändning. Relationsproblem lyfts som den främsta orsaksfaktorn till ohälsa.

I samma studiepopulation som ovan undersöktes också om Individuell Placering och Stöd (IPS) kan vara ett effektivt tillvägagångssätt för att hjälpa personer med svår psykisk ohälsa att få sysselsättning (Sveinsdottir et al., 2020). Det var särskilt unga vuxna som riskerar att drabbas av tidigt arbetshandikapp på grund av olika sociala och hälsorelaterade problem. Deltagarna som tillhörde NEET, fick tillfälliga förmåner på grund av sociala eller hälsorelaterade problem och var berättigade till traditionell yrkesinriktad rehabilitering (TYR). Självrapporterade data samlades in vid starten samt vid sex och tolv månaders uppföljning. Det primära målet för deltagarna var att få någon avlönad anställning på den konkurrensutsatta arbetsmarknaden under uppföljningen. Även fysisk och psykisk hälsa, välbefinnande, coping, alkoholkonsumtion och droganvändning undersöktes.

Betydligt fler IPS-deltagare fick konkurrenskraftig anställning jämfört med TYR-deltagare under 12 månaders uppföljning; 48 % mot 8 %. IPS-gruppen rapporterade signifikant bättre resultat än TYR-gruppen i subjektiva hälsobesvär, hjälplöshet och hopplöshet. IPS-gruppen rapporterade betydligt bättre resultat även gällande funktionsnedsättningsnivå, optimism om framtida välbefinnande och droganvändning. Studien visar att individuell placering och stöd är effektivare än yrkesinriktad rehabilitering för unga vuxna med risk för tidigt arbetshandikapp gällande att uppnå anställning på den konkurrensutsatta arbetsmarknaden.

Individanpassat stöd

En dansk observations- och intervjustudie om aktiveringsprogram för unga vuxna (J. H. Andersen, Tjornhoj-Thomsen, Reventlow, & Davidsen, 2019) visar att möjligheterna att ta itu med komplexiteten i deltagarnas problem inom programmet är begränsade. Trots att de unga vuxna uttryckte komplexiteten i sina problem under aktiviteter, dominerades aktiviteterna i programmet av "biografiska tekniker", som innebar att deltagarna själva var ansvariga för sina egna biografier och förväntades ha förmågan att själva lösa sina problem. Programmet innebar bland annat fysisk aktivitet, samarbetsövningar och övningar för personlig förändring, så som att uppnå en hälsosam livsstil, sätta upp mål, bryta negativa beteendemönster, ändra negativa tankar och strukturera vardagen. Deltagarnas specifika diagnoser eller psykiska problem pratades det sällan om och då endast på deltagarnas initiativ. Många deltagare ansåg dock att aktiviteterna var irrelevanta. De som uppskattade programmet upplever att det är skönt att ha något att gå upp för varje dag, de trivs i andras sällskap och tycker om mentorerna. Det är mer umgänget och inte innehållet som gjorde programmet meningsfullt för dem.

Unga vuxna i 20–30-års åldern som var långtidsarbetslösa intervjuades om sina liv i Finland (Husu & Ylilahti, 2020). De flesta av deltagarna beskrev känslor av att inte tillhöra och brist på tillit har uppstått inom familjerelationer och/eller kamratrelationer. Detta har enligt dem själva uppstått antingen genom en jämförelseprocess, dvs. att andra har något som de inte har, eller genom erfarenheter av försummelse. Bristen på emotionellt kapital som härrörde från de unga vuxnas tidiga livshistoria, och som sedan upprepas i olika sammanhang såsom i skolan och i kamratrelationer, kunde medföra psykiska problem och en känsla av utanförskap i vuxenlivet. Det råder konsensus om att emotionellt kapital är relaterat till föräldrars känslomässiga engagemang och investeringar i barnets välbefinnande, och det omfattar känslomässiga färdigheter och tillgångar som barn kan uppnå genom familjerelationer. Bristen på känslomässigt kapital kan skapa långsiktiga konsekvenser ända in i vuxenlivet.

Utmaningar i arbetslivet

Svårigheter, så som psykisk ohälsa under skoltiden påverkar både övergången till arbetsliv och vilken typ av arbeten som därmed blir tillgängliga. Unga okvalificerade arbetstagare, inklusive arbetstagare som hoppar av skolan identifierades som särskilt utsatta grupper när det gäller till exempel arbetsolyckor. Lärlingar och unga yrkesarbetare vara sårbara för arbetsrelaterade sjukdomar.

En översikt som berör Norden visar att mekaniska faktorer som tunga lyft, psykosociala faktorer som låg kontroll över arbetstempot och organisatoriska faktorer som säkerhetsklimat alla är associerade med ökad skaderisk för unga nordiska arbetstagare (Hanvold et al., 2019). Tungas lyft och besvärliga ställningar är riskfaktorer för ländryggssmärta, och höga krav på jobb är riskfaktorer för psykisk hälsa. Marginalisering från arbetsmarknaden, dvs. allvarliga problem med att hitta och behålla ett jobb, är vanligt bland unga vuxna med uppmärksamhetsstörning/hyperaktivitetsstörning (ADHD). I en befolkningsbaserad registerstudie (Helgesson et al., 2021) undersöktes drygt 6000 unga vuxna, i åldern 22–29 år, som hade sin första primära eller sekundära diagnos av ADHD. Cirka 61 % av unga vuxna kännetecknas av ökad marginalisering efter diagnosen ADHD. Studien sätter fokus på att samhället särskilt bör uppmärksamma unga vuxna med diagnosen ADHD med låg utbildningsnivå för att undvika marginalisering.

En dansk studie (Just-Noerregaard, Andersen, Nohr, Vestergaard, & Winding, 2021) visar att sysselsättning och fritidsengagemang under tonåren är viktigt för att unga ska utveckla en stabil anknytning till arbetsmarknaden i vuxenlivet. Deltidsarbete var, både i mitten och senare i tonåren positivt förknippat med anknytning till utbildning och arbete. Fritidsaktiviteter i mitten av tonåren var förknippade med anknytning till utbildning och arbete. Bland män visade engagemanget i form av fritidsaktiviteter och deltidsjobb i mitten av tonåren starkast samband med senare koppling till utbildning eller arbete. Studien visar att

ungdomars engagemang i samhället har positiva samband med senare utbildningsnivå och sysselsättning, med starkare inverkan av deltidsarbete jämfört med fritidsaktiviteter.

Betydelsen av fysisk aktivitet för hälsa, utbildning och arbetsliv

Tidigare studier har visat att regelbunden fysisk aktivitet bland tonåringar har positiva effekter på deras kognitiva funktioner såsom bättre arbetsminne och uppmärksamhet och akademiska prestationer i skolan (Donnelly et al., 2017; Khan & Hillman, 2014). Rörelse har även betydelse för arbetslivet, och en systematisk översikt visar att fysisk aktivitet har positiva effekter på produktivitet, arbetsprestation och arbetsrelaterat välbefinnande hos både män och kvinnor (Conn, Hafdahl, & Mehr, 2011). Regelbunden fysisk aktivitet främjar kognitiv, emotionell och motoriskt fungerande och minskar ångest och negativ påverkan. Det utövar en förebyggande roll vid ångest och depressiva tillstånd samt underlättar psykologiskt välbefinnande hos både ungdomar och vuxna (Archer, Josefsson, & Lindwall, 2014). Således har fysisk aktivitet kopplingar till både utbildning och arbetsliv, och regelbunden fysisk aktivitet är relaterat till välbefinnande.

Fysisk aktivitet kopplas samman med psykisk hälsa och en finsk studie (Appelqvist-Schmidlechner et al., 2020) bland unga vuxna män visar att fysisk aktivitet på fritiden spelar en viktig roll, särskilt för män med en låg nivå av positiv psykisk hälsa. I studien lyfts, förutom brist på intresse, tid och energi, ovilja att utöva idrott ensam som en betydande orsak till fysisk inaktivitet i denna målgrupp, vilket understryker vikten av sociala sammanhang. Möjligheten att på fritiden delta i olika fysiska aktiviteter i sociala sammanhang skapar möjligheter till umgänge med andra. Studien visar att fysisk aktivitet på fritiden med sociala interaktioner är speciellt viktigt för män med lägre psykiskt välbefinnande.

Kroppsuppfattning handlar om hur en individ uppfattar och känner sig i relation till sin kropp, inklusive faktorer som kroppsvikt, utseende och självkänsla. Tidigare studier visar att en negativ kroppsuppfattning kan ha negativa konsekvenser för skolframgången hos tonårspojkar och flickor. Negativ kroppsuppfattning är relaterat till nedstämdhet, lägre självkänsla och sämre skolprestationer, men effekterna kan vara mer framträdande hos flickor (Bucchianeri, Arikian, Hannan, Eisenberg, & Neumark-Sztainer, 2013; Paxton, Neumark-Sztainer, Hannan, & Eisenberg, 2006).

Diskussion om psykisk ohälsa i relation till utbildning och arbetsliv

Det finns ett starkt samband mellan psykisk ohälsa, utbildning och arbetsliv. Villkoren i både skolan och i arbetslivet kan medföra stress och psykisk ohälsa. Psykisk ohälsa påverkar också motivation till fullföljande av utbildning och ökar risken för osäker anknytning till arbetsmarknaden.

Unga kvinnor har generellt en högre grad av ohälsa än unga män, men även andra sociala aspekter har betydelse för ohälsa, till exempel föräldrarnas utbildningsnivå. Maskulinitetsnormer tycks stå i vägen för unga mäns hjälpsökande. I flera av studierna visar resultaten att utbildningsstrukturen brustit i att erbjuda stöd till unga män med psykisk ohälsa. Studierna som har redovisats här visar att ohälsa såsom depression och ångest kan leda till dålig förankring eller avhopp från utbildning och senare dålig förankring på arbetsmarknaden. Stökig skolmiljö, brister i organisation och i stöd till skolungdomar och unga arbetstagare kan leda till ohälsa. Skolan som den är organiserad idag riskerar att leda till att ungdomar med till exempel social fobi eller ångestproblematik inte fullföljer sin utbildning. De riskerar senare att inte komma in på arbetsmarknaden över huvud taget.

När unga män får stöd eller vård tycks det främst vara de sociala aspekterna som lyfts som hälsofrämjande, det vill säga att få stöd i att uttrycka sina känslor och upplevelser, att bli lyssnad på och befinna sig i ett socialt sammanhang. Olika mått har använts för att fånga barns och ungdomars koppling till skolan som inkluderar aspekter såsom betyg, delaktighet och engagemang och affektiva dimensioner som att tycka om skolan och känslan av samhörighet. Oavsett vilka faktorer som mäts har skolanknytning visat sig ha ett starkt samband med ungdomars akademiska resultat och senare depressiva symtom (Gunnarsdottir et al., 2021). Ungdomar som misslyckats i skolan, dvs. har gjort avbrott i studier och haft låga akademiska prestationer, har en avsevärt högre risk för suicidförsök än de med bättre akademiska prestationer. I synnerhet finns den högsta risken bland dem som hoppade av sin utbildning med över sexfaldig risk (Castellví et al., 2020).

Unga människor är särskilt utsatta för hälsoproblem när de är arbetslösa eller arbetar under otrygga förhållanden. Aktiva arbetsmarknads- och utbildningsprogram, inkluderande socialförsäkringsåtgärder, förbättrade arbetsvillkor och riktade hälsoprogram är viktiga för att åtgärda denna sårbarhet (Vancea & Utzet, 2017). En aspekt av att befinna sig i utbildning och på en arbetsplats är att detta är viktiga arenor för interventioner och hälsofrämjande insatser.

Arbetslöshet är kopplat till en ökad risk för psykiska problem, inklusive depression och ångest, bland unga vuxna. Även otrygga anställningsförhållanden är kopplade till psykisk hälsa och unga arbetstagare med osäkra anställningsvillkor har en ökad

risk för psykiska problem och sämre psykisk hälsa jämfört med de som har mer stabila anställningar. Studier visar att ogynnsam arbetsmiljö, hög arbetsrelaterad stress, hög arbetsbelastning och brist på stöd från arbetsgivaren kan påverka den psykiska hälsan negativt.

Förebyggande arbete

Denna forskningsöversikt tyder på att unga män som är utanför sysselsättning och som känner sig deprimerade har ett individualiserat och holistiskt stödbehov där sociala aspekter behöver beaktas och lyftas i samtal. Antalet socialt isolerade unga vuxna är stort i flera länder enligt siffror från International Labour Organization 2014. Det är dock viktigt att betona att gruppen socialt isolerade unga vuxna inte är någon heterogen grupp utan individer med unika behov och olika levnadsvillkor. Flera unga vuxna män har erfarenheter av fattigdom, trauma, våld och diskriminering, vilket ökar risken för att bli marginaliserad och hamna i utanförskap. Studierna som presenterats i denna forskningsöversikt pekar alla åt samma håll, nämligen att insatser behöver skräddarsys och individualiseras för att vara framgångsrika och ge förväntat stöd.

För att bryta isoleringen hos unga vuxna utanför arbete och utbildning behöver yrkesverksamma motivera dem till delaktighet och stärka och stödja deras egen handlingskraft. Det finns behov av individuella stödinsatser liksom omfattande och samordnade insatser från yrkesverksamma som möter de unga vuxna. För att stödja de unga vuxna, och deras många gånger komplexa behov, krävs ett helhetsgrepp. Ett sådant grepp är baserat på ett empowerment-orienterat förhållningssätt där unga vuxnas unika behov beaktas (Ayoub, Udo, & Randell, 2021). Detta innebär fokus på personens styrkor och att stödja och stärka det som fungerar så att det kan växa. Det är således viktigt att vuxna och professionella har förmåga och kunskap att identifiera, tolka och förstå tecken som indikerar att ungdomar och unga vuxna upplever negativa känslor. Sveinsdottir et al (2020) visar att individuell placering och individuellt stöd är ett mer effektivt tillvägagångssätt än traditionell yrkesrehabilitering för att hjälpa personer med ohälsa till sysselsättning.

För att komma till rätta med utestängning från utbildning och arbete måste särskild tonvikt läggas på att stödja ungdomar som kämpar med psykiska och fysiska hälsoproblem i gymnasiet. I denna forskningsöversikt har ett antal aspekter identifierats som har betydelse för praktiken. Tidig arbetslivserfarenhet i tonåren (åldrar 16–18) kan minska risken för NEET-status i tidig vuxenålder (25–29-års ålder) visar resultat baserat på longitudinella befolkningsdata för norska ungdomar. De samlade resultaten från studier gällande NEET tyder vidare på ett behov av ett brett fokus på psykologiska och sociala faktorer i yrkesinriktade rehabiliteringsinsatser riktade mot unga vuxna som riskerar att drabbas av tidigt arbetshandikapp. Helhetssyn och ett holistiskt förhållningssätt behövs. Individuell placering och stöd har visat sig vara överlägset i jämförelse med yrkesinriktad

rehabilitering och bör erbjudas för att förbättra sysselsättningsgraden hos unga utsatta vuxna med olika hälsorelaterade besvär och hinder. Att förebygga och åtgärda NEET bör ske aktivt med samlade insatser från skola, socialtjänst, sjukvård och arbetsförmedling med fokus på hälsofrämjande insatser som stärker individen.

Med förståelse av hälsa som något dynamiskt och föränderligt, som står i relation till sociala sammanhang, kommunikation och känslomässigt tillstånd, vilket är aspekter som påverkas på såväl kollektiv, organisatorisk som individuell nivå, blir det också viktigt att beakta maskulinitetsnormer. Att orientera sig mot andra praktiker än de som traditionellt förknippas med maskulinitet kan bryta mönster som orsakar psykisk ohälsa. Engagemang och omsorg för andra, träning av känslomässiga färdigheter och att förmåga att uttrycka sig själv är delar av hälsofrämjande processer för unga män.

Pandemins konsekvenser för unga mäns psykiska ohälsa

Givet de komplexa sambanden mellan unga mäns psykiska ohälsa och hur villkoren i skola och i arbetsliv ser ut, är det av särskild vikt att också sammanställa kunskap om hur den psykiska ohälsan påverkas när dessa samhällsstrukturer genomgår en snabb och akut förändring. Under covid-19-pandemin påverkades skolgången av genomgripande förändringar med skolstängningar och förändrade undervisningsformer. Distansarbete, varsel och plötsligt försämrade möjligheter att få arbete i branscher som traditionellt har anställt unga, gör pandemin till en viktig situation att undersöka.

Pandemins konsekvenser berörde människor i alla åldrar i hela Norden. Men minskningen och begränsningen av sociala kontakter har varit särskilt utmanande för ungdomar som har ett stort behov av ökad självständighet och sociala kontakter med jämnåriga.

Denna del av forskningsöversikten sammanställer forskning om hur unga mäns hälsa påverkades av de tillfälliga samhällsförändringar som pandemin innebar, med särskilt fokus på utbildning och arbetsliv för unga. Dessutom samlar den forskning som jämför förekomsten av ohälsa före och under pandemin för den aktuella gruppen unga män i Norden.

Utbildning, restriktioner och psykisk hälsa

Skolnedstängningar användes i olika grad och under olika perioder av pandemin i de nordiska länderna och innebar stora förändringar i unga personers vardagsliv och utbildning. Distansundervisning och minskade möjligheter till sociala sammanhang kan antas ha påverkat den psykiska ohälsan i negativ riktning för elever och studenter. En rapport om distansundervisningen i alla nordiska länder visar att undervisningens kvalitet sannolikt har försämrats under pandemin och distansundervisningen har haft negativa effekter (Hall, Hardoy, & Lundin, 2022). Bilden är densamma i en intervjustudie gjord av svenska Folkhälsomyndigheten där deltagarna beskriver distansundervisning som den mest genomgripande förändringen under pandemin med försämrade lärarstöd och bristande motivation och studierutiner (Folkhälsomyndigheten, 2022). De negativa effekterna är sannolikt större bland yngre elever, barn i behov av särskilt stöd och bland elever med sämre studieförutsättningar i hemmet samt nyligen invandrade grupper. I rapporten lyfts även att elever som går yrkesförberedande gymnasieprogram är en grupp som haft särskilda svårigheter under pandemin, då möjligheterna till praktisk

träning och arbetsplatsförlagd utbildning har varit begränsade.

I en norsk studie undersöktes upplevda konsekvenser av pandemin för vardagen, inlärningsresultat, familjerelationer, sömnproblem och oro för infektion, för vänner och deras framtid, bland ungdomar i åldern 12–19 år under tre veckor av skolnedstängningen i Norge (Lehmann et al., 2021). Ungdomar i Bergens kommun bjöds in via SMS att delta i en 15-minutersundersökning online och totalt deltog 2 997 (1 242 unga män) ungdomar med medelåldern 17 år. Sammantaget rapporterade en tredjedel av de svarande att de kände sig något för mycket påverkade av att skolor stängde, knappt två tredjedelar rapporterade att de lärt sig mindre under perioden jämfört med tidigare.

Resultaten visar att skolstängningar under pandemin har haft varierande påverkan på pojkar och flickor. En högre andel flickor rapporterar att de kände sig påverkade av skolstängningen i någon grad jämfört med pojkar. Dessutom verkade flickor oftare uppleva mardrömmar och vara mer oroliga över att bli smittade, medan pojkar var mer oroliga för att deras familjemedlemmar skulle bli smittade. De upplevda konsekvenserna och graden av oro varierade efter ålder, kön, socioekonomisk status och i viss grad födelseland. Flickor, äldre ungdomar, ungdomar med lägre socioekonomisk status och med invandrarbakgrund verkade i högre grad uppleva nedstängningen som svårare och studien accentuerar behovet av stöd för dessa grupper.

Under våren 2020 fick pandemin som konsekvens att skolor stängde och sociala restriktioner infördes i hela Norge. I studien av Soest et al. (2020) undersöktes om dessa skolrestriktioner påverkat unga människors livstillfredsställelse och subjektiva livskvalitet. I studien rapporteras att ungdomar i Oslo, upplevt en markant reduktion av tillfredsställelse med livet och sänkt subjektiv livskvalitet efter att restriktioner infördes. Ungdomarnas socioekonomiska resurser hade mindre betydelse för upplevd livstillfredsställelse. Särskilt bland pojkar sjönk andelen med hög livstillfredsställelse tydligt. Den gick ned från knappt 90 % för åren före pandemin, till under 71 % efter införandet av restriktioner. Motsvarande tal för flickor var 80 % före pandemin och 62 % under pandemirestriktionerna.

Folkhälsorekommendationerna i Sverige förlitade sig på personligt ansvar. Universitetet var en av få offentliga institutioner som tidvis var helt stängda, vilket innebar att studenter var tvungna att snabbt anpassa sig till distansundervisning. I en studie (Berman et al., 2022) undersöktes hur rekommendationer efterlevdes, liksom samband med självrapporterade symtom på smitta, självupplevda effekter på psykisk hälsa och akademisk egenförmåga (self-efficacy) bland universitetsstudenter i Sverige i maj till juni 2020. Totalt deltog 4 495 studenter varav 30 % var unga män. Studien visar att studenter i allmänhet följde folkhälsorekommendationer under stängning av universitet, men många rapporterade betydande negativa konsekvenser relaterade till psykisk hälsa och akademisk förmåga. Tyvärr går det inte att utläsa av tabellerna i studien hur stor andel män respektive kvinnor som upplevde dessa negativa effekter då resultaten inte var könsspecificerade. Studien

ger ändå en indikation på att många studenter påverkats av psykiska hälsoeffekter.

Studier inkluderade i en forskningsöversikt om pandemins konsekvenser för unga personer med avseende på utbildning, arbete och hälsa (Olofsson & Kvist, 2022) visar att den psykiska hälsan har försämrats under pandemin, men bilden är inte entydig. Stödet från skolors elevhälsa tycks inte ha varit tillräcklig under pandemin. I studien presenteras några preliminära resultat: att skolstängningar och distansundervisning i varierande grad har påverkat ungas lärande negativt, att effekterna har varit mest negativa för elever i behov av särskilt stöd och att övergången från skola till arbetsliv försvårats och blivit mer utdragen.

I en finsk årsbok 'Poikkeuksellinen nuoruus korona-aikaan – Nuorten elinolot 2022' (En ovanlig ungdom under pandemitiden – Ungas levnadsförhållanden 2022) jämförs livstillfredsställelse bland ungdomar över 15 år före och efter att pandemin bröt ut. Först stärker resultaten det direkta antagandet om negativa effekter av pandemin, men en närmare granskning nyanserar detta. De empiriska undersökningarna i årsboken visar att de studerandes upplevelser av organiseringen kring distansundervisning å ena sidan var positiva och fungerade som ett stöd för de egna studierna, å andra sidan försvårade studierna. Det väsentliga vid distansundervisning är att läraren strukturerar distansstudierna och ger stöd till den studerandes inläring. Digitala inlärmingsmiljöer öppnar således nya möjligheter, men för att distansstudier ska främja elevernas välmående måste uppmärksamhet ges till genomförandet, dvs. att distansundervisning sker på ett sätt som stärker den studerandes aktörskap och delaktighet.

Arbetsliv och hälsa under pandemin

Pandemin påverkade ungas psykiska ohälsa genom sämre förutsättningar för de som skulle ta steget mellan utbildning och arbetsliv under denna period. Engdal (Sjögren et al., 2021) beskriver negativa effekter på arbetsmarknadsanknytningen för de unga som träder in på arbetsmarknaden under en lågkonjunktur, såsom det var under pandemin. Pandemin drabbade i hög grad de sektorer där många unga får sina första jobb, så som service-, hotell- och restaurangbranschen, vilket innebär att de unga var särskilt utsatta för arbetslöshet i den då pågående krisen (Sjögren et al., 2021).

I den svenska Folkhälsomyndighetens rapport 'Unga och covid-19-pandemin ungas livsvillkor, levnadsvanor och hälsa' (2022) med målgruppen ungdomar och unga vuxna 16–29 år i Sverige framkommer att för unga som redan lever under socialt, ekonomiskt eller hälsomässigt utsatta förhållanden verkar covid-19-pandemin ha samspelat med den tidigare livssituationen och i vissa fall förstärkt befintliga utmaningar. Övergripande fynd gällande båda könen presenteras i rapporten som även inkluderar en intervjustudie och en litteraturstudie. Av intervjustudien framkommer att unga, som varken arbetar eller studerar, upplever att deras fysiska och/eller psykiska hälsa har blivit sämre till följd av ensamhet, isolering och minskade möjligheter till sysselsättning. Samtidigt uppger de att pandemin, i alla

fall delvis, medfört möjligheter till vila och återhämtning.

I en forskningsöversikt (Olofsson & Kvist, 2022) lyfts pandemins konsekvenser för unga personer i Sverige med avseende på utbildning, arbete och hälsa. Rapporten sammanfattar övergripande att de negativa effekterna på ungas utbildningsresultat tycks ha blivit mindre i Sverige i jämförelse med många andra länder, och de omedelbara negativa hälsoeffekterna framstår inte heller vara lika framträdande som i en del andra länder. Studien lyfter även att pandemin genomgående har haft negativ påverkan på ungas arbetsmarknad då det är branscher som till exempel besöksnäringen och handeln som drabbats som mest under pandemin, som också har en betydande andel unga arbetstagare. Unga är överrepresenterade när det gäller otrygga anställningar och var också de som i första hand förlorade sina jobb parallellt med att det blev färre lediga arbetstillfällen att söka. Unga med låg utbildningsbakgrund har drabbats av försörjningssvårigheter, och under pandemin ökade antalet långvariga bidragstagare.

En finsk studie (Ranta, Silinskas, & Wilska, 2020) fokuserade på hur unga vuxna 18–29 år mötte covid-19-pandemin i jämförelse med en äldre jämförelsegrupp (30–65 år). Studien visar att unga vuxna är betydligt mer oroad över effekterna av covid-19-pandemin på deras psykiska välbefinnande, karriär/studier och ekonomiska situation än äldre människor. Unga kvinnor är mer bekymrade över sitt psykiska välbefinnande än män. Bland ungdomar är lägre tillfredsställelse i livet relaterad till oro för psykiskt välbefinnande och lägre tillfredsställelse med ekonomisk situation är relaterad till oro för karriär/studier och ekonomisk situation.

Högre arbetslöshet under pandemin i Sverige är förknippat med två faktorer: att vara ung och att vara utlandsfödd (Campa, Roine, & Stromberg, 2021). Kön tycks dock inte spela någon större roll i det svenska sammanhanget. Studiens resultat bekräftar tidigare rön om de mest utsatta som drabbats hårdast.

Boendeförhållanden under nedstängning

I en dansk studie (Groot et al., 2022) undersöktes om nedgången i ungdomars psykiska hälsa under nedstängningen var beroende av boendeförhållanden bland 7 445 ungdomar/unga vuxna (medianålder 20 år) från den danska nationella födelsekohorten (DNBC). Data samlades in vid 18-årsåldern och igen tre veckor in i den första nationella nedstängningen i april 2020. Sambanden mellan boendeförhållanden (tillgång till uteplatser, urbanitet, hushållstäthet och hushållssammansättning) och förändringar i psykisk hälsa (psykiskt välbefinnande, livskvalitet och ensamhet) undersöktes. Studien visar att ungdomar utan tillgång till utomhusutrymmen upplevde större försämringar i psykiskt välbefinnande i jämförelse med dem som hade tillgång till trädgård. Att bo ensam mer än fördubblade risken för känslor av ensamhet jämfört med att bo med föräldrar. Ungdomar som bodde ensamma, i tätare hushåll och utan direkt tillgång till utomhusutrymmen var särskilt sårbara för försämring av psykisk hälsa. Unga män

upplevde större minskningar i psykiskt välbefinnande när de bodde ensamma eller tillsammans med rumskamrater/vänner och i tätare hushåll, och större öknings av ensamhet när de bodde ensamma. Kvinnor upplevde större minskningar av livskvalitet när de bodde ensamma, men mindre minskning av livskvalitet när de bodde med sin partner.

Psykosociala förändringar

I en norsk studie (von Soest et al., 2022) jämfördes rikstäckande data från 2014–2021 för att undersöka psykosociala utfall hos ungdomar före och under pandemin. Studien visar högre depressiva symtom och mindre optimistiska framtida livsförväntningar under pandemin. Alkohol- och cannabisanvändningen minskade men skärmtiden ökade. Effektstorlekarna av alla observerade förändringar under pandemin var dock små. Sammantaget förblir uppförandeproblem och tillfredsställelse med sociala relationer stabila. Flickor, yngre ungdomar och ungdomar med låg socioekonomisk bakgrund visade mer negativa förändringar under pandemin. Uppskattade förändringar i psykosociala utfall varierar lite i relation till kommunernas infektionstal och restriktioner.

I en annan norsk studie konstateras att den sociala isoleringen under restriktionerna varit belastande för gymnasieelever (Bekkehus, von Soest & Fredriksen, 2020). Brist på fysisk kontakt med vänner associeras med både depression och ensamhet bland ungdomar under pandemin. I genomsnitt var flickor ensammare än pojkar och rapporterar fler symtom på ångest och depression än pojkar. Dessa resultat överensstämmer med tidigare forskning som visar att flickor rapporterar flera internaliserade psykiska hälsobesvär än pojkar.

I rapporten 'Konsekvenser av covid-19-pandemien for barn og unges liv og psykiske helse: oppdatering av en hurtigoversikt' (Nøkleby, Borge & Johansen, 2021) ingår en studie som undersökte om pandemirestriktionerna kunde kopplas till förändringar i symtom på depression, ångest och ensamhet hos 3 545 unga i åldern 13–16 år jämfört med före stängningen (Hafstad m fl. 2021). Högre grad av symtom hittades bland ungdomar i hushåll med lägre inkomst eller med ensamstående förälder, med föräldrar med psykiska problem eller alkohol-/drogmissbruk, eller med en historia av misshandel jämfört med jämnåriga utan denna bakgrund. Höga nivåer av depression och ångestsymtom före pandemin förutspådde även höga nivåer av depression och ångestsymtom under pandemin.

I den avslutande diskussionen konstaterar författarna att det sociala sammanhanget (familj, skola, förhållanden i närområdet) generellt kan ses som en potentiell buffert mot negativa effekter av covid-19-pandemin. Rapporten lyfter också fram att hemundervisning till följd av pandemirestriktionerna kan ha varit fördelaktigt för de barn med social ångest, relationssvårigheter med jämnåriga eller som blivit utsatta för mobbning. Hemundervisning kan ha bidragit till minskad stress och förbättrade psykiska hälsoreultat. När det gäller könsskillnader konstaterar rapporten att en majoritet av de internationella studierna visar på att

flickor i högre grad drabbats av känslomässiga svårigheter och depressionssymtom, både före och under pandemin. För pojkar rapporteras totalt sett en högre grad av beteendesvärigheter jämfört med flickor, med något ökande problem under pandemin.

Livstillfredsställelse under pandemin

Norge hade stängt skolor och implementerade strikta restriktioner då en elektronisk enkätundersökning delades ut till närmare 2 500 gymnasieelever i maj 2020. Resultaten jämfördes med liknande undersökningar som genomfördes årligen i samma län från 2014. Studien visar att prevalensen av pojkar och flickor som rapporterar hög livskvalitet minskat signifikant och tillfredsställelse med livet minskat signifikant jämfört med tiden före pandemin (med i snitt tio procentenheter). Det är endast för flickor som nedstängningar var associerat med högre risk för att rapportera höga depressiva symtom. De minst socioekonomiskt privilegierade grupperna uppvisade störst psykiskt lidande. (Myhr, Naper, Samarawickrema, & Vesterbekkmo, 2021).

I en annan norsk studie bland drygt 8 000 gymnasieungdomar i Oslo jämfördes ungdomars livstillfredsställelse under pandemin med motsvarande undersökningar som genomfördes i Oslo 2018 och flera andra län innan pandemin (Soest, Bakken, Pedersen, & Sletten, 2020). Studien visar att ungdomarna upplevde en markant reduktion av tillfredsställelse med livet och sänkt subjektiv livskvalitet efter att covid-restriktioner införts. Ungdomarnas socioekonomiska resurser har mindre betydelse för upplevd livstillfredsställelse. Speciellt bland pojkar sjunker andelen med hög livstillfredsställelsen tydligt (6 poäng eller högre på en tiogradig skala).

Livstillfredsställelse minskade bland kvinnor och män i åldern 20–24 år, men inte bland 16–19-åriga pojkar i relation till andra grupper. En förklaring till det kan vara att de upplevda försämrade levnadsvillkoren under pandemin var de försämrade möjligheterna att försörja sig som uppstod under pandemin hos respondenter i åldern 20–24 år.

Studierna i årsboken 'Poikkeuksellinen nuoruus korona-aikaan – Nuorten elinolot 2022' (En ovanlig ungdom under pandemitiden – Ungas levnadsförhållanden 2022) visar att delaktighet under pandemin verkar ha polariserats och flickornas upplevelse av delaktighet försämrats. Även om de ungas tillfredsställelse med livet minskade under pandemin, är en viktig observation att den försämrades särskilt bland unga som hörde till könsminoriteter och sexuella minoriteter. En fjärdedel av de högskolestuderande kände sig ensamma ganska ofta eller hela tiden, och kvinnor oftare än män. Känslan av ensamhet har samband med psykisk belastning. Det var svårare för högskolestuderande att knyta sociala kontakter under pandemin och de är tvungna att medvetet fundera över hur och var de ville träffa andra människor och vilka de ville träffa. Undersökningar visar att samhörighet med och förtroende för andra människor minskar när de ungas upplevelse av delaktighet försämras.

Riskuppfattning och oro

Förekomsten av oro för infektion har undersökts bland gymnasieungdomar i Norge (Andreas & Brunborg, 2022). Studien visar att de flesta gymnasieelever var måttligt oroliga för covid-19-infektion under det första pandemiåret. Av flickorna uppger 10,2 % att de känner överdriven oro för sin skolgång. Många olika omständigheter är associerad med oron, till exempel kvinnligt kön, äldsta ålder (skolår 13), förekomst av psykisk hälsorisk, historia av sjukdom eller dödsfall i familjen och bosättning i orter med höga infektionsfrekvenser. En annan norsk studie visade inga signifikanta könsskillnader i oro över att få covid-19, att någon närstående eller vänner skulle drabbas (Dyregrov, Fjaerestad, Gjestad, & Thimm, 2021). Flickor fick dock signifikant högre poäng (mer ångest) än pojkar. Vidare visade studien att ungas upplevelse av risk är relaterad till deras oro för att sprida viruset till nära och kära. De oroar sig även för sin framtid när det gäller utbildning och socialt liv. De efterlyser mer information riktad till unga. Att vara informerad och kunna lita på den information man får minskar ångesten.

Att bli exponerad för covid-19

I en svensk studie undersöktes eventuella skillnader mellan de som exponerats för covid-19 och de som inte exponerats (Chen, Osika, Henriksson, Dahlstrand, & Friberg, 2022). Studien visar inga signifikanta skillnader mellan de två grupperna vad gäller kön. Ungdomar rapporterade högre nivåer av stress och psykosomatiska symtom och lägre nivåer av lycka vid uppföljning jämfört med vid det första mättillfället. Dessa förändringar kunde i liknande utsträckning upptäckas både i kontroll- och covid-19-exponerade grupper. Likaså visar den covid-19-exponerade gruppen ingen försämring av kamratrelationer eller relationer med föräldrar jämfört med kontroller.

Förändringarna under 2-årsperioden är likartade bland pojkar och flickor, förutom gällande psykosomatiska symtom. Pojkar rapporterar en minskad nivå och flickor rapporterar en ökad nivå av psykosomatiska symtom under 2-årsperioden. Dagar med minst 60 minuters fysisk aktivitet per vecka hade minskat markant hos flickor, men inte hos pojkar. Det finns inga signifikanta skillnader mellan grupper som exponerats för covid-19 eller ej när det gäller sömnlängd och fysisk aktivitet. Slutsatsen är att svenska ungdomar som exponerats för covid-19 under större delen av 2020 inte visar longitudinella förändringar i psykisk hälsa, relationer med föräldrar och kamrater och hälsobeteenden jämfört med de som inte exponerats för covid-19.

Psykiskt välbefinnande

En stor internationell meta-analys (Kerekes et al., 2021) där Sverige som enda nordiskt land deltog visar att en betydligt större andel kvinnliga studenter (15–18

år) rapporterade stress efter pandemiutbrottet. En betydande del av eleverna rapporterade minskad tid utomhus och fysiska möten med vänner samt minskade skolprestationer, samtidigt som de rapporterade en ökad tid för saker de inte hade tid med tidigare. Endast en liten del av respondenterna rapporterade ökat missbruk eller utsatthet. Den övergripande pandempåverkan på ungdomarnas liv var könsspecifik och studien visar vidare att de kvinnliga studenterna kände sig mer oroliga, deprimerade eller ledsna och sov mer oregelbundet jämfört med manliga ungdomar.

Liknande resultat framkom i en norsk studie (Ulset, Bakken, & von Soest, 2021) som visar att färre pojkar än flickor rapporterade negativa konsekvenser av pandemin: medan 43 % av pojkarna svarar att covid-19-pandemin påverkat deras liv något, mycket eller mycket i negativ riktning, rapporterade 55 % av flickorna det samma. Könsskillnaderna är särskilt stora vid frågorna om psykisk hälsa, där andelen flickor som rapporterade negativa förändringar är nästan dubbelt så hög som för pojkar. (Ulset, Bakken & von Soest, 2021).

I en norsk studie (Hafstad, Saetren, Wentzel-Larsen, & Augusti, 2021) undersöktes nedstängningens och pandemins potentiellt negativa konsekvenser för den psykisk hälsan hos ungdomar. Förekomsten av ångest och depressiva symtom utvärderades hos 3 572 ungdomar i åldern 13 till 16 i en representativ longitudinell undersökning mellan februari 2019 och juni 2020. Studien visade att kliniska nivåer av ångest och depression totalt sett ökade något mellan åren. Den observerade förändringen påverkades av ökningen i ålder mellan bedömningarna. Att vara flicka, att vid utgångspunkten ha redan existerande psykiska problem, att bo i ett ensamstående hushåll förutspådde högre nivåer av ångest och depressiva symtom vid andra mättillfället. Att bo i ett hushåll med ensamstående förälder var associerat med en signifikant ökning av symtomen.

Studien indikerar att ångest och depressiva symtom ökar något hos norska ungdomar mellan 2019 och 2020, men denna förändring verkar drivas av ökad ålder snarare än av pandemirelaterade åtgärder. Att leva i en fattig familj eller ha en historia av misshandel var dock associerat med en signifikant lägre ökning av symptomen. Symtomnivåerna var ojämnt fördelade över demografiska grupper både före och under pandemiutbrottet, vilket tyder på att hälsoskillnader kvarstår för ungdomar i riskgrupper också under en pandemi.

I en finsk rapport 'Pandemi och ungas psykiska hälsa' (Aalto-Setälä et al., 2021) redovisas en skolundersökning. Skolhälsoundersökningen var en nationell undersökning som genomfördes 2021 bland grundskole- och gymnasieelever och bland elever i yrkesutbildningsinstitutioner som var under 21 år. Studien genomfördes under den tredje vågen av pandemin i Finland, och vid tiden för studien hade pandemin varat i mer än ett år. Under läsåret hade de flesta av ungdomarna deltagit i distansundervisning hösten 2020 och/eller våren 2021. När enkäten fylldes i våren 2021 hade eleverna återvänt till skolan. Vissa gymnasieelever hade fortfarande distansundervisning. Skolundersökningen hade genomförts 2019

vilket möjliggjorde jämförelser. Cirka 30 % av flickorna och 8 % av pojkarna rapporterade måttlig eller svår ångest år 2021. Oron hade ökat sedan 2019-års mätning hos både pojkar och flickor. För flickor var ökningen runt tio procentenheter större än för pojkar. Depressiva symtom hade ökat i alla respondentgrupper. Hos flickor var symtomökningen större än hos pojkar våren 2021, och depressiva symtom med varaktighet mer än två veckor rapporterades av mer än 30 % av flickorna i alla svarande grupper (grundskola, gymnasium och yrkesskola). Bland pojkar var förekomsten av depressiva symtom vanligast bland gymnasieungdomar (15 %). Av rapporten framkommer vidare att ungefär en tiondel av pojkarna och en fjärdedel av flickorna uppgav att de kände sig ensamma ganska ofta eller konstant. Ensamhet var vanligast bland flickor som studerade vid yrkesutbildningsinstitutioner. Under uppföljningsperioden hade upplevelser av ensamhet blivit vanligare i alla respondentgrupper.

Mot bakgrund av resultaten från skolhälsoundersökningen hade den psykiska hälsan för finska ungdomar försämrats under pandemin. Tillförlitligheten i resultaten förstärktes av det stora befolkningsurvalet som täckte hela åldersgruppen och särskilt den goda svarsfrekvensen som erhöles i de svarande grupperna av 8:e–9:e klassare och gymnasieelever (cirka 75%).

I en dansk studie undersöktes potentiella effekter av covid-19-pandemin på allmän hälsa, psykiskt välbefinnande och upplevelser av kontroll jämfört med tiden före pandemin (Wurtzen et al., 2022). Yngre män (18–24 år) och yngre kvinnor (18–24 år) samt äldre kvinnor (65–74 år) rapporterar lägre psykiskt välbefinnande under den tidiga fasen av pandemin jämfört med resultat från 2016. Både kvinnor och män 2020 rapporterar betydligt lägre nivåer av intern kontroll jämfört med 2016 års urval. Detta gäller särskilt för yngre män och kvinnor. Det finns inga statistiskt signifikanta skillnader i allmän hälsa mellan populationer. Denna studie stöder delvis hypotesen att covid-19-pandemin påverkar det psykiska välbefinnandet negativt bland yngre personer.

I en isländsk studie undersöktes könsskillnader i ungdomars välbefinnande under covid-19-pandemin och även möjliga förklaringar till dessa skillnader (Halldorsdottir et al., 2021). Psykiska hälsoproblem under pandemin jämfördes med förväntade poäng baserat på rikstäckande betyg av jämnåriga 2018. Även om både pojkar och flickor verkar vara drabbade, rapporterar flickor en större negativ påverkan avseende alla breda indikatorer på välbefinnande och beteendeförändringar under covid-19 än pojkar, och flickors depressiva symtom är högre och utöver de förväntade rikstäckande poängen. Förekomsten av högre depressiva symtom är associerade med ökad passiv användning av sociala medier och minskad kontakt med familjemedlemmar via telefon eller sociala medier bland flickor, och minskad sömn och ökat online-spel enbart bland pojkar. Oro för att andra skulle insjukna i covid-19, förändringar i dagliga rutiner och skolrutiner, och att inte kunna träffa vänner personligen är bland de främsta orsakerna till psykisk ohälsa som identifieras av ungdomar, och då särskilt flickor. Studien visar att ungdomar

påverkats generellt negativt av covid-19-pandemin och åtföljande restriktioner och att denna negativa påverkan är mer uttalad hos flickor. Resultaten tyder på att en stadig rutin och att förbli socialt aktiv kan hjälpa ungdomarna att hantera osäkerheten och de sociala restriktioner som är förknippade med en pandemi.

Universitetsstudenter är en grupp som påverkades av pandemin på grund av förändringar av studieformen. I en isländsk studie (Gestsdottir, Gisladdottir, et al., 2021) jämfördes psykisk och fysisk hälsa och välbefinnande före och under pandemin hos kvinnliga och manliga förstaårsstudenter på universitet. Sammanlagt 115 studenter (drygt hälften män) svarade på frågor om psykisk och fysisk hälsa där de fick skatta sin fysiska aktivitet, ensamhet, stress och sömnkvalitet. Studien visar att unga män hade färre symtom på ångest och depression, och att deras självkänsla var högre än hos kvinnor. Över hälften av båda könen uppskattade att deras psykiska hälsa var sämre under pandemin. En större andel män (69 %) jämfört med kvinnor (38 %) uppskattade att deras fysiska hälsa har försämrats jämfört med före pandemin. En större andel kvinnor (38 %) än män (14 %) upplever ökad ensamhet och stress. Över 70 % uppskattade ett ökat stillasittande, och en större andel män, jämfört med kvinnor uppskattade att de var mindre fysiskt aktiva under pandemin än före. Ungefär hälften av deltagarna uppskattade sin sömnkvalitet som sämre. Studien visar att universitetsstudenter av båda könen uppskattade att deras psykiska och fysiska hälsa väsentligt försämrades under pandemin.

Syftet med en finsk studie av Sarasjarvi et al. (2022) var att förstå vilka pandemirelaterade frågor som kunde förutspå psykiskt välbefinnande under pandemiutbrottet. Studien visar att pandemin haft en inverkan på högskolestudenters psykiska välbefinnande. Sämst psykiskt välbefinnande fanns bland icke-binära studenter. Försämring av psykiskt välbefinnande var minst bland doktorandstudenter.

I studien användes tvärsnittsdata som samlades in i maj 2020 och data insamlat april 2019. I studien ingick högskolestudenter varav knappt hälften av de svarande var män. Analyserna visar en signifikant minskning av övergripande psykiskt välbefinnande under pandemin, tillsammans med högre psykiskt välbefinnande bland män och äldre åldersgrupper för båda tidpunkterna. Inga interaktionseffekter finns mellan psykiskt välbefinnande och sociodemografiska variabler vid dessa två tidpunkter. Detta kan delvis förklaras av studenturvalets homogenitet. Högre nivåer av psykiskt välbefinnande associeras med lägre nivåer av akademisk stress och pandemirelaterad oro, tillsammans med en högre tillfredsställelse med informationen från högskolorna och regeringen. Pandemirelaterade symtom och infektioner visar ingen inverkan på studenternas psykiska välbefinnande under utbrottet. Små till måttliga effektstorlekar över tidpunkterna upptäcks, vilket tyder på en total minskning av psykiskt välbefinnande under utbrottet.

Psykiska problem, suicidtankar och självskador

Syftet med en norsk studie (Sivertsen et al., 2022) var att undersöka förändringar och förekomst av psykiska problem, suicidtankar och suicidbeteende, och deras samband med covid-19-relaterade restriktioner.

Studien visar en signifikant ökning av psykisk ohälsa från 2010 till 2021, då särskilt en ökning mellan 2018 och 2021. Ett liknande mönster observeras också för suicidtankar. Siffrorna är genomgående något högre för de unga männen jämfört med de unga kvinnorna. Till skillnad från tidigare mätningar visar den på stora geografiska skillnader i psykiska problem under 2021, vilket kan relateras till de olika nivåerna av covid-19-fall och regionala covid-19-relaterade restriktioner. Ju färre dagar som spenderas på campus under de senaste två veckorna, desto högre nivåer av psykiska problem upplevs under samma tidsperiod. Det finns också ett samband mellan antal dagar på campus och en högre förekomst av suicidtankar, NSSH (non-suicidal self-harm) och suicidförsök under det senaste året. Denna studie visar således en kraftig ökning och oroande nivåer av psykiska problem och suicidrisk bland studenter generellt, men högre hos de manliga studenterna, under covid-19-pandemin.

Livstidsprevalensen gällande icke-suicidal självskada har konsekvent visat sig vara omkring 17 % i ett representativt urval av ungdomar i Sverige och i andra länder. Icke-suicidal skada definieras som kroppsskada utan suicidal avsikt och utförs för att hantera plågsamma känslor och tankar (Zetterqvist, Jonsson, Landberg, & Svedin, 2021). Eftersom covid-19 utgjorde ett hot mot psykisk hälsa hos ungdomar undersöktes självskador bland gymnasieelever i Sverige och jämfördes med samma frågor ställda vid tre olika tillfällen. Resultaten från mätning I (2011) och II (2014) var mycket lika, och visar en livstidsprevalens av självskada på 17,2 % respektive 17,7 %. Även könsskillnaderna är likartade med 26,4 % vs. 24,7 % av flickorna och 8,0 % jämfört med 8,8 % av pojkarna rapporterar livstidsprevalens av självskada. Resultat från mätning III (2020–2021) visar en livstidsprevalens på 27,6 % med 36,3 % av flickorna och 16,0 % av pojkarna som bekräftar icke-suicidala självskador. Dessutom ökar andelen självskador hos ungdomar med icke-binär identitet från 28,3 % 2014 till 69,2 % 2020–2021 (Zetterqvist et al., 2021).

Alkoholrickande och substansanvändning under pandemin

Eftersom pandemins inverkan på alkoholkonsumtion inte var känt genomfördes en studie om pandemins inverkan på alkoholkonsumtion och riskdrickande under den inledande fasen av pandemin i Norge (Alpers et al., 2021). Studien visar att drickande är vanligare bland personer som rapporterar ekonomiska bekymmer, bland dem som satt i karantän och de som studerar eller arbetar hemma. När det gäller genomsnittlig alkoholkonsumtion har män en högre totalkonsumtion (4,0 enheter/vecka) jämfört med kvinnor (2,4 enheter/vecka). Alkoholkonsumtionen är högst i åldersgruppen 18–29 år och samma åldersgrupp har också den största andelen frekventa hetsdrickare (30 %).

Effekten av covid-19-pandemin på mental hälsa och droganvändning/substansanvändning under tonåren undersöktes i en isländsk studie (Thorisdottir et al., 2021). Den visar en ökning av depressiva symtom och försämrat psykiskt välbefinnande i alla åldersgrupper under pandemin jämfört med jämnåriga i tidigare mätningar. Dessa resultat är signifikant sämre hos tonårsflickor jämfört med pojkar. Substansanvändningen minskade dock för både pojkar och flickor. Resultaten tyder på att covid-19-pandemin och dess konsekvenser signifikant har försämrat ungdomars psykiska hälsa. Den minskning som observeras i substansanvändning under pandemin kan vara en oavsiktlig fördel till följd av isolering.

Gambling och problematiskt spelande under pandemin

I en svensk studie undersöktes om självrapporterat hasardspelade ökade under pandemin, och potentiella samband med en sådan förändring (Håkansson, 2020). I studien jämfördes data som samlades in 2016 och data insamlat under pandemin. I studien deltog 1022 män varav 309 var i åldersgruppen 18–29 år. Totalt rapporterade 4 % en ökning av hasardspel under pandemin. I åldersgruppen 19–24 år var siffran 19 % respektive 18 % för 25–29 åringarna. Sammanfattningsvis är det enbart en minoritet av alla deltagare som rapporterade ökat spelande under pandemin. Denna grupp uppger dock markant högre spelproblem och förändringar i alkoholkonsumtion. Resultatet visar således en undergrupp med en särskilt hög sårbarhet.

Stabilitet och förändringar i internet- och offline-spel och sambandet med fysisk inaktivitet bland ungdomar i Norge undersöktes under pandemin. (Haug et al., 2022) Totalt deltog 2 940 ungdomar (42 % pojkar) i en longitudinell undersökning online under den första norska nationella nedstängningen. De besvarade en enkät i april och en i december 2020. Spelbeteende och fysisk aktivitet utvärderades vid båda tidpunkterna. Bland pojkarna rapporterade 41 % att de spelade mycket mer och 35 % lite mer vid den första enkäten jämfört med före den nationella nedstängningen. Motsvarande siffror för flickor var 14 % och 23 %. Analysen visar ett mönster av ökat spelande vid första enkättillfället, följt av en ytterligare ökning

av spelande vid det andra, var associerat med ökad fysisk inaktivitet. Sammanfattningsvis visar studien ökat spelande bland många ungdomar, mer hos pojkar, och ett samband med fysisk inaktivitet under första fasen av covid-19-pandemin.

Diskussion om psykisk ohälsa i relation till pandemin

Covid-19-pandemin begränsade dramatiskt ungas liv. Med tanke på hur viktig utbildning och arbetssituation är som platser för interventioner för god hälsa och socialt stöd så framstår pandemins effekter för just unga som särskilt svåra. Den negativa påverkan var mer uttalad för flickor och unga kvinnor än för pojkar och unga män, även om många av de negativa konsekvenserna av pandemin var desamma för alla. Utöver det fanns det några specifika beteenden som var mer framträdande hos de unga männen, till exempel hur ökat spelande tycks ha ersatt fysisk aktivitet, en kombination som ökar utsattheten för psykisk ohälsa. Minskningen och begränsningen av sociala kontakter har varit särskilt utmanande för ungdomar som har ett stort behov av ökad självständighet och sociala kontakter med jämnåriga.

Distansundervisning beskrivs som den mest genomgripande förändringen under pandemin, med konsekvenser som försämrat lärarstöd och bristande motivation och studierutiner. Skolstängningar och distansundervisning påverkade i varierande grad ungas lärande negativt och effekterna har varit mest negativa för elever i behov av särskilt stöd. Också stödet från skolans elevhälsa tycks ha varit otillräcklig under pandemin, vilket påverkade både den grupp som redan tidigare behövt extra stöd och hjälp och de som påverkades negativt specifikt av restriktionerna. Under pandemin försvårades även övergången från utbildning till arbetsliv och blev mer utdragen. Restriktiva åtgärder genomfördes även vid olika sportanläggningar och hobbyverksamheter, vilket ytterligare minskat möjligheter till social samvaro. Det sociala stödet som unga får genom utbyte med varandra minskade därmed, så även ungas kontakter med andra viktiga vuxna som lärare, tränare, mor- och farföräldrar. Vissa studier lyfter dock fram att hemundervisning till följd av restriktioner kan ha varit fördelaktigt för de barn med social ångest, relationssvårigheter med jämnåriga eller som blivit utsatta för mobbning. Hemundervisning kan ha bidragit till minskad stress och förbättrade psykiska hälsoreultat. Forskningen pekar mot att distansundervisning ur inlärningssynpunkt är underlägsen traditionell undervisning och särskilt då för svagare elever och elever med socioekonomiskt sämre förutsättningar. Den tekniska utvecklingen i samhället och den digitalisering som ägt rum i den svenska skolan på senare år, med tillgång till en egen dator redan före pandemin, skapade bättre förutsättningar för att snabbt kunna övergå till distans- och fjärrundervisning (Sjögren et al., 2021).

Även om genusrelaterade mönster är viktiga för att förstå hur maskulinitetsnormer påverkar just unga mäns psykiska ohälsa under dessa omständigheter så visar

studierna i denna översikt att ett intersektionellt perspektiv också är viktigt för att urskilja särskilt sårbara grupper. De negativa effekterna är till exempel större bland yngre elever och elever med sämre studieförutsättningar i hemmet. Barn i behov av särskilt stöd och nyligen invandrade grupper är också särskilt sårbara. Även om de ungas tillfredsställelse med livet minskat under pandemin, är en viktig observation att den försämrades särskilt bland unga LGBTI-personer.

Pandemin har haft en förödande inverkan på högre utbildning, med nedstängning av studentcampus och en mer eller mindre omedelbar övergång till nätbaserade studier och digitala kontakter. Många rapporterade betydande negativa konsekvenser relaterade till psykisk hälsa och akademisk förmåga. Men även om psykiskt välbefinnande minskade bland högskolestudenter så spelade lärosätets stöd, agerande och sätt att hantera utbrottet en betydande roll för studenters psykiska välmående.

Antalet unga lågutbildade personer med etableringsproblem på arbetsmarknaden riskerar att växa i samband med kriser som i fallet med pandemin. Unga är den grupp som har svårast att få varaktiga och trygga anställningsförhållanden och övergången från utbildning till arbetsliv försvårades under pandemin (Olofsson & Kvist, 2022). Ungdomar som tillhörde de minst privilegierade socioekonomiska grupperna hade de största psykiska lidandena (Myhr et al., 2021). Ojämlighet i hälsa som är relaterade till levnadsvillkor blev under pandemin extra synliga.

Några aspekter var utmärkande för unga mäns hälsa under pandemin. De löpte exempelvis risk för ökat missbruk (Alpers et al., 2021), utökat online-spelande (gambling och gaming) och minskad sömn (Halldorsdottir et al., 2021). Detta kan ha berott på faktorer såsom bristande tillgång på aktiviteter och ett stängt samhälle där det sociala livet levdes på ett nytt sätt. Ökad tristess kan ha medfört både ökat drickande och spelande. Upplevelsen av ensamhet ökade bland alla respondentgrupper: högstadieungdomar, gymnasieungdomar och yrkesskoleungdomar. Social isolering och ensamhet utgör riskfaktorer för unga människors psykiska hälsa (Pietrabissa & Simpson, 2020). Minskad rörlighet och ökat stillasittande hos de unga männen kan också tänkas ge betydande folkhälsokonsekvenser om än temporära sådana (Gestsdottir, Gisladdottir, et al., 2021).

Risken för depressiva symtom var signifikant lägre bland dem som rapporterade att de var fysiskt aktiva minst tre gånger i veckan, använde sociala medier mindre än tre timmar per dag och engagerade i spel mindre än tre timmar per dag. Både frekvent spelande och omfattande användning av sociala medier kan vara relaterade till depressiva symptom (Løvheim Kleppang, Håvås Haugland, Bakken, & Holte Stea, 2021). Det är dock problematiskt att jämföra just användningen av sociala medier för tiden före och efter pandemin eftersom nedstängning av samhället, skolor och aktivitetsmöjligheter begränsade ungdomars möjligheter till social samvaro. Nätkontakter utgjorde då i vissa perioder det enda sociala fönstret

utåt, det vill säga den enda möjligheten till ett socialt liv.

Det framkommer av forskningsöversikten att suicidstankarna ökade hos tonårspojkar och unga män i de nordiska länderna. Livstidsprevalensen av icke-suicidal självskada har konsekvent visat sig vara omkring 17 % i Sverige och i andra länder (Zetterqvist et al., 2021). När icke-suicidala självskador undersöktes bland gymnasieelever i Sverige visade resultat från mätning under pandemin en livstidsprevalens på 27,6 %. Dessutom ökade andelen självskador hos ungdomar med icke-binär könsidentitet drastiskt (Zetterqvist et al., 2021). Detta visar att de icke-binära ungdomarna är en mycket sårbar grupp som är i behov av extra stödinsatser.

Pandemin har således haft en betydande inverkan på den psykiska hälsan hos tonårspojkar och unga män i de nordiska länderna. I studier framkommer ökade nivåer av ångest och depression vilket kan bero på faktorer som social isolering, osäkerhet om framtiden och förändrat vardagsliv. Konsekvenser av skolnedstängningar och nya rutiner i och med ändrad skolform, studier och svårigheter att tillträda arbetsmarknaden var också tydliga. Att känna sig osäker på sin framtid gällande studier och arbete samt den sociala isolering som de unga utsattes för kan ha bidragit till ökad oro, ekonomisk stress och en känsla att tappa fotfästet. Eftersom pojkar oftare än flickor är i behov av specialpedagogiska insatser i skolan kan distansundervisning ytterligare försämrat deras skolgång och ökat deras oro för sina skolprestationer och framtidsutsikter.

Avslutande diskussion

Unga mäns hälsa och maskulinitetsnormer är nära sammanflätade.

Maskulinitetsnormer är inbäddade i samhällets normer. Dessa normer, som visserligen är i förändring, formar och bidrar till unga mäns hälsa och hälsobeteenden; därmed interagerar individuella och strukturella faktorer på ett komplext sätt (Robertson, 2007; Thorpe & Halkitis, 2016). Maskulinitetsnormer är begränsande för pojkars och unga mäns hälsa samtidigt som maskuliniteter ständigt förändras och nya mer hälsofrämjande maskuliniteter kan skapas.

Traditionella maskulinitetsnormer betonar egenskaper som har visat sig stå i vägen för hjälpsökande. Normerna utgör även ett hinder mot att värdera sammanhang och relationer som ökar välbefinnande och kan fungera som motståndskraft mot många former av psykisk ohälsa. Unga mäns lägre benägenhet att söka hjälp i jämförelse med flickor är välkänt (Granrud, Bisholt, Anderzèn-Carlsson, & Steffenak, 2020; Wirback, Forsell, Larsson, Engström, & Edhborg, 2018). Att själv bära på sina svårigheter utan att ha någon att vända sig till kan resultera i ökad stress, ångest och depression, något som i slutändan riskerar att leda till suicid. Med begreppet homosocialitet avses hur män identifierar sig med och förstår sin sociala position i förhållande till andra män. Homosocialitet kan förklara varför det kan upplevas som skamligt att söka hjälp och visa svaghet, det kopplas samman med att "feminiseras". De nordiska länderna är i jämförelse med många andra länder långt fram när det gäller vissa områden av jämlikhet, men upprepningen av hegemoniska maskulinitetsnormer i Norden exkluderar och andrafierar fortfarande icke-vita, icke-heterosexuella och funktionsnedsatta män (Egeberg Holmgren, 2011). Viktiga sammanhang för välmående som utbildning och arbetsliv tenderar också att vara platser för upprepande och befestande av hierarkier som bygger på hegemonisk maskulinitet, samtidigt som detta också är platser där unga män kan komma i kontakt med hälsofrämjande insatser och stöd.

Det övergripande syftet med denna forskningsöversikt var att särskilt belysa kunskap om unga mäns psykiska hälsa i relation till dagens villkor och utmaningar inom skola och arbetsliv i Norden. Dessutom skulle översikten lyfta kunskap om vilka konsekvenser pandemin har fått för unga mäns psykiska ohälsa. Pandemin har lett till svåra konsekvenser för skolungdomar och yrkesverksamma. Studier i översikten visar att osäker arbetsmarknad och ökad arbetslöshet speciellt bland unga vuxna, distansundervisning, social isolering och minskade möjligheter till fritidsaktiviteter har påverkat det psykiska måendet.

Skolor och arbetsplatser är viktiga platser för erbjudande av stöd för unga män och för förändring av normer kring maskulinitet och dess upprätthållande av gränser mot sådana praktiker som är hälsofrämjande. Men relationen mellan psykisk ohälsa

å ena sidan och utbildning och arbetsliv å andra är komplex. Bra psykisk hälsa och mående är den starkaste prediktorn för positiva skolupplevelser, och att delta i idrott, ha en positiv kroppsuppfattning och tillfredsställande sömn nästan fördubblade elevernas möjligheter för positiva skolupplevelser enligt Forsberg et al. (2019). Även sammanhanget som en arbetsplats kan ge utgör ett stöd för unga män. Samtidigt visar denna översikt att mycket av den psykisk ohälsan kan ses som sprungen ur dåliga upplevelser av utbildningssystem och dålig arbetsmiljö. Utbildningsinstitutioner och arbetsplatser kan också reproducera normer och föreställningar om maskulinitet och därmed hindra praktiker så som hjälpsökande eller att etablera meningsfulla relationer.

I de flesta av de inkluderade studierna i denna forskningsöversikt görs inga analyser utifrån ett maskulinitetsteoretiskt perspektiv, snarare tas uppdelningen i köns kategorier för givet och implicerar ett stabilt sätt att se på kön. Denna syn på grupperna män och kvinnor kan ge viktig kunskap om hur nuvarande kategorisering och uppdelning får olika effekter i de två grupperna men kan också stå i vägen för perspektiv på maskulinitet som något historiskt och socialt föränderligt. Begreppet social hälsa som betonar hur hälsa och ohälsa står i direkt relation till sociala relationer och hierarkier, samt till upplevelser av förmåga till förändring och påverkan är viktigt att lyfta för att förstå många av översiktens resultat. Det är viktigt att påvisa unga män alternativa maskuliniteter för att främja psykisk hälsa och välbefinnande, och utmana och omdefiniera de traditionella maskulinitetsnormer som kan vara skadliga för unga mäns hälsa. Att se på maskulinitet som föränderligt kan alltså både öka kvalitén på forskning om unga mäns psykiska ohälsa och hjälpa till i det preventiva arbetet mot ohälsa bland unga män.

Sammantaget finns det många utmaningar som unga män möter när det kommer till samtida manlighet i de nordiska länderna, även om inverkan av maskulinitetsnormer på psykisk hälsa kan variera mellan grupper och länder. De potentiellt negativa effekterna av vissa maskulinitetsnormer behöver adresseras för att påvisa alternativa maskuliniteter. Skolan är den kanske viktigaste arenan där man kan nå alla. Därför bör alla skolungdomar erbjudas ett kuratorssamtal i likhet med hälsosamtal hos skolhälsovården, för att frångå stigmat gällande hjälpsökande vid psykisk ohälsa. När insatsen riktas till alla blir ingen stigmatiserad och tillgång till stöd kan då ske på lika villkor, och därmed kan stöd ges på lika villkor oberoende socioekonomisk status eller kön. Att tidigt prata om hälsa som en sammanhängande helhet bestående av en psykisk, fysisk och social del där kropp, sinne och relationer inkluderas, kan öka förståelsen för hur hälsoupplevelse hänger samman med flera aspekter. Den relationella hälsan, det vill säga hur väl personen mår i sina sociala relationer, har visat sig vara avgörande för unga mäns utveckling, och den sociala hälsan kan även påverka den psykiska hälsan. En god hälsa är en grundförutsättning för att klara av skolans och arbetslivets utmaningar och kunna stå emot negativa, begränsande maskulinitetsnormer.

Praktiska implikationer

Studierna visar följande praktiska implikationer för unga mäns hälsa:

- Unga män har svårare att söka hjälp och samtalsstöd och medge psykisk ohälsa. Det är därför önskvärt med en mer inkluderande och stödjande attityd till ungas psykiska hälsa och ett möjliggörande av ett tidigt och lättillgängligt stöd för unga personer.
- Det är viktigt att skolan tidigt fångar upp unga män med psykisk ohälsa och tar upp frågor om psykisk ohälsa bland elever i syfte att minska stigma och skam kopplat till psykisk ohälsa.
- Tillgång till psykosocialt stöd i form av kurator bör finnas lättillgängligt, och unga bör erbjudas ett besök hos skolkurator för att minska stigma kring psykosocialt stöd.
- Tidiga insatser kan förhindra psykisk ohälsa senare i livet och generella insatser, information och diskussion bland skolelever kan utgöra preventiv insats.
- Övergången från utbildning till arbetsliv kan för vissa unga män vara en utmanande period och ökat stöd behövs för att övergången ska fungera.
- Unga män som inte studerar eller har sysselsättning behöver omedelbara, individanpassade åtgärder.
- I framtida handlingsplaner behövs intensifierade åtgärder för att mildra ojämlikheter framför allt när de gäller ungas hälsa.
- Vissa grupper är extra utsatta och sårbara i tider av kriser och de behöver särskilda, riktade insatser. Mer kunskap behövs kring vilka insatser, för vem och när, som gör mest nytta. Social- och hälsopolitik bör rikta stöd till dessa minst privilegierade grupper.
- Skulle samhället råka ut för en liknande kris, med så genomgående påverkan som pandemin utgjorde på unga, måste beredskapen hos sjukvården, kommuner, socialtjänst, skolans elevhälsa och företagshälsovård bättre möta behoven av psykosocialt stöd hos unga som signalerar försämrad psykosocial funktion, ökad stress och utsatthet.
- Risker för psykisk ohälsa finns inte enbart på individnivå utan involverar även familje- nätverks- och strukturnivå. Det är viktigt att tänka på det vidare sammanhanget och inkludera hela familjer vid utformande av insatser vid en eventuell framtida situation som liknar pandemin.

Identifierade kunskapsluckor

Samtliga nordiska länder har adresserat konsekvenser av pandemin, och samtliga nordiska länder har forskningsstudier och rapporter om utbildning, arbetsliv, hälsa och maskulinitet. Några kunskapsluckor har dock identifierats. Här följer framtida kunskapsbehov som identifierats i denna forskningsöversikt.

- Denna översikt har konsekvent intresserat sig för ohälsorelaterade studier. Det är dock av stor vikt att i framtida studier undersöka faktorer som bidrar till hälsa med utgångspunkt i ett salutogent perspektiv.
- Longitudinella studier behövs för att undersöka krisers möjliga långsiktiga effekter på psykisk hälsa och välbefinnande.
- Fler kvalitativa studier behövs för att undersöka de djupgående konsekvenserna och öka förståelsen för de ungas perspektiv.
- Till skillnad från unga män som inte går i skolan eller arbetar har det varit svårt att identifiera studier om psykisk hälsa bland unga män i arbetslivet. Detta indikerar att mer kunskap behövs gällande de specifika utmaningar som de ställs inför i arbetslivet.
- Mer kunskap behövs om de specifika utmaningar som unga män ställs inför gällande att förstå och hantera sin psykiska hälsa och ohälsa, både i skolan och i arbetslivet.
- Mer kunskap behövs om hur vi kan främja psykisk hälsa hos unga män. Ett förståelseorienterat, holistiskt förhållningssätt till hälsa och ett främjande, lösningsfokuserat fokus kan bidra till det.
- Ytterligare ett kunskapsområde som behöver stärkas är hur unga män kan överkomma stigma avseende att söka hjälp för psykisk ohälsa i tid.
- För att stärka kunskapsläget är det av vikt att i kvantitativa studier redovisa kön på variabelnivå.
- Översikten indikerar att unga med icke-binär könsidentitet kan utsättas för negativa hälsokonsekvenser och även stigmatisering, diskriminering och bristande tillgång till stöd. Framtida studier bör därför i större utsträckning inkludera icke-binära.
- Genusperspektiv behöver lyftas i framtida studier, samt inkludera frågor specifikt gällande könsidentitet för att synliggöra och stärka kunskapen kring eventuella skillnader.
- Även kategorin ålder behöver tydliggöras i fler studier för att möjliggöra ytterligare analyser.

Referenser

Alpers, S. E., Skogen, J. C., Maeland, S., Pallesen, S., Rabben, A. K., Lunde, L. H., & Fadnes, L. T. (2021). Alcohol Consumption during a Pandemic Lockdown Period and Change in Alcohol Consumption Related to Worries and Pandemic Measures. *International Journal of Environmental Research & Public Health [Electronic Resource]*, 18(3), 29. doi: <https://dx.doi.org/10.3390/ijerph18031220>

Andersen, S., Davidsen, M., Nielsen, L., & Tolstrup, J. S. (2021). Mental health groups in high school students and later school dropout: a latent class and register-based follow-up analysis of the Danish National Youth Study. *BMC psychology*, 9(1), 122. doi: <https://dx.doi.org/10.1186/s40359-021-00621-7>

Andersen, J. H., Tjørnhøj-Thomsen, T., Reventlow, S., & Davidsen, A. S. (2019). Initiating Change: Negotiations of Subjectivity in a Danish Activation Programme for Young Adults with Psychosocial Problems and Common Mental Disorders. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 43(3), 425-441. doi: <https://dx.doi.org/10.1007/s11013-019-09630-z>

André, F., Broman, N., Håkansson, A., & Claesdotter-Knutsson, E. (2020). Gaming addiction, problematic gaming and engaged gaming – Prevalence and associated characteristics. *Addictive Behaviors Reports*, 12, 7. doi: <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100324>

Andreas, J. B., & Brunborg, G. S. (2022). Individual, Family, and Community Characteristics Associated With COVID-19-Specific Worry and Lack of Worry Among Norwegian High School Students in First Pandemic Year. *JAMA NETWORK OPEN*, 5(2). doi:10.1001/jamanetworkopen.2022.0337

Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, J. P., Vasankari, T., Hakkinen, A., Mantysaari, M., & Kyrolainen, H. (2020). Relationship between different domains of physical activity and positive mental health among young adult men. *BMC Public Health*, 20(1), 1116. doi: <https://dx.doi.org/10.1186/s12889-020-09175-6>

Archer, T., Josefsson, T., & Lindwall, M. (2014). Effects of physical exercise on depressive symptoms and biomarkers in depression. *CNS & Neurological Disorders-Drug Targets (Formerly Current Drug Targets-CNS & Neurological Disorders)*, 13(10), 1640-1653.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.

- Ayoub, M., Udo, C., & Randell, E. (2021). Promoting social engagement for young adults living in social isolation in Sweden: social workers and health care professionals' perceptions of success factors. *Nordic Social Work Research*, 1-13. doi:10.1080/2156857X.2021.1946710
- Baker, J. H., Higgins Neyland, M. K., Thornton, L. M., Runfola, C. D., Larsson, H., Lichtenstein, P., & Bulik, C. (2019). Body dissatisfaction in adolescent boys. *Developmental Psychology*, 55(7), 1566-1578. doi: <https://dx.doi.org/10.1037/dev0000724>
- Ballo, J. G., Heglum, M. A., Nilsen, W., & Bernstrøm, V. H. (2022). Can adolescent work experience protect vulnerable youth? A population wide longitudinal study of young adults not in education, employment or training (NEET). *Journal of Education and Work*, 35(5), 502-520. doi:10.1080/13639080.2022.2099534
- Bania, E. V., Eckhoff, C., & Kvernmo, S. (2019). Not engaged in education, employment or training (NEET) in an Arctic sociocultural context: the NAAHS cohort study. *BMJ Open*, 9(3), e023705. doi: <https://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023705>
- Beckman, K., Lysell, H., Haglund, A., & Dahlin, M. (2019). Prognoses after self-harm in youth: exploring the gender factor. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 54(4), 437-444. doi: <https://dx.doi.org/10.1007/s00127-018-1618-7>
- Berman, A. H., Bendtsen, M., Molander, O., Lindfors, P., Lindner, P., Granlund, L., . . . Andersson, C. (2022). Compliance with recommendations limiting COVID-19 contagion among university students in Sweden: associations with self-reported symptoms, mental health and academic self-efficacy. *Scandinavian Journal of Public Health*, 50(1), 70-84. doi: <https://dx.doi.org/10.1177/14034948211027824>
- Boorse, C. (1977). Health as a Theoretical Concept. *Philosophy of science*, 44(4), 542-573. doi:10.1086/288768
- Bortes, C., Strandh, M., & Nilsson, K. (2019). Is the effect of ill health on school achievement among Swedish adolescents gendered? *SSM-POPULATION HEALTH*, 8. doi:10.1016/j.ssmph.2019.100408
- Boyle, C. A., Boulet, S., Schieve, L. A., Cohen, R. A., Blumberg, S. J., Yeargin-Allsopp, M., . . . Kogan, M. D. (2011). Trends in the Prevalence of Developmental Disabilities in US Children, 1997–2008. *Pediatrics*, 127(6), 1034-1042. doi:10.1542/peds.2010-2989
- Breland, D. J., & Park, M. J. (2008). Depression: focus on the adolescent male. *Am J Mens Health*, 2(1), 87-93. doi:10.1177/1557988307310958
- Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body image*, 10(1), 1-7.

Burdzovic Andreas, J., Sivertsen, B., Lonning, K. J., & Skogen, J. C. (2021). Cannabis use among Norwegian university students: Gender differences, legalization support and use intentions, risk perceptions, and use disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 13, 100339. doi: <https://dx.doi.org/10.1016/j.abrep.2021.100339>

Bäckman, O., & Nilsson, A. (2016). Long-term consequences of being not in employment, education or training as a young adult. Stability and change in three Swedish birth cohorts. *European Societies*, 18(2), 136-157.

Calzo, J. P., Sonnevile, K. R., Haines, J., Blood, E. A., Field, A. E., & Austin, S. B. (2012). The development of associations among body mass index, body dissatisfaction, and weight and shape concern in adolescent boys and girls. *Journal of Adolescent Health*, 51(5), 517-523.

Campa, P., Roine, J., & Stromberg, S. (2021). Unemployment inequality in the pandemic: Evidence from Sweden. *CEPR Discussion Paper No. DP16330*

Castellví, P., Miranda-Mendizábal, A., Alayo, I., Parés-Badell, O., Almenara, J., Alonso, I., . . . Alonso, J. (2020). Assessing the relationship between school failure and suicidal behavior in adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *School Mental Health: A Multidisciplinary Research and Practice Journal*, 12(3), 429-441. doi: <https://doi.org/10.1007/s12310-020-09363-0>

Chen, Y., Osika, W., Henriksson, G., Dahlstrand, J., & Friberg, P. (2022). Impact of COVID-19 pandemic on mental health and health behaviors in Swedish adolescents. *Scandinavian Journal of Public Health*, 50(1), 26-32. doi: <https://dx.doi.org/10.1177/14034948211021724>

Ciarrochi, J., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Rickwood, D. (2002). Adolescents who need help the most are the least likely to seek it: The relationship between low emotional competence and low intention to seek help. *British Journal of Guidance & Counselling*, 30(2), 173-188. doi:10.1080/03069880220128047

Claesdotter-Knutsson, E., Andre, F., Fridh, M., Delfin, C., Hakansson, A., & Lindstrom, M. (2022). Gender Differences and Associated Factors Influencing Problem Gambling in Adolescents in Sweden: Cross-sectional Investigation. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 5(1), e35207. doi: <https://dx.doi.org/10.2196/35207>

Conn, V. S., Hafdahl, A. R., & Mehr, D. R. (2011). Interventions to increase physical activity among healthy adults: meta-analysis of outcomes. *American Journal of Public Health*, 101(4), 751-758.

Courtenay, W. H. (2003). Key determinants of the health and well-being of men and boys. *International Journal of Men's Health*, 2(1), 1-30.

- Courtenay, W. H., & Keeling, R. P. (2000). Men, gender, and health: toward an interdisciplinary approach. *J Am Coll Health*, 48(6), 243-246. doi:[10.1080/07448480009596265](https://doi.org/10.1080/07448480009596265)
- Dannow, M. C., Esbjørn, B. H., & Risom, S. W. (2020). The perceptions of anxiety-related school absenteeism in youth: A qualitative study involving youth, mother, and father. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 64(1), 22-36. doi:<https://doi.org/10.1080/00313831.2018.1479302>
- De Visser, R. O., Smith, J. A., & McDonnell, E. J. (2009). 'That's not masculine': masculine capital and health-related behaviour. *J Health Psychol*, 14(7), 1047-1058. doi:[10.1177/1359105309342299](https://doi.org/10.1177/1359105309342299)
- Deuchar, R., & Weide, R. D. (2019). Journeys in gang masculinity: Insights from international case studies of interventions. *Deviant Behavior*, 40(7), 851-865. doi:<https://doi.org/10.1080/01639625.2018.1443761>
- Dion, J., Blackburn, M.-E., Auclair, J., Laberge, L., Veillette, S., Gaudreault, M., . . . Touchette, E. (2015). Development and aetiology of body dissatisfaction in adolescent boys and girls. *International journal of adolescence and youth*, 20(2), 151-166.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Greene, J. L., Hansen, D. M., Gibson, C. A., Sullivan, D. K., . . . Szabo-Reed, A. N. (2017). Physical activity and academic achievement across the curriculum: Results from a 3-year cluster-randomized trial. *Preventive Medicine*, 99, 140-145.
- Dufour, M., Brunelle, N., Tremblay, J., Leclerc, D., Cousineau, M.-M., Khazaal, Y., . . . Berbiche, D. (2016). Gender difference in internet use and internet problems among Quebec high school students. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(10), 663-668.
- Durbeej, N., Abrahamsson, N., Papadopoulos, F. C., Beijer, K., Salari, R., & Sarkadi, A. (2021). Outside the norm: Mental health, school adjustment and community engagement in non-binary youth. *Scandinavian Journal of Public Health*, 49(5), 529-538. doi: <https://dx.doi.org/10.1177/1403494819890994>
- Dyregrov, A., Fjaerestad, A., Gjestad, R., & Thimm, J. (2021). Young People's Risk Perception and Experience in Connection with COVID-19. *Journal of Loss & Trauma*, 26(7), 597-610. doi:[10.1080/15325024.2020.1853974](https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1853974)
- Egeberg Holmgren, L. (2011). *IngenMansLand: om män som feminister, intervjuframträdanden och passerandets politik*. Acta Universitatis Upsaliensis
- Fadum, E. A., Carlsen, E. O., Ramberg, M., Strand, L. A., Haberg, S. E., Borud, E., & Martinussen, M. (2021). Social and life skills in adolescents who have self-harmed: analysis of survey responses from a national sample of adolescents in Norway. *BMJ Open*, 11(11), e054707. doi: <https://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2021-054707>

Forsberg, H., Carlerby, H., Norstrand, A., Risberg, A., & Kostenius, C. (2019). Positive self-reported health might be an important determinant of student's experiences of high school in northern Sweden. *International Journal of Circumpolar Health*, 78(1), 1598758. doi: <https://dx.doi.org/10.1080/22423982.2019.1598758>

Furlong, A. (2006). Not a very NEET solution: representing problematic labour market transitions among early school-leavers. *Work, Employment and Society*, 20(3), 553-569. doi:10.1177/0950017006067001

Furlong, A. (2009). Handbook of youth and young adulthood. *New perspectives and agendas*. London: Routledge

Gestsdottir, S., Gisladdottir, T., Stefansdottir, R., Johannsson, E., Jakobsdottir, G., & Rognvaldsdottir, V. (2021). Health and well-being of university students before and during COVID-19 pandemic: A gender comparison. *PLoS ONE [Electronic Resource]*, 16(12), e0261346. doi: <https://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0261346>

Gestsdottir, S., Kristjansdottir, H., Sigurdsson, H., & Sigfusdottir, I. D. (2021). Prevalence, mental health and substance use of anabolic steroid users: a population-based study on young individuals. *Scandinavian Journal of Public Health*, 49(5), 555-562. doi: <https://dx.doi.org/10.1177/1403494820973096>

Gisladdottir, B., Gronfeldt, B., Kristjansson, A. L., & Sigfusdottir, I. D. (2018). Psychological well-being of sexual minority young adults in Iceland: Assessing differences by sexual attraction and gender. *Sex Roles: A Journal of Research*, 78(11-12), 822-832. doi: <https://doi.org/10.1007/s11199-017-0847-7>

Granrud, M. D., Bisholt, B., Anderzén-Carlsson, A., & Steffenak, A. K. M. (2020). Overcoming barriers to reach for a helping hand: Adolescent boys' experience of visiting the public health nurse for mental health problems. *International journal of adolescence and youth*, 25(1), 649-660. doi: <https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1711529>

Groot, J., Keller, A., Joensen, A., Tri-Long, N., Nybo, A. A.-M., & Strandberg-Larsen, K. (2022). Impact of housing conditions on changes in youth's mental health following the initial national COVID-19 lockdown: a cohort study. *Scientific Reports (Nature Publisher Group)*, 12(1). doi: <http://dx.doi.org/10.1038/s41598-022-04909-5>

Gunnarsdottir, H., Hensing, G., & Hammarstrom, A. (2021). Poor school connectedness in adolescence and adulthood depressiveness: a longitudinal theory-driven study from the Northern Sweden Cohort. *European Journal of Public Health*, 31(4), 797-802. doi: <https://dx.doi.org/10.1093/eurpub/ckab027>

Gustafsson, J.-E., Allodi Westling, M., Alin Åkerman, B., Eriksson, C., Eriksson, L., Fischbein, S., . . . Ogden, T. (2010). School, learning and mental health: A systematic review. URN: <urn:nbn:se:hj:diva-41913> ISBN: 978-91-7190-138-5

Haavik, L., Joa, I., Hatloy, K., Stain, H. J., & Langeveld, J. (2019). Help seeking for mental health problems in an adolescent population: the effect of gender. *Journal of Mental Health*, 28(5), 467-474. doi: <https://dx.doi.org/10.1080/09638237.2017.1340630>

Hafstad, G. S., Saetren, S. S., Wentzel-Larsen, T., & Augusti, E. M. (2021). Adolescents' symptoms of anxiety and depression before and during the Covid-19 outbreak - A prospective population-based study of teenagers in Norway. *The Lancet Regional Health. Europe*, 5, 100093. doi: <https://dx.doi.org/10.1016/j.lanepe.2021.100093>

Hall, C., Hardoy, I., & Lundin, M. (2022). *Covid-19 och distansundervisning i Norden*: IFAU- Institutet för arbetsmarknads-och utbildningspolitisk utvärdering.

Halldorsdottir, T., Ingibjorg Eva, T., Meyers, C. C. A., Bryndis Bjork, A., Alfgeir Logi, K., Valdimarsdottir, H. B., . . . Sigfusdottir, I. D. (2021). Adolescent well-being amid the COVID-19 pandemic: Are girls struggling more than boys? *JCPP Advances*, 1(2).doi: <http://dx.doi.org/10.1002/jcv2.12027>

Hammarstrom, A., & Ahlgren, C. (2019). Living in the shadow of unemployment -an unhealthy life situation: a qualitative study of young people from leaving school until early adult life. *BMC Public Health*, 19(1), 1661. doi: <https://dx.doi.org/10.1186/s12889-019-8005-5>

Hanvold, T. N., Kines, P., Nykänen, M., Thomée, S., Holte, K. A., Vuori, J., . . . Veiersted, K. B.(2019). Occupational safety and health among young workers in the Nordic countries: a systematic literature review. *Safety and health at work*, 10(1), 3-20.

Haraldstad, K., Kvarme, L. G., Christophersen, K. A., & Helseth, S. (2019). Associations between self-efficacy, bullying and health-related quality of life in a school sample of adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 19(1), 757. doi: <https://dx.doi.org/10.1186/s12889-019-7115-4>

Haug, E., Maeland, S., Lehmann, S., Bjorknes, R., Fadnes, L. T., Sandal, G. M., & Skogen, J. C. (2022). Increased Gaming During COVID-19 Predicts Physical Inactivity Among Youth in Norway-A Two-Wave Longitudinal Cohort Study. *Frontiers in Public Health*, 10, 812932. doi: <https://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2022.812932>

Helgesson, M., Rahman, S., Bjorkenstam, E., Gustafsson, K., Amin, R., Taipale, H., . . . Mittendorfer-Rutz, E. (2021). Trajectories of labour market marginalisation among young adults with newly diagnosed attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). *Epidemiology & Psychiatric Science*, 30, e67. doi: <https://dx.doi.org/10.1017/S2045796021000536>

Hemberg, J., Östman, L., Korzhina, Y., Groundstroem, H., Nyström, L., & Nyman-Kurkiala, P. (2022). Loneliness as experienced by adolescents and young adults: an explorative qualitative study. *International journal of adolescence and youth*, 27(1), 362-384.

- Hoprekstad, O. L., Hetland, J., Wold, B., Torp, H., & Valvatne Einarsen, S. (2021). Exposure to Bullying Behaviors at Work and Depressive Tendencies: The Moderating Role of Victimization From Bullying During Adolescence. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(23-24), 11576-11601. doi: <https://dx.doi.org/10.1177/0886260519900272>
- Hrafnkelsdottir, S. M., Brychta, R. J., Rognvaldsdottir, V., Gestsdottir, S., Chen, K. Y., Johannsson, E., . . . Arngrimsson, S. A. (2018). Less screen time and more frequent vigorous physical activity is associated with lower risk of reporting negative mental health symptoms among Icelandic adolescents. *PLoS ONE [Electronic Resource]*, 13(4), e0196286. doi: <https://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0196286>
- Husu, H. M., & Ylilahti, M. (2020). The formation of long-term unemployed young adults' emotional capital during childhood: a Bourdieusian approach to emotional harm. *Journal of Youth Studies*, 23(9), 1161-1177. doi:10.1080/13676261.2019.1657563
- Håkansson, A. (2020). Changes in Gambling Behavior during the COVID-19 Pandemic—A Web Survey Study in Sweden. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4013. doi: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17114013>
- Joffer, J., Flacking, R., Bergström, E., Randell, E., & Jerdén, L. (2019). Self-rated health, subjective social status in school and socioeconomic status in adolescents: a cross-sectional study.
- Jóhannsdóttir, Á., & Gíslason, I. V. (2018). Young icelandic men's perception of masculinities. *The Journal of Men's Studies*, 26(1), 3-19. doi: <https://doi.org/10.1177/1060826517711161>
- Johansson, A., Brunnberg, E., & Eriksson, C. (2007). Adolescent Girls' and Boys' Perceptions of Mental Health. *Journal of Youth Studies*, 10(2), 183-202. doi:10.1080/13676260601055409
- Just-Noerregaard, V., Andersen, J. H., Nohr, E. A., Vestergaard, J. M., & Winding, T. N. (2021). How does engagement in society in adolescence affect educational attainment and employment in early adulthood: A prospective cohort study. *PloS One*, 16(4), 18. doi:10.1371/journal.pone.0249312
- Kerekes, N., Bador, K., Sfindla, A., Belaatar, M., Abdenmour El, M., Jovic, V., . . . Zouini, B. (2021). Changes in Adolescents' Psychosocial Functioning and Well-Being as a Consequence of Long-Term COVID-19 Restrictions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8755. doi: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18168755>
- Khan, N. A., & Hillman, C. H. (2014). The relation of childhood physical activity and aerobic fitness to brain function and cognition: a review. *Pediatric Exercise Science*, 26(2), 138-146.
- Kimmel, M. (2010). *Boys and School: A Background Paper on the Boy Crisis*. (SOU 2010:53). Stockholm: Swedish Government Official Report

- Kleppang, A. L., Haugland, S. H., Bakken, A., & Stea, T. H. (2021). Lifestyle habits and depressive symptoms in Norwegian adolescents: a national cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21(1), 816. doi: <https://dx.doi.org/10.1186/s12889-021-10846-1>
- Kölves, K., & De Leo, D. (2016). Adolescent Suicide Rates Between 1990 and 2009: Analysis of Age Group 15–19 Years Worldwide. *Journal of Adolescent Health*, 58(1), 69-77. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.09.014>
- Latvala, T., Castren, S., Alho, H., & Salonen, A. (2018). Compulsory school achievement and gambling among men and women aged 18-29 in Finland. *Scandinavian Journal of Public Health*, 46(5), 505-513. doi: <https://dx.doi.org/10.1177/1403494817726621>
- Lehmann, S., Skogen, J. C., Haug, E., Maeland, S., Fadnes, L. T., Sandal, G. M., . . . Bjorknes, R. (2021). Perceived consequences and worries among youth in Norway during the COVID-19 pandemic lockdown. *Scandinavian Journal of Public Health*, 49(7), 755-765. doi: <https://dx.doi.org/10.1177/1403494821993714>
- Lemola, S., Brand, S., Vogler, N., Perkinson-Gloor, N., Allemand, M., & Grob, A. (2011). Habitual computer game playing at night is related to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(2), 117-122.
- Logdberg, U., Nilsson, B., & Kostenius, C. (2018). "Thinking about the future, what's gonna happen?" -How young people in Sweden who neither work nor study perceive life experiences in relation to health and well-being. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 13(1), 1422662. doi: <https://dx.doi.org/10.1080/17482631.2017.1422662>
- MacLean, A., Hunt, K., & Sweeting, H. (2013). Symptoms of Mental Health Problems: Children's and Adolescents' Understandings and Implications for Gender Differences in Help Seeking. *Children & Society*, 27(3), 161-173. doi:10.1111/j.1099-0860.2011.00406.x
- McLoughlin, A. B., Gould, M. S., & Malone, K. M. (2015). Global trends in teenage suicide: 2003–2014. *QJM*, 108(10), 765-780. doi:10.1093/qjmed/hcv026
- Messerschmidt, J. W. (2009). "Doing Gender": The Impact and Future of a Salient Sociological Concept. *Gender & Society*, 23(1), 85-88. doi:10.1177/0891243208326253
- Myhr, A., Naper, L. R., Samarawickrema, I., & Vesterbekkmo, R. K. (2021). Impact of COVID-19 Pandemic Lockdown on Mental Well-Being of Norwegian Adolescents During the First Wave-Socioeconomic Position and Gender Differences. *Frontiers in Public Health*, 9, 717747. doi: <https://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2021.717747>
- Männikkö, N., Ruotsalainen, H., Tolvanen, A., & Kääriäinen, M. (2020). Problematic gaming is associated with some health-related behaviors among Finnish vocational school students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(4), 993-1007. doi: <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00100-6>

- O'Dell, L., Brownlow, C., & Bertilsdotter-Rosqvist, H. (2017). *Different childhoods: Non/normative development and transgressive trajectories*: Routledge.
- Oliffe, J. L., Kelly, M. T., Johnson, J. L., Bottorff, J. L., Gray, R. E., Ogrodniczuk, J. S., & Galdas, P. M. (2010). Masculinities and college men's depression: Recursive relationships. *Health Sociology Review*, 19(4), 465-477.
- Olofsson, J., & Kvist, M. (2022). *Sociala utmaningar för unga i spåren av pandemin – en kunskapsöversikt*. [Social challenges for young people in the wake of the pandemic – a knowledge overview].
- Pallesen, S., Mentzoni, R. A., Morken, A. M., Engebø, J., Kaur, P., & Erevik, E. K. (2021). Changes over time and predictors of online gambling in three Norwegian population studies 2013–2019. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 11. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.597615>
- Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., & Eisenberg, M. E. (2006). Body dissatisfaction prospectively predicts depressive mood and low self-esteem in adolescent girls and boys. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 35(4), 539-549.
- Pedersen, M. T., Andersen, T. O., Clotworthy, A., Jensen, A. K., Strandberg-Larsen, K., Rod, N. H., & Varga, T. V. (2022). Time trends in mental health indicators during the initial 16 months of the COVID-19 pandemic in Denmark. *BMC Psychiatry*, 22, 13.
- Pietrabissa, G., & Simpson, S. G. (2020). Psychological consequences of social isolation during COVID-19 outbreak. *Frontiers in Psychology*, 11, 2201.
- Ramsdal, G. H., Bergvik, S., & Wynn, R. (2018). Long-term dropout from school and work and mental health in young adults in Norway: A qualitative interview-based study. *Cogent Psychology*, 5(1), 16. doi: <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1455365>
- Randell, E. (2016). *Adolescent boys' health : managing emotions, masculinities and subjective social status*. Umeå: Umeå universitet.
- Randell, E., Jerdén, L., Öhman, A., Starrin, B., & Flacking, R. (2015). Tough, sensitive and sincere: how adolescent boys manage masculinities and emotions. *International Journal of Adolescence and Youth*, 1-13.
- Ranta, M., Silinskas, G., & Wilska, T.-A. (2020). Young adults' personal concerns during the COVID-19 pandemic in Finland: an issue for social concern. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 40(9/10), 1201-1219.
- Rehbein, F., Kliem, S., Baier, D., Mößle, T., & Petry, N. M. (2015). Prevalence of internet gaming disorder in German adolescents: diagnostic contribution of the nine DSM-5 criteria in a state-wide representative sample. *Addiction*, 110(5), 842-851. doi: <https://doi.org/10.1111/add.12849>

- Roberts, S. (2018). *Young working-class men in transition*: Routledge.
- Robertson, S. (2007). *Understanding men's health : masculinities, identity and well-being*. Maidenhead: Open University Press.
- Sarasjarvi, K. K., Vuolanto, P. H., Solin, P. C. M., Appelqvist-Schmidlechner, K. L., Tamminen, N. M., Elovainio, M., & Therman, S. (2022). Subjective mental well-being among higher education students in Finland during the first wave of COVID-19. *SCANDINAVIAN JOURNAL OF PUBLIC HEALTH*. doi:10.1177/14034948221075433
- Sartorius N. The meanings of health and its promotion. *Croat Med J*. 2006 Aug;47(4):662-4. PMID: 16909464; PMCID: PMC2080455. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2080455>
- Sivertsen, B., Knapstad, M., Petrie, K., O'Connor, R., Lonning, K. J., & Hysing, M. (2022). Changes in mental health problems and suicidal behaviour in students and their associations with COVID-19-related restrictions in Norway: a national repeated cross-sectional analysis. *BMJ Open*, 12(2), e057492. doi: <https://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057492>
- Sjögren, A., Engdahl, M., Hall, C. K. B., Holmlund, H., Lundin, M., Mühlrad, H., & Öckert, B. (2021). *Barn och unga under coronapandemin: lärdomar från forskning om uppväxtmiljö, skolgång, utbildning och arbetsmarknadsinträde*: Ehof Grafiska AB.
- Soest, T. V., Bakken, A., Pedersen, W., & Sletten, M. A. (2020). Life satisfaction among adolescents before and during the COVID-19 pandemic. *Tidsskrift for den Norske Laegeforening*, 140(10), 30. doi: <https://dx.doi.org/10.4045/tidsskr.20.0437>
- Vid det tredje kvartalet Statista. Percentage of young people not in education, employment or training (NEET) in the Nordics from 1st quarter 2018 to 3rd quarter 2022. 2023 <https://www.statista.com/statistics/1233099/percentage-of-young-people-who-were-neet-the-nordics/> (hämtad 2023-10-05)
- Sveinsdottir, V., Eriksen, H. R., Baste, V., Hetland, J., & Reme, S. E. (2018). Young adults at risk of early work disability: who are they? *BMC Public Health*, 18(1), 1176. doi: <https://dx.doi.org/10.1186/s12889-018-6095-0>
- Sveinsdottir, V., Lie, S. A., Bond, G. R., Eriksen, H. R., Tveito, T. H., Grasdahl, A. L., & Reme, S. E. (2020). Individual placement and support for young adults at risk of early work disability (the SEED trial). A randomized controlled trial. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health*, 46(1), 50-59. doi: <https://dx.doi.org/10.5271/sjweh.3837>
- Svensson, J., & Sundqvist, K. (2019). Gambling among Swedish youth: Predictors and prevalence among 15- and 17-year-old students. *Nordisk Alkohol- & Narkotikatidskrift*, 36(2), 177-189. doi: <https://dx.doi.org/10.1177/1455072518807788>

- Synnes, O., & Malterud, K. (2019). Queer narratives and minority stress: Stories from lesbian, gay and bisexual individuals in Norway. *Scandinavian Journal of Public Health*, 47(2), 105-114. doi: <https://dx.doi.org/10.1177/1403494818759841>
- Thorhauge, A. M., & Gregersen, A. (2019). Individual pastime or focused social interaction: Gendered gaming practices among Danish youth. *New Media & Society*, 21(7), 1444-1464. doi: <https://doi.org/10.1177/1461444818823546>
- Thorisdottir, I. E., Asgeirsdottir, B. B., Kristjansson, A. L., Valdimarsdottir, H. B., Jonsdottir Tolgyes, E. M., Sigfusson, J., . . . Halldorsdottir, T. (2021). Depressive symptoms, mental wellbeing, and substance use among adolescents before and during the COVID-19 pandemic in Iceland: a longitudinal, population-based study. *The Lancet. Psychiatry*, 8(8), 663-672. doi: [https://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00156-5](https://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00156-5)
- Thorpe, R. J., & Halkitis, P. N. (2016). Biopsychosocial Determinants of the Health of Boys and Men Across the Lifespan. *Behavioral Medicine*, 42(3), 129-131. doi: [doi:10.1080/08964289.2016.1191231](https://doi.org/10.1080/08964289.2016.1191231)
- Tiikkaja, S., & Tindberg, Y. (2021). Poor School-Related Well-Being among Adolescents with Disabilities or ADHD. *International Journal of Environmental Research & Public Health [Electronic Resource]*, 19(1), 21. doi: <https://dx.doi.org/10.3390/ijerph19010008>
- Törrönen, J., Samuelsson, E., & Roumeliotis, F. (2020). Health, risk-taking and well-being: Doing gender in relation to discourses and practices of heavy drinking and health among young people. *Health, Risk & Society*, 22(5-6), 305-323. doi: <https://doi.org/10.1080/13698575.2020.1825640>
- Ulset, V. S., Bakken, A., & von Soest, T. (2021). Adolescents' assessments of consequences of the pandemic after one year of COVID-19 restrictions. *Tidsskrift for den Norske Laegeforening*, 141(09), 28. doi: <https://dx.doi.org/10.4045/tidsskr.21.0335>
- Vancea, M., & Utzet, M. (2017). How unemployment and precarious employment affect the health of young people: A scoping study on social determinants. *Scandinavian journal of public health*, 45(1), 73-84.
- Vaynman, M. J., Sandberg, S., & Pedersen, W. (2020). 'Locker room talk': Male bonding and sexual degradation in drinking stories. *Culture, Health & Sexuality*, 22(11), 1235-1252. doi: <https://doi.org/10.1080/13691058.2019.1670864>
- Vehmas, N., Holopainen, E., Suomalainen, L., & Savolainen-Peltonen, H. (2022). Somatic Health and Psychosocial Background Among Finnish Adolescents with Gender Dysphoria Seeking Hormonal Interventions. *Transgender health*, 7(6), 505-513.

Veldman, K., Reijneveld, S. A., Hviid Andersen, J., Nohr Winding, T., Labriola, M., Lund, T., & Bultmann, U. (2022). The timing and duration of depressive symptoms from adolescence to young adulthood and young adults' NEET status: the role of educational attainment. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57(1), 83-93. doi: <https://dx.doi.org/10.1007/s00127-021-02142-5>

von Soest, T., Kozak, M., Rodriguez-Cano, R., Fluit, D. H., Cortes-Garcia, L., Ulset, V. S., . . . Bakken, A. (2022). Adolescents' psychosocial well-being one year after the outbreak of the COVID-19 pandemic in Norway. *Nature Human Behaviour*, 6(2), 217-228. doi: <https://dx.doi.org/10.1038/s41562-021-01255-w>

von Soest, T., Luhmann, M., & Gerstorf, D. (2020). The Development of Loneliness Through Adolescence and Young Adulthood: Its Nature, Correlates, and Midlife Outcomes. *Developmental Psychology*, 56(10), 1919-1934. doi:10.1037/dev0001102

Ward, M. R. (2018). Acceptable masculinities: Working-class young men and vocational education and training courses. *British Journal of Educational Studies*, 66(2), 225-242.

Wirback, T., Forsell, Y., Larsson, J.-O., Engström, K., & Edhborg, M. (2018). Experiences of depression and help-seeking described by young Swedish men. *Psychology of Men & Masculinity*, 19(3), 407-417. doi: <https://doi.org/10.1037/men0000110>

Wurtzen, H., Clausen, L. H., Andersen, P. B., Santini, Z. I., Erkmén, J., & Pedersen, H. F. (2022). Mental well-being, health, and locus of control in Danish adults before and during COVID-19. *ACTA NEUROPSYCHIATRICA*. doi:10.1017/neu.2021.37

Zetterqvist, M., Jonsson, L. S., Landberg, A., & Svedin, C. G. (2021). A potential increase in adolescent nonsuicidal self-injury during covid-19: A comparison of data from three different time points during 2011 - 2021. *Psychiatry Research*, 305, 114208. doi: <https://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114208>

Åkerstedt, T., Mittendorfer-Rutz, E., & Rahman, S. (2020). Sleep disturbance and work-related mental strain: A national prospective cohort study of the prediction of subsequent long-term sickness absence, disability pension and mortality. *Scandinavian Journal of Public Health*, 48(8), 888-895. doi:10.1177/1403494820911813

Rapporter

Aalto-Setälä T, Suvisaari J, Appelqvist-Schmidlechner K, Kiviruusu O, 2021.
Pandemia ja nuorten mielenterveys - Kouluterveyskysely 2021. Tutkimuksesta tiiviisti 55/2021. Terveystieteiden tutkimuskeskus, Helsinki

Betydningen af Covid-19 krisen for mental sundhed, helbred og arbejdsmiljø Sanne Pagh Møller, Ola Ekholm, Lau Caspar Thygesen, 2021. Statens Institut for Folkesundhed, SDU, Elektronisk udgave: ISBN 978-87-7899-534-6

En ovanlig ungdom under coronatiden – Ungas levnadsförhållanden årsbok 2022. Årsboken Poikkeuksellinen nuoruus korona-aikaan – Nuorten elinolot 2022 (En ovanlig ungdom under coronatiden – Ungas levnadsförhållanden 2022)
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-937-5>

Nøkleby H, Borge TC, Johansen TB. *Konsekvenser av Covid-19-pandemien for barn og unges liv og psykiske helse: oppdatering av en hurtigoversikt*. [The effects of the Covid-19 pandemic on children and youth's life and mental health: An update of a rapid review] –2021. Oslo: Folkehelseinstituttet, 2021. ISBN 978-82-8406-230-3

NOU, Norges offentlige utredninger (2019) *Jenterom, gutterom og mulighetsrom. Likestillingsutfordringer blant barn og unge*.

Ojämligheter i psykisk hälsa – Kunskapssammanställning (2019)
Folkhälsomyndigheten

Pandemia ja nuorten mielenterveys: Kouluterveyskysely 2021. Aalto-Setälä, Terhi; Suvisaari, Jaana; Appelqvist-Schmidlechner, Kaija; Kiviruusu, Olli (2021)
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-738-8>

Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June, 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948.

Sociala utmaningar för unga i spåren av pandemin. Jonas Olofsson och Martin Kvist; FORTE, ISBN: 978-91-88561-41-1.

SOU. (2014). *Män och jämställdhet: betänkande*. Stockholm: Fritze.

Tilman von Soest, Anders Bakken, Willy Pedersen & Mira A Sletten. 2020. Livstilfredshet blant ungdom før og under Covid-19-pandemien. *Tidsskr Nor Lægeforen*. DOI: 10.4045/tidsskr.20.0437

Unga och Covid-19-pandemin – ungas livsvillkor, levnadsvanor och hälsa, (2022)
Folkhälsomyndigheten

Vingård, E. (2015). *En kunskapsöversikt: Psykisk ohälsa, arbetsliv och sjukfrånvaro*. Stockholm: Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd.

Bilaga 1: Systematisk litteratursökning – metodologi

En systematisk litteratursökning har genomförts av de två bibliotekarierna Alena Lindfors och Ulrika Gabrielsson vid Högskolan Dalarna. Utifrån de identifierade huvudområdena skola och arbetsliv, covid-19-pandemin och maskulinitetsuppfattningar och -normer skapades tre delsökningar. Sökningarna kring huvudtemat pandemin genomfördes i mars 2022 i fyra databaser, sökningarna kring huvudtemat maskulinitet genomfördes i maj 2022 i tre databaser och sökningen kring huvudtemat skola och arbetsliv genomfördes i juni 2022 i tre databaser. En utförlig beskrivning av sökningarna samt alla sökstrategier finns i bilagan.

Litteratursökning av biblioteket vid Högskolan Dalarna

Bibliotekarierna Alena Lindfors och Ulrika Gabrielsson vid Högskolan Dalarna har utvecklat sökstrategin om psykisk ohälsa bland unga män i Norden i samråd med forskaren, genomfört litteratursökningarna i olika internationella databaser och dubblettrensat resultaten. I denna bilaga beskrivs litteratursökningsprocessen närmare.

Sökstrategi

Bibliotekarierna vid Högskolan Dalarna har i samråd med forskaren utvecklat sökstrategin utifrån projektbeskrivningen och de fokuserade tre frågorna. På grund av den stora träffmängden som testsökningarna gav, beslutades att dela upp sökningen i tre delsökningar och söka till varje delfråga separat. På det sättet blev det en sökning för området unga mäns psykiska ohälsa i samband med coronapandemin, en för unga mäns psykiska ohälsa i samband med maskulinitetsuppfattningar och -normer och en för unga mäns psykiska ohälsa i samband med skola och arbetsliv.

Sökningarna delades in i tre grundsöckblock: ett för psykisk hälsa, ett för unga män och ett för Norden. Söckblocket för psykisk hälsa är en modifikation av sökstrategin som Folkhälsomyndigheten använde i sin rapid review "Påverkar covid-19-pandemin befolkningens psykiska hälsa?" (Folkhälsomyndigheten, 2020). Alla sökningar begränsades till publikationsåren 2018–2020.

Förutom grundsöckblocken lades det även till ytterligare ett söckblock per delsökning, specifikt anpassat till varje delsökning. Delsökningen om psykisk ohälsa bland unga män i Norden i samband med pandemin innehåller även ett söckblock för covid-19-viruset. Delsökningen om psykisk ohälsa bland unga män i Norden i samband med

maskulinitetsuppfattningar och -normer innehåller även ett sökblock för maskulinitet och delsökningen för skola och arbetsliv innehåller ett sökblock för skola och arbetsliv.

Alla sökblock består av ämnesord i de databaserna som använder ämnesord, och fritextord, delvis trunkerade, som ska hittas i titel-, abstract- eller nyckelordsfälten. De enskilda begreppen i sökblocken kombineras med den booleska operatoren OR, och sökblocken i sin tur kombineras med den booleska operatoren AND så att något begrepp från varje sökblock ska finnas med i resultaten. De fullständiga sökstrategierna finns i bilaga 2.

Databaser, kvalitetskontroll och dubblettkontroll

Litteratursökningarna genomfördes i de engelskspråkiga databaserna Medline (Ovid), PsycInfo (ProQuest) och Web of Science, delsökningen kring pandemin även i Coronavirus Research Database (ProQuest). Medline täcker internationell litteratur inom biomedicin och produceras av USA:s National Library of Medicine. PsycInfo produceras av American Psychological Association (APA) och är den största databasen för vetenskaplig litteratur inom psykisk hälsa och beteendevetenskap. I databasen PsycInfo utelämnades sökblocket om psykisk hälsa på grund av databasens inriktning. Web of Science är en tvärvetenskaplig databas som ägs och produceras av företaget Clarivate. Coronavirus Research Database samlar öppen tillgänglig forskning kring coronaviruset. I Coronavirus Research Database utelämnades sökblocket om covid-19-viruset på grund av databasens inriktning, samt förenklades sökstrategin på grund av databasens begränsningar i prestanda. Förenklingen bestod i en sökning med fältkoden noft, som betyder "Anywhere except full text", i stället för med fältkoderna för titel, abstract och ämnesord.

Sökstrategierna utvecklades i databasen Medline. Resultaten granskades av forskare och bibliotekarierna och översattes sedan till de andra databaserna. Bibliotekarierna granskade varandras sökstrategier med hjälp av Peer Review of Electronic Search Strategies (PRESS) 2015 riktlinjens checklista (McGowan et al., 2016) för att säkerställa sökstrategiernas kvalitet. Checklistan är uppdelad i punkter kring översättning av sökfrågan, användning av Booleska operatorer samt närhetsoperatorer, användning av ämnesord och fritextord, stavning, syntax, radnumrering, samt begränsningar och filter.

De färdiga sökstrategierna kördes av bibliotekarierna i databaserna, delsökningen kring pandemin genomfördes den 24 mars 2022, delsökningen kring maskulinitetsuppfattningar och -normer den 11 maj 2022 och delsökningen kring skola och arbetsliv den 7 och 8 juni 2022. Därefter laddades referenserna in i referenshanteringsprogrammet EndNote. Det skapades ett separat EndNote-bibliotek för varje delsökning. Slutligen dubblettrensade bibliotekarierna referenserna enligt Wichor Bramers dedupliceringsmetod (Bramer et al., 2016).

Referenser

Bramer, W. M., Giustini, D., de Jonge, G. B., Holland, L., & Bekhuis, T. (2016). De-duplication of database search results for systematic reviews in EndNote. *J Med Libr Assoc*, 104(3), 240-243. <https://doi.org/10.3163/1536-5050.104.3.014>

Folkhälsomyndigheten. (2020). *Påverkar covid-19-pandemin befolkningens psykiska hälsa? En snabb systematisk Forskningsöversikt ("rapid review") Version 1.0.* <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/p/paverkar-covid-19-pandemin-befolkningens-psykiska-halsa/?pub=78907>

McGowan, J., Sampson, M., Salzwedel, D. M., Cogo, E., Foerster, V., & Lefebvre, C. (2016). PRESS Peer Review of Electronic Search Strategies: 2015 Guideline Statement. *J Clin Epidemiol*, 75, 40-46. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2016.01.021>

Om den här publikationen

Unga mäns psykiska ohälsa i Norden

En forskningsöversikt om psykisk hälsa i relation till utbildning, arbetsliv och pandemi

Eva Randell för NIKK, Nordisk information för kunskap om kön

TemaNord 2023:543

ISBN 978-92-893-7709-6 (PDF)

ISBN 978-92-893-7710-2 (ONLINE)

<http://dx.doi.org/10.6027/temanord2023-543>

© Nordiska ministerrådet 2023

Omslagsbild: Nick Fancher/Unsplash

Publicerad 10.11.2023

Ansvarsfriskrivning

Denna publikation har finansierats av Nordiska ministerrådet. Men innehållet återspeglar inte nödvändigtvis Nordiska ministerrådets synpunkter, åsikter eller rekommendationer.

Rättigheter och tillstånd

Detta verk är tillgängligt under licensen Creative Commons Erkännande 4.0 Internationell (CC BY 4.0) <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

Översättningar: Om du översätter detta verk, vänligen inkludera följande ansvarsfriskrivning: Denna översättning är inte producerad av Nordiska ministerrådet och ska inte betraktas som officiell. Nordiska ministerrådet kan inte hållas ansvarigt för översättningen eller eventuella fel i den.

Bearbetningar: Om du bearbetar detta verk, vänligen lägg till följande ansvarsfriskrivning tillsammans med tillskrivningen: Detta är en bearbetning av ett originalverk av Nordiska ministerrådet. De synpunkter och åsikter som uttrycks i bearbetningen är författarens/författarnas egna. Synpunkterna och åsikterna i denna bearbetning har inte godkänts av Nordiska ministerrådet.

Innehåll från tredje part: Nordiska ministerrådet äger nödvändigtvis inte varje enskild del av detta verk. Nordiska ministerrådet kan därför inte garantera att återanvändningen av innehåll från tredje part inte gör intrång i tredje parts upphovsrätt. Om du vill återanvända innehåll från tredje part står du för de risker sådana upphovsrättsintrång innebär. Du är ansvarig för att avgöra om det finns

ett behov av att erhålla tillstånd för användning av innehåll från tredje part. Om ett tillstånd krävs är du också ansvarig för att erhålla ett relevant sådant från upphovsrättsinnehavaren. Exempel på innehåll från tredje part är tabeller, figurer och bilder, men det kan också röra sig av annan typ av innehåll.

Bildrättigheter (ytterligare tillstånd krävs för återanvändning):

Frågor om rättigheter och licenser bör riktas till:

Nordisk ministerråd/PUB

Nordens Hus
Ved Stranden 18
DK-1061 Köpenhamn
pub@norden.org

Det nordiska samarbetet

Det nordiska samarbetet är ett av världens mest omfattande regionala samarbeten. Det omfattar Danmark, Finland, Island, Norge och Sverige samt Färöarna, Grönland och Åland.

Det nordiska samarbetet är politiskt, ekonomiskt och kulturellt förankrat och en viktig del av europeiskt och internationellt samarbete. Den nordiska gemenskapen arbetar för ett starkt Norden i ett starkt Europa.

Det nordiska samarbetet vill stärka nordiska och regionala intressen och värderingar i en global omvärld. Gemensamma värderingar länderna emellan bidrar till att stärka Nordens ställning som en av världens mest innovativa och konkurrenskraftiga regioner.

Nordisk ministerrådet

Nordens Hus
Ved Stranden 18
DK-1061 Köpenhamn
www.norden.org

Läs flera nordiska publikationer: www.norden.org/sv/publikationer