



**FORTE**

Forskningsrådet för  
hälsa, arbetsliv och välfärd

# **Fritidens betydelse för ungas psykiska hälsa – rättigheter, möjligheter och hinder**

Kunskapsläge och forskningsbehov

Text: Anne Gottfredsen och Maria Strömbäck  
ISBN: 978-91-88561-54-1

Forte - Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd  
Box 38084, 100 64 Stockholm  
Telefon: 08-775 40 70, e-post: [forte@forte.se](mailto:forte@forte.se)  
[www.forte.se](http://www.forte.se)

# Innehåll

Förord	5
Sammanfattning	6
Summary	10
1. Inledning	14
1.1 Kunskapsöversiktens syfte	16
1.2 Avgränsningar	16
1.3 Kunskapsöversiktens disposition	17
2. Centrala utgångspunkter och perspektiv	19
2.1 Psykisk hälsa - en begreppsmodell	19
2.2 Ungas fritid som begrepp och fenomen	20
2.3 Fritid ur ett rättighetsbaserat ungdomsperspektiv	22
3. Hur och var sker ungas fritidsutövande i Sverige?	24
3.1 Ungas digitala och sociala fritid	24
3.2 Ungas idrottande, motion och hälsoideal	25
3.3 Ungas kulturkonsumtion, kulturskolor och eget skapande	27
3.4 Fritid i stall, 4-H gård, simhall, natur eller motorintresse	29
3.5 Öppen fritidsverksamhet och ungas fritid i religiösa och ideella sammanhang	30
3.6 Är unga nöjda med sin fritid?	32
3.7 Tycker unga att de har tillräckligt med fritid?	32
3.8 Sammanfattande analys	33
4. Fritidens (f)riskfaktorer för ungas psykiska hälsa: samband och processer	36
4.1 Fysisk rörelse, motion och idrott	36
4.2 Vila, återhämtning och avkoppling	39
4.3 Kultur, kreativitet och det egna skapande	41
4.4 Fritidens gemenskap, stöd och identitetsskapande	43
4.5 Sammanfattande analys	47

5. Ungas fritid ur ett rättighetsperspektiv – hinder och utmaningar	49
5.1 Hur kan vi förstå fritid som en rättighet för unga?	49
5.2 Vilka hinder upplever unga i tillgången på fritid?	50
5.3 Sammanfattande analys	63
6. Slutsatser	65
6.1 Kunskapsluckor	69
6.2 Policyrekommendationer	71
Tack	73
Referenser	74
Bilaga 1: Metoddiskussion	87
Metod och sökningsprocess	87
Bedömning av relevans och kartläggning av studier	88
Söksträngar och resultat	90
Bilaga 2: Beskrivning av undersökningar och statistik	93

# FÖRORD

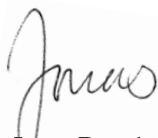
De allra flesta barn och unga vuxna i Sverige mår bra. Men dagliga psykiska besvär ökar enligt olika nationella undersökningar. Exempelvis uppger dubbelt så många flickor, unga kvinnor och unga män återkommande ångest, oro och nedstämdhet jämfört med för tio år sedan. Att röra på sig och vara fysiskt aktiv på sin fritid är en viktig friskfaktor för ungas psykiska hälsa. Förutom rörelse är glädje, lustfylldhet och socialt samspel viktigt för välbefinnande. Att vara del av ett sammanhang oavsett om det är kompisgänget, handbollslaget, orkestern eller fritidsgården är centralt för att må bra och utvecklas. Utrymme för att låta tankarna vandra och sätta eventuella oroliga tankar på paus genom att uppslukas av en fritidsaktivitet eller ett socialt sammanhang är ytterligare en viktig friskfaktor.

Regeringen har gett forskningsrådet Forte i uppdrag att genomföra en kartläggning av forskning som kan bidra till kunskap och förståelse för hur ungas fritid bidrar till friskfaktorer hos ungdomsgruppen, särskilt i relation till psykisk hälsa. I uppdraget ingår även att belysa kunskapsläget och peka på forskningsbehov som bedöms angelägna inom området. Resultatet av arbetet presenteras i denna rapport av Anne Gotfredsen, filosofie

doktor vid institutionen för epidemiologi och global hälsa, Umeå universitet och Maria Strömbäck, medicine doktor och specialistfysioterapeut vid institutionen för samhällsmedicin och rehabilitering, Umeå universitet. Sara Fransson, forskare vid Svenska Kyrkans enhet för forskning, har granskat rapporten.

I denna kunskapsöversikt beskrivs bland annat olika sociala, fysiska och digitala former av ungas fritid. Ungas fritid ser olika ut, utifrån grad av struktur liksom beroende på bostadsområde, socioekonomi, ålder, kön och funktionsnedsättning. Fritiden kan vara hälsofrämjande men även utmana ungas psykiska hälsa. Unga har rätt till en meningsfull och önskvärd fritid, men ibland finns hinder och utmaningar.

Rapporten och den kunskap den lyfter fram är i högsta grad en del av Fortes arbete med att förbättra kunskapsläget och insatserna för att skapa goda uppväxtvillkor för alla barn och unga. På uppdrag av regeringen har Forte inrättat ett tioårigt nationellt forskningsprogram om psykisk hälsa, där barn och unga är ett av de utpekade områdena. Forte har dessutom i uppdrag att samordna den tvärvetenskapliga forskningen kring barn och unga – genom hela uppväxten från nyfödd till ung vuxen.



Jonas Björck  
Generaldirektör



Lidija Kolouh  
Forskningssekreterare

# SAMMANFATTNING

Denna kunskapsöversikt har för avsikt att kartlägga befintlig kunskap om hur fritid och fritidsaktiviteter kan bidra med friskfaktorer för ungas psykiska hälsa. Översikten har ett tydligt ungdoms- och rättighetsperspektiv för att lyfta ungas egna upplevelser av fritid och om fritiden sker på lika villkor.

Ungas fritid består av en mångfald av aktiviteter, såväl fysiska som digitala, och relationen mellan ungas fritid och psykiska hälsa består av komplexa och tvärgående samband. Fritid och fritidsaktiviteter bjuder på en mängd friskfaktorer samtidigt som det finns riskfaktorer som kan påverka den psykiska hälsan negativt i form av ökad stress, prestationskrav, otrygghet och utsatthet.

Kartläggningen visar att ideella organisationer, myndigheter och intresseorganisationer i Sverige länge har uppmärksammat relationen mellan ungas fritid i förhållande till hälsa och psykiskt välbefinnande, samt hur hinder och utmaningar kan stå i vägen för ungas rätt till fritid. Däremot är forskning som visar på samband mellan ungas fritid och psykiska hälsa mer begränsad. Det starkaste vetenskapliga stödet finns för att fysisk aktivitet har stor betydelse för psykiskt välbefinnande. Forskning som visar på detta samband är i stor omfattning gjord inom idrottsforskning och idrott som en strukturerad fritidsaktivitet. Däremot är forskningen mer begränsad för att visa på friskfaktorer inom andra strukturerade fritidsaktiviteter liksom fritidsaktiviteter som sker i mindre eller icke-strukturerade former, till exempel öppen fritidsverksamhet, kulturella aktiviteter, samhällsengagemang, träna i egen regi, visats i naturen, eller spontana aktiviteter som handlar om att vara med kompisar,

använda sociala medier, läsa böcker och ha egentid.

Vikten av att ha en meningsfull fritid är av stor betydelse för ungas psykiska hälsa. Vad som är en meningsfull fritid är dock svårt att ringa in eftersom betydelsen av fritid är beroende av sitt sammanhang, vilka förutsättningar som finns och vad den unga själv vill lägga in i sin förståelse av fritid. Balansen mellan vad som upplevs som krav eller avkoppling kan vara avgörande för om fritiden upplevs meningsfull eller inte.

En viktig friskfaktor är betydelsen av vila, återhämtning och avkoppling. Fritidsaktiviteter kan ge utrymme för att låta tankarna vandra som de vill eller möjligheten att sätta eventuella stressiga och oroliga tankar på paus genom att upplukas av en fritidsaktivitet. Fritiden bidrar även med viktig gemenskap och sociala sammanhang, vilket är betydelsefulla friskfaktorer. Det framkommer även att ungas fritid behöver rymma oplanerad och obunden tid med plats för spontanitet och icke-strukturerade aktiviteter. Det nya forskningsområdet existentiell hälsa är ett perspektiv som skulle kunna bredda kunskapen om hur vi ska förstå och främja ungas psykiska hälsa och vad en meningsfull fritid för unga är.

Det visar sig att många unga upplever att de har brist på tid för att delta i fritidsaktiviteter. Vi vet dock lite om vad som döljer sig bakom upplevelsen av brist på tid och vilka unga som det handlar om. Det kan vara resultatet av höga krav och prestationer i skolan, arbetslivet eller andra åtaganden som unga behöver hantera. Många unga verkar ha höga förväntningar på sig själva, inte minst när det handlar om vad de ska fylla fritiden med. Fritid kan också handla om status och förväntningar, från ungdomen själv och från omgivningen. Till exempel hälsonormer och ideal om att vara perfekt, men även krav och förväntningar från föräldrar eller andra vuxna.

Även om majoriteten av unga verkar vara nöjda med sin fritid framgår det tydligt från ett rättighetsperspektiv att det finns betydande ojämlikheter i tillgången till och nyttjandet av meningsfulla och trygga fritidsaktiviteter för unga i Sverige. Dessa ojämlikheter begränsar ungas möjligheter att ta del av fritidens friskfaktorer som kan främja det psykiska välbefinnandet. Unga med socioekonomiska utmaningar, utländsk bakgrund eller funktionsnedsättningar samt hbtqi-personer och de som bor i lands- och glesbygd rapporterar i större utsträckning om hinder för att kunna ta del av önskade fritidsaktiviteter på lika villkor.

Unga som bor in socioekonomiskt utsatta områden och unga med funktionsnedsättningar (särskilt tjejer) är i lägre grad än andra unga nöjda med sin fritid. Unga med begränsade ekonomiska resurser kan ha svårigheter att delta i fritidsaktiviteter som kräver medlemskap, utrustning eller andra kostnader. De kan därmed gå miste om möjligheter till fritidsaktiviteter som kan stärka det psykiska välbefinnandet genom friskfaktorer såsom socialt stöd, engagemang och gemenskap. Tillgängligheten och kvaliteten på fritidsmiljöer och fritidssammanhang varierar dessutom beroende

på var unga bor. Områden med stora socioekonomiska utmaningar kan sakna trygga och attraktiva fritidsaktiviteter och sammanhang för unga. Gles- och landsbygdsområden kan också ha begränsade möjligheter jämfört med städer. Långa avstånd och brist på kollektivtrafik kan göra det svårt för unga att hinna delta. Vidare kan unga utsättas för mobbning, kränkningar och diskriminering i olika fritidsmiljöer, i skolan, idrottsföreningar och på nätet. Detta kan skapa en otrugg och icke-inkluderande miljö som påverkar den psykiska hälsan, särskilt för unga hbtqi-personer som kan vara mer utsatta än andra. Unga med funktionsnedsättningar kan stöta på särskilda utmaningar när det gäller att delta i fritidsaktiviteter, inklusive bristande tillgänglighet, stigman och diskriminering. Tillgången till anpassade aktiviteter och stöd kan vara begränsad. En ytterligare grupp av unga som är osynlig på kunskapsområdet om fritidens betydelse för den psykiska hälsan är unga som varken arbetar eller studerar.

Sammantaget belyser rapporten att en meningsfull fritid är av stor vikt för ungas välbefinnande, men att det samtidigt finns ojämlikheter och utmaningar i förhållande till ungas fritid. Det behöver tas höjd för både i forskning och de beslut som utformar ungas tillgång till fritidsmöjligheter och faktiska fritidsutövande.

## **KUNSKAPSLUCKOR**

I följande avsnitt har vi sammanfattat kunskapsluckor som handlar om forskningsbehov och policyrekommendationer. Dessa finns beskrivna mer utförligt i kapitel 6 om slutsatser. Följande kunskapsluckor anser vi vara särskilt angelägna att utveckla vidare:

1. Det finns behov av att bredda forskningsområdet om ungas fritid och psykiska hälsa för att få en övergripande och sammantagen

bild av vilken betydelse fritiden har för det psykiska välbefinnandet. Det finns behov av tvärvetenskaplig forskning från olika forskningsfält som med hjälp av flera metoder bättre kan skapa förståelse och kunskap om fritidens många dolda komponenter. Ökad kunskap om ungas fritid kan också innebära att vi i större utsträckning kan få en enhetlig och sammantagen bild av ungas hälsa och livsvillkor.

2. Utöver att förstå vilken roll fritiden spelar för ungas livsvillkor och välbefinnande (och i relation till exempelvis skola och hemmiljö) behöver vi forskning om den mångfald av fritidsaktiviteter och fritidssammanhang som ungas fritid utgörs av. Detta innefattar strukturerade aktiviteter men även ungas mindre och icke-strukturerade fritidsaktiviteter som inte är lika beforskade, trots att sådana aktiviteter är en stor del av ungas dagliga fritidsutövande.
3. Det finns behov av longitudinella studier som sker över tid och som undersöker kausala samband mellan fritid och psykisk hälsa och som kan säga något om riktningen på eventuella samband. Detta kan ge en bättre förståelse för de bakomliggande orsakerna till att vissa fritidsaktiviteter bidrar med friskfaktorer när andra i stället riskerar förvärva/bidra till psykiska problem.
4. Det behövs kunskap om hur vi bättre kan förstå ungas fritid som en rättighet. Från ett organisatoriskt perspektiv vet vi lite om hur strukturerade och mindre strukturerade fritidsverksamheter förhåller sig till Barnkonventionen och rätten till fritid. Vi behöver veta mer om vilka kunskapsbehov som finns och hur det är möjligt att implementera ungas delaktighet och bestämmanderätt i olika verksamheter och organisationer.
5. Forskning behövs som applicerar en intersektionell förståelse för hur unga i högre grad kan ta del av fritidsaktiviteter och

upplevelser på lika villkor. Ett intersektionellt perspektiv kan belysa hur olika sociala och strukturella positioner skapar ojämna förutsättningar, i förhållande till exempelvis kön, funktionalitet, sexualitet, socioekonomi, födelseland och föräldrars bakgrund samt var i landet unga bor.

6. Det behövs fler studier som undersöker fritidens betydelse för unga med funktionsnedsättning, bland annat studier om hur unga med funktionsnedsättningar upplever och förstår sin fritid och hur tillgång till LSS-omsorg påverkar fritiden. Det behövs mer forskning om fritid som inte bara fyller ett instrumentellt rehabiliteringsvärde, särskilt i förhållande till den psykiska hälsan bland unga med funktionsnedsättning.
7. Det finns behov av studier som undersöker fritidssituationen för unga som varken arbetar eller studerar.

## POLICYREKOMMENDATIONER

- Politiska beslut som handlar om att främja ungas tillgång till meningsfull fritid och nyttjande av fritidsaktiviteter bör förankras i en förståelse för att ungas fritid är komplex samt att det är viktigt att värna om ungas engagemang, egenmakt och handlingsutrymme i förhållande till fritidssammanhang och aktiviteter som drivs av unga.
- Idrotten är en viktig del av ungas fritid och bör fortsatt utvecklas och främjas för att nå fler grupper av unga, samtidigt som aktörer som erbjuder andra former av fritidsaktiviteter behöver stöd och resurser för att nå en större bredd av unga.
- Det behövs en intersektionell förståelse och ansats bland beslutsfattare och verksamheter som möter unga för att undvika att vissa unga exkluderas från fritidsaktiviteter och sammanhang, samt utveckla trygga mötesplatser för flera grupper av unga, särskilt



- unga med funktionsnedsättningar, unga med sämre socioekonomi och unga hbtqi-personer.
- Det behövs pedagogisk kompetens i verksamheterna för att kunna implementera ett ungdomsdrivet rättighetsperspektiv.
  - Utveckla samarbeten mellan skolor och föreningsverksamheter för att göra fritidsaktiviteter mer tillgängliga för grupper av unga som har sämre förutsättningar att delta i strukturerade och mindre strukturerade aktiviteter.
  - Värna om redan existerande fritidsverksamhet i utsatta områden, både den mer strukturerade samt mindre och ostrukturerade aktiviteter och fritidssammanhang.
  - Vidga begreppet idrottssvaga områden till fritidssvaga områden för att belysa fritidsaktiviteter och mer omfattande fritidssammanhang som kan vara i behov av stöd och utveckling.
- Öka kompetens och medvetenhet om ungas digitala fritid och dess frisk- och riskfaktorer för att kunna ge ett bra stöd till att utveckla digitala sammanhang och ha strategier för att hantera hot eller kränkningar som kan ske digitalt.
  - Utveckla fritidsverksamhet och aktiviteter för unga med funktionsnedsättningar baserat på ett ökat kunskapsunderlag om gruppens hinder och möjligheter till fritidsaktiviteter som är förankrade i ungas behov och erfarenheter.
  - För unga som varken arbetar eller studerar finns behov att en bred kunskapsbaserad samverkan för att skapa tvärgående insatser i form av trygga, flexibla och inkluderande fritidsaktiviteter och fritidssammanhang.

# SUMMARY

This scoping review aims to map out the existing knowledge on how leisure and leisure activities contribute to young people's mental health in different ways. The report holds a youth rights perspective to highlight young people's own experiences of leisure and whether young people participate in leisure on equal terms.

Youth leisure consists of a variety of activities, both online and offline, and the relationship between young people's leisure and mental health consists of complex and cross-cutting connections. Leisure and leisure activities can contribute to young people's mental wellbeing through a variety of protective factors. At the same time, risk factors connected to leisure, such as stress, achievement pressure and exposure to harm and vulnerabilities can have a negative impact on youth mental health.

The overview shows how various non-governmental organizations, authorities and advocacy groups in Sweden have long paid attention to the relationship between young people's leisure in relation to health and mental well-being, as well as how different barriers and challenges can hinder young people's right and access to leisure. Research on youth mental health and leisure, on the other hand, is more limited. However, research does highlight how physical activity and exercise are of great importance for young people's mental well-being. These results are mainly to be found within the field of sports research where sports are understood as a structured leisure activity, typically organized, and led by adults. When it comes to other types of structured leisure activities, as well as less or unstructured activities, such as hanging out at the local youth center, leisure within arts and

culture, youth civic engagement, sports and physical activities youth do on their own, visiting nature, or spontaneous activities such as hanging out with your friends, scrolling social media, reading books, and having some alone time, research is more limited.

Having access to meaningful leisure is of great importance for young people's mental health. What constitutes meaningful leisure is, however, complex since it changes depending on the context, young people's life conditions, and not least, how young people themselves perceive and understand what constitutes meaningful leisure. The balance between what is experienced as demanding or relaxing leisure can decide if it is perceived and experienced as meaningful or not for the individual.

An important protective factor is the significance of rest, recovery, and relaxation. Leisure activities can provide a space, both mentally and physically, to let the mind wander or to put any stressful and anxious thoughts on hold by being absorbed in a leisure activity. Leisure and leisure activities can also provide an important community and a social context, which is important for young people's mental health. Unplanned and free time constitute essential parts of young people's leisure with room for unstructured and spontaneous activities. The rather new research

field of existential health could help broaden our understanding and knowledge on young people's mental health and the role meaningful leisure can play for young people's wellbeing.

A lot of young people report how they do not have enough time to participate in leisure activities to the extent they would like to. However, we know little about the underlying reasons for this and what groups of young people it concerns. It could be the result of high demands and achievement pressure in relation to school, work, or other commitments young people need to manage and navigate. Young people can have high expectations of themselves, not least when it comes to what they should devote their leisure to. Leisure can be about status and expectations, from the individual youth themselves and from others. Various norms and values in relation to a healthy lifestyle and being "perfect", but also demands and expectations imposed by parents or other adults.

Although many young people in Sweden seem to be satisfied with their leisure, from a rights perspective, there are significant inequalities in accessing safe and meaningful leisure activities and contexts. These inequalities limit young people's opportunities to benefit from the protective factors connected to leisure which can promote mental well-being. Young people with lower socio-economic status, immigrant backgrounds, or disabilities, as well as LGBTQI people and those living in rural and sparsely populated areas, report to a greater extent barriers when it comes to accessing different and desirable types of leisure activities on equal terms.

Young people who live in vulnerable and socio-economically disadvantaged areas and young people with disabilities (especially girls) report that they are less satisfied with their leisure than other groups of youth. Young people with limited financial resources can have

difficulties participating in leisure activities that require membership, equipment, or other costs. This might result in missed opportunities for engaging in leisure activities with the potential to strengthen mental well-being through protective factors such as social support, participation, and being part of a community. The availability and quality of leisure contexts also vary depending on where young people live. Areas with major socio-economic challenges may lack safe and attractive leisure activities and contexts for young people. Sparse and rural areas may also have limited opportunities compared to urban counterparts since long distances and lack of public transport can make it difficult to participate. Furthermore, young people can be exposed to bullying, harassment, abuse, and discrimination in various leisure contexts, such as sports clubs and online, in addition to the school environment. This creates an unsafe and non-inclusive environment which can have a negative impact on youth mental health, especially for young LGBTQI people who may be more at risk and vulnerable than others. Young people with disabilities may also face challenges when it comes to participating in leisure activities, both regarding stigma and discrimination, but also lack of available and accessible support and leisure activities. An additional group of youth who are close to invisible when it comes to previous research and studies on youth leisure and mental health are young people who are not in education, employment, or training.

Overall, the report highlights that meaningful leisure is of great importance for young people's well-being, but that at the same time there are inequalities and challenges in relation to young people's leisure. This needs to be acknowledged and addressed both when it comes to research and decisions which shape young people's access to and actual participation in various leisure activities and contexts.

## KNOWLEDGE GAPS

Several aspects of youth mental health and leisure demand further research. We consider the following knowledge gaps to be particularly urgent to address:

1. There is a need to broaden the scope in research when it comes to young people's leisure and mental health in order to get a more comprehensive understanding of the connection between leisure and mental well-being. This requires an interdisciplinary approach, including multiple methods, to better capture the many unknown elements of leisure. An increased knowledge about young people's leisure is also needed for a more integrated and comprehensive understanding of young people's health and living conditions.
2. In addition to understanding what role leisure plays in young people's living conditions and well-being (and in relation to, for example, school and home environment), we need research into the diversity of activities and contexts which leisure consists of. This includes structured activities but also young people's less or non-structured leisure activities which have not been researched to the same extent, even though such activities are a large part of young people's daily leisure activities.
3. Conduct more longitudinal studies that examine the causality (including the direction of causality) between leisure and youth mental health over time. This will provide a better understanding of the underlying reasons why certain leisure activities and contexts contribute to young people's mental wellbeing while others tend to cause and/or contribute to mental health problems.
4. We see a need to further explore young people's leisure from a rights perspective. Since the Convention on the Rights of the Child is now incorporated into Swedish law, we need to know more about what this means for organizations providing leisure activities and contexts for young people. From an organizational perspective, how can young people's participation and involvement in decision-making be established as part of daily management?
5. Critically discuss and explore from an intersectional perspective how young people can, to a greater extent, participate and benefit from leisure activities on equal terms. An intersectional understanding can highlight how different social and structural positions create unequal conditions in relation to e.g., gender, body functionality, sexuality, socioeconomics, country of birth and parents' background, as well as geographical location (urban/rural), creating barriers for young people to access (safe) spaces of leisure.
6. More studies are needed to examine the importance of leisure for the mental wellbeing of youth with disabilities, including studies on how young people with disabilities experience and understand their leisure and how access to (or lack of) support and services through the Swedish act (LSS) concerning support and service for persons with certain functional impairments affects leisure and access to leisure activities. In addition, we especially see a need to understand leisure from a leisure perspective, not only as an instrument to promote and facilitate habilitation for young people with disabilities.
7. We need more research on leisure for young people who are not in education, employment, or training.

## POLICY RECOMMENDATIONS

- Political and policy decisions promoting young people's access to and utilization of

leisure activities should be grounded in an understanding that youth leisure is complex and multifaceted, and young people's participation, empowerment, and own initiatives should be promoted when it comes to leisure.

- Sports and physical activity are important parts of young people's leisure and should be developed and promoted continuously, at the same time as other types of leisure must not be neglected in terms of support and resources.
- There is a need for an intersectional understanding and approach among decision-makers and organizations involved in youth leisure in order to avoid certain groups from being excluded from leisure activities and contexts, as well as to develop safe spaces for groups of young people, especially young people with disabilities, young LGBTQI people, and young people in vulnerable areas or with poor socio-economic status.
- Pedagogical knowledge and competency are needed in youth leisure associations and other organizations providing leisure activities and contexts for young people to establish and implement a youth-driven rights perspective on a daily basis.
- Develop collaborations between schools and leisure and recreation associations to make leisure activities more accessible and inclusive to groups of young people who are less likely to participate in structured and less structured leisure activities.
- Support already existing leisure in vulnerable areas, both structured, less, and unstructured leisure activities and leisure contexts, while ensuring these are connected to the needs and experiences of the local youth.
- Broaden the focus of youth leisure in vulnerable areas to not only concern the possible lack of organized sports but to also include other leisure contexts and activities in need of support and development.
- Increase the awareness and expertise about young people's digital leisure (both negative and positive aspects) to be able to provide support and to have established strategies for dealing with threats or harassment which young people might be exposed to digitally.
- Develop accessible and inclusive leisure contexts and activities for youth with disabilities, ensure these are based on the needs and experiences of young people with disabilities.
- There is a need for broader, knowledge-based collaborations to create transversal efforts in the form of safe, flexible, and inclusive leisure activities and leisure contexts for young people who are not in education, employment, or training.

# 1. INLEDNING

Fritiden har betydelse för ungas psykiska och fysiska hälsa. Fritiden har också betydelse för ungas förutsättningar för goda levnadsvillkor, rekreation, välmående och social utveckling. Ungas fritid utspelar sig ofta på fysiska mötesplatser och sammanhang men över tid har digitala mötesplatser fått allt större utrymme. Ungas fysiska och digitala världar integreras alltmer vilket får betydelse för hur vi kan förstå ungas fritid i dag, hur den har betydelse för ungas psykiska hälsa och deras rätt till meningsfull fritid och rekreation.

Regeringen arbetar aktivt för att unga ska ges förutsättningar för goda levnadsvillkor, makt att forma sina liv och ha inflytande i samhällsutvecklingen (Regeringen, Skr 2021/21:105). I en skrivelse från 2019 har regeringen utformat ungdomspolitiska mål som berör alla statliga beslut och insatser för unga mellan 13 och 25 år. I skrivelsen framhålls nya prioriteringar inom ungdomspolitiken, att 1) den psykiska hälsan bland unga ska öka, 2) alla ska ha en meningsfull fritid, 3) alla unga ska vara delaktiga i samhällsbygget, och 4) ungas sociala inkludering och etablering på arbetsmarknaden ska öka. Gällande den psykiska hälsan handlar målen om satsningar inom folkhälso-, hälso- och sjukvårdspolitiken samt inom områdena hbtqi-personers rättigheter och åtgärder mot segregation. För fritiden innebär målen satsningar inom fritidsverksamheten, kulturen, idrotten och föreningsdeltagandet. För att nå målen gav regeringen ett flertal organisationer i uppdrag att arbeta med dessa prioriteringar. De organisationer som arbetar med uppdraget är: Barnombudsmannen, Boverket, Delegationen för segregation, Folkhälsomyndigheten, Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor (MUCF), Statens institutionsstyrelse och Kulturrådet (Ku2019/01066) (Kulturdepartementet, 2019).

Regeringen har gett Forte i uppdrag att under 2022–2023 genomföra en kartläggning av forskning som kan bidra till kunskap om och förståelse för hur ungas fritid och fritidsaktiviteter bidrar till friskfaktorer hos unga, särskilt i relation till psykisk hälsa (Ku2021/01889 och Ku2021/02377 (delvis)) (Kulturdepartementet, 2021). I detta uppdrag ingår att belysa kunskapsläget och peka på forskningsbehov som utifrån ett forsknings- och samhällsperspektiv bedöms angelägna inom området, samt att rapporten ska ha ett rättighetsperspektiv.

Enligt Förenta nationernas konvention om barnets rättigheter (Barnkonventionen) är fritid och möjlighet till rekreation en rättighet för barn och unga. Sedan 2020 gäller Barnkonventionen som svensk lag, vilket innebär att det är angeläget att barns rättighet till fritid och rekreation följs i beslutsfattande och genomförande (prop. 2017/18:186) (Socialdepartementet, 2017). Samtidigt visar nationell och internationell forskning och ett flertal nationella rapporter att det finns en komplexitet kring ungas fritid. Flera svenska rapporter visar på att många unga tycker det är svårt att hitta en balans mellan fritid och skola (BRIS, 2019:1, 2020:1; Unicef, 2021). Det kan finnas krav och höga förväntningar på att prestera, både i skolan och på

fritiden vilket kan ha negativa konsekvenser för hälsan (BRIS, 2020:1). I intervjustudier berättar unga om normer och samhällsideal som innebär höga förväntningar på att man ska ha många vänner och ett stort nätverk, vara bra på sport och aktiv på sin fritid, ha rätt kläder och teknologi, vara snygg, rolig och framgångsrik i skolan. Kraven på att ”vara perfekt” kan bidra till stress och inverka på både studier och fritid (Hiltunen, 2017; Strömbäck, 2014). Fritiden som ska vara en källa till avkoppling och välbefinnande kan av flera skäl i stället bli en källa till stress, ensamhet, prestationskrav, otrygghet, utsatthet, alkohol- och droganvändande. Detta kan leda till en försämrad psykisk hälsa hos unga. Studier visar också att ungdomar upplever att deras möjligheter att tryggt delta i fritidsaktiviteter utifrån egna villkor och önskemål är begränsade på grund av exempelvis var man bor, ekonomiska resurser, språk, könsidentitet och funktionsnedsättning (MUCF, 2020, 2023:2) Vidare vet vi lite om fritidens upplevelse för unga som befinner i en situation där de varken arbetar eller studerar. Med utgångspunkt från ett rättighetsperspektiv finns det således skillnader där vissa unga har sämre förutsättningar till en meningsfull fritid än andra och som kan få konsekvenser för den psykiska hälsan.

Mot bakgrund av detta är ungas fritid och psykiska hälsa prioriterade politiska områden vilket har inneburit ett flertal olika satsningar för att alla unga ska ha samma förutsättningar till goda livsvillkor, både före och efter regeringsskiftet år 2022. Våren 2023 presenterade regeringen förslag om ett fritidskort för barn och unga, 8–16 år, med avsikt att bredda deltagandet i fritidsverksamhet samt att motverka ojämlikhet i tillgång till fritidsaktiviteter. Syftet med fritidskortet är kopplat till Sveriges folkhälsopolitiska mål om att skapa förutsättningar för en god och jämlik hälsa i hela befolkningen men även ungdoms-, kultur-, friluft- och funktionshinderspolitiska mål tas

i beaktning, liksom barnets rättigheter. Fritidskortet som ska införas under 2024 kommer kunna användas för betalning för aktiviteter och avgifter inom exempelvis idrott, friluftsliv och kulturområdet. Kortet är tänkt att särskilt stötta barn och unga i socioekonomiskt utsatta hushåll men även att komma barn och unga med funktionsnedsättning eller andra behov av särskilt stöd till godo (E-hälsomyndigheten, 2023/04; Regeringskansliet, 2023/04). Ungas tillgång till fritidsaktiviteter och fritidsplatser får också en central roll när ungas utanförskap i så kallade utsatta områden diskuteras. Bland annat har Riksidrottsförbundet blivit lovade 100 miljoner kronor i bidrag för att utveckla idrottsverksamheten för unga i utsatta områden (det som också benämns som idrottssvaga områden) som en del i det brottsförebyggande arbetet och för att i större utsträckning integrera unga in i civilsamhället (Regeringskansliet, 2023/03). Samtidigt frågar sig författarna David Ekholm och Magnus Dahlstedt i rapporten ”Idrott och segregation – Om idrottens roll i ett ojämlikt samhälle” (Centrum för idrottsforskning, 2023:2) hur mycket vi egentligen kan förvänta oss att idrotten ska kunna lösa av de problem som i botten handlar om ojämlika livsvillkor. Den begränsade tillgängligheten till organiserad idrott är endast en av många utmaningar för unga i socialt utsatta områden där sämre livsmöjligheter går att utläsa i skolresultat och utbildningsnivå, i positioner på arbetsmarknaden, i utbudet av fritidsaktiviteter samt i hälsa och levnadsvanor. Idrottens ojämlika villkor speglas också i det faktum att unga i utsatta områden tar del av idrott som social insats (på villkor att det ska bidra till att minska deras förmodade brottslighet) samtidigt som unga i mer välbärgade områden kan delta på egna premisser (Centrum för idrottsforskning, 2023:2).

Det genomförs med andra ord många olika satsningar, särskilt inom idrotten, med olika mål och motiv för unga. Det finns dock ett

behov att få mer kunskap om ungas fritid och dess betydelse för den psykiska hälsan. Här behövs det ett bredare tag om ungas fritid som inkluderar långt mer än den strukturerade föreningsidrotten. Vi behöver även lyssna på ungas egna perspektiv om vad som gör fritiden meningsfull, tillgänglig och inkluderande. Detta blir särskilt viktigt när insatser kopplade till idrott och fritid riktas mot olika grupper av unga i utanförskap (Ekholm et al., 2022). I bakgrunden till detta uppdrag finns ett uttalat behov av en kunskapsöversikt som utifrån ett bredare perspektiv kan visa på forskning som undersöker fritidens komplexitet; i förhållande till hur fysiska och digitala fritidsaktiviteter kan fungera som skyddande friskfaktorer för ungas psykiska hälsa, synliggöra vilka förutsättningar som krävs för att unga själva ska uppleva fritiden som meningsfull och kan bidra till ett ökat välbefinnande. Inte minst behöver vi förstå ungas fritid ur ett rättighetsperspektiv för att kunna belysa ojämlikheter och hinder som olika grupper av unga upplever i tillgången på en trygg, önskad och inkluderande fritid.

## 1.1 Kunskapsöversiktens syfte

Det övergripande syftet med rapporten är att kartlägga befintlig kunskap om hur fritid och fritidsaktiviteter kan fungera som en skyddande faktor för ungas psykiska hälsa och vilka förutsättningar som krävs för att fritiden ska upplevas som positiv och ha en positiv effekt på välbefinnandet. Kunskapsöversikten avser att ta avstamp i ungas egen förståelse och upplevelse av fritid från ett rättighetsbaserat perspektiv. Översikten har även för avsikt att fokusera på den mångfald av mötesplatser och aktiviteter

som unga i dag är en del av och som får dem att må bra, men också hur fritiden kan påverka ungas psykiska hälsa negativt. Vidare lägger översikten vikt vid tidigare forskning som belyser ungas egna önskemål när det kommer till fritid samt identifierar de möjligheter och utmaningar som underlättar eller hindrar unga från att nyttja sin fritid på önskat vis och på lika villkor. Därför har rapporten ett särskilt fokus på de strukturella faktorer som begränsar och påverkar ungas upplevelser av fritiden. Slutligen bör det betonas att rapporten först och främst beskriver kunskapsläget kring ungas fritid, fritidsvanor och psykiska hälsa i en svensk kontext. Rapporten kommer att förhålla sig till ungas fritidsaktiviteter enligt tre olika kategorier: strukturerade, mindre strukturerade och icke-strukturerade fritidsaktiviteter (se mer information i kapitel 2.2).

## 1.2 Avgränsningar

Rapporten sammanfattar resultaten från en kartläggande litteraturöversikt (eng. scoping review) över vetenskapliga publikationer och nationella rapporter i området ungas fritid och fritidsaktiviteter i relation till psykisk hälsa. Uppdragets bredd har gjort att vi i arbetet med rapporten allt eftersom behövt göra avgränsningar i den pågående sökningsprocessen. Syftet med uppdraget har varit vägledande för urvalet av vilken kunskap som ansetts relevant för rapporten. Vi är också medvetna om att vår förförståelse från forskningsområdena folkhälsa, psykiatri, fysioterapi, genusvetenskap och fritidsvetenskap med fokus på ungas hälsa har haft betydelse i processen.

En tydlig avgränsning har varit att undersöka kunskapsläget om ungas fritid i en svensk



kontext. Vetenskapliga publikationer från andra länder (i första hand från Skandinavien) har inkluderats vid tillfällena som det funnits skäl att belysa särskilda resonemang av relevans för rapporten och svenska förhållanden. Samtliga vetenskapliga publikationer är publicerade i tidskrifter som använder sig av kollegial granskning (eng. peer review), samt att de är skrivna på engelska eller skandinaviska språk. Vi har valt att inte ta med publikationer med tydlig koppling till klinisk medicin och rehabiliteringsforskning (exempelvis när det gäller studier om idrottsskador kopplat till rörelseapparaten och studier som rör professionellt idrottande). Kliniska studier i områden om narkotika och överdosforskning har sorterats bort i de fall de inte haft någon tydlig koppling till ungas fritid. Skolinterventioner och studier som ligger långt utanför den åldersgrupp som rapporten fokuserar på (13–25 år) har tagits bort. Slutligen har också teststudier av psykometriska instrument exkluderats då dessa visserligen både handlar om fysisk rörelse och psykisk hälsa hos unga men inte har någon tydlig koppling till ungas fritid (för en mer detaljerad metodbeskrivning och urvalsprocess, se bilaga 1).

Den inledande systematiska sökningen i olika databaser (som genomfördes med stöd av universitetsbibliotekarie) utmynnade i ett urval av cirka 90 artiklar som efter ovan beskrivna avgränsningar bedömdes vara relevanta för litteraturöversikten. Dessa vetenskapliga publikationer representerar vitt skilda kunskapsområden, teoretiska angreppssätt och metodologier, vilka tillsammans ger en relativt spretig bild av kunskapsläget. Därför vidgades sökningsprocessen till att även innefatta grå litteratur, det vill säga rapporter, utredningar, böcker och avhandlingar utgivna av organisationer, myndigheter eller forskare. I denna fas i sökningsprocessen startades en ”snöbollprocess” där en mängd nationella rapporter men också ytterligare vetenskapliga publikationer med relevans för rapporten trädde fram.

Denna fas av sökningsprocessen har varit mer utforskande och öppen för att kunna få en bred överblick av området som möjligt. Syftet för uppdraget har varit vägledande för de avgränsningar som gjorts i denna del av sökningsprocessen, med utgångspunkt för att kunna spegla en mångfald av fritidsarenor, en bredd av olika ungas upplevelser av fritid, samt vilken kunskap som finns från ett rättighetsperspektiv. I de avgränsningar (eller öppningar) som gjorts för att kartlägga det aktuella kunskapsläget, har vi haft ett kritiskt förhållningssätt till kunskapens trovärdighet, vilken röst som representeras och vilka intressen som finns bakom den kunskap som presenteras. Vi har dock varit angelägna om att i vårt urval kunna bidra med kunskap som visar på den komplexitet och bredd som ämnesområdet innefattar och att ungas egna upplevelser ska ha en framträdande plats. Vi vill även vara tydliga med att vi inte gör några anspråk på att vår sammanställning täcker samtliga publikationer eller rapporter som är relevanta för syftet. Däremot bedömer vi att vår genomgång kunnat fånga en bredd i området och även ger en god översikt kring kunskapsproduktionen om sambandet mellan ungas fritid och psykiska hälsa i Sverige.

## 1.3 Kunskapsöversiktens disposition

I kommande kapitel 2 presenteras centrala utgångspunkter och perspektiv med definitioner av begreppen psykisk hälsa, fritid, fritidsaktiviteter och fritid som en mänsklig rättighet. Dessa utgångspunkter och perspektiv är viktiga för att kunna förstå redovisade resultat och den sökningsprocess som ligger till grund för

rapporten. I kapitel 3 redovisar vi hur och var ungas fritid sker i Sverige med fokus på bland annat ungas ålder, kön, funktionsnedsättning, bostadsområde och socioekonomi. Kapitel 4 beskriver fritidens frisk- och riskfaktorer och de tvärgående samband som kan främja ungas psykiska välbefinnande och förebygga psykiska besvär men också vad som kan utmana ungas psykiska hälsa. Kapitel 5 belyser ungas fritid ur ett rättighetsperspektiv med fokus på att synliggöra hinder och utmaningar i tillgången på önskvärd och meningsfull fritid som unga enligt lag har rätt till. Slutligen presenteras i kapitel 6 slutsatser, kunskapsluckor samt policyimplikationer. I bilagorna redovisas vår metod och vilka urval av litteraturen som gjorts samt en beskrivning av vilka enkäter och undersökningar som inkluderats.

# 2. CENTRALA UTGÅNGSPUNKTER OCH PERSPEKTIV

## 2.1 Psykisk hälsa – en begreppsmodell

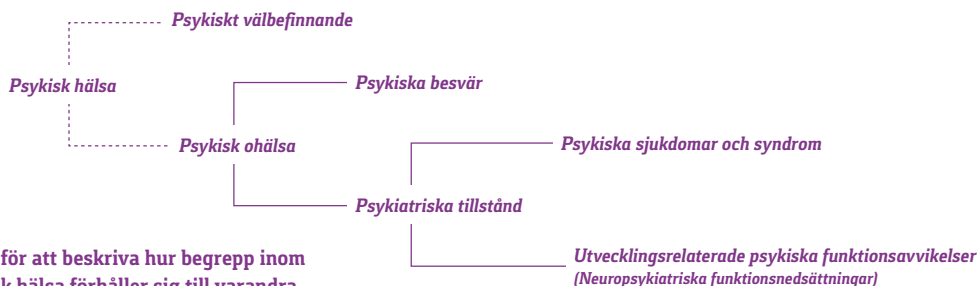
Världshälsoorganisationen, WHO, definierar psykisk hälsa som ”ett tillstånd av psykiskt välbefinnande som gör det möjligt för människor att klara av vanliga påfrestningar, förverkliga sina egna möjligheter, lära sig saker, arbeta och bidra i samhället. Psykisk hälsa är en integrerad del av hälsa och välbefinnande och inte detsamma som frånvaro av psykisk sjukdom” (Folkhälsomyndigheten & Socialstyrelsen, 2023, s 18; WHO, 2022).

Socialstyrelsen, Folkhälsomyndigheten, Statens beredning för medicinsk och social utvärdering samt Sveriges kommuner och regioner har tagit fram en begreppsmodell för att bidra till en mer enhetlig användning av centrala begrepp som används inom området psykisk hälsa (Forte,

2022a; Socialstyrelsen, 2020). Modellen har till syfte att synliggöra bredden av vad psykisk hälsa är och hur olika begrepp bör användas. Forte har valt att utgå från modellen i det nationella arbetet med psykisk hälsa (Forte, 2022a).

Samlingsbegreppet psykisk hälsa syftar både på aspekter av välbefinnande och psykisk ohälsa. Dessa aspekter är inte varandras motsatser utan kan samexistera i samma person. Psykiskt välbefinnande är den positiva dimensionen av psykisk hälsa och handlar till exempel om att kunna balansera positiva och negativa känslor, känna tillfredsställelse och mening med livet, ha goda sociala relationer och känna engagemang för att utvecklas och uppnå sin potential.

Psykisk ohälsa innefattar aspekter av psykiska besvär, psykiatriska tillstånd och suicid. Psykisk ohälsa är ofta förenat med svårigheter att fungera i vardagslivet, till exempel i relation till andra människor, eller att arbeta eller studera, vilket kan se olika ut beroende på



Figur 1. Modell för att beskriva hur begrepp inom området psykisk hälsa förhåller sig till varandra

individuella egenskaper, sociala sammanhang och vilken psykisk ohälsa det handlar om. Psykiska besvär kan uttryckas som nedstämdhet, oro eller sömnbesvär samt i form av kroppsliga besvär som huvudvärk, magont eller yrsel (som ibland kallas för psykosomatiska besvär). Psykiska besvär är vanligt och handlar ofta om normala reaktioner på påfrestningar i livet och som också ofta går över när situationen förändrats. I vissa fall kan psykiska besvär leda till att en person utvecklar psykiatriska tillstånd. Psykiatriska tillstånd som exempelvis depression är mer komplexa besvär som uppfyller kraven på en psykiatrisk diagnos, samt att sådana tillstånd också kan innefatta allvarliga konsekvenser som suicid. Psykiatriska tillstånd innefattar även neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

## 2.2 Ungas fritid som begrepp och fenomen

Begreppet fritid har en bred betydelse och kan definieras olika beroende på vilken tid, sammanhang eller aktivitet som avses. I en rapport om ungas hälsa och fritid som gavs ut av Ungdomsstyrelsen 2007 (Ungdomsstyrelsen, 2007:13), beskriver Merike Lidholm uttrycksfullt och nyanserat vad ungas fritid innefattar. Hennes beskrivning står sig än i dag och stämmer väl överens med hur vi förstår och definierar ungas fritid.

*Vad ungdomar gör på sin fritid kan vara alltifrån inaktivitet till spontana och organiserade aktiviteter, hemma eller hos andra, på internet, i virtuella verkligheter, ute i naturen eller på stan, i offentliga eller kommersiella verksamheter, ensamma eller tillsammans med*

*andra, i ”gott” eller ”mindre gott” sällskap. Fritid kan vara stimulans för kroppen, sinnen, intellektet och – inte minst – socialt, eller avkoppling, vila och återhämtning. Fritid kan vara konsumtion – men för den skull inte passiv – av till exempel musik och film. Fritid kan vara eget skapande av musik, bild, design med mera. Fritid kan vara att ”bara vara” och slippa uppfylla förväntningar, eller tvärtom innehålla krav på toppprestationer i träning och tävling i idrott till exempel. Fritid kan också vara helt andra slags krav, på att ha någon att vara med eller att leva upp till koder av olika slag i de grupper man vill vara accepterad av. Fritid kan vara full av möjligheter och alternativ eller torftig och ha lite att erbjuda, och allt däremellan (Ungdomsstyrelsen, 2007:13, s 9).*

Hur fritid kan definieras som begrepp och förstås som socialt fenomen diskuteras flitigt, särskilt inom fältet fritidsforskning (eng. leisure studies). Här har man bland annat undersökt hur fritid är kopplat till plats och rum (Camp & Dunlap, 2020; Massey, 2005) och ungas inte sällan omstridda nyttjande av allmänna utrymmen på fritiden (Bjurström, 2011). Traditionellt sett har fritidens ramar bestämts utifrån vad fritid *inte* är (inte arbete, skola, hushållsarbete eller andra mer ”tvingande” uppgifter). Denna klassificering har dock kritiserats utifrån feministiska fritidsforskare (Aitchison & Henderson, 2013; Henderson, 2020; Statens offentliga utredningar, 1995:145) som menar att vardagens komplexitet och särskilt kvinnors mer ”uppblandade” tid i förhållande till hushållsarbete, familjeätagande och egen tid för fri disponering, inte ryms inom denna uppdelning. Tjejer rapporterar oftare att de inte har tillräckligt med fritid eller upplever att de inte förtjänar mer fritid då mer tid alltid kan ägnas åt exempelvis skolarbete. Samtidigt rapporterar killar oftare att de upplever sig ha för mycket fritid (MUCF, 2023:2; Wilhsson et al., 2017). När vi undersöker ungas fritidsvanor behöver vi med andra ord vara varse om det många fritidsforskare

har funnit; att konstruktionen av fritid som begrepp är högst subjektiv (Henderson, 2020; Statens offentliga utredningar, 1995:145). En ung persons liv kan vara fylld av fritid, i termer av inbokade fritidsaktiviteter och åtaganden kopplat till fritiden (såsom styrelsearbete och ledaruppdrag), men ändå uppleva att den knappt har någon fritid, i termer av fri, obunden tid och tid som går att bestämma över själv. Den vida förståelsen av begreppet fritid är således problematisk när det kommer till att designa forskningsstudier eller genomföra kartläggningar om olika gruppers fritidsvanor eftersom det inte finns någon riktig samstämmig definition.

Ungas fritidsaktiviteter har också definierats i relation till skolans värld. Här räknas fritid i termer av den verksamhet som pågår utöver och utanför formella studier och tiden i klassrummet, och som är valfria och frivillig. Även här ser vi att gränsdragningen mellan det som räknas som fritidsaktiviteter och skolarbete inte heller är helt tydlig eftersom vissa skolorbete sker utanför undervisning (exempelvis elevrådsarbete), samtidigt som vissa delar av fritiden behöver nyttjas till skolarbete, läsläsning, hemspråk eller privata lektioner. För att nå höga betyg kan en stor del av fritiden ägnas åt studier medan andra aktiviteter då behöver begränsas. I intervjuer upplever unga att gränsen mellan vad som är skola och vad som är fritid alltmer suddas ut (Hiltunen, 2017). Med dagens digitala liv och teknologi blir gränsen mellan arbete, studier och fritid också alltmer otydliga vilket resulterar i oändliga möjligheter (och utmaningar) för ungas kommunikation, inlärning och underhållning (Abbott-Chapman & Robertson, 2015; Behtoui et al., 2020). Som ett alternativ till att definiera fritid som en särskild avsatt tid eller som särskilda aktiviteter föreslår Henderson (2020) att fritiden i stället bör förstås utifrån erfarenhet och upplevelse, vilket också då rymmer just

kontextuella aspekter av fritid, såsom tid och aktivitet. Det finns med andra ord behov av att definitionen av fritid även behöver överensstämma med vad unga själva upplever som meningsfull och positiv fritid, vilket länge har dikterats och etiketterats av vuxenvärlden.

Även om vi som författar den här rapporten förstår fritid som ett mångfacetterat, komplext och subjektivt fenomen som ofta går utanför ramarna i förhållande till tid, rum och aktivitet anser vi att rapporten behöver en lättillgänglig struktur för att resultat och bidrag ska bli tydliga och begripliga. Vi har därför valt att strukturera och analysera litteraturen i denna kunskapsöversikt utifrån att fritid och fritidsaktiviteter kan delas in i tre olika kategorier: *strukturerad*, *mindre strukturerad* och *icke-strukturerad* fritid. Denna indelning är inspirerad (och delvis modifierad) av Mahoney and Stattin (2000) och antologin Ungdomars fritidsaktiviteter: deltagande, möjligheter och konsekvenser (Behtoui et al., 2020). Kort beskrivet så är *strukturerade fritidsaktiviteter* organiserade, sker regelbundet och ofta under ledning av vuxna ledare som kan vara utbildade och kan utforma, planera och utvärdera aktiviteterna. I strukturerade aktiviteter finns ofta regler, formella och informella, samt att det finns en riktning eller mål med aktiviteten. De *mindre strukturerade* aktiviteterna kan ske spontant och saknar oftast formella regler och tydlig riktning. Till dessa aktiviteter kan till exempel fritidsgårdar räknas in eller andra så kallade öppna fritidsverksamheter, platser där unga kan komma och gå i stort sett som de vill utan tidsmässiga ramar. Här kan det finnas vuxna med men inte nödvändigtvis i direkt roll som ledare. Aktiviteter som att exempelvis gå på gym eller träningsstudio ingår i denna kategori. *Icke-strukturerade* eller *ostrukturerade* aktiviteter är mer eller mindre spontana och handlar om att umgås och hänga med vänner, spela spel, ägna sig åt sociala medier eller inte göra något

alls. Dessa aktiviteter kan, men behöver inte, ha någon särskild målsättning och är vanligtvis inte "övervakade" av någon vuxen. Här inkluderar vi träning i egen regi såsom att promenera, jogga, cykla eller visats i naturen. Aktiviteter kan också överlappa de olika nivåerna av struktur. En aktivitet som gaming kan ske både spontant och ostrukturerat hemma med kompisarna men också inom mer strukturerade former såsom arrangerade e-sports turneringar.

En dimension som den här klassificeringen inte riktigt fångar är tidens betydelse för vilka aktiviteter som unga fyller fritiden med. Ungas förväntningar har betydelse för hur de använder sin "fria tid". Det kan till exempel handla om att kunna hantera upplevelser av krav i relation till upplevelser av att ha tid som unga rör över själva.

Klassificeringen ska främst förstås som en hjälp för att strukturera och analysera resultaten i kunskapsöversikten (främst kapitel 3 och 4) då komplexiteten i ungas fritidsaktiviteter både överskrider och övergår denna något grovhuggna indelning.

## 2.3 Fritid ur ett rättighetsbaserat ungdomsperspektiv

Fritid existerar inte i ett socialt vakuum utan konstrueras och ramas in av sociala och fysiska sammanhang. Dessa sammanhang kan se olika ut beroende på exempelvis individens ålder, kön, sexualitet, klass, etnicitet samt förmåga och funktion. Det finns empirisk kunskap som visar att institutionella och intersektionella

strukturer och maktförhållande kan ha betydelse för ungas tillgång till, samt erfarenheter och upplevelser av fritid (Ungdomsstyrelsen, 2007:13). Valfrihet och frihet från begränsningar eller hinder är därför centralt när vi vill förstå de förutsättningar som krävs för att fritiden ska vara jämlik och inkluderande (Statens offentliga utredningar, 1995:145; Ungdomsstyrelsen, 2007:13; Watson & Scraton, 2013)

För att slå vakt om rätten till fritid har vi i den här kunskapsöversikten om ungas fritid och psykiska hälsa i Sverige valt att lyfta in ett rättighetsperspektiv som tar sin utgångspunkt i Barnkonventionen, samt Förenta nationernas konvention för personer med funktionsnedsättning och regeringens handlingsplan för hbtqi-personer. Barnkonventionen innehåller bestämmelser om mänskliga rättigheter för barn (0 till 18 år) och som blev svensk lag år 2020. Barnkonventionen är vägledande även för unga över 18 års ålder och regeringens skrivelse med de ungdomspolitiska målen, om att unga ska möjlighet till goda levnadsvillkor, makt att forma sina liv och ha inflytande i samhällsutvecklingen, kan ses som en förlängning av ett barnrättsligt perspektiv eftersom de politiska målen gäller för unga mellan 13 och 25 år.

Barnkonventionen består av 54 likvärdiga artiklar varav fyra artiklar är grundläggande och ska alltid beaktas när det gäller barns rättigheter. Dessa fyra artiklar är 1) alla barn är lika mycket värda, 2) barnet bästa ska beaktas vid alla beslut som rör barn, 3) alla barn har rätt till liv och utveckling och 4) alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad. I relation till fritid beskriver artikel 31 att barn har rätt till vila och fritid, lek och rekreation anpassad till barnets ålder samt rätt till att fritt delta i det kulturella och konstnärliga livet. Konventionsstaterna är ålagda att respektera och främja barnets rätt att till fullo delta i det kulturella och konstnärliga livet och också uppmuntra tillhandahållandet av lämpliga och lika möjligheter

till kulturell och konstnärlig verksamhet samt till rekreation och fritidsverksamhet. Med rekreation menas att barn ska ha rätt till att delta i ett brett urval av aktiviteter, till exempel inom musik, konst, ideellt engagemang och idrott, men det innebär också rätt till vila och avkoppling (BRIS, 2017:2).

För att leva upp till konventionen förväntas verksamheter utformas utifrån ett barnrättsperspektiv, alltså att de ska utgå från barnets rättigheter i beslutsfattande och genomförande. Det handlar om att följa barnkonventionens grundläggande principer om att inga barn ska diskrimineras (artikel 2) samt att barnets bästa alltid ska komma i främsta rummet (artikel 3). Barn ska också ha rätt till liv och utveckling (artikel 6) som ska respekteras i alla sammanhang samt att barn har rätt att få yttra sig i frågor som rör dem (artikel 12). När det gäller artikel 31, som handlar om barns rätt till rekreation, så finns det krav på att de verksamheter som erbjuder fritidsaktiviteter ger förutsättningar för frihet från stress, socialt utanförskap, fördomar och diskriminering, att miljön är säker och fri från skada och våld, samt att miljön är tillräckligt fri från avfall, föroreningar, trafik och andra fysiska faror så att barnen kan röra sig fritt och tryggt. Barns rätt till lek, vila, fritid och rekreation innefattar inte obligatoriska eller påtvingade aktiviteter utan att de ska vara fria från krav och givetvis fria från våld, sexuellt utnyttjande och mobbing. Barnkonventionen ställer således en mängd med krav på verksamheter som vänder sig mot barn och unga. Det innebär att det behövs kunskap om barns rättigheter hos beslutsfattare, samt att det görs noggranna konsekvensanalyser och regelbundna uppföljningar i verksamheterna (BRIS, 2017:2).

Regeringen implementerar redan ett rättighetsperspektiv inom flera olika områden, till exempel finns beslut om att följa konventionen för personer med funktionsnedsättning (Utrikesdepartementet, SÖ 2008:26). Konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning har till syfte att främja, skydda och säkerställa det fulla och lika åtnjutandet av alla mänskliga rättigheter och grundläggande friheter för alla personer med funktionsnedsättning och främja respekten för deras inneboende värde (Socialdepartementet, Prop. 2008/09:28). Vidare har det också tagits fram en handlingsplan för hbtqi-personers rättigheter vilken nyligen har kompletterats (Arbetsmarknadsdepartementet, 2022). Handlingsplanen innehåller konkreta åtgärder och strategiska insatser för att stärka hbtqi-personers rättigheter, till exempel att öka kunskapen om unga hbtqi-personers situation, hälsa och levnadsvanor och motverka våld i nära relationer. MUCF har nyligen gjort den största nationella sammanställningen över unga hbtqi-personers levnadsvanor på tio år (MUCF, 2022a). I juni 2023 fick MUCF i uppdrag av regeringen att stärka förutsättningarna att skapa och bibehålla mötesplatser för unga hbtqi-personer, både fysiska och digitala (Regeringskansliet, 2023/07). Regeringen har utsett tolv myndigheter att vara hbtqi-strategiska och att de i sin verksamhet ska främja lika rättigheter och möjligheter oavsett sexuell läggning, könsidentitet eller könsuttryck. Exempel på några hbtqi-strategiska myndigheter är MUCF, Barnombudsmannen, Skolverket och Migrationsverket.

# 3. HUR OCH VAR SKER UNGAS FRITIDSUTÖVANDE I SVERIGE?

Unga i Sverige ägnar sig åt en mängd olika fritidsaktiviteter och det sker på en mångfald av miljöer och mötesplatser där fritiden tar plats. Baserat på statistisk information vill vi i detta kapitel ge en kortfattad överblick över vilka aktiviteter unga ägnar sig åt på fritiden och var de utövas.

Här vill vi dock poängtera att ungas fritidsupplevelser och fritidens platser inte alltid fångas upp i de undersökningar som görs om ungas fritid. Det kan exempelvis vara fritid som sker i hemmet, i en park eller på stan. Unga kan dagligen ägna sig åt idrott, fysisk rörelse och socialt samspel på grusplanen i det lokala bostadsområdet, utan att det för den skull benämns som idrottsutövande. Detta speglar fritidens komplexa mångfald och subjektiva natur som diskuterats tidigare.

Informationen i detta kapitel är hämtad från olika källor men främst från MUCF:s färska rapport från 2023 om ungas fritid (ålder 16–25) (MUCF, 2023:2), samt MUCF:s rapport om unga hbtqi-personers livsvillkor (ålder 16–25 år) (MUCF, 2022a) i de tillfälle det har funnits specifik information om olika fritidsområden att tillgå. Detta innebär att vi har mindre information att tillgå när det kommer till fritidsvanor för unga i åldersgruppen 13–15 år. I bilaga 2 beskriver vi de undersökningar och enkäter som inkluderats i rapporten men det bör understrykas att urval, svarsfrekvens och bortfall alltid har betydelse för vilka unga som är representerade i enkätundersökningar och

vilka generella slutsatser som därför kan dras. I den sammanfattande analysen diskuterar vi kapitlets resultat mer ingående utifrån de olika nivåer av strukturerade, mindre och icke-strukturerade aktiviteter.

I kapitel 4 och 5 presenterar vi sedan en mer djupgående analys kring fritidens frisk- och riskfaktorer, samt hinder och utmaningar som unga upplever i förhållande till sin fritid, vilka återkopplar till de trender som presenteras i detta statistikkapitel.

## 3.1 Ungas digitala och sociala fritid

Vårt samhälle och dagliga liv blir alltmer digitaliserat. Numera är det svårt att separera ungas liv mellan det fysiska, digitala och sociala. De allra flesta unga mellan 15–25 år använder dagligen sig av sociala nätverkstjäns-



ter men även bland yngre (9–14 år) är användningen utbredd. De vanligaste sociala plattformarna är Snapchat, TikTok, BeReal och Instagram. När det kommer till användandet av sociala medier är det över lag små skillnader mellan grupper av unga i Sverige, exempelvis gällande ungas socioekonomiska förutsättningar och födelseland. Däremot visar statistiken att det är en lägre andel unga med en funktionsnedsättning som använder sociala medier jämfört med unga utan en funktionsnedsättning, 90 procent respektive 96 procent (Facht, 2023; MUCF, 2023:2; Ungdomsbarometern, 2023).

Att höras, träffas och umgås med vänner, både fysiskt och digitalt, är en vanlig och viktig fritidsaktivitet bland unga. Samtidigt har andelen unga som umgås med sina vänner varje vecka minskat från 84 procent (2018) till 74 procent (2021), oavsett kön, födelseland, åldersgrupp eller funktionsnedsättning (MUCF, 2023:2). Dock vet vi inte om denna minskning tillfälligt kan relateras till Covid-19 pandemin och dess restriktioner eller om vi ser en mer långsiktig trend där ungas sociala liv sker alltmer digitalt.

Utöver sociala medier är datorspel och gaming en vanlig digital fritidsaktivitet. Ungefär 65 procent av alla unga (16–25 år) spelar någon form av dator-, Tv-, mobilspel eller spel för surfplatta varje vecka. Det är fler killar som spelar jämfört med tjejer (79 respektive 49 procent). Tidigare studier har visat att det är lika många tjejer som killar som spelar mobilspel men däremot är skillnaderna större när det kommer till dator- och Tv-spel. Det är också fler från den yngre åldersgruppen (16–19 år) som spelar än från den äldre (20–25 år), 74 respektive 58 procent. Det ser inte ut att vara någon skillnad mellan unga som är inrikes eller utrikes födda av de som spelar varje vecka, däremot är andelen som spelar högre bland killar jämfört med tjejer både bland inrikes och

utrikes födda, också oberoende socioekonomi. Däremot är det fler tjejer i områden med stora socioekonomiska utmaningar som spelar varje vecka jämfört med tjejer i områden med goda eller mycket goda socioekonomiska förutsättningar. Slutligen spelar unga med funktionsnedsättning oftare varje vecka (71 procent) än unga utan funktionsnedsättning (64 procent) (MUCF, 2023:2; Myndigheten för kulturanalys, 2017).

## 3.2 Ungas idrottande, motion och hälsoideal

Vi ser en stadig utveckling gällande ungas intresse för träning och hälsa över tid. En stor grupp unga lägger mycket tid på träning och många strävar efter en medveten och hälsosam livsstil. Var fjärde ung upplever att det är status bland ens vänner att vara ”vältränad/snygg” och tre av tio unga uttrycker att de vill uppfattas som ”hälsosamma”, i synnerhet tjejer (Ungdomsbarometern, 2023). Den senaste undersökningen från Folkhälsomyndigheten (Folkhälsomyndigheten, 2023) om svenska skolbarns hälsovanor 2021/2022 beskriver hur andelen unga i åldersgrupperna 11, 13 och 15 år som tränar minst fyra gånger per veckan utanför skoltid har ökat sedan 1985/1986, både bland tjejer och killar. I åldern 13 och 15 år uppger drygt var tredje tjej och nästan hälften av killarna att de tränar minst fyra gånger i veckan. Paradoxalt nog kan vi läsa i samma rapport att omkring en tredjedel av både tjejer och killar, i samtliga tre åldersgrupper, spenderar mycket tid eller nästan all sin fritid sittande.

### 3.2.1 IDROTT INOM OCH UTANFÖR IDROTTSRÖRELSEN

En stor andel unga ägnar sig åt idrott och motion på fritiden. Bland 16–25 åringarna är det 72 procent som svarat att de idrottar varje vecka. Det finns dock skillnader på vilka som idrottar och var idrottandet och motionerandet tar plats. Andelen unga som idrottar inom en förening eller klubb fortsätter att minska. Andelen som varje vecka idrottar inom en förening har minskat från 30 till 25 procent mellan åren 2018 och 2021. Här kan pandemin och dess restriktioner spelat en viss roll men trenden visar hur andelen unga som idrottar inom en förening minskade långt innan pandemin (år 2012 var andelen 36 procent). Studier har också visat hur pandemin inte haft någon större inverkan på barn- och ungdomsidrotten (även om exempelvis inomhusidrott drabbades hårdare än utomhusidrott, likaså tävlingar och mästerskap) och inte heller på den fysiska aktiviteten i någon större utsträckning bland unga, även om detta kan skilja sig något åt beroende på undersökning (Centrum för idrottsforskning, 2021:1; Folkhälsomyndigheten, 2022; MUCF, 2023, 2023:2; Ungdomsbarometern, 2023).

Ser vi till andelen som *varje månad* idrottar inom föreningsregi är andelen 29 procent för samtliga unga mellan 16–25 år. Det är dock färre unga med funktionsnedsättning som idrottar i en förening (20 procent), jämfört med tjejer och killar utan funktionsnedsättning (31 procent). Dock finns det ingen skillnad mellan tjejer och killar med funktionsnedsättning. Däremot är det fler killar än tjejer utan funktionsnedsättning som tränar inom en klubb eller förening. När det kommer till bostadsområde och socioekonomiska skillnader är det vanligare att unga som bor i områden med mycket goda ekonomiska förutsättningar idrottar i en förening varje månad (38 procent). I områden med stora socioekonomiska utmaningar är andelen 25 procent. Här finns det

också skillnader i kön. Bland tjejer i områden med mycket goda socioekonomiska förutsättningar är 38 procent föreningsidrottande (jmf 38 procent bland killar). I ekonomiskt utsatta områden är motsvarande siffra 17 procent (jmf 32 procent bland killar). Slutligen är det 28 procent av unga hbtqi-personer som uppgett att de är aktiva i en eller flera idrottsföreningar vilket är en lägre andel jämfört med unga hetero cispersoner där motsvarande andel är 37 procent (MUCF, 2022a, 2023:2).

Idrott och motion utanför föreningar och idrottsklubbar kan ske genom att exempelvis gå på gym eller annan betald träningsstudio (det vi här kallar träning i privat regi) eller träna för sig själv hemma eller ute i naturen (i egen regi). Man kan givetvis ägna sig åt både föreningsidrott samtidigt som man också tränar på annat vis. Runt 80 procent av unga idrottar varje månad utanför en förening. Här ser vi inte någon betydande förändring mellan 2018 och 2021 vilket kan tyda på att pandemin inte haft någon större inverkan på det idrottande som skett utanför föreningsverksamheter. Tjejer och killar med en funktionsnedsättning idrottar varje månad i lägre grad utanför en förening jämfört med tjejer och killar utan funktionsnedsättning (68 respektive 82 procent). Vidare idrottar tjejer som är födda utanför Sverige i lägre grad (70 procent) jämfört med inrikes födda tjejer (81 procent) utanför föreningar. Skillnaderna är däremot mindre mellan utrikes födda och inrikes födda killar. Slutligen är det också en lägre andel unga hbtqi-personer som idrottar i privat eller egen regi. Notera att här visar siffrorna andelen som uppger att de tränar *per vecka*, 54 procent jämfört med unga hetero cispersoner (66 procent) (MUCF, 2022a, 2023:2).

Träning i privat regi blir alltmer populärt och 2022 var styrketräning på gym just den vanligaste idrotten som unga ville testa på. Ungar verkar också välja att träna i privat eller egen

regi ju äldre de blir. Däremot kan det vara dyrt att träna privat så även här spelar socioekonomi in. Föga förvånande är det högst andel unga i områden med mycket god socioekonomi som varje månad besöker ett gym, idrottshall eller träningscenter, 75 jämfört med 59 procent i områden med stora socioekonomiska utmaningar. Jämför vi gruppen tjejer i dessa två bostadsområden är siffrorna 76 respektive 52 procent. Det är också en högre andel unga utan funktionsnedsättning (68 procent) som besöker gym eller idrottshall varje månad, jämfört med unga med en funktionsnedsättning (49 procent) (MUCF, 2023:2; Ungdomsbarometern, 2023).

## 3.3 Ungas kulturkonsumtion, kulturskolor och eget skapande

Området kultur innefattar här både aktiviteter där unga konsumerar kultur (genom att exempelvis streama/strömma film eller serier, går på museum, teater, bibliotek, bio eller konsert) men också ungas deltagande i kulturskolor och aktiviteter där unga själva står för skapandet genom att exempelvis sjunga, måla, skriva eller spela teater.

### 3.3.1 KULTUREVENEMANG, FILM OCH DIGITALA KULTURUPPLEVELSER

År 2021 var det hälften så många unga som uppgav att de konsumerade kultur jämfört med 2018 (7 respektive 15 procent). Detta beror sannolikt på att pandemin gjorde det svårt att ta del av exempelvis teaterföreställningar, konserter och utställningar. Minskningen har skett över alla grupper av unga och är tydlig

oavsett kön, åldersgrupp, födelseland samt både bland unga som har eller inte har en funktionsnedsättning. Av de som uppgav att de konsumerar kultur varje månad finns det ingen större rapporterad skillnad mellan andelen killar och tjejer, inte heller mellan unga i olika åldersgrupper, mellan unga som bor i områden med olika socioekonomiska utmaningar eller funktionsnedsättning. Dock verkar föräldrars utbildningslängd kunna påverka ungas delaktighet i kulturaktiviteter, exempelvis när det kommer till att besöka museum, spela musikinstrument eller ta del av kulturskolans verksamhet där unga med föräldrar med en eftergymnasial utbildning deltar i högre utsträckning (MUCF, 2023:2; Myndigheten för kulturanalys, 2017).

När det kommer till digitala kulturupplevelser och biobesök uppgav de allra flesta unga, 96 procent, att de konsumerar kultur genom att streama/strömma film och serier, se på tv, gå på bio eller titta på Youtube. Här finns det inga skillnader mellan könen, ålder eller funktionsnedsättning men andelen som streamar/strömmar varje vecka är något lägre bland utrikesfödda unga jämfört med unga som är födda i Sverige, 90 jämfört med 96 procent hos både tjejer och killar (MUCF, 2023:2).

### 3.3.2 BIBLIOTEK, (LJUD)BÖCKER OCH PODDAR

Att läsa, lyssna på böcker och poddar samt besöka bibliotek är vanliga fritidsaktiviteter, även om andelen unga som läser böcker minskar. Mellan åren 2007 och 2018 halverades andelen unga som läser böcker (även på läsplatta/surfplatta) varje vecka från 60 till 30 procent. Bland de största skillnaderna mellan inrikes och utrikesfödda unga som beskrivs i MUCF:s rapport om ungas fritidsvanor relaterar just till aktiviteter kopplade till bibliotek och läsning (MUCF, 2023:2). Andelen som besöker bibliotek varje månad är betydligt högre bland utrikes

födda unga (38 procent) jämfört med inrikes födda (21 procent). Det är även vanligare att utrikes födda unga läser böcker, både varje vecka och varje månad, jämfört med inrikes födda. Bland utrikes födda läser 35 procent böcker varje vecka, andelen bland inrikes födda unga är 28 procent. För både utrikes och inrikes födda unga är det en högre andel tjejer än killar som läser och besöker bibliotek varje månad. Det är också värt att notera att en betydligt högre andel unga som bor i socioekonomiskt utsatta områden besöker bibliotek och läser böcker varje månad jämfört med unga i områden med god socioekonomi. En av tre unga i områden med stora socioekonomiska utmaningar besöker biblioteket varje månad (33 procent) jämfört med 17 procent bland unga som bor i områden med mycket goda ekonomiska förutsättningar. Unga med funktionsnedsättning läser i lägre utsträckning varje månad och besöker även bibliotek mer sällan jämfört med unga utan funktionsnedsättning. Särskilt killar med funktionsnedsättning är den grupp där lägst andel uppger att de läser böcker (MUCF, 2021b, 2023:2). Elofssons (2020) studie om vad barn och unga gör på biblioteken visar att unga pluggar, lånar böcker/film/dataspel samt träffar kompisar på biblioteket. Studien visar också att ungdomar med utländsk bakgrund (i studien definierat som två utlandsfödda föräldrar) i högre utsträckning träffar kompisar och pluggar på biblioteken än de som har svensk bakgrund. Biblioteket kan fungera som en lugn plats att ägna sig åt studier men också som en social mötesplats för unga där man bara kan få vara under tiden man exempelvis väntar på bussen (Hedemark, 2018).

Att lyssna på ljudböcker och poddar har blivit alltmer populärt. Bland unga i ålder 16–25 år uppger 61 procent att de lyssnar varje månad. Det är fler tjejer än killar som lyssnar, 68 respektive 54 procent. Till skillnad från att läsa böcker ser vi att det är en lägre del utrikesfödda som lyssnar på poddar och ljudböcker (48

procent), jämfört med inrikes födda (62 procent) varje månad (MUCF, 2023:2).

### 3.3.3 SÅNG, MUSIK, TEATER OCH KONST

Det är betydligt fler tjejer (53 procent) än killar (34 procent) som varje månad utövar någon form av kulturell aktivitet såsom att sjunga, skapa musik, spela teater, måla eller spela instrument på sin fritid. Andelen är högre bland tjejer jämfört med killar oavsett vilken socioekonomisk områdestyp som man bor i. Det finns heller ingen skillnad mellan unga som är inrikes- eller utrikesfödda, och inte heller mellan unga som har eller inte har en funktionsnedsättning. Inom samtliga dessa grupper av unga är andelen högre bland tjejer jämfört med killar. Det är däremot stor skillnad mellan killar som utövar kultur varje månad i områden med mycket goda socioekonomiska förutsättningar (40 procent) jämfört med killar i områden med stora socioekonomiska utmaningar (25 procent) (MUCF, 2023:2).

### 3.3.4 KULTURSKOLANS VERKSAMHET

En kulturskola är enligt Kulturrådet en ”verksamhet där barn och unga erbjuds möjlighet att lära, skapa och utöva kulturella och konstnärliga uttrycksätt” (Kulturrådet, 2021, s 8). Kulturskolorna erbjuder undervisning i till exempel musik, dans, teater/drama, bild/form, film/animation, slöjd/hanterverk och foto. Det finns kulturskolor i nästan alla kommuner i Sverige även om det finns stora lokala variationer avseende utbud, styrning och organisation. Musik i enskild undervisning, mindre grupper och orkester/kör är det vanligaste ämnet i kulturskolan. Kulturskolan är främst en frivillig och öppen verksamhet men kan även bedriva verksamhet på uppdrag av grundskolan (vilket görs i 57 procent av kommunerna). De flesta kulturskolor tar ut en deltagaravgift men ungefär ett femtontal kommuner har i dag

avgiftsfri kulturskola, ett antal som ökat de senaste åren (SKR, 2023/03).

Det totala antalet unika deltagare i kulturskolor år 2021 var 181 000 individer i åldern 6 till 19 år, vilket är cirka 11 procent av åldersgruppen i Sverige. Det är vanligast att gå i kulturskolan i åldern 9 till 11 år (18 procent) och det är betydligt fler tjejer som deltar än killar (62 procent av deltagarna i åldersgruppen 6 till 19 år). Som nämnt tidigare är det också unga med högutbildade föräldrar och/eller som bor i områden med goda eller mycket goda socioekonomiska förutsättningar som är överrepresenterade i kulturskolans verksamhet. Andelen barn och unga som deltog i åldern 6 till 19 år med utländsk bakgrund (antingen födda utomlands eller med två föräldrar födda utomlands) var 19 procent, som går att jämföra med att gruppen utgör 27 procent av befolkningen i stort. Samma underrepresentation gäller även för 6 till 19 åringar som bor i områden med socioekonomiska utmaningar. Mellan 2018 och 2021 har det inte uppmätts någon nämnvärd förändring kring kulturskolans deltagande även om många kulturskolor införde olika anpassningar för att kunna fortsätta bedriva verksamhet på ett säkert sätt under pandemin (Kulturrådet, 2021; Myndigheten för kulturanalys, 2021:2).

### 3.3.5 ATT SKRIVA POESI, DAGBOK OCH UTÖVA HANTVERK

När det kommer till att skriva exempelvis poesi, dagbok och blogg uppger ungefär en fjärdedel unga att de varje månad skriver på fritiden. Även här ser vi skillnad mellan könen med 35 procent tjejer och 18 procent av killar som skriver varje månad. Skillnaden mellan könen hittar vi oavsett bakgrund, födelseland, ålder, bostadsområde eller funktionsnedsättning. Vidare utövar ungefär var fjärde ung person någon form av hantverk såsom att snickra, sy, bygga eller slöjda varje månad men här finns det ingen skillnad mellan tjejer och

killar. Däremot är det en högre andel killar med svensk bakgrund som ägnar sig åt hantverk jämfört med killar med utländsk bakgrund men liknande skillnader finns inte hos tjejer med olika bakgrund (MUCF, 2023:2). En rapport från Myndigheten för Kulturanalys (Myndigheten för kulturanalys, 2017) visar att 80 procent av unga i årskurs 5, 8 och andra året på gymnasiet ägnar sig åt fotografering och film på sin fritid. Samma rapport har också undersökt hur många unga som ägnat sig åt graffiti eller gatukonst de senaste sex månaderna och här var det runt 9 procent som uppgav att de ägnat sig åt detta på fritiden.

### 3.3.6 BRÄDSPEL, SÄLLSKAPSSPEL OCH ROLLSPEL

Många unga ägnar sig åt brädspel, sällskapsspel, rollspel och lajv på sin fritid. Runt hälften av de tillfrågade spelar varje månad. Här ser vi en något högre andel tjejer än killar som spelar (55 respektive 50 procent) samt att det är en högre andel inrikes födda som spelar varje månad jämfört med utrikes födda, 53 respektive 47 procent. Andelen som spelar varje månad är också något lägre bland unga som har en funktionsnedsättning samt bland unga som bor i områden med sämre socioekonomiska förutsättningar (MUCF, 2023:2).

## 3.4 Fritid i stall, 4-H gård, simhall, natur eller motorintresse

När det kommer till stall- eller 4H-verksamhet är det en betydligt högre andel tjejer (12 procent) än killar (4 procent) som varje månad besöker

dessa verksamheter på fritiden. Det är också fler inrikes födda tjejer och tjejer som bor i områden med bättre socioekonomiska förutsättningar som besöker stall varje vecka jämfört med utrikesfödda unga i områden med socioekonomiska utmaningar. Ser man till frekvens per månad är det lika många tjejer med som utan funktionsnedsättning som besöker stall eller 4H-gård (12 procent). En relativt liten andel unga (5 procent) besöker en simhall varje månad. Dock är det en högre andel utrikes födda som besöker en simhall varje månad, 11 jämfört med 4 procent för inrikes födda. Det är även fler unga i områden med stora socioekonomiska utmaningar som besöker en simhall än unga i områden med mycket god socioekonomi (MUCF, 2023:2).

Mellan 2018 och 2021 kan vi se att andelen unga som uppger att de har exempelvis varit ute i naturen och fiskat, jagat, vandrat eller seglat ökade från 41 till 57 procent, oavsett kön eller åldersgrupp. Ökningen beror troligtvis på pandemins konsekvenser vilket innebar begränsningar i många inomhusaktiviteter. Även den svenska scoutrörelsen fick ett uppsving i antal medlemmar under pandemin (Scouterna, 2021/03). Generellt är det fler inrikes födda unga och unga från områden med bättre socioekonomi som är ute i naturen varje månad jämfört med utrikes födda unga och unga från områden med socioekonomiska utmaningar. Bland både inrikes och utrikes födda är det fler tjejer som vistas i naturen på fritiden än killar. Däremot är det små rapporterade skillnader i andelen unga med respektive utan funktionsnedsättning som är ute i naturen på sin fritid, både bland tjejer och killar (MUCF, 2023:2).

Betydligt fler killar än tjejer uppger att de meckar med motorer, bilar, motorcyklar på fritiden. 13 procent av alla unga gör det varje månad men andelen är 20 procent bland killar och 5 procent bland tjejer. Det är också en högre andel killar med svensk bakgrund som

meckar jämfört med killar med utländsk bakgrund (MUCF, 2023:2).

## 3.5 Öppen fritidsverksamhet och ungas fritid i religiösa och ideella sammanhang

Den öppna fritidsverksamheten i Sverige avser platser och sammanhang som unga kan ta del av kostnadsfritt och som erbjuder aktiviteter och sociala mötesplatser där unga i stor utsträckning själva kan bestämma vad de vill göra, inom ramen för verksamheten. I de allra flesta fall finansieras den öppna fritidsverksamheten kommunalt men det kan också vara inom privat eller ideell regi (MUCF, 2020). År 2021 uppgav 4 procent av unga i åldern 16–25 år att de besökte en fritidsgård varje månad, och 2 procent varje vecka. Den låga nivån kan förklaras att just fritidsgårdarna ofta riktar sig till yngre. Unga som går på högstadiet besöker nämligen den öppna fritidsverksamheten i större utsträckning än exempelvis gymnasieelever (MUCF, 2016). Vi ser dock att fritidsgården fyller en viktigare roll bland unga som bor i områden med stora socioekonomiska utmaningar, där är det 11 procent som besöker en fritidsgård varje månad (i åldersgruppen 16–25 år). Utrikes födda unga tillhör också de grupper som i högre utsträckning besöker fritidsgården varje månad, 9 procent jämfört med 3 procent bland inrikes födda. Mellan 2018 och 2021 sjönk besöksgraden från 7 procent till 4 procent vilket troligtvis kan kopplas till pandemin (MUCF, 2021b, 2023:2). Svenska kyrkans ungdomsverksamhet utgör ytterligare

en arena inom den öppna fritidsverksamheten för unga (Fransson, 2022).

Ungefär 7 procent av unga mellan 16–25 år besöker en religiös byggnad (exempelvis en kyrka, moské eller synagoga) varje månad. Det finns dock vissa skillnader mellan vilka unga som besöker religiösa byggnader. Det är till exempel en högre andel besökare bland utrikesfödda jämfört med inrikes födda unga. Högst andel var det bland utrikes födda killar (23 procent) jämfört med killar födda i Sverige (6 procent). Vi ser också stora skillnader i bostadsområde där fler unga som bor i områden med socioekonomiska utmaningar besöker en religiös byggnad varje månad, jämfört med unga som bor i områden med mycket goda socioekonomiska förutsättningar (26 respektive 4 procent). (MUCF, 2023:2).

Mellan år 2018 och 2021 var det allt färre unga som var medlem i en förening. Andelen sjönk från 62 procent till 56 procent. Möjligtvis kan de begränsningar som pandemin medförde ha haft en inverkan men den sjunkande trenden sträcker sig längre tillbaka (MUCF, 2022b). Det finns ingen skillnad mellan könen men däremot är det en högre andel yngre i åldern 16–19 år som är medlemmar i en förening jämfört med den äldre ålderskategorin (20–25 år). Likaså är det fler unga som identifierar sig inom hbtqi-gruppen som är medlem i en förening (60 procent). Däremot är det färre unga med en funktionsnedsättning som är medlem i en förening jämfört med unga utan en funktionsnedsättning. Andelen som är medlem i en förening är också lägre bland utrikes födda jämfört med inrikes födda unga. Mellan inrikes födda killar och utrikes födda killar finns det ingen säkerställd skillnad men däremot bland utrikes födda tjejer är andelen lägre än bland inrikes födda tjejer, 48 procent respektive 56 procent, vilket troligtvis kan kopplas till det lägre deltagandet inom föreningsidrotten. Det är också en högre andel unga som

är medlemmar i förening i områden med bättre socioekonomi jämfört med unga som bor i områden med sämre socioekonomi. (MUCF, 2022a, 2023:2).

Ungas medlemskap i samhällsorienterade föreningar (här definierat som föreningar med tydliga samhällsfrågor och människors levnadsvillkor i fokus) har varken ökat eller minskat i Sverige sedan 2006 (Forte, 2022b; MUCF, 2021c). Även om färre är medlemmar i samhällsorienterade föreningar jämfört med andra typer av föreningar är många intresserade av samhällsfrågor och politik, särskilt tjejer (MUCF, 2021c). År 2021 var det 42 procent av de tillfrågade i åldern 18 till 25 år som svarade att de är intresserade av politik och 60 procent uppgav att de är intresserade av samhällsfrågor (Forte, 2022b; MUCF, 2021c). Unga är i högre grad digitalt aktiva när det kommer till att delta i den politiska samhällsdebatten genom att exempelvis uttrycka sina åsikter (eller dela andras) på sociala medier, jämfört med äldre åldersgrupper (Forte, 2022b). Sju av tio unga tycker att det är viktigt att använda sin fritid till att försöka förbättra människors villkor och påverka samhället. Dock ser vi hur det samhällsorienterade engagemanget skiljer sig åt mellan olika grupper av unga och även hur engagemang och intresse tar sig uttryck. Fler unga med svensk bakgrund är politiskt intresserade jämfört med gruppen unga med utländsk bakgrund, 45 respektive 39 procent. Däremot är det färre med svensk bakgrund som svarar att de vill påverka samhället och förbättra villkoren för andra jämfört med gruppen unga med utländsk bakgrund. Unga med en funktionsnedsättning tar oftare kontakt med politiker (8 procent) och i högre utsträckning bär märken eller symboler som uttrycker en åsikt (15 procent), jämfört med unga som inte har någon funktionsnedsättning (5 respektive 11 procent). Slutligen ser vi hur fler unga hbtqi-personer uppgav att de är politiskt intresserade, jämfört med gruppen hetero

cispersoner (57 respektive 41 procent). Det är också vanligare att unga hbtqi-personer vill vara med och påverka frågor som rör den kommun man bor i jämfört med unga hetero cispersoner (50 respektive 41 procent) (Forte, 2022b; MUCF, 2021c, 2022a).

## 3.6 Är unga nöjda med sin fritid?

En klar majoritet av unga mellan 16–25 år uppger att de är ganska eller mycket nöjda med sin fritid (67 procent) men det är skillnad mellan olika grupper av unga. Till att börja med är det en större andel killar (71 procent) som är nöjda med sin fritid jämfört med tjejer (62 procent). Det är även fler unga i den yngre åldersgruppen 16–19 år som är nöjda med sin fritid än unga i åldrarna 20–25 år, 73 procent respektive 63 procent. Högst andel som är nöjda med sin fritid återfinns bland killar i den yngre åldersgruppen, 79 procent, vilket är en högre andel både jämfört med äldre killar och med tjejer oavsett åldersgrupp. Andelen som uppger att de är nöjda med sin fritid är betydligt lägre bland unga som har en funktionsnedsättning, 56 procent vilket kan jämföras med 69 procent bland unga utan en funktionsnedsättning. Endast 47 procent av tjejer med funktionsnedsättning uppger att de är nöjda med sin fritid, jämfört med 67 procent för tjejer utan funktionsnedsättning. Vilket område man bor i ser också ut att ha betydelse, där lägst andel unga som är mycket eller ganska nöjda med sin fritid bor i områden med stora socioekonomiska utmaningar (58 procent) jämfört med unga som bor i områden med mycket goda socioökono-

miska förutsättningar (72 procent). Slutligen är det färre unga med utländsk bakgrund som är nöjda med sin fritid. Bland tjejer med utländsk bakgrund är andelen som är nöjda med sin fritid 54 procent, vilket är lägre än vad killar med utländsk bakgrund uppger och unga med svensk bakgrund oavsett kön (MUCF, 2023:2).

## 3.7 Tycker unga att de har tillräckligt med fritid?

Andelen unga som upplever att de har lagom mycket fritid har ökat mellan 2018 och 2021, från 54 till 64 procent. Att uppleva sig ha lagom mycket fritid tolkar vi som att man har balans mellan skola/arbete och den tid man själv kan bestämma över i förhållande till fritid och eventuella fritidsaktiviteter. Man har tillräckligt med tid att hinna med intressen och fritidsaktiviteter men inte heller för mycket tid som man inte vet vad man ska göra av.

Både bland tjejer och killar är det fler unga som anser sig ha lagom mycket fritid jämfört med 2018, likaså i den yngre och äldre åldersgruppen samt bland inrikes födda unga oavsett kön och hos utrikes födda killar. Däremot är det ingen statistiskt säkerställd skillnad för utrikes födda tjejer. Killar i den yngre åldersgruppen (16–19 år) har den högsta andelen, 71 procent, som upplever att de har lagom mycket fritid men samtidigt har de också en högre andel som upplever att de har för mycket fritid, 15 procent jämfört med 10 procent för tjejer i samma åldersgrupp. Vi ser också att unga, både tjejer



och killar, i så kallade utsatta områden<sup>1</sup> oftare upplever att de har så mycket fritid att de inte vet vad de ska göra av tiden. Detta gäller även för killar i ålder 20–25 år som är bosatta på landsbygden. Unga med funktionsnedsättning uppger också i högre grad att de har för mycket fritid med en andel på 21 jämfört med 11 procent bland unga utan en funktionsnedsättning (MUCF, 2018, 2023:2).

## 3.8 Sammanfattande analys

Ungas fritid i Sverige består av en mängd olika aktiviteter, både strukturerade och mindre strukturerade, i en mångfald av miljöer som både kan vara sociala, fysiska och digitala. Unga verkar i stort sett nöjda med sin fritid, vilket torde innebära att en majoritet av unga också upplever sin fritid som meningsfull och viktig för livskvalitén. Dock ser vi hur unga från bostadsområden med sämre socioekonomi i lägre utsträckning är nöjda med sin fritid. Unga med funktionsnedsättningar och unga med utländsk bakgrund (särskilt tjejer) är grupper av unga som rapporterar att de är mindre nöjda med sin fritid. Anledningarna till att man inte är nöjd med fritiden eller de aktiviteter man ägnar sig åt (eller inte ägnar sig åt) kan vara många. Olika hinder, utmaningar och diskriminerande strukturer kan göra de svårare att forma fritiden på det sätt man vill och på lika villkor.

En anledning till att unga inte är nöjda med sin fritid kan vara att de anser sig ha för lite tillgänglig tid för just fritid. Tidskrävande skolarbete och/eller förvärvsarbete kan innebära att det inte blir mycket tid över för egna strukturerade och mindre strukturerade fritidsaktiviteter. Däremot har andelen unga som anser sig ha lagom mycket med fritid ökat mellan 2018 och 2021. Det är oklart vad som anses med lagom mycket fritid men vi har valt att tolka upplevelser av lagom till att det finns en balans mellan skola/arbete och den tid man själv kan bestämma över i förhållande till fritid och eventuella fritidsaktiviteter. Men vi tänker oss också en upplevd balans mellan strukturerade och icke-strukturerade aktiviteter med tid för både regelbundna och tidsbundna aktiviteter men också oplanerad och obunden tid. Det kan även ligga en attitydförändring till grund för att fler unga upplever sig ha lagom mycket fritid jämfört med tidigare. Förväntningarna på ens fritid och hur mycket fritid som anses lagom kan ha ändrat sig. Vi frågar oss också om pandemin möjligtvis kan ha bidragit till att unga fått ett ”luftigare” schema med färre aktiviteter och sociala sammankomster vilket inneburit ett lugnare tempo för unga som tidigare upplevt sig ha för lite oplanerad fritid. Samtidigt kan för mycket oplanerad tid också innebära upplevelser av att inte vara nöjd med sin fritid. Särskilt i utsatta områden och på landsbygden är det fler unga som upplever att de har för mycket tid som de inte vet vad de ska göra av. Med andra ord kan avsaknad av upplevd balans mellan studier/arbete och fritid samt även mellan strukturerad och icke-strukturerade aktiviteter innebära negativa konsekvenser för välbefinnandet och livskvalitén.

Ungas fritid består av både strukturerade, mindre strukturerade och helt ostrukturerade

<sup>1</sup> I den här rapporten har vi valt att använda oss av samma definition av utsatta områden som MUCF (2018). Utsatta områden baseras på statistik på valkrets-nivå. En valkrets betraktas som utsatt om den uppfyller följande kriterier 1) andelen förvärvsarbete är lägre än 60 procent och 2) andelen avgångna från årskurs 9 med fullständiga betyg är lägre än 70 procent och/eller 3) andelen röstberättigade som valde att rösta i det senaste kommunalvalet är lägre än 70 procent.

fritidsaktiviteter men olika grupper tar del av och nyttjar dessa i olika omfattningar. Att träffa sina vänner på fritiden är en viktig sysselsättning. Ungas sociala samspel sker i miljöer där den digitala och fysiska världen integreras och samspekar med varandra. I dag använder nästan alla unga sociala medier och någon form av digital plattform för kommunikation och som social mötesplats. Den här typen av ostrukturerade fritidsaktiviteter används dock i mindre omfattning av unga med funktionsnedsättningar. Däremot är det fler unga med funktionsnedsättning som spelar någon form av dataspel/gaming jämfört med unga utan en funktionsnedsättning.

Den öppna fritidsverksamheten som vi här klassificerar som mindre strukturerad nyttjas av fler unga i socioekonomiskt utsatta områden och av unga med utländsk bakgrund. Det är också fler unga inom dessa grupper som använder sig av biblioteket för att studera och träffa vänner. Biblioteket kan utgöra en viktig studie- och fritidsplats för unga som bor trångt eller som har mindre medel att spendera på fritidsaktiviteter, både i termer av strukturerade aktiviteter som kräver medlemsavgifter och utrustning men även ostrukturerade aktiviteter som att träffas på fik vilket också kostar pengar.

Föreningsidrott, idrott i privat regi samt idrott i egen regi utgör viktiga fritidssysselsättningar för unga. Dock ser vi hur det är färre unga bland exempelvis hbtqi-personer eller unga med funktionsnedsättningar som idrottar. Även unga som bor i områden med socioekonomiska utmaningar idrottar över lag mindre än andra bostadsområde, särskilt bland tjejer. Barriärer i form av ekonomi, mindre utbud eller brist på trygga och anpassade idrottsaktiviteter kan också ligga till grund för ett lägre deltagande i strukturerade eller mindre strukturerade idrottsaktiviteter, likaså kan bostadsområdet man bor i sakna ytor och exempelvis grönområde som kan nyttjas för fysisk aktivitet och

rörelse på egen hand. Däremot är det intressant nog en större andel unga med utländsk bakgrund och från områden med sämre socioekonomi som varje månad besöker en simhall.

Exkluderande barriärer och strukturer i förhållande till fritid kan också verka intersektionellt och förstärka varandra, exempelvis om man både har en funktionsnedsättning samt befinner sig i ekonomisk utsatthet kan det innebära än sämre förutsättningar att utöva fritidsaktiviteter på lika villkor jämfört med andra.

Ideella organisationer och religiösa sammanhang är organisationer som engagerar ett stort antal unga till att delta i mer eller mindre strukturerade fritidsaktiviteter. Även om färre unga i dag är medlemmar i en förening så har ungas intresse för att engagera sig i samhällsfrågor och politik ökat och många unga utför politiska handlingar genom att till exempel vara delaktiga i digitala forum och diskussioner på nätet.

Fritidsaktiviteter påverkas också av könsnormer. Det är exempelvis betydligt fler killar som ägnar sig åt ett motorintresse på fritiden och betydligt fler tjejer som ägnar sig åt hästar och ridning, deltar i kulturskolans verksamhet och det egna kreativa skapandet samt vistas ute i naturen. Däremot finns det inga större skillnader mellan könen när det kommer till att konsumera kulturupplevelser såsom att gå på bio, teaterföreställningar eller streama/strömma film och serier. Könsnormer i relation till ungas fritid kan innebära att vissa fritidsaktiviteter verkar exkluderande, blir bortprioriterade eller upplevs otrygga.

Vad vi vet så påverkade inte pandemin ungas fritid i någon större omfattning, även om effekterna såg olika ut för olika typer av verksamhet. Utomhusidrott, det egna kreativa skapandet och att vistas i naturen förblev oförändrat eller till och med ökade under

pandemin. Däremot påverkades inomhus-  
verksamhet såsom inomhusidrott och kultur-  
upplevelser såsom teater och biobesök desto  
mer genom nedstängning eller olika former av  
anpassningar. Covid-pandemins mer långsiktiga  
effekter och konsekvenser för ungas tillgång på  
fritid och fritidsutövande vet vi nuläget lite om.

Sammanfattningsvis visar de undersökningar  
och den statistik som presenterats att det finns  
skillnader mellan grupper av unga när det  
handlar om vilka fritidsaktiviteter som utövas.  
Detta resultat tar vi med oss in de kommande  
två kapitlen som går på djupet om sambandet  
mellan ungas psykiska hälsa och fritid samt  
vilka hinder och utmaningar unga möter när  
det kommer till fritid.

# 4. FRITIDENS (F)RISK-FAKTORER FÖR UNGAS PSYKISKA HÄLSA: SAMBAND OCH PROCESSER

I detta kapitel lyfter vi fram de tvärgående samband mellan fritid och ungas psykiska hälsa som vi identifierat i litteraturen. Relationen mellan fritid och psykisk hälsa innehåller både samband och processer som främjar ungas välbefinnande men det finns också risker och sårbarheter i dessa samband. Sambanden och processerna mellan fritid och psykisk hälsa ska heller inte läsas eller förstås som separerade eller tydligt avgränsade även om de presenteras så i kapitlet. Ungas fritid är en komplex arena där gränserna mellan frisk- och riskfaktorer kan vara svåra att urskilja.

## 4.1 Fysisk rörelse, motion och idrott

Fysisk rörelse och motion utgör en central komponent för hälsa och välbefinnande. Unga tränar och motionerar av olika skäl mot olika mål och på olika sätt. En del är engagerade i flera idrottsföreningar, andra tränar på egen hand. Vissa kombinerar föreningsidrott med eget idrottande medan andra inte tränar alls eller väldigt sällan.

Att vara fysiskt aktiv på fritiden kan minska risken för depression och nedstämdhet hos både

tjejer och killar. Unga som skattar sin hälsorelaterade livskvalitet som låg, rapporterar också ofta en hög del stillasittande och mer skärmtid per dag (Kjellenberg et al., 2022; Ma et al., 2020; MUCF, 2014)<sup>2</sup>.

Även vid svårare psykiatriska tillstånd hos unga vuxna, såsom psykossjukdomar har fysisk aktivitet visat sig ha en positiv effekt på behandling och återhämtning (Lambden et al., 2018). Intensitet och frekvens av fysisk rörelse verkar vara av mindre vikt för att det psykiska välbefinnandet ska påverkas positivt, så länge det sker regelbundet (Dahlstrand et al., 2021; Ma et al., 2020). Longitudinella kohortstudier visar också hur fysisk aktivitet i ung ålder kan förebygga psykisk ohälsa senare i livet

<sup>2</sup> Dock ska det nämnas att många studier som undersöker just sambandet mellan fysisk rörelse och psykisk hälsa är tvärsnittsstudier vilket gör det svårt att fastställa riktningen på eventuella orsakssamband.

(Hagberg, 2017; Åberg et al., 2014; Åberg et al., 2012).

Motion och fysisk aktivitet kan fungera som ett skydd för unga i relation till stress eftersom kapaciteten för att hantera stress ses öka med fysisk rörelse samtidigt som stressrelaterade psykosomatiska symtom (exempelvis magont, sömnproblem och huvudvärk) ses minska (Dahlstrand et al., 2021). I en interventionsstudie bland stillasittande tjejer i gymnasieåldern framkom att det fysiska självförtroendet, självkänslan och den självskattade hälsan ökade efter sex månader med regelbunden motion, jämfört med kontrollgruppen (Kahlin et al., 2016). Liknande resultat fann man bland unga med en funktionsnedsättning där regelbunden fysisk aktivitet under en längre period resulterade i en högre skattad egenförmåga (Wickman et al., 2018).

Att röra på sig och vara fysiskt aktiv på sin fritid är med andra ord en viktig friskfaktor för ungas psykiska hälsa. Förutom den fysiska rörelsen är också glädje, lustfylldhet och socialt samspel viktigt för ett ökat psykiskt välbefinnande (Geidne & Quennerstedt, 2021; Malm et al., 2019; Wagnsson, 2017:1). Genom att skapa en trygg gemenskap där deltagarna får uppleva glädje och egenmakt har man sett hur dans- och yogainterventioner kunnat minska stressrelaterade psykosomatiska symptom bland unga tjejer (Duberg et al., 2020; Högström et al., 2022). Dock verkar den positiva effekten från interventionerna upphöra med tiden efter att interventionen avslutats vilket tycks tyda på att det krävs ett fortsatt kontinuerligt deltagande.

#### 4.1.1 DEN ORGANISERADE IDROTTEN

För många unga är den strukturerade fritiden som sker i idrottsföreningen den viktigaste källan till fysisk aktivitet och rörelse. Wagnsson (2017:1) skriver i översiktsstudien *Föreningsidrott och ungas psykosociala hälsoutveckling* att

”sammanfattningsvis visar den övervägande delen av internationell forskning, liksom den sparsamma svenska forskningen att ett deltagande i organiserad idrott generellt sett verkar gynna unga idrottares hälsoutveckling i form av ökad livskvalitet, välmående, och livsglädje” (s. 61). Den organiserade idrotten förstås här som strukturerade fritidsaktiviteter eftersom den ofta sker under ledning av en instruktör eller ledare, som både kan vara vuxen eller en ungdomsledare, och att idrottandet sker på regelbundna tider och platser.

Utöver de fysiologiska fördelarna med motion och fysisk aktivitet kan ett organiserat idrottande bidra med positiva egenskaper för den psykiska hälsan såsom ett ökat socialt kapital, bättre samarbets- och kommunikationsförmåga, ett stärkt självförtroende, mindre ångest och även en minskad risk för självskaedhandling (Berntsson & Ringsberg, 2014a; Kjellenberg et al., 2022; Latina et al., 2022; Malm & Isaksson, 2017; Malm et al., 2019). I Wickmans intervjustudie (Wickman, 2013) om idrott hos unga vuxna med rörelsenedsättning berättar deltagarna hur idrotten har bidragit till både ökad fysisk styrka och rörlighet, förbättrat självförtroende samt självkännet som vilket ger ökad trygghet och stärker tilliten till den egna förmågan.

För många unga är det viktigt att uppleva att idrottsutövandet utvecklas, både individuellt och med laget för de som deltar i lagidrott. Att tävla kan vara motiverande och ett glädjefyllt sätt att utvärdera sina färdigheter och utveckling på, samt att träna mot ett gemensamt mål kan förena och sporra gruppen eller laget (Thedin Jakobsson, 2013). Samtidigt kan en tydlig målsättning och krav på prestation (komponenter som strukturerade fritidsaktiviteter ofta innehåller) innebära en fysisk och psykisk påfrestning. Att uppleva krav och att den egna prestationen utmanas behöver i sig inte vara negativt men kan vara eller bli en

riskfaktor för den psykiska hälsan. De positiva egenskaperna med att delta i organiserad idrott kommer med andra ord inte av sig själv utan har till största del att göra med om idrottandet sker inom trygga ramar och med kunniga och trygga ledare där unga får vara delaktiga i utformandet av deras idrott (Geidne & Quennerstedt, 2021; Malm et al., 2019; Wagnsson et al., 2013). Likväl som idrott är en viktig källa till glädje och gemenskap på fritiden kan den med andra ord bli en sårbar och osund miljö för unga med konsekvenser som ökad stress och press, kroppsmisshälsa, mobbning, utsatthet och exkludering (Centrum för idrottsforskning, 2021:2; Darj et al., 2013:1; Wagnsson et al., 2013).

Ett flertal studier har ägnat sig åt att undersöka risker för skador bland unga idrottare. Stress, ångest och psykisk påfrestning, kopplat till olika livshändelser ökar risken för skador hos unga fotbollsspelare (Clement et al., 2018; Johnson & Ivarsson, 2011). Även på elitnivå framkommer det att psykosociala faktorer (relaterat till bland annat sociala relationer och skolprestation) påverkar risken för skador och överansträngdhet hos unga (Kenttä et al., 2001; von Rosen et al., 2017). Vidare tycks utbrändhet bland elitidrottare bota i ett flertal komplexa och sammanflätade faktorer såsom utebliven återhämtning, frustration, perfektionism, rädsla för att misslyckas samt press från föräldrar, tränare och idrottskamrater (Gustafsson et al., 2011; Gustafsson et al., 2008; Gustafsson et al., 2016; Gustafsson et al., 2017; Smith et al., 2010).

Avslutningsvis kan vi konkludera att sambandet mellan idrott och psykisk hälsa hos unga är komplext. Organiserad idrott kan fungera som en "buffert" mot en rad olika psykosomatiska symtom hos unga men det kan vara mer indirekta faktorer som avgör huruvida idrottandet faktiskt utgör en friskfaktor för den psykiska hälsan (Latina et al., 2022; Wagnsson, 2017:1). Särskilt hälsofrämjande verkar bland

annat idrotten vara för unga som idrottar lagom mycket och inom flera idrotter samt för de unga som upplever att ledare/tränare och föräldrar är med och skapar ett i huvudsak uppgiftsorienterat och självbestämmande motivationsklimat (Wagnsson, 2017:1). Detta understryker vikten av att inkludera ett rättighetsperspektiv när ungas organiserade idrott diskuteras.

#### 4.1.2 SPONTANIDROTT OCH DET EGNA MOTIONERANDET

En stor del av ungas motionerande är mindre eller icke-strukturerad och sker utanför den organiserade idrotten. Unga kan välja att motionera i privat regi, det vill säga på exempelvis gym, tränings- eller dansstudio, vilket vi här klassificerar som en mindre strukturerad fritidsaktivitet. Den här typen av träning kan nämligen ske mer eller mindre spontant men fortfarande ha en tydlig målsättning och riktning, vilket i större utsträckning bestäms av individen. Den kan vara vuxenledd men kan också ske utan ledare och instruktör.

Träningen kan också ske i egen regi, genom exempelvis skateboard, promenader, parkour/freerunning, cykla, utomhusgym, snowboarding och löpning. Den här typen av motionerande beskriver vi som icke-strukturerade fritidsaktiviteter eftersom den kan ske spontant och oftast utan ledare. Dock kan det ändå finnas en vilja att utvecklas och bli bättre, starkare, snabbare i sitt utövande, även om det inte finns någon "formell" målsättning.

Ett flertal intervjustudier skildrar ungas beskrivningar av den egna, spontana träningen i relation till den psykiska hälsan. Att träna ensam genom att exempelvis springa en runda själv i skogen ger ett välbehövt utrymme och tillfälle för att låta de egna tankarna ta plats, vilket kan upplevas som hälsofrämjande för det psykiska välbefinnandet (Haraldsson et al., 2010; Larsson et al., 2013). Kroppen kan bli en

resurs för att kanalisera negativa känslor och kroppens rörelse en strategi för att undvika ohälsa i relation till stress och press gällande exempelvis skolprestationer (Hiltunen, 2017). Det spontana idrottande diskuterades också i en studie av Jonsson et al. (2017) om fysisk aktivitet bland unga (ålder 12–13 år) i socioekonomiskt utsatta områden. Intervjudeltagarna lyfte framför allt den icke-organiserade fritiden och rörelsen i form av lek och bollspel i det lokala bostadsområdet som en källa till glädje framför ett organiserat idrottande, vilket för en del var för dyrt och upplevdes som för komplicerat.

Utöver ekonomiska hinder kan det också vara ett bristande intresse för tävling och konkurrens som avgör om man som ung väljer att idrotta i en förening eller inte. Om föreningsidrotten upplevs som alltför prestations- och tidskrävande kan träning i privat och egen regi erbjuda större flexibilitet och en träning baserad på den egna förmågan, lust, rekreation och avkoppling (Hedenborg et al., 2022; Hedenborg & Larneby, 2016; Ungdomsbarometern, 2023; Ungdomsstyrelsen, 2006:4). Höga prestationskrav samt intensiva tränings- och tävlingsscheman som inte upplevs som meningsfulla eller om man saknar stöd och nödvändiga verktyg för att möta eventuella krav kan innebära att man tappat lust för fysisk aktivitet och slutar träna helt. Sammantaget beror fysisk inaktivitet på många olika faktorer såsom det egna måendet, självkänsla och kroppsuppfattning, funktionsnedsättning och långvarig sjukdom, brist på tid, ork och stöd och inte minst tillgång på aktiviteter och trygga miljöer (BRIS, 2020:2; Lunde, 2017).

## 4.2 Vila, återhämtning och avkoppling

Möjligheten till återhämtning, avkoppling och vila är en grundläggande del av fritiden och betydelsefull för den psykiska hälsan. Vad som ger återhämtning och vila är förstås väldigt individuellt. Strukturerade fritidsaktiviteter kan vara viktiga för ungas avkoppling men de mindre eller icke-strukturerade aktiviteterna, i form av oplanerad tid som man själv styr och bestämmer över är lika viktiga för återhämtningen (MUCF, 2019a; Ungdomsstyrelsen, 2007:13).

Egentidens roll för vila har lyfts i intervjustudier om skolrelaterad stress där särskilt tjejer berättar om vikten att ha tid för sig själv. Att ha ett eget rum för vila och återhämtning där man kan stänga dörren om sig och skapa en frizon från omvärldens press och stress beskrevs som en förutsättning för återhämtning (Haraldsson et al., 2010; Wilhsson et al., 2016). Ostrukturerade aktiviteter i form av att ensam se på film eller serier, måla, lyssna på poddar eller ljudböcker, scrolla på telefonen, titta på video och klipp från sociala medier, skriva eller bara ta det lugnt är olika sätt som unga kopplar av på. Att läsa böcker ses också som en viktig källa till avkoppling och vila och tycks kunna minska psykosomatiska symptom såsom huvudvärk och magont (Berntsson & Ringsberg, 2014a; Haraldsson et al., 2010; Wilhsson, Svedberg, Högdin, et al., 2017).

Ett självvalt socialt umgänge med familj och vänner där humor och skrattet får ta plats är också en viktig källa till avkoppling. Likaså har spontana icke-strukturerade aktiviteter som att köra moped, fiska, shoppa, spela fotboll eller bara hänga tillsammans med vänner beskrivits som sätt att ”ladda batterierna” för att kunna ta

sig an utmaningar i bland annat skolan (Haraldsson et al., 2010; Wilhsson, Svedberg, Carlsson, et al., 2017; Wilhsson et al., 2016; Wilhsson, Svedberg, Högdin, et al., 2017). Djur kan också spela en viktig roll för ungas avkoppling och återhämtning. Det finns exempelvis ett par studier som visar hur hästen har en positiv inverkan på ungas mående genom att minska känslan av vardagsstress och ångestproblematik. Att vistas i stallet och få ta hand om hästen erbjuder återhämtning genom att man får vara i nuet och "glömma allting utanför" en stund (Gotfredsen et al., 2020; Punzo et al., 2022; Rishytt-Collman, 2018).

Sammantaget har aktiviteterna gemensamt att de upplevs som okomplicerade och ostrukturerade i form av att det är aktiviteter som man själv styr och bestämmer över. De skapar utrymme, både fysiskt och mentalt för egentid med plats för egna tankar, vilket i sig beskrivs som grundläggande för återhämtning och en viktig friskfaktor kopplat till fritiden. Det som beskrivits som en "positiv verklighetsflykt" eller "focused distraction" på engelska och som innebär att fullständigt ge sig hän till en aktivitet, är också något som kan hjälpa till att skapa en "buffert" gentemot stress och annat som kan verka negativt för den psykiska hälsan (Gotfredsen et al., 2020; Ungdomsstyrelsen, 2007:13). I sammanhanget bör också nämnas att alkohol, droger och spel om pengar kan utgöra en annan slags verklighetsflykt som för en del unga fungerar som avkoppling och en tillfällig distansering från prestationskrav, stress och psykiska besvär (Hiltunen, 2017; Spångberg et al., 2023).

Prestationskrav och oro inför framtiden kan resultera i att det är svårt att tillåta sig vila och koppla av på fritiden. Unga som varit i kontakt med Bris stödtelefon i relation till stress- och ångestproblematik berättar hur aktiviteter som att umgås med vänner eller se på film kan kännas som bortkastad tid (BRIS, 2020:1).

Fritiden borde i stället ägnas åt aktiviteter som kan öka den egna konkurrenskraften på en framtida studie- och arbetsmarknad, något som deltagarna i intervjustudien av Gotfredsen et al. (2022) bekräftar. Unga kan alltså förstå sin fritid som utvecklande och meningsfull utifrån graden av "nytta" där fritiden blir ett rationellt instrument för att samlar erfarenhet, kontakter och utveckla färdigheter (Lundvall & Thedin Jakobsson, 2021). Den strukturerade fritiden kan upplevas som mer "nyttosam" än mindre och ostrukturerade former av fritid.

#### 4.2.1 ATT KOPPLA AV FRAMFÖR SKÄRMEN

Skärmtid utgör nuförtiden nog den viktigaste ostrukturerade fritidsaktiviteten för många unga. Den är en källa till underhållning, social samvaro, kunskap och utvecklandet av färdigheter. Gaming och att spela tillsammans med sina vänner har beskrivits som ett viktigt sätt att hantera stress och skolrelaterade krav på, särskilt bland killar (Wilhsson, Svedberg, Högdin, et al., 2017).

Även om det digitala livet, i form av sociala medier, scrolla i olika flöden eller spela online-spel innebär avkoppling och rekreation för många unga så har möjliga negativa effekter av skärmtid på den psykiska hälsan diskuterats flitigt. Sambanden är dock komplexa och forskningsresultaten pekar åt olika håll. Tvärsnittsstudier visar på ett positivt samband (se exempelvis den internationella översiktstudien av Oswald et al. 2020) även om det är svårt att säga något om riktningen på orsaks-sambandet (mår unga psykiskt sämre på grund av skärmtid eller spenderar unga som redan mår sämre mer tid framför skärmen?). I nuläget finns det fortfarande få svenska studier som över en längre tid undersöker sambanden mellan skärmtid och psykisk hälsa. Ett exempel är den longitudinella studien av Beeres et al. (2021) kring sambandet mellan sociala medier och psykisk hälsa där man visserligen fann att



unga (ålder 14–15 år) som rapporterade ett högre bruk av sociala medier också rapporterade fler psykiska besvär men att sociala medier då snarare var en indikator för psykiska besvär än en riskfaktor. En internationell översiktsstudie över bland annat longitudinella studier pekar på ett positivt samband mellan överdriven skärmtid och en ökad risk för psykiska besvär (Neophytou et al., 2021). Detta kontrasteras dock av en annan internationell studie av Tang et al. (2021) som konkluderar att från de longitudinella studier man har inkluderat i översiktsstudien går det ej att slå fast ett samband mellan skärmtid och psykisk ohälsa bland unga. Snarare behöver man se närmare på mångfalden av aktiviteter som döljer sig bakom begreppet ”skärmtid” där vissa aktiviteter på nätet kan ha en mer negativ verkan än andra, i tillägg till ”drivkraften” och motiven bakom ungas skärmtid, något som även en svensk studie om killar och tjejers digitala liv och välbefinnande också slår fast (Svensson et al., 2022). Slutligen kan sociala medier och skärmtid ha mer indirekta konsekvenser genom att mindre tid ägnas åt exempelvis sömn vilket i sin tur påverkar den psykiska hälsan (Garmy et al., 2020; Hena & Garmy, 2020; Thomée et al., 2011, 2012).

För en liten del unga kan gaming eller online-spelande bli ohälsosamt och ligga till grund för psykiska besvär. Om spelandet övergår till en form av beroende kan detta både vara resultatet av en redan existerande psykisk ohälsa eller så kan ett omfattande spelande skapa en psykisk ohälsa (Gerdner & Håkansson, 2022). Även här kan de bakomliggande motiven, exempelvis om man spelar för nöjes skull eller för att undkomma något som man upplever som jobbigt, vara viktigare än tiden som läggs på spelandet (Hellström et al., 2012).

Under pandemin ökade ungas användande av sociala medier och spelande/gaming. Bland gruppen unga 16–24 år skattades att spelandet

ökat med 57 procent (Claesdotter-Knutsson et al., 2022). Det ökade spelandet sågs både öka den upplevda stressen hos unga samt leda till minskad fysisk aktivitet, men samtidigt sågs också spelandet kunna minska isolering och känslor av ensamhet. Att bibehålla social kontakt under pandemins restriktioner var en positiv aspekt av ungas spelande, även om ett ökat spelande också blev en källa till psykisk och fysisk ohälsa för en del unga. Alltmer tid spenderades också på sociala medier, för många unga till den grad att man inte längre var bekväm med den omfattning av tid som lades på olika sociala plattformar (Helgadóttir et al., 2023; Nilsson et al., 2022)

## 4.3 Kultur, kreativitet och det egna skapande

Att befinna sig i kulturella sammanhang, vara kreativ, skapa eller ta del av andras kreativitet är för många en viktig friskfaktor och betydelsefullt för välbefinnandet och livsglädjen (Berntsson & Ringsberg, 2014b; Björnsson, 2019; Myndigheten för kulturanalys, 2017; Sparrman, 2019). Fritiden kan ägnas åt olika kreativa aktiviteter såsom att sjunga, spela teater, måla, spela eller lyssna på musik, fotografera, skriva, göra videos, läsa poesi, blogga eller göra egna smycken. Kultur och kreativa aktiviteter kan ske inom strukturerade, mindre strukturerade, eller ostrukturerade aktiviteter, tillsammans med andra eller ensam.

Kreativitet och eget skapande kan fungera som en ”time-out” från stress och oro kring exempelvis skolprestationer genom att skapa en välbehövd distans till den upplevda stressen (Hiltunen, 2017). Denna form av ”avskärmning”

hittar vi också i den danska studien av Sørensen and Nielsen (2019) om psykisk hälsa bland unga som lever i utsatthet och utanförskap. Konsten och det egna skapandet inom film, teater, musik, bild och radio möjliggör att både "glömma sig själv" (det som tidigare beskrivits som en positiv verklighetsflykt) men också att "skapa sig själv" genom att utforska svåra känslor och upplevelser men även den egna motståndskraften och personliga styrkor.

Dansen som en friskfaktor för psykisk hälsa får också alltmer genomslag. Unga tjejer som deltagit i den forskningsbaserade dansinterventionen "Dans för hälsa" berättar att dansen kan fungera som ett verktyg för att komma i kontakt med och bearbeta känslor, samt att dansen stärker upplevelsen att vara en hel människa, i fysisk, psykisk och social form, vilket i sin tur stärker känslan av identitet och insyn om det egna varandet (Duberg et al., 2016). Kulturella och kreativa miljöer kan också upplevas som mer inkluderande, mindre inskränkta och mindre könsstereotypa. I intervjuer med unga transpersoner framkom det att dans, tillsammans med teater och cosplay (att gestalta en karaktär från ett spel, serie, film eller annat publicerat verk) är viktiga och ibland livsavgörande kreativa sammanhang med möjlighet att tryggt och lekfullt utforska och uttrycka nya identiteter (Gotfredsen & Linander, 2023). Dock skildras i samma studie även upplevelser av utanförskap och utsatthet inom kulturell och kreativ verksamhet.

Konstnärliga aktiviteter som till exempel bildterapi, musikterapi och dansterapi har traditionellt sett använts i terapeutiskt syfte för personer med funktionsnedsättning. Skapande processer beskrivs vara möjliggörande för personer med olika funktionsnedsättningar för att ta kontroll över personliga-, sociala- och miljömässiga faktorer vilket påverkar hälsan i en positiv riktning (Ineland & Sauer, 2016). Det kan öka möjligheterna till delaktighet,

inkludering och lärande i ett vidare perspektiv som sträcker sig utanför musikaliska och estetiska sammanhang. Musicerande unga med funktionsnedsättningar har själva beskrivit hur de upplever musik och musikskapande som hälsofrämjande och stärkande för det individuella välbefinnandet (Nilsson, 2017).

Oavsett funktionsmöjlighet är kultur och kreativt skapande en källa till glädje, uttrycksfullhet och kan utgöra ett viktigt psykosocialt stöd för unga. Att ta del av och vara en del av samhällets kulturaktiviteter är också en form av yttrandefrihet och därigenom också ett slags demokratiutövande (BRIS, 2020:1; Ineland & Sauer, 2016; Nilsson, 2017).

I arbete med rapporten har vi haft svårt att hitta studier om kulturen och kreativitetens eventuella negativa eller mer utmanande sidor i relation till ungas psykiska hälsa, både inom en svensk och en internationell kontext. Dock föreställer vi oss att liksom inom idrotten kan höga krav på prestation inom exempelvis musik och teater också skapa stress och rädsla för att misslyckas, särskilt om det saknas kompetent stöd från ledare och övrig omgivning.

Även forskning som undersöker kulturskolans betydelse för ungas hälsa är ytterst begränsad (Lindgren, 2014; Rönningen et al., 2019). Sammanhanget är det dock intressant att nämna att Kulturskolerådet driver ett pågående treårigt projekt "Kulturskola och psykisk hälsa" som ännu inte är utvärderat. Projektets syfte är att ge fler unga bättre uppväxtvillkor genom att förebygga psykisk ohälsa och ge stöd till unga med psykisk ohälsa. I projektet deltar 30 kommuner i tre regioner i Sverige. Den forskningsbaserade interventionen "Dans för hälsa" finns i samtliga deltagande regioner, samt andra aktiviteter som poesi, teater och nycirkus (Kulturskolerådet, 2023/05).

## 4.4 Fritidens gemenskap, stöd och identitetsskapande

Att vara del av ett sammanhang, oavsett om det är kompisgänget, handbollslaget, orkestern eller fritidsgården, är en grundläggande och central friskfaktor för den psykiska hälsan. Fritiden, oavsett om den är strukturerad eller inte kan bidra till en betydelsefull gemenskap där viktiga sociala relationer kan skapas och utvecklas. Samtidigt kan brist på (eller bristande) sociala relationer påverka hela livssituationen hos unga, inklusive möjligheten att delta i fritidsaktiviteter (BRIS, 2019:1).

Den strukturerade fritiden och det svenska föreningslivet är för många unga en viktig plats att träffas, känna tillhörighet och utveckla ett meningsfullt sammanhang. När unga idrottare tillfrågas om vad de själva anser viktigt för att idrottsföreningen ska upplevas som en hälsofrämjande miljö framgår det att möjligheten att knyta vänskaper och känna sig sedd, omhändertagen och lyssnad till i föreningens verksamhet är minst lika viktiga hälsoresurser som fysisk aktivitet (Geidne & Quennerstedt, 2021). Gemenskapen i laget och träningsgruppen är med andra ord ett viktigt (ibland det viktigaste) skälet till att överhuvudtaget idrotta vilket även framkommit i intervjuer med unga idrottande hbtqi- personer och unga med någon form av funktionsnedsättning (Darj et al., 2013:1; MUCF, 2022a; Wickman, 2013).

Fritiden och fritidsaktiviteter kan bygga gemenskap och ge möjlighet för unga att knyta an till andra, både andra unga men också vuxna eller unga vuxna. Mentorskap mellan unga och unga vuxna har beskrivits som ett sätt för att få stöd och råd av personer som delar samtida erfarenheter av att vara ung (Larsson et al.,

2016). Vuxna inom fritidsverksamhet, i roller som ledare, instruktörer, tränare och andra aktiva fyller ofta en central roll i ungas fritid och fritidsutövande. Lika viktigt som att leda och organisera fritidsaktiviteter kan det vara att bygga trygga och stöttande relationer som unga kan luta sig mot, även om vuxna inte alltid känner sig tillräckligt kunniga för att hantera ungas problem och eventuella psykiska besvär (Gotfredsen & Landstedt, 2021). Dock lyfter Thedin Jakobsson och Lundvall (2021) fram hur ledare (i det här fallet inom ungdomsidrott) också kan skapa ett negativt klimat där fritidsaktiviteten inte längre upplevs som meningsfull på grund av mobbning och favorisering.

Lämnar vi de strukturerade fritidsaktiviteterna ser vi att gemenskap och samhörighet också är en viktig del av mindre strukturerade aktiviteter. Den öppna fritidsverksamheten är för många unga ett sammanhang som bygger just på sociala relationer och en känsla av gemenskap och samhörighet. Hur fritidsgården kan vara en hälsofrämjande miljö för unga i bostadsområden med låg socioekonomi har studerats av Fredriksson et al. (2018). Den sociala miljön och stöttande vuxna identifierades som några av de grundläggande komponenter som behöver vara på plats för att fritidsgården ska upplevas som just hälsofrämjande. Att fritidsgården också kan erbjuda flexibla aktiviteter, både strukturerade och mindre strukturerade är en annan hälsofrämjande faktor då ungas bakgrund och förutsättningar för fritid skiljer sig åt och kan ändra sig under åren (Fredriksson et al., 2018; Geidne et al., 2016).

Många religiösa samfund, inklusive Svenska Kyrkan erbjuder en öppen fritidsverksamhet för unga med ett utbud av både strukturerade och mindre strukturerade aktiviteter. Att som ung vara delaktig inom Svenska Kyrkans ungdomsverksamhet eller något annat religiöst samfund kan också vara en källa till gemenskap och sammanhållning med ett särskilt värde för den

existentiella hälsan. Existentiell hälsa är ett relativt nytt forskningsområde och har definierats att tillsammans med det fysiska, psykologiska och sociala utgöra en särskild dimension av hälsa. Existentiell hälsa är inte kopplat till någon särskild tro eller religion utan berör de stora livsfrågorna och händelserna i livet som död, kärlek, förlust, ensamhet och vad som är meningsskapande och meningsfullt (Lloyd et al., 2016; Melder, 2012). För unga som ägnar sig åt ostrukturerade aktiviteter såsom att vistas i naturen, besöka spirituella och religiösa platser och sammanhang på fritiden kan detta vara en viktig friskfaktor för den psykiska hälsan kopplat just till existentiell hälsa. I en studie om religionens betydelse bland unga svenska muslimer fann Berglund (2013) att tron fungerade som en värdefull källa till stöd och tröst när man står inför utmaningar och svårigheter som ung, även om deltagarna i övrigt inte särskilt ofta besökte en moské eller annan religiös institution. Allt fler forskare och professionella lyfter vikten av att denna aspekt av hälsa tas med i beaktning när vi söker svar på hur vi ska behandla, förebygga och stötta upp kring ungas psykiska hälsa.

På samma sätt kan ostrukturerade fritidsaktiviteter såsom sociala medier och online-gaming också utgöra en viktig källa till gemenskap, vänskap och social samhörighet. Sociala medier och gaming utgör plattformar för gemenskap och där nya och gamla bekantskaper kan knytas och förankras. Vidare kan den digitala fritiden också bli en brygga mellan det ”fysiska” livet och det digitala genom att man exempelvis spelar tillsammans med kompisar som man också träffar offline, vilket blir ett viktigt sätt att bygga vänskaper på, särskilt för killar (Aarsand, 2012; Eklund, 2012; Eklund & Roman, 2019; Molin et al., 2017; Näslund & Gardelli, 2013; Thulin, 2018; Thulin et al., 2020; Wilhsson, Svedberg, Högdin, et al., 2017). Det finns dock en annan sida av ungas digitala fritid. Både på sociala plattformar som TikTok

och Instagram och inom gaming upplever unga hur de utsätts för kränkningar, elaka kommentarer, verbala övergrepp, hot och hat. Tjejer och icke-binära personer som spelar vittnar särskilt om att de blir utsatta för sexuella trakasserier och får nakenbilder skickade till sig. Den digitala fritiden kan med andra ord innebära en tydlig riskfaktor för ungas psykiska hälsa om den utgör en sårbar miljö för unga, präglad av utsatthet (Female Legends, 2021; Friends, 2019a, 2019b; Molin et al., 2017; Sylwander, 2019).

Sammantaget kan fritidens gemenskap och samhörighet utgöra en friskfaktor för ungas psykiska hälsa. Fritiden kan vara ett sammanhang där unga kan stötta och skapa förståelse för psykiska besvär och ohälsa. Även den strukturerade fritiden som i huvudsak fokuserar på en särskild aktivitet kan bli en mötespunkt för unga att dela erfarenheter och tankar kring exempelvis stress och ångestproblematik, samt utveckla gemensamma strategier för att förstå och hantera hälsoproblem såsom psykisk ohälsa och besvär, som annars tenderar att individualiseras (Duberg et al., 2016; Gotfredsen et al., 2020; Strömbäck et al., 2013).

#### **4.4.1 SKAPA UTRYMME FÖR IDENTITET, EGENA NORMER OCH REGLER**

Att vara en del av ett sammanhang handlar inte bara om att vara en del i laget eller gruppen utan också en del om att vara en del av en social miljö, med särskilda normer, och informella regler. Dessa regler och normer kan ha olika inverkan på den psykiska hälsan hos unga. Fritiden kan också fungera som ett sammanhang för ungas identitetsskapande med möjlighet att möta och utmana normer kring exempelvis kön, sexualitet och funktion.

Gemenskap bland unga som emancipatorisk kraft har utforskats inom Disability Arts (en sociokulturell rörelse inom kreativitet och konst som strävar efter att omdefiniera begreppet

funktionshinder och utmana funktionsmaktsordningen). Där beskrivs gemenskapen i konsten kunna skapa nya innebörder av vad intellektuellt funktionshinder är eftersom andra egenskaper än funktionshindret står i fokus. I sitt kreativa uttryck och gemenskap med andra uppstår den förståelse, självförtroende och styrka som krävs för att utmana och hantera upplevelser av diskriminering (Ineland & Sauer, 2016). Musikens roll för ungas identitetsskapande diskuteras i Bergmans avhandling från 2009 där musik (både att spela och lyssna på musik) ligger till grund för en känsla av identitet och samhörighet med andra baserat på en personligt präglad musiksmak. Organiserade former av musikutövande i exempelvis Kulturskolor kan bidra till att unga upplever gemenskap men också just ett identitetsskapande genom att vara med i en kör, spela i orkester eller i rockband. (Bergman, 2009).

Fritidsaktiviteter kan också utgöra en ”frizon” för att möta och utmana könsroller och normer när det kommer till hur man förväntas se ut och bete sig som ung. Att inom idrotten få bli svettig och skitig som tjej när man annars förväntas tillvarata ett mer traditionellt feminint uttryck har beskrivits som befriande och positivt för det psykiska måendet (Darj et al., 2013:1; Forsberg & Tebelius, 2011; Gotfredsen et al., 2020). Cosplay och brädspelskulturen samlar många unga som upplever att de inte riktigt passar in i vad som upplevs som normativa och traditionella fritidsaktiviteter såsom idrott exempelvis (Gotfredsen & Linander, 2023). Gemenskapen inom dessa fritidssammanhang bygger till stor del på erfarenheter av att känna sig ”udda” och ”utanför” och att spelkulturen i sig präglas av att den uppfattas som välkomnande, icke-dömande och inkluderande. EPA-kulturen som är särskilt stark och betydelsefull för unga utanför urbana områden är ett annat exempel på hur unga kan göra motstånd mot rådande (medelklass)normer kring vad unga bör ägna sin fritid åt (läs

föreningsidrott) och i vilken utsträckning deras fritid får ta plats på offentlig plats (Alemir et al., 2023; Joelsson, 2015).

Fritiden utgör med andra ord en viktig del av ungas liv eftersom det kan vara mindre vuxenstyrt med större spelrum att konstruera och bygga sina egna sammanhang där det ges möjlighet att uttrycka sin identitet och personlighet (MUCF, 2019a). Alkohol, tobak och narkotika kan också bli en del av ungas fritidssammanhang. Rolandsson et al. (2006) visar exempelvis i sin intervjustudie med unga hockeykillar hur snusning blir en del av hockeykultur och identitetsskapande. Deltagarna berättar hur de började snusa för att identifiera sig och känna igen sig i rollen som hockeyspelare. Förebilder såsom tränare och äldre snusande spelare bidrog till att man började samt för att man upplevde att snuset hade en lugnande inverkan på nerver och prestationsångest. När det kommer till ungas alkoholbruk så har detta minskat stadigt sedan 1990-talet även om den senaste mätningen från Folkhälsomyndigheten pekar på att trenden avstannat något (Folkhälsomyndigheten, 2023; Törrönen et al., 2019). I en intervjustudie om Covid-19 pandemin och ungas upplevelse av stress beskrev vissa av deltagarna att de drack mer och gjorde det mer ensamma under pandemin medan andra beskrev en mer positiv effekt av ett mindre festande vilket resulterade i ett minskat alkoholintag (Törrönen et al., 2022).

Trots att alkoholkonsumtionen sjunkit så uppmärksammar Hiltunen et al. (2022) i en färsk studie att bland unga i höginkomstområden tenderar alkoholintaget ligga kvar på samma nivåer. I studien framgår det hur unga med relativt stark köpkraft enkelt kommer över alkohol och att festa och dricka alkohol på fritiden blir en del av ungas identitetsskapande och sociala samhörighet.

#### 4.4.2 UNGAS SAMHÄLLENGAGEMANG OCH DELAKTIGHET I DEMOKRATIN

Fritiden är inte bara en central del för ungas avkoppling, sociala interaktioner och personlig utveckling. Fritiden är också viktig för ungas förståelse av omvärlden och upplevelsen av att vara en del av ett demokratiskt samhälle.

Fritiden är på så sätt viktig för välbefinnandet genom att erbjuda plattformar och sammanhang för ett politiskt engagemang (exempelvis i relation till klimatförändringar, hbtqi-frågor, funktionsrätt) eller andra former av ideellt arbete där man kan mötas, diskutera och skapa möjlighet till förändring (Boulianne et al., 2020; Gotfredsen & Linander, 2023; MUCF, 2019a; Ojala, 2012; Tideman & Svensson, 2015). Föga förvånande rapporterar unga som är engagerade i samhällsfrågor att de i högre grad känner sig delaktiga i samhället jämfört med lågt engagerade unga (MUCF, 2021c).

Även om allt färre unga är medlemmar i föreningar (jmf kapitel 3) så tycks det inte påverka ungas intresse för samhällsfrågor och politik (MUCF, 2021c). Den ostrukturerade fritiden kan då vara av särskild betydelse för att väcka ungas egna drivkraft och engagemang utan att vara styrda av vuxnas uppdrag eller förväntningar (Behtoui et al., 2020).

I relation till hälsa så skattar unga som anser sig i lägre utsträckning vara samhällsengagerade en sämre upplevd fysisk hälsa jämfört med unga som upplever sig ha ett högt samhällsengagemang. Däremot verkar det inte finnas några skillnader mellan ungas olika samhällsengagemang och egenskattad psykisk hälsa (MUCF, 2021c). Dock kan vi slå fast att hälsoskillnader mellan unga, både fysisk och psykisk, kan förstärka skillnader i politisk makt, politisk marginalisering och möjlighet att påverka sin situation (Forte, 2022b).

Att vara engagerad i en förening, organisation eller nätverk (idrott, kultur, politik eller religion) kan vara engagerande och utvecklande samtidigt som det också kan innebära krav och ansvar. Som ung kan man förväntas bidra med ideella insatser i form av styrelsearbete, informationsspridning, ledaruppdrag, administration och skötsel av lokaler och utrustning. Ett sådant ansvarstagande eller engagemang har beskrivits som positivt för den upplevda gemenskapen, tillhörigheten, autonomin och ägandeskapet för unga och deras fritidsverksamhet (Behtoui et al., 2020; Fransson, 2022). Samtidigt kan man också känna att man inte vill binda upp sig om man inte har tillräckligt med tid eller tycker sig ha nog med kunskap att ta på sig arbetsuppgifter och förtroendeuppdrag (Ungdomsbarometern, 2023). I utsatta områden eller i lands- och glesbygdsområden kan det finnas mindre resurser för att driva fritidsaktiviteter vilket ställer krav på unga att själva organisera sin fritid eller hjälpa till i redan existerande föreningar och mötesplatser (MUCF, 2018). Om ens fritidsplats eller aktivitet är nedläggningshotad kan det också vara en källa till oro och stress samt prestationskrav då framgång eller ett högt deltagarantal kan vara ett villkor för att klubben eller mötesplatser fortsatt ska få finansiellt stöd och bidrag (Gotfredsen et al., 2022).

Sammanfattningsvis blir det tydligt hur gränsen mellan ungas fritid och engagemang för samhällsfrågor suddas ut. Både genom att som ung välja att lägga sin fria tid på sociala frågor, samhällsengagemang och politisk förändring, samtidigt som dessa plattformar även fungerar som en källa till gemenskap, aktivitet och glädje.

## 4.5 Sammanfattande analys

Relationen mellan ungas psykiska hälsa och fritid består av komplexa och tvärgående samband. Vi ser hur fritiden och dess aktiviteter bjuder på många friskfaktorer men även faktorer som riskerar att påverka den psykiska hälsan negativt.

Den fysiska rörelsens betydelse för ungas psykiska hälsa har slagits fast i åtskilliga studier och rapporter. Fysisk aktivitet bidrar till att kroppens egna fysiologiska system stärks, psykosomatiska problem relaterat till exempelvis stress kan minska samt att självkänsla och tilltro till den egna förmågan påverkas positivt, något som har betydelse i ungas utvecklingsprocess och välbefinnande över lag. Fysisk rörelse kan verka återhämtande genom att skapa plats för de egna tankarna vandra fritt och att man för en stund kan slippa tänka på något annat utöver den fysiska rörelsen och aktiviteten. Många (men inte alla) av de studier som visar på detta samband har genomförts inom forskning om idrott och i idrottsföreningar, alltså inom mer strukturerad fritidsverksamhet. Här lyfts också skaderisken inom idrott och hur rädsla och oro för skada kan påverka den psykiska hälsan hos unga idrottare negativt. Den organiserade föreningsidrotten kan också påverka ungas psykiska hälsa negativt om idrottsmiljön präglas av för höga krav, utsatthet, favorisering, otrygghet och trakasserier.

Men för många unga är just föreningsidrotten ”nyckeln” till hur fritiden kan bli hälsofrämjande och bidra till ett gott psykiskt välbefinnande. Samtidigt är det allt fler unga som tränar i egen eller privat regi. De bakomliggande anledningarna till detta kan relateras till att man önskar större flexibilitet och mindre fokus på prestation och tävling. Dock kan krav på prestation i

stället förflyttas till andra typer av ideal och delar av livet, exempelvis utseende, studier eller sociala relationer. Om det blir upplevd obalans mellan tid för fritid och tid för skolarbete, om utrymmet för vila och återhämtning blir för litet, eller när samhällsnormer som handlar om att duga och vara perfekt eller andra typer av prestationskrav blir för höga kan detta också påverka den psykiska hälsan i en negativ riktning.

Vid sidan av den fysiska rörelsen framgår det att viktiga friskfaktorer går att hitta i särskilt den ostrukturerade (eller iallafall mindre strukturerade) fritiden. De ostrukturerade aktiviteterna i form av obunden och oplanerad tid med en hög del självbestämmande lyfts fram som viktiga för återhämtning och vila. Samtidigt står det också klart att den ostrukturerade fritiden också påverkas av normer och ideal kring vad man ”bör” ägna sin tid åt. Att ägna en dag åt att ligga på soffan kan upplevas som bortkastad tid och som snarare borde ägnas åt något produktivt och kunskapsutvecklande. Nyttograden kan med andra ord upplevas olika mellan strukturerade och mindre strukturerade fritidsaktiviteter. När allt fler unga upplever ökad stress och prestationskrav från skola och andra områden i livet blir det särskilt viktigt för den psykiska hälsan att en del av fritiden får lov att vara just fri, spontan och ”oproduktiv”. Möjligtvis är det här ett större fokus på den existentiella hälsan i förhållande till ungas fritid kan hjälpa till att skapa mening kring hur fritiden kan upplevas som hälsofrämjande för ungas psykiska välbefinnande.

Socialt stöd och gemenskap är välkända friskfaktorer som skyddar mot stress och psykisk ohälsa. Fritiden (såväl i fysisk som digital form) bidrar med många olika sammanhang och fritidsaktiviteter (från strukturerade till ostrukturerade) som gynnar sådana förutsättningar genom att erbjuda sociala arenor

tillsammans med andra unga men även med vuxna. En sådan gemenskap kan skapa viktiga möjligheter att också dela erfarenheter, tankar och frågor kring just psykisk hälsa och psykiska besvär. Om dessa relationer eller sammanhang däremot inte präglas av trygghet, omsorg och respekt så kan relationerna i stället utgöra riskfaktorer för den psykiska hälsan. Stöttande relationer och andra kontextuella faktorer (såsom utbildning och kunskap inom föreningen) kan också vara avgörande i förhållande till om man upplever att ens fritidsaktivitet blir för krävande och att prestationskraven inte längre upplevs som meningsfulla eller överkomliga.

Digitaliseringen av ungas fritid öppnar upp för nya vägar att knyta vänskap på eller förankra den sociala samhörighet man har utanför nätet. Samtidigt behöver vi i större omfattning rikta uppmärksamhet mot den hatkultur och utsatthet som många unga upplever i sitt dagliga digitala liv inom exempelvis online-gaming, och som med all sannolikhet utgör en riskfaktor för det psykiska välbefinnandet, även om vi vet lite hur detta upplevs och hanteras (eller inte hanteras) av unga själva.

Gemenskap och sociala sammanhang kopplat till fritiden kan också utgöra viktiga arenor för identitetsskapande, autonomi, politiskt engagemang och motståndspraktiker gentemot exempelvis begränsande köns- eller funktionsnormer. Gränsen mellan ungas fritid och samhällsengagemang kan på så sätt suddas ut. Här fyller den ostrukturerade fritiden som i större omfattning kan styras av unga själva en viktig roll för att skapa fritidssammanhang utanför vad som upplevs som normativa och mer traditionella former av fritidsaktiviteter, ofta styrda av vuxnas förväntningar och fostrande uppdrag. Samtidigt kan alkohol, narkotika och tobak utgöra en del av ungas ostrukturerade fritid vilket kan utgöra en riskfaktor för den psykiska hälsan.

Sammanfattningsvis kan sägas att sambandet mellan ungas fritid och psykiska hälsa är centralt, det vill säga att vikten av att ha en meningsfull fritid är av stor betydelse för ungas psykiska hälsa. Dock vet vi lite om vad meningsfull fritid betyder för unga själva i förhållande till den psykiska hälsan. Kunskapen om strukturerade fritidsaktiviteters betydelse är relativt omfattande, särskilt inom området idrottsforskning. Det saknas forskning som kan öka kunskap och förståelse för samband mellan ungas mindre och icke-strukturerade fritid och deras psykiska hälsa, särskilt forskning som fokuserar på ungas erfarenheter och berättelser om fritiden som sker utanför den organiserade idrotten.



# 5. UNGAS FRITID UR ETT RÄTTIGHETSPERSPEKTIV - HINDER OCH UTMANINGAR

Ungas rätt till fritid på lika villkor är en viktig och aktuell samhällsfråga. I detta kapitel vill vi förstå fritid som en rättighet och utifrån det lyfta fram hinder och utmaningar som är möjliga att synliggöra med stöd av ett rättighetsperspektiv kopplat till ungas fritid.

Vi har ställt oss frågan huruvida ungas fritid är jämställd och till vilken grad unga deltar i fritidsaktiviteter på lika villkor. Vi vill förstå vad unga själva upplever som hinder och utmaningar i tillgången på meningsfull fritid och önskade fritidsaktiviteter. Ungas fritid handlar dock inte om bara tillgång till aktiviteter eller sammanhang. Det handlar minst lika mycket om att fritiden och dess aktiviteter (oavsett grad av struktur) ska vara trygga och inkluderande. Om fritiden begränsas på grund av olika hinder kan unga gå miste om friskfaktorer som är viktiga för hälsan. Tillgången på meningsfull fritid blir i förlängning en fråga om ungas rätt till god hälsa och jämlika livsvillkor.

## 5.1 Hur kan vi förstå fritid som en rättighet för unga?

Fritid och hälsa är nära sammanlänkade. Rätten till fritid har stor betydelse för att främja hälsa både på kort och på lång sikt, upp i vuxen ålder. Med stöd av till exempel Barnkonventionen och regeringens politiska skrivelse (se kap 2) har barn och unga, oavsett exempelvis funktionsnedsättning, könsuttryck, sexualitet och socioekonomi, rätt till en fritid som erbjuder gemenskap, utveckling i önskat tempo samt delaktighet i samhället. Unga har med andra ord inte bara rätt till fritid utan också rätt till en trygg, inkluderande och meningsfull fritid.

Ojämna uppväxtvillkor och levnadsförhållanden innebär att unga i Sverige i dag inte har samma tillgång till en meningsfull fritid, även om de har rätt till sådan, vilket innebär att vissa grupper av unga kan gå miste om viktiga friskfaktorer som kan kopplas ihop med

fritiden och olika fritidsaktiviteter. Detta kan innebära en ökad risk av att drabbas av psykisk ohälsa. I praktiken skiljer sig sociala och ekonomiska strukturer för unga åt på många sätt. Det kan uppstå skillnader på grund av vart man är född, föräldrars socioekonomiska förutsättningar, om man bor på landsbygden eller i storstaden, om man har en funktionsnedsättning eller om man identifierar sig som hbtqi-person. I en antologi om ungdomars fritidsaktiviteter (Behtoui et al., 2020) problematiseras frågan om vilka unga som deltar i olika fritidsaktiviteter och de två främsta förklaringarna är att deltagande i fritidsaktiviteter styrs av ekonomi och tillgänglighet. Ungar med högutbildade föräldrar har större förutsättningar till att delta i strukturerade aktiviteter samtidigt som tillgängligheten till strukturerade aktiviteter är högre i mer privilegierade områden (Behtoui et al., 2020) (se även kapitel 3). Ungas fritid i Sverige är med andra ord inte jämställd vilket innebär att alla unga inte har samma möjligheter att ta del av fritidens friskfaktorer vilket också kan innebära en snedfördelning av fritidens riskfaktorer. Samtidigt behöver vi komma ihåg att vad som upplevs och räknas som meningsfull fritid kan skilja sig väsentligt mellan unga.

För att kunna verkställa ungas rätt att uppleva och utöva fritid på lika villkor behövs det kunskap hos beslutsfattare på politisk nivå men också kunskap och tid för att implementera ett rättighetsperspektiv i olika fritidsverksamheter som möter unga. Även om föreningar och klubbar är positiva till och tycker sig tillämpa ett rättighetsperspektiv kan det ändå innebära en otydlighet och osäkerhet kring hur ett sådant perspektiv ska implementeras och efterföljas i den dagliga verksamheten (Eliasson et al., 2017; Redelius & Eliasson, 2022). En svensk studie som undersökt i vilken omfattning rättighetsperspektivet fanns med i ansökningar om medel till olika idrottsverksamheter visar att endast ett fåtal (cirka 2 procent) hade med

ett rättighetsperspektiv i sin ansökan (Eliasson et al., 2017). Det återstår att se hur den nu lagstadgade Barnkonventionen kommer påverka planering och utformning av fritidsverksamhet, samt i relation till finansiering och bidrag. Rättighetsperspektivet kan också komma att krocka med andra värderingar när unga ska tävla, bedömas eller att laget ska ”toppas” (Hertting et al., 2022). Även om risken för en osund fritidsmiljö ses öka inom exempelvis elitsatsande idrottsverksamhet (Centrum för idrottsforskning, 2021:2) så är idrotten inte den enda fritidsmiljön för unga där rättigheter förbises eller kränks. Dock är en övervägande del av de rapporter och till viss del vetenskapliga studier som undersöker ungas fritid ur barnrättsligt perspektiv inriktade på just idrottsverksamhet. Här ser vi med andra ord ett behov för ett bredare fokus när det kommer till ungas rätt till en önskad, trygg och meningsfull fritid.

## 5.2 Vilka hinder upplever unga i tillgången på fritid?

I det här kapitlet går vi igenom de hinder som unga uppger att de stöter på i förhållande till sin fritid. Här ser vi skillnader i tillgång till fritid och fritidsaktiviteter baserat på exempelvis socioekonomi, funktionsnedsättning, unga hbtqi-personer, geografiska skillnader och om närområden där unga bor har begränsat med miljöer och resurser avsedda (och tillättna) för fritid och rekreation.

Som utgångspunkt är det värt att nämna att många unga anser sig ha goda möjligheter till att ta del av aktiviteter på fritiden, 79 procent av

de tillfrågade i MUCF:s rapport (MUCF, 2023:2) om ungas fritid. Andelen minskade dock mellan 2018 och 2021 vilket delvis nog kan kopplas till covid-19-pandemin och dess restriktioner. När det gäller ungas tillgång till icke-strukturerade fritidsaktiviteter, såsom tillgång till vila, avkoppling och träffa kompisar finns det färre studier att luta sig mot. Vad man upplever som tillfredställande tillgång till fritid och fritidsaktiviteter är dock en subjektiv bedömning som skiljer sig åt mellan unga. Unga som anser sig ha för lite eller för mycket fritid, för få fritidsaktiviteter eller för många, säger något om ungas individuella förväntningar på sin fritid. Här finns det anledning till att ta reda på mer om vad unga själva anser är en god tillgång på fritid och vad denna fritid då innebär och innefattar.

Att inte ha tid för fritid är det vanligaste hindret som unga rapporterar, men även att aktiviteterna är för dyra, inte anpassade eller för svåra, samt svårigheter att ta sig till sin fritidsaktivitet eller att inte känna sig välkommen är andra hinder som rapporterats. I den nationella ungdomsenkäten som MUCF skickar ut regelbundet finns även frågor som huruvida en förälder, partner eller anhörig inte tillåtit en viss fritidsaktivitet. Andelen som uppger att de inte tillåts delta är låg men här finns det en viss skillnad mellan födelseland. Bland inrikes födda uppgav fyra procent att de avstått en fritidsaktivitet på grund av föräldrar eller annan familj och bland utrikesfödda var det nio procent. Varken bland inrikes eller utrikes födda finns det en skillnad mellan tjejer och killar (MUCF, 2023:2). Vi vet dock lite om bakomliggande anledningar till att en förälder eller anhörig sagt nej till en viss fritidsaktivitet och om detta exempelvis har handlat om att aktiviteten varit för dyr, farlig eller något annat skäl.

I följande del diskuteras mer ingående de vanligaste hindren som unga upplever i förhållande till sin fritid.

### 5.2.1 NÄR TIDEN INTE RÄCKER TILL

Den absolut vanligaste orsaken till att unga behöver avstå från en fritidsaktivitet är upplevelser av att det inte finns tid på grund av skolan eller arbete (68 procent). Fler tjejer upplever att de avstår från fritidsaktiviteter på grund av skola eller jobb jämfört med killar, 72 respektive 66 procent. Bland utrikesfödda unga tjejer och killar är siffran högre, 76 jämfört med 67 procent för inrikes födda. Bland unga med en funktionsnedsättning är andelen lägre, 56 jämfört med 70 procent för unga utan funktionsnedsättning, vilket kan kopplas till att fler unga med funktionsnedsättning också upplever att de har för mycket fritid (MUCF, 2018, 2023:2). Riksidrottsförbundet tillsammans med Ungdomsbarometern (Ungdomsbarometern, 2023) rapporterar liknande resultat; en av de främsta anledningarna till att unga slutar föreningsidrotta är på grund av att utbildning och jobb kräver högre prioritet och att läxor upplevs ta för mycket tid. Här är det också en högre andel tjejer som slutar idrotta av just den anledningen (Elofsson et al., 2020).

Att skolan stressar och upplevs kräva mer tid av fritiden är något som också rapporteras i de yngre åldrarna. Enligt den senaste rapporten från Folkhälsomyndigheten om skolbarns livsvillkor (2021/2022) (Folkhälsomyndigheten, 2023) ser vi hur allt fler unga upplever stress i relation till skola, en ökning som skett bland samtliga tre årskurser som undersöks (klass 5, 7 och 9). Särskilt bland 13- och 15-åringarna är det fler tjejer än killar som känner sig stressade över sitt skolarbete och som upplever att det inte finns tillräckligt med tid för aktiviteter utanför skolan.

Att det är fler tjejer än killar som väljer bort fritiden kan troligtvis kopplas ihop med att fler tjejer rapporterar att de upplever stress och prestationskrav i förhållande till skola och utbildning. Här kan könsnormer och olika rådande ideal om att prestera spela in, till exempel att prestera perfekt på alla livets områden. I flera intervjustudier har tjejer berättat om upplevelsen att hela framtiden och dess utsikter hänger på deras prestationer eller vilka betyg de får, vilket ger känslan av att det inte finns några som helst marginaler att misslyckas. Man har ett stort ansvar för sina val och hur dessa kommer påverka framtiden (Gotfredsen et al., 2020; Hiltunen, 2017; Strömbäck, 2014; Wiklund et al., 2013). Höga krav på sig själv kan leda till uppgivenhet, frustration, skuldbeläggande och en hög ihållande känsla av stress. Detta har även skildrats av killar som, i motsats till tjejer, mer sällan verkar bortprioritera sin fritid. Men att välja att lägga tid på sin fritidsaktivitet framför studierna kan också skapa oro och skuldbeläggande. Dessa känslor och upplevelser är med andra ord inte förbehållet tjejer utan beskrivs också av killar i relation till skolprestationer (Gotfredsen et al., 2020; Hiltunen, 2017; Hörbo et al., 2023). Det kan vara svårt och utmanande att balansera både skola och fritid, särskilt om man vill prestera bra på båda områden (Larsson et al., 2013). Både tjejer och killar berättar hur det upplevs som stressigt när skolan och skolarbete "äter upp" allt för stor del av den egna fritiden (Hörbo et al., 2023; Wilhsson, Svedberg, Carlsson, et al., 2017; Wilhsson, Svedberg, Högdin, et al., 2017). Föräldrars oro, tjat och ständiga påminnelser om skolprestationer (och prestationer i förhållande till fritidsaktivitet) kan också vara en orsak till stress. Det är dock inte bara skolan som kan ses sluka ungas fria tid. Unga som tar stort ansvar för hemmet och/eller är omsorgsgivare kan även de uppleva att de har lite tid och möjligheter över för fritid (Behtoui et al., 2020; BRIS, 2020:1; Nordenfors & Melander, 2016).

Unga som upplever att påfrestningarna från skolan eller andra delar av livet aldrig tar paus och att fritidsaktiviteter och sociala sammanhang behöver prioriteras bort, kan skapa en ohållbar obalans som i sig kan få negativa konsekvenser för den psykiska hälsan (BRIS, 2020:1). Med utgångspunkt i de senaste undersökningarna bland unga är det lite som tyder på att oro och stress kring skolprestationer kommer minska. Här finns det därför anledning att ta reda på mer hur unga upplever denna eventuella obalans, vilka förväntningar unga har på sin fritid i relation till skola och andra mer "tvingande" uppgifter och hur unga tänker att fritiden ska fungera som en hälsofrämjande buffert mot stress och krav (om tiden finns det vill säga). Eftersom förståelse av fritid rymmer så mycket kan orsaken till att unga rapporterar att de inte har tid till fritid handla om att strukturerade aktiviteter med krav på regelbundet deltagande och prestation väljs bort till fördel för mindre eller ostrukturerade aktiviteter, såsom egen träning eller att se att titta på film och serier. Detta behöver dock undersökas ytterligare i relation till ungas psykiska hälsa och skolstress.

### 5.2.2 NÄR FRITIDEN KOSTAR FÖR MYCKET

Ett väsentligt hinder för ungas fritidsdelaktighet är när fritid och fritidsaktiviteter kostar pengar. Runt en tredjedel av unga har avstått från fritidsaktiviteter på grund av att det varit för dyrt att delta (MUCF 2023:2). Detta kan gälla strukturerade aktiviteter i fritidsorganisationer som kräver medlemsavgift eller utrustning men även icke-strukturerade aktiviteter som att hänga på stan, fika, shoppa och gå på bio. När unga födda i Sverige jämförs med utrikesfödda hittar vi en av de största skillnaderna mellan grupperna när det kommer till just det ekonomiska hindret för fritid, 32 procent bland inrikesfödda rapporterar att de avstått på grund av kostnaden, 49 procent bland utrikesfödda. Föga överraskande ser vi liknande mönster bland unga som bor i områden med stora

socioekonomiska utmaningar. Där är andelen 48 procent som avstått för att aktiviteten är för dyr, jämfört med 27 procent bland unga i områden med mycket goda ekonomiska förutsättningar (MUCF, 2023:2).

Nationell statistik visa att mer än 50 procent av utrikesfödda unga lever i familjer med låga ekonomiska förutsättningar jämfört med 16 procent för barn födda i Sverige. Vidare är barn och unga med minst en utrikesfödd förälder betydligt mer utsatta för att hamna i fattigdom än de med båda föräldrarna födda i Sverige (Unicef, 2022b). Andra anledningar till att man som ung kan befinna sig i en svår ekonomisk situation med färre möjligheter till ett önskat fritidsdeltagande är om man har ensamstående föräldrar, om man som ung är omsorgsgivare eller där föräldrar har delad vårdnad om en. Framför allt påverkas unga i redan ekonomisk utsatthet hårt vid ekonomisk regression och när de ekonomiska ojämlikheterna ökar. Man har bland annat noterat en ökad risk för psykosomatiska problem hos unga som tvingas avstå från fritidsaktiviteter på grund av kostnaden, något som är viktigt att lyfta när inkomstskillnaderna ökar i Sverige (BRIS, 2013, 2023:1; Kim & Hagquist, 2018; Nordenfors & Melander, 2016; SCB, 2023/01).

Unga i ekonomisk utsatthet berättar att de känner ångest på grund av familjens ekonomiska situation. Man kan ha skuld känslor över att man "kostar pengar" eller att man inte förmår att lindra föräldrarnas ekonomiska påfrestningar (BRIS, 2023:1). Som ung kan man då uppleva att man bör avstå från olika fritidsaktiviteter för att minska belastningen på familjens ekonomi. Att ha mindre pengar påverkar även sociala relationer, till exempelvis vänner och klasskamrater vilket kan skapa utanförskap när man inte har möjlighet att delta på lika villkor, oavsett om det handlar om strukturerade aktiviteter inom föreningslivet eller ostrukturerade aktiviteter som att gå på konsert eller ta en

fika på stan (BRIS, 2013; Unicef, 2022b). Indirekt kan det leda till att man går miste om den viktiga skyddsfaktor som sociala relationer utgör i förhållande till psykisk ohälsa och besvär (BRIS, 2020:1).

Flera undersökningar om ungas idrottande pekar också på att pengar och socioekonomi spelar in när det kommer till ungas avhopp från föreningsidrotten (Elofsson et al., 2020; Lundkvist et al., 2020). Tränare och idrottsledare vittnar om hur unga inte kan åka med på helgcuper eller skaffa nya lag-kläder på grund av familjens ekonomiska situation. För att stötta upp och möjliggöra ett fortsatt idrottsutövande kan det då vara upp till klubben eller den enskilde ledaren att diskret fixa fram ny utrustning till unga som behöver (Gotfredsen & Landstedt, 2021).

Hos unga med funktionsnedsättning är det 41 procent som anger att aktiviteten är för dyr, jämfört med 33 procent bland unga utan funktionsnedsättning (MUCF, 2023:2). En anledning till detta kan vara att få regioner i Sverige förskriver hjälpmedel för fritid. Unga som behöver fritidshjälpmedel kan tvingas betala själva eller avstå från aktiviteten (Unicef, 2022a) (se vidare under kapitel 5.2.5).

I en rapport från Rädda barnen (2017) om unga som är bostadslösa eller bor i många tillfälliga boenden framgår att en prekär bostadssituation påverkar ungas rätt till vila, fritid och rekreation. Trångboddhet och ej anpassade bostadsområde kan också utgöra ett hinder för ungas fritid. Att ständigt behöva flytta innebär en förlust av den stabilitet som behövs för att ha tillgång till fritidsaktiviteter såsom möjlighet att vara del av en idrottsklubb eller en kulturaktivitet. Det kan också vara svårt att bjuda hem kompisar efter skoltid, särskilt om man bor långt från skolan. Ovissheten om hur länge det är möjligt att stanna på en och samma plats beskrivs av både barn och föräldrar som oerhört psykiskt

påfrestande. För unga som saknar en stabil boendesituation under en längre tid blir det också svårare att delta i fritidsaktiviteter eftersom det kan kännas lönlöst att engagera sig i ett fritidssammanhang då man inte vet hur länge man kan bo kvar. Unga i sårbara och osäkra boendesituationer kan då gå miste om viktiga skyddsfaktorer för den psykiska hälsan kopplat till fritiden.

För att kunna ta del av fritidens friskfaktorer genom exempelvis gemenskap, utveckling och social samhörighet krävs det att fritiden är ekonomiskt tillgänglig (Behtoui, 2019; BRIS, 2020:1). En del i det kan handla om att tillgängliggöra strukturerade fritidsaktiviteter såsom idrotts- och kulturaktiviteter genom att sänka kostnader och öka möjligheter att låna material och utrustning, men också genom att sänka kraven på föräldrars engagemang. Det sistnämnda drabbar nämligen unga i utsatta familjesituationer vars föräldrar och vårdnadshavare av olika skäl inte alltid förmår vara engagerade (Nordenfors & Melander, 2016). För att underlätta för unga med sämre ekonomiska förutsättningar behövs lättillgängliga och inkluderande arenor och mötesplatser som unga kan använda sig av i sitt fritidsutövande. Mindre strukturerade fritidsaktiviteter såsom att träffas inom öppen fritidsverksamhet (till exempel fritidsgården) eller andra offentliga mötesplatser som biblioteket fyller en betydelsefull funktion för unga med sämre socioekonomiska möjligheter och förutsättningar. För unga som växer upp i socioekonomisk utsatthet och inte sällan i en trångboddhet kan de utgöra värdefulla, hälsofrämjande och personliga platser samtidigt som de ofta är kostnadsfria (Fredriksson et al., 2018; Geidne et al., 2016; MUCF, 2016).

Regeringens satsning på fritidskortet som kan användas till att betala för aktiviteter samt fritidsbanker som lånar ut olika typer av utrustning är satsningar som kan bidra till att

unga med socioekonomiska utmaningar får större möjlighet att delta i både organiserad och spontana aktiviteter, samt att det också möjliggör möten mellan olika grupper av unga (Centrum för idrottsforskning, 2023:2). Kulturskolan erbjuder många avgiftsfria aktiviteter eller aktiviteter till låga kostnader. Dock tyder mycket på att det trots detta är fler unga med bättre socioekonomiska förutsättningar som deltar i verksamheten. I en forskningsöversikt framgår att kulturskolor är klassbundna och att barn och unga med utländsk bakgrund är underrepresenterade (Lindgren, 2014). Med andra ord handlar det inte bara om att göra fritiden tillgänglig rent kostnadsmissigt utan också om den upplevs som inkluderande och öppen för alla, något som är viktigt att uppmärksamma i de olika satsningar som görs för att öka jämlikheten i ungas fritid.

### 5.2.3 BRISTANDE UTBUDE AV FRITIDSAKTIVITETER

Även om en majoritet av unga i Sverige anser sig ha goda möjligheter att delta i fritidsaktiviteter så kan utbudet skilja sig åt beroende på var i Sverige man bor. I MUCF:s rapport från 2018 (MUCF, 2018) genomfördes fokusgrupper med unga från olika bostadsområden (stad, landsbygd samt utsatta områden) i relation till delaktighet och social inkludering, samt den upplevda tillgången på fritid. Unga som bor i områden med sämre förutsättningar (landsbygd, glesbygd och utsatta områden i städerna) kan sakna fritidsaktiviteter som de själva vill delta i och mötesplatser där de känner sig inkluderade. Även om det finns fritidsaktiviteter i andra områden kan det innebära långa reseavstånd eller att det känns otryggt att åka till andra områden med exempelvis högre socioekonomisk standard, vilket gör att man hellre väljer aktiviteter i det egna närområdet (MUCF, 2018; Jonsson et al., 2017).

Unga som är bosatta på landsbygden skildrar ett ensidigt utbud av aktiviteter (huvudsakligen idrott och kyrkans ungdomsverksamhet nämns) vilket fungerar för unga som är intresserade av just detta men lämnar få alternativ för unga som vill göra något annat på fritiden. De unga som är nöjda med fritidsutbudet resonerar dock att de lärt sig uppskatta exempelvis idrotten för att det var det som finns att tillgå. För unga som längtar efter andra aktiviteter beskrivs i rapporten en uppgivenhet vilket blir extra kännbart när olika typer av samhällsfunktioner och kommersiell service försvinner från orten (MUCF, 2018). Ett tillgängligt utbud av kultur och fritidsaktiviteter för unga är också en viktig faktor som påverkar huruvida man som ung vill stanna eller flytta från landsbygden. Det kan också avgöra huruvida man vill fortsätta med sin fritidsaktivitet. Om det exempelvis inte finns nog med spelare att dra ihop ett lag så kan detta bidra till att man lägger av med idrotten. Samtidigt berättar föreningsaktiva unga på landsbygden som överväger att flytta på grund av skola och utbildning om skuld-känslor eftersom laget nu kommer stå utan spelare eller ridskolans barngrupp kommer vara utan ungdomsledare (Caselunghe et al., 2019; Gotfredsen et al., 2022; MUCF, 2018)

Unga i utsatta områden eller på landsbygden kan uppleva låg tilltro att offentliga aktörer eller organisationer kommer skapa några fritidsaktiviteter eller sammanhang utan att det istället är upp till unga själva att göra detta (MUCF, 2018). Detta kan innebära att unga tar ett stort ansvar för att organisera sin fritid, något som kan upplevas som stressigt och kravfyllt men också ge möjlighet att visa på handlingskraft och självständighet. Att själva ordna fritidsaktiviteter och på så sätt bistå med att upprätthålla en samhällsservice kan också kopplas ihop med ett behov att motbevisa en negativ och stereotyp bild av orten där man bor. Det beskrivs som en känsla av stolthet och solidaritet att inte förvänta sig något ”gratis”

utan är det något som saknas ordnar man det själv. Dock kan det uppstå krockar mellan ungas egna fritidsinitiativ och vuxnas uppfattning om hur och var ungas fritid bör ske (Gotfredsen et al., 2022; MUCF, 2018; Rönnlund, 2020).

I både utsatta områden och i landsbygd betonar unga hur betydelsefullt det är med lokala evenemang som organiserats av ideella krafter. Igen spelar vikten av gemenskap in för ungas sociala inkludering där unga genom lokala drivkrafter och engagemang får uppleva delaktighet, inte sällan tillsammans med andra unga med också med vuxna, vilket kan skapa trygghet och social samhörighet (MUCF, 2018).

Från intervjuer med unga i städernas utsatta områden samt i landsbygdsområden så kan en brist på strukturerade och mindre strukturerade fritidsaktiviteter delvis vägas upp av icke-strukturerade aktiviteter såsom att spela fotboll med kompisarna på den lokala grusplanen eller vistas ute i naturen. Särskilt i landsbygdsområden berättar unga om att närheten till naturen kan kompensera för få eller bristfälliga strukturerade fritidssammanhang (Gotfredsen et al., 2020; Lundvall & Thedin Jakobsson, 2021). Utsatta områden i städerna har mindre tillgång till natur och trygga grönområden vilket kan utgöra ytterligare ett hinder för ungas tillgång på fritidsaktiviteter, rörelse och rekreationsområde (Boverket, 2021:6; Statens offentliga utredningar, 2023:29).

#### **5.2.4 SVÅRIGHETER ATT TA SIG TILL FRITIDSAKTIVITETER ELLER FRITIDSSAMMANHANG**

Att enkelt kunna ta sig till sin fritidsaktivitet eller fritidsplats är en viktig del i en tillgänglig fritid. Unga påverkas av stadsplanering och bostadsmiljöer vilket kan göra det svårare att ta sig till skola och fritidsaktiviteter om sträckorna är för långa eller för farliga för att gå eller cykla

(Boverket, 2021:6; BRIS, 2020:2). Trettiotvå procent av de tillfrågade i MUCF:s rapport från 2023 uppger att de avstått från en fritidsaktivitet på grund av att det har varit svårt att ta sig till aktiviteten. 41 procent bland utrikes födda unga har avstått av den anledningen jämfört med 31 procent för inrikes födda. Samtidigt är andelen unga som uppger att de har goda möjligheter att ta kollektivtrafik till sina fritidsaktiviteter dock hög, 84 procent år 2021. Andelen som uppger att de har goda möjligheter att åka kollektivt är högre bland utrikes födda unga jämfört med inrikes födda och något högre bland unga i områden med stora socioekonomiska utmaningar än bland unga i områden med mycket goda socioekonomiska förutsättningar. En del i förklaringen kan vara att landsbygdskommuner framför allt består av områden med blandad eller goda socioekonomiska förutsättningar. Områden med socioekonomiska utmaningar och områden med mycket goda socioekonomiska förutsättningar finns däremot ofta i eller nära städer (MUCF, 2023:2). Vi vet lite om de hinder som ligger till grund för att unga uppger att de avstått från fritidsaktivitet på grund av att det varit svårt att ta sig dit. Särskilt när många unga samtidigt svarar att det finns goda möjligheter att åka kollektivtrafik. Möjligtvis upplevs kollektivtrafiken som för dyr, otrygg eller på annat vis otillgänglig.

För unga som bor i gles- och landsbygdsområden kan transportmöjligheterna vara få med låg turtäthet i kollektivtrafiken. Inga eller få avgångar med kollektivtrafik kan skapa en känsla av att vara låst eller utlämnad om man missar bussen. Långa avstånd kan även bidra till att man bli beroende av att bli skjutsad av en vuxen eller ta kunna sig fram på egen hand genom att cykla, köra moped, bil eller EPA-traktor. Ett körkort eller att äga en EPA-traktor eller bil innebär en kostnad som inte alla har möjlighet till. För unga som inte har tillgång till gymnasieskola på orten kan det

betyda en långväga pendling för att ta sig till skolan. Dagarna blir långa och resorna innebär mindre tid för fritid och fritidsaktiviteter. Det kan kännas överväldigande att fortsätta träna med laget ett par gånger i veckan eller vara ungdomsledare för barngrupper när dagarna redan är långa och det även ska finnas tid till skolarbete. Brist på tillgänglig transport kan med andra ord bli ett hinder för unga i förhållande till fritid, både genom att det finns mindre tid för unga att nyttja till sin fritid men också att det kan vara fysiskt svårt att faktiskt ta sig till sin fritidsaktivitet eller sammanhang (BRIS, 2020:2; Gotfredsen et al., 2022; Gotfredsen et al., 2020; MUCF, 2018; Rönnlund, 2020).

I intervjuer med unga som utövar omsorg för exempelvis en förälder framstår fritiden och fritidsaktiviteter som en viktig strategi för att må bra och värna om den egna psykiska hälsan. Fritidsaktiviteter kan dock kräva ekonomiska resurser och föräldrar med tid och förmåga att skjutsa och vara engagerade i verksamheten. Sådana förutsättningar är något som unga som växer upp i hem med exempelvis missbruk och/eller psykisk ohälsa hos föräldrar inte alltid har (Nordenfors & Melander, 2016).

Unga med funktionsnedsättning rapporterar också oftare att de har svårt att ta sig till sin fritidsaktivitet (40 procent), jämfört med 31 procent bland unga utan funktionsnedsättning. Andelen som uppger att de har goda möjligheter att ta sig till en fritidsaktivitet med kollektivtrafik är också lägre bland unga som har en funktionsnedsättning. Istället kan man vara beroende av att andra, exempelvis föräldrar, kan skjutsa eller att man har tillgång till färdtjänst. Kan man använda sig av färdtjänst behöver denna bokas i förväg vilket minskar möjligheten för att delta mer spontant i fritidsaktiviteter (MUCF, 2023:2; Wickman, 2015).



Avslutningsvis vet vi lite om hur bristande transportmöjligheter i relation till ungas fritid påverkar olika former av fritidsaktiviteter och huruvida det sker en förskjutning mot icke-strukturerade fritidsaktiviteter om man upplever svårigheter att ta sig till mer strukturerade aktiviteter såsom föreningar eller fritidsgårdar. Detta behöver undersökas vidare, särskilt i förhållande till de grupper av unga som i högre utsträckning avstår från aktiviteter på grund av bristande transportmöjligheter.

### 5.2.5 BRIST PÅ ANPASSAD FRITID

I MUCF:s rapport (2023:2) om ungas fritid rapporterar 19 respektive 11 procent av deltagarna att ens fritidsaktivitet inte varit anpassad för en eller aktiviteten varit för svår och att man därför avstått från aktiviteten. Det är fler yngre än äldre unga som rapporterar att de har upplevt dessa hinder i sin fritid. Det är också betydligt fler utrikesfödda än inrikes födda som rapporterar att de avstått från en aktivitet för att den inte varit anpassad (38 respektive 17 procent). Liknande skillnader ser vi när det kommer till socioekonomi. Fler unga i bostadsområde med stora ekonomiska utmaningar upplever bristande anpassning (32 procent) jämfört med områden med mycket goda ekonomiska förutsättningar, där det är 16 procent av de svarande som rapporterar detta hinder. Betydligt fler unga med en funktionsnedsättning har också avstått för att fritidsaktiviteten varit för svår (21 procent) eller inte anpassad (28 procent). Jämförelsevis är siffrorna för unga utan funktionsnedsättning 9 respektive 18 procent. Vi vet inte så mycket om vad som döljer sig bakom brist på "anpassade" aktiviteter, till exempel om det har att göra med att språket inte är tillgängligt eller begripligt eller om det snarare är rörelse och funktion som utgjort ett hinder i fritiden, träningstider eller något annat. Det saknas också information om det gäller strukturerade eller mindre strukturerade fritidsaktiviteter. Oavsett vad så upplever och

rapporterar unga det som ett hinder i sitt fritidsutövande.

Vi har haft svårt att hitta litteratur som kan förklara skillnaderna ovan när det kommer till varför unga med utländsk bakgrund eller unga i socioekonomiskt utsatta områden i högre grad upplever brist på anpassade aktiviteter. Däremot finns det ett fåtal rapporter och vetenskapliga studier som lyfter hur unga med kronisk sjukdom eller funktionsnedsättning är mer begränsade i sitt fritidsutövande och inte har samma tillgång till önskad fritid och fritids-sammanhang.

Unga med epilepsi har exempelvis beskrivit hur deras fritid påverkas på grund av deras sjukdom (Eklund & Sivberg, 2003). Medicinering och att ta vara på sig själv (sömn, måltider, inte utsätta sig för risker) blir också en del av fritiden. Det blir också svårare att ta sig till aktiviteter och sociala sammanhang eftersom epilepsin blir ett hinder för att köra moped och skaffa körkort, något som också påverkar ungas autonomi. Vissa aktiviteter såsom ridning, simning, skidåkning och cykling ses som särskilt riskfyllda som man undviker helt, eller i alla fall att göra ensam. Flera av deltagarna i studien beskriver också hur deras föräldrar har betydligt större insikt och kontroll över deras liv, exempelvis när det kommer till icke-strukturerade aktiviteter såsom att stanna ute med kompisar.

I Fortes kunskapsöversikt om övergången från ung till vuxen för personer med funktionsnedsättning (Tideman et al., 2020) slår författarna fast att fritiden är nära kopplad till social delaktighet och självständighet i vuxenblivandet men att det trots detta knappt finns några publikationer som tar upp frågan om fritid och funktionsnedsättning. De studier som har identifierats i denna rapport handlar till största del om fysisk aktivitet och organiserad idrott.

Unga med cerebral pares, NPF eller Downs syndrom är fysiskt aktiva i lägre utsträckning både inom skolan och på fritiden (Beckman et al., 2016; Degerstedt et al., 2021; Sollerhed & Hedov, 2021). Här finns det också viktiga resultat kopplat till intersektionalitet. Unga med cerebral pares som är födda utanför Europa deltar i ännu lägre utsträckning än unga som är födda i Sverige (Degerstedt et al., 2021). Vidare är killar med cerebral pares mer fysiskt aktiva på fritiden jämfört med tjejer och killar tenderar att välja mer fysiska och lagbase-rade aktiviteter, jämfört med tjejer som väljer mer rekreation och socialt inriktade aktiviteter. Mycket tyder på att tjejer med funktionsnedsättning inte uppmuntras att delta i idrott och motionsaktiviteter i samma utsträckning som killar med funktionsnedsättning. Detta leder till tjejer har svårt att se sig själva som dugliga och deltagande subjekt när det gäller motion och idrott. Möjligheten att identifiera sig med idrott försvåras också för flickor och kvinnor med funktionsnedsättning genom idrottens nära koppling till vissa maskulina normer så som exempelvis dominans, självsäkerhet och aggression. Sådana normer kan också försvåra alternativa identitetskonstruktioner bland pojkar och män med funktionsnedsättning (Wickman, 2011).

En stor del av forskningen som handlar om fritiden för unga med funktionsnedsättning tenderar att handla om fysioterapi och (re)habilitering och de positiva egenskaperna exempelvis ridning och simning har för ungas rehabilitering (se exempelvis Lauruschkus et al., 2013). Även om dessa studier också är viktiga så behövs det mer forskning och kunskap som fokuserar på rätt till fritid för fritidens skull för unga med funktionsnedsättning. Detta beskrivs väl i Wickman (2011) intervjustudie där unga med funktionsnedsättning berättar att all fysisk aktivitet under uppväxten rättfärdigades utifrån ett habiliteringsperspektiv; allt var fysioterapi utan

möjlighet att välja idrott utifrån intresse eller lust vilket ledde till bland annat försämrat mående och självkänsla. En finsk studie från 2021 beskriver just vad som är en meningsfull och önskad fritid för unga med funktionsnedsättning blir osynligt eftersom fritiden och fritidsaktiviteter, per se, förstås av andra som rehabilitering (Eriksson & Saukkonen, 2021). Samma argument har även lyfts i förhållande till gaming och det digitala spelandets habiliteringspotential (Wästerfors & Hansson, 2017). Med andra ord försvinner rätten till önskad fritid på lika villkor för unga med en funktionsnedsättning.

Många personer med funktionsnedsättning tvingas navigera andra människor som antar funktion, det vill säga som baserar sitt bemötande på fördomar om vad funktionsnedsättningen innebär istället för att utgå från personen framför dem. Det kan vara nära anhöriga, vårdpersonal eller främlingar som exempelvis har åsikter om hur unga med funktionsnedsättning ska spendera fritiden och vad som passar dom (Thorén, 2022). Det kan också vara så att ens fritid bestäms av assistans- eller boendepersonal, eller hur många timmar aktivitet man har blivit beviljad genom LSS. Studier pekar på att unga med funktionsnedsättning kan uppleva det stöd och de insatser som erbjuds dem från funktionshinderomsorgen som stigmatiserande, att de inte får möjlighet att realisera sina egna önskemål utan att de istället måste inordna sig i kollektiva ramar (Thorén, 2022; Wickman, 2015). Nedskärningar inom LSS eller mindre tillgång till hjälpmedel för att kunna utöva den fritid som man själv vill är exempel på diskriminerande strukturer som hindrar unga med funktionsnedsättning att utöva sin rätt till fritid på lika villkor.

Som kort nämndes i tidigare avsnitt kan ett deltagande i idrotts- och motionsaktiviteter innebära höga materialkostnader för unga med en funktionsnedsättning. Även om individ-

anpassade idrottshjälpmedel kan bidra till att individens upplevda frihet, självständighet och likvärdighet stärks så räknas inte alltid idrottshjälpmedel som handikaphjälpmedel och därmed kan det vara svårt att få stöd för sådan utrustning (Myndighet för delaktighet, 2020). Detta riskerar att begränsa möjligheterna till att bli idrottsaktiv eller att engagera sig i flera idrotter eller motionsaktiviteter samtidigt. Unga med en bättre socioekonomi och kunskap har då större möjligheter att själva införskaffa sig de hjälpmedel som behövs. Man har också sett hur unga med funktionsnedsättningar som växer upp i familjer där övriga familjemedlemmar är fysiskt aktiva har en ökad chans att också blir fysiskt aktiv vilket kan kopplas till familjens utbildningssituation och socialt kapital (Myndighet för delaktighet, 2020; Sollerhed & Hedov, 2021). För att öka jämlikheten och tillgången till idrott erbjuder vissa parasportföreningar utrustning som man kan låna och numera arbetar Svenska parasportförbundet även tillsammans med Fritidsbanken för att i större utsträckning kunna erbjuda utrustning för alla som vill idrotta (Dartsch & Pihlblad, 2013; Parasport/Sverige, 2023; Wickman, 2011).

Slutligen är det viktigt att den byggda miljön är anpassad för barn och ungas fritid, både för unga med och utan funktionsnedsättning. Tillgången till fritid, och då kanske särskilt de mindre och icke-strukturerade fritidsaktiviteterna är beroende av hur den byggda miljön formas för att exempelvis unga ska kunna vara fysiskt aktiva, genom att tryggt kunna cykla, rulla och promenera till och från skola och aktiviteter. Det finns även behov av miljöer som bättre möter dagens behov av aktiviteter bland olika grupper, så kallade multifunktionella utrymmen (Boverket, 2021:6). Det kan handla om utrymmen som på ett bättre sätt kan kopplas samman olika former av idrotter och fysisk aktivitet med kulturella aktiviteter, utbildning och handel. Dock kan ungas önskan och behov

av offentliga platser för fritid och umgänge krocka med vuxnas bild av hur ungas fritid ska se ut och var den ska ske. Ett sätt att för att skapa mer delaktighet i beslutsprocesser kring olika typer av fritidsmiljöer är att använda sig av medborgardialoger (Boverket, 2023/07). Det kan bidra till att olika grupper av unga kan komma till tals och påverka miljöerna, till exempel gällande frågor om jämställdhet eller unga med funktionsnedsättning.

### 5.2.6 BRIST PÅ MÖTESPLATSER OCH PLATSER FÖR EGET "HÄNG"

Unga vistas i många olika miljöer som är potentiella mötesplatser och platser för eget "häng". Skolan och skolmiljön kan också spela en viktig roll för ungas fritid och utgöra ett viktigt fritidssammanhang, i form av olika nivåer av strukturerade efter-skolan aktiviteter. För unga som inte har andra platser att gå till eller saknar en lugn hemmiljö kan ett pingisbord och några soffor bli en viktig mötesplats och ett fritidssammanhang, vilket har beskrivits i studien av McDiarmid med flera (2021) om ensamkommande ungas psykiska hälsa. Studien illustrerar hur gränsen mellan skolans och fritidens sammanhang suddas ut, särskilt för unga som i lägre utsträckning är delaktiga i strukturerade fritidsaktiviteter. Skolan kan också erbjuda personal och alternativa vuxna som kan möta elever, ställa frågor och intressera sig för hur unga mår och vad de gör på fritiden (Unicef, 2021).

Unga hbtqi- och ickebinära unga berättar om kränkningar och systematisk diskriminering i skola, hemmet och på fritiden (se vidare under avsnitt 5.2.7). Många av dessa unga deltar inte i strukturerade fritidsaktiviteter av rädsla att bli illa behandlade (MUCF, 2022a; RFSL, 2020; Unicef, 2022a). Hbtqi-personers egna erfarenheter om vad som utgör viktiga friskfaktorer för den psykiska hälsan är just tillgång till olika typer av trygga rum och "frizoner" med

möjlighet för mindre strukturerade aktiviteter där sociala sammanhang och samhörighet står i fokus med möjlighet att dela erfarenheter med andra hbtqi-personer eller bara få vara, ”hänga” och slappna av (MUCF, 2021a, 2022a). Detta upplevdes som särskilt svårt under pandemin då många av dessa mötesplatser stängdes ned och viktiga stöttande sammanhang försvann (Malmquist et al., 2023).

Det behövs fler trygga mötesplatser och fritidsaktiviteter, detta gäller både separatistiska hbtqi-specifika platser och andra mötesplatser där unga inom trygga och inkluderande ramar kan mötas. MUCF:s kartläggning över mötesplatser för hbtqi-personer i Sverige rapporterar att det saknas mötesplatser i många kommuner, och att det är stora brister när det gäller den geografiska spridningen (MUCF, 2019b). I BO:s rapport framkommer också behovet av ledare som har kunskap och kompetens och att ledarna tar ansvar för att unga hbtqi-personer kan delta i fritidsaktiviteter på lika villkor, genom att säkerställa ett respektfullt, tryggt och inkluderande bemötande (Barnombudsmannen, 2019).

En aktuell fråga i samhällsdebatten rör rekryteringen av unga in i gängkriminalitet. I intervjuer med unga kring vad som behövs för en trygg uppväxt och för att minska risken för att unga hamnar i kriminalitet och våld lyfte deltagarna vikten av att ha något att göra efter skolan, där de exempelvis kan få prova olika sporter och umgås med vänner. De ansåg att fritidsgårdarna eller annan öppen ungdomsverksamhet behöver bli bättre och fler och gärna med längre öppettider, inklusive kvälls- och helgöppet med trygga och närvarande vuxna som exempelvis kan uppmärksamma om någon är ensam eller mobbad. Fritidsaktiviteter beskrevs som ett bra sätt att träffa nya vänner och ett sätt att bryta sig loss från mer riskfyllda sammanhang (BRIS, 2020:1, 2022:3). Som beskrivits tidigare (se avsnitt 3.5) så kan fritids-

gården vara en viktig plats där både strukturerade, uppstyrda och vuxenledda aktiviteter kan ta plats men också rum för socialt häng och mindre strukturerade aktiviteter (Fredriksson et al., 2018; Geidne et al., 2016). Samtidigt minskar antalet fritidsgårdar i Sverige. Detta behöver dock inte vara negativt i sig, om det istället finns andra satsningar på lågtröskelverksamhet, men kan vara problem om det innebär ett minskat utbud av öppen fritidsverksamhet trots att efterfrågan bland unga finns kvar (MUCF, 2016). Tyvärr har det på senare tid rapporterats i media om hur fritidsgården kan förvandlas till en otrygg plats, både för personal och unga. Detta har lett till att flera fritidsgårdar, särskilt i Stockholmsområdet, har stängts ned eller att man valt att sänka den övre åldersgränsen för vilka unga som välkomnas i lokalerna (SVT/Stockholm, 2023/02, 2023/04). Samtidigt som fritidsgården givetvis ska vara en trygg plats för alla så är det också problematiskt att äldre unga nu förlorar mötesplatser och sammanhang, något som kan innebära ytterligare utanförskap. Här behövs det en ökad samverkan mellan kommuner, ideella organisationer och myndigheter (BRIS, 2022:2, se även Behtoui et al., 2020).

## 5.2.7 FRITID SOM PRÄGLAS AV UTSATTHET, ÖVERGREPP OCH OTRYGGHET

För många unga i Sverige utgör civilsamhället och föreningslivet ett viktigt skyddsnät – inte minst för unga som lever i utsatthet i hemmet och i skolan. Pandemin innebar en ökad tid hemma vilket kunde innebära ett flertal riskfaktorer för den psykiska hälsan. För vissa kunde det handla om att tillbringa tid med föräldrar som själva inte mätte bra eller var våldsamma, vilket ökade risken för utsatthet och konflikter, samtidigt som unga hade färre kontakter med andra viktiga vuxna inom exempelvis fritidsverksamheter (BRIS, 2020:1).

Att vara en del av ett fritidssammanhang med strukturerade eller mindre strukturerade fritidsaktiviteter kan ge en upplevelse av sammanhållning, tillhörighet och en stärkt självkänsla, men även möjligheter att ”pausa” känslor av stress, oro och andra svåra känslor för en stund (BRIS, 2020:1, 2022:3; Ungdomsstyrelsen, 2007:13). Detta ställer dock krav på att fritidsaktiviteter och mötesplatser är trygga och inkluderande.

Det här avsnittet beskriver när fritidsaktiviteter och fritidssammanhang på olika sätt brister i att skapa en trygg, välkomnande och omsorgsfull miljö för unga. En övervägande del av det underlag som vi identifierat handlar om ungas utsatthet inom idrottsrörelsen. Det betyder inte att idrottsmiljöer är de enda fritidssammanhang som kan vara otrygga men det finns betydligt färre studier om andra strukturerade fritidsaktiviteter samt mindre och icke-strukturerade aktiviteter.

Även om ungdomsidrotten för det mesta förknippas med positiva upplevelser så finns det också osunda idrottsmiljöer där unga pressas och far illa. Ungas rättigheter riskerar att kränkas genom att osunda hälso- och kroppsideal upprätthålls och idealiseras. Ungar kan skuldbeläggas i relation till prestation och unga kan sakna röst och bestämmanderätt när det kommer till det egna idrottandet. Ett idrottande kan innebära upplevelser av diskriminering, att man blir orättvist behandlad eller utsatt för våld, bestraffningar och övergrepp (Centrum för idrottsforskning, 2021:2; Wagnsson et al., 2013).

I en rapport om idrottens riskzoner lyfter Stier (2021) problematiken med hur kritik riktad mot barn- och ungdomsidrotten har svårt att få genomslag och att det inte är ovanligt att de som blivit illa behandlade möts med misstro och tystnad när de vittnar om sina upplevelser eller påtalar brister. Ett skäl till detta kan vara

att samhällets bild av idrott är att den är bra, god och rättvis där unga lär sig kämparanda, prestation, kamratskap, framgång och erkännande (Wagnsson et al., 2013). Den autonomi och frivillighet som idrottsorganisationer traditionellt bygger på innebär att också att idrotten inte alltid granskas och är lika transparent på samma sätt myndigheter och andra samhällsinstitutioner (Redelius, 2011). Vad gäller övergrepp inom idrotten framkommer det att det finns brister i idrotten ur ett rättsperspektiv, dels förekomsten av övergrepp, dels i föreningars agerande när övergrepp har skett (jämför kapitel 4). Det kan finnas en osäkerhet och ambivalens hos ledare hur de ska agera vid övergrepp vilket innebär en ökad risk för den som blivit utsatt att inte få den hjälp och det stöd den har rätt till. För den som blivit utsatt kan detta innebära ett skuldbeläggande och självförakt som kan ta sig uttryck i självdestruktivitet eller andra former av psykisk ohälsa (BRIS, 2017:2; Centrum för idrottsforskning, 2011:2, 2021:2; Eliasson et al., 2017).

Sexuella övergrepp förekommer i alla typer av idrotter och på alla idrottsnivåer men en högre förekomst rapporterats från idrottsaktiva på elitnivå, vilket möjligtvis kan kopplas till ett tydligare maktförhållande och beroendesituation. Generellt sett är förövaren oftare män än kvinnor, inom och utanför idrotten men könsfördelningen är däremot ganska jämn för de som utsätts för övergrepp (BRIS, 2017:2). Sexuella övergrepp och därtill relaterade gråzoner behöver inkluderas tydligare i idrottsrörelsens övergripande arbete för demokrati, öppenhet och trygghet med särskilt fokus på den tystnadskultur som är förknippade med sexuella övergrepp. I dag framstår sexuella övergrepp som ett åsidosatt, negligerat och förnekad problem som idrottskulturen möjliggör och som idrotten misslyckas med att förebygga (BRIS, 2017:2; Centrum för idrottsforskning, 2021:2; Johansson, 2021a, 2021b). Detta har också uppmärksamats genom ett

flertal upprop relaterat till sexuella övergrepp och trakasserier inom svensk idrott i kölvattnet av den globala #MeToo rörelsen (exempelvis #TimeOut och #Visparkarbaket).

Idrott är i stor utsträckning könsuppdelad med tydliga normer kring funktionalitet som både uttrycks och implementeras genom formella regelverk men också informella rutiner och jargonger. Social stämpling, rädsla, överbeskyddande eller negativa attityder, felaktiga föreställningar och fördomar att unga med funktionsnedsättning marginaliseras och exkluderas i sitt idrottsutövande (Wickman, 2011). Liknande kan hbtqi-personer uppleva att de sätt man önskar identifiera och uttrycka sig på när det kommer till sexualitet och könsuttryck begränsas av normer kopplat till maskulinitet, femininitet, sexualitet och könsidentitet. Detta kan leda till att man avstår från att idrotta eller inte är öppen med sin identitet även om man vill, vilket innebär en diskriminering och ett osynliggörande med negativa konsekvenser för den psykiska hälsan (Darj et al., 2013:1).

Unga med transerfarenheter eller icke-binära unga upplever att de har en begränsad tillgång till föreningsidrott och simhallar där rädslan för att bli utsatt för kränkningar eller att känna sig exkluderad är den största bakomliggande orsaken. Starka föreställningar och könsidentitetsnormer kan bidra till att gym och andra idrottsanläggningar där kroppen synliggörs och står i fokus upplevs som otrygga. Otryggheten i att vistas i könsuppdelade omklädningsrum kan också bidra till att unga transpersoner tvingas ”komma ut” för tränare och träningskamrater för inte behöva nyttja omklädningsrum eller komma runt problem kring könsuppdelade grupper och lag. Om det saknas kompetens och förståelse bland tränare, ledare och lagkamrater kan unga själva behöva ta ansvar för att utbilda och informera andra i transfrågor. Könsnormer och en stark binär

könsuppdelning samt brist på förebilder och låg hbtqi-kompetens ökar risken för att unga hbtqi-personer lämnar idrotten eller söker sig till idrottsföreningar för hbtqi-personer, om sådana finns tillgängligt (Barnombudsmannen, 2019; Darj et al., 2013:1; Gotfredsen & Linander, 2023; MUCF, 2022a; RFSL, 2020).

Det är dock inte bara inom idrott som unga hbtqi-personer upplever utsatthet, exkludering och otrygghet. Även inom kultur, teater och dans upplever unga transpersoner diskriminering genom att deras sexualitet, pronomen och könsuttryck ifrågasätts. Samtidigt kan den kreativa miljön erbjuda en viktig känsla av frihet och kroppsligt utforskande. Det visar hur unga ibland ”står ut” med en viss fritidsaktivitet då fördelarna kan överväga nackdelarna, i form av exempelvis ett dåligt bemötande (Gotfredsen & Linander, 2023; MUCF, 2021a).

Intervjuer med unga transpersoner skildrar hur man som ung vill vänta med att utöva idrott eller någon annan fritidsaktivitet tills man har fått tillgång till könsbekräftande behandling för man vill uppleva sin fritid, oavsett om det handlar om fysisk aktivitet eller andra aktiviteter, från sitt ”rätta jag”, även i mötet med andra. I väntan upplever man att man går miste om viktiga friskfaktorer, värdefulla fritidsupplevelser och möjliga karriärer inom sin fritidsaktivitet (Darj et al., 2013:1; Gotfredsen & Linander, 2023). Sammantaget bidrar begränsade möjligheter till trygga och inkluderande fritidssammanhang att unga med transerfarenhet skattar sin hälsa lägre än befolkningen i stort (Barnombudsmannen, 2019; Gotfredsen & Linander, 2023; MUCF, 2021b; RFSL, 2020).

## 5.3 Sammanfattande analys

Ur ett rättighetsperspektiv så har inte alla unga i Sverige samma möjligheter till meningsfulla och trygga fritidsaktiviteter. Andelen som upplever flera hinder i förhållande till sin fritid är högre bland unga som bor i områden med stora socioekonomiska utmaningar, unga med utländsk bakgrund, unga med funktionsnedsättning, unga hbtqi-personer, samt unga som bor i lands- och glesbygd. Med perspektivet att fritiden innehåller friskfaktorer som främjar det psykiska välbefinnandet och skyddar mot psykiska besvär så innebär detta att det vissa grupper av unga har en ökad risk att drabbas av psykisk ohälsa.

I detta kapitel har vi försökt att synliggöra hinder och utmaningar som drabbar vissa grupper av unga mer än andra. Unga själva uppger att ett av de största hindren till en meningsfull fritid handlar om tid, alltså upplevelser av att tiden inte räcker till för att kunna utöva den fritid som de önskar och förväntar sig att ha utrymme för. Vilken grupp av unga som uppger att de inte har tid är inte helt tydligt samt att det är svårt att få en uppfattning om vilka förväntningar unga har på sin fritid och vad den ska innehålla. Det som framgår är att det unga uttrycker en obalans mellan är den tid som bidrar till krav och prestation och tid som är mer obunden och som man i högre utsträckning själv kan råda över. Unga berättar om svårigheter att balansera hur mycket tid som är rimligt att lägga på skola och dess skolarbete jämfört vad man kan lägga på fritid och fritidsaktiviteter. När det gäller ungas brist på tid verkar det innefatta alla former av fritidsaktiviteter: strukturerad, mindre- och icke strukturerad fritid.

Ett annat stort hinder för att ungas fritid inte sker på lika villkor handlar om ekonomi. Unga med begränsad ekonomi har sämre förutsättningar att delta i fritidsaktiviteter som innefattar kostnader för exempelvis medlemskap, utrustning, inträde, eller i form av föräldraengagemang. Dessa former av aktiviteter är ofta strukturerade vilket i sig kan innebära att de i större omfattning är mer tillgängliga för unga med bättre ekonomiska förutsättningar. Men ekonomi kan även vara ett hinder för att delta i mindre strukturerade aktiviteter som kostar pengar, som att träna på gym eller icke-strukturerade aktiviteter som kräver utrustning eller på annat vis kostar pengar, till exempel ett biobesök.

Tillgängliga fritidsmiljöer fyller en viktig funktion för att unga ska kunna mötas på lika villkor, sådana fritidsmiljöer kan vara skolan, bibliotek, och digitala mötesplatser. Dessa miljöer behöver också vara trygga för att unga ska trivas och vilja vara där för att också kunna utvecklas. Ett hinder för ungas psykiska välbefinnande är när unga som vistats i sådana miljöer blir illa behandlade, mobbade, kränkta, eller utsatta för övergrepp, av andra jämnåriga eller vuxna. Unga hbtqi-personer rapporterar i högre utsträckning att de upplever otrygghet och i större omfattning än andra unga utsätts för kränkningar och våld i olika fritidsmiljöer och sammanhang. Det kan vara erfarenheter från skolan, idrottsföreningen, offentliga miljöer som simhallen eller stadskärnan, samt i digitala forum och sociala medier.

Unga med särskilda behov av anpassade fritidsaktiviteter och deras rättighet till fritid skiljer sig också åt jämfört med andra unga. Det kan handla om normer och stigma kring en funktionsnedsättning, diskriminering eller exkludering från exempelvis idrottsföreningar. Bristande stöd för hjälpmedel eller assistans försvårar ytterligare möjlighet till att delta.

Utbudet av fritidsaktiviteter skiljer sig även åt beroende på var de unga bor, i staden, i vilket bostadsområde eller i gles- eller landsbygd. Tillgång till fritidsaktiviteter begränsas även av ungas möjligheter att transportera sig till sina fritidsaktiviteter, till exempel på grund av avstånd, brist på kollektivtrafik eller farliga transportvägar.

Tillgången till olika typer av fritidsaktiviteter är beroende av stadsplanering och den byggda miljön och detta påverkar ungas på olika sätt. Det kan handla om tillgång till trygga mötesplatser där unga kan mötas för att umgås, ”hänga” eller göra aktiviteter tillsammans. Det uttrycks att det finns behov av fler multifunktionella/mångfunktionella miljöer där olika typer av aktiviteter kan utövas.

Avslutningsvis är det viktigt att komma ihåg att ungas hinder och utmaningar i förhållande till fritid ofta verkar intersektionellt. När vi talar om olika grupper av unga så är det givetvis inte så att man endast tillhör exempelvis gruppen utrikesfödda, och endast påverkas av förutsättningar relaterat till detta. I tillägg kan det finnas en funktionsnedsättning, sämre socioekonomi och/eller att man identifierar sig som hbtqi-person. Detta innebär att hinder och utmaningar kan förstärka varandra, vilket ofta försvårar tillgången till trygg och önskad fritid, och därigenom de friskfaktorer som fritiden kan bidra med.

Vi ser också ett behov av att öka kunskapen bland beslutsfattare, organisationer och i föreningsverksamhet som riktar sig till unga om hur man ska gå till väga för att beakta ungas perspektiv, åsikter och förutsättningar. Med andra ord, hur det på bästa sätt går att implementera ett ungdomsrättsligt perspektiv i verksamheten.



# 6. SLUTSATSER

Vår kunskapsöversikt visar att ideella organisationer, myndigheter och intresseorganisationer i Sverige länge har uppmärksammat relationen mellan ungas fritid i förhållande till hälsa och psykiskt välbefinnande, samt hur hinder och utmaningar kan stå i vägen för ungas rätt till fritid. Däremot är forskning som undersöker sambandet mellan ungas fritid och psykiska hälsa i Sverige mindre omfattande.

Slutsatsen av vår kartläggning är att ungas fritid spelar en betydelsefull roll för den psykiska hälsan. Olika fritidssammanhang och aktiviteter (strukturerade, mindre och icke-strukturerade) kan innehålla många olika tvärgående och parallella friskfaktorer som främjar det psykiska välbefinnandet samt stöttar vid och förebygger psykiska besvär. Kopplingen mellan fritid, fritidsaktiviteter och psykisk hälsa är dock komplext. Likväl som fritiden kan bidra med skyddande friskfaktorer kan den också bidra till psykiska besvär och ohälsa, även om det finns mindre kunskap om detta. Unga deltar inte heller i fritidsaktiviteter och fritidssammanhang på lika villkor, trots att rätten till fritid numera är lagstadgad i Sverige genom Barnkonventionen. Detta innebär att vissa grupper av unga i större omfattning än andra inte kan nyttja de friskfaktorer som fritiden kan bidra med, samtidigt som eventuella riskfaktorer kopplat till fritiden kan påverka grupper av unga mer snedfördelat.

Det största vetenskapliga stödet för att ungas fritid har betydelse för den psykiska hälsan finns inom forskning som fokuserat på ungas fysiska aktivitet och idrottande, särskilt inom strukturerad fritidsverksamhet såsom idrottsrörelsen. Idrotten, motionen och den fysiska rörelsen, i dess många olika former, har betydelse

för ungas fysiska och psykiska välbefinnande. Den verkar avkopplande samt förebyggande och stöttande vid psykisk ohälsa. Samtidigt visar forskning på hur tydliga normer och skeva ideal kopplat till exempelvis kroppen och prestation kan medföra att idrotten ökar ungas utsatthet för riskfaktorer som kan påverka det psykiska välbefinnandet negativt. Kontextuella faktorer såsom att stärka ledarutbildningar för vuxna och en aktiv implementering av struktur, rutiner och värdegrunder kopplat till ungas rättigheter, inkludering och delaktighet har betydelse för ett förebyggande trygghetsarbete inom idrotten. Samma kontextuella faktorer menar vi också är grundläggande i arbetet med att få med de grupper av unga som i dag inte idrottar alls eller i lägre grad är fysiskt aktiva. En stor del av idrottens behållning (och anledning till att unga vill fortsätta idrotta) är just gemenskap och den sociala samhörigheten mellan unga men också med de vuxna som unga möter i idrottsverksamheten. För att idrottsföreningen ska upplevas som hälsofrämjande har unga själva lyft just vikten av att känna sig omhändertagen, sedd och lyssnad på i föreningen. Detta kan få vara ledord och en viktig förutsättning för att fritidsverksamhet över lag ska upplevas som hälsofrämjande, inte bara ungdomsidrotten.

För att förstå de bakomliggande anledningarna till att vissa grupper i låg grad är fysiskt aktiva eller utövar idrott (oavsett om det är inom organiserad, privat eller egen regi) anser vi att det finns behov av att undersöka bakomliggande strukturella faktorer och anledningar (vad vi tänker oss är från ett "ovanifrån"-perspektiv). Men lika viktigt blir vad vi förstår som ett "underifrån"-perspektiv där ungas behov och önskingar när det kommer till motion och idrott tas i beaktning. Här håller vi med andra forskare som har problematiserat idrottsinsatser vars utgångspunkt kopplar ihop ett lågt deltagande med kulturella normer kopplat till kön och etnicitet, utan att för den sakens skull lyssna till den målgrupp som man säger sig vilja stötta.

Ett antal studier lyfter fritidens betydelse för vila, återhämtning och avkoppling. Föga förvånande berättar unga om en mängd olika aktiviteter och olika fritidssammanhang (från strukturerade till icke-strukturerade, fysiska och digitala) som bidrar med viktiga friskfaktorer för den psykiska hälsan. Att det finns utrymme att låta tankarna vandra som de vill eller möjligheten att sätta eventuella stressiga och oroliga tankar på paus genom att uppslukas av en fritidsaktivitet eller ett socialt sammanhang ser vi som en av de viktigaste friskfaktorerna som fritiden kan bidra med. När unga i högre grad rapporterar att de känner sig stressade och inte hinner med är det därför bekymmersamt om fritidens alla delar alltmer handlar om nytta, prestation, status och framgång, vilket en del studier menar kan vara en realitet för unga i dag. Normativa förväntningar om vad en aktiv fritid ska innehålla (exempelvis att vara delaktig i många olika aktiviteter och sammanhang samt att ha ett rikt socialt umgänge) kan också spela in. Tjejer tycks i större utsträckning ha sociala förväntningar att leva upp till kopplat till skola, fritid, sociala relationer och utseende, vilket kan skapa stress och ohälsa kring att inte rätta till eller vara tillräckligt

perfekt. Killar kan däremot uppleva att det är svårare att öppna upp och prata med någon om känslor kopplat till psykiska besvär, vilket i sig är en riskfaktor för psykisk ohälsa (och som kan leda till allvarliga konsekvenser som ökad suicidrisk).

Att hitta en bra balans mellan skola och den prestation som skolan kräver i relation till vilka förväntningar som finns på fritiden (oavsett nivå av struktur) kan vara svårt. Unga kan uppleva att de inte har tillräckligt med tid för fritiden och de fritidsaktiviteter de vill ägna sig åt. Här vet vi lite om vad som döljer sig bakom siffrorna för många av de som rapporterar sig ha avstått från fritidsaktiviteter på grund av tidsbrist relaterat till skola eller arbete. Innebär det att inte ha tid till att ta del av alla de strukturerade aktiviteter som man hade önskat? Eller innebär det att man inte upplever sig ha tillräckligt med tid att återhämta sig genom att göra ingenting? Eller att det bara finns tid att hänga på fritidsgården en kort stund efter skolan när man egentligen hade velat stanna längre? Att avstå från en fritidsaktivitet för att exempelvis prioritera skolan, skapa sig ett luftigare schema med större möjlighet till spontana aktiviteter och socialt umgänge eller lägga mer tid på en mindre strukturerad aktivitet, behöver i sig inte vara negativt. Om det däremot upplevs att det knappt finns möjlighet eller tid över till att tillbringa sin fritid på det vis som önskas kan unga riskera att gå miste om möjlighet för återhämtning, social samhörighet, gemenskap samt möjligheten att skapa distans till det som stressar, något som beskrivits som en viktig friskfaktor och buffert mot stress och ångest. Skolan kan då bli lidande vilket innebär ytterligare skolstress vilket kräver än mer tid för studier. Ett ohållbart moment 22 har skapats. Här behöver vi veta mer om hur unga själva uppfattar och förstår sin fritid, särskilt vad som läggs i begreppet meningsfull fritid. När blir egentligen fritiden meningsfull? Vilka förväntningar

har unga på sin fritid och vad ska fritiden innehålla för att kunna bidra med friskfaktorer för den psykiska hälsan? Här kan vi nog hitta skillnader i både begreppsförståelse och förväntningar mellan grupper av unga men också mellan unga och vuxna.

Ungas fritid behöver rymma oplanerad och obunden tid med plats för spontanitet och icke-strukturerade aktiviteter. Många av de centrala delarna av existentiell hälsa såsom inre styrka, känsla av sammanhang och egenvärde hämtar unga på olika sätt på fritiden och från fritidsaktiviteter. Här kan särskilt naturen och naturvistelser nämnas som betydelsefulla för den existentiella hälsan. Samtidigt vet vi också att tillgång till natur och grönområde ser olika ut beroende på var man bor.

Sammanställningen visar att ungas fritid inte är jämställd och grupper av unga har inte samma förutsättningar att delta i och uppleva en trygg fritid. Var i landet man bor spelar roll för utbudet av fritidsaktiviteter och tillgång på fritidssammanhang. Låg socioekonomi eller andra ekonomiska svårigheter kan innebära sämre möjligheter att delta, särskilt i mer strukturerade fritidsaktiviteter. Utrustning, medlemskap och aktiviteter kan innebära en hög kostnad. Här fyller verksamheter som Fritidsbanken en viktig funktion för att möjliggöra fritidsaktiviteter genom att gratis låna ut idrotts- och fritidsutrustning till barn och unga.

Unga med en funktionsnedsättning, särskilt tjejer, rapporterar i högre grad att de inte är nöjda med sin fritid. En del svarar att de upplever att de har för mycket fritid, vilket troligtvis betyder för mycket innehållslös tid och där de i högre utsträckning skulle vilja ha fler önskade fritidsupplevelser och aktiviteter. Dålig ekonomi, bristande tillgänglighet och att det är svårt att ta sig till sin fritidsaktivitet är exkluderande faktorer. Anpassade fritids-

upplevelser finns kanske inte i närheten av bostaden (exempelvis om bostaden är utanför urbana områden) eller så kostar det för mycket med de hjälpmedel som behövs för det önskade fritidsutövandet. Generellt sett tillhandahåller inte regionerna i Sverige fritidshjälpmedel. De som har råd och kunskap, vilket är långt ifrån alla, köper utrustning själv. För att den önskade fritiden ska vara tillgänglig kan det behövas beviljad LSS-assistans eller hjälp med transport. Minskad rätt till LSS eller att LSS endast beviljar fritidsaktiviteter som fyller, vad som anses vara, ett tydligt instrumentellt re/habiliteringssyfte är andra exkluderande och diskriminerande strukturer som frångår unga med funktionsnedsättningar rätten till fritid. En fritid som upplevs som meningsfull har nämligen ett stort och grundläggande värde sig själv, utanför behov av rehabilitering/habilitering.

Både unga med funktionsnedsättningar, unga hbtqi-personer och unga med utländsk bakgrund upplever oftare otrygghet och att de inte känner sig välkomna i olika fritidssammanhang. För unga hbtqi-personer är det särskilt idrotten som uppmärksammas som otrygg på grund av en stark könsuppdelning och att kroppen i stor utsträckning är i fokus, både under den faktiska fysiska aktiviteten men också i anslutning till exempelvis omklädningsrum. Unga beskriver hur de avstår från aktiviteter eller istället tränar hemma. De beskriver också olika trygghetsstrategier, såsom att exempelvis ta med sig sina kompisar till simhallen eller byta om hemma för att kunna fortsätta vara aktiva. Tillgången till ett socialt stöd är med andra ord viktigt för ett tryggt fritidsutövande.

Mycket tyder på att den öppna fritidsverksamheten och offentliga rum som bibliotek och simhallar nyttjas mer av unga med utländsk bakgrund. Här kan intersektionella strukturer och positioner i förhållande till både etnicitet och klass spela in. Det är nämligen fler svenskar med utländsk bakgrund som befinner sig i en

svår eller sämre ekonomisk situation jämfört med inrikesfödda. En sämre ekonomi kan innebära mindre pengar på fickan att lägga på fritidsaktiviteter och fritidsupplevelser. En sämre ekonomi innebär även ofta ett sämre boende med trångboddhet som följd. Detta understryker vikten av att det finns tillgängliga och inkluderande miljöer för unga att vistas i efter skoltid. Det kan vara både strukturerade och mindre strukturerade aktiviteter som görs tillgängliga genom fritidsmiljöer och platser som präglas av så kallade lågtröskelverksamheter med stöttande närvarande vuxna samtidigt som unga själva kan bestämma vad de vill göra, ta egna initiativ och vara delaktiga i beslut som rör verksamheten. Samtidigt ska inte bara den öppna (och redan kostnadsfria) fritidsverksamheten vara tillgänglig för unga som har det sämre ställt. Detta kan nämligen resultera i att förstärka redan ojämlika fritidsvillkor ytterligare.

Som kunskapsöversikten visar är idrotten viktig för många unga och en källa till fysisk och psykisk hälsa, samt social samhörighet. När civilsamhällets roll i förhållande till det brottsförebyggande arbetet i utsatta områden och ungas fritid diskuteras som ett (politiskt) verktyg för att stoppa rekrytering av unga in i kriminella nätverk anser vi dock att det är högst angeläget att inte endast satsa på att starta upp tillgänglig fritidsverksamhet i form av idrottsverksamhet. Begreppet idrottssvaga områden behöver vidgas till fritidssvaga områden eftersom det sällan bara är den organiserade föreningsidrotten som är eftersatt när det kommer till ungas fritidsmöjligheter i utsatta områden. Samtidigt behöver kommuner och andra aktörer förankra beslut i förhållande till de unga som insatserna berör. Vad ägnar sig unga åt på fritiden och vilka aktiviteter (oavsett nivå av struktur) sker redan i området? Vilken typ av aktiviteter efterfrågas av exempelvis unga av olika kön, ålder och funktionalitet som bor i lokalområdet? Hur ska fritidsmiljöer utformas för att upplevas som trygga, menings-

fulla och inkluderande? Återigen behöver vi ta vara på det egenvärde och den glädje som fritiden och fritidsaktiviteter har för unga, vilket även innefattar ungas egna initiativ, engagemang och handlingsutrymme. Fritiden är ett viktigt instrument för att arbeta med olika samhällsförbättringar och för att förbättra olika livsvillkor, men fritiden i sig är värdefull och en källa till ett viktigt meningsskapande för unga, särskilt för unga i utsatta situationer.

I vårt arbete med den här kunskapsöversikten har vi haft svårt att hitta litteratur (både svensk och internationell) som berör fritiden för unga som varken arbetar eller studerar. Här behövs det mer kunskap för att förstå fritidens betydelse för gruppen som långt ifrån är homogen men som ofta är utsatt och sårbar för ohälsa. Vilken roll kan och bör fritidsaktiviteter och fritids-sammanhang fylla i arbetet med att motverka utanförskap, både på kort och på lång sikt? Här behövs ett särskilt fokus på avgörande faktorer såsom funktionalitet, socioekonomi och uppväxtförhållande.

I dag är färre unga aktiva i en förening på sin fritid. I stället sker en övervägande del av ungas fritidsaktiviteter i mindre eller icke-strukturerade former. Det kan handla om aktiviteter som unga själva tar initiativ till eller formar innehåll i, utan påverkan av vuxna. Det kan handla om att möta jämnåriga på en fritidsgård eller andra mötesplatser, umgås med kompisar både fysiskt och digitalt, träna på gym eller vistas i naturen, spela i ett band, engagera sig i samhällsfrågor eller religion, eller bara få ha egen fri tid som ger utrymme för rekreation och återhämtning. Trots detta saknas det forskning som undersöker en större bredd av ungas fritid i relation till psykisk hälsa inom de strukturerade fritidsaktiviteterna och särskilt då aktiviteter som inte ingår i den organiserade idrotten, som exempelvis kulturaktiviteter. Det saknas även forskning som undersöker ungas mindre strukturerade fritidsaktiviteter (såsom

den öppna fritidsverksamheten) samt icke-strukturerade fritidsaktiviteter (exempelvis eget kreativt skapande, cosplay, gaming och skateboard) i relation till psykisk hälsa. Detta gäller även studier om ungas fritid utifrån ett rättighetsperspektiv. De studier som i dag är publicerade berör främst rätten till en trygg och inkluderande ungdomsidrott. Vi behöver få mer kunskap om hur ungas fritid i en bred förståelse påverkas av inkluderande och exkluderande strukturer, vilket i sig styr till vilken grad rätten till fritid uppfylls.

Fritid är ett brett och svårdefinierat begrepp vilket kan vara en bidragande orsak till att det är svårt att rama in vad fritid för unga egentligen är och består av. Det har utan tvekan haft betydelse i genomförandet av kartläggningen och i vår beskrivning av ungas fritid, fritidsaktiviteter och fritidssammanhang. Ett exempel på detta är just forskning som berör ungas digitala fritid såsom skärmtid och sociala medier, och som sällan kopplas ihop med begreppet fritid. Det kan återigen spegla olika förståelser av vad ungas fritid är och där man exempelvis associerar ungas fritid med strukturerade vuxenledda aktiviteter. När det kommer till forskning om ungas digitala fritid har forskningen en viss slagsida åt studier som undersöker samband mellan ungas psykiska hälsa och spenderad tid framför skärmen samt hur detta påverkar ungas sömnvanor, i stället för forskning som studerar nyttan med digitala fritidsaktiviteter. Detta är viktigt att ha i åtanke när det kommer till att förstå relationen mellan ungas digitala fritid och hälsa. Med tanke på att ungas fritid alltmer digitaliseras är det av värde att belysa olika aspekter av ungas användande av digitala plattformar, spel och kommunikationskanaler.

Sammantaget rymmer ungas fritid så oändligt mycket. Fritiden och dess fritidsaktiviteter i alla dess slag kan bidra med viktiga friskfaktorer för både den psykiska och fysiska hälsan.

Samtidigt kan fritiden också innebära tydliga riskfaktorer som orsakar ohälsa och otrygghet. I vår kartläggning har vi särskilt vilja lyfta den kunskap som finns bland unga själva om hur de upplever sin fritid och eventuella hinder i fritidsutövandet. Detta ser vi också som en grundläggande del av det fortsatta arbetet med att utjämna ojämlikheter kopplat till ungas fritidsutövande och tillgodose ungas rätt till en trygg och meningsfull fritid.

## 6.1 Kunskapsluckor

I vår kartläggning har vi funnit att det finns kunskap om fritidens betydelse för ungas psykiska hälsa i svenska rapporter, skrifter och avhandlingar (så kallad grå litteratur). Den kunskap som finns i dessa källor visar att det svenska civilsamhället, organisationer och myndigheter har rutiner för och arbetar aktivt med att undersöka ungas fritid i förhållande till ungas psykiska hälsa – vilket forskningen gör i mindre utsträckning.

Denna rapport visar framför allt på två slag-sidor. Den första är det faktum att en majoritet av den kunskap som finns om ungas fritid i Sverige i relation till psykisk hälsa produceras av ideella organisationer, myndigheter och intresseorganisationer. Den andra är att den kunskap som finns producerad, från både forskningen och myndigheter/organisationer till stor del handlar om ungas delaktighet i strukturerade aktiviteter, och då framför allt den organiserade idrotten. Det är ingen tvekan att den organiserade idrotten är viktig för unga av många anledningar. Samtidigt vet vi också att allt fler idrottar på annat vis, utanför idrottsföreningen. Framför allt vet vi att idrott bara är en del av fritiden, om än viktig. Ungas

fritid består av oändligt mycket mer, både av olika nivåer av strukturer och en mängd olika fritidssammanhang som vi knappt vet något om utifrån den forskning som finns. Som vi skriver i föregående stycke är den empiriska kunskapen hos myndigheter och organisationer om ungas fritid och psykiska hälsa mycket värdefull och har ofta ett tydligt rättighetsbaserat ungdomsperspektiv. Forskningsbaserad kunskap behövs dock för att politiska beslut, strategier och implementeringsprocesser som rör ungas fritid, ska kunna luta sig mot relevant vetenskaplig kunskap och öka möjligheterna att insatser som implementeras ska få önskad effekt.

Nedan har vi listat sju kunskapsluckor som vi ser som särskilt angelägna att utveckla i framtida forskning och vetenskapliga studier.

1. Det finns behov av att bredda forskningsområdet om ungas fritid och psykiska hälsa för att få en mer övergripande och sammantagen bild av vilken betydelse fritiden har för det psykiska välbefinnandet. Här ser vi ett behov av tvärvetenskaplig forskning från olika forskningsfält som med hjälp av flera metoder bättre kan skapa förståelse och kunskap om fritidens många ofta dolda komponenter. En bättre kunskap om ungas fritid kan också innebära att vi i större utsträckning kan skapa oss en mer helhetlig och sammantagen bild av ungas hälsa och livsvillkor.
2. Utöver att förstå vilken roll fritiden spelar för ungas livsvillkor och välbefinnande (och i relation till exempelvis skola och hemmiljö) behöver vi mer forskning om den mångfald av fritidsaktiviteter och fritidssammanhang som ungas fritid utgörs av. Detta innefattar strukturerade aktiviteter men även ungas mindre och ostrukturerade fritidsaktiviteter som inte är lika beforskade, trots att sådana aktiviteter är en stor del av ungas dagliga fritidsutövande. Ett exempel här är forskning om ungas digitala fritid
- och psykiska välbefinnande. Den digitala fritiden utgör i dag en stor del av ungas vardag. Här behövs det forskning som sträcker sig längre än att mäta skärmtid, och som i stället kan fånga det komplexa i den digitala fritiden utifrån vad unga ägnar sig åt framför skärmen och med vilka bakomliggande motiv som finns. Här ser vi också att forskning om ungas egna fritidsengagemang och handlingsutrymme för att skapa meningsfull fritid kan rymmas. Oavsett vilken ansats som finns till ökad kunskap om ungas fritid behövs det en genomgående förståelse för vad som upplevs som fritid och vad som utgör en fritidsaktivitet (inte minst vad som gör fritiden meningsfull och positiv för det psykiska välbefinnandet) då de ser väldigt olika ut bland unga. Ett kritiskt förhållningssätt till vad detta innebär för forskningsresultat och slutsatser behövs.
3. Flertalet av de studier som är gjorda inom till exempel idrottsforskningen eller studier om ungas skärmtid i relation till psykisk hälsa är tvärsnittsstudier. Den typen av studier kan säga något om förekomsten av exempelvis depression i en viss population vid en viss tidpunkt. Ytterligare en aspekt av en tvärsnittsstudie kan vara att undersöka hur många i samma population som lider av sömnbrist. Möjligtvis kommer vi se ett samband mellan att de som rapporterar att de är deprimerade också sover sämre. Begränsningen med en tvärsnittsstudie är dock att det är svårt att säga något om orsakssambandet. Är sömnen sämre på grund av en depression eller är en depression anledning till en sämre sömn? För att bättre kunna säga något om de kausala sambanden mellan fritid och psykisk hälsa finns det därför ett behov av longitudinella studier som över tid kan säga något om riktningen på eventuella samband. Detta kan ge en bättre förståelse för de bakomliggande orsakerna till att vissa fritidsaktiviteter

bidrar med friskfaktorer när andra i stället riskerar förvärra/bidra till psykiska besvär.

4. Hur kan vi bättre förstå ungas fritid som en rättighet? Från ett organisatoriskt perspektiv har vi begränsad kunskap om hur strukturerade och mindre strukturerade fritidsverksamheter förhåller sig till Barnkonventionen och rätten till fritid. Vilka kunskapsbehov finns och hur implementeras exempelvis ungas delaktighet och bestämmanderätt i verksamhet och organisation?
5. Det behövs mer forskning som applicerar ett rättighetsperspektiv samt har en intersektionell förståelse för hur unga i kan ta del av fritidsaktiviteter och upplevelser på lika villkor. Ett intersektionellt perspektiv kan belysa hur olika sociala och strukturella positioner skapar ojämna förutsättningar, i förhållande till exempelvis kön, funktionalitet, sexualitet, socioekonomi, födelseland och föräldrars bakgrund samt var i landet unga bor.
6. Det behövs fler studier som undersöker fritidens betydelse för unga med funktionsnedsättning. Hur upplever och förstår unga med funktionsnedsättning sin fritid? Hur påverkas tillgången på fritiden av exempelvis förändrad LSS-omsorg? Mer forskning behövs också om fritid som inte bara fyller ett instrumentellt rehabiliteringsvärde, särskilt i förhållande till den psykiska hälsan bland unga med funktionsnedsättning.
7. Det finns behov av studier som undersöker fritidssituationen för unga som varken arbetar eller studerar. Hur ser fritiden ut, hur förstås den, och vilken roll spelar den för den psykiska hälsan hos den här gruppen av unga som ofta är särskilt utsatta, sårbara och svåråtkomliga.

## 6.2 Policy-rekommendationer

- Politiska beslut som handlar om att främja ungas tillgång till meningsfull fritid och nyttjande av fritidsaktiviteter bör förankras i en förståelse för att ungas fritid är komplex. Vad som utgör meningsfull fritid skiljer sig åt mellan unga och ändrar sig även under ungdomstiden. Det är viktigt att ha en bred ansats till ungas fritid för att nå så många unga som möjligt. Det är också viktigt att fånga upp ungas egna engagemang för att värna om egenmakt och handlingsutrymme i förhållande till fritidssammanhang och aktiviteter som drivs av unga (även om de ligger bortom vuxnas förståelse av vad positiv fritid för unga består av).
- Idrotten är en viktig del av ungas fritid och bör fortsatt utvecklas och främjas för att nå fler grupper av unga och att ha det psykiska välbefinnandet i beaktning. Samtidigt behöver andra aktörer som erbjuder strukturerade fritidsaktiviteter för unga stöd och resurser för att utveckla sina verksamheter, till exempel organisationer och föreningar som erbjuder aktiviteter som handlar om samhällsengagemang, kultur, digitala aktiviteter, motor-, natur- eller djurintresse. Det är särskilt viktigt för så många grupper av unga som möjligt ska kunna tillvarata de friskfaktorer som fritiden kan bidra med.
- Det behövs en intersektionell förståelse och ansats bland beslutsfattare och verksamheter som möter unga för att kunna undvika att vissa unga exkluderas från fritidsaktiviteter och sammanhang. Här finns behov av att utveckla trygga mötesplatser för flera grupper av unga, särskilt unga som rapporterar en sämre tillgång till sociala fritidssammanhang, såsom unga med funktionsnedsättningar,

unga med sämre socioekonomi och unga hbtqi-personer. Ekonomiska resurser är en förutsättning för att kunna driva verksamhet men det innebär inte nödvändigtvis att unga känner sig inkluderade och välkomna. Här behövs det pedagogisk kompetens i verksamheterna för att kunna implementera ett ungdomsdrivet rättighetsperspektiv. Med olika satsningar för unga i utsatta situationer och områden är det viktigt att uppmärksamma att unga inte är en homogen grupp. Deras fritidsbehov, tillgång och nyttjande av fritidsaktiviteter och sammanhang kan se olika ut beroende på vilka maktordningar och diskrimineringsgrunder som de påverkas av.

- Utveckla samarbeten mellan skolor och föreningsverksamheter för att göra fritidsaktiviteter mer tillgängliga för grupper av unga som har sämre förutsättningar att delta i strukturerade och mindre strukturerade aktiviteter, till exempel på grund av ekonomi, boendesituation och långa avstånd.
- Värna om redan existerande fritidsverksamhet i utsatta områden, såväl strukturerade, mindre och icke-strukturerade aktiviteter som fritidssammanhang. Stötta och skapa tillgänglighet, inkludering och trygghet i den öppna fritidsverksamheten där ungas egna initiativ och engagemang kan tillvaratas och uppmuntras. Se till fritidsbehov och intresse mellan grupper av unga i utsatta områden, exempelvis när det kommer till ålder, kön och funktionalitet. Vidga begreppet idrottssvaga områden till fritidssvaga områden för att belysa att många olika fritidsaktiviteter och sammanhang kan vara i behov av stöd och utveckling.
- Öka kompetensen och medvetenheten om ungas digitala fritid, med utgångspunkt från ungas egna erfarenheter och strategier bland verksamheter och aktörer som möter unga på fritiden. Här behövs ökad kunskap

om såväl frisk- som riskfaktorer som är kopplade till digital fritid. Ungas ”surfande” är en stor del av ungas vardag (och även vuxnas) och har betydelse för det psykiska välbefinnandet genom sociala nätverk, gaming och sociala plattformar samt för erfarenhetsutbyte och politiskt engagemang. Digitala aktiviteter kan också utgöra en riskfaktor för den psykiska hälsan genom hot och kränkningar, därför är det viktigt att ha kunskap om och strategier för att uppmärksamma och hantera dessa om sådant sker.

- Utveckla fritidsverksamhet och aktiviteter för unga med funktionsnedsättningar baserat på ett ökat kunskapsunderlag om gruppens hinder och möjligheter till en önskad fritid som är förankrat i ungas egna röster och erfarenheter. Framför allt behöver fritiden i större utsträckning förstås som en rättighet och inte endast utifrån habiliteringsperspektiv. Gruppen unga med funktionsnedsättningar är dock långt ifrån homogen vilket också behöver tas i beaktning vid utformandet av aktiviteter och möjligheter. En viktig åtgärd för beslutsfattare på nationell nivå är att se över hur fritidshjälpmedel i större omfattning kan inkluderas som handikapphjälpmedel, vilket också är en viktig rättighetsfråga när det kommer till lika livsvillkor.
- För unga som varken arbetar eller studerar behövs resurser för att få en bred kunskapsbaserad samverkan mellan organisationer och myndigheter för att kunna samordna tvärgående insatser i form av trygga, flexibla och inkluderande fritidsaktiviteter och fritidssammanhang.



# TACK

Vi vill rikta ett tack till Sara Fransson, forskare, Svenska kyrkan som läst och bidragit med värdefulla kommentar och perspektiv till rapporten, samt Marwa Chebil, doktorand i socialt arbete vid Umeå universitet som även läst och kommenterat rapporten. Vi vill tacka de medarbetare vid Forte som lämnat synpunkter på rapporten och som också varit ett viktigt stöd under arbetets gång, särskilt i slutfasen av arbetet. Vi vill också ge ett tack till Mattias Lennartsson, bibliotekarie vid Umeå universitet som tålmodigt stöttat i inledningen av arbetet med kartläggningen. Vi vill uttrycka ett stort tack till er alla och för alla värdefulla bidrag.

# REFERENSER

- Aarsand, P. (2012). The ordinary player: Teenagers talk about digital games. *Journal of Youth Studies*, 15(8), 961-977.
- Abbott-Chapman, J., & Robertson, M. (2015). Youth leisure, places, spaces and identity. In: S. Gammon & S. Elkinton (eds.), *Landscapes of leisure: Space, place and identities* (pp. 123-134). Palgrave Macmillan.
- Aitchison, C., & Henderson, K. (2013). UNICEF and UN women's evidence gathering to address inequalities in the post-2015 global development agenda: leisure as a site of inequality and a means of addressing inequality. *World Leisure Journal*, 55(2), 193-203. <https://doi.org/10.1080/04419057.2013.782739>
- Alemir, S., Nygren, K. G., & Nyhlén, S. (2023). EPA (aka A-Traktor) Girl Greasers in Sweden: Girlhood in Motion? *Young*, 37(1), 73-86.
- Arbetsmarknadsdepartementet. (2022). *Handlingsplan för hbgtqi-personers lika rättigheter och möjligheter*. Regeringskansliet.
- Barnombudsmannen. (2019). *Erfarenheter från unga transpersoner samt barn och unga med intersexvariationer* Barnombudsmannen.
- Beckman, L., Janson, S., & von Kobyletzki, L. (2016). Associations between neurodevelopmental disorders and factors related to school, health, and social interaction in schoolchildren: Results from a Swedish population-based survey [Article]. *Disability and Health Journal*, 9(4), 663-672. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2016.05.002>
- Beres, D. T., Andersson, F., Vossen, H. G., & Galanti, M. R. (2021). Social media and mental health among early adolescents in Sweden: A longitudinal study with 2-year follow-up (KUPOL study). *Journal of Adolescent Health*, 68(5), 953-960.
- Behtoui, A. (2019). Swedish young people's after-school extra-curricular activities: attendance, opportunities and consequences. *British Journal of Sociology of Education*, 40(3), 340-356.
- Behtoui, A., Hertzberg, F., & Neergaard, A. (2020). *Ungdomars fritidsaktiviteter. Deltagande, möjligheter och konsekvenser*. Studentlitteratur.
- Berglund, J. (2013). Islamic identity and its role in the lives of young Swedish Muslims. *Contemporary Islam*, 7(2), 207-227. <https://doi.org/10.1007/s11562-012-0191-1>
- Bergman, Å. (2009). *Växa upp med musik - ungdomars musikanvändande i skolan och på fritiden*. Institutionen för kulturvetenskaper, Göteborgs universitet, Göteborg.
- Berntsson, L. T., & Ringsberg, K. C. (2014a). Health and relationships with leisure time activities in Swedish children aged 2-17 years. *Scand J Caring Sci*, 28(3), 552-563. <https://doi.org/10.1111/scs.12081>
- Berntsson, L. T., & Ringsberg, K. C. (2014b). Swedish parents' activities together with their children and children's health: a study of children aged 2-17 years. *Scand J Public Health*, 42(15 Suppl), 41-51. <https://doi.org/10.1177/1403494814544901>
- Bjurström, E. (2011). *Fritidens rum. Topografiska perspektiv på ungdomars fritidssocialisation och ungdomspolitik*. Ungdomsstyrelsen.

- Björnsson, M. (2019). Children's and young people's cultural and creative activities - surveys from the Nordic countries In: A. Sparrman (Ed.), *Making culture. Children's and young people's leisure cultures* (pp. 18-27). Kulturanalys Norden, Nordisk kulturfakta.
- Boulianne, S., Lalancette, M., & Ilkiw, D. (2020). "School Strike 4 Climate": Social Media and the International Youth Protest on Climate Change. *Media and Communication*, 8(2), 208-218.
- Boverket. (2021:6). *Miljöer för idrott och fritid - hur kan kunskap utvecklas, samlas och förmedlas*. Boverket.
- Boverket. (2023/07). *Delaktighet och inflytande i samhällsbyggnadsprocessen*. Retrieved 20230901 from <https://www.boverket.se/sv/PBL-kunskapsbanken/teman/barnkonventionen/samhallsbyggnad/delaktighet/>
- BRIS. (2013). "Lyssna på mig" - barnets upplevelse av skilsmässa och föräldrars konflikter. BRIS.
- BRIS. (2017:2). *Sexuella övergrepp inom idrotten - om barnets rätt till en trygg idrott*. BRIS.
- BRIS. (2019:1). *Hur har barn det? Om barns livssituation - trender, utmaningar och möjligheter. Årsrapport 2018*. BRIS.
- BRIS. (2020:1). *Hållbara liv - om barns rättigheter, barns uppväxt villkor och samhällets ansvar. Årsrapport 2019*. BRIS.
- BRIS. (2020:2). *De säger att vi inte rör på oss - hur samhället kan ge barn förutsättningar för fysisk aktivitet*. BRIS.
- BRIS. (2022:2). *Barns rättigheter i skottlinjen. Om gängkriminalitet och barns uppväxtvillkor*. BRIS.
- BRIS. (2022:3). *När en förälder tar sitt liv. Kunskapsrapport om stöd till suicidefterlevande barn och familjer*. BRIS
- BRIS. (2023:1). *Osäkra tider - barnets rättigheter i en föränderlig värld. Årsrapport 2022*. BRIS.
- Camp, B. H., & Dunlap, R. (2020). The enduring relevance of third places. In: T. D. Glover & E. K. Sharpe (eds.), *Leisure Communities: Rethinking Mutuality, Collective Identity and Belonging in the New Century*, 17-27.
- Caselunghe, E., Nordström Källström, H., & Gunnarsdotter, Y. (2019). *Indikatorer för socialt hållbar utveckling på landsbygden*. Statens Lantbruksuniversitet.
- Centrum för idrottsforskning. (2011:2). *För barnets bästa - en antologi om idrott ur ett barnrättsperspektiv*. Centrum för idrottsforskning.
- Centrum för idrottsforskning. (2021:1). *Statens stöd till idrotten - uppföljning 2020*. Centrum för idrottsforskning.
- Centrum för idrottsforskning. (2021:2). *Idrottens riskzoner - om vägar till trygg och trovärdig idrott*. Centrum för idrottsforskning.
- Centrum för idrottsforskning. (2023:2). *Idrott och segregation - om idrottens roll i ett ojämlikt samhälle*. Centrum för idrottsforskning.
- Claesdotter-Knutsson, E., André, F., & Håkansson, A. (2022). Gaming Activity and Possible Changes in Gaming Behavior Among Young People During the COVID-19 Pandemic: Cross-sectional Online Survey Study. *JMIR Serious Games*, 10(1), e33059. <https://doi.org/10.2196/33059>

- Clement, D., Ivarsson, A., Tranaeus, U., Johnson, U., & Stenling, A. (2018). Investigating the influence of intraindividual changes in perceived stress symptoms on injury risk in soccer. *Scand J Med Sci Sports*, 28(4), 1461-1466. <https://doi.org/10.1111/sms.13048>
- Dahlstrand, J., Friberg, P., Fridolfsson, J., Börjesson, M., Arvidsson, D., Ekblom, Ö., & Chen, Y. (2021). The use of coping strategies “shift-persist” mediates associations between physical activity and mental health problems in adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21(1), 1104. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11158-0>
- Darj, F., Piehl, M., & Hjelte, F. (2013:1). *Hbtq och idrott. Ungdomars erfarenheter och villkor inom svensk idrott. Fou-rapport*. Riksidrottsförbundet.
- Dartsch, C., & Pihlblad, J. (2013). *Spela vidare: en antologi om vad som får unga att fortsätta idrotta*. Centrum för idrottsforskning.
- Degerstedt, F., Björklund, M., Keisu, B. I., & Enberg, B. (2021). Unequal physical activity among children with cerebral palsy in Sweden. A national registry study. *Health Science Reports*, 4(3), Article e342. <https://doi.org/10.1002/hsr2.342>
- Duberg, A., Jutengren, G., Hagberg, L., & Möller, M. (2020). The effects of a dance intervention on somatic symptoms and emotional distress in adolescent girls: A randomized controlled trial. *J Int Med Res*, 48(2), 300060520902610. <https://doi.org/10.1177/0300060520902610>
- Duberg, A., Möller, M., & Sunvisson, H. (2016). “I feel free”: Experiences of a dance intervention for adolescent girls with internalizing problems. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 11(1), 31946. E-hälsomyndigheten. (2023/04). *Fritidskort för barn och unga*. Retrieved 230905 from <https://www.ehalsomyndigheten.se/om-oss/regerings-uppdrag/fritidskort/>
- Ekholm, D., Dahlstedt, M., & Rönnbäck, J. (2022). Problematizing the absent girl: sport as a means of emancipation and social inclusion. In: H. Schaillée, R. Haudenhuyse & L. Bradt (eds), *The Potential of Community Sport for Social Inclusion. Exploring cases across the globe* (pp. 164-182). Routledge.
- Eklund, L. (2012). *The Sociality of Gaming: A mixed methods approach to understanding digital gaming as a social leisure activity*. Acta Universitatis Stockholmiensis, Stockholm.
- Eklund, L., & Roman, S. (2019). Digital gaming and young people’s friendships: A mixed methods study of time use and gaming in school. *Young*, 27(1), 32-47.
- Eklund, P. G., & Sivberg, B. (2003). Adolescents’ lived experience of epilepsy. *J Neurosci Nurs*, 35(1), 40-49. <https://doi.org/10.1097/01376517-200302000-00008>
- Eliasson, I., Karp, S., & Wickman, K. (2017). Developing sports with a children’s rights perspective? Intentions, methods, and priorities of development projects in local Swedish sports clubs. *European Journal for Sport and Society*, 14(3), 244-264.
- Elofsson, S. (2020). Vad gör barn och ungdomar på biblioteken? *Ung livsstil*.
- Elofsson, S., Åkesson, M., Blomdahl, U., Bergmark, K., & Lengheden, L. (2020). Vilka slutar i en idrottsförening men är kvar i en annan och vilka lämnar helt idrottsförening. *Ung livsstil*.

- Eriksson, S., & Saukkonen, E. (2021). Rehabilitation or leisure?: Physical exercise in the practice of physiotherapy with young persons with profound intellectual and multiple disabilities. *Scandinavian Journal of Disability Research*, 23(1), 295-304. <https://doi.org/10.16993/SJDR.795>
- Facht, U. (2023). *Mediebarometern 2022*. Nordicom & Göteborgs universitet.
- Female Legends. (2021). *Gå tillbaka till köket - varför finns inga tjejer i e-sport?* Female Legends.
- Folkhälsomyndigheten. (2022). *Unga och covid-19-pandemin - ungas livsvillkor, levnadsvanor och hälsa*. Folkhälsomyndigheten.
- Folkhälsomyndigheten. (2023). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2021/22*. Folkhälsomyndigheten.
- Folkhälsomyndigheten, & Socialstyrelsen. (2023). *Underlag till nationell strategi för psykisk hälsa och suicidprevention. Slutredovisning av regeringsuppdrag 2023*. Folkhälsomyndigheten & Socialstyrelsen.
- Forsberg, L., & Tebelius, U. (2011). The riding school as a site for gender identity construction among Swedish teenage girls. *World Leisure Journal*, 53(1), 42-56.
- Forte. (2022a). *Strategisk forskningsagenda. För det nationella forskningsprogrammet om psykisk hälsa*. Forte.
- Forte. (2022b). *Ungas organisering och politiska deltagande - en kunskapsöversikt* Forte.
- Fransson, S., Bromander J, Von Essen J. (2022). *Av fri vilja på fri tid - ideellt arbete i Svenska kyrkans barn- och ungdomsverksamhet på 2020-talet*. Svenska kyrkan.
- Fredriksson, I., Geidne, S., & Eriksson, C. (2018). Leisure-time youth centres as health-promoting settings: Experiences from multicultural neighbourhoods in Sweden. *Scandinavian Journal of Public Health*, 46(20-suppl), 72-79.
- Friends. (2019a). *Friends nätundersökning 2019: Gaming*. Friends.
- Friends. (2019b). *Umgångesklimatet inom e-sporten*. Friends och Novus.
- Garmy, P., Idecrans, T., Hertz, M., Sollerhed, A.-C., & Hagell, P. (2020). Is sleep duration associated with self-reported overall health, screen time, and nighttime texting among adolescents? *Journal of International Medical Research*, 48(3), 1-8. DOI: 10.1177/0300060519892399.
- Geidne, S., Fredriksson, I., & Eriksson, C. (2016). What motives are important for participation in leisure-time activities at Swedish youth centres? *Health Education Journal*, 75(8), 972-985.
- Geidne, S., & Quennerstedt, M. (2021). Youth Perspectives on What Makes a Sports Club a Health-Promoting Setting-Viewed through a Salutogenic Settings-Based Lens. *Int J Environ Res Public Health*, 18(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph18147704>
- Gerdner, A., & Håkansson, A. (2022). Prevalence and comorbidity in a Swedish adolescent community sample - gambling, gaming, substance use, and other psychiatric disorders. *BMC Psychiatry*, 22(1), 594. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04218-1>
- Gotfredsen, A. C., Enlund, D., Goicolea, I., & Landstedt, E. (2022). Precarious leisure in a teenage wasteland? Intertwining discourses on responsibility and girls' place-making in rural

Northern Sweden. *Journal of Youth Studies*, 25(10), 1350-1366. <https://doi.org/10.1080/13676261.2021.1957086>

Gotfredsen, A. C., Goicolea, I., & Landstedt, E. (2020). Carving out space for collective action: a study on how girls respond to everyday stressors within leisure participation. *Int J Qual Stud Health Well-being*, 15(1), 1815486. <https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1815486>

Gotfredsen, A. C., & Landstedt, E. (2021). I teach them that anything is possible' - Exploring how adult leaders perceive and handle social factors of youth mental health in the context of young people's civic engagement. *Community Development Journal*, 56(3), 506-523. <https://doi.org/10.1093/cdj/bsaaor0>

Gotfredsen, A. C., & Linander, I. (2023). Young trans people's experiences of leisure and mental health: Belonging, creativity, and navigation. *Wellbeing, Space and Society*, 4, 100139.

Gustafsson, H., Hassmén, P., & Hassmén, N. (2011). Are athletes burning out with passion? *European Journal of Sport Science*, 11(6), 387-395. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.536573>

Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 800-816. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.11.004>

Gustafsson, H., Hill, A. P., Stenling, A., & Wagnsson, S. (2016). Profiles of perfectionism, parental climate, and burnout among competitive junior athletes. *Scand J Med Sci Sports*, 26(10), 1256-1264. <https://doi.org/10.1111/sms.12553>

Gustafsson, H., Sagar, S. S., & Stenling, A. (2017). Fear of failure, psychological stress, and

burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(12), 2091-2102. <https://doi.org/10.1111/sms.12797>

Hagberg, L. (2017). Hälsoekonomiska aspekter på idrott. In: J. Faskunger & P. Sjöblom (Eds.), *Idrottens samhällsnytta. En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle*. (pp. 40-53). Riksidrottsförbundet,.

Haraldsson, K., Lindgren, E.-C., Hildingh, C., & Marklund, B. (2010). What makes the everyday life of Swedish adolescent girls less stressful: a qualitative analysis. *Health promotion international*, 25(2), 192-199.

Hedemark, Å. (2018). *Unga berättar - en studie av ungas syn på läsning och bibliotek* Svensk biblioteksförening.

Hedenborg, S., Fredman, P., Hansen, A. S., & Wolf-Watz, D. (2022). Outdoorification of sports and recreation: a leisure transformation under the COVID-19 pandemic in Sweden. *Annals of Leisure Research*, 1-19.

Hedenborg, S., & Larneby, M. (2016). *Skilda världar - unga i och om framtidens föreningsidrott*. Riksidrottsförbundet.

Helgadóttir, B., Fröberg, A., Kjellenberg, K., Ekblom, Ö., & Nyberg, G. (2023). COVID-19 induced changes in physical activity patterns, screen time and sleep among Swedish adolescents-a cohort study. *BMC Public Health*, 23(1), 1-12.

Hellström, C., Nilsson, K. W., Leppert, J., & Åslund, C. (2012). Influences of motives to play and time spent gaming on the negative consequences of adolescent online computer gaming. *Computers in human behavior*, 28(4), 1379-1387.

- Hena, M., & Garmy, P. (2020). Social jetlag and its association with screen time and nighttime texting among adolescents in Sweden: a cross-sectional study. *Frontiers in neuroscience*, *14*, 122.
- Henderson, K. A. (2020). Feminist leisure studies: Origins, accomplishments and prospects. In: T. Blackshaw (ed.), *Routledge handbook of leisure studies* (pp. 26-39). Routledge.
- Hertting, K., Grahn, K., & Wagnsson, S. (2022). Supportive Communities: Conceptualizing Supportive Structures for Coaches' Learning and Well-Being in Community Youth Soccer. *Int J Environ Res Public Health*, *19*(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph19148249>
- Hiltunen, L. (2017). *Lagom perfekt: Erfarenheter av ohälsa bland unga tjejer och killar*. Arkiv förlag.
- Hiltunen, L., Kvillemo, P., Demetry, Y., Gripenberg, J., Elgán, T. H., & Skoglund, C. (2022). Risky drinking cultures among affluent youth in Sweden. *Frontiers in public health*, *10*, 867802.
- Högström, S., Philipson, A., Ekstav, L., Eriksson, M., Fagerberg, U. L., Falk, E., Möller, M., Sandberg, E., Särnblad, S., & Duberg, A. (2022). Dance and yoga reduced functional abdominal pain in young girls: A randomized controlled trial. *European Journal of Pain*, *26*(2), 336-348. <https://doi.org/10.1002/ejp.1862>
- Hörbo, M., Johansson, C., Garnow, T., Garmy, P., & Einberg, E.-L. (2023). Experiences of stress—a focus group interview study among Swedish adolescents during the COVID-19 pandemic. *The Journal of School Nursing*, *39*(2), 189-197.
- Ineland, J., & Sauer, L. (2016). *Egenmakt, hälsa och deltagande i kulturlivet. En kunskapssammanställning med fokus på Studieförbundet Vuxenskolan roll för personer med intellektuella funktionshinder och personer med psykiska funktionshinder*. Studieförbundet Vuxenskolan.
- Joelsson, T. (2015). Breaking bored—negotiating spatial boredom and masculinity in the Volvo greaser culture. *Gender, Place & Culture*, *22*(9), 1252-1268.
- Johansson, S. (2021a). *Från policy till praktik - mot sexuella övergrepp inom idrotten*. Riksidrottsförbundet.
- Johansson, S. (2021b). Idrottens åtgärder mot sexuella övergrepp och gråzoner. In *Idrottens riskzoner - om vägar till trygghet och trovärdig idrott*. (pp. 121-134). Centrum för idrottsforskning,.
- Johnson, U., & Ivarsson, A. (2011). Psychological predictors of sport injuries among junior soccer players. *Scand J Med Sci Sports*, *21*(1), 129-136. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01057.x>
- Jonsson, L., Berg, C., Larsson, C., Korp, P., & Lindgren, E.-C. (2017). Facilitators of Physical Activity: Voices of Adolescents in a Disadvantaged Community. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *14*(8), 839. <https://www.mdpi.com/1660-4601/14/8/839>
- Kahlin, Y., Werner, S., Edman, G., Raustorp, A., & Alricsson, M. (2016). Physical self-esteem and personality traits in Swedish physically inactive female high school students: an intervention study. *Int J Adolesc Med Health*, *28*(4), 363-372. <https://doi.org/10.1517/ijamh-2015-0017>

- Kenttä, G., Hassmén, P., & Raglin, J. S. (2001). Training practices and overtraining syndrome in Swedish age-group athletes. *Int J Sports Med*, 22(6), 460-465. <https://doi.org/10.1055/s-2001-16250>
- Kim, Y., & Hagquist, C. (2018). Mental health problems among economically disadvantaged adolescents in an increasingly unequal society: A Swedish study using repeated cross-sectional data from 1995 to 2011. *SSM Popul Health*, 6, 44-53. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2018.08.006>
- Kjellenberg, K., Ekblom, O., Ahlen, J., Helgadóttir, B., & Nyberg, G. (2022). Cross-sectional associations between physical activity pattern, sports participation, screen time and mental health in Swedish adolescents. *BMJ Open*, 12(8), e061929. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-061929>
- Kulturdepartementet. (2019). *Uppdrag att inkomma med analyser till regeringens ungdomspolitik*. Regeringskansliet
- Kulturdepartementet. (2021). *Regeringsbrev för budgetåret 2022 avseende Myndigheten för ungdoms- och civilsamballesfrågor*. Regeringen
- Kulturrådet. (2021). *Kulturskolan i siffror*. Kulturrådet.
- Kulturskolerådet. (2023/05). *Kulturskola och psykisk hälsa*. Kulturskolerådet. Retrieved 230901 from <https://www.kulturskoleradet.se/projekt/kulturskola-och-psykisk-halsa/>
- Lambden, B., Berge, J., & Forsell, Y. (2018). Structured physical exercise and recovery from first episode psychosis in young adults, the FitForLife study. *Psychiatry Res*, 267, 346-353. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.06.001>
- Larsson, M., Pettersson, C., Skoog, T., & Eriksson, C. (2016). Enabling relationship formation, development, and closure in a one-year female mentoring program at a non-governmental organization: a mixed-method study. *BMC Public Health*, 16, 179. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-2850-2>
- Larsson, M., Sundler, A. J., & Ekebergh, M. (2013). Beyond self-rated health: the adolescent girl's lived experience of health in Sweden. *The Journal of School Nursing*, 29(1), 71-79.
- Latina, D., Jaf, D., Alberti, R., & Tilton-Weaver, L. (2022). Can participation in organized sports help adolescents refrain from self-harm? An analysis of underlying mechanisms. *Psychology of Sport and Exercise*, 59, Article 102133. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102133>
- Lauruschkus, K., Westbom, L., Hallström, I., Wagner, P., & Nordmark, E. (2013). Physical activity in a total population of children and adolescents with cerebral palsy. *Res Dev Disabil*, 34(1), 157-167. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2012.07.005>
- Lindgren, S. (2014). *Forskning om kulturskolan - en forskningsöversikt*. Sveriges musik- och kulturskoleråd.
- Lloyd, C., af Klinteberg, B., & DeMarinis, V. (2016). Emotion regulation and existential meaning-making in young women with mental ill-health concerns—A qualitative study. *Psychological and Behavioral Sciences International Journal*, 1(1), 001-010.
- Lunde, C. (2017). Att känna sig sämst på idrotten. In *De aktiva och De inaktiva. Om ungas rörelse i skola och på fritid*. (pp. 123-133).
- Lundkvist, E., Wagnsson, S., Davis, L., & Ivarsson, A. (2020). Integration of immigrant youth in Sweden: does sport participation really



- have an impact? *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 891-906.
- Lundvall, S., & Thedin Jakobsson, B. (2021). To move on – a comparative study of Swedish adolescents in a changing sport and leisure-time landscape. *European Journal for Sport and Society*, 18(1), 82-97.
- Ma, L., Hagquist, C., & Kleppang, A. L. (2020). Leisure time physical activity and depressive symptoms among adolescents in Sweden. *BMC Public Health*, 20(1), 997. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09022-8>
- Mahoney, J. L., & Stattin, H. (2000). Leisure activities and adolescent antisocial behavior: The role of structure and social context. *Journal of adolescence*, 23(2), 113-127.
- Malm, C., & Isaksson, A. (2017). Idrott – en viktig faktor för fysisk och psykisk hälsa. In *Idrottens samhällsnytta. En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle. FoU-rapport 2017*. (pp. 21-39). Riksidrottsförbundet
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports—real health benefits: A review with insight into the public health of Sweden [Review]. *Sports*, 7(5), Article 127. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Malmquist, A., Bredenberg, C., Melin, J., Wurm, M., Tasker, F., & Gato, J. (2023). Queers in quarantine: Young LGBTQ+ people's experiences during the COVID-19 pandemic in Sweden. *Scandinavian Journal of Psychology*, 64(2), 150-159.
- Massey, D. (2005). *For space*. Sage.
- McDiarmid, S., Durbeej, N., Sarkadi, A., & Osman, F. (2021). Schools' and teachers' roles and challenges in supporting the mental wellbeing of refugee youths: a qualitative study with Swedish teachers. *Int J Qual Stud Health Well-being*, 17(1), 2007568. <https://doi.org/10.1080/17482631.2021.2007568>
- Melder, C. (2012). The epidemiology of lost meaning: A study in the psychology of religion and existential public health. *Scripta Instituti Donneriani Aboensis*, 24, 237-258.
- Molin, M., Sorbring, E., & Löfgren-Mårtenson, L. (2017). New Em@ncipatory landscapes? Young people with intellectual disabilities, Internet use and identification processes. *Advances in social work*, 2(18), 645-662.
- MUCF. (2014). *Ungas fritid och organisering. Fokus 2014*. MUCF.
- MUCF. (2016). *Kartläggning av öppen fritidsverksamhet - en nationell bild och faktorer som påverkar deltagande*. MUCF.
- MUCF. (2018). *Vilka ska med? Ungas sociala inkludering i Sverige. Fokus 2018*. MUCF.
- MUCF. (2019a). *Hälsa, fritid och framtid. Ungar med attityd, del 3*. MUCF.
- MUCF. (2019b). *Uppdrag att stärka förutsättningarna att skapa möteplatser för unga hbtq-personer. Delrapport 2 av regeringsuppdrag (2019/01404/MRB)* MUCF.
- MUCF. (2020). *Ungas rätt till en meningsfull fritid - tillgång, trygghet och hinder. Ung idag*. MUCF.
- MUCF. (2021a). *“Det är viktigt att se att det går bra för många”. Ungar hbtq-personers röster om trygga och inkluderande miljöer*.
- MUCF. (2021b). *Goda levnadsfrågor för många, men inte för alla. Ung i dag*. MUCF.

- MUCF. (2021c). *Vilja att förändra. Drivkrafter, hinder och utmaningar för ungas samhällsengagemang. Fokus 2021*. MUCF.
- MUCF. (2022a). "Jag är inte ensam, det finns andra som jag" *Unga hbtqi-personers levnadsvillkor*. MUCF.
- MUCF. (2022b). *Statistik. Antal medlemmar i en förening. Ung i dag*. Retrieved 20230901 from [https://www.ungidag.se/indikator/kultur\\_och\\_fritid/medlemmar-i-en-foerening#](https://www.ungidag.se/indikator/kultur_och_fritid/medlemmar-i-en-foerening#)
- MUCF. (2023). *Statistik om kultur och fritid och ungas idrottande*. MUCF. Retrieved 230908 from <https://www.mucf.se/verktyg/ungidag>
- MUCF. (2023:2). *En fördjupad bild av ungas fritid. Ung idag*. MUCF.
- Myndighet för delaktighet. (2020). *Aktiv fritid. Redovisning av ett regeringsuppdrag om att kartlägga lokala och regionala satsningar samt tillgången till fritidshjälpmiddel*. M. f. delaktighet.
- Myndigheten för kulturanalys. (2017). *Barns och ungas kulturaktiviteter*. Myndigheten för kulturanalys.
- Myndigheten för kulturanalys. (2021:2). *Ett år med pandemin - konsekvenser och offentliga insatser inom kulturområdet*. Myndigheten för kulturanalys.
- Neophytou, E., Manwell, L. A., & Eikelboom, R. (2021). Effects of excessive screen time on neurodevelopment, learning, memory, mental health, and neurodegeneration: A scoping review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 724-744.
- Nilsson, A., Rosendahl, I., & Jayaram-Lindström, N. (2022). Gaming and social media use among adolescents in the midst of the COVID-19 pandemic. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, 39(4), 347-361.
- Nilsson, B. (2017). Den livsviktiga musiken: delaktighet, hälsa och funktionsmöjligheter. In: B. Nilsson & E. Clausson (Eds.), *Barnsliga sammanhang: forskning om barns och ungdomars hälsa, välbefinnande och delaktighet* (pp. 65-78). Kristianstad University Press, .
- Nordenfors, M., & Melander, C. (2016). *Barn och unga som utövara omsorg*. Nationellt kunskapscentrum för anhöriga.
- Näslund, R., & Gardelli, Å. (2013). 'I know, I can, I will try': youths and adults with intellectual disabilities in Sweden using information and communication technology in their everyday life. *Disability & Society*, 28(1), 28-40.
- Ojala, M. (2012). Hope and climate change: The importance of hope for environmental engagement among young people. *Environmental education research*, 18(5), 625-642.
- Oswald, T. K., Rumbold, A. R., Kedzior, S. G., & Moore, V. M. (2020). Psychological impacts of "screen time" and "green time" for children and adolescents: A systematic scoping review. *PLoS One*, 15(9), e0237725.
- Parasport/Sverige. (2023). *Parasport + Fritidsbanken* Retrieved 20230908 from <https://www.parasport.se/kompetensstod/samlat-kompetensstod/utrustning/parasport--fritidsbanken>
- Punzo, K., Skoglund, M., Carlsson, I.-M., & Jormfeldt, H. (2022). Experiences of an Equine-Assisted Therapy Intervention among Children and Adolescents with Mental Illness in Sweden-A Nursing Perspective. *Issues in Mental Health Nursing*, 43(12), 1080-1092.
- Redelius, K. (2011). Idrottens barn - fria från kränkningar?: En internationell utblick om idrott och FN: s barnkonvention. In: *För barnets bästa. En antologi om idrott ur ett barnrättsperspektiv*. (pp. 11-28). Centrum för idrottsforskning.

- Redelius, K., & Eliasson, I. (2022). *Vår idrott – eller deras?: Unga idrottares perspektiv på delaktighet*. Riksidrottsförbundet.
- Regeringen. (Skr 2021/21:105). *Skr 2020/21:105. Ungdomspolitisk skrivelse*. Regeringen.
- Regeringskansliet. (2023/03). *100 miljoner kronor till att utveckla idrottsverksamhet i utsatta områden*. Retrieved 20230901 from <https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2023/03/100-miljoner-kronor-till-att-utveckla-idrottsverksamhet-i-utsatta-omraden/>
- Regeringskansliet. (2023/04). *Startskott för regeringens satsning på ett fritidskort för barn och unga*. Retrieved 20230901 from <https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2023/04/startskott-for-regeringens-satsning-pa-ett-fritidskort-for-barn-och-unga/>
- Regeringskansliet. (2023/07). *Arbetet för hbtqi-personers rättigheter och möjligheter fortsätter*. Retrieved 20230901 from <https://www.regeringen.se/artiklar/2023/07/arbetet-for-hbtqi-personers-rattigheter-och-mojligheter-fortsatter/>
- RFSL. (2020). *Trans & Idrott. Ingen ska lämnas utanför*. RFSL.
- Rishytt-Collman, C. (2018). *Hästen och folkhälsan. Forskning – fakta – goda exempel*. Hästnäringens nationella stiftelse & Hästunderstödda insatser.
- Rolandsson, M., Hallberg, L. R., & Hugoson, A. (2006). Influence of the ice-hockey environment on taking up snuff: an interview study among young males. *Acta Odontol Scand*, 64(1), 47-54. <https://doi.org/10.1080/00016350500419891>
- Rädda barnen. (2017). *En plats att kalla hemma – barnfamiljer i bostadskrisens skugga*. Rädda barnen.
- Rönningen, A., Jeppsson, C., Di Lorenzo Tilborg, A., Backer Johnsen, H., & Holst, F. (2019). *Kulturskolerelatert forskning i Norden – en översikt*. Norsk kulturskoleråd & Statens kulturråd, Sverige.
- Rönnlund, M. (2020). 'I love this place, but I won't stay': identification with place and imagined spatial futures among youth living in rural areas in Sweden. *Young*, 28(2), 123-137.
- SCB. (2023/01). *Inkomstskillanderna ökar i Sverige*. Retrieved 20230901 from <https://www.scb.se/pressmeddelande/inkomstskillnader-na-okar-i-sverige/>
- Scouterna. (2021/03). *Scouternas rekordökning trots pandemi: 3000 fler scouter 2020*. Retrieved 20230901 from <https://www.scouterna.se/aktuellt/pressmeddelande/scouternas-rekordokning-trots-pandemi-3-000-fler-scouter-2020/>
- SKR. (2023/03). *Verksamhet och organisation, kultur och musikskolor*. Retrieved 230901 from <https://skr.se/skr/skolakulturfratid/kulturfratid/kulturochmusikskolor/faktaomkulturochmusikskolorna/verksamhetochorganisation.7551.html>
- Smith, A. L., Gustafsson, H., & Hassmén, P. (2010). Peer motivational climate and burnout perceptions of adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 453-460. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.05.007>
- Socialdepartementet. (2017). *Inkopring av FN:s konvention om barnets rättigheter. Prop. 2017/18:186*. Regeringen
- Socialdepartementet. (Prop. 2008/09:28). *Mänskliga rättigheter för personer med funktionsnedsättning*. Regeringen
- Socialstyrelsen. (2020). *Begrepp inom området psykisk hälsa*. Socialstyrelsen, Folkhälsomyndigheten, & Sveriges kommuner och regioner.

- Sollerhed, A. C., & Hedov, G. (2021). Active parents—active children—a study among families with children and adolescents with down syndrome [Article]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 1-13, Article 660. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020660>
- Sparrman, A. (2019). Making culture: Children's and young people's leisure cultures. In: *Kulturanalys Norden*.
- Spångberg, J., Månsson, J., Törrönen, J., & Samuelsson, E. (2023). Making sense of gambling. Swedish youth navigating between risk and responsibility. *International Gambling Studies*, 23(1), 57-74.
- Statens offentliga utredningar. (1995:145). *Fria val? Om kön, makt och fritid. Delbetänkande av Fritidsutredningen*. Statens offentliga utredningar.
- Statens offentliga utredningar. (2023:29). *Varje rörelse räknas – hur skapar vi ett samhälle som främjar fysisk aktivitet? . Statens offentliga utredningar*.
- Stier, J. (2021). Att förstå sårbara och osunda idrottsmiljöer inom barn- och ungdomsidrotten. In *Idrottens riskzoner* (pp. 87). Centrum för idrottsforskning.
- Strömbäck, M. (2014). *Skapa rum. Ung femininitet, kroppslighet och psykisk ohälsa: genusmedveten hälsofrämjande intervention*. Umeå Universitet, Umeå.
- Strömbäck, M., Malmgren-Olsson, E. B., & Wiklund, M. (2013). 'Girls need to strengthen each other as a group': Experiences from a gender-sensitive stress management intervention by youth-friendly Swedish health services - A qualitative study [Article]. *BMC Public Health*, 13(1), Article 907. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-907>
- Svensson, R., Johnson, B., & Olsson, A. (2022). Does gender matter? The association between different digital media activities and adolescent well-being. *BMC Public Health*, 22(1), 273.
- SVT/Stockholm. (2023/02). *Vapen, knark och dömda anställda – här är kritiken mot fritidsgårdarna*. SVT. Retrieved 20230905 from <https://www.svt.se/nyheter/lokalt/stockholm/vapen-knark-och-domda-anstallda-har-ar-kritiken-mot-fritidsgardarna>
- SVT/Stockholm. (2023/04). *Ungdomar till kulturborgarrådet: "Vi vill ha trygget på våra fritidsgårdar"*. SVT. <https://www.svt.se/nyheter/lokalt/stockholm/ungdomar-till-kulturborgarradet-vi-vill-ha-trygghet-pa-vara-fritidsgardar>
- Sylwander, K. R. (2019). Affective atmospheres of sexualized hate among youth online: A contribution to bullying and cyberbullying research on social atmosphere. *International journal of bullying prevention*, 1(4), 269-284.
- Sørensen, N. U., & Nielsen, A. M. W. (2019). Kunst som alternativ arena for en social indsats: seks bærende elementer, der gør en forskel for unge på kanten af samfundet. *Tidsskriftet Norges Barnevern*, 96(1-2), 70-85.
- Tang, S., Werner-Seidler, A., Torok, M., Mackinnon, A. J., & Christensen, H. (2021). The relationship between screen time and mental health in young people: A systematic review of longitudinal studies. *Clinical psychology review*, 86, 102021.
- Thedin Jakobsson, B. (2013). "Därför vill vi fortsätta" - om glädje, tävling och idrottsidentitet. In: D. Dartsch & J. Pihlblad (eds.), *Spela vidare. En antologi om vad som får unga att fortsätta idrotta* (pp. 59-84). Centrum för idrottsforskning.

- Theidin Jakobsson, B., & Lundvall, S. (2021). Learn, have fun and be healthy! An interview study of Swedish teenagers' views of participation in club sport. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6852.
- Thomé, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults—a prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11(1), 1–11.
- Thomé, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2012). Computer use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults—a prospective cohort study. *BMC Psychiatry*, 12(1), 1–14.
- Thorén, J. (2022). "Du måste acceptera att du alltid kommer bli diskriminerad" – en rapport om funkofobin i dagens Sverige: vi unga med funktionsnedsättning sätter ord på vår verklighet. Allmänna arvsfonden, Stoppa funkofobin.
- Thulin, E. (2018). Always on my mind: How smartphones are transforming social contact among young Swedes. *Young*, 26(5), 465–483.
- Thulin, E., Vilhelmson, B., & Schwanen, T. (2020). Absent friends? Smartphones, mediated presence, and the recoupling of online social contact in everyday life. *Annals of the American Association of Geographers*, 110(1), 166–183.
- Tideman, M., Lövgren, V., & Malmqvist, J. (2020). Övergången från ung till vuxen för personer med funktionsnedsättning: en kartläggning av det vetenskapliga kunskapsläget. Forte.
- Tideman, M., & Svensson, O. (2015). Young people with intellectual disability—the role of self-advocacy in a transformed Swedish welfare system. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 10(1), 25100.
- Törrönen, J., Månsson, J., Samuelsson, E., Roumeliotis, F., Svensson, J., Kraus, L., & Room, R. (2022). How Covid-19 restrictions affected young people's well-being and drinking practices: Analyzing interviews with a socio-material approach. *International Journal of Drug Policy*, 110, 103895.
- Törrönen, J., Roumeliotis, F., Samuelsson, E., Kraus, L., & Room, R. (2019). Why are young people drinking less than earlier? Identifying and specifying social mechanisms with a pragmatist approach. *International Journal of Drug Policy*, 64, 13–20.
- Ungdomsbarometern. (2023). *Unga och idrott 2023 – en rapport av ungdomsbarometern för Riksidrottsförbundet*. Ungdomsbarometern.
- Ungdomsstyrelsen. (2006:4). *Fokus 06. En analys av ungas kultur och fritid*. Ungdomsstyrelsen.
- Ungdomsstyrelsen. (2007:13). *Ungdomar, fritid och hälsa. En forskningsöversikt om fritidens skydds- och riskfaktorer*. Ungdomsstyrelsen.
- Unicef. (2021). *Lyssna, vi har något att säga! En rapport om psykisk hälsa och strategier för ökat välmående ur barn och ungas perspektiv i Sverige*. Unicef.
- Unicef. (2022a). *Hör barnens röst – 120 barn mellan 5 och 17 år rapporterar till FN:s Barnrättskommitté*. Unicef.
- Unicef. (2022b). *Report from Civil Society Organisations working with Child Rights. Appendix 1*. Unicef.
- Utrikesdepartementet. (SÖ 2008:26). *Konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning och fakultativt protokoll till konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning*. Regeringen.

- von Rosen, P., Frohm, A., Kottorp, A., Fridén, C., & Heijne, A. (2017). Multiple factors explain injury risk in adolescent elite athletes: Applying a biopsychosocial perspective. *Scand J Med Sci Sports*, 27(12), 2059-2069. <https://doi.org/10.1111/sms.12855>
- Wagnsson, S. (2017:1). *Idrottens samhällsnytta. En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle. FoU-rapport*. Riksidrottsförbundet.
- Wagnsson, S., Augustsson, C., & Patriksson, G. (2013). Associations between sport involvement and youth psychosocial development in Sweden: a longitudinal study. *Journal of sport for development*, 1(1), 37-47.
- Watson, B., & Scraton, S. J. (2013). Leisure studies and intersectionality. *Leisure Studies*, 32(1), 35-47.
- WHO. (2022). *World mental health report: transforming mental health for all: executive summary*. WHO.
- Wickman, K. (2011). Flickor och pojkar med funktionsnedsättning. In: *För barnets bästa. En antologi om idrott ur ett barnrättsperspektiv*. (pp. 41-60). Centrum för idrottsforskning.
- Wickman, K. (2013). Unika och lika - erfarenheter hos unga med rörelsenedsättning. In: D. Dartsch & J Pihlblad (eds.), *Spela vidare. En antologi om vad som får unga att fortsätta idrotta* (pp. 85-108). Centrum för idrottsforskning.
- Wickman, K. (2015). Experiences and perceptions of young adults with physical disabilities on sports. *Social inclusion*, 3(3), 39-50.
- Wickman, K., Nordlund, M., & Holm, C. (2018). The relationship between physical activity and self-efficacy in children with disabilities. *Sport in Society*, 21(1), 50-63.
- Wiklund, M., Strömbäck, M., & Bengs, C. (2013). "En ribba att nå"-Unga kvinnors förkroppsligade stress i en neoliberal och könad kontext. *Tidskrift för genusvetenskap*(2-3), 59-85.
- Wilhsson, M., Svedberg, P., Carlsson, I.-M., Högdin, S., & Nygren, J. M. (2017). Handling demands of success among girls and boys in primary school: A conceptual model. *The Journal of School Nursing*, 33(4), 316-325.
- Wilhsson, M., Svedberg, P., Högdin, S., & Nygren, J. M. (2016). Girls and boys strategies to handle and cope with school-related stress. *European Journal of Public Health*, 26(Suppl. 1), 221-221.
- Wilhsson, M., Svedberg, P., Högdin, S., & Nygren, J. M. (2017). Strategies of adolescent girls and boys for coping with school-related stress. *The Journal of School Nursing*, 33(5), 374-382.
- Wästerfors, D., & Hansson, K. (2017). Taking ownership of gaming and disability. *Journal of Youth Studies*, 20(9), 1143-1160.
- Åberg, M. A., Nyberg, J., Torén, K., Sörberg, A., Kuhn, H. G., & Waern, M. (2014). Cardiovascular fitness in early adulthood and future suicidal behaviour in men followed for up to 42 years. *Psychol Med*, 44(4), 779-788. <https://doi.org/10.1017/S0033291713001207>
- Åberg, M. A., Waern, M., Nyberg, J., Pedersen, N. L., Bergh, Y., Åberg, N. D., Nilsson, M., Kuhn, H. G., & Torén, K. (2012). Cardiovascular fitness in males at age 18 and risk of serious depression in adulthood: Swedish prospective population-based study. *Br J Psychiatry*, 201(5), 352-359. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.111.103416>

# BILAGA 1: METODDISKUSSION

Underlaget för denna rapport består både av vetenskapliga publikationer från tidskrifter som använder sig av kollegial granskning (peer review) och så kallad grå litteratur (exempelvis avhandlingar och rapporter från myndigheter och intresseorganisationer).

Eftersom rapporten belyser kunskapsläget i Sverige består underlaget främst av studier och rapporter som rör den svenska kontexten. Dock har ett fåtal vetenskapliga publikationer från andra länder (i huvudsak Skandinavien) inkluderats för att belysa särskilda resonemang relevanta för rapporten och svenska förhållanden.

## Metod och sökningsprocess

Litteratursökningen började med ett flertal inbokade träffar med en bibliotekarie vid Umeå medicinska bibliotek för att diskutera sökord, databaser och strategier för att kartlägga relevanta vetenskapliga publikationer samt grå litteratur. Bibliotekarien hjälpte oss med att sätta ihop söksträngar och gjorde även en inledande sökning i tre olika databaser för vetenskapliga tidskrifter; Pub Med, Scopus och APA PsycInfo (se sökresultat och söksträngar i tabell A, B, och C). Utöver våra sökord och söksträngar begränsade vi sökningen till att endast inkludera publikationer från år 2000 och framåt samt publikationer på engelska

och svenska. Efter att vi gått igenom resultaten, sorterat bort dubletter och ej relevanta artiklar (se nedan om urval och bedömning av litteraturen) gjorde vi även sökningar i databasen ERIC (Education Resources Information Center) vilket endast genererade tre artiklar varav ingen bedömdes relevant för rapportens fokus. För de vetenskapliga publikationer som efter en första sortering bedömdes relevanta gick vi vidare och läste sammanfattningar för att kunna göra nästa sortering.

De artiklar som vi valde att behålla efter en andra sortering lästes och sorterades in efter år, författare, rubrik, kunskapsfält/ämnesområde, nationell kontext, metod, teoretiska utgångspunkter, resultat och slutsatser. Denna sortering utgjorde basen för vår syntes av den vetenskapliga litteraturen där de olika ämnesområdena fungerade som en initial struktur för kunskapsöversikten. Den systematiska sökningen i olika databaser utmynnade i ett urval av cirka 90 artiklar som bedömdes vara relevanta för litteraturöversikten.

Den grå litteraturen identifierades främst genom egna sökningar på myndigheters och organisationers websidor. Här utgick vi bland annat från de myndigheter och organisationer som av regeringen fått i uppdrag att bidra med

analyser till hur de ungdomspolitiska målen ska uppfyllas (exempelvis MUCF, Barnombudsmannen, Folkhälsomyndigheten). Vi inkluderade även andra organisationer som vi bedömde var relevanta för rapporten såsom Rädda Barnen, BRIS och Riksidrottsförbundet. Vidare sökte vi också i DIVA (Digitala Vetenskapliga Arkivet) efter forskningspublikationer och avhandlingar. Här sökte vi både på svenska och engelska (söksträng och resultat i tabell E och F). Avslutningsvis gjorde vi också sökningar på svenska i Google Scholar (söksträng och resultat i tabell D). Vi noterade att Google Scholar endast visar de första 1000 resultaten vilket med andra ord innebar att vi inte fick tillgång till det fulla resultatet.

De rapporter som vi ansåg var relevanta för rapportens syfte lästes med fokus på ungas fritid, psykiska hälsa och välbefinnande. Eftersom vi hittade en stor mängd grå litteratur, främst från organisationer och myndighetsrapporter, gjorde vi en inledande grovsortering genom att helt enkelt söka i rapporten efter ord som "fritid" och "fritidsaktiviteter". Material som innehöll något kring ungas fritid lästes mer i detalj och relevant information synteserades. I förhållande till den grå litteraturen så prioriterades nyare rapporter från samma myndighet eller organisation framför äldre.

I sökprocessen för både vetenskaplig litteratur och den grå litteraturen gav läsning av titlar och sammanfattningar upphov till nya sökord som kompletterade sökningen (exempelvis "sports", "civic engagement", "recreation"). En viktig del av sökprocessen har bestått av vad vi har kallat för "snöbollsmetodik" där redan identifierade rapporter och studier har hjälpt oss hitta ytterligare relevant material med hjälp av exempelvis referenslistan. I förbindelse med den granskande läsningen av rapporten fick vi också fler förslag på relevant litteratur. Detta

har inneburit att arbetsgången inte varit linjär utan sökning efter ny litteratur har skett parallellt som vi arbetat sammanställning, dataextraktion och analys av redan utvalda artiklar och rapporter.

## Bedömning av relevans och kartläggning av studier

Utöver våra söksträngar begränsade vi de inledande sökningarna till att inkludera texter på svenska eller engelska samt publikationer från år 2000 och framåt. När vi gjorde urval baserat på titel och sammanfattning exkluderade vi studier som bland annat handlade om:

- Dubletter
- Studier från andra länder
- Åldersgrupper som faller utanför studiens fokus
- Medicinska studier, experiment och rehabiliteringsstudier
- Läkemedelsstudier
- Tvillingstudier
- Arbetsskador
- Drogstudier, överdoser och behandling, internetdroger
- Tinnitusstudier
- Föräldrars hälsa – utbrändhet, brist på fritid
- Skolinterventioner



- Inkontinensstudier
- Test av psykometriska instrument
- Unga vuxna som utövar idrott eller dans som yrke
- Studier om daglig verksamhet

Sökningarna genererade även en stor mängd dubletter som inledningsvis sorterades bort i exkluderingsprocessen. Ett fåtal publikationer sorterades också bort senare efter att vi börjat skriva ihop resultatdelarna då det blev tydligt att studierna inte var tillräckligt relevanta för rapporten. Även om vi i den grå litteraturen hittade intressanta studentuppsatser och examensarbete så valde vi att efter uppdragets utformning endast inkludera vetenskapliga publikationer, avhandlingar och rapporter från myndigheter och intresseorganisationer.

Reflektion över sökresultatet

Under sökarbetet för den här kartläggningen fann vi att det finns kunskap om ungas fritid och psykiska hälsa att tillgå, men särskilt då i den grå litteraturen. Denna kunskap som finns i dessa källor visar att det svenska civilsamhället, organisationer och myndigheter har rutiner för och arbetar aktivt med att undersöka ungas fritid i förhållande till ungas psykiska hälsa – vilket forskningen har i mindre utsträckning gjort. Att systematiskt leta vetenskaplig litteratur om ungas fritid och psykiska hälsa i olika databaser har varit svårt och genererat ett spretigt resultat. Detta speglar begreppets komplexitet och bredd. Det är också ett resultat av att forskningen är strukturerad efter specificerade studieobjekt (exempelvis en viss idrott, skärmtid eller musik). Det innebär att hur fritiden och fritidsaktiviteter förstås och identifieras av oss som utför kartläggningen spelar stor roll, inte minst av vår vetenskapliga bakgrund inom exempelvis folkhälsa, psykiatri och genusvetenskap.

Vi har valt att låta den grå litteraturen utgöra en stor del av underlaget för rapporten. Vi anser nämligen att den bidrar med värdefull empirisk kunskap som är av stor betydelse för området och som också styrker komplexiteten i frågan om fritidens betydelse för ungas psykiska hälsa. Vi är dock medvetna om att undersökningarna kan ha bristande vetenskaplig tyngd. Enkäter kan ha en låg svarsfrekvens eller låg representation. Intresseorganisationer och myndigheter styrs av olika uppdrag och har till syfte att ge röst åt specifika grupper av unga eller för att väcka politisk opinion. Samtidigt arbetar många av dessa organisationer på olika sätt nära unga och tar vara på deras ungas röster, rättigheter och perspektiv. Eftersom en viktig del av uppdraget bestod av att lyfta in och inkludera ungas egna upplevelser av vad fritid innebär har den grå litteraturen varit avgörande för att kunna svara mot den delen av rapportens syfte.

# Söksträngar och resultat

## PUBMED 230310 - INGA FILTER

Rad	Söksträng	Träffar
1	adolescent[mesh] OR young adult[mesh] OR adolescen*[tiab] OR teen*[tiab] OR young adult*[tiab] OR young people[tiab] OR youth*[tiab]	2 833 737
2	leisure activities[mesh] OR down time[tiab] OR downtime[tiab] OR leisure[tiab] OR recreation*[tiab] OR spare time[tiab] OR sparetime[tiab] OR civic engagement[tiab] OR civic[tiab] OR civic participation[tiab] OR sport[tiab] OR sports[tiab]	365 794
3	anxiety[mesh] OR depression[mesh] OR mental health[mesh] OR psychological distress[mesh] OR stress, psychological[mesh] OR anxiet*[tiab] OR depression[tiab] OR depressive[tiab] OR distress[tiab] OR emotional[tiab] OR mental[tiab] OR psychosocial[tiab] OR stress[tiab] OR stressor[tiab] OR stressors[tiab] OR wellbeing[tiab] OR well-being[tiab]	2 236 201
4	#1 AND #2 AND #3	13 840
5	sweden[mesh] OR sweden[tiab] OR swedish[tiab]	117 399
6	#4 AND #5	172

Tabell A: Sökstrategi och resultat för databasen PubMed

## SCOPUS 230310 - INGA FILTER

Rad	Söksträng	Träffar
1	TITLE-ABS-KEY(adolescen* OR teen* OR "young adult*" OR "young people" OR youth*)	3 333 195
2	TITLE-ABS-KEY("down time" OR downtime OR leisure OR recreation* OR "spare time" OR sparetime OR civic* OR "civic engagement" OR "civic participation" OR sport OR sports)	546 040
3	TITLE-ABS-KEY(anxiet* OR depression OR depressive OR distress OR emotional OR mental OR psychosocial OR stress OR stressor OR stressors OR wellbeing OR well-being)	5 553 443
4	#1 AND #2 AND #3	16 789
5	TITLE-ABS-KEY(Sweden OR Swedish)	239 432
6	#4 AND #5	211

Tabell B: Sökstrategi och resultat för databasen Scopus

## APA PSYCINFO VIA EBSCOHOST 230310 - INGA FILTER

Rad	Söksträng	Träffar
1	AG adolescence OR AG young adulthood OR DE emerging adulthood OR DE puberty OR DE early adolescence OR TI adolescen* OR TI youth* OR TI "young people" OR TI teen* OR TI "young adult*" OR AB adolescen* OR AB youth* OR AB "young people" OR AB teen* OR AB "young adult"	1 100 624
2	DE recreation OR DE "Leisure Time" OR DE "Relaxation" OR DE "Screen Time" OR DE "Camping" OR DE "Clubs (Social Organizations)" OR DE "Dance" OR DE "Gambling" OR DE "Games" OR DE "Hobbies" OR DE "Leisure Time" OR DE "Recreation Areas" OR DE "Sports" OR DE "Summer Camps (Recreation)" OR DE "Television Viewing" OR DE "Toys" OR DE "Traveling" OR DE "Vacationing" OR DE "Adaptive Sports" OR DE "Athletes" OR DE "Athletic Participation" OR DE "Athletic Performance" OR DE "Baseball" OR DE "Basketball" OR DE "College Sports" OR DE "Cycling" OR DE "Extreme Sports" OR DE "Football" OR DE "High School Sports" OR DE "Judo" OR DE "Martial Arts" OR DE "Professional Sports" OR DE "Soccer" OR DE "Swimming" OR DE "Tennis" OR DE "Weightlifting" OR TI leisure OR AB leisure OR TI "spare time" OR TI sparetime OR TI "down time" OR TI downtime OR AB leisure OR AB "spare time" OR AB sparetime OR AB "down time" OR AB downtime OR AB "civic engagement" OR TI "civic engagement" OR AB "civic" OR TI "civic" OR AB "civic participation" OR TI "civic participation"	109 311
3	DE anxiety OR DE "depression (emotion)" OR DE distress OR DE "emotional health" OR DE "mental health" OR DE stress OR TI "mental health" OR TI depression OR TI depressive OR TI stress OR TI stressors OR AB "mental health" OR AB depression OR AB depressive OR AB stress OR AB stressors	786 214
4	S1 AND S2 AND S3	4 399
5	PL sweden OR TI sweden OR TI swedish OR AB sweden OR AB swedish	43 477
6	S4 AND S5	109

Tabell C: Sökstrategi och resultat för databasen APA PsycINFO

## GOOGLE SCHOLAR 230330

Rad	Söksträng	Träffar
1	ungdomar OR tonåringar OR "unga vuxna" fritid OR fritidsaktiviteter "psykisk hälsa" OR stress OR depression filetype:pdf -uppsats -kandidatuppsats -examensarbete -psykolog-programmet -magisterexamen -examensuppsats -psykologexamensuppsats	1 290

Tabell D: Sökstrategi och resultat för databasen Google Scholar

(Notera att Google Scholar endast visar de första 1000 resultaten. Vi har med andra ord alltså ej haft tillgång till de övriga 290 resultaten).

## DIGITALA VETENSKAPLIGA ARKIVET (DIVA) 230417 ENGELSKA

Rad	Söksträng	Träffar
1	"leisure" "youth" "young people" "mental health"	14

*Tabell E: Sökstrategi och resultat för databasen DIVA på engelska*

## DIGITALA VETENSKAPLIGA ARKIVET (DIVA) 230417 SVENSKA

Rad	Söksträng	Träffar
1	"unga", "ungdomar", "psykisk hälsa", "fritid"	5

*Tabell F: Sökstrategi och resultat för databasen DIVA på svenska*

# BILAGA 2: BESKRIVNING AV UNDERSÖKNINGAR OCH STATISTIK

Rapporten lutar sig mot ett flertal beskrivande eller statistiska undersökningar som är utförda och publicerade av svenska myndigheter och organisationer. I den här bilagan beskriver vi kortfattat några av de olika undersökningarna (eller delar av undersökningarna som varit relevanta för rapporten) som återkommer mest frekvent för att ge en utökad och mer transparent bild av undersökningarnas tillvägagångssätt.

- 1. Folkhälsomyndigheten (2022) Unga och covid-19-pandemin – ungas livsvillkor, levnadsvanor och hälsa**  
Självskattad hälsa, psykiskt välbefinnande, psykiska besvär och levnadsvanor har analyserats för unga i åldersgruppen 16–29 år. Data kommer från den nationella folkhälsoenkäten, *Hälsa på lika villkor*, för 2015, 2016, 2018, 2020 och 2021. Det nationella urvalet görs som ett obundet slumpmässigt urval från SCB:s Register över totalbefolkningen (RTB), bestående av 45 000 personer i åldern 16 år och äldre. För 2021 var bruttourvalet 40 000 personer varav 17 578 personer svarade på enkäten, vilket ger en svarsfrekvens på 44,1 procent. Resultaten i folkhälsoenkäten viktas, enligt beprövade statistiska metoder. Syftet med viktning är att kunna uttala sig om hela befolkningen och inte bara om de som har svarat. Läs mer på <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/om-vara-datainsamlingar/nationella-folkhalsoenkaten/>
- 2. Folkhälsomyndigheten (2023) Skolbarns hälsovanor i Sverige 2021/2022**  
Skolbarns hälsovanor är en enkätundersökning bland 11-, 13- och 15-åringar. Urvalet görs för varje årskurs med en klusterdesign i två steg. Först väljs ett antal skolor ut på ett slumpmässigt sätt så att de är representativa för landet. Därefter slumpas en klass på respektive skola. Enkäten fylls i under en lektionstimme i årskurserna 5, 7 och 9 i Sverige. Deltagandet är frivilligt och skolbarnen är anonyma. I den senaste datainsamlingen (2021/2022) deltog 2 329 skolor och 41 946 barn. Svarsfrekvensen för 2021/2022 var 44 procent. Läs mer på <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/skolbarns-halsovanor/>
- 3. Friends nätundersökning (2019): Gaming**  
Undersökningen är gjord av analysföretaget Novus på uppdrag av stiftelsen Friends. Den är baserad på 301 intervjuer med ungdomar i åldern 13–19 år. Målgruppen var 13–19-åringar som spelar med och mot varandra på dator och/eller spelkonsol. Undersökningen är genomförd via webbintervjuer i Novus slumpmässigt rekryterade Sverigepanel. Resultatet är efterstratifierat. Läs mer på <https://friends.se/report/natundersokning-2019-gaming/https://novus.se/metoder/sverigepanel/>

#### 4. **Kulturrådet (2021) Kulturskolan i siffror**

Insamlingen av 2021 års statistik gjordes av SCB på uppdrag av Kulturrådet. En enkät skickades ut till samtliga 290 kommuner via e-post. Insamlingen bestod dels av en webbenkät med frågor om till exempel organisation, deltagare och kurser, deltagartillfällen, kösystem och uppdragsverksamhet samt en lista med personnummer på samtliga deltagare i den frivilliga kulturskolleverksamheten under året. Svarsfrekvensen var 78 procent för enkäten och 64 procent för deltagarlistorna. Kulturskolestatistiken är en totalundersökning. Alla kommuner ingår i målpopulationen och har fått en enkät. Uppgifterna från webbenkäten har sammanställts av Kulturrådet. Personnummerlistorna har samkörts av SCB med registeruppgifter. Resultatet redovisas som antal unika deltagare och redovisas utifrån kön, åldersgrupp, utlandsfödd, utländsk bakgrund, nyinvandrad och föräldrarnas utbildningsnivå. Denna rapport är Kulturskolecentrums fjärde sammanställning av kulturskolestatistiken. Läs mer på <https://www.kulturradet.se/kulturskolecentrum/statistik/>

#### 5. **Myndigheten för Kulturanalys (2017) Barns och ungas kulturaktiviteter**

Denna rapport bygger på data som samlats in från elever i årskurs 5, årskurs 8 och gymnasiets årskurs 2. Studien har genomförts av Myndigheten för kulturanalys i samverkan med Statistiska centralbyrån (SCB) och sex regioner; region Jämtland Härjedalen, Jönköpings län, region Skåne, Stockholms läns landsting, Västra Götalandsregionen och region Östergötland. I ett första steg har ett skolurval gjorts för respektive samverkande region samt för övriga riket för de årskurser som utgör målpopulationerna i denna studie. Efter att skolorna valts ut har ett klassurval gjorts, och klasslistor med elevers namn och personnummer har inhämtats från de

utvalda klasserna. Därefter har enkäterna skickats ut till skolorna för att fyllas i under ordinarie lektionstid. Andelen deltagande skolor var mellan 35 och 67 procent, beroende på region och årskurs, av de initialt utvalda skolorna. Svarsfrekvensen för de elever i de klasser som slutligen deltog var 73,8 procent. Studiens olika urval är representativa i riket för respektive årskurs. Det totala antalet respondenter i undersökningen var 13 166 elever. Läs mer på

<https://kulturanalys.se/wp-content/uploads/2020/09/Barns-och-ungas-kulturaktiviteter.pdf>

#### 6. **Myndigheten för Kulturanalys (2021) Ett år med pandemin. Konsekvenser och offentliga insatser inom kulturområdet**

För att kartlägga de kommunala kulturförvaltningarnas åtgärder mot pandemin samt deras syn på pandemins utmaningar genomfördes en enkät med Sveriges 290 kommuner. Enkäten togs fram i samråd med Sveriges kommuner och regioner (SKR). Av de totalt 290 kommunerna svarade 197 på samtliga kryssfrågor, vilket gav en svarsfrekvens på 68 procent. Ett visst bortfall skedde under enkätens gång, då det var 213 kommuner som svarade på den första frågan (om vilka åtgärder de vidtagit), vilket är 73 procent av alla kommuner. De kommuner som svarade på samtliga kryssfrågor som kategoriseras som svarande. Däremot har samtliga svar på varje enskild fråga använts i de analyser som redovisas i rapporten. Läs mer på

<https://kulturanalys.se/publikation/ett-ar-med-pandemin/>

#### 7. **Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor (2023) En fördjupad bild av ungas fritid**

Den nationella ungdomsenkäten är en återkommande enkätundersökning som har skickats ut av myndigheten till unga i åldersgruppen 16–25 år ungefär vart tredje år sedan 2004. Enkäten har vid

samtliga undersökningstillfällena skickats till ett slumpmässigt urval av unga i åldrarna 16–25 år. Urvalsstorleken har varierat mellan 4 500 och 6 000 i de sex första undersökningsomgångarna. År 2021 ökades urvalet till 12 000 personer, varav 5997 personer valde att svara (svarsfrekvens 50 procent). De allra flesta (84 procent) valde att besvara enkäten via webben istället för att returnera en postal enkät. Skevhet i bortfallet gör att resultaten från de statistiska skattningarna riskerar att bli missvisande och inte återspegla gruppen unga på ett korrekt sätt. Bortfallet bland enkätsvaren är större bland killar än tjejer och i åldrarna 20–25 år. Alla resultat har genomgående viktats utifrån juridiskt kön (kvinna eller man) och ålder (16–18 år, 19–21 år och 22–25 år). Läs mer på <https://www.mucf.se/uppdrag/nationella-ungdomsenkaten>

8. **Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (2022) ”Jag är inte ensam, det finns andra som jag” – Unga hbtqi-personers levnadsvillkor**

I rapporten redovisas resultat från den nationella folkhälsoenkäten (”Hälsa på lika villkor”) från 2020. Enkäten genomförs av Folkhälsomyndigheten och är en representativ undersökning med ett slumpmässigt urval. MUCF har analyserat svaren från unga 16–25 år. Totalt svarade 1 439 unga på enkäten. På grund av relativt få svar i enkäten går det inte att göra några jämförelser inom hbtq-gruppen. Endast skillnader mellan hbtq-personer och heterocispersoner redovisas. Relevant för vår rapport är också den delen som består av resultat från den nationella ungdomsenkäten (se föregående punkt). Läs mer på <https://www.mucf.se/publikationer/jag-ar-inte-ensam-det-finns-andra-som-jag>

9. **Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (2021) Vilja att förändra – Drivkrafter, hinder och utmaningar för ungas samhällsengagemang**

Rapporten använder sig av följande tre enkätundersökningar som är relevanta att beskriva i förhållande till vår rapport:

– *Den nationella ungdomsenkäten*

Se under punkt 7 för mer information om den nationella ungdomsenkäten.

– *Attityd- och värderingsstudien*

Attityd- och värderingsstudien är en del av det ungdomspolitiska uppföljningssystemet och har genomförts vid sex tillfällen sedan 1993. Den senaste undersökningen genomfördes under hösten 2018 och baseras på ett obundet slumpmässigt urval av 9 000 personer i åldern 16–74 år (varav 6 000 unga i åldersgruppen 16–29 år). Svarsfrekvensen för undersökningen är 41 procent.

– *Befolkningsstudien*

Befolkningsstudien har genomförts av Ersta Sköndal Bräcke högskola vid sex tillfällen sedan 1992 och senast under våren 2019.

Undersökningen genomförs med ett representativt urval från befolkningsregistret och belyser engagemang bland den svenska befolkningen. År 2019 besvarade 1 108 personer undersökningen antingen via telefonintervjuer eller webbaserade intervjuformulär. Svarsfrekvensen för undersökningen är 56 procent. I rapporten analyseras svar från 152 unga i åldern 16–29 år som deltog i undersökningen. Eftersom antalet unga svarande är förhållandevis lågt finns det anledning att vara försiktig med att generalisera till hela ungdomsgruppen.

Läs mer på

<https://www.mucf.se/publikationer/fokus-21-vilja-att-forandra>

10. **Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (2019) Hälsa, fritid och framtid, Unga med attityd, del 3**

Enkäten som ligger till grund för attityd- och värderingsstudien skickades under hösten 2018 ut till 6 000 slumpmässigt utvalda unga mellan 16 och 29 år samt till 3 000 slumpmässigt utvalda personer i en äldre jämförelsegrupp, 30–74 år. Svarsfrekvensen för de unga är 40 procent och för den äldre jämförelsegruppen 44 procent. Svarsfrekvensen för hela studien är 41 procent. Flera av frågorna i enkäten har även ställts vid tidigare attityd- och värderingsstudier under åren 1993, 1997, 2002, 2007 och 2013. Läs mer på <https://www.mucf.se/publikationer/unga-med-attityd-2019-del-3>

11. **Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (2020) Ungas rätt till en meningsfull fritid – tillgång, trygghet och hinder**

Huvudsakligen kommer den statistik som redovisas i rapporten från den nationella ungdomsenkät som genomfördes av MUCF under våren 2018. Tidslinjerna i rapporten bygger på tvärsnittsdata. Enkäten baseras på ett urval av unga i ålder 16–25 år. I urvalet gjordes ett obundet slumpmässigt urval av 5 000 unga. Svarsfrekvensen var 46 procent. Bortfallet bland enkätsvaren var större bland killar än tjejer och i åldrarna 22–24 år. Därför har alla resultat genomgående viktats för juridiskt kön och ålder. Rapporten använder sig också av statistik som kommer från den attityd- och värderingsstudie som genomfördes av MUCF under hösten 2018. Enkäten baseras på ett urval av den svenska befolkningen i åldern 16–74 år, men i den här rapporten används svar från de unga som är 16–29 år. I urvalet av unga gjordes det ett obundet slumpmässigt urval av 6 000 unga med en svarsfrekvens på 40 procent. Läs mer på

<https://www.mucf.se/publikationer/ungas-ratt-till-en-meningsfull-fritid-tillgang-trygghet-och-hinder>

12. **Nordicom (2023) MediaSverige 2023**

Mediebarometern är en årlig undersökning av den svenska befolkningens tillgång till, och användning av, olika typer av medier. Urvalet i undersökningen har dragits ur det svenska befolkningsregistret (SPAR) och omfattar totalt 38 000 slumpmässigt utvalda personer. Resultaten i 2022 års undersökning bygger på enkätsvar från omkring 6 600 slumpmässigt utvalda personer i åldrarna 9 till 85 år. Svarsfrekvensen för 2022 var 17 procent. 85 procent av de svarande valde att delta i undersökningen via webben och 15 procent via telefon. Datainsamlingen till Mediebarometern 2022 har genomförts av undersökningsföretaget Origo Group på uppdrag av Nordicom vid Göteborgs universitet. Läs mer på <https://www.nordicom.gu.se/en/publications/mediesverige-2023>

13. **RFSL (2020) Trans & Idrott – Ingen ska lämnas utanför**

Den delen som handlar om hälsoläget för transpersoner baseras på Folkhälsomyndighetens rapport *Hälsan och hälsans bestämningsfaktorer för transpersoner. En rapport om hälsoläget bland transpersoner i Sverige* från 2015. Studien genomfördes som en webbenkät där respondenterna svarade anonymt. Totalt innehöll enkäten 106 frågor kring åtta teman: bakgrundsfrågor, hälsa, välbefinnande, könskorrigering, behandling, levnadsvanor, trygghet och sociala relationer, sexualliv och livskvalitet i allmänhet. Undersökningen riktades direkt till målgruppen, genom en självselektad webbaserad undersökning. Urvalet var således icke-slumpmässigt, och därmed formellt inte heller representativt för transpopulationen i sin helhet. Information om webbenkäten



spreds på olika sätt men framför allt via sociala nätverk och andra internetbaserade tjänster. Totalt inkom 1 205 svar på enkäten. Ett antal svar exkluderades på grund av att de exempelvis inte var fullständiga. 800 svarande återstod och analysen baserades sig på svaren från dessa 800 personer. 53 procent av respondenterna var 15–29 år gamla. Läs mer på [https://www.rfsl.se/wp-content/uploads/2020/09/Trans-och-idrott\\_enstaka-sidor.pdf](https://www.rfsl.se/wp-content/uploads/2020/09/Trans-och-idrott_enstaka-sidor.pdf)

#### 14. **Riksidrottsförbundet (2022) Vår idrott – eller deras? Unga idrottares perspektiv på delaktighet**

Studien genomfördes i form av en webb-enkät. Vissa frågor skiljde sig åt beroende på om målgruppen var lagidrottare eller individuella idrottare. Målgruppen var föreningsidrottande ungdomar i åldern 15–17 år. Sammantaget medverkar 426 föreningsidrottare. På grund av pandemin skedde datainsamlingen genom olika special-distriktsförbund som distribuerade informationsbrev till idrottande ungdomar. Det har inte varit möjligt att göra en bortfallsanalys, men antalet ungdomar som besvarade enkäten är långt färre än de som potentiellt sett borde fått information om studien. Eftersom urvalet är strategiskt och inte slumpmässigt har inga signifikanstester genomförts. Läs mer på [https://www.rf.se/download/18.7e76e6b-d183a68d7b71148a/1664975790750/FOU2022\\_2%20V%C3%A5r%20idrott%20%E2%80%93%20eller%20deras.pdf](https://www.rf.se/download/18.7e76e6b-d183a68d7b71148a/1664975790750/FOU2022_2%20V%C3%A5r%20idrott%20%E2%80%93%20eller%20deras.pdf)

#### 15. **Ungdomsbarometern tillsammans med Riksidrottsförbundet (2023) Unga och Idrott**

Ungdomsbarometern genomförs som en digital enkät i en slumpmässigt telefon-rekryterad panel, med ett s.k. kvoturval som urvalsmetod. Antal respondenter i 2022 undersökning var 16 295. Viktning av resultaten har genomförts med hjälp av de

tre aktuella urvalsegenskaperna (kön, ålder och region) enligt den senaste befolkningsstatistiken från SCB för ungdomar 15–24 år i Sverige. Fem primära datainsamlingskällor har använts: Studentkortet (1), som är en databas med gymnasie-, YH-, folkhögskole- och högskolestuderande och de som tidigare varit detsamma baserad på uppgifter från CSN. I denna databas görs ett slumpmässigt urval av e-postadresser som erbjuds svara på enkäten. Baserat på öppnade mejl är svarsfrekvensen cirka 20 procent. Majoriteten av respondenterna hämtas från denna källa. EMG (2), som är en databas uppbyggd på samma sätt som Studentkortet. Data samlades in genom att utskick gjordes till aktiva medlemmar i åldern 15–16 år. Facebook/Instagram (3), där annonsering genomförs för att nå unga som inte besvarar enkäter per e-post, samt Cint (4) som är ett panelföretag med både självrekryterade och slumpmässigt rekryterade panelister. För att kunna säkerställa resultatens reliabilitet har även ett slumpmässigt referensurval om 752 respondenter dragits i Norstats (5) slumpmässigt telefonrekryterade riksrepresentativa panel baserad på SPAR. Läs mer på <https://www.ungdomsbarometern.se/> <https://www.rf.se/download/18.4b-78be4018722do5fa7cf452/1680523593045/Ungdomsbarometern%202023.pdf>

#### 16. **Bris årsrapporter: 2019, 2020, 2022, 2023**

Rapporterna bygger inte på statistiska undersökningar men en sammanställning av vad barn och unga berättar för Bris när de söker stöd. Under 2022 besvarade Bris 65 932 samtal, varav 44 420 var kurativa samtal med barn (övriga gällde till exempel tysta samtal, påläggningar osv). Ungefär hälften av samtalen handlade om psykisk ohälsa. Läs mer på <https://www.bris.se/om-bris/publikationer/rapporter/>



[www.forte.se](http://www.forte.se)