



Hellre Tabasco än känslor

En rapport om killars mentala hälsa och svårighet att uttrycka känslor

UNDER KEVLARET x **KANTAR PUBLIC**



Innehåll

Tryck på rubrikerna
för att hoppa till
respektive avsnitt



Om undersökningen	1
Sammanfattning	2
Självskattad mental hälsa	3
Upplevda känslor som ung	4
Prata om och visa känslor	7
Hellre Tabasco än känslor	11
Vad skulle få dig att prata?	16
Vad gör du när du mår dåligt?	17
Anonymitet & kännedom	18



Om undersökningen

Under Kevlaret är en ideell organisation som sedan 2016 jobbar för att stötta killar och unga män att möta sina känslor. Vi har föreläst för över 14 000 ungdomar och stöttat tusentals killar i vår stödchatt. På de här sex åren har vi samlat mängder av berättelser, insikter och lärdomar om hur killars och unga mäns vardag ser ut.

Trots våra tusentals samtal med killar och unga män har det varit svårt att dra tydliga slutsatser om hur killar faktiskt mår i Sverige. Och för att kunna stötta dem på bästa sätt över lång tid är det något vi verkligen behöver veta. Killars hälsa är också något som Sverige och hela världen behöver prata mer om och ta ett större ansvar för.

Vi hoppas att den här undersökningen ska leda till att:

- Fler killar och unga män får hjälp och stöd
- Samhällsintresset för killars och unga mäns hälsa ökar
- Killar och unga män känner sig representerade och hörda

Hur har undersökningen genomförts?

Undersökningen genomfördes via Kantar Publics riksrepresentativa och slumpmässigt rekryterade onlinepanel, Sifopanelen. Målgruppen består av killar och unga män i åldersgrupp 13-28 år. Personer under 16 år har deltagit efter vårdnadshavarens godkännande (i enlighet med branschetiska riktlinjer –ESOMAR). 1000 intervjuer genomfördes under tidsperioden 26 november – 20 december 2021.

Sammanfattning

- Totalt är det 17 procent som uppger att de mår dåligt idag.
- Var tredje kille hindrar sig från att visa sina känslor för att inte framstå som svag (34%). Hälften svarar att de hindrar sig från att visa känslor för att inte belasta andra (55%).
- (23 procent uppger att de mycket ofta kände känslor som ångest, oro, sorg, nedstämdhet, ledsamhet, och/eller ensamhet som ung.) Av dessa är det tre av tio som uppger att de inte pratade med någon om detta. Den främsta anledningen till att de inte pratat med någon är "Jag har svårt att prata om mina känslor" samt "Tycker inte det är tillräckligt allvarligt".
- (Var femte kille uppger att det inte är troligt att de skulle prata med någon i familjen om de mådde dåligt. 30 procent svarar att det inte är troligt att de skulle prata med en vän.)
- Att berätta för någon om att man mår dåligt är också att hjälpa någon annan. 31 procent svarar att de skulle kunna tänka sig att prata om att de mår dåligt om de fick höra andras upplevelser av att må dåligt.
- Fler svarar att de skulle prata med mamma (68%) jämfört med pappa (48%) om de mådde dåligt.
- Var fjärde kille (25%) skulle hellre dricka Tabasco än att gråta framför sina killkompisar.
- Fler svarar att de har hört "jag älskar dig" från sin mamma (71%) än att de har hört det från sin pappa (50%) någon gång de senaste 12 månaderna.

1 av 6 uppger att han mår dåligt

Självskattade mentala hälsan minskar med ökad ålder



? Hur upplever du att du mår psykiskt på en skala 1-10 där 1 är mycket dåligt och 10 är mycket bra?
Mycket dåligt 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mycket bra
1-4 5-6 7-10

- Totalt uppger 62 procent att de mår bra (alternativ 7-10). Andelen som uppger att de mår bra minskar med åldern. Dubbelt så många killar i åldersgrupp 12-15 år (64%) svarar att de mår bra (alternativ 8-10) jämfört med killar som är 20-28 år (31%).
- 17 procent svarar att de mår dåligt (alternativ 1-4). Var femte kille i åldersgrupp 20-28 år uppger att de mår dåligt (22%).
- Det visas inga tydliga skillnader i självskattat mående beroende på var man bor i landet.





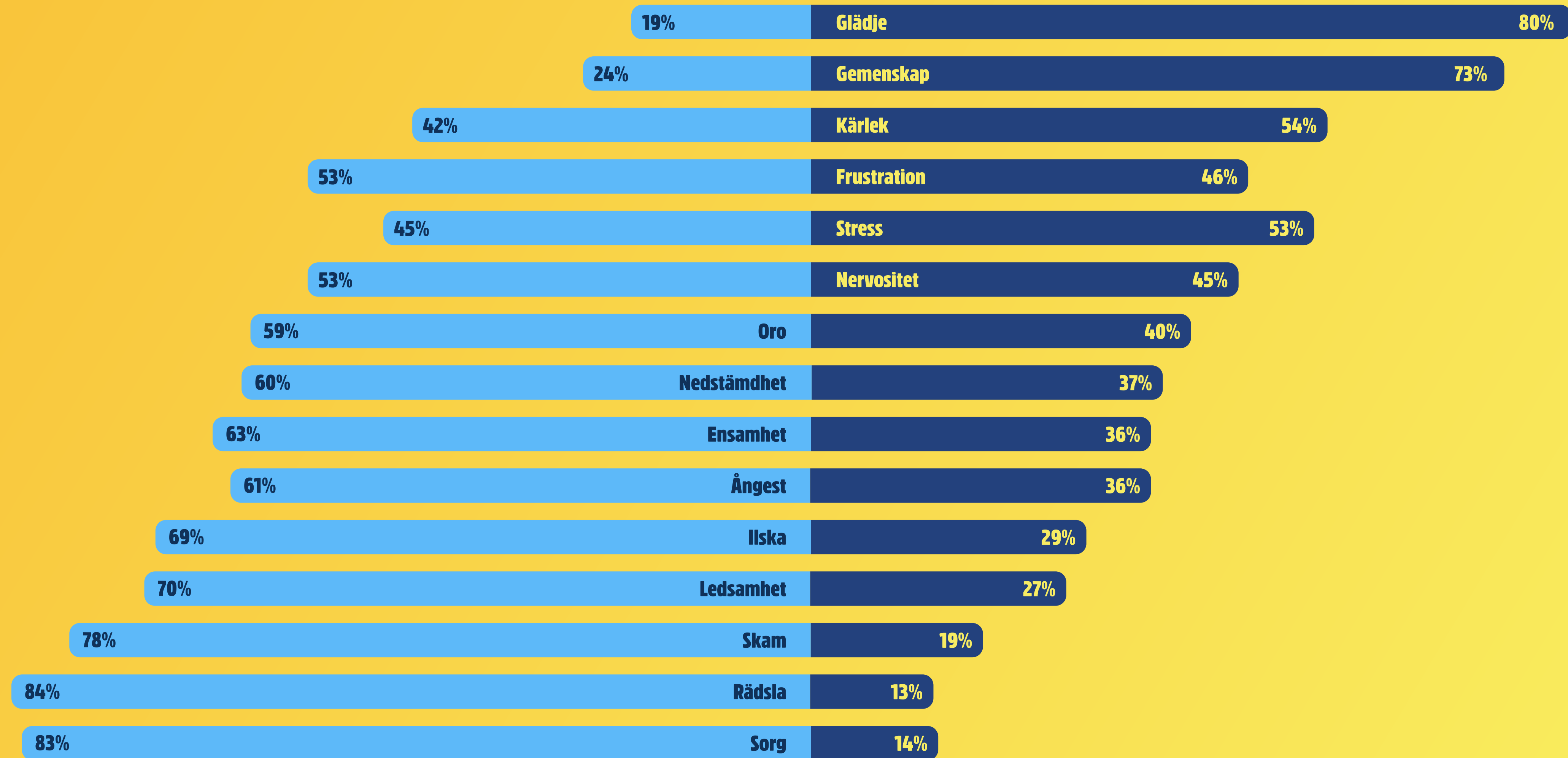
Upplevda känslor som ung

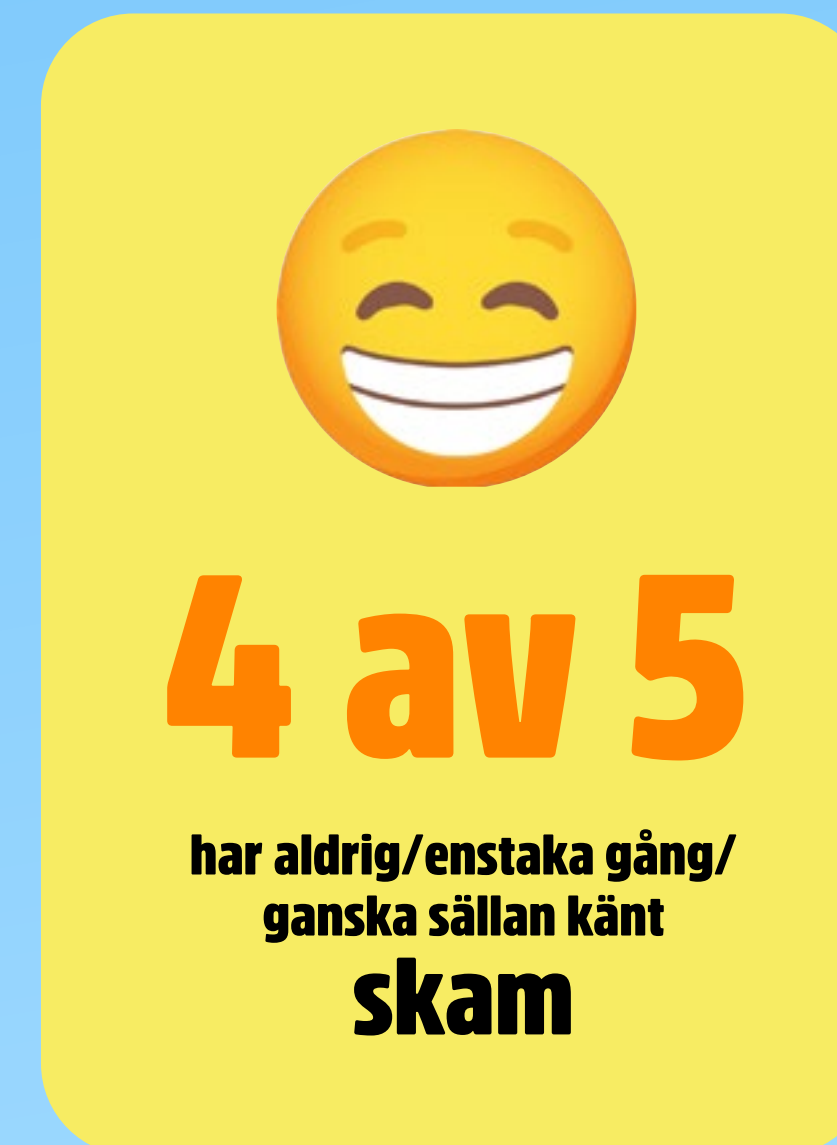
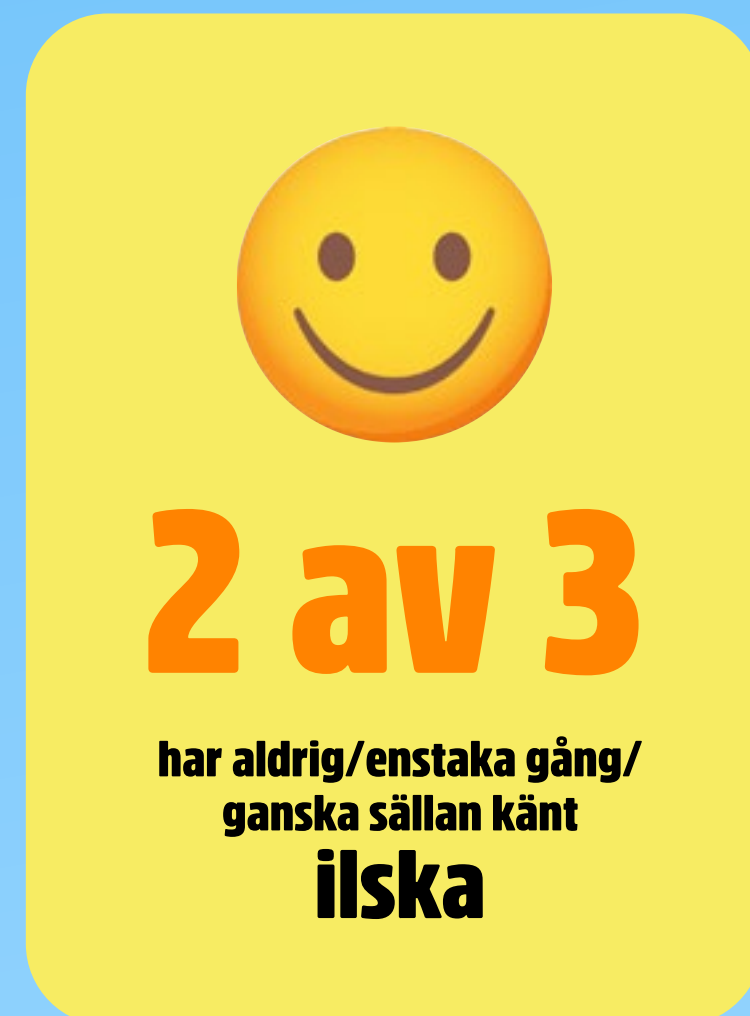
Vi frågade killar hur ofta de upplevt vissa känslor när de var unga

- Totalt är det 24 procent som uppger att de mycket ofta kände känslor som ångest, sorg, oro, nedstämdhet, ledsamhet, ensamhet som unga. Andelen är större bland de som är 20-28 år (27%), jämfört med de som är 12-15 år (16%).
- Totalt är det fyra av tio som uppger att de kände oro (40%) som unga. Andelen är större bland de som är 20 år eller äldre (52%), jämfört med de som är 12-15 år (24%).
- Var tredje uppger att de ofta kände ångest som ung (36%). Fyra av tio killar i åldersgrupp 20-28 år instämmer att de ofta kände ångest (44%). Av de som uppger att de mår dåligt (alternativ 1-3 på 10-gradig skala) svarar i högre grad att de upplevde ångest som ung (78%), jämfört med de som uppger att de mår ok (42%) och de som mår bra (13%).

Hur ofta har du som ung känt någon av följande känslor?

● Aldrig/enstaka gång/ganska sällan ● Ganska/mycket ofta





Prata om & visa känslor

Vi frågade killar vilka de har pratat med, vilka de skulle prata med och hur de ställer sig till att prata om och vara öppna med vissa känslor med andra





1 av 3 har inte pratat med någon om att de ofta kände jobbiga känslor som unga

- Var tredje uppger att de inte pratade med någon om att de mycket ofta kände känslor som ångest, sorg, oro, nedstämdhet, ledsamhet och/eller ensamhet. Det är lika vanligt att inte prata med någon alls som att prata med en psykolog.
- Störst andel uppger att de pratat med sin mamma om detta (45%). Var tredje svarar att de pratat med en vän (37%).
- ”Jag har svårt att prata om mina känslor” är den främsta anledningen till varför de inte valde att prata med någon om det som kändes jobbigt. Nära 30 procent svarar att de inte tyckte att det var tillräckligt allvarligt att de mycket ofta kände jobbiga känslor.



Du uppgav att du mycket ofta har känt
Ångest/Sorg/Oro/Nedstämdhet/Ledsamhet/Ensamhet när du var ung.
Har du pratat med någon om det du känt?

Mamma

45%

Vän

37%

Psykolog

33%

Inte pratat med någon

33%

Pappa

30%

Sjukvården

21%

Skolkurator

18%

UMO

14%

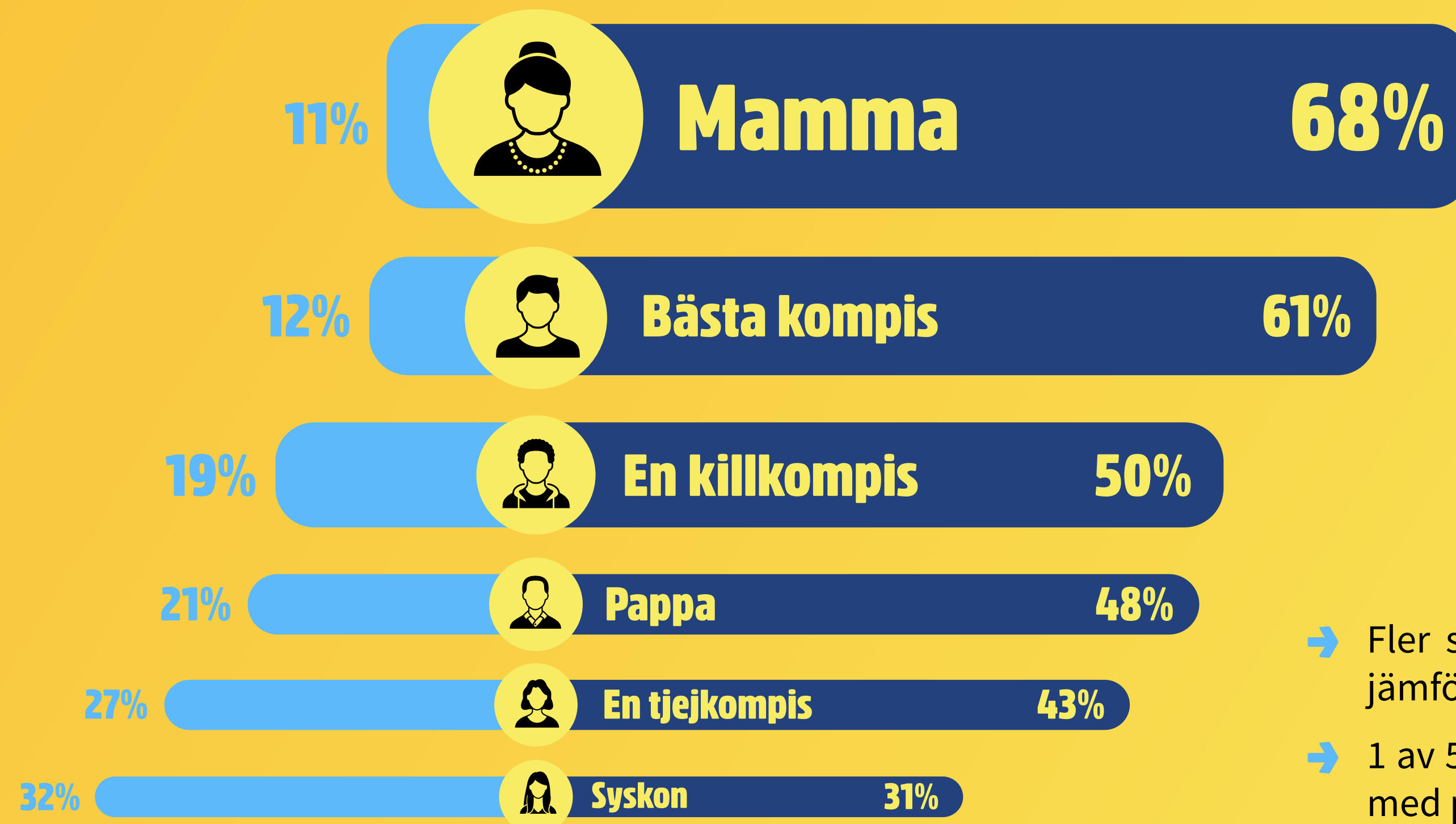
Syskon

14%

Vem skulle du prata med om du mådde dåligt?

Familj & närstående

● Inte särskilt/alls troligt ● Ganska/mycket troligt



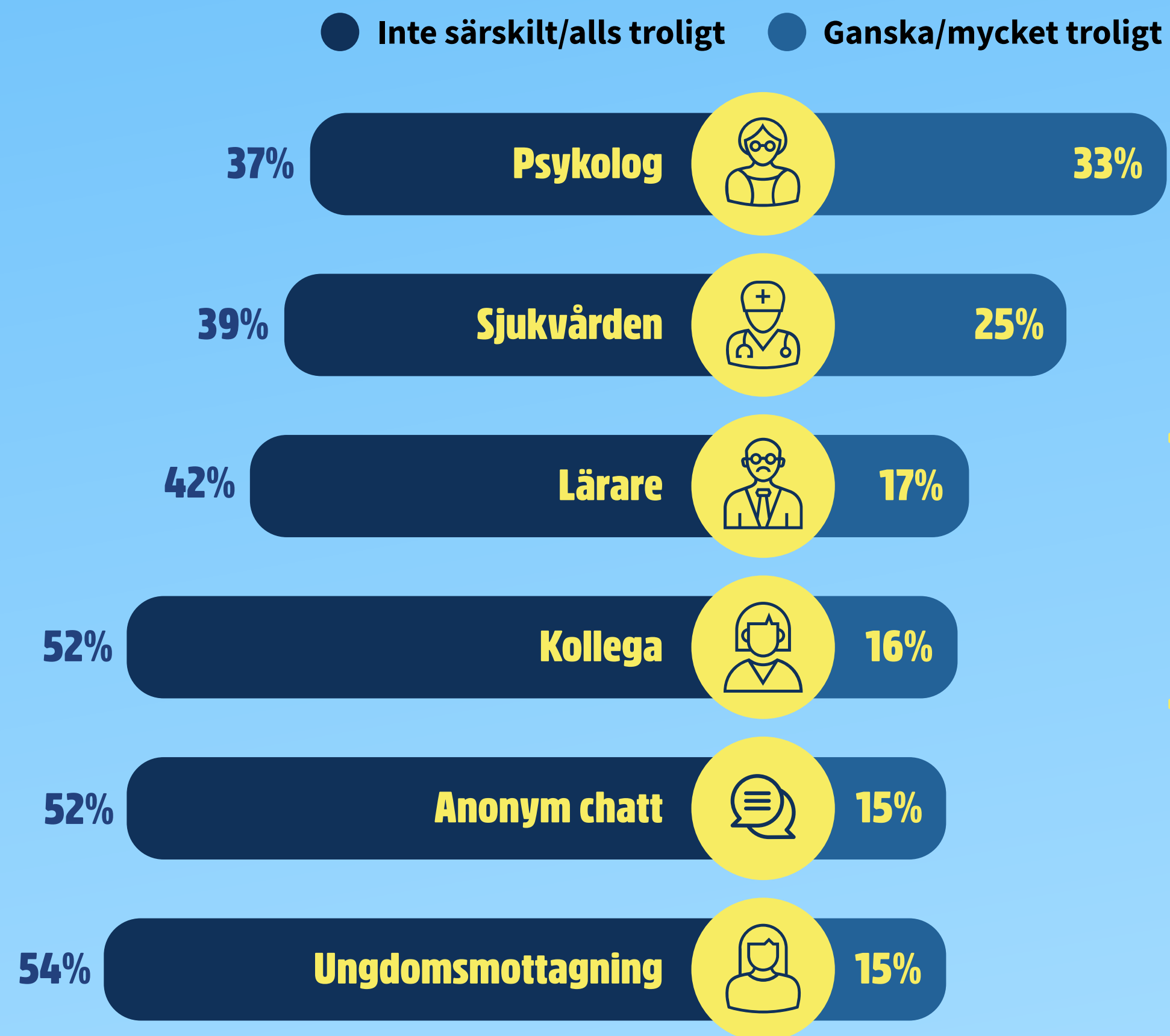
- Fler svarar att de skulle prata med mamma (68%) jämfört med pappa (48%).
- 1 av 5 svarar att det inte är troligt att de skulle prata med pappa om de mådde dåligt.





Vem skulle du prata med om du mådde dåligt?

Utomstående/professionell



- Hälften svarar att det är ganska eller mycket troligt att de skulle prata med någon utomstående/professionell om de mådde dåligt. Andelen varierar inte tydligt med ålder.
- Var tredje svarar att det är troligt att de skulle prata med en psykolog. Fler av de som är 20-28 år instämmer i detta (37%), jämfört med de som är 12-15 år (25%).

Hellre Tabasco än känslor

Hur jobbigt kan det upplevas för killar att prata om känslor, egentligen? Hur mäter man det?

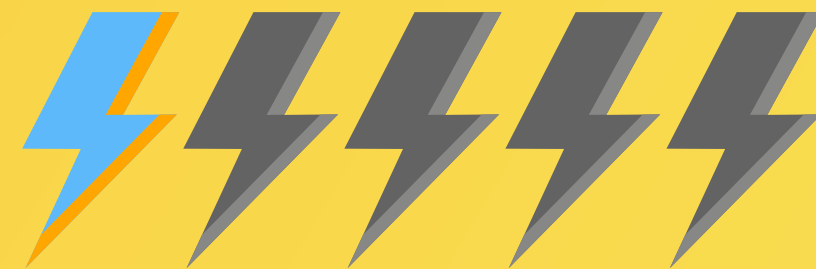
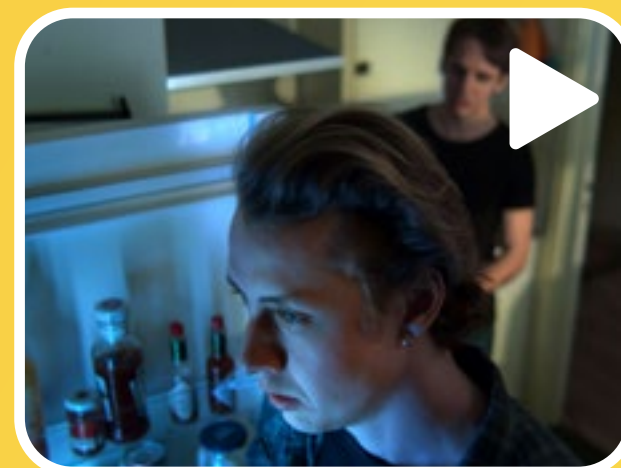
Både för att undersöka just hur svårt och samtidigt samla information som vi kunde bygga en kampanj på, så ställde vi hypotetiska (och ganska absurda) frågor. Här är resultatet.

Klicka på respektive klipp för att visa filmerna.



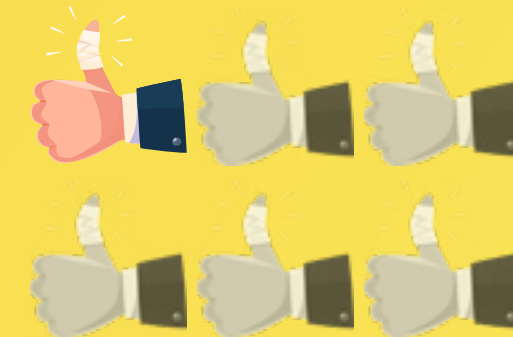
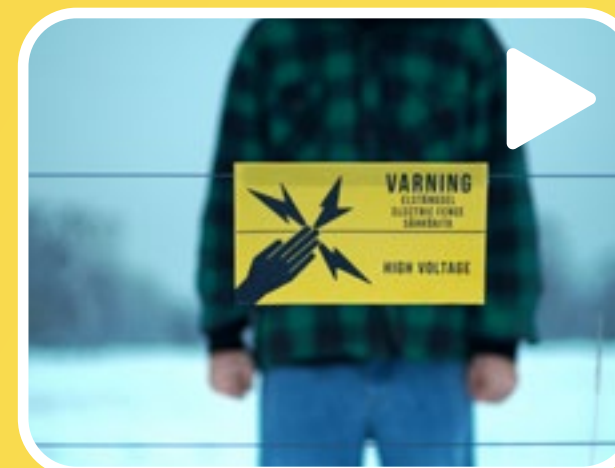
1 av 4

skulle hellre dricka Tabasco
än att gråta framför sina
killkompisar



1 av 5

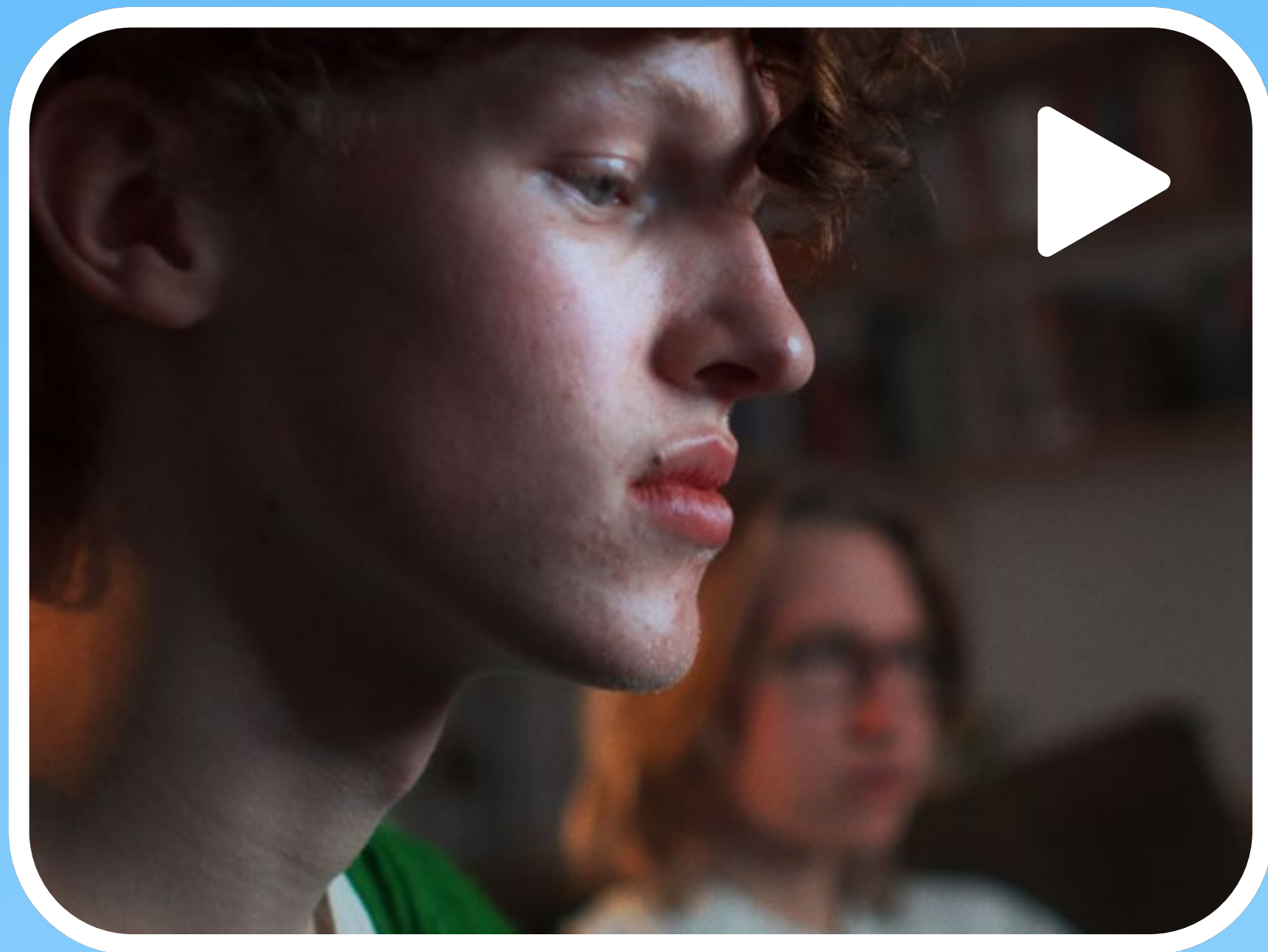
skulle hellre ta i ett elstängsel
än att prata om jobbiga känslor
med sina killkompisar



1 av 6

i åldersgruppen 16-19 skulle
hellre bryta tummen än att
prata om jobbiga känslor med
sina killkompisar

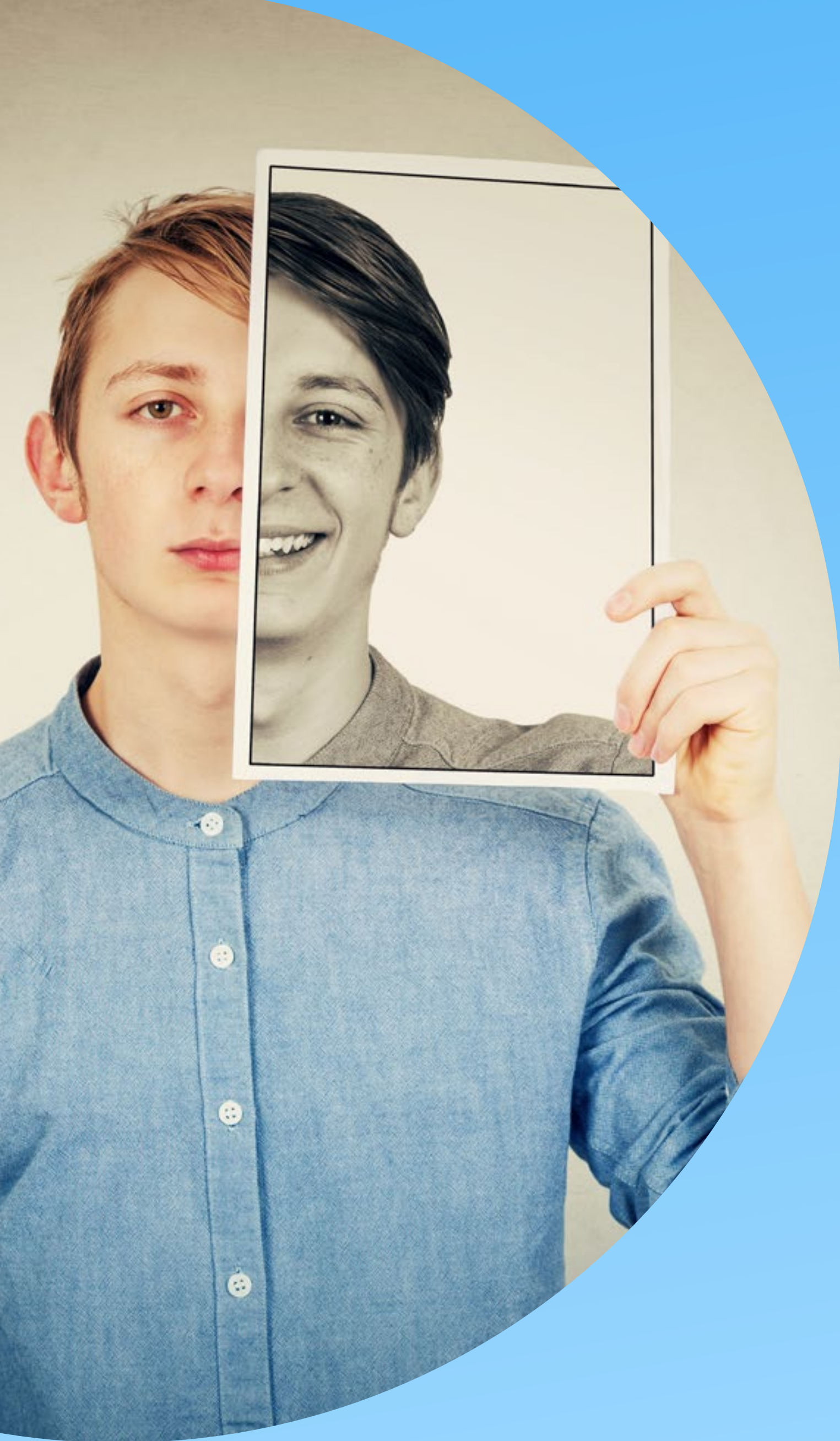




55%

hindrar sig från att visa sina känslor för att inte belasta andra

Killar i åldersgruppen 20+ uppger i högre grad (69%) att de hindrar sig själva från att visa sina känslor för att inte belasta andra jämfört med övriga.



1 av 3

hindrar sig från att visa sina känslor för att inte framstå som svag

Jag känner mig bekväm att visa när jag...

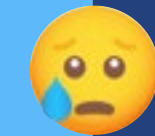


I vilken utsträckning instämmer du i följande?
Generellt sett känner jag mig bekväm att visa när jag...

● Låg utsträckning/inte alls ● Hög utsträckning/helt och hållet

58%

Gråter/är ledsen



15%

49%

Känner mig ensam



15%

44%

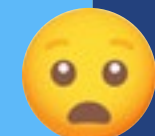
Känner att jag inte är bra nog



21%

40%

Känner mig orolig



23%

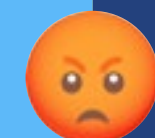
32%



Är kär

32%

30%



Är arg

37%

Någon gång de senaste 12 månaderna har...



40% sagt att de älskar
sin mamma

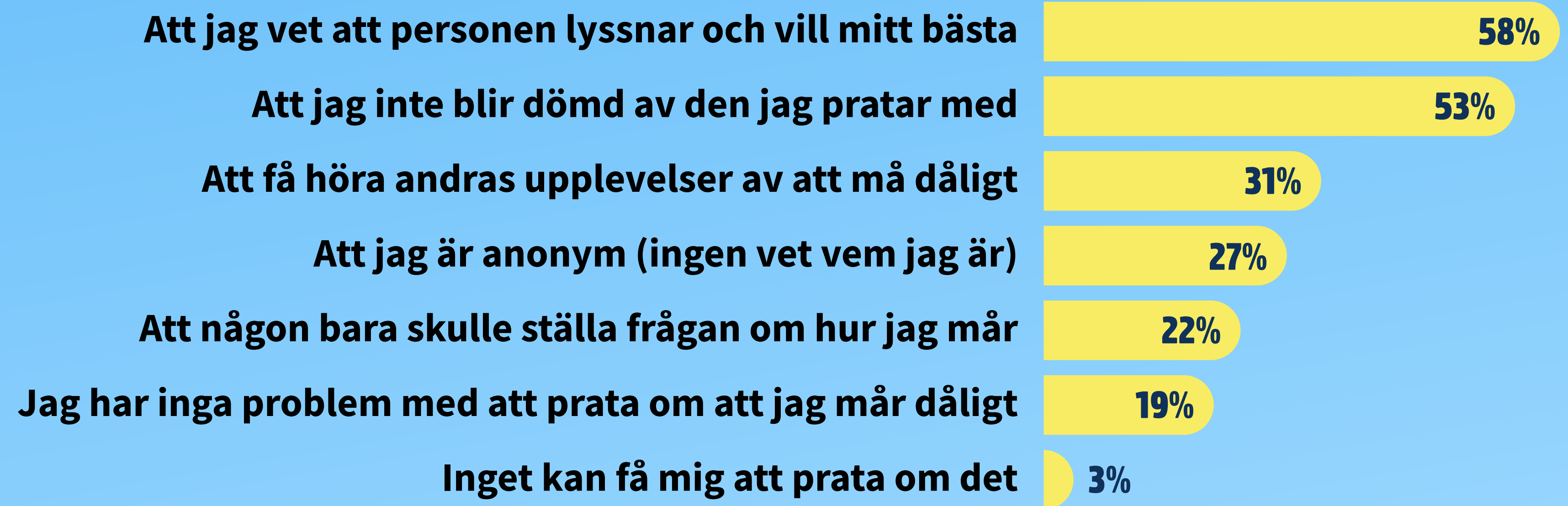
71% hört "jag älskar dig"
från sin mamma



48% sagt att de älskar
sin pappa

50% hört "jag älskar dig"
från sin pappa

Vad skulle få dig att prata om att du mår dåligt?



→ Killar i åldersgruppen 16-19 uppger i högre grad att de inte har några problem med att prata om att det mår dåligt jämfört med övriga åldersgrupper.

→ Att berätta för någon om att man mår dåligt är också att hjälpa någon annan. 31 procent svarar att de skulle kunna tänka sig att prata om att de mår dåligt om de fick höra andras upplevelser av att må dåligt.

Vad gör du när du mår dåligt?

När vi ändå hade tusen killar på tråden ville vi undersöka vad de brukar göra för att hantera när de mår dåligt. Här är ett urval av de hundratala öppna svar vi fick.

Finns det något annat du gjort/brukar göra för att hantera att du mår dåligt?

Cykla runt i staden mitt i natten med musik i öronen

Titta på något youtubeklipp eller en film som får mig att tänka på annat

Bara att inse att alla känner så någon gång då och då; det är inget fel på mig; det går över, och det är bara att låta det göra det.

Pratar med familj och vänner, i dagens klimat när det ofta pratas och skrivs om psykisk ohälsa är det ganska enkelt tycker jag att ta upp, även om man kanske inte vill prata med vem som helst om det.

Det jag gör dagligen är att styrketräna. Att känna yttre smärta kan hjälpa en att glömma bort den inre smärtan. Att gå ut på baren eller gå på fest är också en vanlig sak att förlita sig på för att glömma bort vardagen och all stress för hur man ska betala hyra, morgondagens problem/konflikt etc. Jag producerar också musik för att hjälpa mig bearbeta all konflikt man behöver kämpa sig förbi dagligen.

Ta promenader där jag lyssnar på ljudbok, spela datorspel, läsa böcker hemma, gå själv på café och sitta där för att lyssna på andra och komma bort från mig själv

Lägga fokus på annat såsom spel och vara med vänner, tänker på att min framtid kommer vara bra och att jag har potential

Fysisk utmattning/hård träning. Konstant hålla igång med något för att inte ge hjärnan utrymme att tänka och hamna i negativa tankemönster

Anonymitet och kännedom



Tack till:

Kantar Public – Undersökning

Markus Reklambyrå – Strategi & projektledning

Peachy Stockholm – PR

Erik Jakobsson Ögneloo – Filmproduktion

OCH alla 1000 killar som svarat på undersökningen!

Kontakt

Medverkan i media

Mårten Granlund | marten@underkevlaret.se

Kampanjmaterial & kommunikation

Mauri Liebendörfer | mauri@underkevlaret.se

Tekniska frågor om undersökningen

Malin Grundqvist | malin.grundqvist@kantar.com
www.kantar.com