

Tonårsflickors vardag och hälsa

Eva-Lena Einberg och Eva Clausson

Självskattad psykisk ohälsa ökar bland ungdomar och det finns tydliga skillnader mellan flickor och pojkar. Fler flickor rapporterar symtom på ohälsa och dessa skillnader har ökat över tid. Det är fler flickor som rapporterar att de känner sig stressade och färre flickor uppger att de trivs med livet jämfört med pojkar. Flickor är medvetna om kraven på deras utseende och kravet på att lyckas i livet. De är också medvetna om de könsskillnader som finns både i skolan och media och som påverkar dem. Samhörighet med kamrater och familj är betydelsefullt liksom trygghet i form av tillit till kamrater och att känna sig trygg där de vistas enligt tonårsflickorna själva.

Detta kapitel kommer att handla om tonårsflickors hälsa och hur tonårsflickor själva upplever sin vardag, vilket kommer att belysas med resultat från en forskningsstudie, samt diskuteras utifrån ett genusperspektiv och *Känsla av sammanhang* (KASAM).

Flickors hälsa

De vardagliga förhållandena, de omständigheter en person växer upp och lever i, är av stor betydelse för dennes hälsa (Marmot, 2009). Internationellt sett har barn och unga i Sverige en god hälsa, en bra fysisk miljö och goda sociala förhållanden. Dock uppger allt fler ungdomar psykosomatiska besvär och det har uppmärksammats att antalet flickor som upplever två eller flera psykiska eller somatiska besvär har ökat de senaste åren. WHO's studie Skolbarns hälsovanor (Folkhälsomyndigheten, 2014) genomförs vart fjärde år sedan början av 1980-talet. Den självskattade hälsan besvaras av skolbarn i åldrarna 11, 13 och 15 år. I den senaste undersökningen, som genomfördes 2013/2014, uppger mer än hälften av de 15-åriga flickorna att de har återkommande psykosomatiska symtom och det är det högst uppmätta antalet sedan mätningarna startade och skillnaderna gentemot pojkarna ökar med stigande ålder. De besvär flickor rapporterar är exempelvis återkommande huvudvärk, oro och stress. Allt färre flickor uppger att de trivs med livet och skillnaderna jämfört med pojkar har ökat. Flickorna är även mindre tillfredsställda med sin kropp och flickor som upplever sig vara för tjocka ökar från cirka en fjärdedel vid 11 års ålder till nästan hälften bland 15-åriga flickor. Det är fler pojkar än flickor som har övervikt men det är fler flickor

som bantar eller gör något annat för att gå ner i vikt (WHO, 2016). En studie som är baserad på nationella enkäter om skolbarns hälsa i Sverige ur skolsköterskors perspektiv, visade att vanliga orsaker för flickors spontana besök hos skolsköterskan var huvudvärk eller stressrelaterade besvär, medan de vanligaste orsakerna för pojkarnas besök var idrottskador, olycksfall och andra fysiska skador (Ellertsson, Garmy & Clausson, 2016).

Flickors levnadsvillkor under uppväxten påverkar deras hälsa och välbefinnande både under själva uppväxten men även senare i livet (Larsson, Johansson Sundler & Ekebergh, 2012). Under ungdomsåren utvecklas individen både kroppsligt och mentalt. Från att ha levt i nuet utvecklas tänkandet till en mer realistisk bild av verkligheten och till att omfatta även framtidsplaner (Berg Kelly, 2014). Kroppsliga förändringar påverkar även den egna kroppsbilden och under tonårstiden ökar behovet av att utveckla den egna identiteten relaterat till inre och yttre förändringar (Berg Kelly, 2014; Erikson, 1989). De unga söker sig också bort från den egna familjen för att finna nya sociala sammanhang att ingå i. Under den här perioden i livet sker en utveckling till självständighet och förmåga att interagera med andra. I utvecklingen ingår inte bara att bli självständig utan även kunskap om vart man kan vända sig för att få stöd och hjälp. Den unga människans hälsa påverkas i hög grad av vilka möjligheter till utveckling som erbjuds. Sociala determinanter som fördelningspolitik, genusstrukturer, skola och närmiljö är viktiga faktorer (Berg Kelly, 2014).

Föräldrars socioekonomiska situation påverkar ungas levnadsvillkor, som vilket bostadsområde, vilken skola och vilka fritidsintressen som står till buds. Den ekonomiska situationen kan få konsekvenser för relationerna inom familjen och påverka självkänsla och värdighet. Hälsan påverkas av de omständigheter de unga upplever sig vara i och unga från socioekonomiskt utsatta familjer har oftare sämre hälsa och välbefinnande, klyftorna ökar ofta med stigande ålder och riskerar bli permanenta. För den unga människan är det betydelsefullt att uppleva sig vara viktig för familjen, att det är tryggt och kärleksfullt inom familjen. En familj som präglas av stabilitet och stöttande relationer med en öppen kommunikation, är viktigt för ungas självkänsla, tillfredsställelse med livet och välbefinnande (Elgar, Craig & Trites, 2013; WHO, 2016). Dålig kommunikation och relation till föräldrarna samt låga krav från föräldrarna har visat sig vara associerat med generellt sämre hälsa, känslor av stress och somatiska

besvär (Nygren, Bergström, Janlert & Nygren, 2012). Att växa upp i en familj med god ekonomi och att ha goda relationer till sina föräldrar är skyddsfaktorer för den unga människan. Andra skyddsfaktorer är goda kamratrelationer och betydelsen av dessa ökar med stigande ålder. En annan skyddsfaktor är att gå i en välfungerande skola som arbetar hälsofrämjande (Persson, 2016).

Skyddsfaktorer för psykisk ohälsa relaterat till skolmiljön är stödande relationer med lärare och vänner, delaktighet, tillfredsställelse och kompetens (Petersen, 2012/KVA). Fler elever är nöjda med skolan idag men samtidigt rapporterar fler att de känner sig pressade av skolarbetet (Folkhälsomyndigheten, 2014). Det har visat sig att flickor är påverkade av höga krav i skolan och känner sig stressade avseende skolprestationer (Eriksson & Sellström, 2010). Vidare att minskad makt och ökade krav i skolan, och särskilt problem med klasskamrater påverkar flickornas hälsa negativt (Gillander Gådin & Hammarström, 2003). Skillnader i socialisering och levnadsförhållanden kan vara en orsak till flickors ökade rapportering av besvär (Torsheim, Ravens-Sieberer, Hetland, Välimäa, Danielson & Overpeck, 2006). Skillnader i socialisering innebär att olika förväntningar ställs på flickor och pojkar.

Genus kan förenklat förklaras som socialt kön eller med andra ord det socialt konstruerade könet. Egenskaper hos människor, saker och fenomen tillskrivs kvinnlighet och manlighet utan att det är biologiskt förankrat. Det handlar om föreställningar om hur kvinnligt och manligt ska förstås och tolkas samt hur det skapas i olika sammanhang. Föreställningar om vad olika människor är och vad de kan och bör göra eller vad de inte bör göra. Barn tar till sig dessa föreställningar om kvinnligt och manligt tidigt i livet, delvis utifrån de krav och förväntningar som ställs på dem och genom hur de ex. bemöts och bedöms i skolan. Barn växer upp i skuggan av samhällets genusordning och det är på så vis de lär sig om femininitet och maskulinitet i den vuxna världen (Connell, 2003). Det är dock viktigt att notera att barn inte är passiva mottagare av dessa normer men de behöver förhålla sig till dessa. Det är också svårt för de som vill bryta med de normer de växt upp med.

Föreställningarna påverkar hur vi ser på oss själva och andra, vilket får konsekvenser för sociala, ekonomiska och politiska strukturer. Vad som anses kvinnligt respektive manligt kan förändras över tid, skilja sig åt mellan olika kulturella sammanhang, ex. under 1600-talet bar män rosetter i håret och hade högklackade skor något som senare ansågs vara kvinnligt. Dock förändras inte själva genusordningen d.v.s. principen om att det som tillskrivs manliga egenskaper anses vara betydelsefullare. Detta medför att det som tillskrivs manliga egenskaper blir det eftersträ-

vansvärda (Hirdman, 2001). Ett exempel är att flickor uppmuntras att läsa naturvetenskapliga ämnen men att det motsatta där pojkar söker till vård och omsorgsämnena inte ses lika naturligt. Enligt läroplanen ska skolan aktivt och medvetet främja kvinnors och mäns lika rätt och möjligheter samt har skolan även ett ansvar för att motverka traditionella könsroller (Skolverket, 2011). För att det ska realiseras krävs djupare kunskap om vad som styr flickors och pojkars val. Enligt Skolverkets plan för att säkerställa ett jämställdhetsperspektiv ska kunskaperna hos förskollärare, lärare och skolledare om hur förväntningar och krav på pojkar och flickor påverkar deras lärande och utveckling ökas. De jämställdhetspolitiska målen förutsätter också att kvinnor och män har faktiska förutsättningar att göra aktiva val och förändra sin livssituation. Varje elev ska ges förutsättningar att uppnå målen för utbildningen, oavsett kön (Skolverket, 2015).

Kunskaperna om hur flickor själva erfar sin vardag är begränsad varför en studie genomfördes där syftet var att beskriva tonårsflickors vardag som den upplevs av tonårsflickorna själva (Einberg, Lidell & Clausson, 2015). Flickor i 13 till 16 års ålder i grundskolans årskurs 7-9 intervjuades individuellt. För att få så stor variation som möjligt i materialet rekryterades flickor från både kommunala grundskolor och friskolor, från stad och landsbygd. Skolsköterskor på de aktuella skolorna i södra Sverige var behjälpliga med rekryteringen. Flickornas bakgrund kom att variera; de bodde med en förälder, två föräldrar, i fosterfamilj, föräldrar födda i Sverige och föräldrar födda utomlands, bosatta i stad, på mindre ort och på landsbygd. Resultatet bygger på åtta intervjuer.

Flickors upplevelser av sin vardag

Flickorna i studien (Einberg et al., 2015) uttryckte en medvetenhet om krav och orättvisor och betydelsen av samhörighet och trygghet. Flickorna var medvetna om de krav som ställs på dem samtidigt som de ifrågasatte de orättvisor, relaterade till skillnader mellan flickor och pojkar, de upplever i vardagslivet.

Krav

Flickorna uttrycker att deras vardag består av många krav relaterade till skolan men också relaterat till utseendet. I flickornas berättelser om skolan och framtiden återkommer ofta kravet på prestation. De berättar att de upplever att de behöver prioritera bort fritidsaktiviteter för att hinna med skolarbetet. Skolarbetet kommer först. Enligt flickorna är bra betyg en förutsättning för att få en bra framtid. De funderar ibland över om kraven är realistiska och om de i framtiden verkligen kommer att ha någon nytta av det skolarbete de utför. Även om de är trötta, saknar energi

eller tro på sin egen förmåga, finns en medvetenhet om behovet av bra betyg. Det är tydligt för flickorna att deras skolprestationer kommer att påverka deras framtid.

Jag bryr mig inte om betyg och sånt. Egentligen är betygen viktiga men jag orkar inte plugga... Man måste ju ha bra betyg om man ska kunna få en bra framtid, bra jobb och så.

Skolprestationerna är enligt flickorna kopplade till möjligheten att skaffa sig en bra utbildning som vidare kan ge dem ett intressant arbete, bra inkomst och en position i samhället. I berättelserna om kläder och träning framkommer kravet på utseendet. När de inte prioriterar bort träningen framkommer att träningen är ett sätt att hålla vikten för att leva upp till de ideal som de upplever att de bör sträva efter. I berättelserna framkommer också att de med kläderna signalerar status och att kläderna då blir uttryck för hur lyckade de är. Kraven på utseendet kommer både från media men även från pojkar i deras närhet. Den bild media förmedlar av hur kvinnor ska se ut och bete sig är flickorna väl medvetna om och även om de vet att den bilden inte är sann har de svårt att inte låta sig påverkas av den.

Det påverkar ändå en, ja man blir liksom inte gladare av det... så mycket bilder och så, ja jag tittar ju på om man ser någon tjej som är smal och så typ tycker att man inte duger... det blir ju bara ännu mer problem.

Kraven flickorna upplever påverkar deras agerande i vardagen. De försöker anpassa sig och ta ansvar. Samtidigt framträder i berättelserna även en medvetenhet och ett begynnande ifrågasättande av kraven. När flickor i kravet på att lyckas väljer bort träningen är det ibland även ett uttryck för att de upplever att de måste välja mellan att satsa på skolan eller träningen. De kan få besked att om de t.ex. tränar fotboll eller gymnastik, antingen ska komma på alla träningstillfällen eller så kan de inte vara med längre. Att vara med i laget är enda möjligheten att delta då andra alternativ inte finns tillgängliga. En fråga som väcks utifrån flickornas berättelser är om det inte finns utrymme att delta på motionsnivå i dagens idrottsaktiviteter för barn och unga. Är elitsatsning och tävling ett krav för att få vara med?

Orättvisa

I flickors berättelser om sin vardag återkommer ofta beskrivningar av upplevelser av att vara utsatta för begränsningar och negativa förväntningar. Flickorna upplever att pojkar tillåts ta mer plats både i skolan och media. I flickornas berättelser framkommer att de ser den genusordning som råder i samhället och att de önskar en förändring av denna struktur mot ett mer jämlikt samhälle. När de berättar om sin vardag i skolan

framkommer att pojkar ofta tillåts ta mer plats och att flickorna försöker anpassa sig efter det. De berättar att de försöker hitta en annan plats att sitta på om de blir störda av pojkarna i sitt skolarbete.

Blir jag störd så får jag ju säga till läraren. Alltså då får vi hjälpas åt om jag kan sitta någon annanstans eller killarna ska gå ut och sätta sig i korridoren och jobba.

Flickorna tar ansvar för situationen, påkallar uppmärksamhet från lärare och försöker hitta en lösning. Flickorna får också stå ut med en hel del negativa kommentarer från pojkarna vilket inte alltid uppmärksammas av lärare och även om flickorna försöker att inte ta åt sig är det svårt att inte göra det, som en flicka uttryckte det: ”det känns ju ändå inte kul att folk tycker och säger så”. De försöker hitta förklaringar till pojkarnas beteende som att de är omogna och att det kommer att förändras till det bättre när de blir äldre. Flickornas upplevelser av att pojkar tillåts ta mer utrymme och bete sig illa är inte begränsat till skolan utan förekommer även utanför skolan som i lokaler där de vistas på fritiden.

På fritidsgården brukar vi spela biljard och pingis och lyssna på musik och sitta och prata. Det är kul fast det är mycket killarna som gör det för tjejerna får inte så mycket... Nä, killarna vill alltid spela. Killarna är såna här som vill bestämma, alltså bestämma över vad tjejerna får göra och inte göra.

Även i den egna familjen kan de se att de får ta större ansvar jämfört med sina bröder. I deras berättelser om media uppmärksammar de även att pojkar ofta, som de upplever det, får mer utrymme och även i mer positiva sammanhang. De upplever att pojkars resultat inom sport får mer utrymme och att det inte förväntas av flickor att åstadkomma bra prestationer. Det senare kopplas även till hur det förhåller sig på idrottslektionerna i skolan. De upplever att när tonårsflickor omnämns i media är det ofta i negativa sammanhang där de framställs som offer för ohälsa, våld och droger.

Alltså är det någonting om oss tonårsflickor så är det oftast att det har hänt någonting, blivit våldtagen, eller alltså så här och... det är ju tråkigt att det är just bara tråkiga grejer att det aldrig är något roligt alltså så vi blir alltid utsatta för någonting.

I berättelserna om orättvisa framkommer även att flickorna inte vill framstå som offer. Frågan som infinner sig är om alla rapporter om flickors ohälsa också i förlängningen leder till en syn på flickor som offer och hur det kan motverkas utan att förminska den ohälsa som ändå rapporteras. Den medvetenhet flickorna uttrycker kan i sig vara ett uttryck för att de inte enbart är offer utan även medvetna personer som också försöker göra något åt sin situation genom att påtala hur det förhåller sig samt att försöka hitta strategier för att hantera det. Medias makt över hur

flickor framställs är också uppenbar. Enligt Skolinspektionen (2016) behöver elevernas delaktighet i det förebyggande arbetet avseende kränkningar på nätet öka i majoriteten av de granskade skolorna. Medverkan från elever är central för att kunna identifiera risker och upptäcka om kränkningar på nätet pågår (aa).

Trygghet

För flickor är trygghet en viktig aspekt i deras vardagsliv. Trygghet handlar både om tillit i relationer, till vänner och föräldrar, men även om platsens trygghet. Att uppleva att skolan är en trygg plats och att känna sig trygg där man befinner sig på fritiden, hemma hos någon eller utomhus. Känslan av trygghet eller avsaknad av det påverkar deras relationer till andra och deras rörelsemönster utomhus. Rapporteringen i media om våld och överfall skapar osäkerhet och rädsla. De tänker efter var de kan gå när de är ute på kvällar och helger och de går inte gärna ensamma utomhus utan helst tillsammans med någon eller några kompisar. I flickornas berättelser framträder både den trygghet vänner kan ge ex. när de rör sig utomhus men även motsatsen att det kan vara svårt att lita på sina kompisar och den osäkerhet det skapar i relationerna.

Äh, att det kan vara jobbigt ibland, ja att det är skitsnack som man har i skolan, vi tjejer är ju jättebra på att snacka skit, man vet aldrig vad som sägs bakom ryggen på en.

Flickorna uttrycker att det är svårt att veta vad som sägs bakom ryggen på dem och att det ibland kan vara tufft i skolan av den anledningen. Vänner låtsas att de är bra kompisar men kan sedan bryta det förtroende de skapat. Här framträder en bild av att flickor även begränsar varandra genom att den som inte följer normen, det gruppen förespråkar, lätt hamnar utanför och förtalats. Flickorna reproducerar själva bilden av hur de bör vara samtidigt som de kan ifrågasätta det. Å andra sidan beskriver flickorna att när de har någon de känner stor tillit till, som de kan anförtro sig till, ger det en känsla av lättnad. Trygghet i relationen till föräldrar innebär att de vågar be föräldrarna om hjälp. Det kan handla om att våga ringa hem om något händer när de är ute och som en flicka uttryckte det:

Mamma har alltid sagt det, alltså om det händer något så är det bara att ringa så hämtar jag dig, så jag känner mig trygg, så att det alltid är någon som kan hämta mig vilken tid på dygnet [det än är].

När tilliten till föräldrar eller andra vuxna saknas är det vännerna som får stå för tryggheten. Vänner skapar en känsla av trygghet både i och utanför skolan, och under kvällar och helger. Med en kompis känns det tryggare att gå på fest hemma hos någon annan samtidigt som de är medvetna om att objudna gäster kan komma och skapa bråk. Om alla på festen där de vistas känner varandra och det finns möjlighet att komma i

kontakt med föräldrar snabbt känns det tryggare. De berättar också att det känns tryggare om alla hejar på varandra i bostadsområdet där de bor. Idag rapporteras i media en bild av unga kvinnor som offer för övergrepp i samband med ex. konserter. Detta kan leda till rädsla och isolering.

Samhörighet

Samhörighet är betydelsefullt och ett ofta återkommande tema i flickornas berättelser om sin vardag. Det handlar både om gemenskapen med vänner men även i familjen och skolan. När de träffar sina vänner är det främst för att umgås och samtala.

Det behöver inte vara så mycket, bara vi träffas och gör nåt. Ibland sitter man hemma hos någon och tittar på någon film och bara sitter och pratar.

Vänner innebär stöd och någon som lyssnar och bryr sig om dem. Oavsett om de tycker om skolan eller inte så uttrycker de att skolan i form av en fysisk plats där de befinner sig samtidigt innebär möjlighet att träffas och prata med kompisar. Möjligheten till samhörighet som ges genom skolan som gemensam plats är särskilt viktig om flickorna geografisk har långt till varandra på fritiden, som när de inte bor på samma ort. De upplever dock att det kan vara svårt att delta i samtalen i skolan om de inte varit delaktiga i aktiviteterna under fritiden. De hamnar då lätt utanför samhörigheten bland klasskamrater och kompisar vilket kan upplevas vara tufft. Fritidsaktiviteter som sport kan möjliggöra samhörighet utanför skolan enligt flickorna men det förutsätter att de känner att de hinner med det och inte prioriterar bort det till fördel för skolarbetet. Flickorna funderar även över hur de ska behålla kontakten med varandra efter grundskolan då de inte hamnar på samma gymnasium beroende på olika val av gymnasieutbildning. Betydelsen av samhörighet uttrycks inte bara i olika former av gemenskap utan även i rädslan av att bli utesluten. Det kan leda till att de gör sig till, förstår sig inför sina kompisar istället för att vara sig själva.

Jag tänker på att man gör sig till ibland för att bli omtyckt... efteråt tänker man, jaha, varför gjorde jag så, varför är man inte bara sig själv... så tänker man jaha då kommer jag inte bli värst omtyckt av den personen, man får ändå för sig att man blir utanför.

Flickorna uttrycker att familjen också är betydelsefull relaterat till samhörighet och de berättar om när de umgås i familjen. De uttrycker att det är viktigt att ha bra relationer till sina föräldrar för att våga ta upp saker som hänt och prata om det. Genom att umgås i familjen och göra saker tillsammans med föräldrarna finns möjlighet att skapa goda relationer, som en flicka uttryckte det:

Ja, vi gör faktiskt mycket, det är kul, man vill ju ha en bra relation med sina föräldrar eller så, så att man kan våga snacka med dom om saker, om något sånt skulle ha hänt eller man undrar någonting så man vågar ha en bra relation till dom

Betydelsen av samhörighet framträder även när flickor uttrycker besvikelse över den egna familjen som inte kan erbjuda samhörighet, föräldrar har kanske inte förmåga att skapa samhörighet inom familjen. En önskan om att leva med och tillhöra en annan familj kan framträda och ger då uttryck för att samhörighet med andra är viktigt för dem. Samhörighetens betydelse framträder även i flickors berättelser av saknad av syskon som flyttat hemifrån, och då det blir svårt att ses i vardagen. Det kan vara syskon som är äldre och flyttat hemifrån och/eller studerar på annan ort. När alla i familjen samlas och umgås känns det bra, ex. vid gemensamma familjemiddagar. När flickorna berättar om vänner som inte längre går kvar på deras egen skola, som endera flyttat eller enbart bytt skola, framträder också ett behov av att hålla kvar en samhörighet de skapat tidigare. Internet och/eller sociala medier kan då vara en hjälp i att upprätthålla kontakt och därmed en känsla av fortsatt samhörighet med kompisar som flyttat. Flickorna uttrycker att de på så vis kan prata med sina vänner oavsett var de befinner sig.



Teckning av Minna Wallman

KASAM

Känsla av sammanhang (KASAM) handlar om ett sätt att se på tillvaron som sammanhängande, strukturerad och meningsfull (Antonovsky, 1991). Begriplighet, beskrivs som den kognitiva dimensionen och avser i vilken utsträckning man kan uppleva stimuli som förnuftsmässigt gripbara i motsats till slumpmässiga och oförklarliga. Hanterbarhet beskrivs som den beteendemässiga dimensionen och definierar i vilken grad man upplever att det finns resurser till förfogande. En hög känsla av hanterbarhet kan innebära att man inte känner sig som ett offer för omständigheterna. Meningsfullhet är den tredje komponenten och inbegriper engagemang och delaktighet. En person med hög grad av meningsfullhet kan se utmaningar som värda att investera i och söker efter resurser istället för att se dem som betungande och kravfyllda.

Enligt Antonovsky (1991) utvecklas KASAM genom barndomen fram till slutet av ung vuxen och blir sedan stabil. Miljö, kultur och normer samt erfarenheter av enskilda möten i livet formar ett starkare eller svagare KASAM (aa).

En studie från Norge (Misund Dahl & Blindheim, 2016) om KASAM i en grupp ungdomar i åldern 12-15 år visade att pojkar skattade högre värden på komponenterna begriplighet och hanterbarhet jämfört med flickorna i båda åldersgrupperna. Flickorna skattade däremot något högre värde på komponenten meningsfullhet. Skillnaderna var något mindre vid 15 års ålder. Med detta i åtanke, kan flickornas erfarenhet av sin vardag påverka utveckling av deras KASAM. Studier har också funnit att unga flickor mellan 15 och 18 år har lägre KASAM än pojkar i samma ålder (Rivera, Garcia-Moya, Moreno & Ramos, 2012). Dessutom har det visat sig att stöd från familjemedlemmar, ett positivt klimat i familjerelationer och stöd från vänner kan främja KASAM. Det finns också indikationer på att grannskapet kan påverka utvecklingen av KASAM (Rivera et al., 2012). Flickornas erfarenhet av samhörighet möjliggör deltagande och stöd samt förståelse, som hjälper flickorna att hantera krav och orättvisa. Å andra sidan, och i förhållande till KASAM och meningsfullhet, kan trygghet ses som en faktor i flickornas miljö som främjar utvecklingen av KASAM och även som skyddsfaktorer relaterade till flickornas hälsa och välbefinnande.

Slutsats och implikationer

Flickors upplevelser av sin vardag präglas av en medvetenhet om den genusordning som råder i samhället med olika krav och orättvisa där pojkar ofta får extra utrymme i mer positiva sammanhang. Å ena sidan förväntas flickor vara duktiga i skolan, utbilda sig och göra karriär samt ta för sig inom arbetslivet, å andra sidan ska de behaga och tillfredsställa. Betydelsen av samhörighet med jämnåriga och det stöd som vänner kan ge liksom goda relationer med familjen är något som flickorna är väl medvetna om. Samtidigt kan en splittring ses hos flickorna mellan att uppfylla de olika förväntningar som ställs på dem av t.ex. föräldrar, lärare, ledare, vänner och media. Att kunna lita på andra i sin närhet är viktigt för att känna trygghet och det kan uppväga den rädsla för att bli utsatt för våld och övergrepp som finns i flickors vardag. Tonårsflickors känslor av samhörighet och trygghet kan även vara skyddande faktorer i form av hanterbarhet och meningsfullhet som uppväger krav och orättvisa i vardagen. Kunskap om såväl flickors som pojkars vardag är viktig för att skapa förutsättningar för dem som arbetar med barns fostran och lärande för att säkerställa ett jämställdhetsperspektiv enligt skollagens intentioner. Sådan kunskap kan också vara viktig för att förstå hur förväntningar och krav på pojkar och flickor påverkar deras lärande och utveckling samt skapa faktiska förutsättningar för att kunna göra aktiva val och förändra sin livssituation oavsett kön.

Referenser

- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium* [Unraveling the mystery of health]. Stockholm: Natur och Kultur.
- Berg Kelly, K. (2014). *Ungdomars hälsa*. Lund: Studentlitteratur.
- Connell, R. W. (2003). *Om Genus*. Göteborg: Daidolos.
- Einberg, E.-L., Lidell, E., & Clausson, E. K. (2015). Awareness of demands and unfairness and the importance of connectedness and security - Teenage girls' lived experience of their everyday life. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 10:27653. doi.org/10.3402/qhw.v10.27653
- Elgar, F. J., Craig, W., & Trites, S. J. (2013). Family dinners, communication, and mental health in Canadian adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 52, 433-438. doi: 10.1016/j.jadohealth.2012.07.012.
- Ellertsson, A-S., Garmy, P., & Clausson, E. K. (2016). Health among schoolchildren from the school nurse's perspective. *Journal of School Nursing*, doi:10.1177/1059840516676876.
- Erikson, E. H. (1989). *Den fullbordade livsrykten*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Eriksson, U., & Sellström, E. (2010). School demands and subjective health complaints among Swedish schoolchildren: A multilevel study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 38, 344-350. doi:10.1177/1403494810364683.
- Folkhälsomyndigheten. (2014). *Skolbarns hälsovanor 2013/2014*
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/s/skolbarns-halsovanor-i-sverige-201314/>

- Gillander Gådin, K., & Hammarström, A. (2003). Do changes in the psychosocial school environment influence pupils' health development? *Scandinavian Journal of Public Health*, 31(3), 169-177. doi:10.1080/14034940210134121.
- Hirdman, Y. (2001). *Genus – om det stabila föränderliga former*. Malmö: Liber AB.
- Larsson, M., Johansson Sundler, A., & Ekebergh, M. (2012). The influence of living conditions on adolescent girls' health. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 7, 19059. doi:10.3402/qhw.v7i0.19059.
- Marmot, M. (2009). Social determinants and adolescent health. *International Journal of Public Health*, 54, S125–S127. doi:10.1007/s00038-009-5402-z.
- Misund Dahl, B., & Blindheim, K. (2016). Sense of coherence in a group of young people at age of 12 and 15. Health Promotion – An International Forum, “Next Society”, September 28-30, Trondheim. Programme and abstracts, s.27.
- Nygren, K., Bergström, E., Janlert, U., & Nygren, L. (2012). Parents matter - But relations to parents do not explain gender differences in self-reported health in adolescents. *Scandinavian Journal of Caring Science*, 26, 643-653. doi: 10.1111/j.1471-6712.2012.00973.x.
- Persson, L. (2016). *Health Promotion in Schools - Results of a Swedish Public Health Project*. Doktorsavhandling. Karlstad University. Faculty of Health, Science and Technology. 2016:24.
- Petersen, S., Bergström, E., Cederblad, M., Ivarsson, A., Köhler, L., Rydell, A.-M., ... Hägglöf, B. (2010). *Barn och ungdomars psykiska hälsa i Sverige. En systematisk litteraturöversikt med tonvikt på förändringar över tid*. Stockholm: Kungliga vetenskapsakademien.
- Rivera, F., Garcia-Moya, I., Moreno, C., & Ramos, P. (2012). Developmental contexts and sense of coherence in adolescence: A systematic review. *Journal of Health Psychology*, 18(6), 800-812. doi: 10.1177/1359105312455077.
- Skolinspektionen. (2016). *Skolors arbete mot trakasserier och kränkande behandling på nätet*.
- Skolverket. (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Reviderad 2016.
- Skolverket. (2015). *Redovisning av uppdrag om plan för ökad jämställdhetsintegrering av Skolverkets verksamhet 2015 – 2018 (Dnr 2015:857)*.
- Torsheim, T., Ravens-Sieberer, U., Hetland, J., Välimäa, R., Danielson, M., & Overpeck, M. (2006). Cross-national variation of gender differences in adolescent subjective health in Europe and North America. *Social Science & Medicine*, 62(4), 815-827. doi: 10.1016/j.socscimed.2005.06.047.
- WHO. (2016). *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being*. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: main findings from the 2013/2014 survey – Key findings.