INSAMLINGSSTIFTELSEN

CHOICE

Utvärderingsrapport

ANT 2025

VÅRT MÅL

EN HÄLSOSAM FRAMTID

FÖR UNGA

Innehållsförteckning

Sammanfattning **3**

Bakgrund **4**

Insamlingsstiftelsen Choice *4*

ANT-bruk bland unga *4*

Psykisk ohälsa bland unga *6*

Insatser **7**

Utvärdering *8*

Resultatredovisning **9**

Kunskapshöjande effekter *9*

Stiftelsens insats *9*

Slutsatser **12**

Referenser **13**

SAMMANFATTNING

Alkoholkonsumtionen bland unga har planat ut, narkotikaanvändningen ligger stabilt med cannabis som det mest använda, och rökning fortsätter minska, medan snus och e-cigaretter ökar. Samtidigt ökar den psykiska ohälsan bland unga, särskilt i socioekonomiskt utsatta områden, och det finns tydliga samband mellan psykosomatiska besvär och högre användning av alkohol, narkotika och tobak.

Skolinspektionen visar att många gymnasieskolor brister i det hälsofrämjande arbetet och i att ge elever likvärdig och relevant undervisning om hälsa. Choice möter detta behov genom TUTCH-programmet, där läkarstudenter ger medicinskt grundad och interaktiv undervisning om hur alkohol, narkotika och tobak påverkar kroppen. Programmet syftar till att stärka ungas kunskap och motivation att fatta informerade och hälsosamma beslut. Under 2025 besökte Choice 11 gymnasieskolor i fyra städer och nådde cirka 2 000 elever med undervisning om alkohol, narkotika och tobak. På två skolor genomfördes en digital enkät, besvarad av 290 elever.

Enkätresultaten visar att insatsen haft en tydligt positiv påverkan på elevernas kunskapsnivå och attityder kring ANT och dess effekter på kroppen. En övervägande majoritet uppger att de både förstått och lärt sig hur alkohol och narkotika påverkar kroppen. Dessutom anser 90 procent att de, med stöd av föreläsningen, kan fatta mer informerade beslut om sitt eget bruk. Samtidigt anger över hälften att deras lust att prova eller använda narkotika minskat, och drygt en tredjedel uppger minskad lust att konsumera alkohol. Föreläsningens relevans bekräftas också av att majoriteten uppskattar att den hålls av läkarstudenter och att 91 procent anser att fler gymnasieelever bör få ta del av motsvarande insats. Resultaten understryker därmed både behovet och effekten av stiftelsens förebyggande arbete.

Utvärderingen visar att Choices medicinska och icke-moraliserande undervisning är effektiv, skapar hög trovärdighet och ökar ungas kunskap om ANT. Resultaten tyder på att programmet fyller ett viktigt behov i skolornas hälsoarbete och bör fortsätta utvecklas och spridas.

BAKGRUND

INSAMLINGSSTIFTELSEN CHOICE

Insamlingsstiftelsen Choice är en ideell, politiskt och religiöst obunden organisation med 90-konto. Stiftelsen arbetar för en vision där alla ungdomar får förutsättningar till god hälsa och en trygg start på vuxenlivet. Genom ett nära samarbete med läkarstudenter verkar Choice för att stärka ungas kunskap om kroppen och hur den påverkas av alkohol, narkotika och tobak. Detta sker genom förebyggande insatser på gymnasieskolor runt om i landet, där läkarstudenter håller undervisning och skapar dialog med eleverna.

Målet med undervisningen är att ge eleverna den kunskap och motivation de behöver för att själva kunna fatta välgrundade beslut om sin hälsa och sitt bruk av alkohol, narkotika och tobak. På så sätt strävar stiftelsen efter att minska dessa substansers roll i ungas sociala liv och främja en mer hälsosam framtid.

ANT-BRUK BLAND UNGA

Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysnings (CAN) senaste nationella skolundersökning (2024) visar att den nedåtgående trenden under 2000-talet bland unga gällande konsumtion av alkohol, har under de senaste tio åren stannat av, både hos högstadie- och gymnasielever. Andelen elever som konsumerat alkohol i årskurs 9 har stannat på omkring 40 procent och elever i årskurs 2 i gymnasiet på omkring 70 procent. Det förekommer tydliga skillnader mellan flickor och pojkar i både högstadiet och gymnasiet, där flickor i högre utsträckning konsumerar alkohol. I årskurs 9 hade 40 procent av flickorna respektive 31 procent av pojkarna konsumerat alkohol. I årskurs 2 i gymnasiet hade 73 procent av flickorna respektive 67 procent av pojkarna konsumerat alkohol. Intensivkonsumtionen av alkohol (konsumtion av stora mängder alkohol vid ett och samma tillfälle) har sjunkit över tid och ligger nu på 9 procent bland högstadieelever, och på 22 procent bland gymnasieelever.

Bland elever i årskurs 9 uppgav 6 procent av flickorna och 5 procent av pojkarna att de någon gång använt narkotika. Det är mer än dubbelt så vanligt bland gymnasieelever, där 14 procent av flickorna och 16 procent av pojkarna

uppger att de någon gång använt narkotika. Det vanligast förekommande preparatet är, likt tidigare års undersökningar, cannabis. Av de som någon gång använt narkotika hade 54 procent i årskurs 9 respektive 63 procent av gymnasieeleverna enbart använt cannabispreparat. Erfarenhet av både cannabispreparat och annan narkotika återfanns bland 31 procent av de som använt narkotika i årskurs 9 och bland 28 procent i gymnasiet.

Cigarrettrökning bland unga har minskat markant under de senaste decennierna. Under 1970-talet rökte 30 procent av eleverna i årskurs 9, idag ligger denna siffra på endast 8 procent. Bland gymnasieleverna uppger 21 procent att de röker. Inom de både grupperna uppger den övervägande majoriteten att de enbart röker sporadiskt, det vill säga någon gång ibland. Endast en liten andel uppger att de röker dagligen eller nästan dagligen (CAN, 2024).

Det har dock skett en ökning i användandet av snus under den senaste åren, bland både högstadie- och gymnasieelever. CAN:s undersökning (2024) visar att 16 procent i årskurs 9 och 29 procent i årskurs 2 i gymnasiet snusar, där det har skett en markant ökning bland flickor. Likaså har användningen av e-cigaretter ökat överlag under de senaste åren. Dock har det skett en liten minskning gentemot CAN:s undersökning 2023. För år 2024 uppgav 16 procent i årskurs 9 och 20 procent i årskurs 2 i gymnasiet att de använt sig av e-cigaretter den senaste månaden. Lustgas har börjat användas som berusningsmedel bland allt fler ungdomar i Sverige. I 2024 års undersökning från CAN uppgav 4 procent av eleverna i årskurs 9 och 8 procent av eleverna i årskurs 2 i gymnasiet att de någon gång använt lustgas. Detta är en liten minskning jämfört med åren innan.

Sammanfattningsvis visar CAN:s skolundersökning 2024 att ungas bruk av alkohol, narkotika och tobak fortsätter förändras, men med varierande trender. Alkoholbruket har planat ut efter en lång nedgång, narkotikaanvändningen ligger kvar på relativt stabila nivåer med cannabis som vanligast använda narkotikapreparat, och traditionell rökning och användningen av lustgas minskar. Samtidigt ökar användningen av snus och e-cigaretter, särskilt bland flickor. Sammantaget tecknas en komplex bild av ungas konsumtionsmönster som fortsätter att utvecklas över tid.

PSYKISK OHÄLSA BLAND UNGA

Den psykiska ohälsan bland barn och unga vuxna i Sverige har stadigt ökat. Denna ökning har skett under en längre tidsperiod och har flera bidragande orsaker. Socialstyrelsen (2024) uppger att ökningen har skett i en bred grupp unga vilket talar för att riskfaktorer för psykisk ohälsa finns i de miljöer som de flesta unga vistas i. Socialstyrelsens (2024) statistik visar på att 13 procent av pojkar 10-17 år och 12 procent av flickor 10-17 år har en psykiatrisk diagnos eller har fått psykofarmaka utskrivet. För unga vuxna 18-24 år ligger denna siffra på 12 procent för unga män och 21 procent för unga kvinnor.

Psykisk ohälsa visar ett motsägelsefullt mönster mellan områden med olika socioekonomiska förutsättningar. I utsatta områden får färre barn och unga vård för psykisk ohälsa, samtidigt som allvarliga utfall som tvångsvård, självskador och suicid är vanligare. Att allvarliga konsekvenser är vanligare kan tyda på att vård inte ges i tid, vilket kan förvärra den psykiska ohälsan. Socioekonomiska faktorer som låg inkomst, ekonomiskt bistånd och utländsk bakgrund påverkar sannolikt kontakten med vården. Socialstyrelsen (2024) lyfter att förebyggande insatser behövs från flera olika samhällsaktörer, inte enbart hälso- och sjukvården.

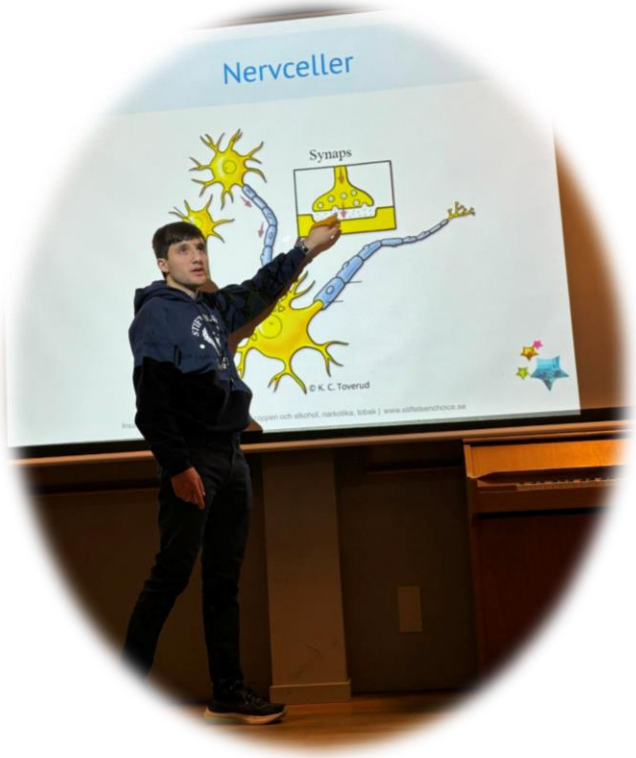
Enligt CAN:s (2018) statistik kring ungas psykosomatiska besvär och erfarenheter av alkohol, narkotika och tobak ges en tydlig bild över hur ANT-erfarenheter ökar i takt med antal rapporterade psykosomatiska besvär bland ungdomar 15-18 år. Denna koppling är extra tydligt när det gäller cigarrettrökning och narkotikaanvändning. Den grupp som angett lägst andel psykosomatiska besvär har även lägst förekomst av ANT-bruk (CAN, 2018). Statistiken understryker vikten av att uppmärksamma både psykiskt välbefinnande och riskbeteenden samtidigt, då de ofta förstärker varandra. Genom att tidigt identifiera och stödja unga som upplever psykosomatiska besvär finns möjlighet att minska sannolikheten för att de utvecklar eller fördjupar skadliga ANT-vanor.

INSATSER

Enligt Skolinspektionen (2021) behöver de flesta gymnasieskolor utveckla sitt hälsofrämjande arbete och säkerställa likvärdiga möjligheter för elever att utveckla kunskaper om hälsa. I granskningen av 28 skolor hade drygt hälften ett arbete av hög kvalitet kring hälsosamma levnadsvanor samt risk- och friskfaktorer, medan flera skolor visade tydliga brister. Skolinspektionen rekommenderar därför att skolorna stärker sitt arbete genom att involvera lärare och personal mer i att främja elevernas förståelse för god hälsa. Även om många skolor satsar på fysisk hälsa, kopplingen till psykisk ohälsa och stresshantering, efterfrågar eleverna både mer fördjupning och större relevans i undervisningen.

Granskningen visar också att undervisningen om hälsa sällan utformas utifrån kunskap om hela elevgruppen. Trots skollagens krav på ett förebyggande och hälsofrämjande elevhälsoarbete erbjuder långt ifrån alla skolor sådan undervisning. Endast en tredjedel av de granskade skolorna hade en plan för insatser som ska öka elevernas hälsokunskaper (Skolinspektionen, 2021). Med detta i åtanke kommer Choice in med målet att ge eleverna den kunskap och motivation de behöver för att själva kunna fatta välgrundade beslut om sin hälsa, samt sitt bruk av alkohol, narkotika och tobak.

Choice utbildningsprogram förkortas TUTCH och står för *Teens Understanding and Taking Control of Health*. Läkarstudenter föreläser utifrån sitt medicinska perspektiv om människokroppen och hur den påverkas av ANT för gymnasieelever. Genom interaktiva föreläsningar förebygger läkarstudenter skadligt bruk av alkohol, narkotika och tobak bland skolungdomar. Attityder och ställningstaganden till alkohol, narkotika och tobak är av stor betydelse och kan förebygga den ohälsa som skadligt ANT-bruk medför. Att öka intresset för sin egen kropp och hur den påverkas av ANT kan istället bidra till att hälsosamma val uppnås. TUTCH-programmet består av tre delar där de första två delarna utförs av två läkarstudenter som under undervisningstillfälle ett och två tar upp kroppens funktioner och vad som händer vid ANT-bruk. Den tredje delen av utbildnings-programmet består av ett arbete då eleverna



fördjupar sig i något de vill lära sig mer om. Den tredje delen genomförs baserat på behov och tillgänglighet från skolorna. Läkarstudenterna är tillräckligt nära eleverna i ålder och deras sociala kontext i vardagen, och den information läkarstudenterna förmedlar till elever upplevs som trovärdig. Att läkarstudenter dessutom är experter på medicinska kunskaper och kan dela med sig av egna erfarenheter från utbildningen förstärker trovärdigheten hos eleverna. TUTCH bygger också på att inte predika moral eller skrämselpropaganda utan istället rent medicinskt presentera kunskap på ett neutralt sätt. Framförallt presenteras det hur ANT-bruk påverkar hälsan, istället för att bara berätta att det är skadligt. Det är sedan upp till eleverna att fatta sina egna beslut utifrån de verktyg som de får under undervisningen.

UTVÄRDERING

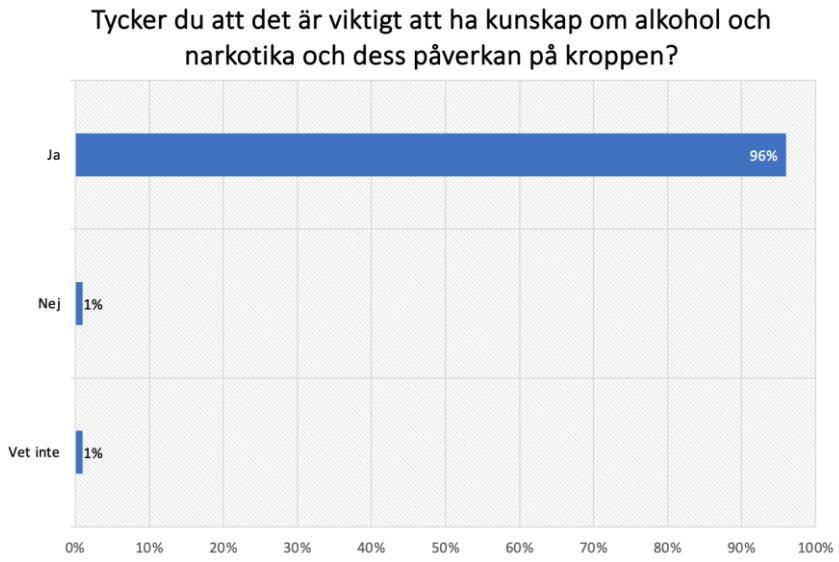
Under år 2025 besöktes flera gymnasieskolor runt om i landet. Sammanlagt har 11 stycken skolor i Lund, Helsingborg, Stockholm och Sundsvall besökts. Det rör sig om ca 2000 elever som fått undervisning av och fört dialog med 11 stycken läkarstudenter och läkare om hur alkohol, narkotika och tobak påverkar kroppen. På två av dessa skolor genomfördes även en utvärdering i form av en digital enkät där eleverna fick svara på frågor om vad de tyckte om föreläsningen och om de har lärt sig något av den. Sammanlagt svarade 290 elever på enkäten. Resultaten presenteras nedan.

RESULTATREDOVISNING

Föreläsningarna syftar till att höja kunskapsnivån hos de deltagande eleverna, så att de kan fatta informerade beslut kring användningen av ANT. Nedan redovisas resultat från enkäten som genomfördes på två olika gymnasieskolor, en i Stockholm och en i Helsingborg. Totalt deltog 290 elever i åldrarna 16 till 18 år. Av dessa var 64 procent tjejer och 36 procent killar.

KUNSKAPSHÖJANDE EFFEKTER

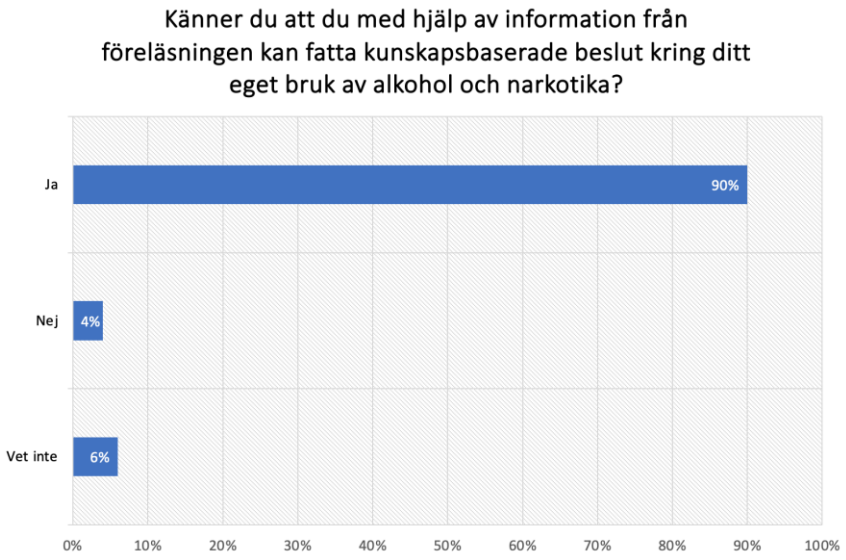
Som diagrammet nedan visar, anser en övervägande majoritet på 96 procent att de tycker det är viktigt att ha kunskap om alkohol och narkotika och dess påverkan på kroppen. Likaså ansåg 96 procent at de har lärt sig hur kroppen påverkas av alkohol och narkotika.



När det gäller frågan om de anser sig ha lärt sig något om just alkohol specifikt svarade 94 procent att så var fallet. På samma fråga men om narkotika svarade 94 procent även där att de hade lärt sig något om hur narkotika påverkar kroppen. Detta indikerar en tydlig positiv effekt på kunskapsnivån hos de elever som tagit del av denna nya information.

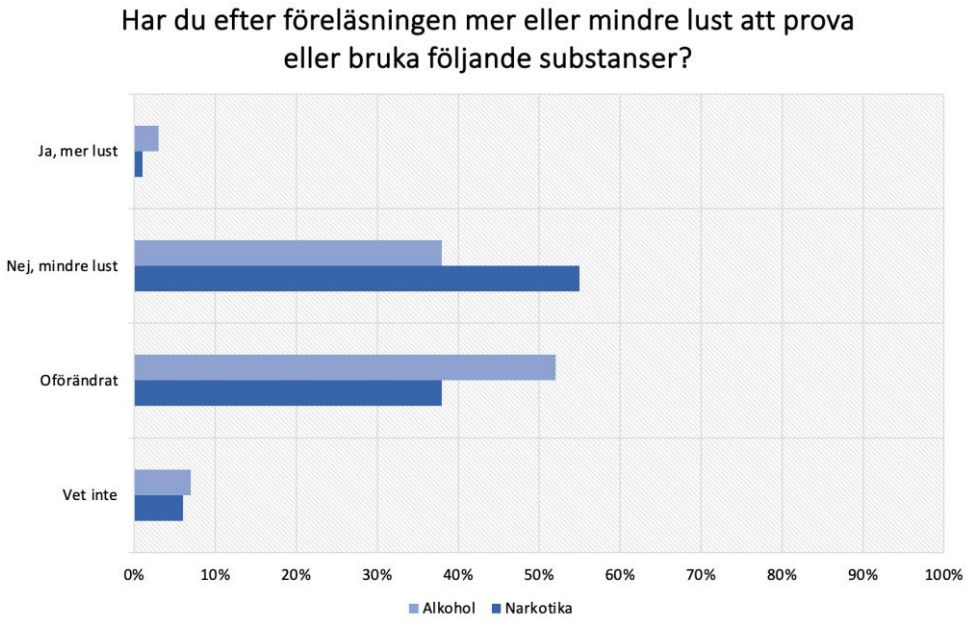
STIFTELSENS INSATS

Utifrån data från undersökningen framträder ett klart behov av stiftelsens insats, vars syfte är att varje elev ska förvärva god kunskap om ämnet och riskfaktorerna kopplade till ANT. Enkätundersökningen visar på flera sätt att stiftelsen lyckas uppnå sina mål när det gäller att ge ungdomar underlag för att fatta välinformerade beslut angående sin hälsa i relation till ANT-användning. Som visas i diagrammet nedan ansåg 90 procent att de med hjälp av informationen från föreläsningen kan fatta kunskapsbaserade beslut kring sitt eget bruk alkohol och narkotika.

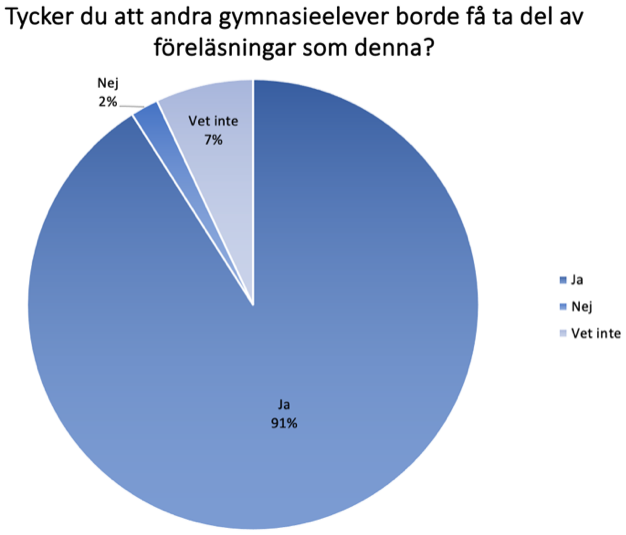


Vid frågan om föreläsningen väckt tankar hos eleven själv gällande deras egen kropp och ANT-bruk, svarade 59 procent att den hade det.

Eleverna fick frågan om huruvida föreläsningen påverkat deras lust att prova eller bruka både alkohol och narkotika. Gällande alkohol svarade 38 procent att de hade mindre lust att konsumera alkohol, och 52 procent uppgav att den var oförändrad. Ungdomar med erfarenhet av narkotikabruk har, enligt CAN (2024), i genomsnitt använt droger dubbelt så mycket som för tre decennier sedan, vilket gör det angeläget att investera i förebyggande åtgärder som Stiftelsens föreläsningar. För narkotika uppgav 55 procent sig ha mindre lust att prova eller bruka medan 38 procent ansåg att det var oförändrat. En mindre andel har på båda frågorna uppgett att de inte vet om deras lust att prova eller bruka alkohol och narkotika har förändrats eller inte.



Att det just är läkarstudenter som håller i föreläsningarna såg eleverna som något bra, där 85 procent ansåg att det var bra eller mycket bra. I diagrammet nedan framgår det att 91 procent av eleverna ansåg att andra gymnasieelever också borde få ta del av föreläsningar som denna.

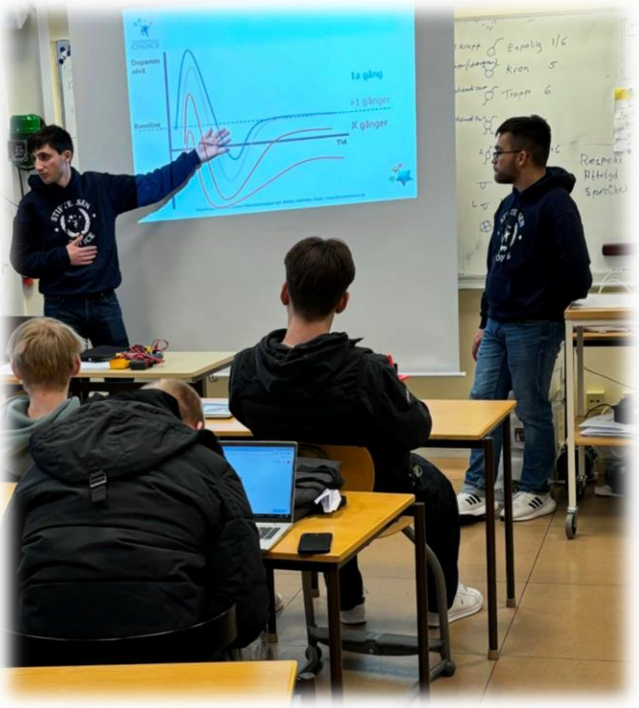


SLUTSATSER

Utvärderingen visar att Choices metod, där läkarstudenter undervisar på ett medicinskt och icke moraliserande sätt, är mycket effektiv för att höja ungas kunskap om ANT och dess påverkan på kroppen. Den höga trovärdigheten hos föreläsarna, i kombination med deras nära åldersmässiga relation till eleverna, skapar en undervisningsmiljö som både engagerar och gör innehållet lätt att ta till sig.

Resultaten tyder på att insatsen inte bara ökar kunskapen utan också påverkar attityder, särskilt när det gäller att minska lusten att prova narkotika. Även om inte alla elever reflekterar över sitt eget bruk visar en majoritet tecken på ökad medvetenhet, vilket är centralt för långsiktigt förebyggande arbete.

Sammantaget pekar utvärderingen på att Choices insatser fyller ett viktigt tomrum i skolornas hälsoarbete och bör fortsatt utvecklas och spridas. Programmet har potential att stärka både elevernas hälsa och skolans förmåga att arbeta systematiskt med förebyggande insatser.



REFERENSER

Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN). (2018). När huvudet bultar och magen värker – Ungas psykosomatiska besvär och erfarenheter av alkohol, narkotika samt tobak. https://www.can.se/app/uploads/2020/01/can-fokusrapport_01-nar-huvudet-bultar-och-magen-varker.pdf

Selling L. (red.), CAN:s nationella skolundersökning 2024. Stockholm: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN); 2024. Rapport 230. https://www.can.se/app/uploads/2024/11/can-rapport-230-cans-nationella-skolundersokning-2024.pdf

Skolinspektionen. (2021). Gymnasieskolors arbete för att främja elevers hälsa. Gymnasieskolors arbete för att främja elevers hälsa (skolinspektionen.se). https://www.skolinspektionen.se/beslut-rapporter/publikationer/kvalitetsgranskning/2021/gymnasieskolors-arbete-for-att-framja-elevers-halsa/

Socialstyrelsen. (2024). Förekomst av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna. https://www.socialstyrelsen.se/contentassets/fb2afeba14d24131a7cc95b219ba3aa5/2024-5-9083.pdf