



LIV OCH HÄLSA UNG

Liv och hälsa ung 2026

Knivsta



Bakgrund & syfte



Kunskap om unga:

- hälsa
- trygghet
- fritid
- inflytande
- framtiden



Knivsta

Under 2026 svarade 444 elever (av totalt ca 670) i Knivsta på enkäten. Det är en webbaserad enkätundersökning som genomförs i skolor, såväl kommunala som friskolor.



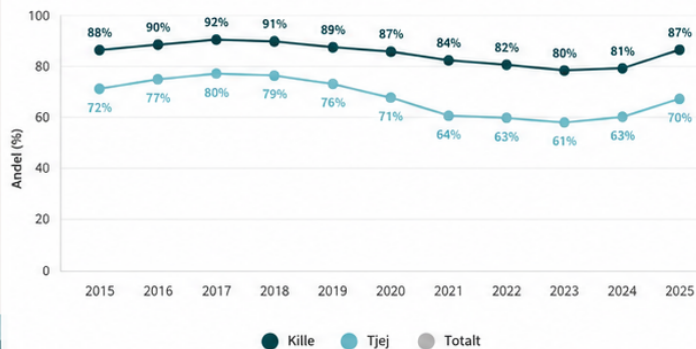
Allmänt hälsotillstånd

Frågan lyder *Hur mår du rent allmänt?* och grafen här visar andelen som svarat bra eller mycket bra. Allmänt hälsotillstånd är en bra indikator för individens självupplevda hälsa.



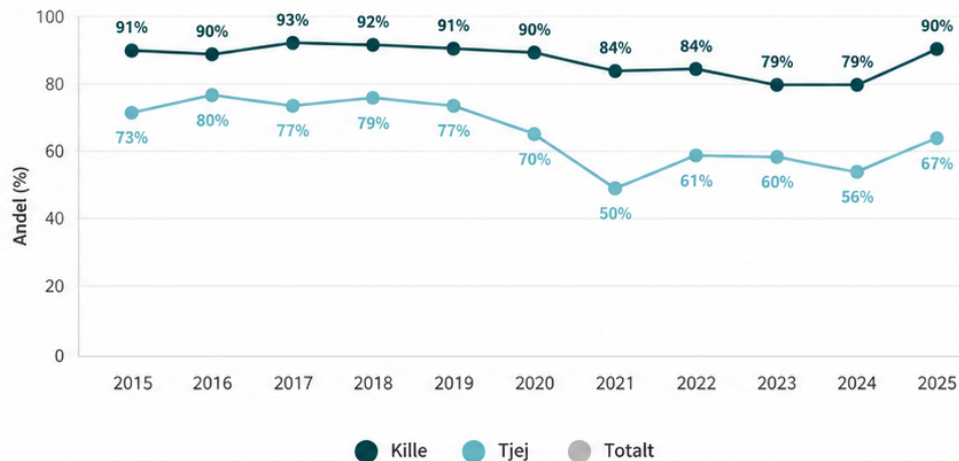
Uppsala Län

Allmänt hälsotillstånd, andelen som svarat bra eller mycket bra



Knivsta kommun

Allmänt hälsotillstånd, andelen som svarat bra eller mycket bra



Allmänt hälsotillstånd per hemkommun

Andel (%) som svarat bra eller mycket bra på frågan:

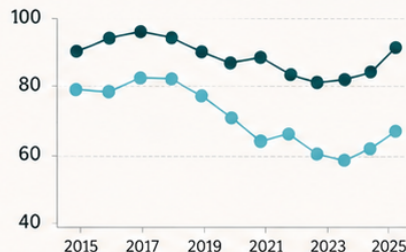
"Hur mår du rent allmänt?"



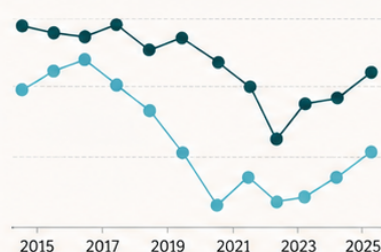
Andel (%)



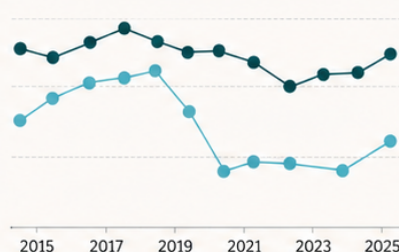
Enköping



Heby

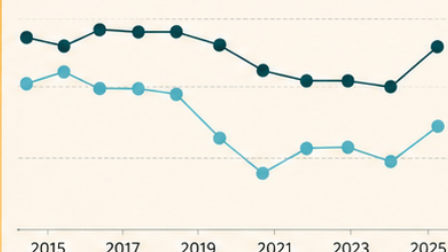


Håbo

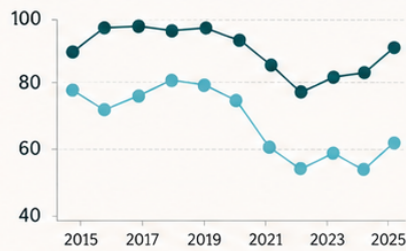


Knivsta

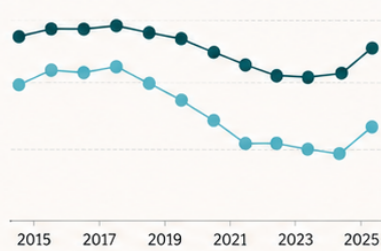
KNIVSTA



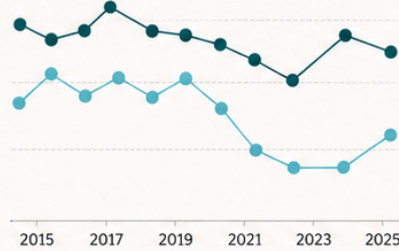
Tierp



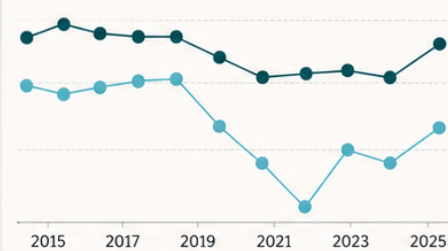
Uppsala



Älvkarleby



Östhammar



—●— Killar

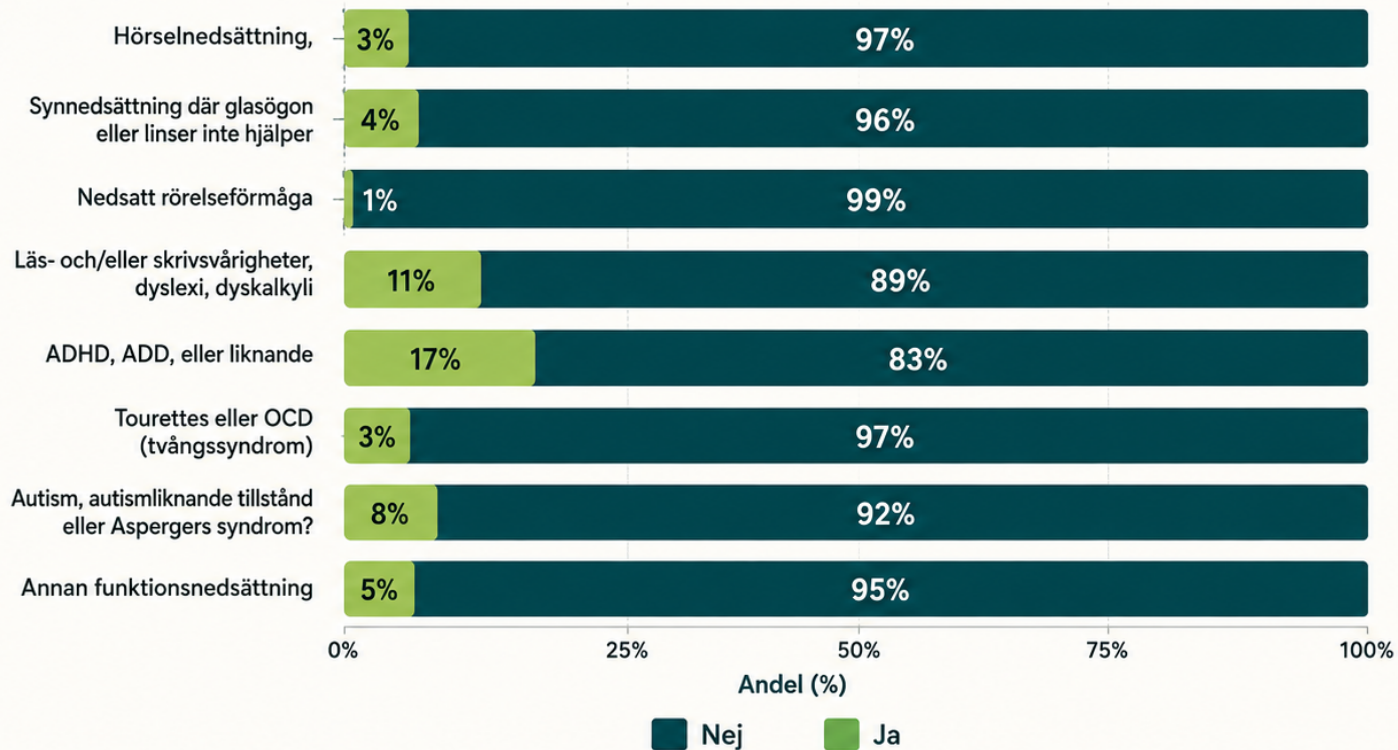
—●— Tjejer

Du och din hälsa

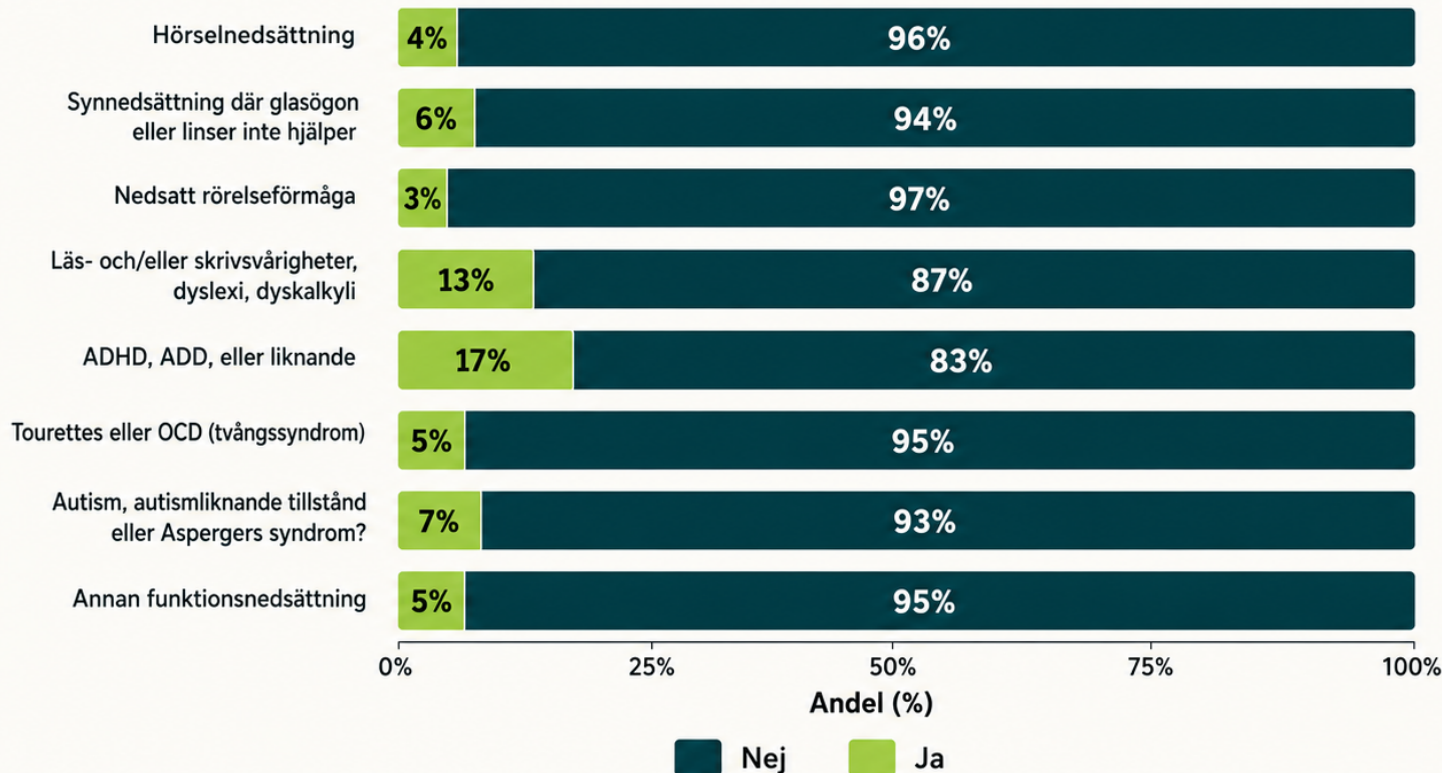


För livets alla

Har du någon av följande funktionsnedsättningar?

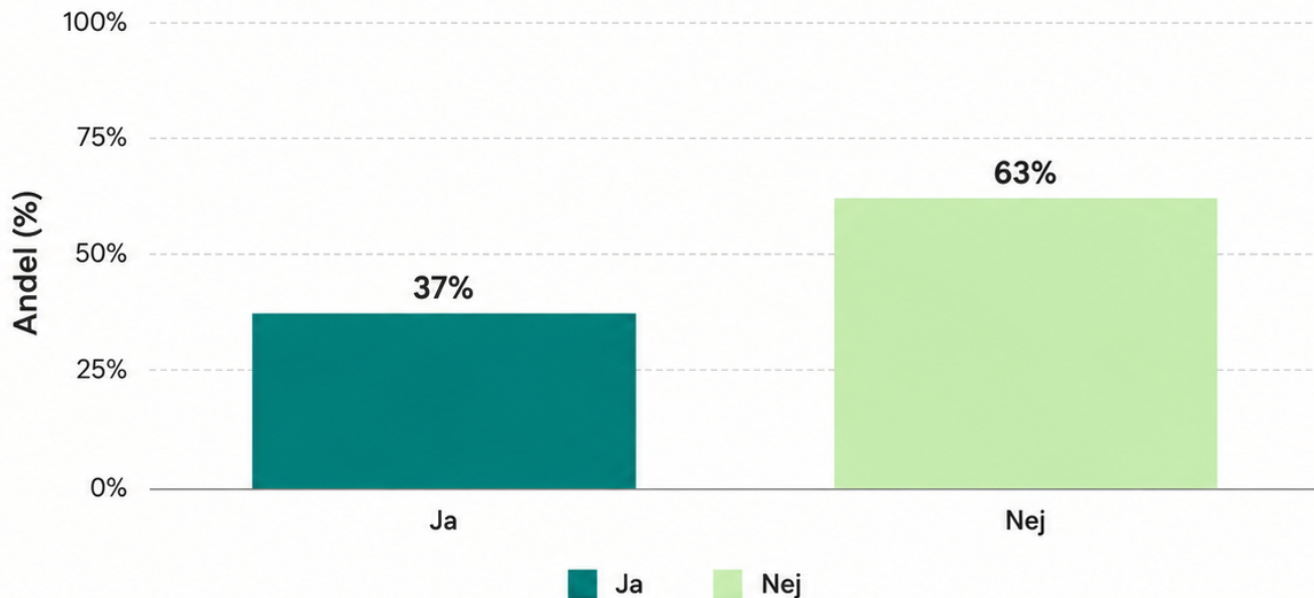


Har du någon av följande funktionsnedsättningar?



Har du haft ont någonstans i kroppen under de senaste 3 månaderna

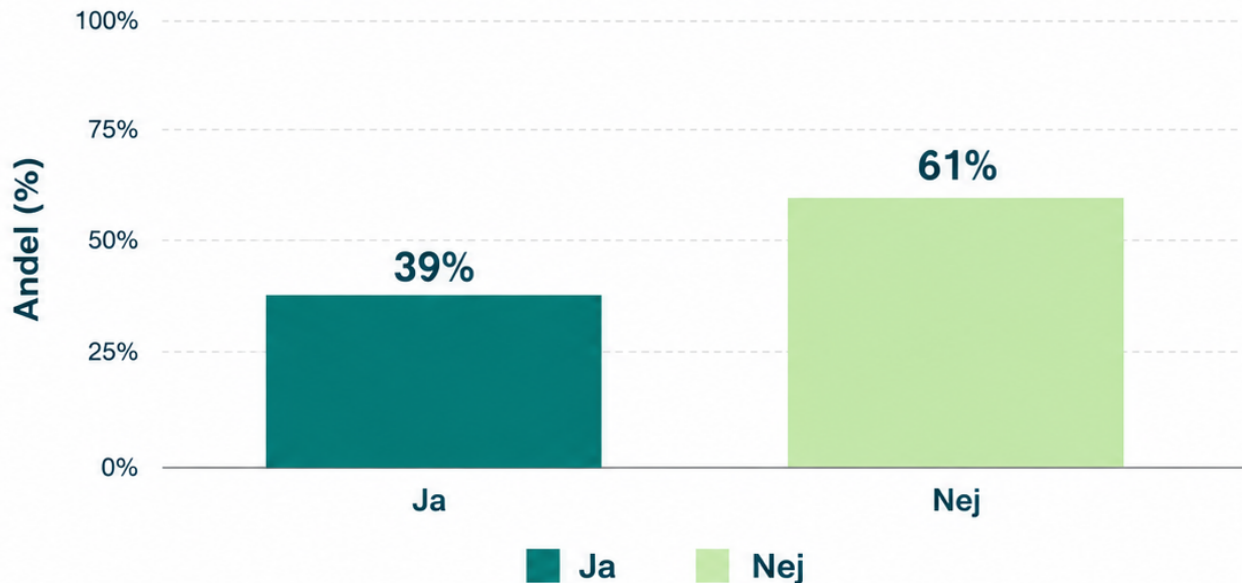
som inte har gått över, eller som kommer tillbaka ibland?



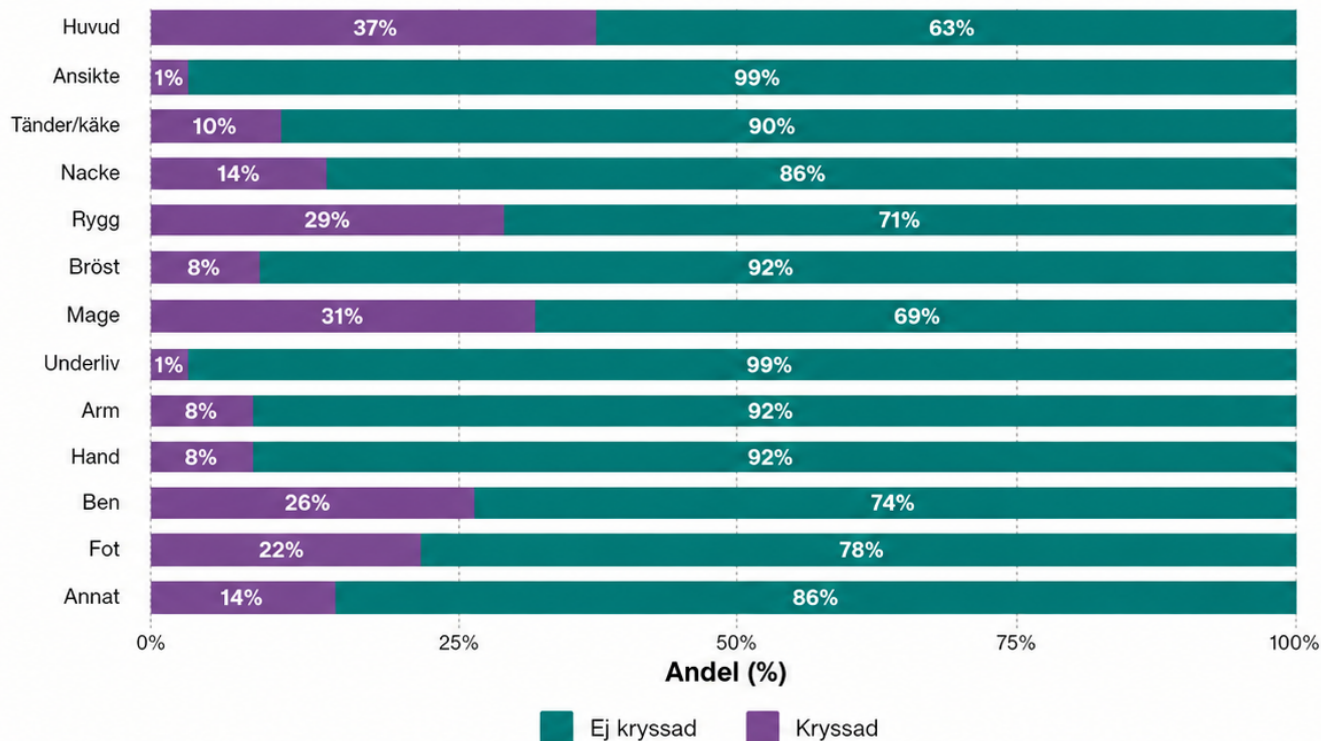
Uppsala län

Har du haft ont någonstans i kroppen under de senaste 3 månaderna

som inte har gått över, eller som kommer tillbaka ibland?



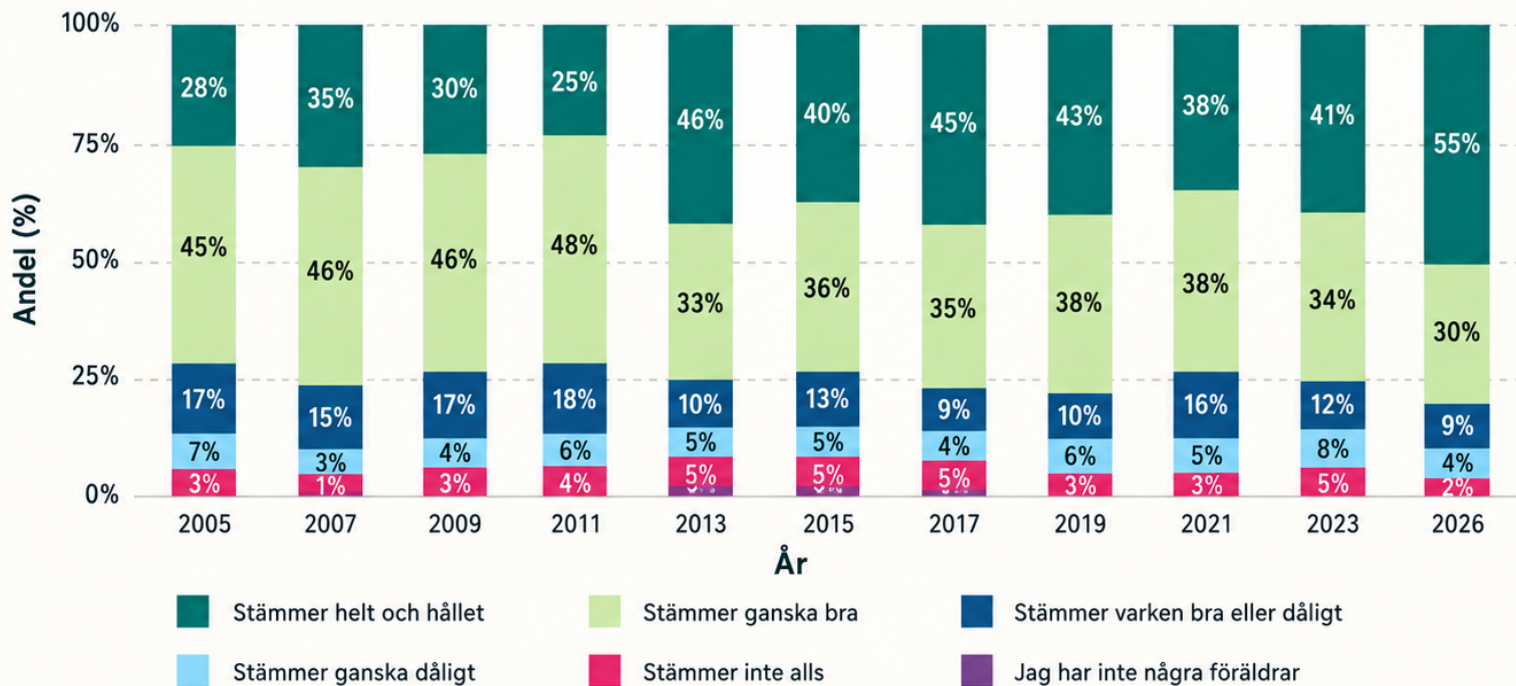
Smärta kan förekomma i olika kroppsdelar och man kan ha ont på flera ställen. Var har du ont?



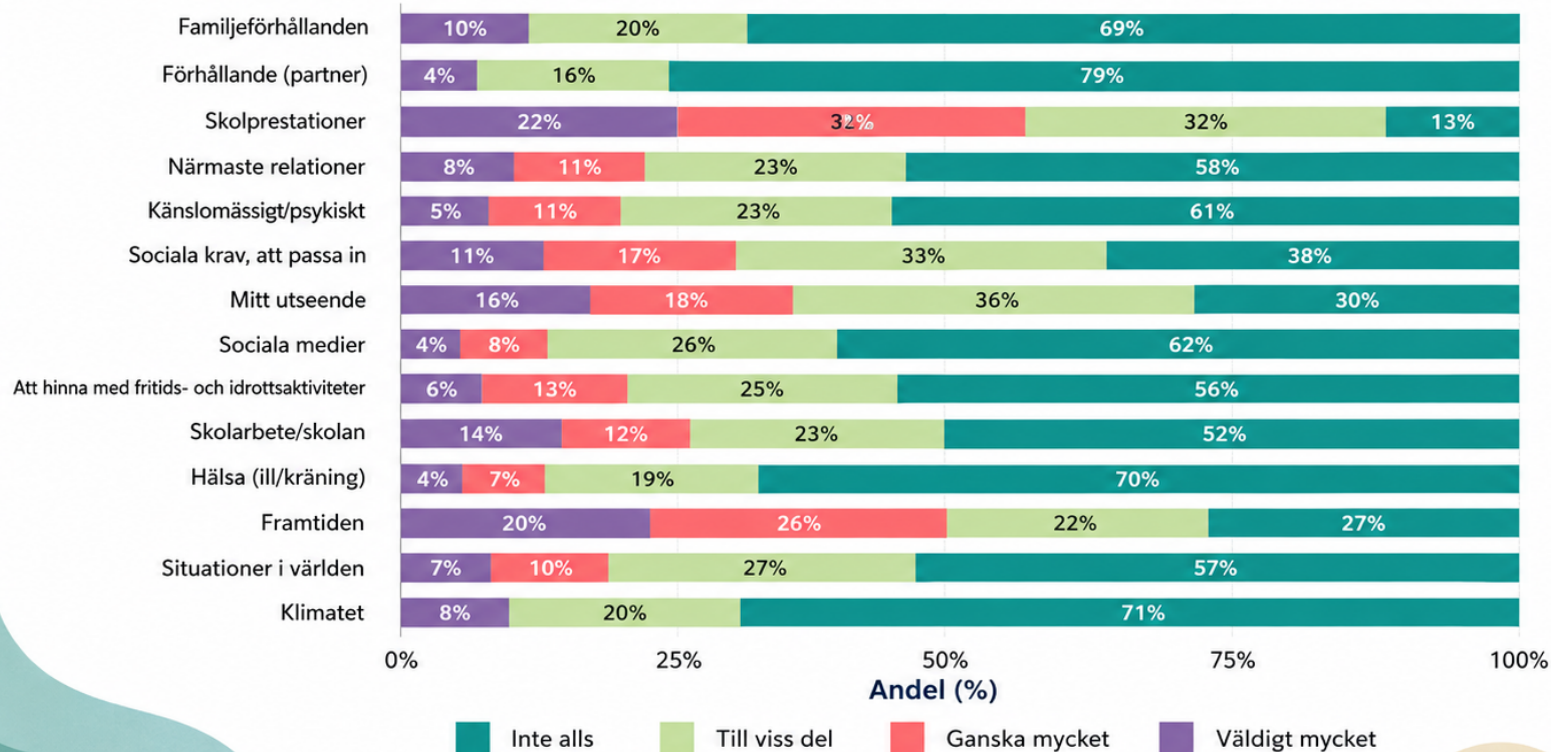
Föräldrastöd



Jag kan prata med någon av mina föräldrar om nästan allt

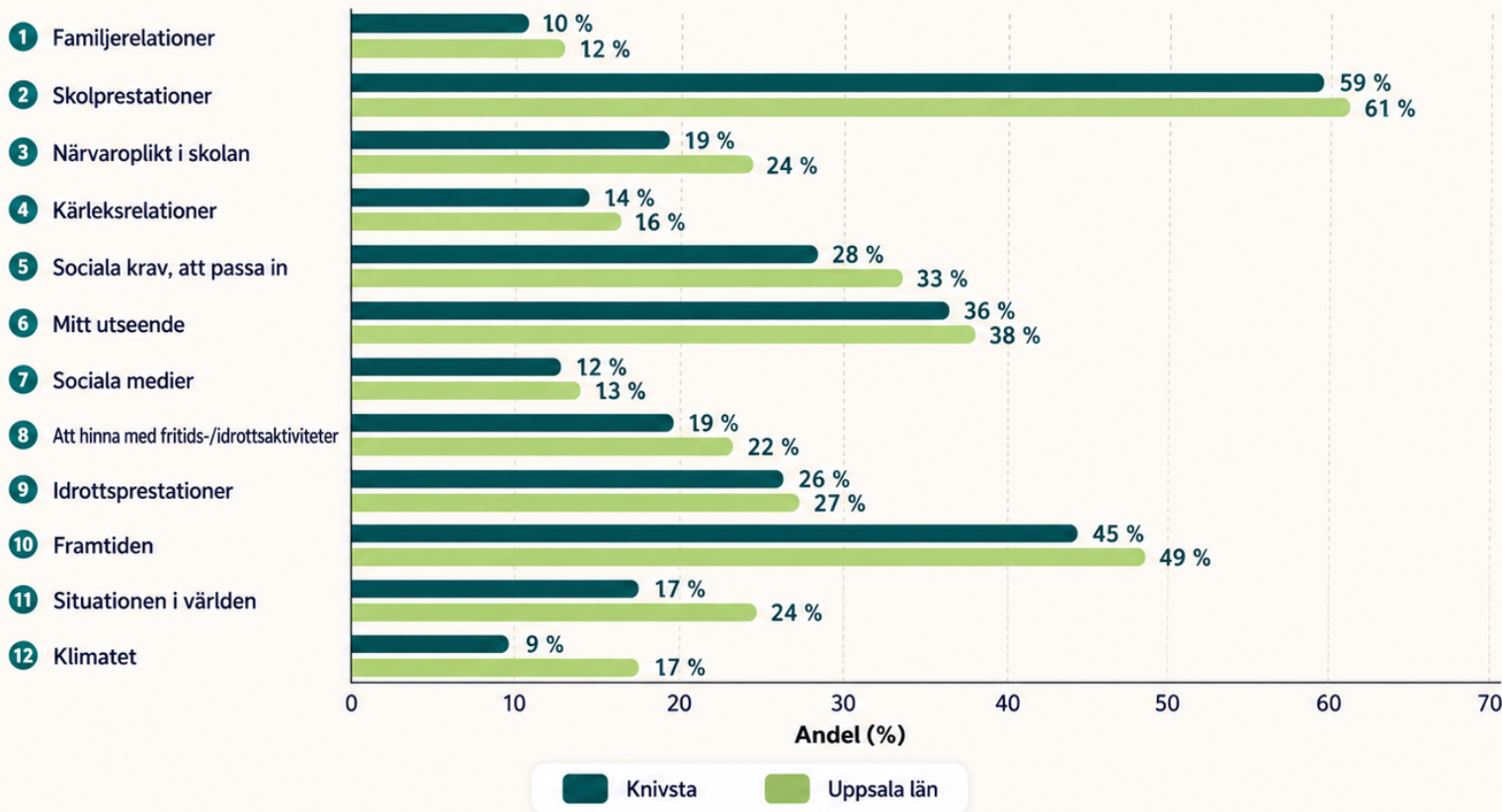


Hur stressad är du på grund av följande områden i ditt liv?



Stressområden – Knivsta jämfört med Uppsala län

Andel (%) som uppger **ganska** eller **väldigt mycket** stress



Procent av de svarande som uppger **ganska** eller **väldigt mycket** stress.

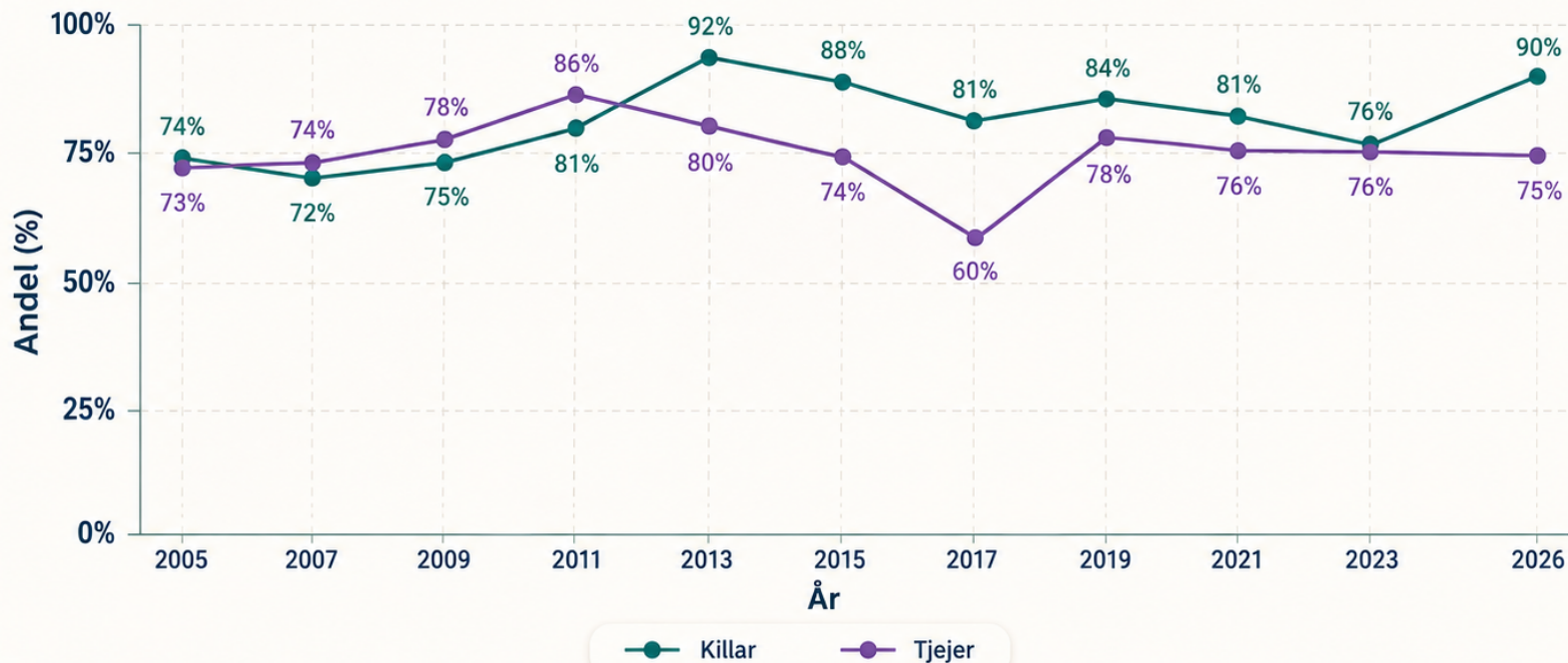
Du och din skola



Knivsta

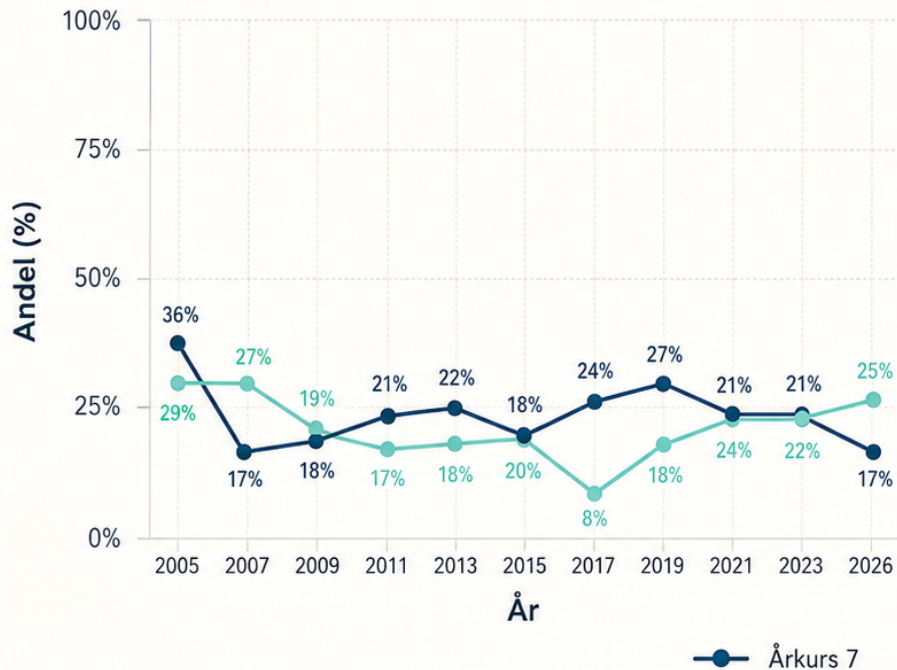


Andel som trivs Mycket bra eller Ganska bra i skolan

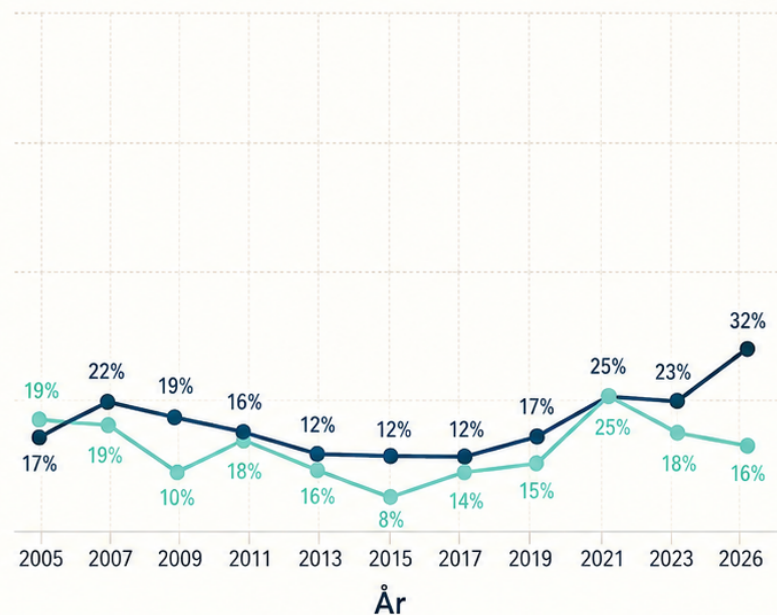


Har du betyget F eller streck (inget betyg alls) i några ämnen? Andel ja i ett eller fler

Killar



Tjejer

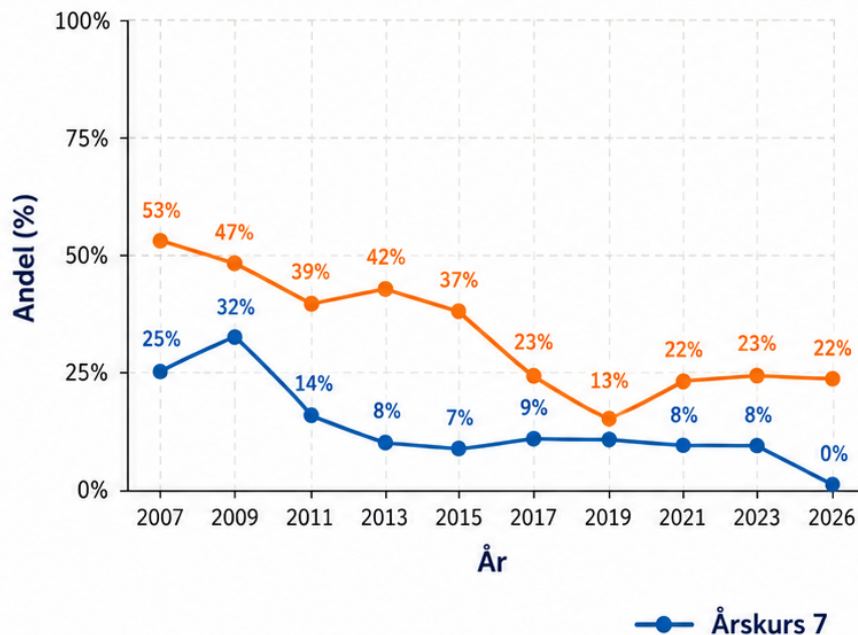


Frågor om alkohol, tobak och narkotika

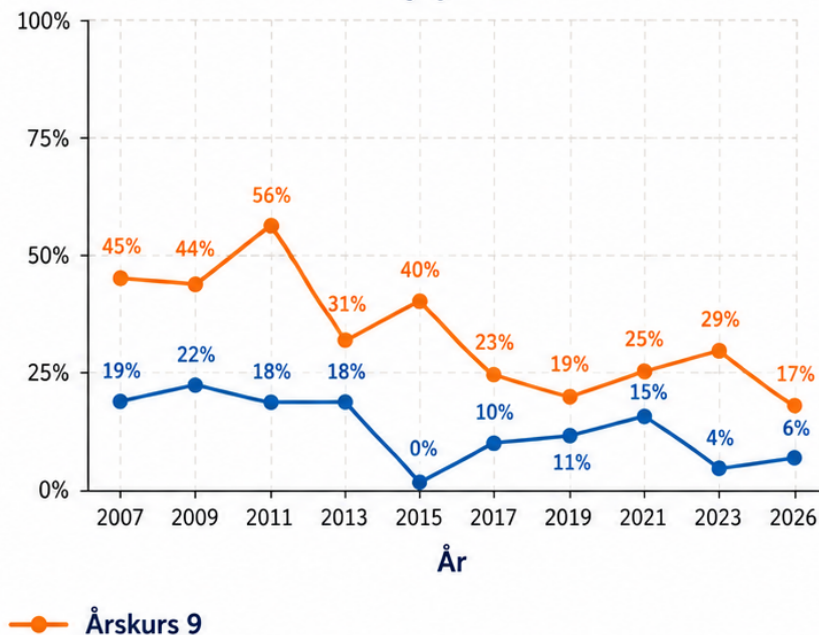


Andel som svarar att de har någon gång provat att röka

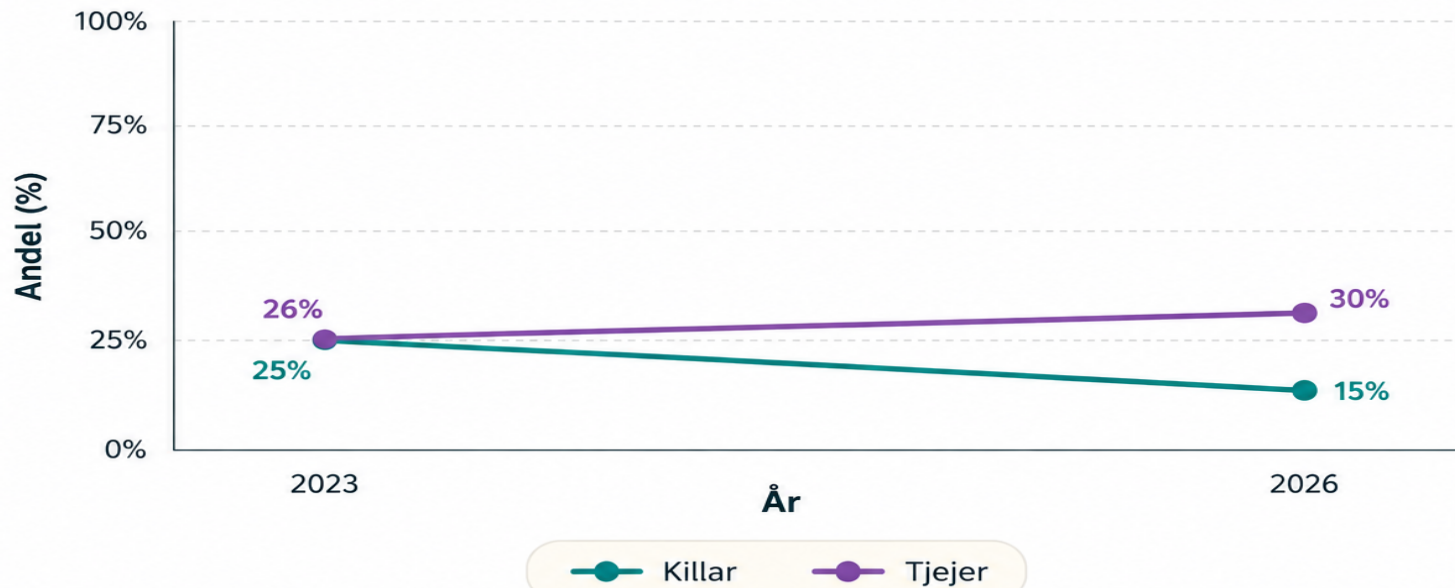
Killar



Tjejer

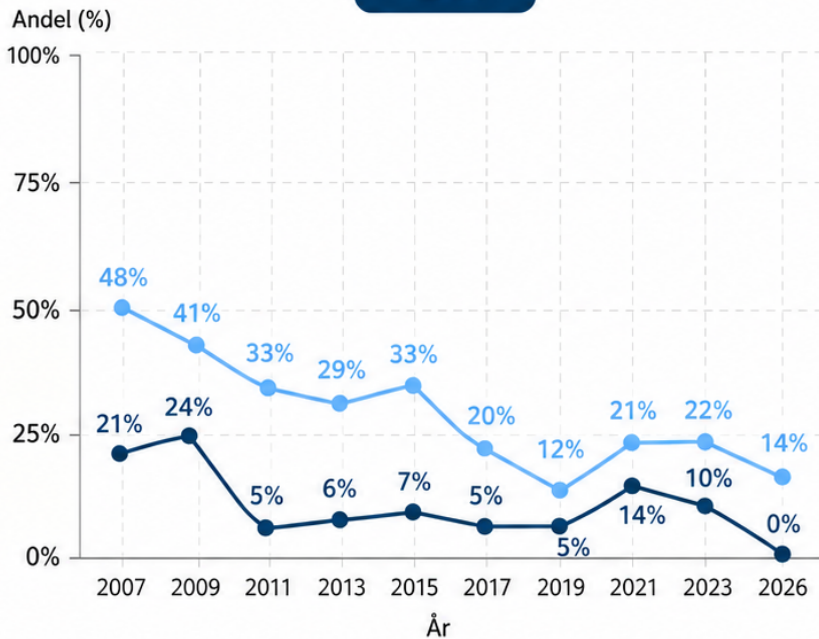


Andel som svarar att de någon gång provat vape/e-cigaretter



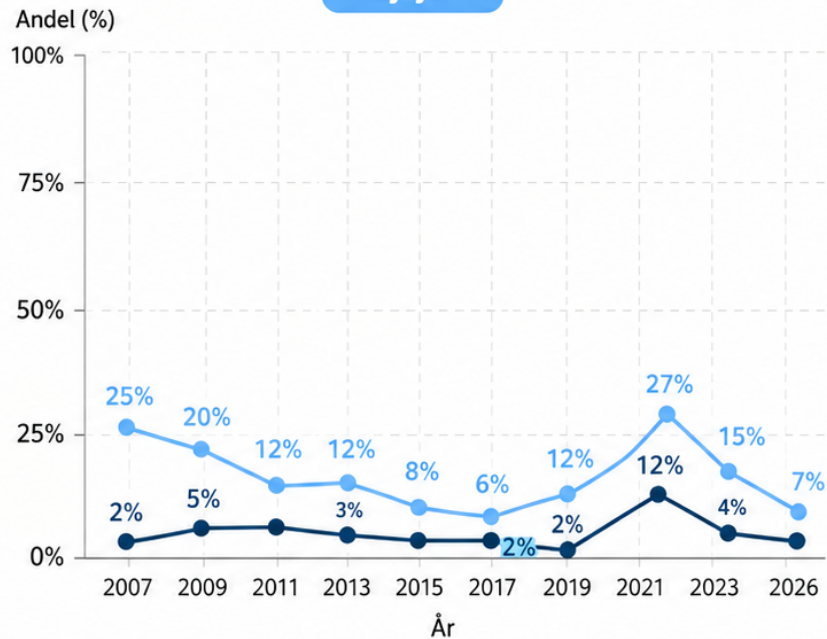
Andel som svarar att de någon gång provat tobaksrök

Killar



—●— Årskurs 7

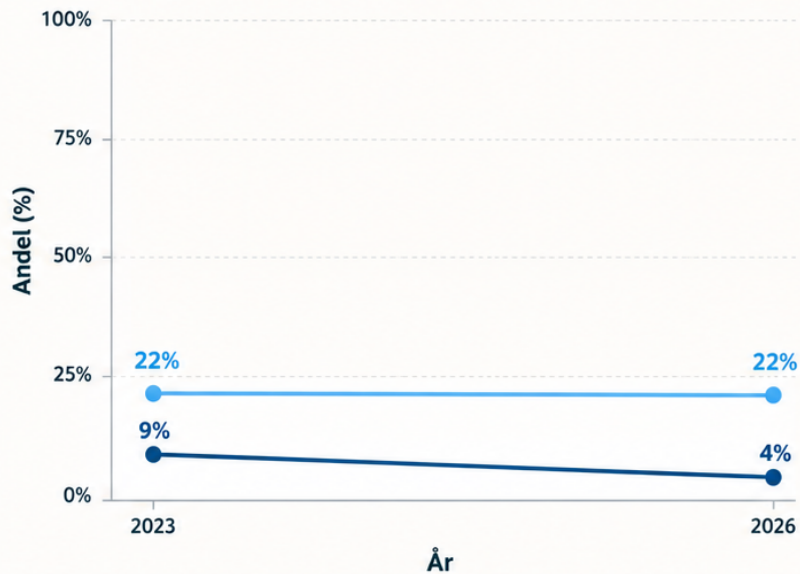
Tjejer



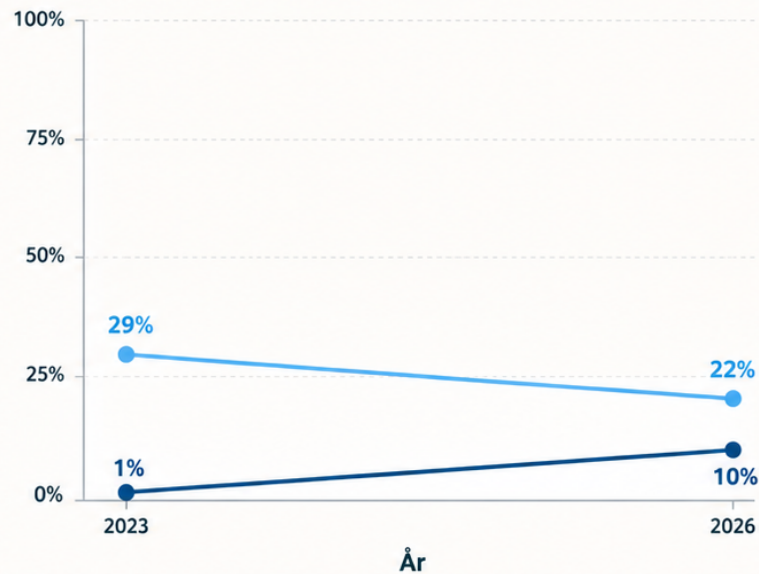
—●— Årskurs 9

Andel som svarar att de någon gång provat vitt snus

Killar



Tjejer

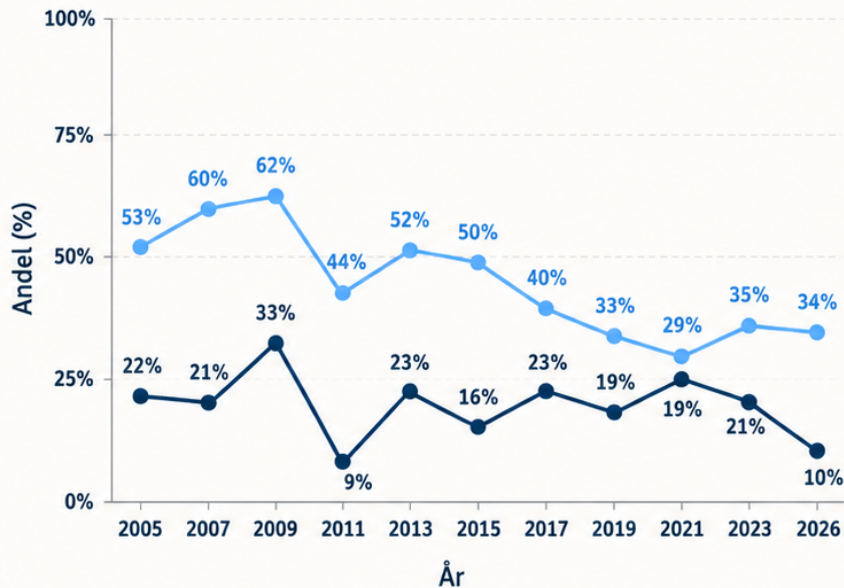


Årskurs 7

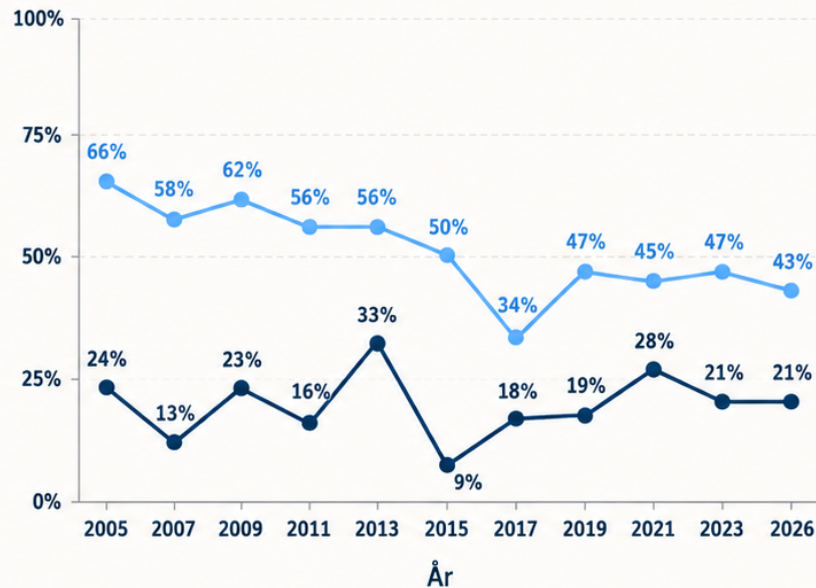
Årskurs 9

Andel som svarar att de någon gång druckit alkohol

Killar



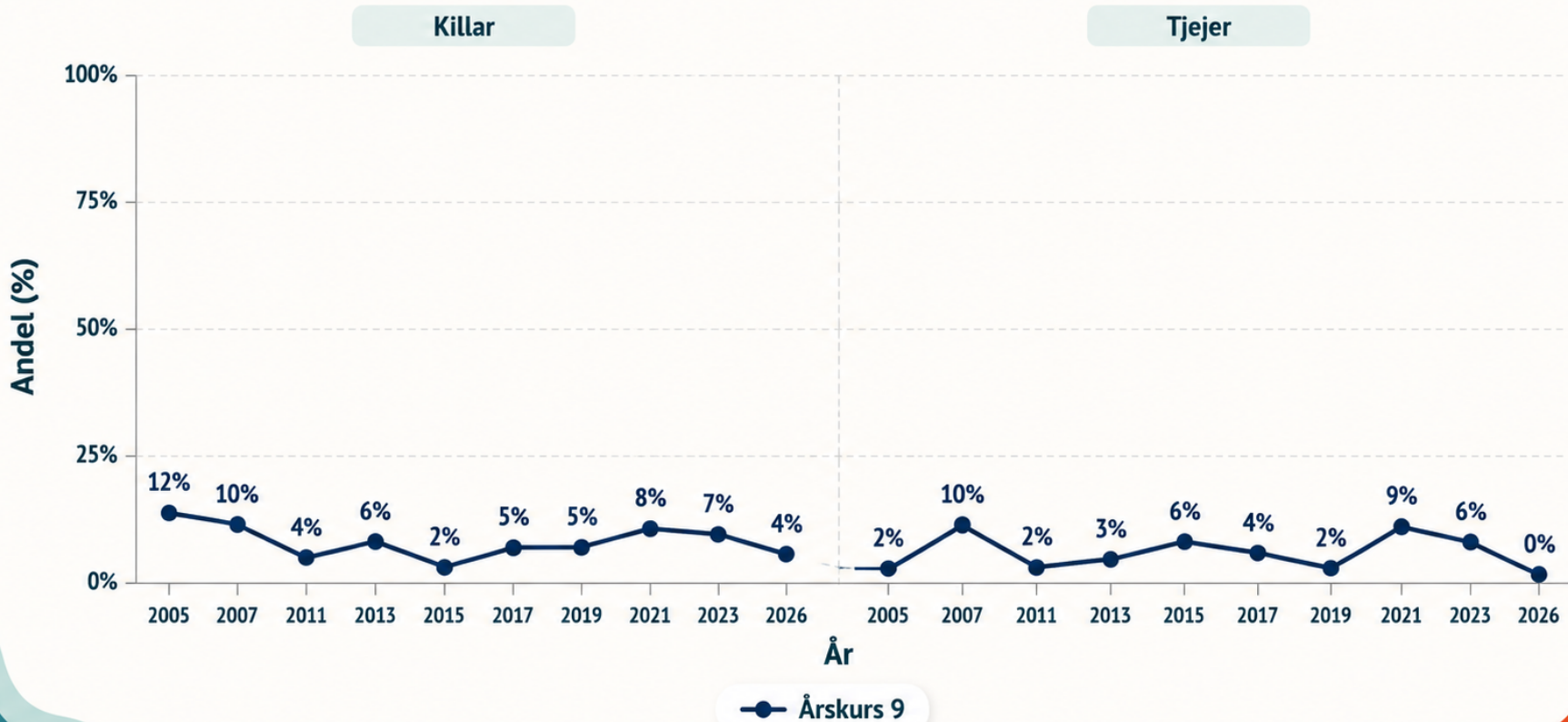
Tjejer



— Årskurs 7

— Årskurs 9

Andel som svarar att de någon gång brukat narkotika

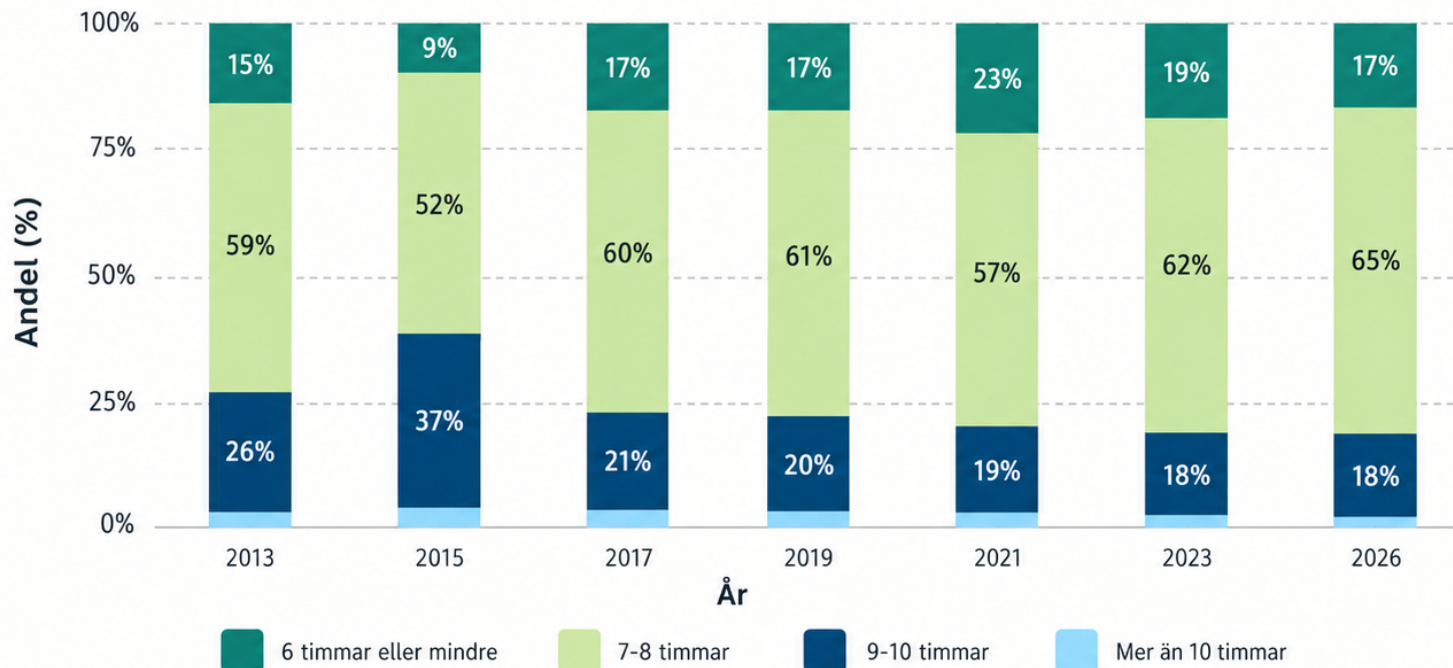


Procent av de svarande som uppger att de någon gång brukat narkotika.

Fritid

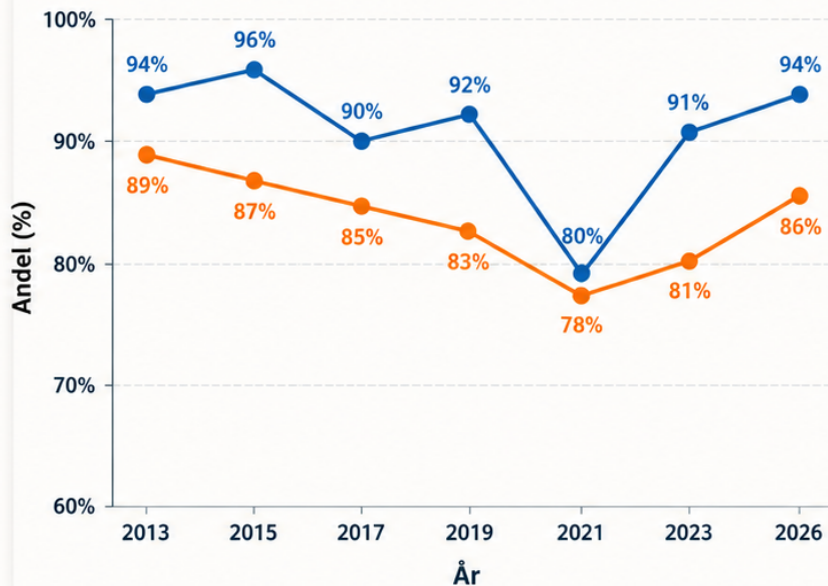


Hur många timmar brukar du sova per natt på vardagar?

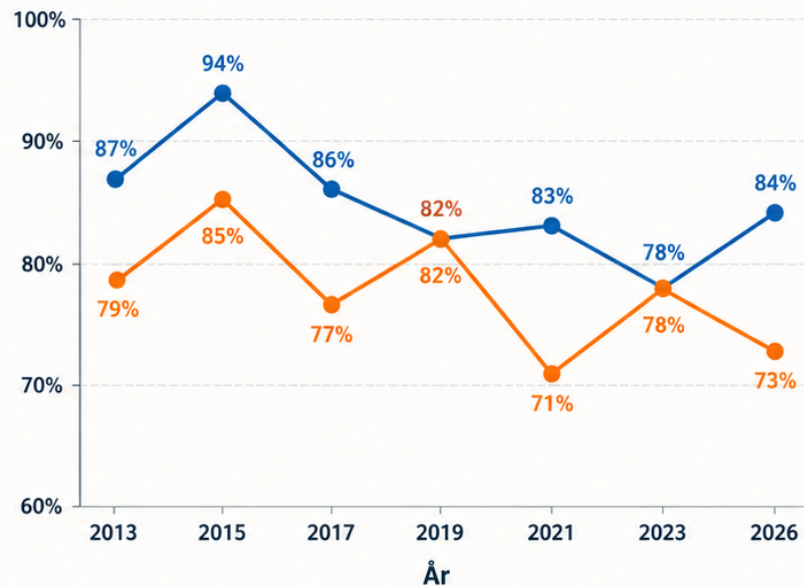


Andel som sover 7 timmar eller mer per natt

Killar



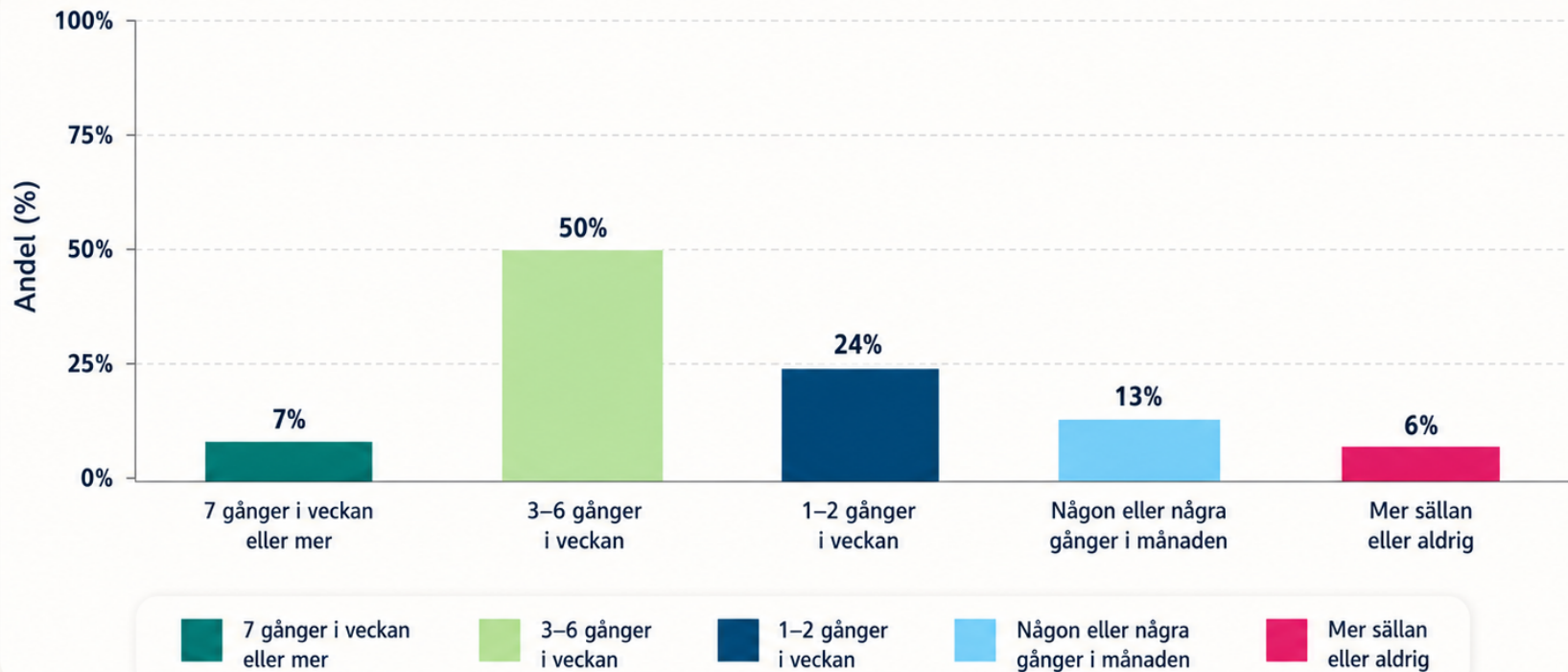
Tjejer



— Årskurs 7

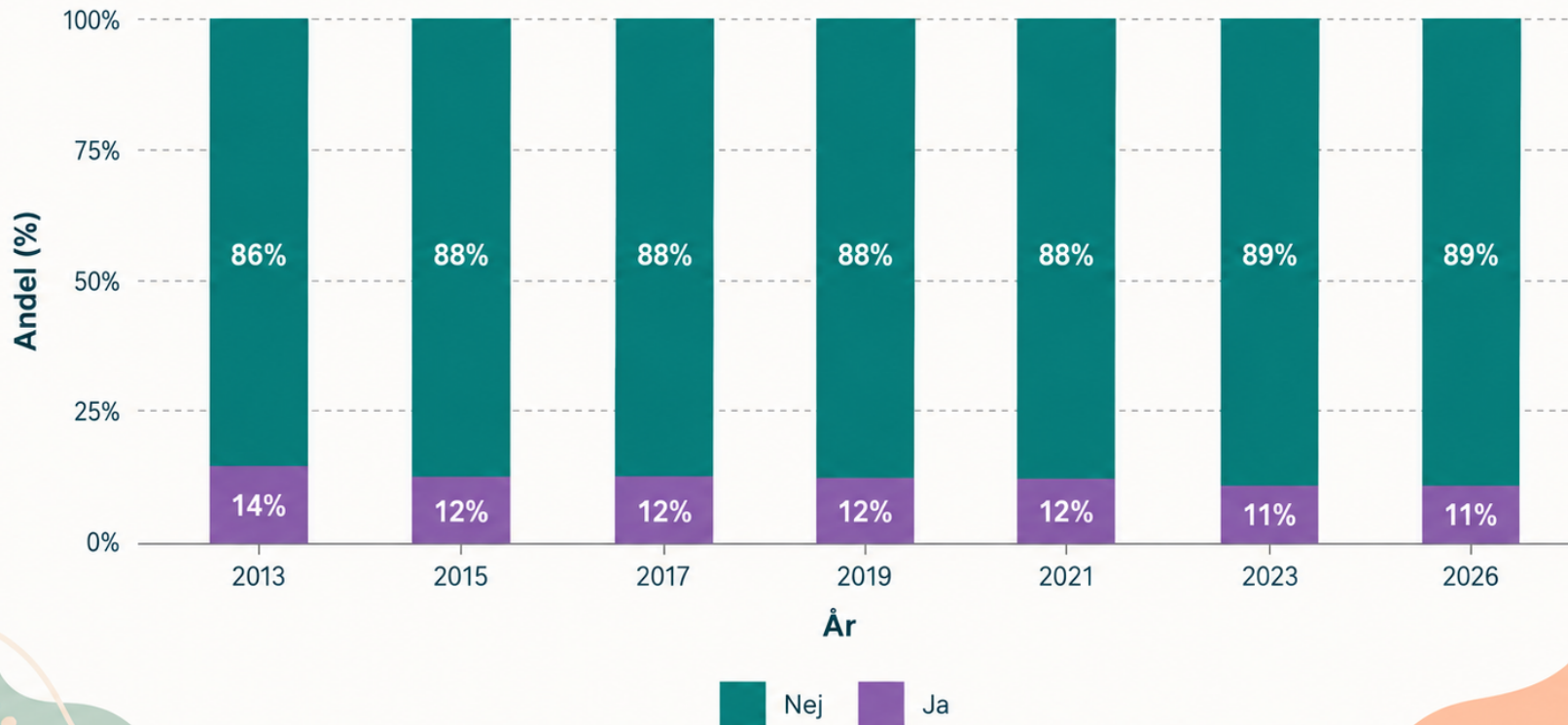
— Årskurs 9

Hur ofta brukar du träna så att du blir rejält andfådd/svettig?



Finns det något som du skulle vilja göra på din fritid...

som många andra i din ålder gör men som du inte kan vara med på för att du/din familj inte har råd?

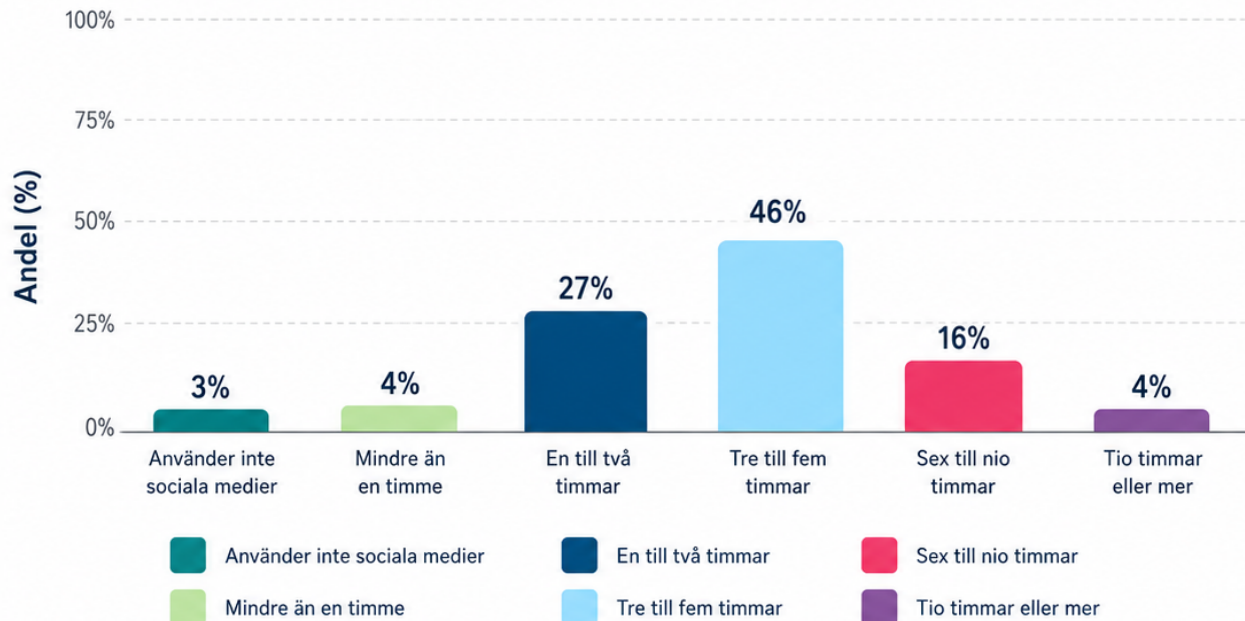


Sociala medier



Hur många timmar per dag använder du i genomsnitt sociala medier

(Snapchat, TikTok, Instagram eller liknande)?



Rekommendationer



Barn 6–12 år:
högst 1–2 timmar per dag



Unga 13–18 år:
högst 2–3 timmar per dag



Barn 2–5 år rekommenderas
högst 1 timme per dag



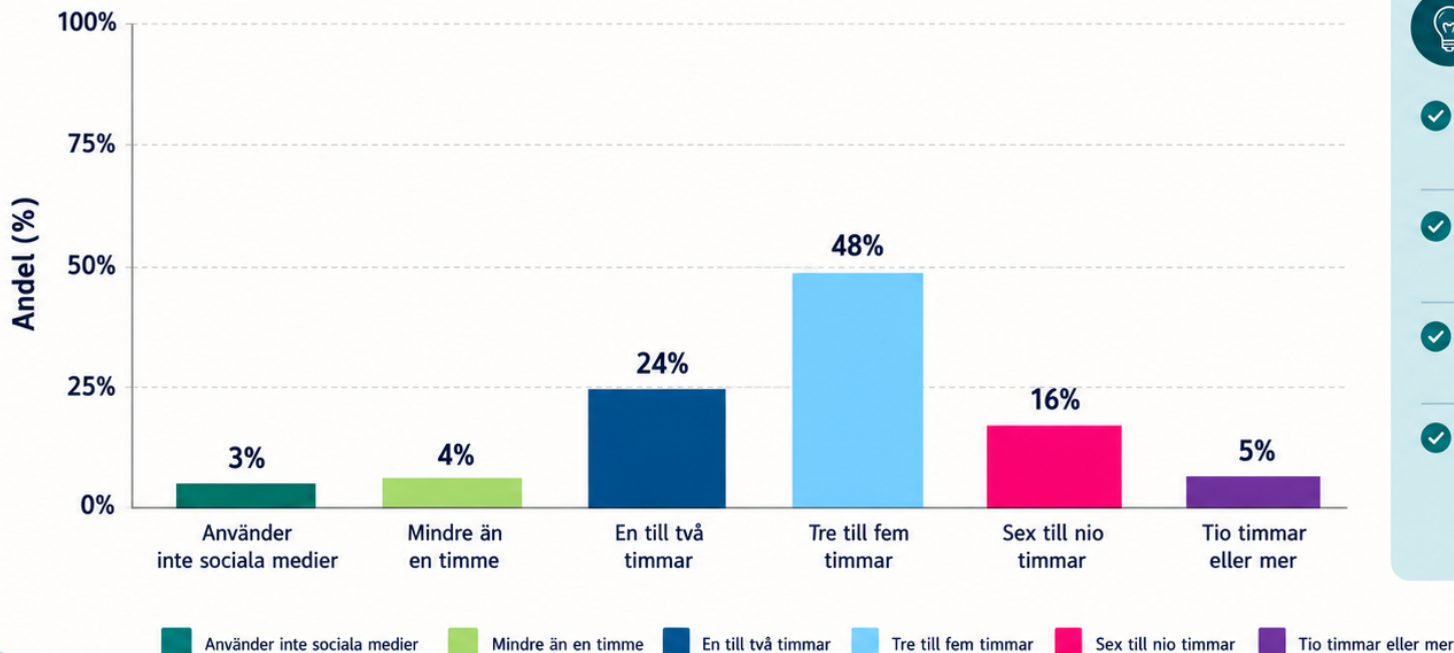
Barn under 2 år bör helst
inte använda skärm alls.



Källa: Folkhälsomyndigheten

Uppsala län

Hur många timmar per dag använder du i genomsnitt sociala medier
(Snapchat, TikTok, Instagram eller liknande)?



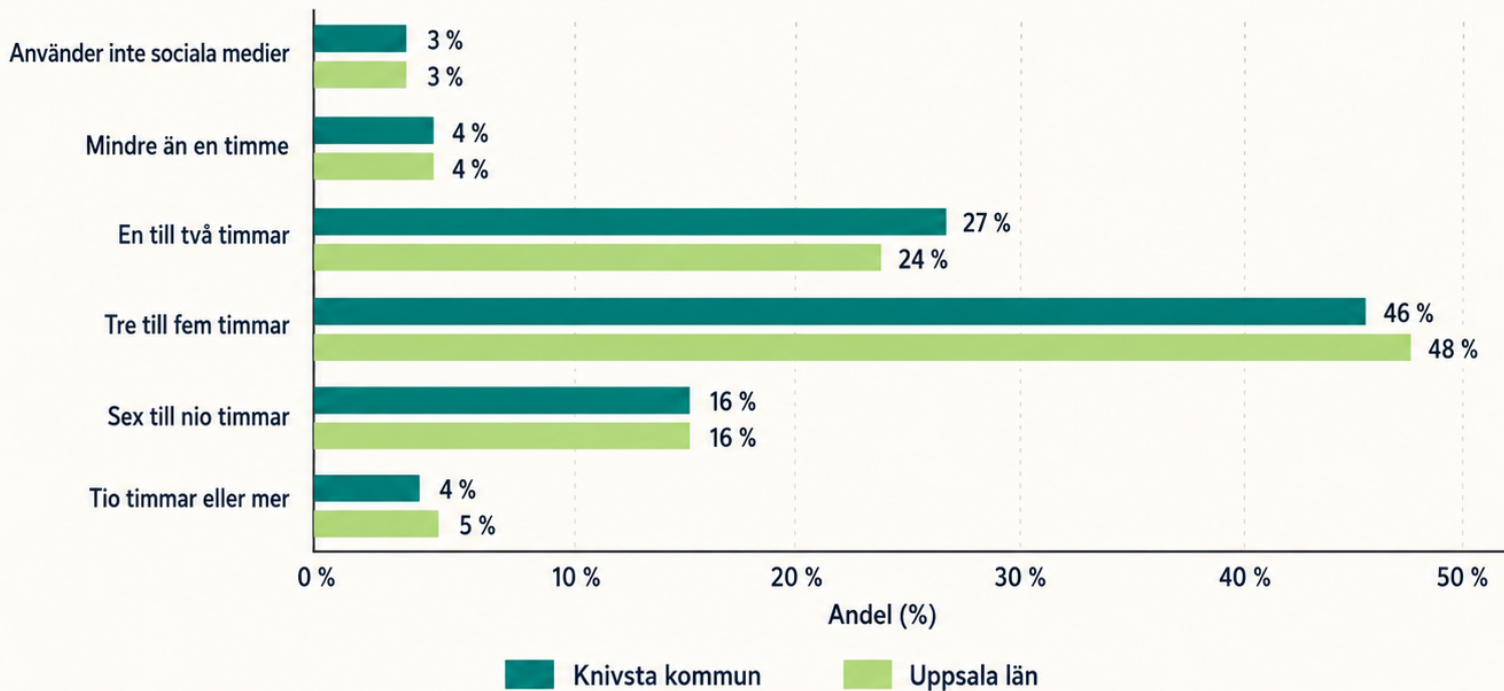
Rekommendationer

- ✓ Barn 6–12 år / högst 1–2 timmar per dag
- ✓ Unga 13–18 år / högst 2–3 timmar per dag
- ✓ Barn 2–5 år rekommenderas högst 1 timme per dag
- ✓ Barn under 2 år bör helst inte använda skärm alls.

Källa: Folkhälsomyndigheten

Användning av sociala medier – Knivsta kommun jämfört med Uppsala län

Andel (%) per tidskategori

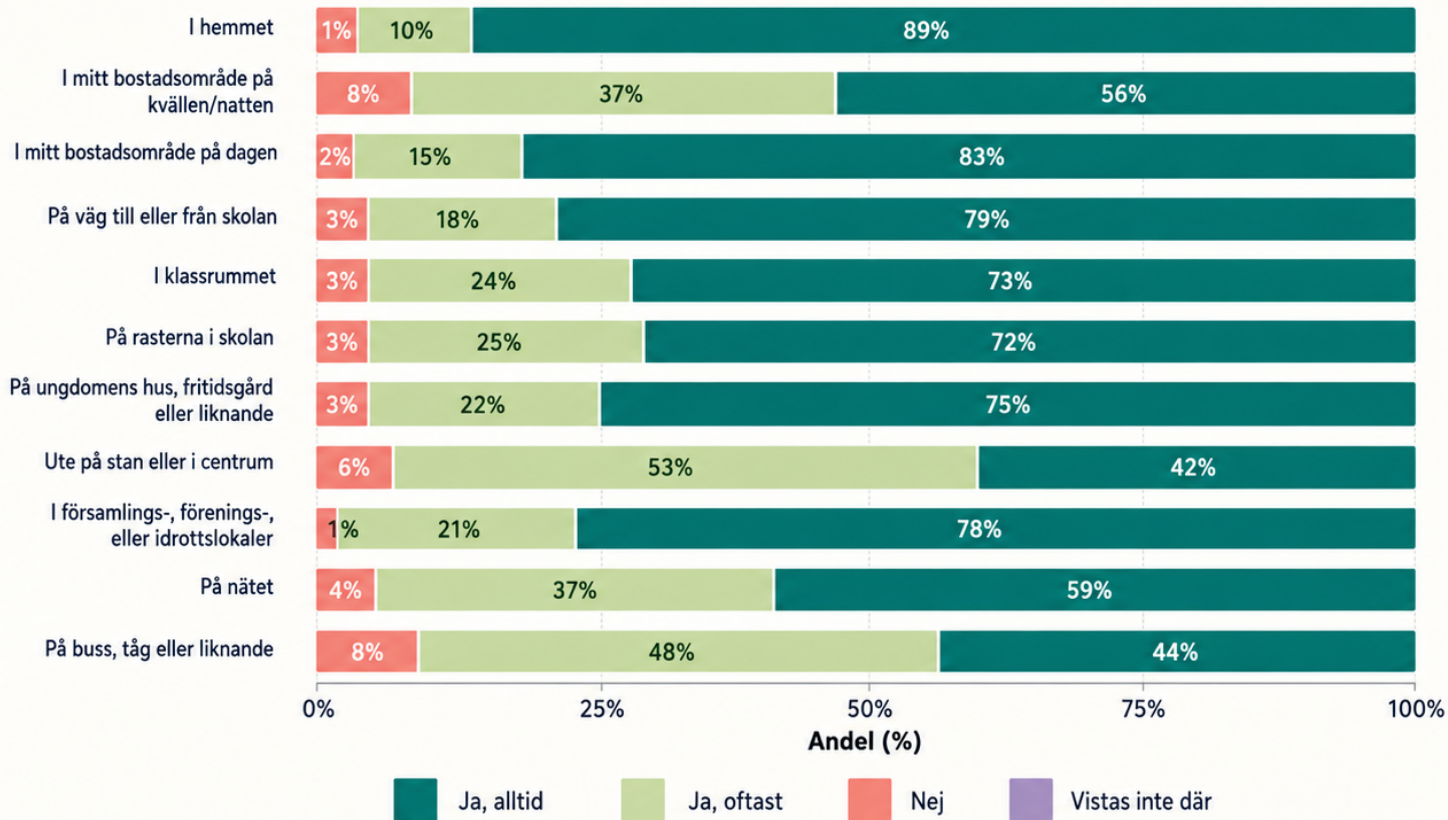


Skillnaden mellan områdena är liten; största skillnaden syns för En till två timmar (+3 procentenheter för Knivsta) och Tre till fem timmar (-2 procentenheter för Knivsta).

Trygghet

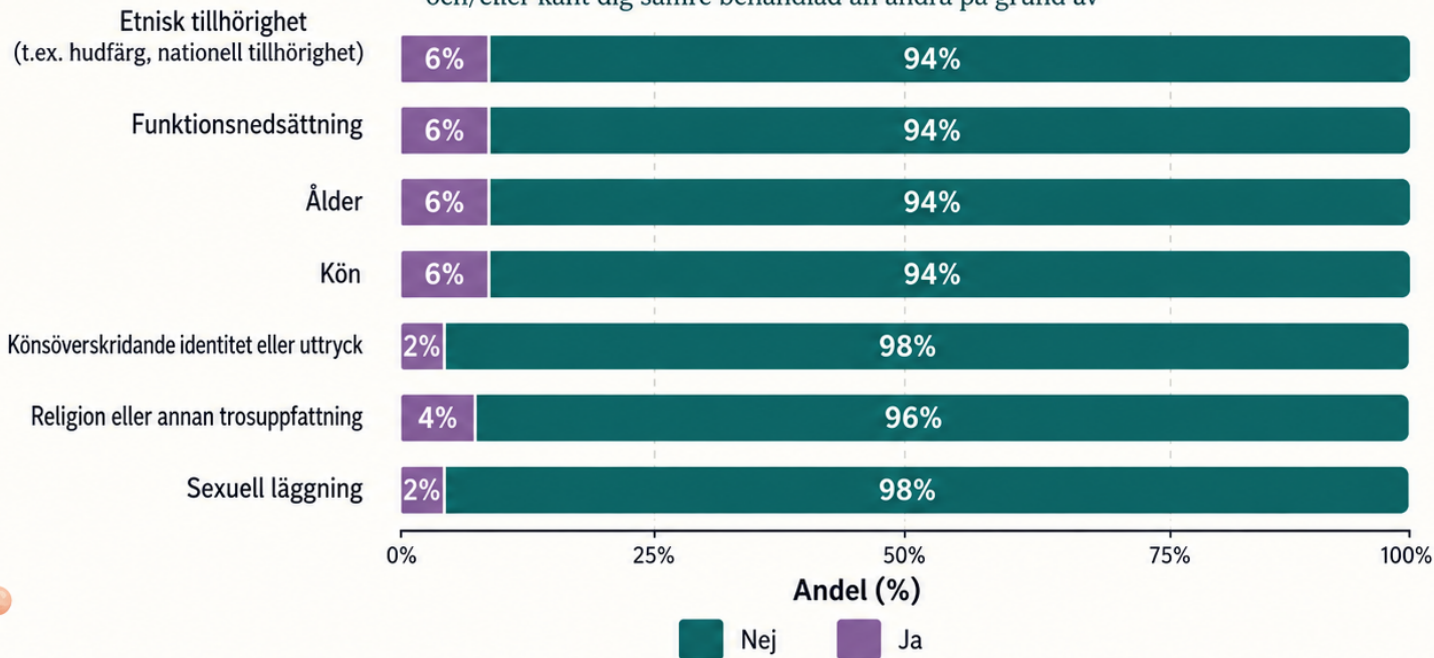


Känner du dig trygga på följande ställen?



Har du under de senaste 12 månaderna känt dig diskriminerad

och/eller känt dig sämre behandlad än andra på grund av

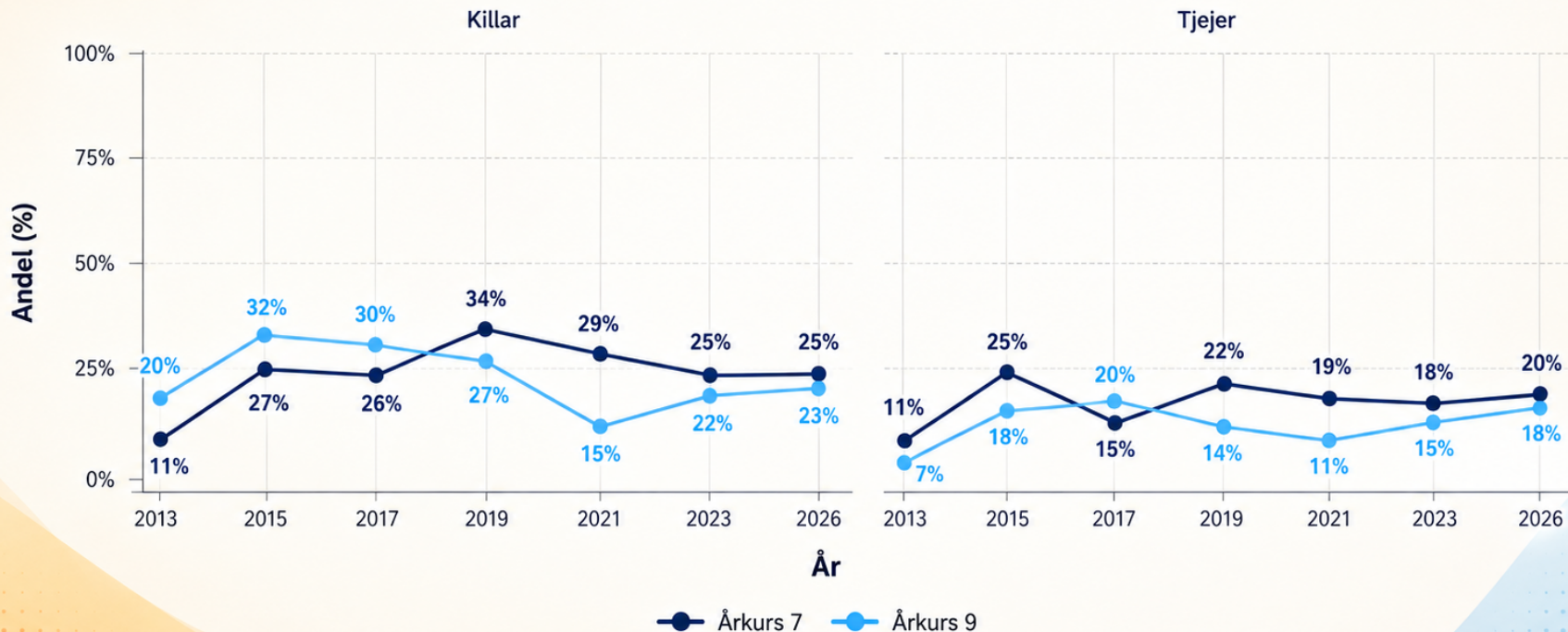


Inflytande, delaktighet och framtid

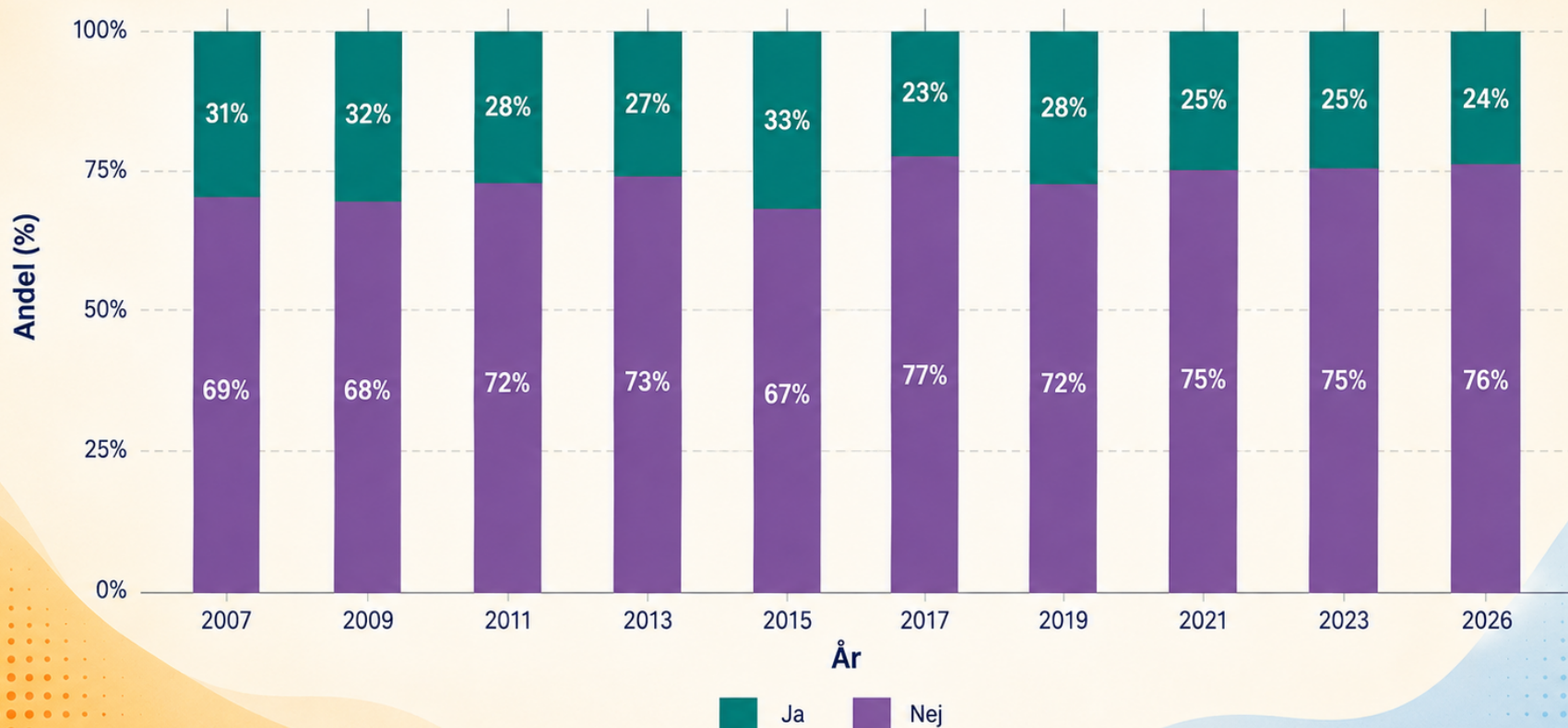
I detta kapitel presenteras de frågor som fångar upp de ungas intresse av demokratiskt deltagande. Det är frågor om hur stor möjlighet de anser att de har att för fram sina åsikter och om de vill vara med och påverka i sin kommun.

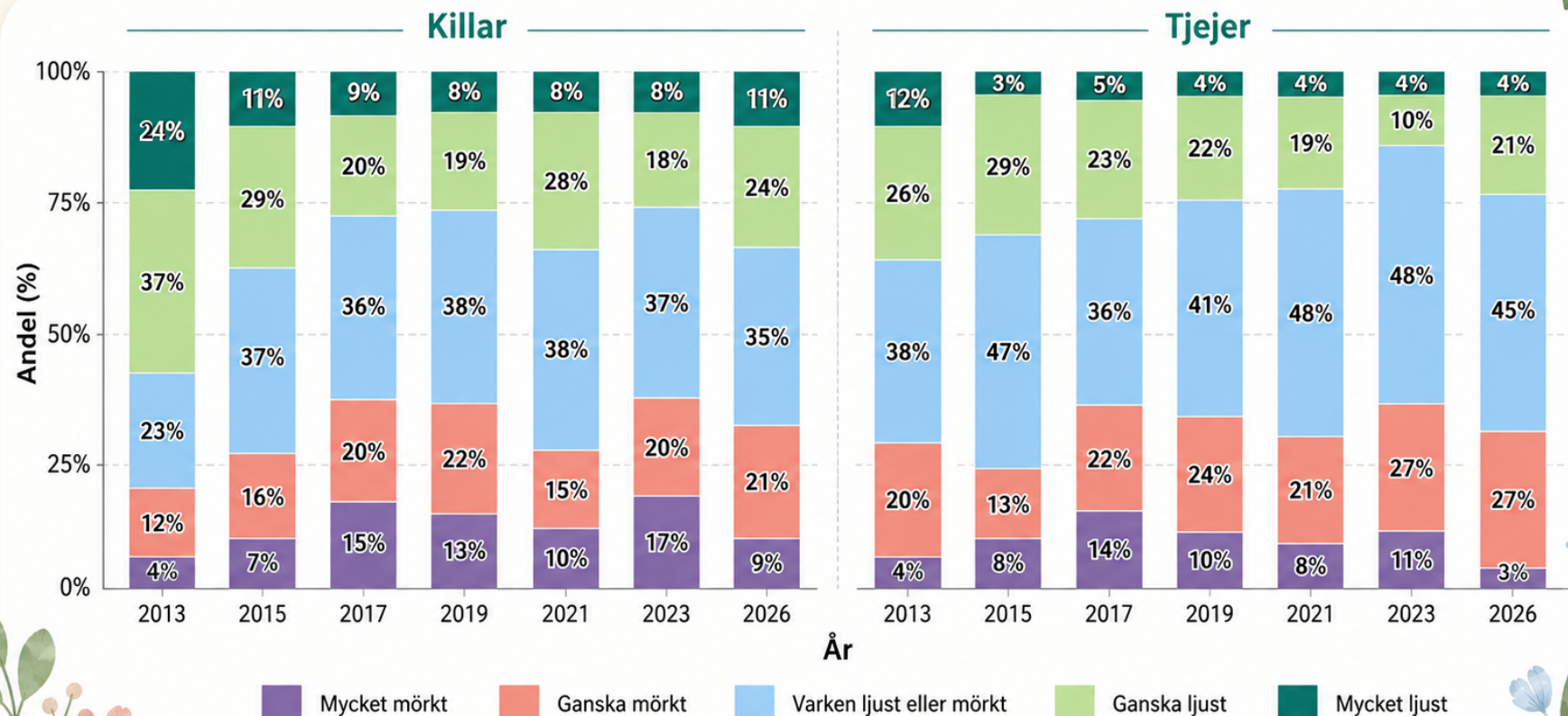


Andelen som tycker att de har mycket stora eller stora möjligheter att föra fram dina åsikter till de som bestämmer i



Vill du vara med och påverka i frågor som rör din kommun?

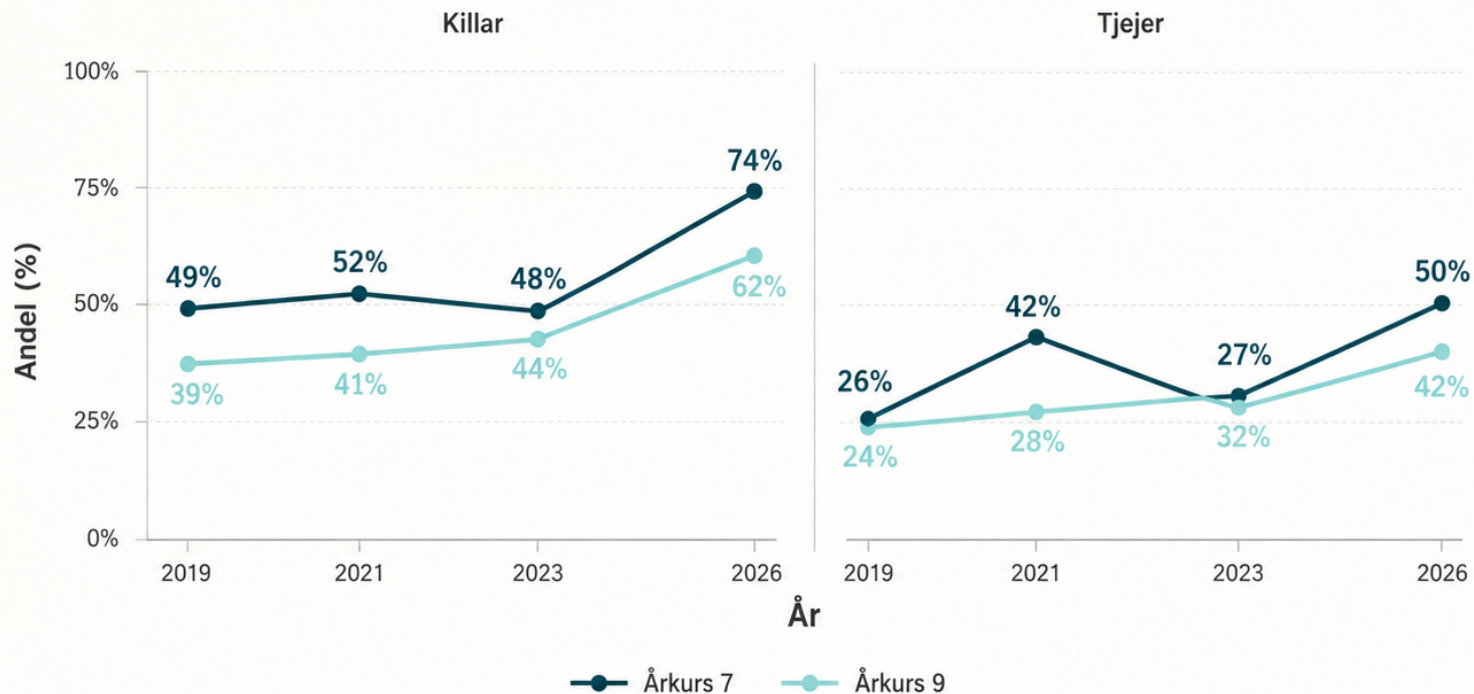




Blomstrande psykisk hälsa

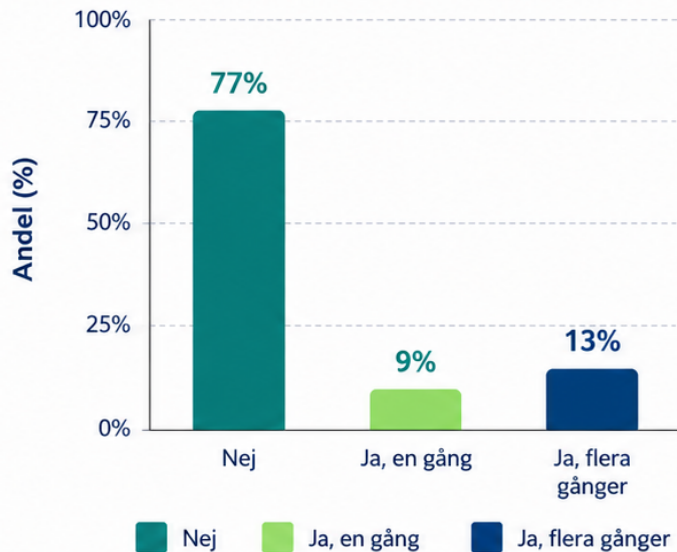


Mental health continuum, andel med blomstrande psykisk hälsa



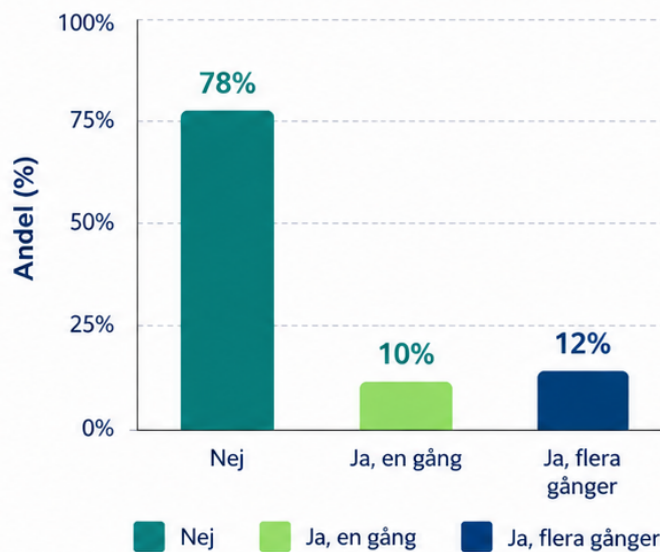
Uppsala län

Har du under de senaste 12 månaderna
avsiktligt skadat dig själv??



Knivsta kommun

Har du under de senaste 12 månaderna
avsiktligt skadat dig själv??

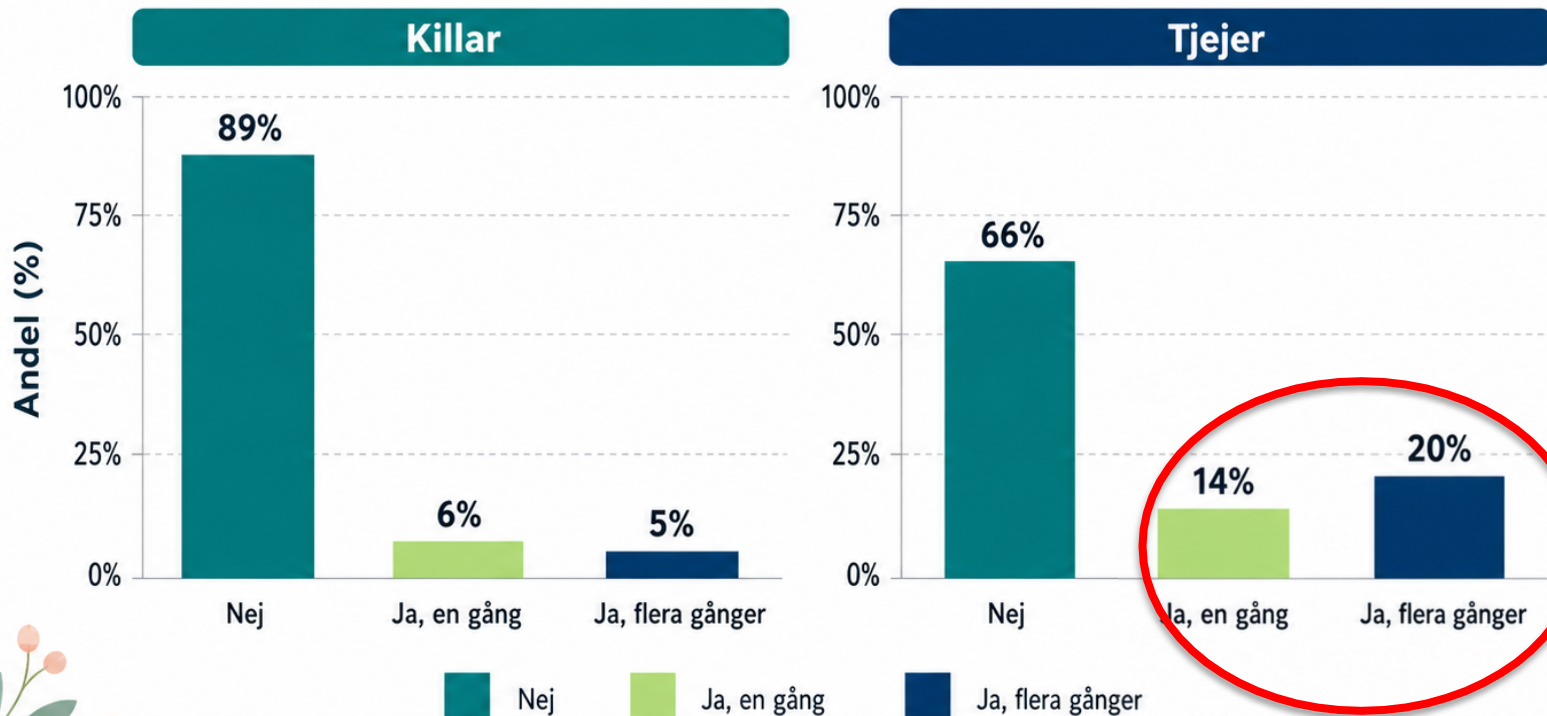


Totalt

22 %

som avsiktligt
skadat sig!

Har du under de senaste 12 månaderna avsiktligt skadat dig själv?



Hur går vi vidare?



- **Vad väcker underlaget för tankar och reflektioner hos er?**
 - Finns det något ni särskilt vill lyfta eller fördjupa?
- **Utifrån det vi har sett – vad tycker ni är viktigast att arbeta vidare med framåt?**
- **Vilka områden eller frågor ser ni som särskilt strategiskt viktiga för socialnämnden att prioritera?**
- **Om vi blickar framåt fem år – var skulle ni vilja att Knivsta befinner sig inom de områden som vi har presenterat?**
- **Vad behöver vi göra tillsammans för att ta oss dit?**
- **Vilken roll ser ni att nämnden kan ha i det fortsatta arbetet?**
- **Finns det något ni saknar i underlaget eller någon fråga som ni tycker att vi behöver undersöka vidare?**

