

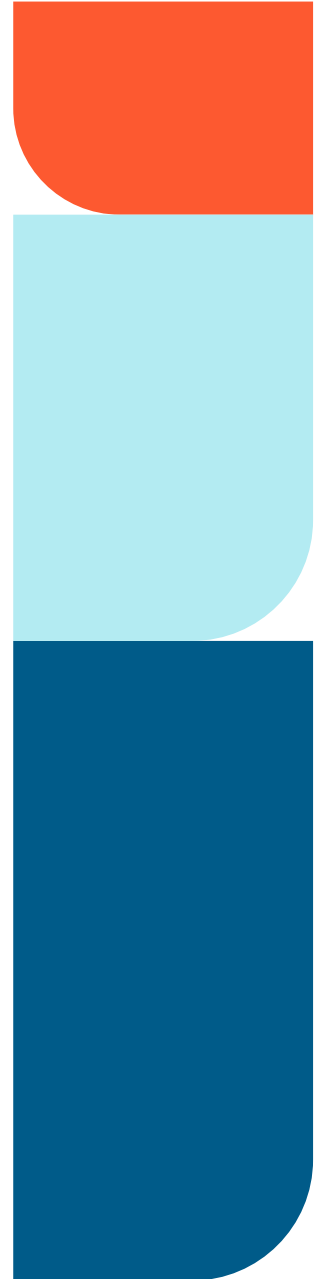
# Utvärdering av samtal

Statistik 2025



# Sammanfattning 2025

- År 2025 gick cirka 8 317 ungdomar i samtal på UM i VGR
- Av dessa fick 1 369 ungdomar enkäten i samband med samtalsavslut – *KVÅ: Avslutande av vårdplan*
- 474 ungdomar valde att svara på enkäten
- **Det ger en svarsfrekvens på 35%** att jämföra med andra halvåret 2024 då den var 33%





# Enkäten

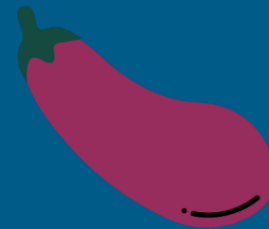
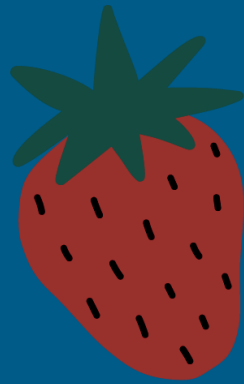
---

**Du har nyligen träffat en kurator/psykolog på ungdomsmottagningen. Vi skulle uppskatta om du ville svara på några korta frågor.**

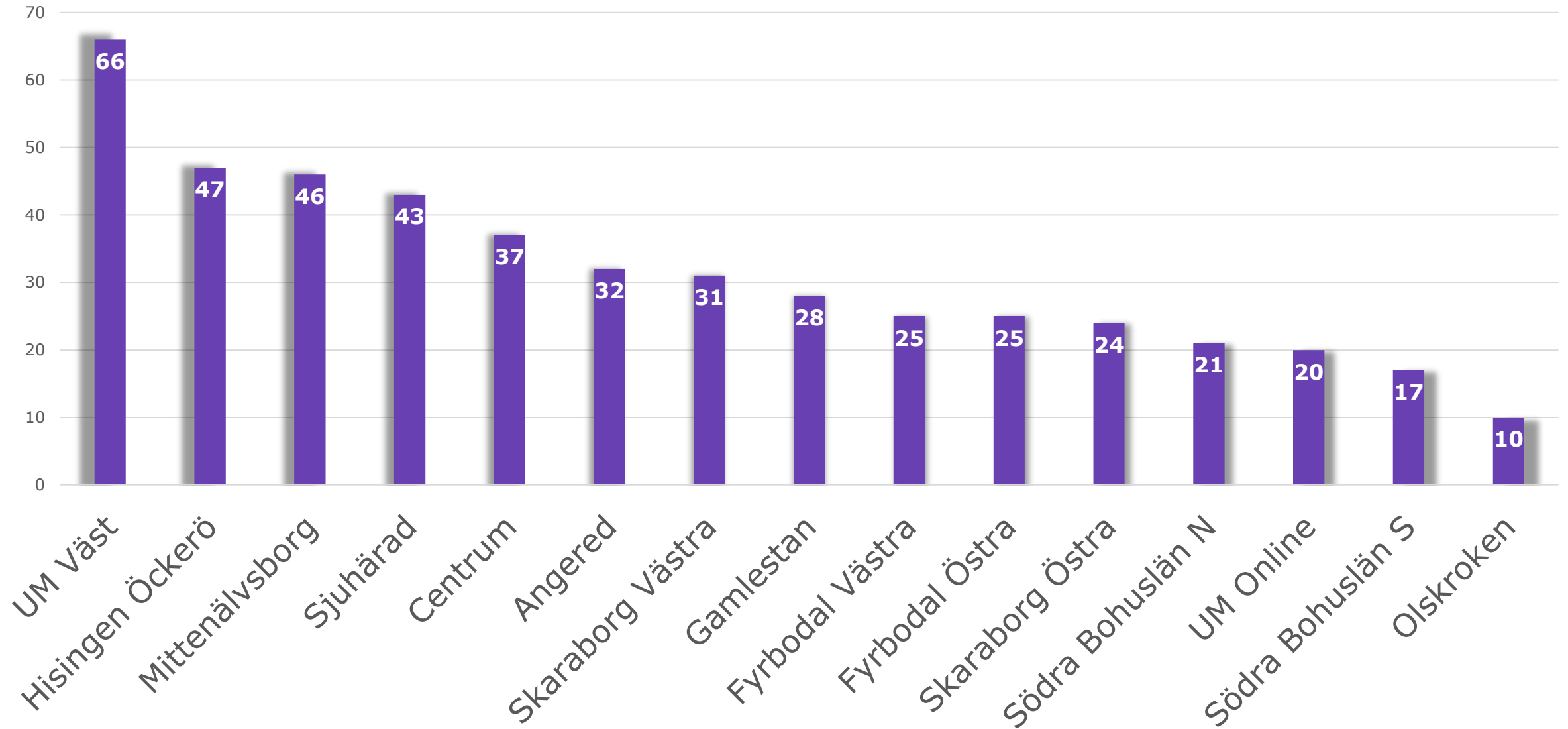
**Varmt tack.**

---

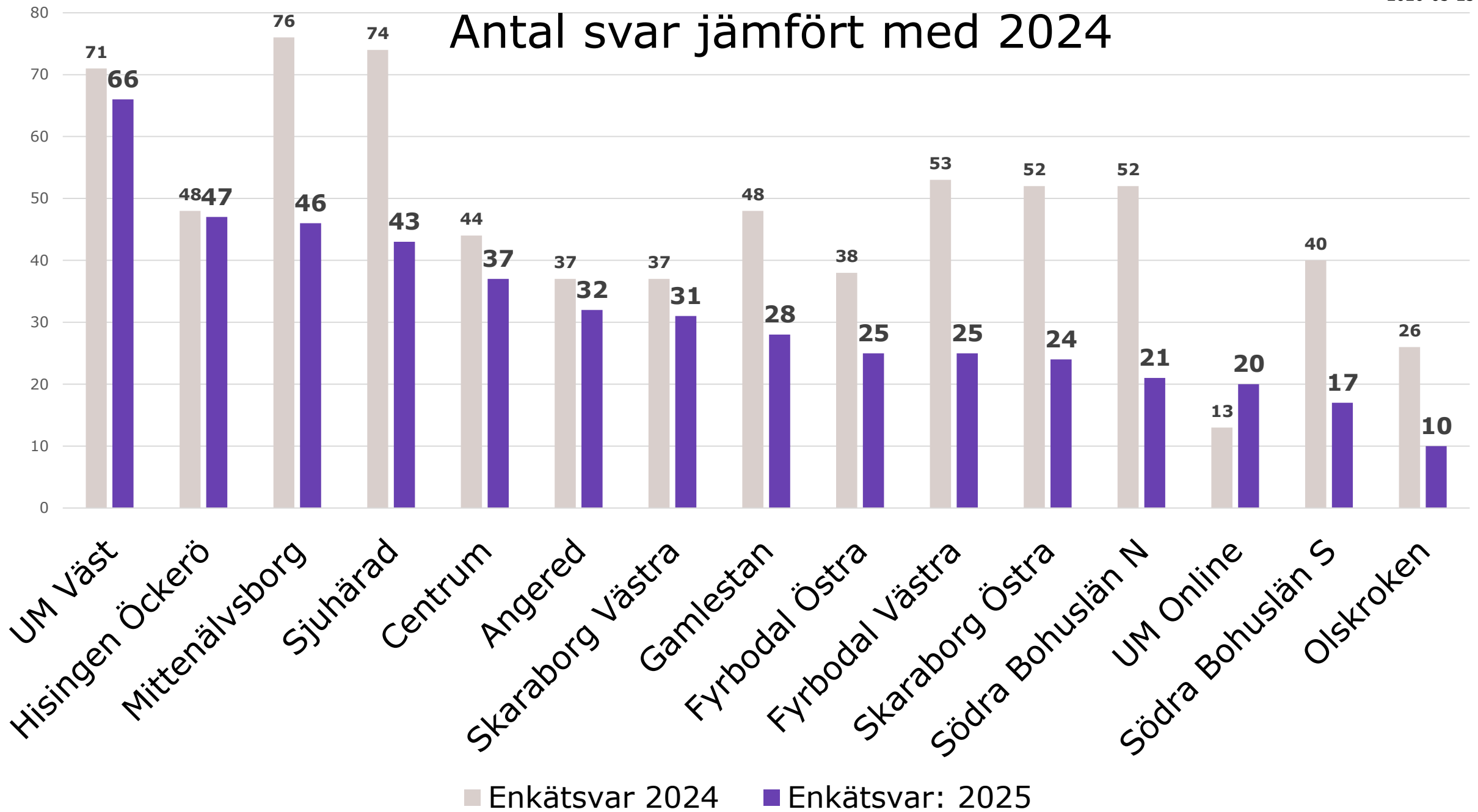
# Alla enkätsvar under 2025



# Inkomna svar 2025

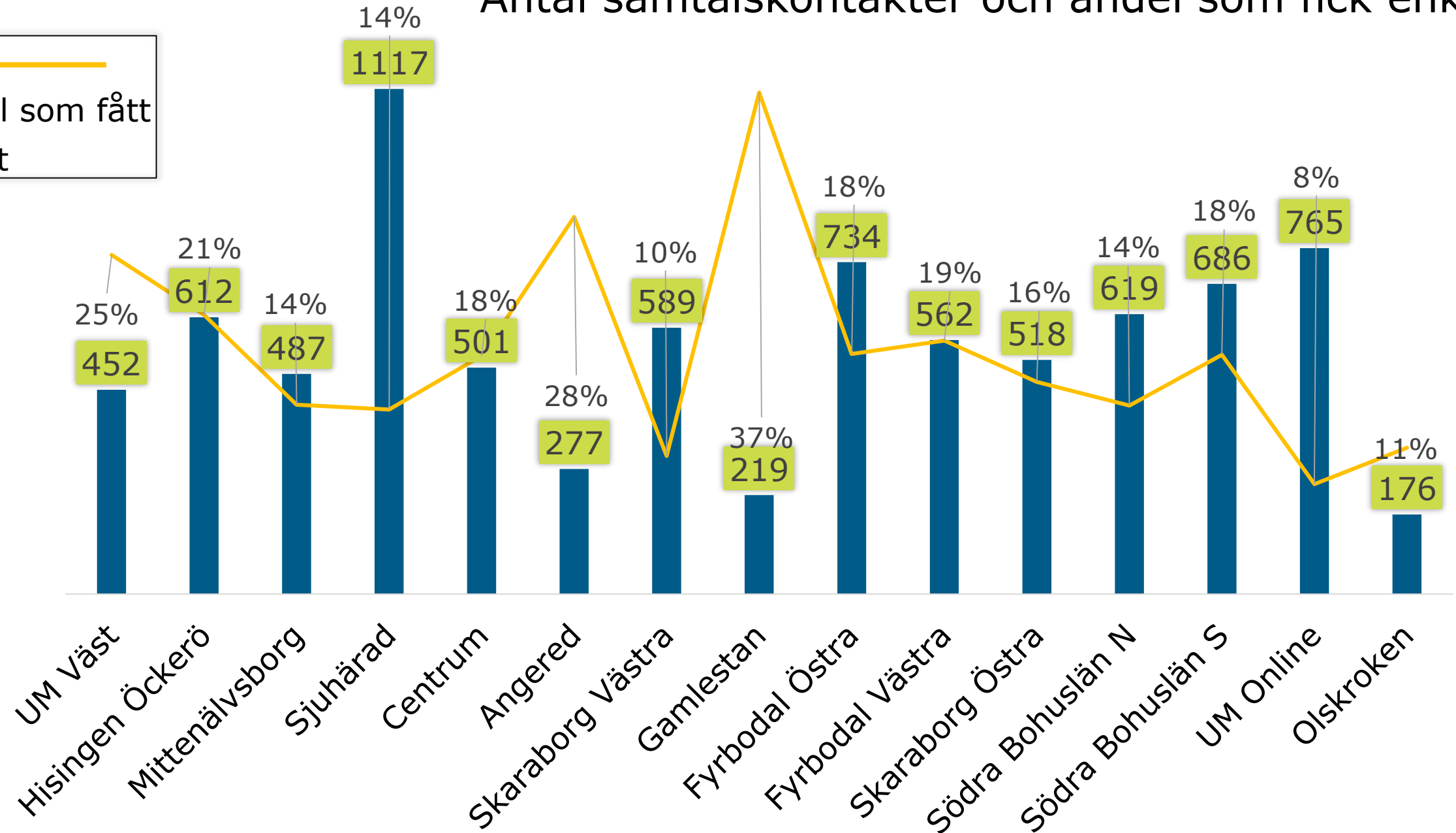


## Antal svar jämfört med 2024

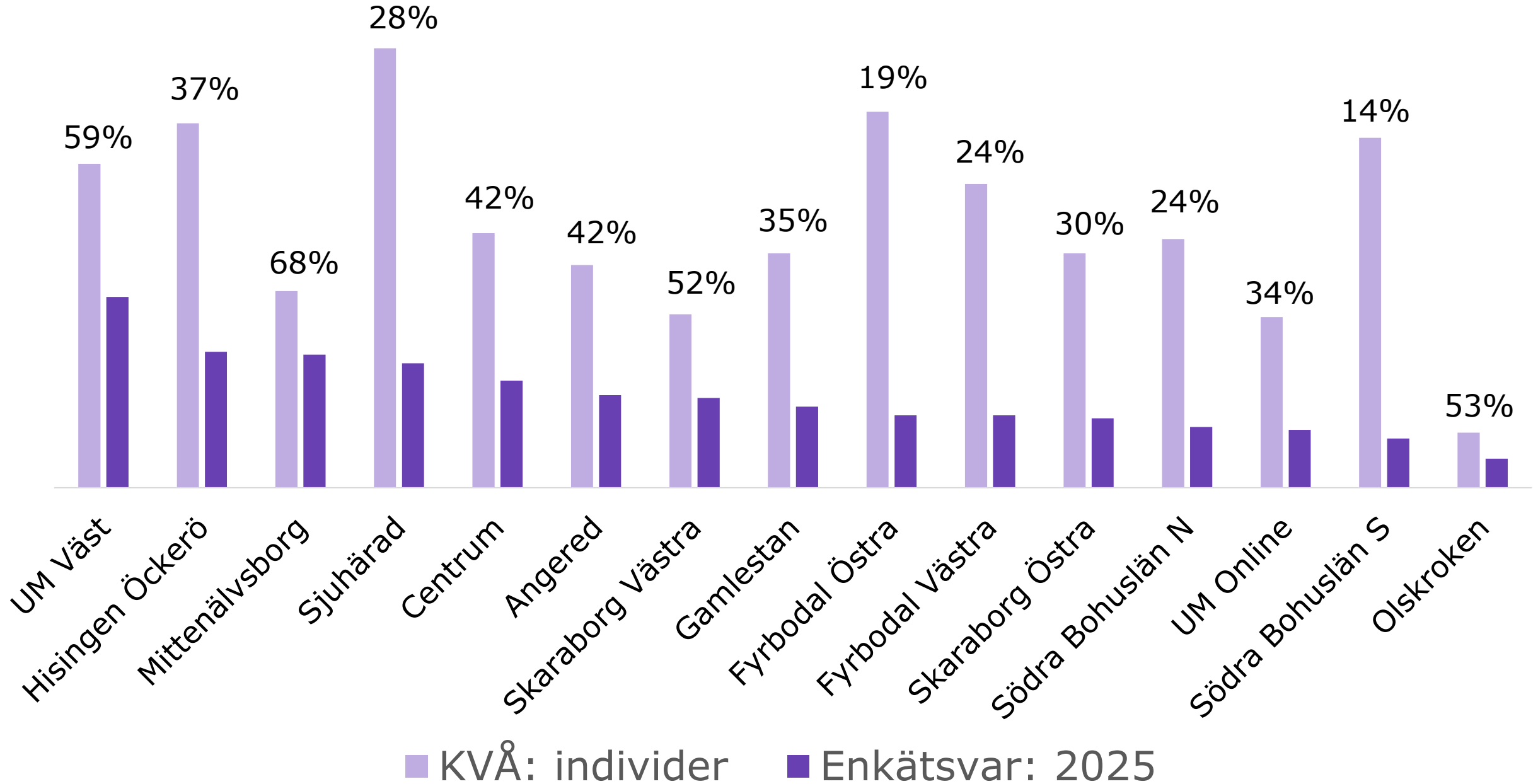


# Antal samtalskontakter och andel som fick enkät

%  
Andel som fått enkät

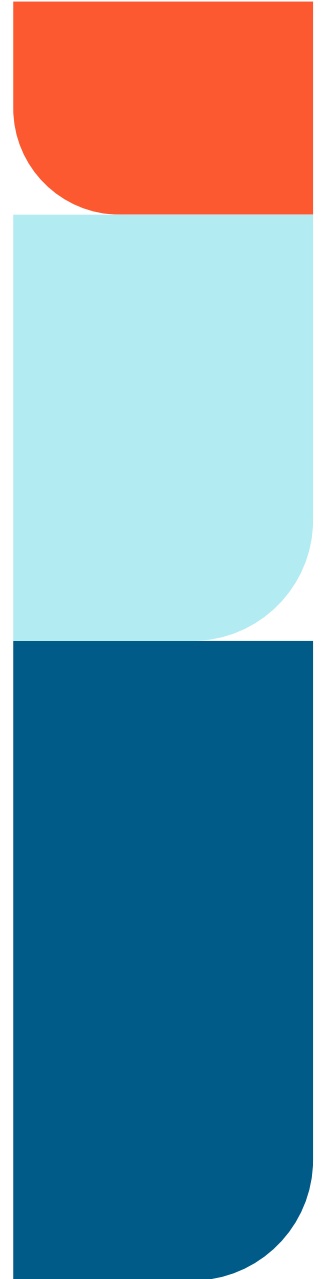


# Andel som svarat på utskickade enkäter 2025

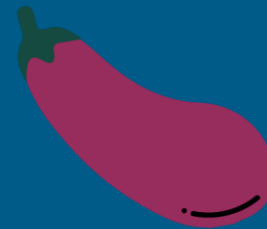
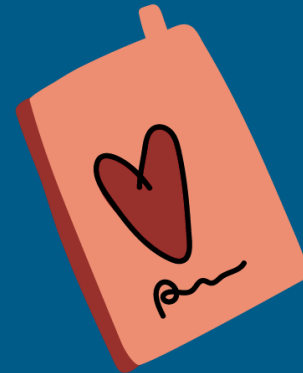
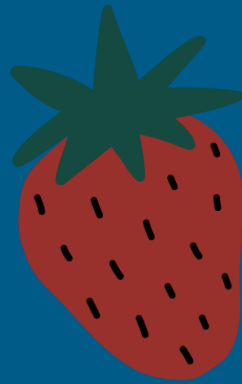


# Sammanfattning

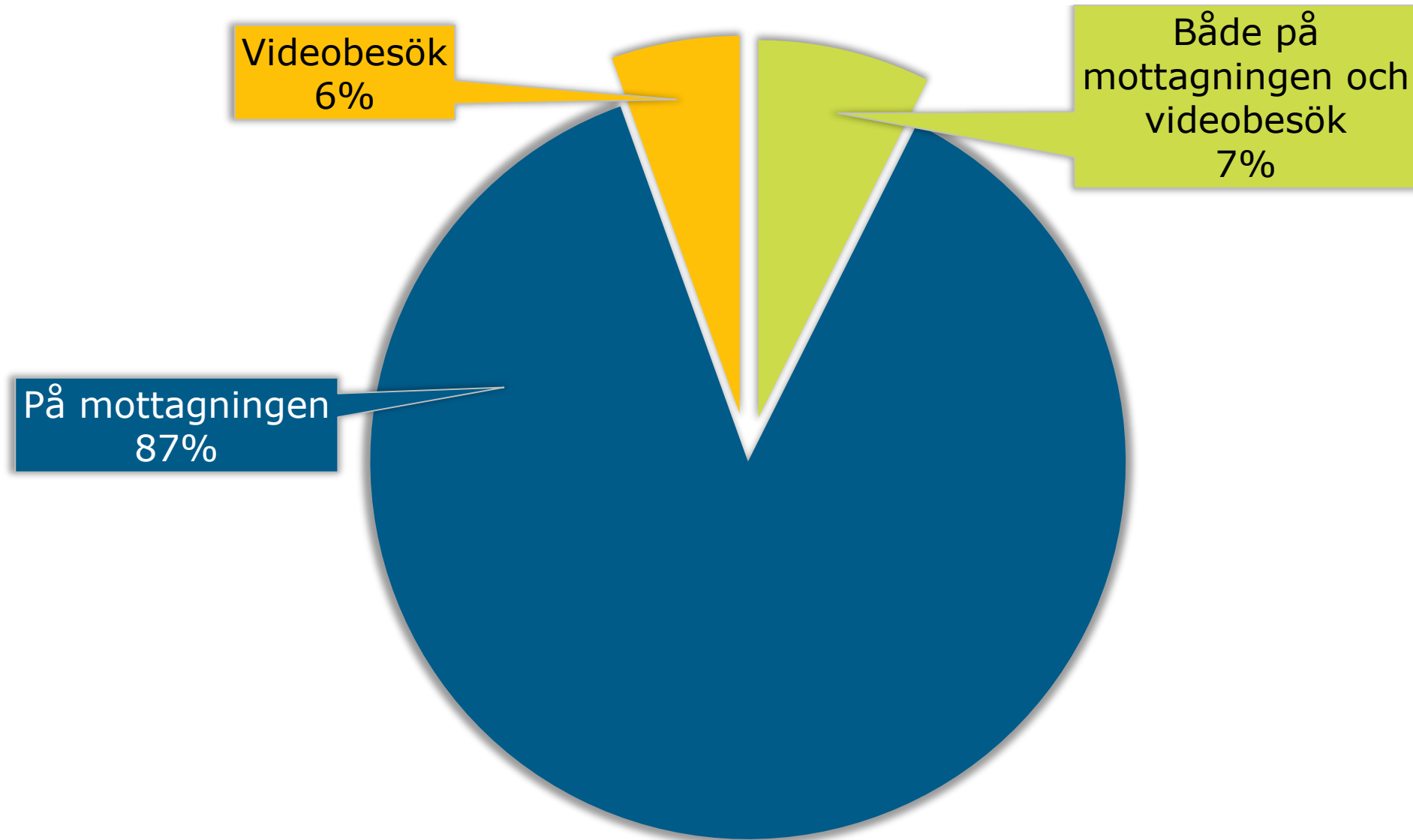
- Vi har fått in **färre svar 2025 än 2024** – 474 mot 711
- Dock en **något ökad svarsfrekvens**: 35% 2025 mot 33% andra halvåret 2024
- Av de cirka 8 317 individer som gått i samtal på UM 2025 har **16% fått en enkät** (1 369 ungdomar)
- Av de 1 366 som fått en enkät **svarade 474, 35%**



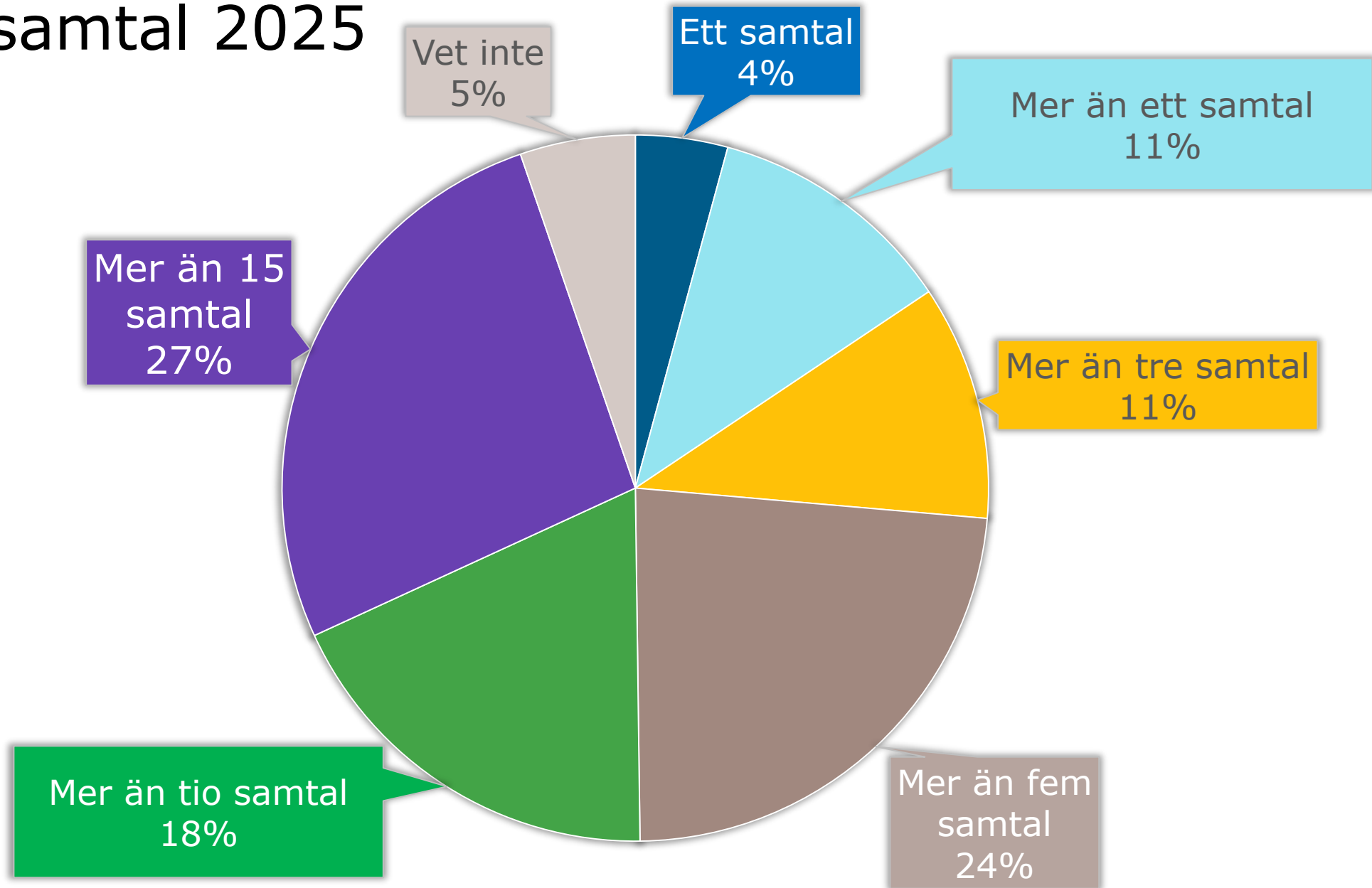
# Vad svaren visar



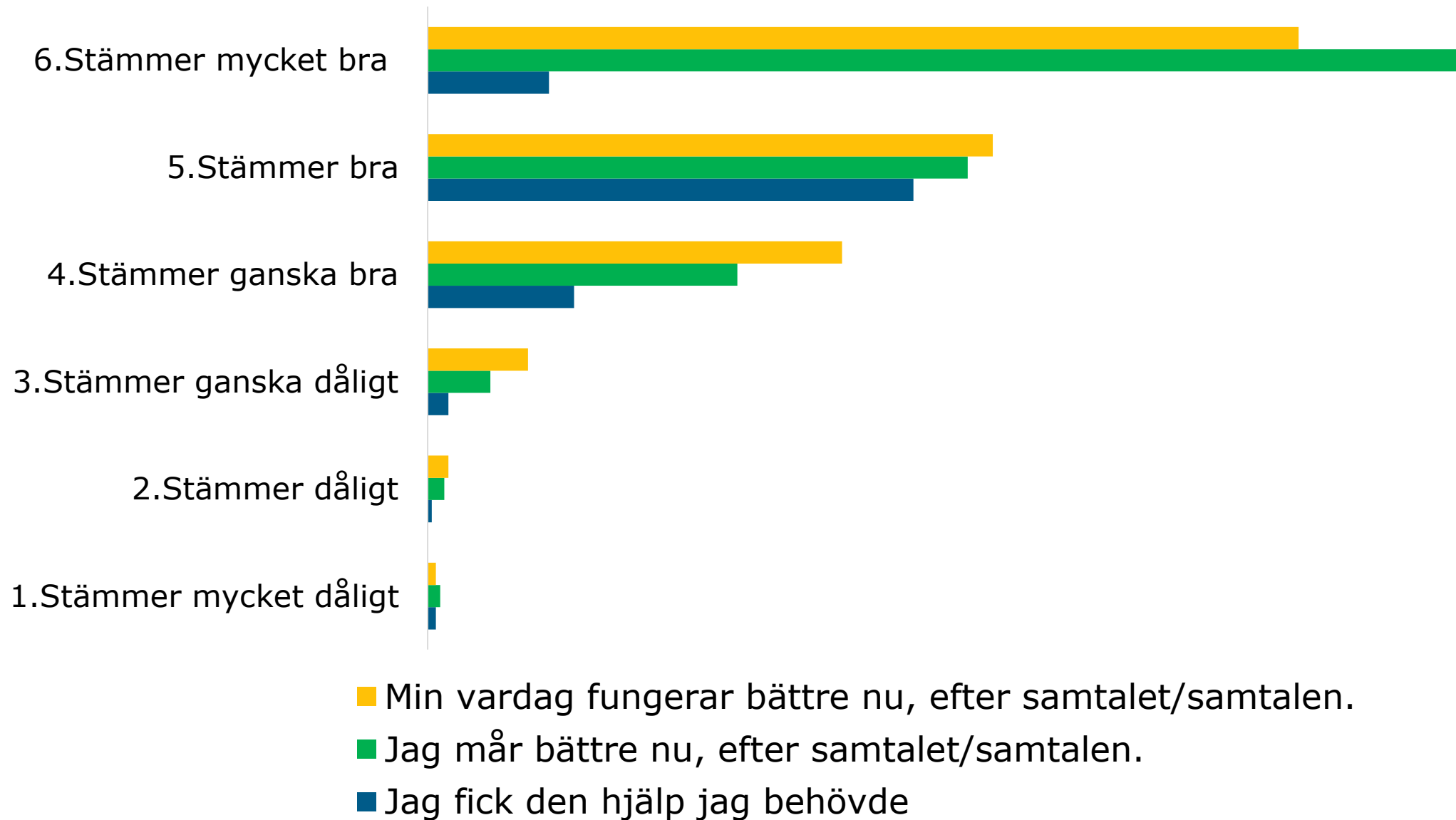
# Var samtalen genomfördes 2025



# Antal samtal 2025

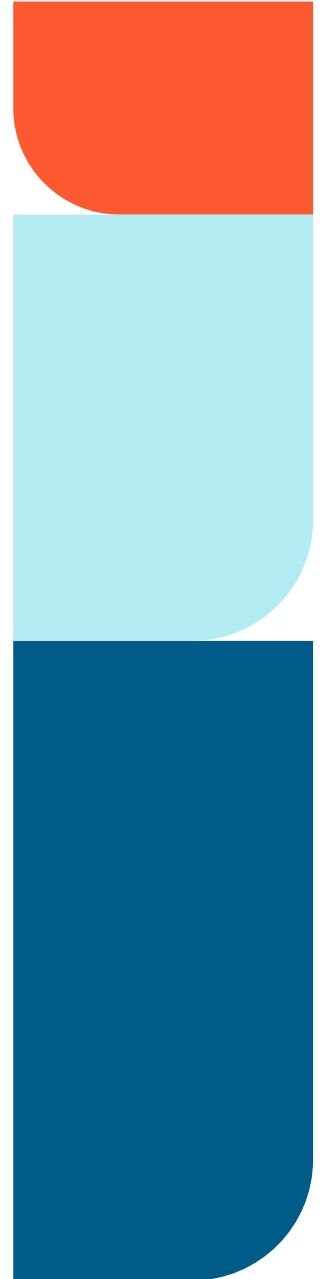


# Effekt av samtalen, frågor 1-4



# Vanliga teman i kommentarerna; Effekt av samtalen (1-4)

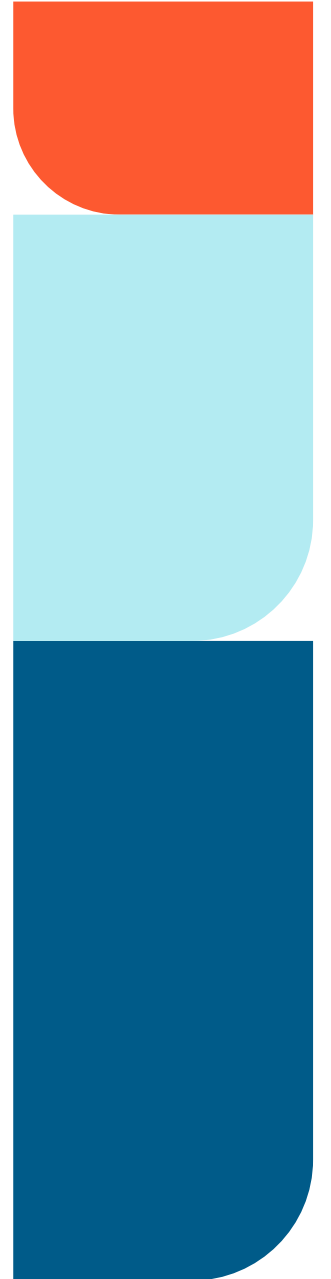
- **Tydlig förbättring i mående** (mindre ångest, mer glädje, lugnare, mindre självmordstankar).
- **Vardagen fungerar bättre** (mer rutiner, mer produktiv, lättare hantera skola/arbete, kan sova själv).
- **Ökad självinsikt och personlig utveckling** ("vuxit som person", "från skeva tankemönster till mer hjälpsamma", "kan se saker från nya perspektiv").
- **Tillfällig eller förbättring i stunden** (hjälpte under en period, effekten hänger delvis ihop med ändrad livssituation).
- **Begränsad eller utebliven förändring** ("vardagen är ungefär som innan", "ingen direkt hjälp, mest skönt att ventileras").



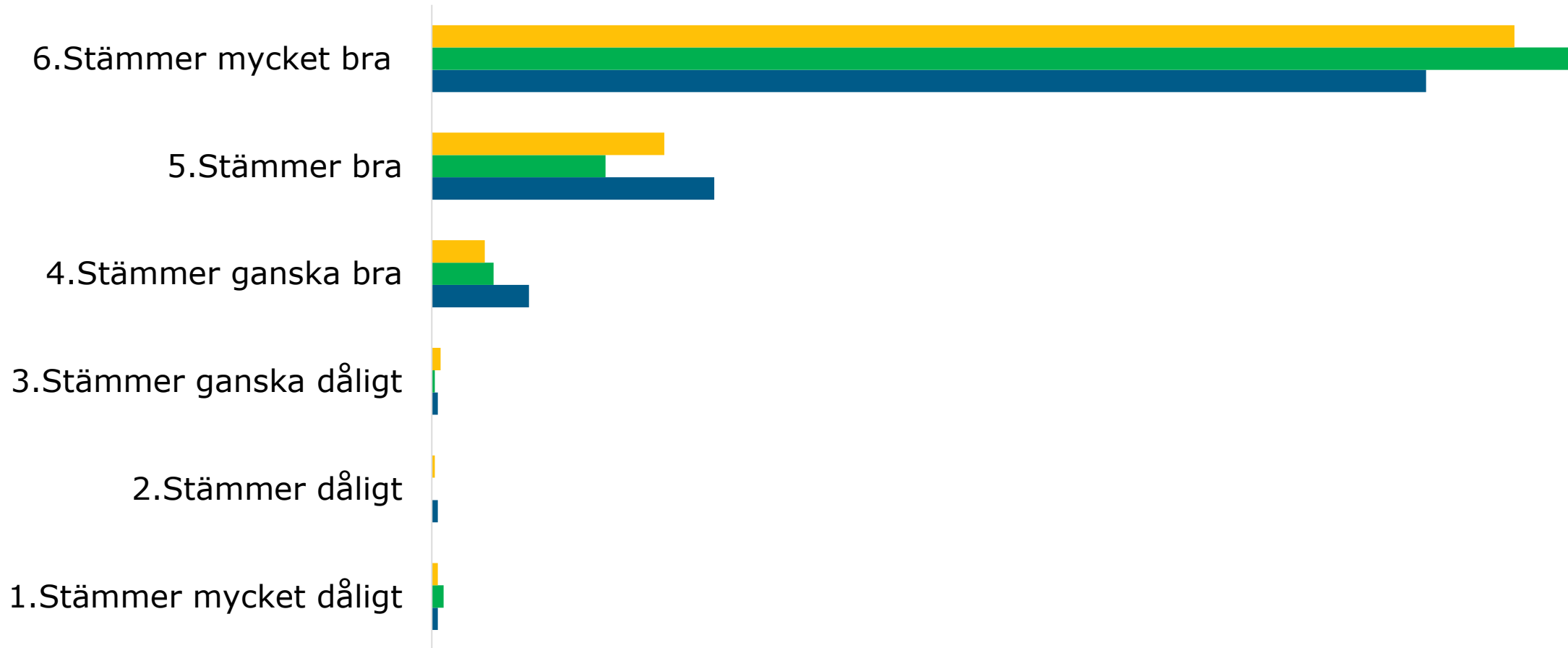
# Teman i kommentarer (1-4) forts.

## Verktyg, strategier och kunskap

- **Kognitiva strategier** (nya tankesätt, omtolkning av situationer, minskat ältande/övertänkande).
- **Känslohantering** (reglering av känslor, acceptera känslor, sätta ord på känslor).
- **Ångest-, stress- och panikstrategier** (andningsövningar, KBT-liknande uppgifter, exponering, sätt att hantera panikattacker).
- **Struktur i vardagen** (rutiner, planering, prioritering, "lägga upp vardagen").
- **Självmedkänsla och självkänsla** (snällare mot sig själv, mer självförtroende, tryggare i sin kropp).
- **Kunskap om psykisk ohälsa/kropp** (psykoedukation, mindfulness, förstå diagnos/smärta).



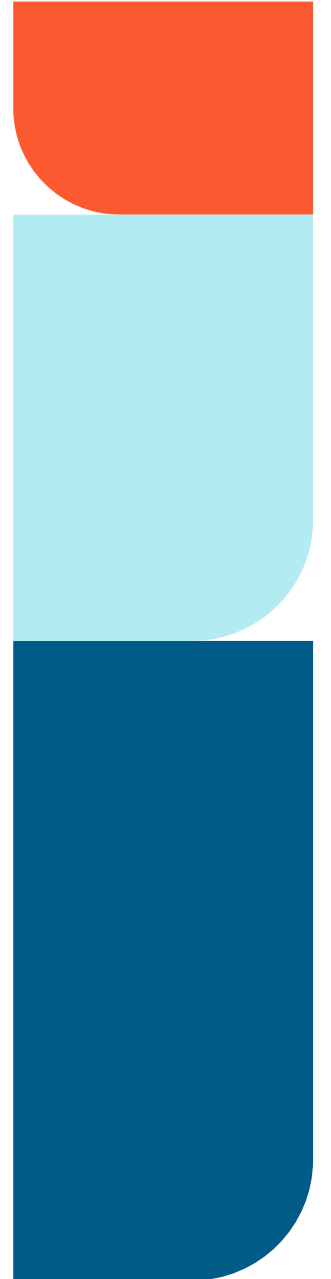
# Bemötande – frågor 5-8



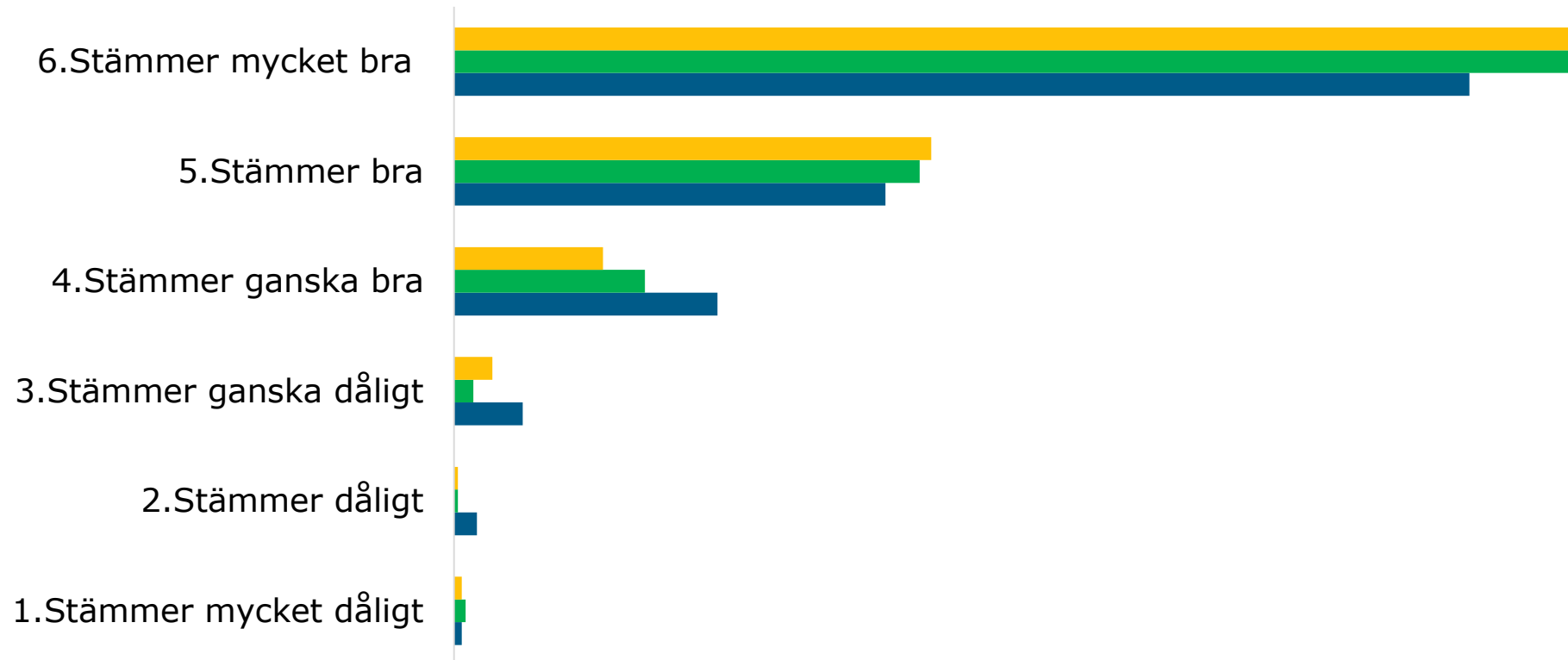
- Kuratorn/psykologen var lyhörd för på vilket sätt jag ville samtala.
- Jag kände mig förstörd och respekterad.
- Vi pratade om det jag ville prata om.

# Vanliga teman i kommentarerna om Bemötande (5-8)

- **Känna sig sedd, hörd och tagen på allvar** ("inte dömd", "respekterad", "tog mig på allvar").
- **Lyhördhet och anpassning** (låta ungdomen styra tempo och ämnen, stämma av, anpassa metod/samtalsstil).
- **Trygghet och allians** ("trygg kontakt", "längtat till nästa besök", "kunde säga allt").
- **Utmanande på ett bra sätt** (balans mellan stöd och ifrågasättande, "push" när det behövs).
- **Positiva personbeskrivningar** ("bästa kuratorn", "fantastisk", "helt underbar", namnlyft av specifika behandlare).



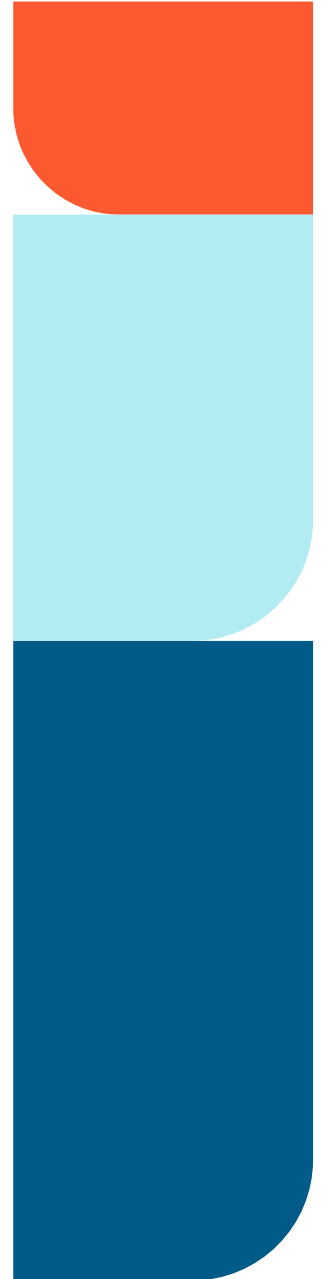
# Tillgänglighet, frågorna 9-14



- Jag är nöjd med hur ofta vi sågs.
- Jag är nöjd med antalet gånger vi sågs.
- Jag fick börja gå i samtal så snabbt som jag ville.

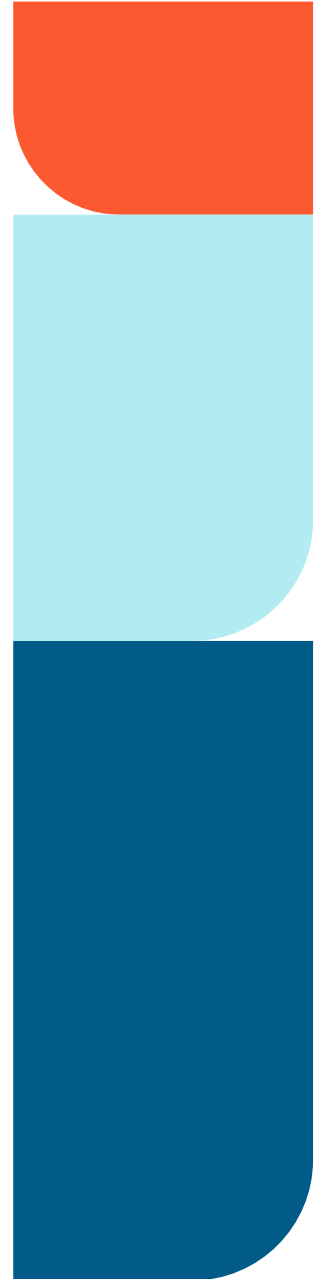
# Vanliga teman i kommentarerna, Tillgänglighet 9-14

- **Snabb tillgång / lätt att boka** ("enkelt via 1177", "fick hjälp direkt").
- **Långa väntetider / svårt att få tid** ("tog lång tid att få börja", "ont om tider").
- **Antal och frekvens samtal** (önskan om fler eller längre samtal, nöjdhet/missnöje med avslut p.g.a. ålder/flytt/remiss).
- **Hur de sågs; fysiskt, videobesök, både ock** (vad upplevts fungera bra/mindre bra).
- **Samverkan och hänvisning** (hjälp att få kontakt med vårdcentral/psykiatri, upplevd trygg överlämning).



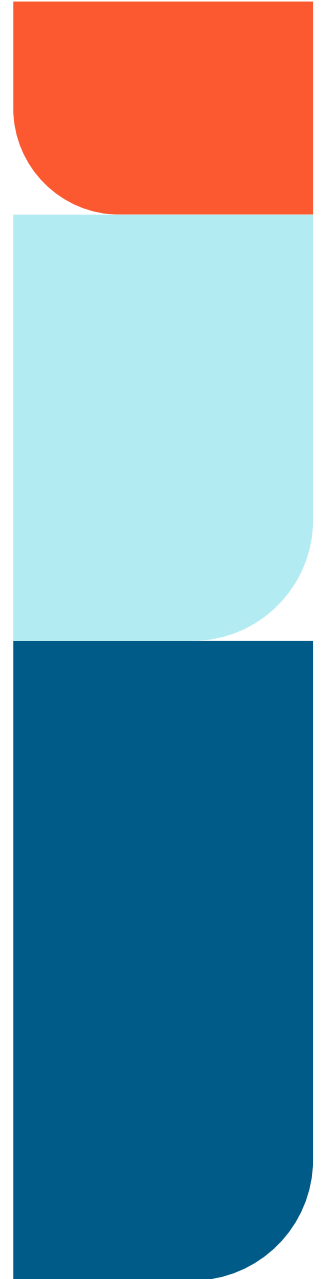
# Förbättringsönskemål och begränsningar som tas upp i kommentarerna

- **Behov av mer konkret metod/struktur** (mer KBT-övningar, "mer utmaning", "mer verktyg").
- **Otillräcklig/ingen effekt** (kvar samma problem, upplevt mest som ventilering).
- **Bristande matchning med behandlare** ("klickade inte", ifrågasatt eller missförstådd).
- **För kort kontakt/avslut i förtid** (ålder, flytt, slut på tider, önskat fortsatta samtal).
- **Praktiska hinder** (inställda möten, svårigheter att få tider som passar, upplevelse av kö eller resväg).



# Tacksamhet, rekommendationer och helhetsomdömen som tas upp i kommentarerna

- **Stark tacksamhet och "räddad av samtalen"** ("har räddat mig och mitt mående", "vet inte vad jag gjort utan hjälpen").
- **Rekommendationer till andra** ("ska tipsa vänner/familj", "vill att alla ska få en sån kurator").
- **Värde av att det är gratis/ungdomsanpassat** ("otroligt värdefullt att detta finns kostnadsfritt").
- **UM som trygg plats/frizon** ("frizon", "trygg plats", "vill gärna komma tillbaka vid behov").





VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN