

Förebilds- effekten



2025

En mentor är en förebild

Bli en förebild för en ungdom – hör av dig till oss på mentor.se så berättar vi mer!

Inledning

Ungdomars röster är avgörande för att förstå vårt samhälle. Deras tankar, känslor och framtidstro speglar både de möjligheter vi ger dem och de utmaningar de står inför. Med rapporten **Förebildseffekten** vill vi på Mentor Sverige bidra till att synliggöra dessa röster och ta ansvar för vad de berättar.

Sedan 2023 har vi genom **Förebildseffekten** följt ungdomars upplevelser kring mående, framtid och vuxennärvaro. Årets upplaga, den tredje i ordningen, ger en tydlig bild av ungas livsvillkor och vilka skillnader som finns beroende på var i landet man växer upp, vem man har omkring sig och vilket stöd man får.

Årets rapport visar att många unga känner **ökad oro och osäkerhet**. Många saknar vuxna att prata med och fler känner sig **likgiltiga inför sin framtid**. Samtidigt pekar resultaten också på något hoppfullt: när unga har tillgång till trygga, engagerade vuxna förebilder som lyssnar, stöttar och tror på dem ökar känslan av meningsfullhet och motivation.

Mentor Sverige har i 30 år arbetat med att stärka ungdomars framtidstro genom mentorskap. Vi vet vilken kraft som finns i en närvarande vuxen.

För framtidstro är inget som växer fram av en slump. Den byggs genom relationer, samtal och tillit. Och det börjar med att vi lyssnar.

Cecilia Bernard
Generalsekreterare
[Mentor Sverige](https://mentor.se)

Uppföljande studie om ungas mående, liv och framtid

För tredje året i rad har Mentor Sverige under våren 2025 genomfört den kvantitativa studien Förebildseffekten bland ungdomar i åldrarna 13–17 år. Studien har likt tidigare år genomförts som en digital enkät på högstadie- och gymnasieskolor runt om i landet. Urvalet baseras på skolor som har kontakt med Mentor Sverige vilket gör att studien speglar 13–17-åriga ungdomar som på något sätt kommit i kontakt med oss.

Tack vare att det i år är tredje gången Förebildseffekten genomförs, kan vi i årets rapport jämföra resultaten över tid och se i vilken riktning utvecklingen går åt i flera frågor. Fokus för studien är att få en bild av hur ungdomar mår, vilka utmaningar de står inför och vad som kan göras för att skapa bästa möjliga förutsättningar för deras välmående och utveckling.

Rapporten är indelad i tre delar:

Del 1: Mående, mål och framtid fokuserar på ungas mående, mål, liv och framtid samt deras möjlighet att bidra till samhället.

Del 2: Olika orter ger olika möjligheter undersöker hur boendeortens storlek formar ungas upplevda möjligheter att utvecklas, växa och påverka samhället.

Del 3: Vikten av närvarande vuxna belyser vilken roll närvarande vuxna spelar för ungas välmående, självbild och tro på framtiden.

Om rapporten

Studien är likt tidigare år framtagen i samarbete med analysföretaget Ungdomsbarometern som ansvarat för studiens databearbetning och analys.

23%

av unga har vid ett eller flera tillfällen behövt stöd av en vuxen men inte fått det.



25%

upplever att vem de är som person utgör ett hinder för deras utveckling och möjlighet att nå sina mål.



Del 1.

Mående, mål och framtid

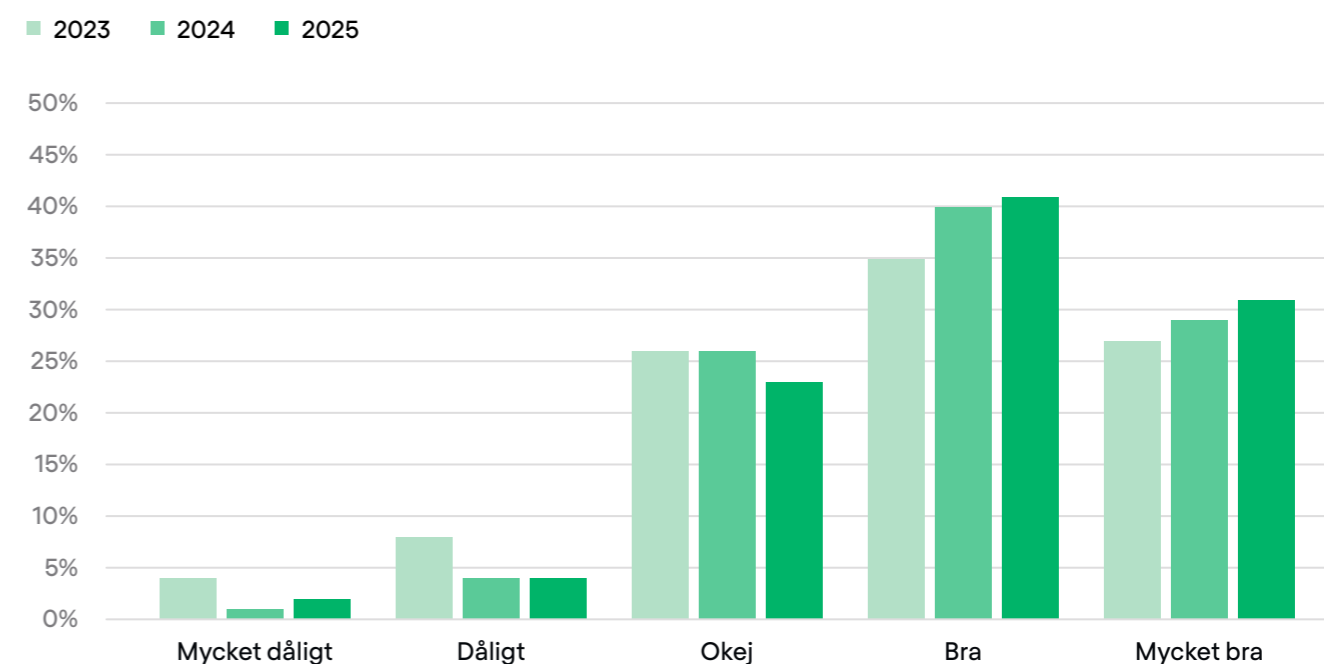
Ungas syn på livet är fortsatt positiv

Likt tidigare års rapporter inleder vi med att titta på 13–17-åringars upplevelse av livet som helhet. Fler än två av tre unga (72%) upplever att deras liv i stort är bra eller mycket bra, en nivå som legat stabilt sedan studiens start 2023. Även könsskillnaderna är oförändrade: fler killar upplever att livet känns "mycket bra", medan tjejer i större utsträckning svarar att livet känns "okej".

Endast en av tjugo unga (6%) uppger att livet som helhet just nu känns dåligt eller mycket dåligt, en andel som minskat något jämfört med mätningen 2023. Samtidigt har andelen unga som är positivt inställda till livet som helhet ökat över samma period.

72%
upplever att deras
liv som helhet är
bra eller mycket
bra.

Fråga: Hur känner du att ditt liv ser ut i dag, som helhet?

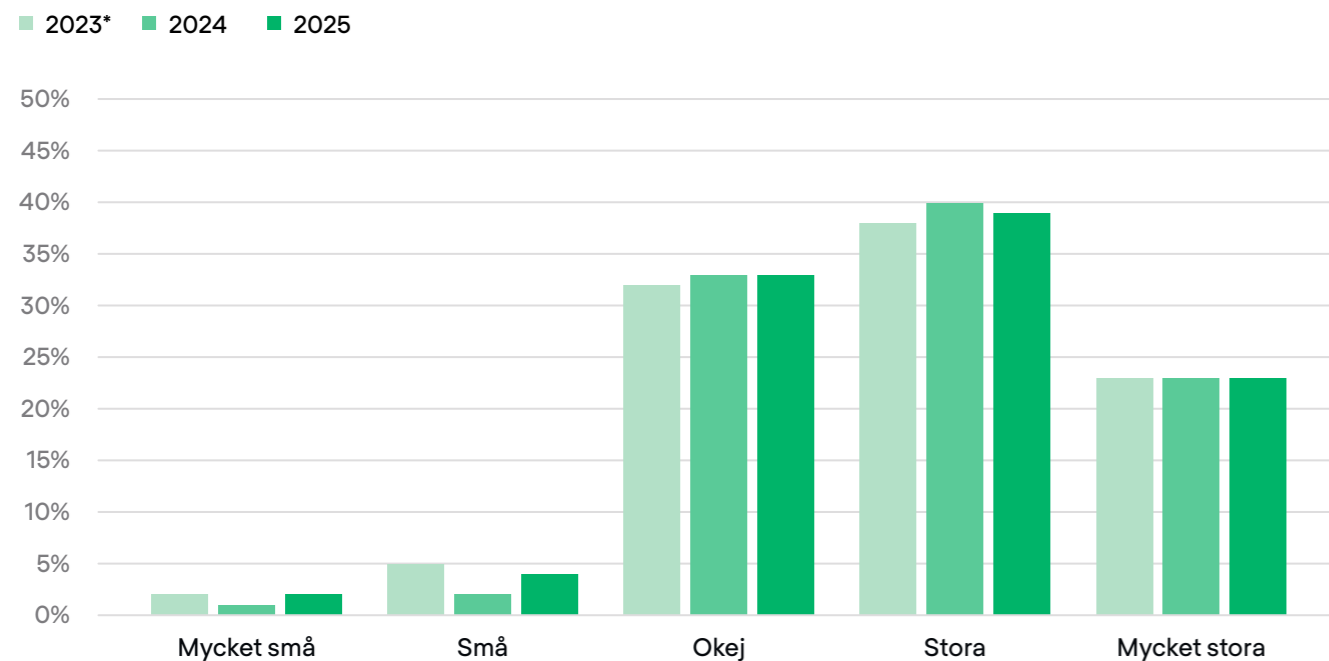


Tron på möjligheter finns, trots att stegen framåt känns otydliga

Tre av fem unga (62%) upplever sig ha stora möjligheter att utvecklas framåt, till exempel genom studier eller jobb. Denna andel har legat högt och stabilt sedan den första mätningen 2023. Den starka framtidstron på de egna utvecklingsmöjligheterna går hand i hand med en tydlig studienorm, där mer än hälften planerar att läsa vidare efter gymnasiet. Det är särskilt tydligt bland tjejer (67%) och storstadsungdomar (68%), där drygt två tredjedelar i båda grupperna avser att plugga vidare.



Fråga: Hur ser du på dina möjligheter att utvecklas framåt, till exempel med studier och jobb?



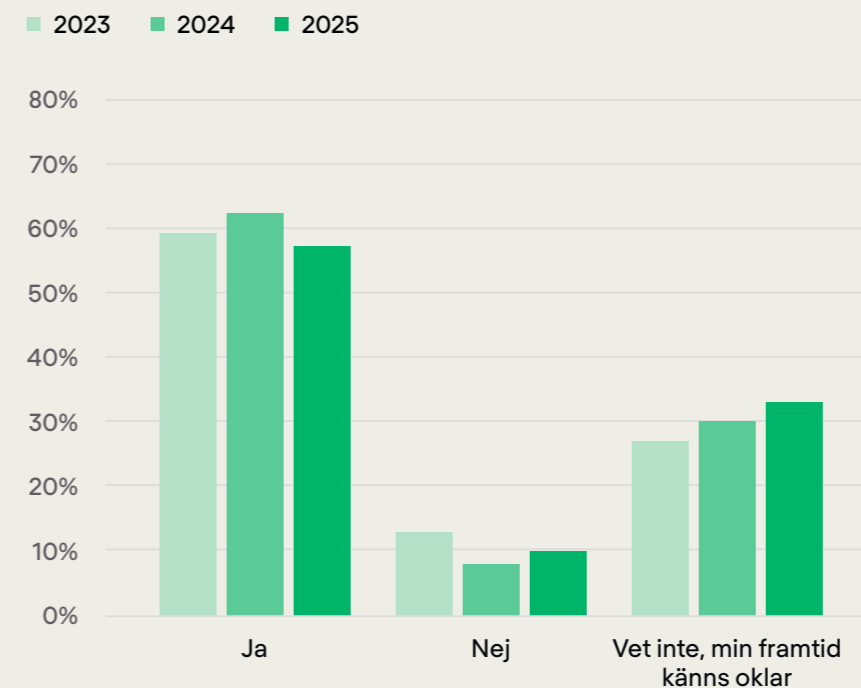
*Justerad frågeformulering från 2023. Tidigare formulering: "Hur ser du på dina möjligheter att utvecklas professionellt? (t.ex. studier och karriär?)"

Framtiden känns alltmer oklar

Trots att ungdomar överlag är positiva till sitt liv och sina utvecklingsmöjligheter minskar i år andelen som upplever att de vet hur de ska gå tillväga för att nå sina drömmar och mål, jämfört med tidigare års mätningar. I stället är det allt fler som upplever sin framtid som oklar: var tredje ungdom (33%) svarar i årets studie att de inte vet hur deras framtid kommer att se ut, vilket givetvis gör det är svårt för dem att staka ut en tydlig väg framåt. Denna osäkerhet kan försvåra beslut om studier, jobb och andra viktiga vägval. Utvecklingen hänger också samman med den minskade hoppfullhet och ökade likgiltighet vi ser i samma åldersgrupp.



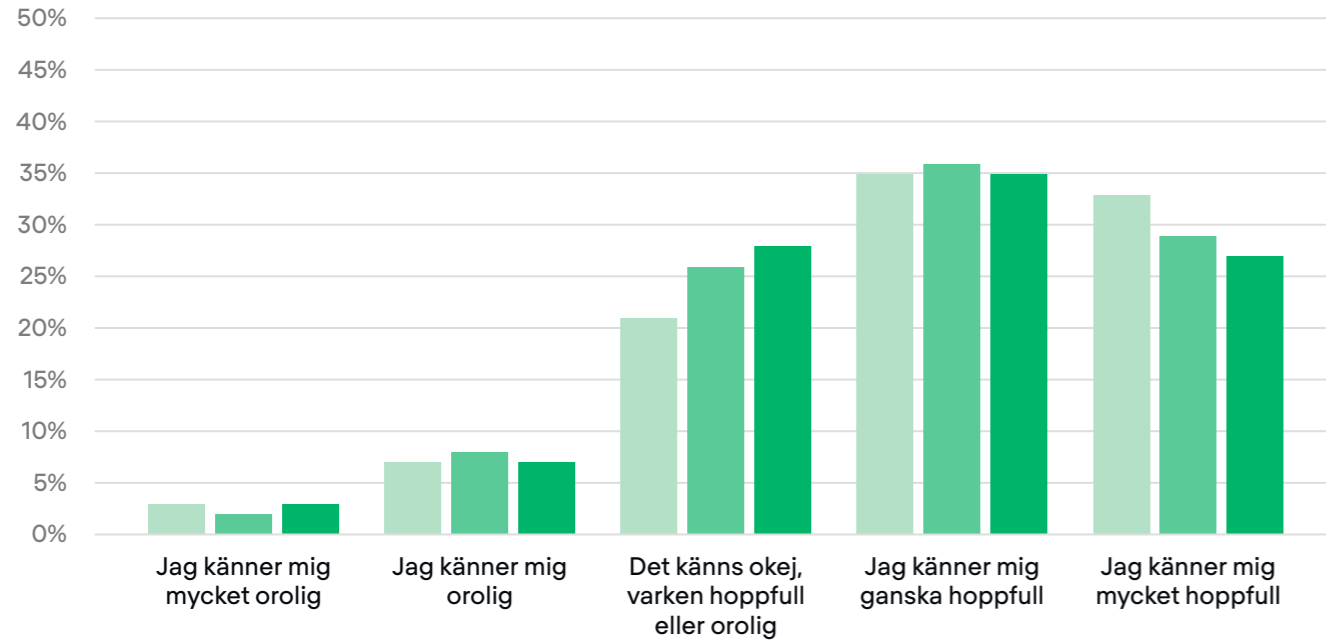
Fråga: Vet du vad du kan göra, och hur du ska göra för att nå dina drömmar och mål?



* Fråga: Planerar du att fortsätta studera efter gymnasiet? (Endast svarsalternativet "Ja" redovisas)

Fråga: Hur känner du inför din framtid?

■ 2023 ■ 2024 ■ 2025



Minskad hoppfullhet, och ökad likgiltighet inför framtiden

Sedan 2023 har andelen unga som känner sig hoppfulla inför sin framtid minskat något, samtidigt som fler uppger att de är likgiltiga. Denna utveckling speglar en växande osäkerhet bland unga kring vilken framtid de går till mötes.

Även i andra studier ser Ungdomsbarometern liknande tendenser, där ungas självupplevda framtidsutsikter verkar bli mer negativa. En förklaring ligger i det osäkra ekonomiska läget vi befinner oss i just nu, med lågkonjunktur, inflation och hög ungdomsarbetslöshet. Faktorer som alla bidrar till ökad osäkerhet kring möjligheten att etablera sig på arbets- och bostadsmarknaden i framtiden.

28%
känner sig varken hoppfulla eller oroliga inför sin framtid. En ökning från 21% 2023. Samtidigt minskar andelen unga som känner sig mycket hoppfulla inför framtiden.

Fler unga upplever sig inte ha saker att bidra med till samhället

Ytterligare en faktor som påverkar ungas framtidsutsikter är deras upplevda möjligheter att bidra till och påverka samhällsutvecklingen. I förra årets mätning såg vi en förskjutning där den stora andelen unga som 2023 svarade att de har något att bidra med till samhället i högre grad valde "delvis" 2024. I årets mätning har denna osäkerhet fortsatt att öka och ytterligare en förskjutning inträffat, då fler nu uppger att de inte bidrar till samhället alls, även om merparten av unga fortfarande svarar "ja" eller "delvis". En annan negativ utveckling är att unga som inte känner att

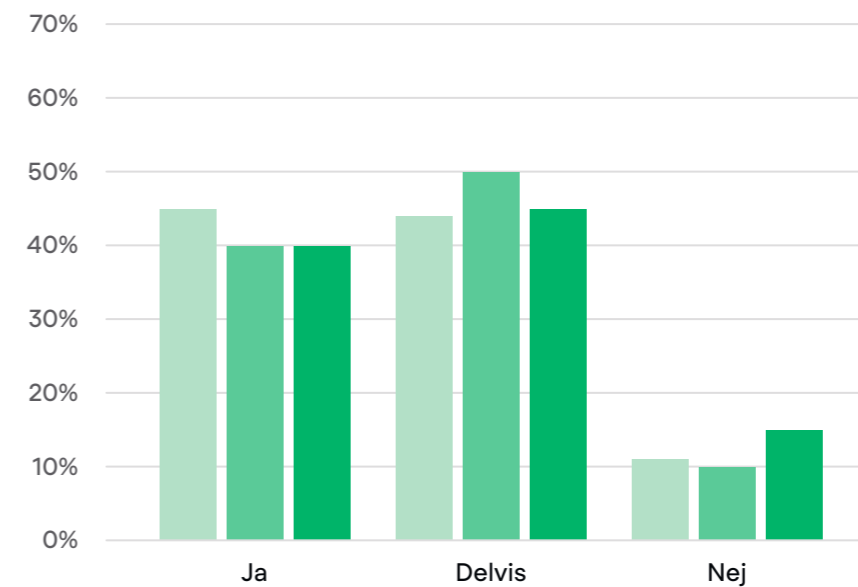
de har något att bidra med till samhället också i högre grad upplever begränsade utvecklingsmöjligheter och är mer oroliga inför framtiden än unga i stort.

15%

upplever inte att de har något att bidra med till samhället. En ökning från 10% 2024.

Fråga: Känner du att du har saker att bidra med till samhället?

■ 2023 ■ 2024 ■ 2025



Bli mentor på
mentor.se



Genom mentorskap skapar vi förutsättningar för ungdomar att utöka sina nätverk samt att få kunskap om arbetsmarknad och studier.

M Mentor

Närvarande vuxna spelar en viktig roll i ungdomars liv

Vuxna kan på flera sätt skapa trygghet och värde i ungdomars tillvaro, både genom att lyssna och bekräfta deras upplevelser och genom att erbjuda en stöttande hand in i vuxenlivet. Tre av fem unga (61%) uppger att de har kontakter som kan hjälpa dem in i arbetslivet, till exempel med extrajobb eller praktik, och den andelen har stått sig relativt stabilt över tid. På samma sätt svarar fyra av fem (79%) att de har minst en närvarande vuxen att vända sig till för stöd och råd, oavsett om det gäller svåra beslut eller känslomässiga utmaningar.

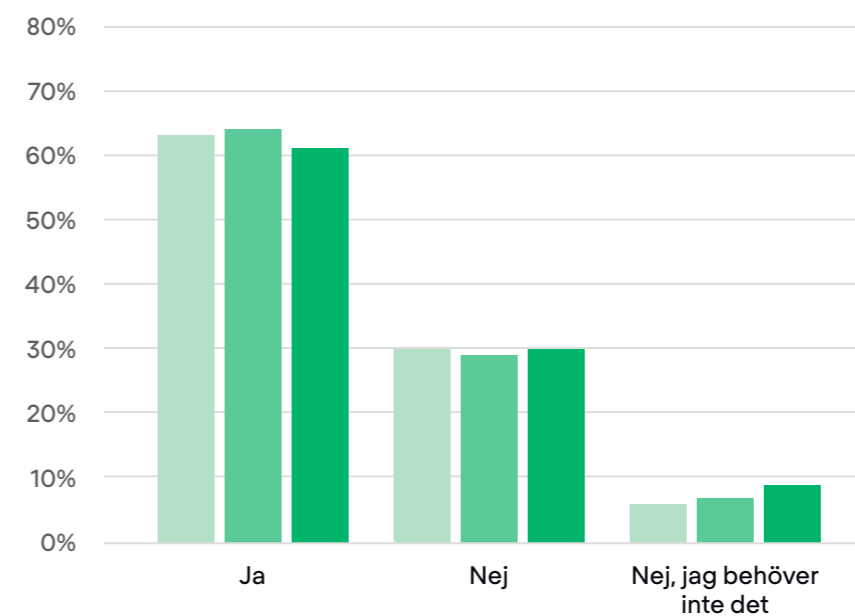
I rapportens tredje del fördjupar vi oss i hur tillvaron och framtidsutsikterna ser ut bland de ungdomar som har närvarande vuxna i sitt liv jämfört med den femtedel av unga som saknar närvarande vuxna. Med syftet att se hur vuxennärvaro samspelar med ungdomars upplevelse av livet just nu och upplevda möjligheter framåt.

39%

saknar kontakter som kan hjälpa dem in i arbetslivet.

Fråga: Har du kontakter som till exempel kan hjälpa dig med ett sommar- eller extrajobb eller praktikplats?

■ 2023 ■ 2024 ■ 2025





Varannan ungdom upplever att vuxna inte räcker till

Trots att majoriteten av unga har åtminstone någon vuxen att vända sig till berättar var fjärde att det funnits tillfällen då stödet från vuxenvärlden inte räckt till. En lika stor andel är osäkra på om de vid vissa tillfällen hade behövt mer hjälp eller råd.

Att nästan varannan ungdom efterfrågar eller tror sig behöva ytterligare vuxenstöd visar att det finns ett arbete kvar att göra för att engagera fler vuxna i ungas liv och säkerställa att de känner sig sedda och hörda.

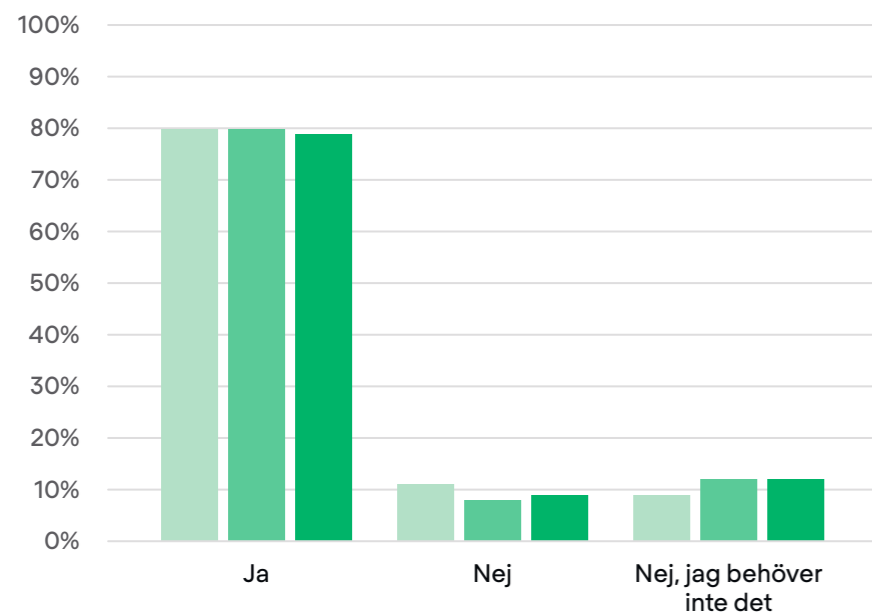


23%

har upplevt tillfällen då de behövt stöd av en vuxen men inte fått det.

Fråga: Finns det någon vuxen i din närhet som lyssnar på dig och som du kan gå till när du har problem?

2023 2024 2025



21%

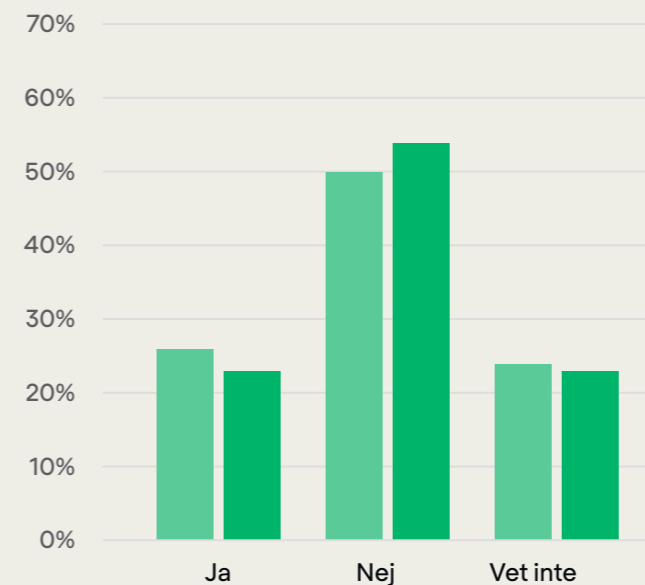
av unga 13–17 år har ingen närvarande vuxen i sitt liv.

12%

svarar att de inte har något behov av en närvarande vuxen.

Fråga: Finns det tillfällen när du behöver stöd av en vuxen men inte får det?

2024 2025



Frånvaron av vuxenstöd ökar med åldern. 37% av 17-åringarna upplever att stöd från vuxna har uteblivit, medan 18% av 13-åringarna svarar detsamma.

En av fyra ser sig själva som hinder för sina mål

Sedan 2023 har andelen unga som upplever att de själva utgör ett hinder för att nå sina mål ökat från en av fem (19%) till en av fyra (25%). I den första upplagan av studien undersökte vi dessa personliga hinder närmare och fann att de främst är kopplade till faktorer som ålder, tro eller etnicitet.

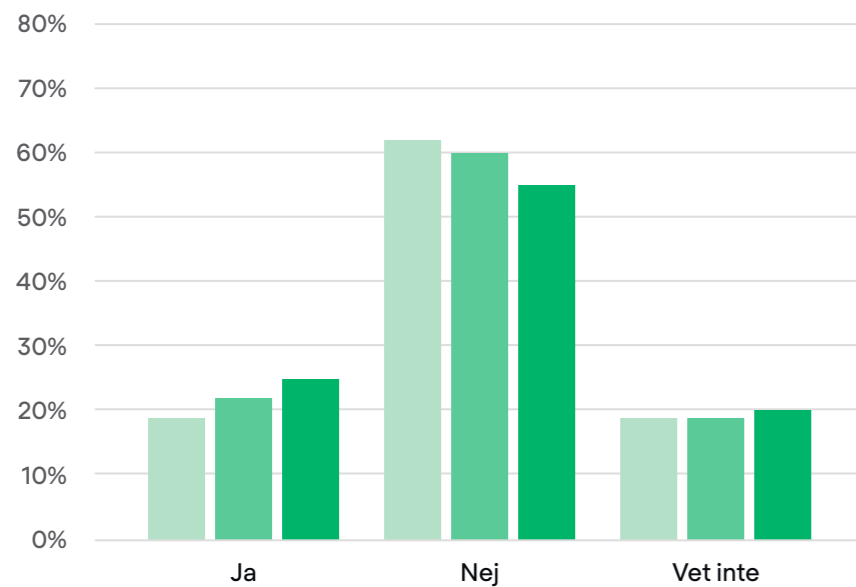
En annan viktig dimension för ungas möjligheter att nå sina mål är var i landet de bor. I nästa avsnitt kommer vi därför att fördjupa oss i hur livet och tillvaron skiljer sig åt för storstadsungdomar jämfört med ungdomar på mindre orter och landsbygden.

25%

upplever att de själva utgör hinder för att nå sina mål. En ökning från 19% 2023.

Fråga: Känner du att den du är, är ett hinder för att nå dina mål?

■ 2023 ■ 2024 ■ 2025



37% tjejer

upplever sin framtid som oklar jämfört med 27% killar.

63% killar

vet hur de ska göra för att nå sina drömmar och mål jämfört med 53% tjejer.



**Det är
enklare att
hitta sig
själv om
man är två
som letar.**

Del 2.

**Olika orter
ger olika
möjligheter**

Boendeortens betydelse

Skillnader utifrån ungdomars boendeort

Dagens ungdomsgeneration växer upp i en global och digital värld där de geografiska skillnaderna tycks minska i betydelse. Ungdomar på landsbygden har till stor del samma förebilder, intressen och plattformar som storstadsungdomar. I andra studier som Ungdomsbarometern genomför framgår dock att det fortfarande finns vissa skillnader i vilka prioriteringar och förutsättningar ungdomar har utifrån deras boendeort.

I årets studie har vi därav valt att fördjupa analysen genom att undersöka resultaten utifrån storleken på orten som ungdomarna bor i. En analys som hjälper oss att få en bild av hur synen på livet och framtiden ser ut bland ungdomar som växer upp i de största städerna i Sverige jämför med ungdomar som växer upp på de minsta orterna eller på landsbygden.

Unga som kommer från en...



Storstad

- Utgör **51%** av respondenterna i studien
- Bor i Stockholm, Göteborg eller Malmö
- Något större andel tjejer än killar
- Överrepresentation av unga 16–17 år



Mindre ort/landsbygd

- Utgör **28%** av respondenterna i studien
- Bor på en ort med färre än 10 000 invånare eller på landsbygden
- Något större andel killar än tjejer
- Överrepresentation av unga 13–14 år

Olika möjligheter till att utvecklas och växa

Ungdomar på mindre orter och landsbygden upplever inte lika stora utvecklingsmöjligheter som storstadsungdomar

En av fyra unga som bor i en storstad (26%) upplever sig ha mycket stora möjligheter att utvecklas, till exempel med studier och jobb. I grafen nedan ser vi dock att andelen som anser sig ha mycket stora utvecklingsmöjligheter är mindre bland unga på mindre orter/landsbygden, där motsvarande andel är en av fem (19%). Ett resultat som pekar på att ungdomar på mindre orter/landsbygden inte upplever sig ha lika stora möjligheter att utvecklas jämfört med storstadsungdomar.

26%

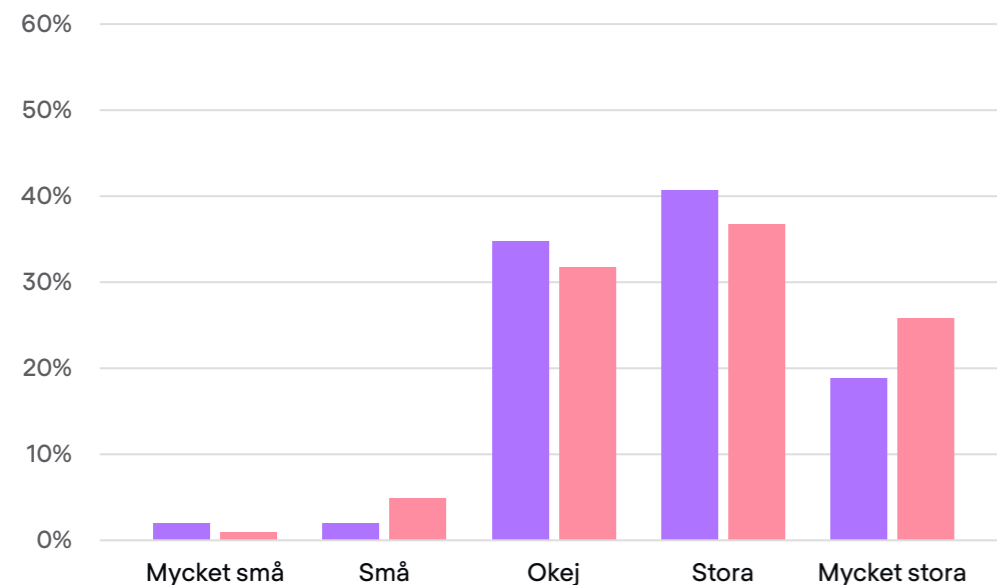
av storstadsungdomar anser sig ha mycket stora möjligheter att utvecklas.

19%

av unga på mindre orter/landsbygden anser sig ha mycket stora utvecklingsmöjligheter.

Fråga: Hur ser du på dina möjligheter att utvecklas framåt, till exempel med studier och jobb?

■ Mindre ort ■ Storstad

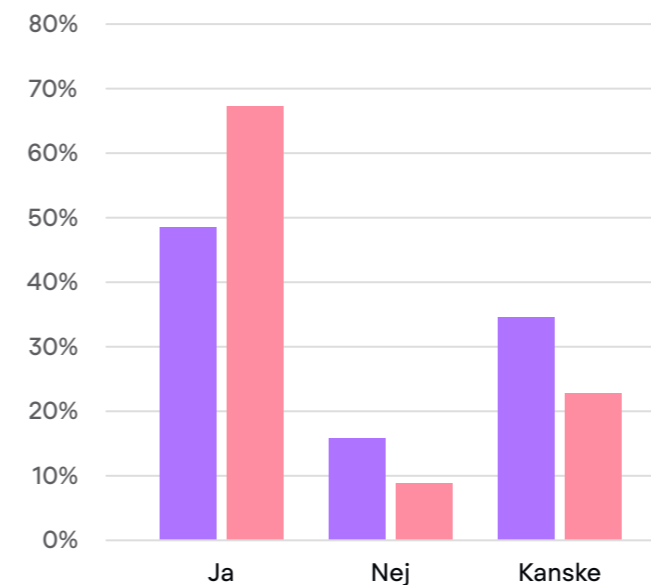


68%

av unga i storstäder planerar att studera vidare efter gymnasiet.

Fråga: Planerar du att fortsätta studera efter gymnasiet?

■ Mindre ort ■ Storstad



Starkare studienorm bland unga i storstäderna

En förklaring till skillnaderna i utvecklingsmöjligheter ligger i att normen att studera vidare efter gymnasiet är starkare i storstäderna jämfört med på landsbygden. Två av tre unga som bor i en storstad (68%) planerar att studera vidare efter gymnasiet, medan drygt varannan ungdom på en mindre ort eller landsbygden (49%) har siktet inställt på högre studier.

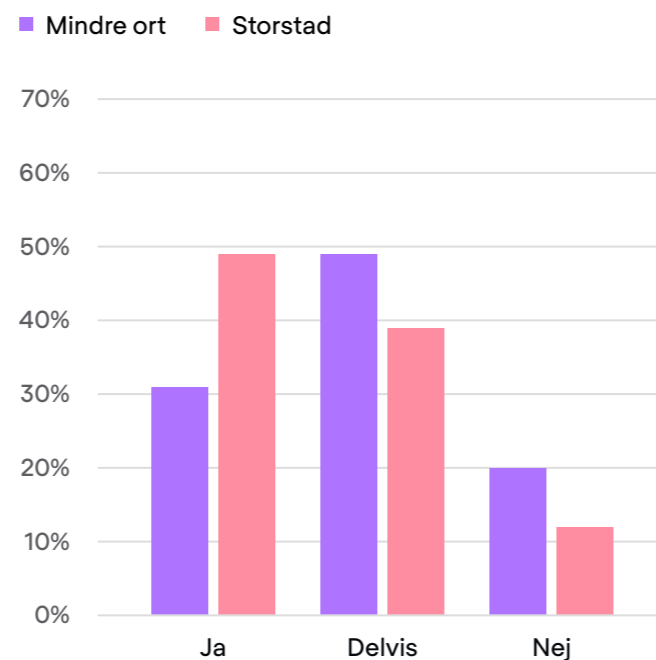
Olika möjligheter att påverka i samhället

Unga på mindre orter och landsbygden upplever sig inte bidra till samhället i samma utsträckning som unga från storstäder

Medan varannan storstadsungdom (49%) upplever att de kan bidra till samhället är det knappt var tredje bland unga på mindre orter och på landsbygden (31%) som delar den upplevelsen. En möjlig förklaring är att större städer ofta har fler organisationer, grupper och sammanhang för samhällspåverkan i ungas närhet, vilket kan leda till att möjligheterna att bidra upplevs som fler och mer tillgängliga där.



Fråga: Känner du att du har saker att bidra med till samhället?



20%

av unga på mindre orter/landsbygd upplever sig inte ha saker att bidra med till samhället.

Unga på mindre orter och på landsbygden är mindre hoppfulla inför sin framtid

En större andel storstadsungdomar (32%) känner sig mycket hoppfulla inför framtiden än unga på mindre orter och på landsbygden (22%), som inte ger uttryck för samma optimism. Mönstret ligger i linje med att unga utanför storstäderna oftare känner en tveksamhet kring sina möjligheter att utvecklas och bida till samhället. Detta pekar på att boendeorten kan påverka framtidstro och planering inför nästa steg i livet.

32%

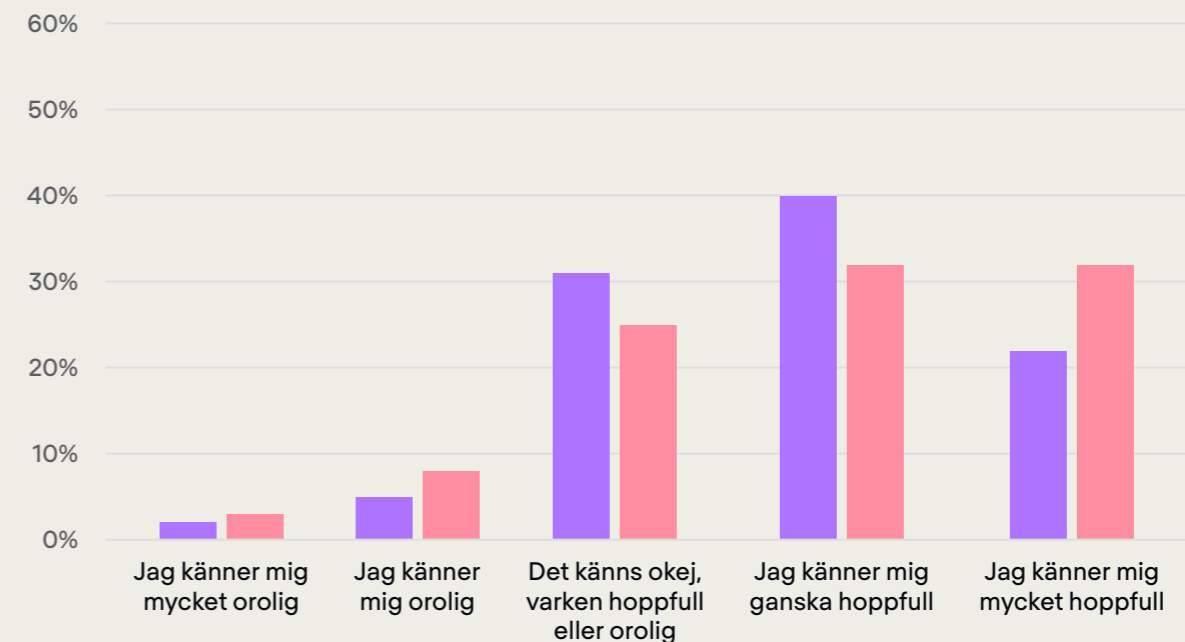
av unga från storstäder känner sig mycket hoppfulla inför sin framtid.

22%

av unga på mindre orter/landsbygd känner sig mycket hoppfulla inför framtiden. Två av fem (40%) känner sig ganska hoppfulla.

Fråga: Hur känner du inför din framtid?

■ Mindre ort ■ Storstad



35%

av unga på mindre orter/landsbygden är osäkra på om de kommer studera vidare efter gymnasiet jämfört med 23% av storstadsungdomar.

**49%**

av storstadsungdomar upplever att de har saker att bidra med till samhället jämfört med 31% av unga på mindre orter och landsbygd.

*Digitalt mentorskap!*

Har du en ungdom i din närhet som vill växa, inspireras och träffa andra unga?

Stöd Mentor och skapa bättre förutsättningar för nästa generation



Del 3. Vikten av närvarande vuxna

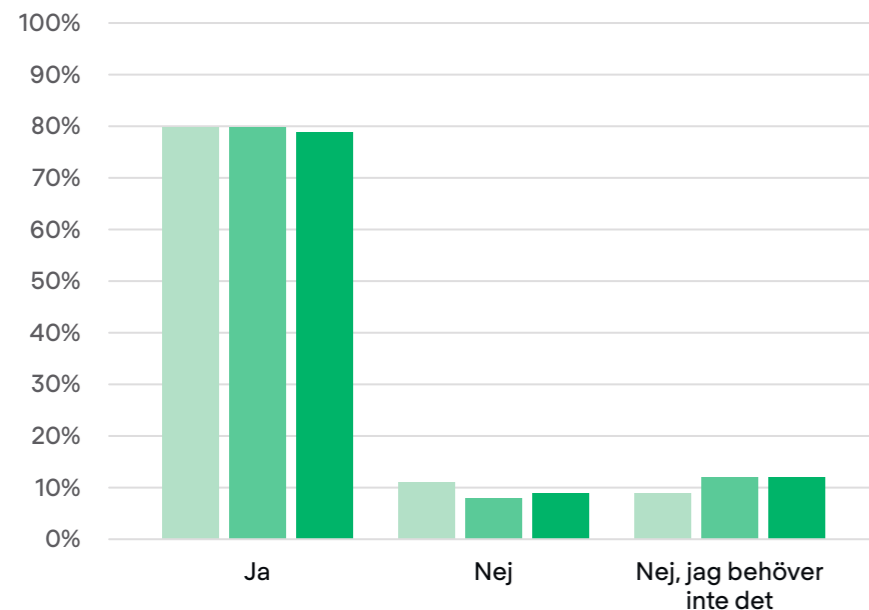
Närvarande vuxna

I rapportens tredje och sista del följer vi upp tidigare års studier och fördjupar oss i vilken roll en närvarande vuxen har när det kommer till ungas liv, utvecklingsmöjligheter och framtidsutsikter. Som ett tillägg i årets rapport kommer vi även att kika närmare på den grupp unga som inte upplever att de är i behov av fler närvarande vuxna i sitt liv och hur det kommer sig.

Inledningsvis kan vi konstatera att andelen unga med en närvarande vuxen har legat stabilt på fyra av fem (79%) under de tre år som mätningen har genomförts. Liksom tidigare år vänder sig unga framför allt till föräldrar och vårdnadshavare för stöd och råd, följt av släktingar och familjevänner. På kommande sidor belyser vi både styrkor och brister i stödet samt hur närvaron av en vuxen hänger ihop med ungas upplevelse av livet i dag och deras möjligheter framåt.

Fråga: Finns det någon vuxen i din närhet som lyssnar på dig och som du kan gå till när du har problem?

■ 2023 ■ 2024 ■ 2025



21%
av unga 13–17 år har ingen närvarande vuxen i sitt liv.



69%

av unga med en närvarande vuxen söker oftast stöd hos sina föräldrar.

Vilka är de närvarande vuxna i ungas liv?	2025	2024
1. Min förälder/vårdnadshavare	69%	75%
2. Vuxen släkting	31%	32%
3. Familjevän	24%	24%
4. Min kompis förälder/vårdnadshavare	23%	23%
5. Lärare	15%	21%
6. Skolpersonal som inte är lärare (ex. kurator, SYV)	12%	16%
7. Annan vuxen förebild (ex. mentor)	12%	15%
8. Idrottsledare/tränare	10%	11%
9. Fritidsledare (ex. ledare på ungdomsgård)	6%	5%
10. Andlig ledare (ex. konfirmationsledare, imam)	5%	5%

Flervalsfråga: Du svarade att det finns vuxna i din närhet som lyssnar på dig och som du kan gå till när du har problem. Vem/vilka personer är det? Filter: Har en närvarande vuxen

Unga som...



Har närvarande vuxna

- Utgör **79%** av respondenterna i studien
- Jämn könsfördelning
- **25%** upplever att vem de är hindrar dem från att nå sina drömmar och mål
- **8%** vet inte hur de kan göra för att nå sina drömmar och mål
- **7%** känner sig mer oroliga än hoppfulla inför sin framtid



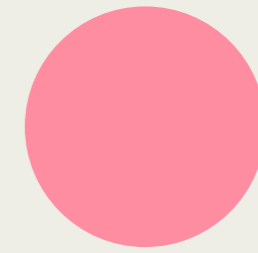
Saknar närvarande vuxna

- Utgör **9%** av respondenterna i studien
- Fler tjejer än killar
- **36%** upplever att vem de är hindrar dem från att nå sina drömmar och mål
- **25%** vet inte hur de kan göra för att nå sina drömmar och mål
- **24%** känner sig mer oroliga än hoppfulla inför sin framtid



Inte behöver närvarande vuxna

- Utgör **12%** av respondenterna i studien
- Jämn könsfördelning
- **20%** upplever att vem de är hindrar dem från att nå sina drömmar och mål
- **16%** vet inte hur de kan göra för att nå sina drömmar och mål
- **17%** känner sig mer oroliga än hoppfulla inför sin framtid



På följande sidor fördjupar vi oss i några av studiens resultat utifrån vuxennärvaro för att se hur det påverkar ungas liv.

Varför vill vissa unga inte ha fler närvarande vuxna?

När vi ber de ungdomar som svarar att de inte vill ha fler närvarande vuxna i sitt liv att berätta varför framkommer några återkommande skäl:

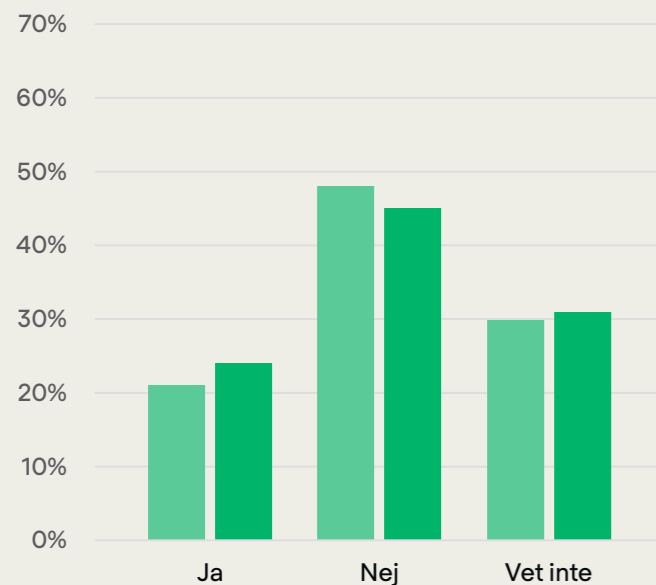
- De har redan tillräckligt många personer att vända sig till, ofta föräldrar eller släkt.
- De saknar behov av ytterligare stöd från vuxna utan vill lösa saker på egen hand.
- De känner tveksamhet inför att prata med vuxna, särskilt om personliga frågor.
- De vill inte inskränka sin integritet eller sitt privatliv.
- De pratar hellre med vänner eftersom det känns mer naturligt i vardagen.

Sammanfattningsvis handlar det om att stödet som redan finns upplevs räcka, att behovet inte finns just nu eller att det känns obekvämt att släppa in fler vuxna. I fritextsvaren till höger nämns också en önskan om självständighet och om att i första hand prata med jämnåriga.

Skälen kretsar kring tillgång, behov, trygghet och integritet. För att fler vuxna ska upplevas som hjälpsamma behöver relationen bygga på tillit, lyhördhet och respekt för ungas gränser.

Fråga: Skulle du vilja ha fler närvarande vuxna i ditt liv som inte är en förälder/vårdnadshavare?

■ 2024 ■ 2025



24%

av unga 13–17 år skulle vilja ha fler närvarande vuxna i sitt liv.

45%

har inget behov av fler närvarande vuxna i sitt liv.

"Känner mig inte trygg i att prata med några andra vuxna om mina personliga problem."

Kille, 17 år

"Har svårt att lita på vem som helst samt vara bekväm."

Tjej, 15 år

"För jag gillar att klara mig själv det är en del av den jag är och jag gillar det. När någon bara vill försöka hjälpa till så blir det aldrig bra."

Tjej, 14 år

"Jag gillar inte att prata med vuxna, det är sällan de förstår."

Tjej, 17 år

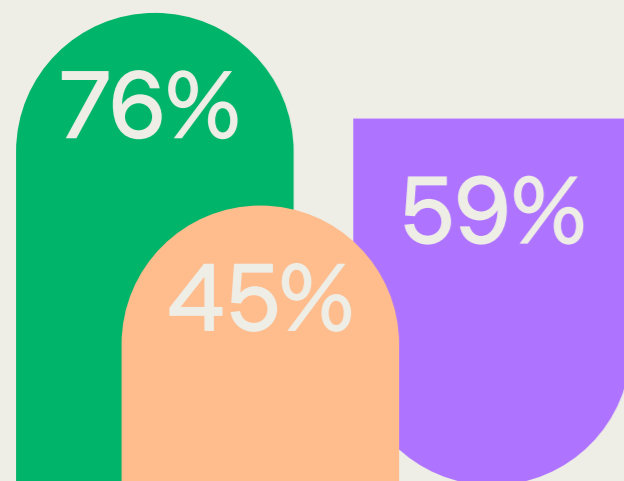
"Förutom min familj och släkt och lärare känner jag inte så många vuxna i samhället."

Kille, 13 år

Fritextfråga: Du svarade att du inte vill ha fler närvarande vuxna i ditt liv, varför inte?
Filter: Svarat "Nej" eller "Vet inte" på frågan om de vill ha fler närvarande vuxna i sitt liv

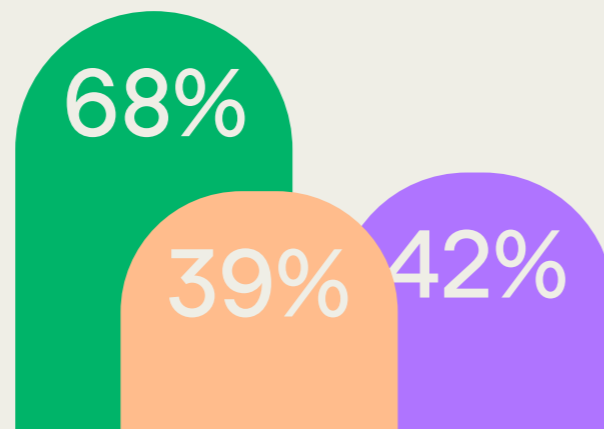
Varför behövs närvarande vuxna?

■ Har närvarande vuxen ■ Saknar närvarande vuxen ■ Behöver inte närvarande vuxen



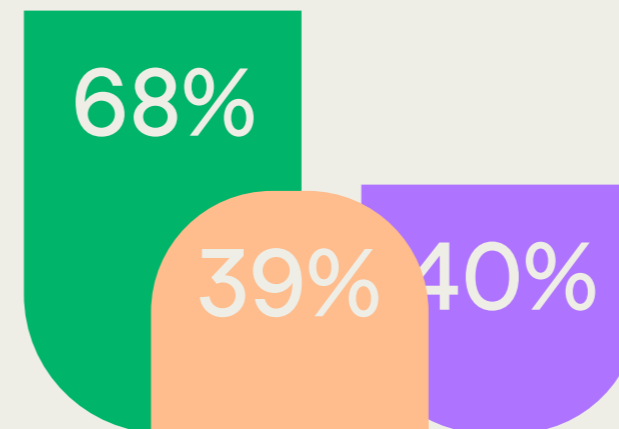
Unga som upplever att livet i stort känns mycket bra/bra

Närvarande vuxna gör att livet som helhet upplevs bättre. Tre av fyra unga med en närvarande vuxen (76%) upplever livet som mycket bra eller bra. Motsvarande siffra för unga som saknar en närvarande vuxen är betydligt lägre då knappt varannan (45%) svarar detsamma.



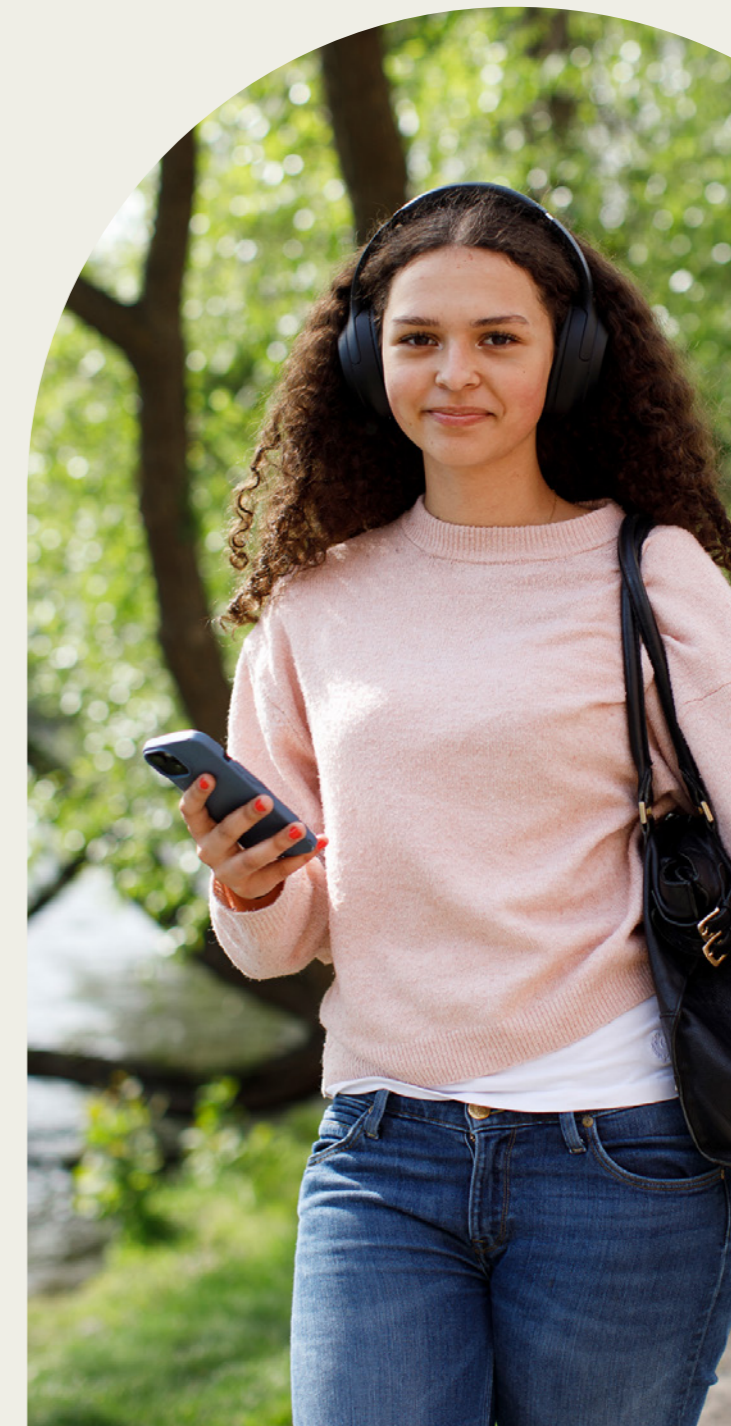
Unga som ser mycket/ganska hoppfullt på sin egen framtid

Närvarande vuxna bidrar till mer hoppfulla framtidsutsikter. Två av tre unga med en närvarande vuxen (68%) känner sig hoppfulla inför sin framtid, jämfört med endast två av fem unga som saknar en närvarande vuxen (39%).



Unga som upplever sig ha mycket stora/stora möjligheter att utvecklas

Närvarande vuxna ger större upplevda utvecklingsmöjligheter i studier och jobb. Två av tre unga med en närvarande vuxen upplever sig ha mycket stora eller stora möjligheter att utvecklas (68%) jämfört med två av fem unga som saknar en närvarande vuxen (39%).



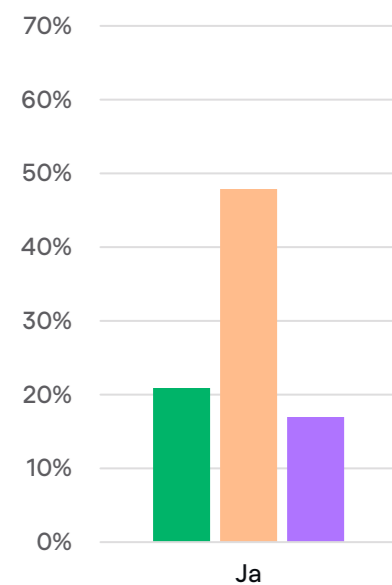
Behov av fler närvarande vuxna i ungdomars liv

I rapportens första avsnitt redovisade vi att knappt en av fyra ungdomar (23%) upplever att de vid minst ett tillfälle stått utan stöd från en vuxen när de behövt det. Tjejer uttrycker oftare än killar att det funnits tillfällen när de saknat vuxenstöd och att de har behov av fler närvarande vuxna i sitt liv.

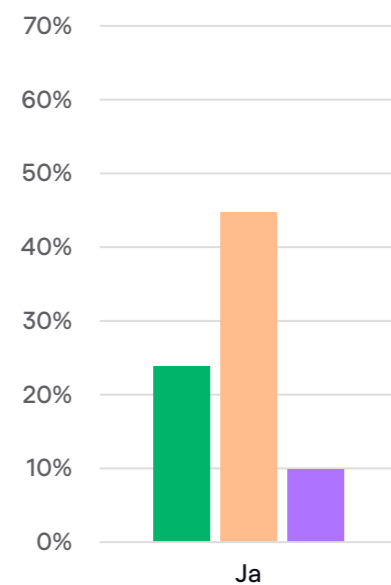
Men det är i synnerhet bland de ungdomar som idag saknar närvarande vuxna som behovet av ett ökat stöd är som störst. Bland de som saknar närvarande vuxna har varannan (48%) befunnit sig i en situation där de behövt vuxenstöd men stått utan det. I graferna nedan ser vi dock att även de ungdomar som har närvarande vuxna i sitt liv inte alltid upplever att stödet de har tillgång till faktiskt räcker till.



Fråga: Finns det tillfällen när du behöver stöd av en vuxen men inte får det?



Fråga: Skulle du vilja ha fler närvarande vuxna i ditt liv som inte är en förälder/vårdnadshavare?



■ Har närvarande vuxen ■ Saknar närvarande vuxen ■ Behöver inte närvarande vuxen

45%
av unga som saknar en närvarande vuxen skulle vilja ha fler närvarande vuxna i sitt liv.

Bli en förebild för unga



Förebilder inspirerar genom att visa vad som faktiskt är möjligt. Vissa ungdomar hittar sig själva snabbare medan andra kan behöva uppmuntran och extra stöd på vägen för att växa och ta plats. Engagera dig volontärt och ge ungdomar möjlighet att nå sina drömmar.

Avslutande ord

Förebildseffekten 2025 är den tredje upplagan av vår studie, vilket gör det möjligt att följa förändringar över tid i hur unga i Sverige ser på sig själva, sin framtid och sin plats i samhället. Årets resultat visar en oroande utveckling: fler unga känner sig osäkra, likgiltiga inför framtiden och saknar tilltro till sitt eget inflytande.

Mentor har under många år arbetat aktivt med ungdomar i socioekonomiskt eftersatta områden, eftersom vi vet att våra program då ger störst samhällseffekt. I årets rapport har vi istället undersökt skillnaderna mellan storstad och landsbygd och ser ett tydligt mönster. Bland både ungdomar i eftersatta områden och ungdomar som växer upp utanför storstäderna är känslan av att sakna samma möjligheter som andra påtaglig. Kontrasten mot storstadsungdomars framtidstro pekar på ett växande utanförskap som vi som samhälle inte får ignorera. Därför lanserar vi nu ett digitalt mentorprogram så att alla unga har möjlighet att få en mentor, var man än bor.

Men vi ser också något hoppfullt: när unga har trygga vuxna omkring sig. Personer som tror på dem, lyssnar och finns där – då ökar både deras välmående och tro på framtiden. Den typen av närvaro gör skillnad. Ändå uppger nästan hälften av ungdomarna i studien att de saknat vuxenstöd när de behövt det som mest.

Förebildseffekten 2025 påminner oss om att framtidstro inte är något som unga skapar på egen hand. Den växer i relationer. I samtal. I tillit. Och i mötet med vuxna som gör skillnad.

Det är där Mentor Sverige vill vara. Tillsammans med våra mentorer, partners och samhällsaktörer fortsätter vi arbeta för att varje ung människa i Sverige ska känna hopp och få möjlighet att forma sin framtid. Oavsett var du bor.

Redaktion

Ansvarig utgivare: Cecilia Bernard, Generalsekreterare Mentor Sverige

Projektledare Mentor Sverige: Filippa Bejhed och Sofia Kacim

Projektledare Ungdomsbarometern: Cecilia Wahlgren

Form: Sofie Jonsson, Ungdomsbarometern

i Mentor Sverige



Mentor Sverige är en ideell organisation som får unga att växa, bli starka och tro på sig själva med hjälp av mentorskap.

Våra mentorer och förebilder frigör ungdomars potential genom att lyssna, uppmuntra och inspirera för att tillsammans skapa ett samhälle där alla får chansen att utvecklas och där ingen lämnas utanför.

Appendix

Metod

Metodbeskrivning

Undersökningen genomfördes i form av en digital enkätstudie som samlades in i klassrum vid fem tillfällen under vårens livesändningar av Mentor Inspo, ett digitalt skolevent för högstadiet och gymnasiet.

Fältperioden för studien var 7 mars–30 maj 2025. Totalt besvarade 1002 respondenter studien. Samtliga respondenter är anonyma och datamaterialet har hanterats i enlighet med GDPR.

Målgrupp

Respondenterna är mellan 13 och 17 år gamla, med viss spridning geografiskt i landet.

Respondenternas fördelning gällande kön, ålder och ortsstorlek:

Kön	Andel
Tjejer	49%
Killar	46%
Identifierar sig inte som kille eller tjej	2%
Vill inte ange	2%

Ålder	Andel
13 år	18%
14 år	39%
15 år	20%
16 år	8%
17 år	14%

Ortsstorlek	Andel
Storstad	51%
Mellanstor stad	8%
Mindre stad	13%
Mindre ort eller landsbygd	28%



Mentor Sverige är en ideell organisation som arbetar med mentorskap för ungdomar.

Läs mer på mentor.se och följ oss i våra sociala kanaler.

Instagram / YouTube / LinkedIn /
Facebook / TikTok