

ENKÄTEN HÄLSA I SKOLAN 2019: Frågeformulär för eleverna i åk 4 och 5 inom den grundläggande utbildningen

Välkommen att svara på enkäten Hälsa i skolan!

Svaren används för att förbättra tjänsterna för barn och familjer, utveckla skolverksamheten samt för vetenskaplig forskning. Informationen sparas hos Institutet för hälsa och välfärd.

Bakgrundsuppgifter

1. Vilket är ditt officiella kön?

- Pojke
- Flicka

2. På vilken årskurs är du?

- Årskurs 4
- Årskurs 5

Skolgång

3. Vad tycker du just nu om skolan?

- Mycket
- Ganska mycket
- Inte särskilt mycket
- Inte alls

4. Är det lugnt i din klass?

- Ofta
- Ibland
- Aldrig

5. Om ett ämne diskuteras i klassen, vågar du säga din åsikt?

- Ofta
- Ibland
- Aldrig

6. Trivs eleverna i din klass tillsammans?

- Ofta
- Ibland
- Aldrig

7. Hur bra kommer du överens med dina skolkompisar?

- Bra
- Ganska bra
- Dåligt

8. Hur bra kommer du överens med dina lärare?

- Bra
- Ganska bra
- Dåligt

9. Är lärarna intresserade av hur du mår?

- Ofta
- Ibland
- Aldrig

10. I vilken mån har du varit med och planerat följande under **denna årskurs**?

- Mycket
- I viss mån
- Inte alls

Skolans gemensamma regler

Rastaktiviteter

Skolans gårdsområden

Skolmåltider

Skolfester, -evenemang och -utfärder

Lektionsinnehållet

11. Jag upplever att jag är en viktig del av

- Av samma åsikt
- Varken av samma eller annan åsikt
- Av annan åsikt

Klassgemenskapen

Skolgemenskapen

12. Vad tycker du om rasterna?

- Av samma åsikt
- Varken av samma eller annan åsikt
- Av annan åsikt

Jag är rädd för rasterna eller för att gå på rast

Jag känner mig ensam på rasterna

Jag önskar mer ordnat program på rasterna

13. Har du svårt att läsa?

- Inte alls
- I viss mån
- Veldig svårt

14. Har du svårt att räkna?

- Inte alls
- I viss mån
- Veldig svårt

15. Har du svårt att skriva?

- Inte alls
- I viss mån
- Veldig svårt

16. Har följande förhållanden som gäller skolmiljön stört dig under **denna** årskurs?

- Inte alls
- I viss mån
- Mycket

För varmt inne

För kallt inne

Kvav (dålig) luft

Obehaglig lukt

Trångt klassrum

Buller

För stark eller svag belysning

Obekväma arbetsstolar, arbetsbord eller andra möbler

Dåliga toaletter, omklädningsrum eller duschrum

17. I skolan

- Helt av samma åsikt
- Av samma åsikt
- Varken av samma eller annan åsikt
- Av annan åsikt
- Helt av annan åsikt

Jag är gärna i skolan

Jag är ofta trött

Jag är ofta entusiastisk över skoluppgifterna

Skolgången är onödig

Jag klarar mig inte i skolan

Mobbning

Mobbning betyder att en elev eller en grupp elever säger eller gör otrevliga saker åt en annan elev. Mobbing är det också när en elev **upprepade gånger** blir retad på ett sätt som han eller hon inte tycker om. Det är inte mobbing, när två ungefär **lika starka** elever grälar med varandra.

18. Hur ofta har du utsatts för mobbing i skolan under **denna termin?**

- Flera gånger i veckan
- Ungefär en gång i veckan
- Mera sällan
- Inte alls

19. Hur ofta har du varit med och mobbat andra elever under **denna termin?**

- Flera gånger i veckan
- Ungefär en gång i veckan
- Mera sällan
- Inte alls

Om du inte har blivit mobbad eller om du inte själv deltagit i mobbing i skolan under denna termin, gå till fråga 22.

20. Har du berättat för en vuxen i skolan om mobbing som skett i skolan under **denna termin?**

- Ja
- Nej (gå till fråga 22)

21. Vad har hänt efter att du berättat om mobbningen?

- Mobbningen har slutat
- Mobbningen har minskat
- Mobbningen har fortsatt som tidigare
- Mobbningen har blivit värre
- Jag vet inte

Hälsa

22. Vad anser du om ditt eget hälsotillstånd?

- Mycket gott
- Ganska gott
- Medelmåttigt
- Ganska eller mycket dåligt

23. Har du under **denna årskurs** haft något av följande symtom?

- Inte alls
- Ibland
- Ofta

Ont i nacken eller skuldrorna

Ont i magen

Insomningssvårigheter eller uppvaknande om nätterna

Huvudvärk

Sinnesstämning

24. Vilka av följande påståenden har stämt för dig under de **senaste två veckorna**?

- Stämmer
- Då och då
- Stämmer inte

Jag var förtvivlad eller olycklig

Jag njöt inte av något

Jag var så trött att jag bara satt stilla utan att göra något

Jag hade svårt att tänka eller koncentrera mig ordentligt

Jag tänkte att ingen tycker om mig

Jag tänkte att jag aldrig kan vara lika bra som andra barn

Vänner

25. Hur många kompisar har du?

- Ingen
- En
- Två eller fler

26. Känner du dig ensam?

- Inte alls
- Ibland
- Ofta

Tandborstning

27. Hur ofta borstar du dina tänder?

- Två eller fler gånger per dag
- En gång per dag
- Mer sällan än en gång per dag

Måltider

28. Hur ofta äter du frukost under **en skolvecka**?

- Fem morgnar
- 3-4 morgnar
- 1-2 morgnar
- Inte en enda gång

Motion

Med motion avses all aktivitet som höjer pulsen och gör dig andfådd för en stund, till exempel när du idrottar eller spelar med vänner, på vägen till och från skolan, på rasten eller på gymnastiklektionerna i skolan.

29. Tänk på hur du rört på dig under de senaste **sju dagarna**. Under hur många dagar har du rört dig åtminstone i en timme per dag?

- 0 dag
- 1 dag
- 2 dagar
- 3 dagar
- 4 dagar
- 5 dagar
- 6 dagar
- 7 dagar

Tobak, alkohol och droger

30. Om någon av dina bästa kompisar erbjuder dig något av det som nämns nedan, skulle det använda det? *Svara på varje rad.*

- Jag vet inte vad det är
- Säkert inte
- Sannolikt inte
- Jag skulle sannolikt använda
- Jag skulle säkert använda

Tobak

Snus

E-cigaretter

31. Tror du att du kommer att använda något av det följande under **denna eller följande årskurs**? *Svara på varje rad.*

- Jag vet inte vad det är
- Säkert inte
- Sannolikt inte
- Sannolikt ja
- Säkert ja

Tobak

Snus

E-cigaretter

32. Har du någonsin använt något av det som nämns nedan?

- Inte alls
- Jag har provat en eller några gånger
- Jag använder då och då

Tobak

Snus

E-cigarett

33. Har du smakat på eller druckit alkohol, till exempel öl eller cider?

- Nej
- Jag har smakat lite
- Jag har druckit flera gånger

34. Dricker någon av dina föräldrar för mycket alkohol enligt dig?

- Nej (gå till fråga 36)
- Ja

35. Har detta orsakat problem för dig?

- Nej
- Ja

36. Har du erbjudits narkotika?

- Nej
- Ja

Ofredande och våld

Fysiskt våld

37. Har du under de senaste **12 månaderna** blivit offer för följande gärningar?

- Ja
- Nej

Offer för stöld eller försök till stöld med våld eller hot om våld

I övrigt offer för stöld

Offer för hot om våld

Offer för fysiskt angrepp, någon har till exempel slagit dig, sparkat dig eller använt ett vapen mot dig

Sexuella trakasserier och sexuellt våld

Du har rätt att bestämma hur man får ta på dig. Om någon har tagit på dig på ett konstigt eller otrevligt sätt, eller tvingat dig att ta på sig själv, är det viktigt att du berättar om det för en vuxen som du litar på. Du kan prata med till exempel en lärare eller skolhälsovårdaren.

38. Har du upplevt något av det följande under de senaste **12 månaderna**?

- Ja
- Nej

Fått ofredande eller skrämmande kommentarer eller förslag om din kropp

Fått sexuellt störande meddelanden eller visats sexuellt störande videoklipp eller bilder

Någon har rört dina bröst eller ditt könsorgan mot din vilja

Någon har pressat eller tvingat dig att röra dina bröst eller ditt könsorgan

Om du svarade nej på alla punkter vid frågan ovan, kan du gå till fråga 42.

39. Vem har utsatt dig för det sexuella ofredandet och våldet i föregående fråga under de senaste **12 månaderna**? *Du kan välja flera personer.*

- En vän eller en annan bekant ung person eller ett annat bekant barn
- En vuxen i familjen (mamma, styvmamma, pappa, styvpappa, en förälders partner)
- Mamman eller pappan i fosterfamiljen
- Ett syskon (syster, bror, styvsyster, styvbror)
- Annan släkting (mor- eller farförälder, moster eller faster, morbror eller farbror, kusin)
- En handledare eller skötare på familjehemmet eller barnskyddsinstitutionen
- En lärare eller en annan vuxen i skolan
- En fritidshandledare, tränare eller motsvarande person
- En okänd person
- En annan person

40. Har du under de senaste **12 månaderna** berättat för en vuxen som du litar på om det sexuella ofredandet eller våldet som du utsatts för?

- Ja
- Nej

41. Har du under de senaste **12 månaderna** fått stöd och hjälp för det sexuella ofredandet eller våldet som du upplevt?

- Ja
- Nej, men jag hade behövt
- Jag har inte behövt hjälp

Våld i familjen

Med föräldrar avses i följande frågor till exempel mamma eller styvmor, pappa eller styvfar, adoptivföräldrar, föräldrarna i en fosterfamilj eller handledarna på en barnskyddsinstitution.

42. Har dina föräldrar lämnat **dig** utan mat eller dryck, rena kläder eller en ren och varm bostad under en längre tid?

- Aldrig
- En eller två gånger under min livstid
- Ofta under min livstid

43. Har dina föräldrar skällt på, sårat, förödmjukat eller hotat **dig** eller fått dig att känna dig oönskad?

- Aldrig
- En eller två gånger under min livstid
- Ofta under min livstid

44. Har dina föräldrar utsatt **dig** för följande företeelser under de senaste **12 månaderna**?

- Nej
- 1–2 gånger
- Minst tre gånger
- Ja, minns inte hur många gånger

Vägrat att prata med dig under en lång tid

Sårat dig med ord, till exempel skällt på dig

Förödmjukat eller förlöjligat dig

Hotat att överge dig eller att lämna dig ensam

Kastat, slagit eller sparkat föremål (t.ex. smällt i dörrar)

Låst in dig någonstans

Hotat dig med våld

Om du svarade nej på alla punkter vid frågan ovan, kan du gå till fråga 46.

45. Vem har utsatt **dig** för företeelserna i föregående fråga under de senaste **12 månaderna**? *Du kan välja flera personer.*

- Mamma eller styvmor
- Pappa eller styvfar
- Mamman i fosterfamiljen
- Pappan i fosterfamiljen
- En handledare eller skötare på familjehemmet eller barnskyddsinstitutionen
- Annan förälder eller vårdnadshavare

46. Har du själv sett eller hört att någon i din familj har utsatt **en annan familjemedlem** för något av följande under de senaste **12 månaderna**?

- Ja
- Nej

Vägrat att prata med personen under en lång tid

Sårat med ord, till exempel skällt på personen

Förödmjukat eller förlöjligat personen

Hotat att överge personen eller att lämna personen ensam

Kastat, slagit eller sparkat föremål (t.ex. smällt i dörrar)

Låst in personen någonstans

Hotat personen med våld

Med föräldrar avses i följande frågor till exempel mamma eller styvmor, pappa eller styvfar, adoptivföräldrar, föräldrarna i en fosterfamilj eller handledarna på en barnskyddsinstitution.

47. Har dina föräldrar slagit, sparkat eller försökt skada **dig** fysiskt på något sätt?

- Aldrig
- En eller två gånger under min livstid
- Ofta under min livstid

48. Har dina föräldrar utsatt **dig** för följande företeelser under de senaste **12 månaderna**?

- Nej
- 1–2 gånger
- Minst tre gånger
- Ja, minns inte hur många gånger

Gripit tag i dig så att det gjorde ont

Knuffat eller skakat dig våldsamt

Luggat dig

Smällt till dig

Slagit dig med knytnäven eller ett föremål

Sparkat dig

På annat sätt skadat dig fysiskt

Om du svarade nej på alla punkter vid frågan ovan, kan du gå till fråga 50.

49. Vem har utsatt **dig** för företeelserna i föregående fråga under de senaste **12 månaderna**? *Du kan välja flera personer.*

- Mamma eller styvmor
- Pappa eller styvfar
- Mamman i fosterfamiljen
- Pappan i fosterfamiljen
- En handledare eller skötare på familjehemmet eller barnskyddsinstitutionen
- Annan förälder eller vårdnadshavare

50. Har du själv sett eller hört att någon i din familj har utsatt **en annan familjemedlem** för något av följande under de senaste **12 månaderna**?

- Ja
- Nej

Gripit tag i personen så att det gjorde ont

Knuffat eller skakat personen våldsamt

Luggat personen

Smällt till personen

Slagit personen med knytnäven eller ett föremål

Sparkat personen

På annat sätt skadat personen fysiskt

51. Har du under de senaste **12 månaderna** berättat för en vuxen som du litar på om det psykiska eller fysiska våld som du utsatts för inom familjen?

- Ja
- Nej
- Jag har inte upplevt våld i familjen (gå till fråga 53)

52. Har du under de senaste **12 månaderna** fått stöd och hjälp för våldet som du upplevt inom familjen?

- Ja
- Nej, men jag hade behövt
- Jag har inte behövt hjälp

Om du har upplevt trakasserier eller våld är det oerhört viktigt att du berättar om det för en vuxen. Du kan prata till exempel med en lärare eller skolhälsovårdaren. Du kan även ringa till MML:s Telefon för barn och unga eller Brottsofferjouren.

Tillgång till hjälp och tjänster

53. Hur många gånger har du sammanlagt besökt skolhälsovårdaren under **denna årskurs**?

- Inte en enda gång
- En gång
- 2–3 gånger
- 4 eller fler gånger

Hälsovårdaren och läkaren ordnar regelbundet hälsoundersökningar för alla elever. Vanligen sänder hälsovårdaren en kallelse eller en tid till hälsoundersökning.

54. Har du under **denna årskurs** deltagit i en hälsoundersökning hos skolhälsovårdaren eller skolläkaren?

- Ja
- Nej (gå till fråga 56)
- Jag vet inte (gå till fråga 56)

55. Vilka av följande saker gjordes vid hälsoundersökningen under **denna årskurs**?

- Av samma åsikt
- Varken av samma eller annan åsikt
- Av annan åsikt

Vi pratade om saker som är viktiga för mig

Mina åsikter beaktades

Vi pratade om saker som gäller mina hemförhållanden

Jag vågade berätta ärligt om sådant som gäller mig

56. Har du under **denna årskurs** besökt skolkuratoren?

- Nej
- Ja
- Jag vet inte

57. Har du under **denna årskurs** besökt skolpsykologen?

- Nej
- Ja
- Jag vet inte

58. Finns det i din skola en vuxen med vem du vid behov kan prata om sådant som tynger dig?

- Nej
- Ja
- Jag vet inte

Familj och boende

59. Var bor du? *Välj det alternativ som bäst beskriver din situation.*

- Med mina föräldrar i ett gemensamt hem (gå till fråga 61)
- Ungefär lika mycket, t.ex. varannan vecka, hos båda mina föräldrar, som inte bor tillsammans (gå till fråga 61)
- Främst med den ena föräldern och bor med den andra föräldern då och då, t.ex. på veckoslut (gå till fråga 61)
- Med en av mina föräldrar (gå till fråga 61)
- Med mina far- eller morföräldrar eller andra släktingar utan mina föräldrar
- I en fosterfamilj (gå till fråga 61)
- På ett barnhem, ungdomshem eller skolhem (gå till fråga 61)
- I ett familjehem (gå till fråga 61)
- På annat sätt (gå till fråga 61)

60. Varför bor du med dina mor- eller farföräldrar eller andra släktingar?

- Socialarbetaren har sagt var jag bor
- Av andra orsaker
- Vet inte

61. Hjälper eller vårdar du en familjemedlem eller annan närstående som har till exempel en allvarlig sjukdom eller skada eller som är mycket gammal?

- Denna situation eller detta behov av hjälp finns inte i min familj
- Några gånger per år
- Varje månad
- Varje vecka
- Varje eller nästan varje dag

62. I vilket land är du och dina föräldrar födda? *Svara för alla.*

Du själv

Mamma

Pappa

- Finland
- Sverige
- Estland
- Ryssland eller före detta Sovjetunionen
- Före detta Jugoslavien
- Annat europeiskt land
- Somalia
- Irak
- Iran
- Afghanistan
- Kina
- Thailand
- Vietnam
- Annat land

63. Hur länge har du bott i Finland?

- I över 10 år eller i hela mitt liv
- 5–10 år
- 1–4 år
- Mindre än 1 år

64. Kan du tala med dina föräldrar om dina personliga angelägenheter?

- Nästan aldrig
- Ibland
- Ganska ofta
- Ofta

65. Hur ofta sker det som nämns nedan för dig?

- Ofta
- Ibland
- Inte alls

Du diskuterar din skoldag med dina föräldrar

Ni kommer överens om hemkomsttid när du går ut

Dina föräldrar diskuterar med dina kompisar om de träffas

Dina föräldrar stöder och uppmuntrar dig

Tillfredsställelse med livet

66. Hur nöjd är du med ditt liv för närvarande?

- Mycket nöjd
- Ganska nöjd
- Vare sig nöjd eller missnöjd
- Ganska missnöjd
- Mycket missnöjd

Fritid

I följande fråga avser nätet olika appar, spel, filmer eller program som kan användas på olika apparater (såsom mobil, surfplatta, dator, TV). Hit räknas också sociala medier och e-tjänster.

67. Hur ofta har du gjort något av det följande?

- Väldigt ofta
- Ganska ofta
- Inte så ofta
- Aldrig

Jag har försökt tillbringa mindre tid på nätet, men inte lyckats

Jag borde tillbringa mer tid med familjen eller vänner eller ägna mer tid åt läxor, men all tid går åt på nätet

Jag har lagt märke till att jag är på nätet trots att jag egentligen inte haft lust

Jag har känt mig rastlös för att jag inte kunnat vara på nätet

Jag har inte ätit eller sovit på grund av nätet

68. Hur ofta ägnar du dig åt ett fritidsintresse?

- 6–7 dagar i veckan
- 5 dagar i veckan
- 3–4 dagar i veckan
- 1–2 dagar i veckan
- Mera sällan

Att ägna sig åt konst och kultur innebär till exempel att man tecknar, skriver, kodar eller går på teater, festival, cirkus eller museum. Det kan också innebära att man lyssnar på musik, läser böcker, fotograferar, spelar in videor eller ser på film.

69. Tänk på alla dina konst- och kulturaktiviteter under de senaste **7 dagarna**. Hur många dagar har du ägnat dig åt konst och kultur i minst en timme?

- 0 dag
- 1 dag
- 2 dagar
- 3 dagar
- 4 dagar
- 5 dagar
- 6 dagar
- 7 dagar

Svara på de övriga frågorna om du bor hos släktingar, i en fosterfamilj, i ett familjehem eller på en barnskyddsinstitution.

70. Hur gammal var du när du flyttade till dina släktingar, en fosterfamilj, ett familjehem eller ett barnhem **för första gången**?

- Mindre än 1 år
- 1 år
- 2 år
- 3 år
- 4 år
- 5 år
- 6 år
- 7 år
- 8 år
- 9 år
- 10 år
- 11 år
- 12 år
- 13 år
- 14 år
- Jag vet inte eller minns inte

71. Ibland byter barn och unga boende av olika skäl. Hur många fosterfamiljer eller institutioner har du bott hos/på under ditt liv? *Räkna även med den plats där du bor idag.*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6 eller fler
- Osäker

72. Hur många år har du bott hos den fosterfamilj eller på den institution där **du bor idag?**

- Mindre än 1 år
- 1–3 år
- 4–6 år
- Sju år eller mer
- Osäker

På mötet om din klientplanen kommer din socialarbetare och de vuxna som tar hand om dig överens i frågor som gäller dig.

73. Har du någon gång under de senaste **12 månaderna** deltagit vid ett möte om din klientplan?

- Ja
- Nej, det har jag inte haft (gå till fråga 75)
- Nej, jag har inte velat delta (gå till fråga 75)
- Jag vet inte vad det är (gå till fråga 75)

74. Tänk på det senaste mötet om din klientplan. Hur väl stämmer följande påståenden?

- Av samma åsikt
- Varken av samma eller annan åsikt
- Av annan åsikt

Vi diskuterade frågor som är viktiga för mig

Mina åsikter beaktades

Vi diskuterade frågor som gäller mina hemförhållanden

Jag vågade berätta ärligt om sådant som gäller mig

Din socialarbetare inom barnskyddet sköter din placering. Han eller hon bereder eller fattar beslut om sådant som rör din placering (t.ex. klientplanerna). Din socialarbetare är inte din handledare.

75. Vet du vem som är din socialarbetare **för tillfället**?

- Ja
- Nej

76. Har du någon gång under de senaste **12 månaderna** träffat din socialarbetare?

- Ja
- Nej
- Jag har inte velat träffa
- Jag har ingen socialarbetare

77. Har du någon gång under de senaste **12 månaderna** träffat din socialarbetare **på tu man hand**?

- Ja
- Nej
- Jag har inte velat träffa
- Jag har ingen socialarbetare

78. Vad tycker du om boendet i din nuvarande fosterfamilj eller på din nuvarande institution?

- Av samma åsikt
- Varken av samma eller annan åsikt
- Av annan åsikt

Jag känner mig trygg

Det känns som en bra plats att bo på

Jag blir sjyst behandlad

79. Vilka möjligheter har du haft under de senaste **12 månaderna** att påverka följande saker i din nuvarande fosterfamilj eller på din nuvarande institution?

- Bra
- Varken bra eller dåligt
- Dåligt

De gemensamma reglerna i boendet

Vardagen i boendet, till exempel måltiderna och fritiden

80. Finns det andra barn eller unga i din nuvarande fosterfamilj eller på din nuvarande institution?

- Ja
- Nej (gå till fråga 82)

81. Har **något annat barn eller någon annan ungdom** som bor i din nuvarande fosterfamilj eller på din nuvarande institution gjort något av följande mot dig under de senaste **12 månaderna**?

- Ja
- Nej

Stulit dina pengar eller saker eller förstört dina saker

Hotat dig eller tvingat dig att göra saker mot din vilja

Stängt in eller låst in dig i ett utrymme mot din vilja

Slagit, sparkat eller knuffat dig

82. Har du kontakt med följande personer genom att du **träffar** dem? *I frågan avses personer som du inte bor hos för tillfället.*

- Ja, för ofta
- Ja, lagom ofta
- Ja, men för sällan
- Nej, jag vill inte
- Nej, av andra orsaker
- Jag har ingen

Mamma

Pappa

Din närmaste syster eller bror

En annan nära släkting, till exempel mor- eller farförälder eller fadder

Din närmaste vän

83. Har du kontakt med följande personer på **något annat sätt än att du träffar** dem, till exempel genom telefonsamtal eller sms? *I frågan avses personer som du inte bor hos för tillfället.*

- Ja, för ofta
- Ja, lagom ofta
- Ja, men för sällan
- Nej, jag vill inte
- Nej, av andra orsaker
- Jag har ingen

Mamma

Pappa

Din närmaste syster eller bror

En annan nära släkting, till exempel mor- eller farförälder eller fadder

Din närmaste vän

Tack för dina svar!

Om du funderar på frågorna i enkäten, prata om dem med dina föräldrar eller en annan bekant vuxen. Du kan också kontakta din lärare eller hälsovårdaren, psykologen eller kuratorn i din skola.

Du kan om du så önskar ge respons på enkäten: _____