

Välkommen till enkäten Hälsa i skolan

Låt andra arbeta i lugn och ro och se till att du själv kan fylla i din blankett i lugn och ro. Följ inte hur dina kompisar svarar, utan koncentrera dig på dina egna svar.

Välj det svar som ligger närmast din åsikt eller dina erfarenheter.

Alla uppgifter på blanketten behandlas absolut konfidentiellt. Du behöver inte nämna ditt namn i något skede. Med undantag för forskarna kommer ingen annan att se blanketten. Det är frivilligt att svara. Uppgifterna behandlas inte enligt person, utan som större helheter. Svara ärligt på frågorna.

Bakgrundsuppgifter

1. Vilket är ditt kön?

- pojke
- flicka

2. Vilket år är du född?

- 1988 eller tidigare
- 1989
- 1990
- 1991
- 1992
- 1993
- 1994
- 1995
- 1996
- 1997
- 1998
- 1999
- 2000
- 2001
- 2002
- 2003
- 2004 eller senare

3. I vilken månad är du född?

- januari
- februari
- mars
- april
- maj
- juni
- juli
- augusti
- september
- oktober
- november
- december

4. Utbildningsområde

- humanistiska och pedagogiska området
- kultur
- samhällsvetenskapliga, företagsekonomiska och administrativa området
- naturvetenskapliga området
- teknik och kommunikation
- naturbruk och miljöområdet
- social-, hälso- och idrottsområdet
- turism-, kosthålls- och ekonomibranschen

5. Är du

- 1:a årets studerande?
- 2:a årets studerande?
- 3:e årets studerande?

6. Studerar du för en dubbel- eller tripplexamen i ett gymnasium eller vid en yrkesläroanstalt?

- ja
- nej

Studier

7. Vad tycker du just nu om studierna?

- mycket
- ganska mycket
- inte särskilt mycket
- inte alls

8. Hur viktiga är dina studier enligt dina föräldrar?

- väldigt viktiga
- viktiga
- ganska viktiga
- inte så viktiga
- inte alls viktiga

9. Vad tycker du om din grupp?

- Helt av samma åsikt
- Av samma åsikt
- Av annan åsikt
- Helt av annan åsikt

Arbetsron i min grupp är god

Stämningen i gruppen är sådan att jag fritt vågar säga min åsikt

De studerande i min grupp trivs bra tillsammans

10. Vad tycker du om dina lärare?

- Helt av samma åsikt
- Av samma åsikt
- Av annan åsikt
- Helt av annan åsikt

Lärarna uppmuntrar mig att säga min egen åsikt under lektionerna

Lärarna är intresserade av hur det går för mig

Mina lärare väntar sig för mycket av mig

Lärarna bemöter oss studerande rättvist

11. Hur lätt är det att vara sig själv i din läroanstalt?

- mycket lätt
- ganska lätt
- varken lätt eller svårt
- ganska svårt
- mycket svårt

12. Hurudana möjligheter har du haft att påverka följande vid din läroanstalt under **detta läsår**?

- Mycket bra
- Ganska bra
- Varken bra eller dåligt
- Ganska dåligt
- Mycket dåligt

Lektionsarrangemang (t.ex. arbetsätt)

Planering av studierna (t.ex. placering av lektioner, tidpunkt för när studiedagen börjar, provarrangemang)

Planering eller genomförande av raster eller pauser

Upprättande av gemensamma regler för läroanstalten

Planering eller uppsnygning av läroanstaltens lokaler

Skolmaten (bl.a. menyer, trivseln i lokalerna)

Anordning av temadagar, fester och utfärder vid läroanstalten

13. Har du under **detta läsår** deltagit i följande aktiviteter?

- Ja
- Nej

Röstat i valet av klassrepresentant eller i elevkårsvalet

Deltagit i elevkårsstyrelsens verksamhet (varit kandidat eller ledamot)

Deltagit i ett lokalt eller regionalt ungdomsfullmäktige, Barnparlamentet, Ungdomsforum m.m.

Deltagit i politisk verksamhet

14. Vad tycker du om raster och pauser?

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

Rasterna piggar upp mig

Jag är rädd för rasterna eller för att gå på rast

Jag känner mig ensam på rasterna

Jag önskar mer ordnat program på rasterna

15. Har du svårigheter med följande uppgifter i anknytning till studierna?

- Inte alls
- Ganska litet
- Ganska mycket
- Mycket

Att följa med under lektionerna

Att göra mina läxor eller andra liknande uppgifter

Att förbereda mig för prov

Att utföra skriftliga uppgifter

Att utföra uppgifter som kräver läsning

Att utföra räkneuppgifter

Att utföra praktiska uppgifter

Att uppträda muntligt

Att svara under lektionen

Att använda teknisk utrustning i studierna (digital teknik eller programvaror)

16. Har följande faktorer som gäller miljön stört dig i läroanstalten under **detta läsår**?

- Inte alls
- I viss mån
- Mycket

För varmt inne

För kallt inne

Kvav (dålig) luft

Obehaglig lukt

Trånga studielokaler

Buller

För stark eller svag belysning

Obekväma arbetsstolar, arbetsbord eller andra möbler

Dåliga toaletter, omklädningsrum eller duschrut

17. Hur ofta har du under **detta läsår** varit

- Inte alls
- Några gånger per år
- Varje månad
- Varje vecka
- Varje eller nästan varje dag

Försenad

Borta utan tillstånd, skolkat

Borta på grund av sjukdom

18. Har du haft följande känslor i fråga om dina studier?

- Nästan aldrig
- Någon gång i månaden
- Någon dag i veckan
- Nästan varje dag

Det känns som om jag drunknade i skolarbete

Det känns som om mitt skolarbete inte längre spelar någon roll

Mitt skolarbete ger mig en känsla av otillräcklighet

19. Hur ofta har du haft följande känslor i fråga om studierna?

- Så gott som aldrig
- Några gånger i månaden
- Några gånger i veckan
- Nästan varje dag

Jag är full av energi i skolan

Jag är entusiastisk över studierna

Jag är försjunken i studierna

Mobbning

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

20. Hur ofta har du utsatts för mobbning på läroanstalten under **denna termin**?

- flera gånger i veckan
- ungefär en gång i veckan
- mera sällan
- inte alls

21. Hur ofta har du varit med och mobbat andra studerande under **denna termin**?

- flera gånger i veckan
- ungefär en gång i veckan
- mera sällan
- inte alls

Om du inte blivit mobbad eller om du inte själv deltagit i mobbning i läroanstalten under denna termin, gå till fråga 25.

22. Om du har blivit mobbad eller deltagit i mobbning av andra studerande under **denna termin**, hur har det gått till?

- Ja
- Nej

Den mobbade har blivit kallad vid öknamn, har gjorts till åtlöje eller retats på ett sårande sätt

Den mobbade har nonchalerats eller uteslutits ur kompisgänget

Den mobbade har blivit slagen, sparkad eller skuffad

Kränkande lögner om den mobbade har spridits bland de andra studerandena

Den mobbade har blivit bestulen på pengar eller saker, eller den mobbades saker har förstörts

Den mobbade har blivit hotad eller tvingad att göra saker mot sin vilja

Den mobbade har förolämpats med nedvärderande uttryck eller gester

Den mobbade har förolämpats via mobiltelefon eller internet; sms, samtal eller bilder

På något annat sätt

23. Har du berättat för en vuxen vid läroanstalten om mobbning som ägt rum under **denna termin** vid läroanstalten?

- ja
- nej (gå till fråga 25)

24. 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

25. Har du under **denna termin** blivit mobbad på grund av följande **vid läroanstalten eller på fritiden**?

- Ja
- Nej

Utseende (t.ex. vikt, längd, kroppsformer)

Kön (t.ex. flickaktig pojke, pojkaktig flicka, blivit kallad homosexuell)

Hudfärg, språk, utländskt ursprung, romskt ursprung, samiskt ursprung

Funktionsnedsättning

Familj (t.ex. föräldrar, fattigdom, boendeplats)

Religion

Hälsa

26. Vad anser du om ditt eget hälsotillstånd?

- mycket gott
- ganska gott
- medelmåttigt
- ganska eller mycket dåligt

27. Längd och vikt (ange i heltal)

Längd _____ cm

Vikt _____ kg

28. Upplever du att du är en

- pojke
- flicka
- bägge
- ingendera
- mina erfarenheter varierar

29. Har du under det senaste **halvåret** haft något av följande symtom och hur ofta?

- Sällan eller inte alls
- Cirka en gång i månaden
- Cirka en gång i veckan
- Nästan varje dag

Ont i nacken eller skuldrorna

Ont i ryggens nedre del

Ont i magen

Insomningssvårigheter eller uppvaknande om nätterna

Huvudvärk

Trötthet eller svaghet

Tilläppt näsa eller snuva

Torr hals eller halsont

Hosta

Kliande eller rinnande ögon

30. Lider du av en kronisk sjukdom eller ett problem med hälsan som konstaterats av en läkare?

- nej
- ja

31. Har du svårt att

- Inga svårigheter
- Vissa svårigheter
- Stora svårigheter
- Jag klarar inte alls det

Se (om du använder glasögon eller kontaktlinser, bedöm din synförmåga med dem)

Höra (om du använder en hörapparat, bedöm din hörsel med den)

Gå cirka en halv kilometer, till exempel runt en idrottsplan (om du använder hjälpmedel, bedöm din gångförmåga med det)

Komma ihåg saker

Lära dig nya saker

Koncentrera dig på sådant som du njuter av att göra

Sinnesstämning

32. Hur ofta har du under de **två senaste veckorna** besvärats av följande problem?

- Inte alls
- Flera dagar
- Mer än hälften av dagarna
- Nästan varje dag

Känt dig nervös, orolig eller på helspänn

Inte kunnat sluta oro dig eller kontrollera din oro

Oroat dig för mycket för olika saker

Haft svårt att slappna av

Varit så rastlös att det har varit svårt att sitta stilla

Varit lättretlig eller lättirriterad

Känt dig rädd, som om något hemskt skulle kunna hända

Endast ett litet intresse för att göra olika saker eller liten tillfredsställelse av detta

Nedstämdhet, depression, hopplöshet

33. Nedan följer påståenden om känslor och tankar. Välj det alternativ som bäst motsvarar dina erfarenheter under de **två senaste veckorna**.

- Aldrig
- Sällan
- Då och då
- Ofta
- Hela tiden

Påstående om en känsla av optimism

Påstående om en känsla av nyttighet

Påstående om en känsla av avslappning

Påstående om hantering problem

Påstående om klarhet i tanken

Påstående om en känsla av närhet

Påstående om förmågan att bestämma saker

Short Warwick Edinburgh Mental Wellbeing Scale (SWEMWBS) © NHS Health Scotland, University of Warwick and University of Edinburgh, 2008, alla rättigheter förbehållna.

34. Har du varit orolig på grund av din sinnesstämning under de senaste **12 månaderna**?

- nej (gå till fråga 36)
- ja, jag har talat om det med någon
- ja, men jag har inte talat om det med någon

35. Har du fått stöd och hjälp vad gäller din sinnesstämning under de senaste **12 månaderna**?

- Ja, mycket
- Ja, i viss utsträckning
- Nej, men jag hade behövt
- Jag har inte behövt hjälp

Av de vuxna vid läroanstalten (lärare, hälsovårdare, läkare, psykolog, kurator)

Via service utanför läroanstalten (t.ex. hälsovårdscentralen, mentalvårdstjänster, ungdomsväsendets tjänster)

Av dina egna föräldrar

Av vänner och andra närstående

Av yrkesutbildade personer via en webbtjänst

Vänner

36. Har du just nu någon riktigt nära vän som du kan samtala förtroligt med om nästan alla dina personliga saker?

- inga nära vänner
- en nära vän
- två nära vänner
- flera nära vänner

37. Känner du dig ensam?

- aldrig
- mycket sällan
- ibland
- ganska ofta
- hela tiden

Parförhållanden och sexuell hälsa

38. Vilket av följande alternativ beskriver bäst din sexuella läggning för närvarande?

- heterosexuell
- bisexuell
- homosexuell eller lesbisk
- inget av ovan nämnda alternativ beskriver mig

39. Är du för närvarande i ett parförhållande?

- nej (gå till fråga 41)
- ja

40. Hur beskriver följande påståenden ditt nuvarande förhållande?

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

Vi kan prata om våra känslor med varandra

Vi har fysisk eller sexuell närhet

41. Har du någonsin haft samlag?

- nej (gå till fråga 43)
- ja

42. Vilket preventivmedel använde ni vid senaste samlag? *Svara för båda.*

Jag

Partner

- Kondom
- P-piller, p-ring eller p-plåster
- Hormonspiral
- Något annat preventivmedel
- Inget, vi vill ha barn
- Inget, av en annan orsak
- Jag vet inte

43. I ditt fall, hur upplever du följande saker?

- Lätt
- Svårt
- Inte aktuellt för mig

Besök hos läkare eller hälsovårdare i ärenden som hänför sig till sexuell hälsa

Skaffa kondomer

Använda kondom vid sex

Tandborstning

44. Hur ofta borstar du dina tänder?

- aldrig
- mer sällan än en gång per vecka
- minst en gång per vecka, men inte dagligen
- en gång per dag
- flera gånger per dag

Måltider

45. Hur ofta har du ätit eller druckit följande mat eller drycker under den **senaste veckan** (7 dagar)?

- Inte alls
- 1–2 dagar
- 3–5 dagar
- 6–7 dagar

Frukter eller bär

Färska eller kokade grönsaker (annat än potatis)

Godis eller choklad

Sockrad läsk eller sockrad saft

Lightläsk eller lightsaft

Energidryck

46. Hur ofta äter er familj en gemensam kvällsmåltid under **studieveckan**? (största delen av familjen och åtminstone en av föräldrarna är med)

- fem dagar
- 3–4 dagar
- 1–2 dagar
- mer sällan

47. Hur ofta äter du följande måltider under **en studievecka**?

- Fem dagar
- 3–4 dagar
- 1–2 dagar
- Inte alls

Frukost

Skollunch

Middag

Kvällsmat

Mellanmål

48. Hur ofta äter du följande måltidsdelar under **en studievecka** i samband med skolmaten?

- Fem dagar
- 3–4 dagar
- 1–2 dagar
- Inte alls

Huvudrätten

Sallad eller råkost

Mjök eller surmjök

Bröd

Sömn

49. Vilken tid brukar du gå och lägga dig? *Besvara båda punkterna.*

Under vardagar

På veckosluten

- Cirka klockan 21:00 eller tidigare
- Cirka klockan 21:30
- Cirka klockan 22:00
- Cirka klockan 22:30
- Cirka klockan 23:00
- Cirka klockan 23:30
- Cirka klocka 24:00
- Cirka klockan 00:30
- Cirka klockan 01:00
- Cirka klockan 01:30 eller senare

50. Vilken tid brukar du vakna? *Besvara båda punkterna.*

Under vardagar

På veckosluten

- Cirka klockan 06:00 eller tidigare
- Cirka klockan 06:30
- Cirka klockan 07:00
- Cirka klockan 07:30
- Cirka klockan 08:00
- Cirka klockan 08:30
- Cirka klockan 09:00
- Cirka klockan 09:30
- Cirka klockan 10:00
- Cirka klockan 10:30 eller senare

Motion

51. Hur många timmar i veckan brukar du i vanliga fall träna på **din fritid** så att du blir andfådd och svettig?

- inte alls
- cirka ½ timme
- cirka 1 timme
- cirka 2–3 timmar
- cirka 4–6 timmar
- cirka 7 timmar eller mera

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. Med motion avses exempelvis promenad i rask takt, joggning och cykling.

52. 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

53. Hur många timmar per dag sitter du vanligen under **din fritid** (t.ex. då du tittar på TV, är på datorn eller pratar i mobilen, åker bil eller buss, sitter och pratar eller äter, gör läxor)?

På vardagar utanför skoltid

Under lediga dagar

- Mindre än 2 timmar per dag
- Cirka 2 timmar per dag
- Cirka 3 timmar per dag
- Cirka 4 timmar per dag
- Cirka 5 timmar per dag
- Cirka 6 timmar per dag
- Cirka 7 timmar per dag eller mer

Tobak, alkohol och droger

54. Hur många cigaretter, pipor eller cigarrer har du rökt allt som allt hittills?

- inte en enda (gå till fråga 57)
- bara en (gå till fråga 57)
- cirka 2–50
- över 50

55. Vilket av följande alternativ passar bäst in på dina **nuvarande rökvanor**?

- jag röker minst en gång om dagen
- jag röker en gång i veckan eller oftare, men inte varje dag
- jag röker mindre ofta än en gång i veckan
- jag tobaksstrejkar eller har slutat röka

56. Hur ofta röker du på läroanstalten?

- Aldrig
- Ibland
- Varje dag

På läroanstalten eller dess gårdsplan

I närheten av läroanstalten under studiedagen

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

- Inte alls
- Jag har provat en eller några gånger
- Jag använder då och då
- Jag använder dagligen
- Jag har använt, men slutat

Snus

Vattenpipa (shisha)

58. Använder du e-cigarett som innehåller något av de ämnen som nämns nedan? Svara på varje rad.

- Inte alls
- Jag har provat en eller några gånger
- Jag använder då och då
- Jag använder dagligen
- Jag har använt, men slutat

Nikotin

Tobakssmaker

Andra smakämnen (t.ex. fruktsmaker)

Någonting annat

59. Varifrån skaffade du de tobaksprodukter som du använt under de **senaste 30 dagarna**? Kryssa för vardera punkten.

Cigarett

Snus

- Jag har inte använt under de senaste 30 dagarna
- Jag köpte själv från butiken
- Jag köpte själv från en kiosk eller en bensinstation
- Jag köpte själv från en restaurang eller bar
- Jag köpte själv på båten eller utomlands
- Jag beställde från en nätbutik
- Jag skaffade via sociala medier
- Mina föräldrar eller syskon skaffade eller bjöd
- Jag tog hemifrån utan tillstånd
- Mina kamrater skaffade eller bjöd
- En annan vuxen eller okänd person skaffade eller bjöd
- På annat sätt

60. Varifrån skaffade du de e-cigarett eller tillhör till e-cigarett som du använt under de **senaste 30 dagarna**? Svara på alla punkter.

E-cigarett

Nikotinvätskor

Andra vätskor

- Jag har inte använt under de senaste 30 dagarna
- Jag köpte själv från butiken
- Jag köpte själv från en kiosk eller en bensinstation
- Jag köpte själv från en restaurang eller bar
- Jag köpte själv på båten eller utomlands
- Jag beställde från en nätbutik
- Jag skaffade via sociala medier
- Mina föräldrar eller syskon skaffade eller bjöd
- Jag tog hemifrån utan tillstånd
- Mina kamrater skaffade eller bjöd
- En annan vuxen eller okänd person skaffade eller bjöd
- På annat sätt

61. Vad tycker du om de varningsmärken du sett på tobaksaskar under de senaste **sex månaderna**?

- jag har inte sett någon tobaksask
- jag har inte lagt märke till varningsmärken
- de fick mig att fundera på att sluta
- de fick mig att tänka på att låta bli att röka
- jag tänkte inte egentligen något om dem

62. Har dina föräldrar rökt under din livstid?

Mamma

Pappa

Annan förälder

- Nej, aldrig
- Ja, men han/hon har slutat röka
- Han/hon röker fortfarande
- Jag vet inte

63. Hur ofta allt som allt dricker du alkohol, till exempel minst en halv burk öl?

- en eller flera gånger i veckan
- ett par gånger i månaden
- ungefär en gång i månaden
- mera sällan
- jag använder inte alkohol (gå till fråga 66)

64. Hur ofta dricker du dig **ordentligt berusad**?

- en eller flera gånger i veckan
- ungefär 1–2 gånger i månaden
- mera sällan
- aldrig

65. Var skaffade du den alkohol du drack senast?

- Ja
- Nej

Jag köpte den själv på Alko

Jag köpte den själv i butiken

Jag köpte den själv i en kiosk eller vid en bensinstation

Jag köpte den själv på en restaurang eller bar

Jag köpte den själv på båten eller utomlands

Pappa eller mamma skaffade eller bjöd

Äldre syskon skaffade eller bjöd

Jag tog hemifrån utan tillstånd

Kamrater skaffade eller bjöd

En annan vuxen eller okänd person skaffade eller bjöd

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

- nej (gå till fråga 68)
- ja

67. Har detta orsakat problem för dig?

- nej
- ja

68. Har du någonsin prövat på eller använt följande ämnen?

- Aldrig
- En gång
- 2–4 gånger
- Minst fem gånger

Marijuana eller hasch (cannabis)

Sniffat (lim, butan o.dyl.) i berusande syfte

Mediciner (lugnande medel, sömn- eller värktabletter, utan alkohol) i berusande syfte

Ecstasy, amfetamin, subutex, heroin, kokain, LSD, gamma eller andra motsvarande narkotika

En drog, som du inte visste vad den var

69. Tänk på de senaste **30 dagarna**. Hur många gånger under denna tid har du använt sådana rusmedel som nämndes i föregående fråga?

- Aldrig
- En gång
- 2–4 gånger
- Minst fem gånger

Marijuana eller hasch (cannabis)

Ett annat narkotiskt ämne som nämns i föregående fråga

70. Vilka möjligheter bedömer du att personer i din ålder har att skaffa droger, till exempel marijuana eller hasch (cannabis), på din ort?

- mycket lätt
- ganska lätt
- ganska svårt
- mycket svårt
- jag vet inte

71. Folk har olika uppfattningar om vad som är godtagbart eller inte. Godkänner du följande saker bland personer i din ålder?

- Ja
- Nej
- Osäker

Rökning

Snusning

Rökning av e-cigarett

Att dricka små mängder alkohol

Att dricka alkohol så att man blir full

Rökning av marijuana (cannabis)

Olycksfall

72. Har du under **detta läsår** drabbats av ett olycksfall i läroanstalten eller under skolvägen vilket lett till att du uppsökt läkare, hälsovårdare eller sjukskötare?

- Aldrig
- En gång
- Minst 2 gånger

På rasten

Under gymnastiktimmen

Under en annan timme

Under inläring i arbete

På skolvägen

73. Har du under **detta läsår utanför** studiedagen eller skolvägen drabbats av en olycka eller ett olycksfall som lett till att du uppsökt läkare, hälsovårdare eller sjukskötare?

- Aldrig
- En gång
- Minst 2 gånger

Som passagerare eller förare av ett motordrivet fordon

Vid cykling

Vid gång (t.ex. att en bil krockat med eller kört över dig)

I samband med motion på fritiden eller motion som ordnats av en idrottsförening

Hemma eller på hemgården

I arbetet eller på arbetsplatsen

Annan situation på fritiden

74. Har du under **detta läsår** drabbats av ett olycksfall när du varit berusad vilket lett till att du uppsökt läkare, hälsovårdare eller sjukskötare?

- aldrig
- en gång
- två gånger eller oftare

Ofredande och våld

75. 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 på nätet, per telefon eller ansikte mot ansikte

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

Du har rätt att välja på vilket sätt någon annan rör dig. Ingen har rätt att utan tillstånd röra dina intima områden (t.ex. det område som en baddräkt täcker). Om någon rört dig på ett obehagligt eller elakt sätt eller tvingat dig att röra dig själv, är det inte ditt fel. Sådan beröring får inte förbli en hemlighet, även om någon kräver att det ska vara en hemlighet. Om du svarar ja på någon av följande frågor, är det viktigt att du berättar om det också för en vuxen som du litar på.

76. Har du utsatts för störande sexuella förslag eller sexuellt ofredande under de senaste **12 månaderna**?

- Ja
- Nej

Per telefon eller på Internet

I läroanstalten

I samband med en hobby

På gatan, i ett köpcenter eller i en annan offentlig lokal

Hemma hos dig eller en annan person eller på ett annat privat ställe

Om du svarade nej på alla punkter vid frågan ovan, kan du gå till fråga 78.

77. Vem eller vilka har gjort det som beskrevs i föregående fråga? *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)
- ett syskon (syster, bror, styvsyster, styvbror)
- annan släkting (mor- eller farförälder, moster eller faster, morbror eller farbror, kusin)
- en lärare eller en annan vuxen vid läroanstalten
- en fritidshandledare, tränare eller motsvarande person
- en okänd person
- en annan person

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

- Ja
- Nej

Mobbning, skällsord eller kritik som förolämpar din kropp eller din sexualitet

Beröring av intima områden på kroppen mot din vilja

Påtryckning eller tvång till samlag eller en annan form av sex

Erbjudande om pengar, en vara eller alkohol eller droger mot sex

Om du svarade nej på alla punkter vid frågan ovan, kan du gå till fråga 80.

79. Vem eller vilka har gjort det som beskrivits i frågan ovan mot dig? *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)
- ett syskon (syster, bror, styvsyster, styvbror)
- annan släkting (mor- eller farförälder, moster eller faster, morbror eller farbror, kusin)
- en lärare eller en annan vuxen på läroanstalten
- en fritidshandledare, tränare eller motsvarande person
- en okänd person
- en annan person

80. Har du under de senaste **12 månaderna** berättat för en vuxen som du litar på om det ofredande eller det våld som du utsatts för?

- ja
- nej (gå till fråga 82)

81. Har du under de senaste **12 månaderna** fått hjälp eller stöd för ofredande eller våld som du utsatts för?

- Ja, mycket
- Ja, i viss utsträckning
- Nej, men jag hade behövt
- Jag har inte behövt hjälp

Av de vuxna vid läroanstalten (lärare, hälsovårdare, läkare, psykolog, kurator)

Via service utanför läroanstalten (t.ex. hälsovårdscentralen, polisen, barnskyddet)

Av dina egna föräldrar

Av vänner och andra närstående

Av yrkesutbildade personer via en webbtjänst

82. Har dina föräldrar gjort något av det som nämns nedan mot dig under de senaste **12 månaderna**?

- Ja
- Nej

Surat eller vägrat att prata med dig

Skällt på dig eller kallat dig fula saker

Kastat eller sparkat föremål (t.ex. smällt dörrar)

Hotat med att slå eller piska dig

Knuffat eller ruskat om dig våldsamt

Luggat, knäppt med fingrarna eller smällt till

Slagit med knytnäve eller sparkat

Utövat något annat våld

83. Har du hört eller sett att någon annan än du gjort följande saker till en av dina familjemedlemmar under de senaste **12 månaderna**?

- Ja
- Nej

Familjemedlemmen har fått sura miner eller så har man vägrat prata med honom eller henne

Familjemedlemmen har kallats fula saker

Familjemedlemmen har blivit hotad med våld

Familjemedlemmen har blivit knuffad eller omruskad på ett våldsamt sätt

Man har luggat, knäppt med fingrarna eller smällt till familjemedlemmen

Familjemedlemmen har blivit slagen med knytnäve eller ett föremål eller blivit sparkad

Familjemedlemmen har utsatts för annat våld

Om du svarade nej på alla punkter vid två frågor ovan, kan du gå till fråga 86.

84. 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 (gå till fråga 86)

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

- Ja, mycket
- Ja, i viss utsträckning
- Nej, men jag hade behövt
- Jag har inte behövt hjälp

Av de vuxna vid läroanstalten (lärare, hälsovårdare, läkare, psykolog, kurator)

Via service utanför läroanstalten (t.ex. hälsovårdscentralen, polisen, barnskyddet)

Av dina egna föräldrar

Av vänner och andra närstående

Av yrkesutbildade personer via en webbtjänst.

Tillgång till hjälp och tjänster

Hälsovårdaren och läkaren ordnar regelbundet hälsoundersökningar för alla studerande. Vanligen sänder hälsovårdaren en kallelse eller en tid till hälsoundersökning. Därtill kan studerandena besöka hälsovårdaren eller läkaren efter behov.

86. Har du under **detta läsår** besökt hälsovårdaren, läkaren, kuratorn eller psykologen vid din läroanstalt?

- Nej, det har inte funnits behov
- Nej, jag försökte men kom inte till mottagningen
- Ja, 1–2 gånger
- Ja, 3–5 gånger
- Ja, över 5 gånger

Hälsovårdaren, fränsett hälsoundersökningar

Läkaren, fränsett hälsoundersökningar

Kuratorn

Psykologen

87. Hur lätt har det varit för dig att komma till hälsovårdarens, läkarens, kuratorns eller psykologens mottagning vid din läroanstalt under **detta läsår**?

- Mycket lätt
- Ganska lätt
- Vare sig eller svårt
- Ganska svårt
- Mycket svårt

Hälsovårdaren, frånsatt hälsoundersökningar

Läkaren, frånsatt hälsoundersökningar

Kuratorn

Psykologen

88. När har du senast varit på en **hälsoundersökning** vid studerandehälsovården? Välj ett alternativ vad gäller såväl hälsovårdare som läkare.

- Under årskurs 7–9
- Under 1:a studieåret
- Under 2:a studieåret
- Jag vet inte

Hälsovårdare

Läkare

89. Vilka av följande påståenden stämmer i fråga om senaste hälsoundersökning?

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

Vi diskuterade frågor som är viktiga för mig

Mina åsikter beaktades

Vi diskuterade frågor som gäller mitt hem

Jag vågade berätta ärligt om sådant som gäller mig

Ibland utreds ärenden som gäller en studerande i ett möte där fler än en arbetstagare deltar (t.ex. kurator, psykolog, lärare, hälsovårdare eller sakkunniga som inte är från skolan). Också studerande och ofta också föräldrarna deltar i mötet.

90. Har dina ärenden behandlats vid ett ovan nämnt möte under **detta läsår**?

- jag vet inte (gå till fråga 92)
- nej (gå till fråga 92)
- ja

91. Vilka ärenden behandlades vid mötet? *Du kan välja flera alternativ.*

- problem med hälsan (t.ex. sjukdom, sinnesstämningen)
- levnadsvanor (t.ex. matvanor, trötthet, användning av alkohol och droger)
- hem- eller familjerelaterade problem (t.ex. relationen till en förälder, föräldrar som separerat, våld, sjukdoms- eller dödsfall hos en närstående)
- kompisförhållanden (t.ex. mobbning, ensamhet, problem i de mänskliga relationerna)
- skolfrånvaron
- inläring eller inläringssvårigheter
- brott mot läroanstaltens regler
- fortsatta studier och yrkesval
- självständighet (ekonomi, boende)
- något annat ärende

92. Har du någon som du vid behov kan prata med om sådant som tynger dig?

- ja
- nej (gå till fråga 94)

93. Vem? *Du kan välja flera alternativ*

- mina egna föräldrar
- en vän eller annan närstående
- en vuxen vid läroanstalten (lärare, hälsovårdare, läkare, psykolog, kurator)
- annan yrkesutbildad person (t.ex. ungdomsarbetare, läkare, skötare, polis, socialarbetare)
- en yrkesutbildad person via en webbtjänst.

94. Har du fått stöd och hjälp vad gäller ditt välbefinnande av följande vuxna vid läroanstalten under **detta läsår**?

- Ja, mycket
- Ja, i viss utsträckning
- Nej, men jag hade behövt
- Jag har inte behövt hjälp

Av en hälsovårdare

Av en läkare

Av en psykolog

Av en kurator

Av en lärare

Av en annan vuxen vid läroanstalten

Familj och boende

95. Bor du tillsammans med bägge föräldrarna i ett gemensamt hem?

- ja (gå till fråga 98)
- nej

96. Med vilken förälder bor du?

- jag bor turvis hos mina föräldrar, de bor inte tillsammans (gå till fråga 98)
- jag bor med bara en förälder (gå till fråga 98)
- jag bor inte med mina föräldrar

97. Om du inte bor med dina föräldrar, var bor du?

- Jag bor självständigt utan vårdnadshavare, t.ex. i ett elevhem, på hyra eller i en ägarbostad
- jag bor ensam med ett/flera barn
- jag bor på tu man hand med min make/maka eller sambo
- jag bor med min make/maka eller sambo och ett/flera barn
- jag bor med mina far- eller morföräldrar eller andra släktingar utan mina föräldrar
- i en fosterfamilj
- i en barnskyddsanstalt
- i ett familjehem
- jag bor på annat sätt

98. Vilka av följande påståenden beskriver din familj? *Du kan välja flera alternativ.*

- jag har en förälder
- jag har två föräldrar
- jag har fler än två föräldrar
- jag har inga föräldrar eller så är jag inte i kontakt med dem
- mina föräldrar har skilt sig
- jag har ett hem
- jag har två eller flera hem
- jag bor i en ombildad familj
- jag bor i en regnbågsfamilj
- det finns tvillingar, trillingar eller fyrlingar i min familj
- jag är adopterad

99. Vilket är den högsta utbildning som dina föräldrar avlagt?

Mamma

Pappa

Annan förälder

- Grundskola eller motsvarande
- Gymnasium eller yrkesläroanstalt
- Yrkesstudier vid sidan om gymnasium eller yrkesläroanstalt
- Universitet, yrkeshögskola eller annan högskola

100. Har dina föräldrar under de senaste **12 månaderna** varit arbetslösa eller permitterade?

- nej
- ja, en av mina föräldrar
- ja, två eller flera av mina föräldrar

101. Hur bedömer du familjens ekonomiska situation?

- mycket bra
- ganska bra
- måttlig
- ganska dålig
- mycket dålig

102. 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

103. Hur länge har du bott i Finland?

- hela mitt liv
- över 10 år, men inte alltid
- 5–10 år
- 1–4 år
- mindre än 1 år

104. Upplever du att du hör till följande kulturgrupper?

- Ja
- Nej

Samer

Romer

Finlandssvenskar

105. Jag upplever att jag är en viktig del av

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

Familjen

Släkten

Ett kompisgäng

Ett hobbygäng

Den virtuella gemenskap som jag mest befinner mig i

Klassgemenskapen

Skolgemenskapen

Det finländska samhället

106. Har följande förändringar skett i ditt liv under **detta läsår**?

- Ja
- Nej

Jag har bytt läroanstalt

Föräldrarna har separerat

Familjen har ombildats

Jag har fått ett syskon

Jag har själv insjuknat i en allvarlig sjukdom, blivit skadad eller motsvarande

En familjemedlem eller en annan närstående har insjuknat i en allvarlig sjukdom eller avlidit

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

- nästan aldrig
- ibland
- ganska ofta
- ofta

108. Vår familj har tillräckligt med tid tillsammans.

- helt av samma åsikt
- av samma åsikt
- varken av samma eller annan åsikt
- av annan åsikt
- helt av annan åsikt

Tillfredsställelse med livet

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

- mycket nöjd
- ganska nöjd
- vare sig nöjd eller missnöjd
- ganska missnöjd
- mycket missnöjd

110. Hur väl beskriver följande påståenden dina känslor **i nuläget**?

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

Jag känner att mitt liv har ett mål och syfte

Jag känner att jag är värdefull

Jag kan fatta beslut om mitt liv

Jag kan göra det som jag anser vara viktigt

Jag upplever att jag har god kontroll över mitt liv

Jag upplever att jag klarar mig bra i livet

Om jag stöter på svårigheter kommer jag oftast på en lösning

Jag vet till vem jag kan vända mig om jag har det svårt

Fritid

111. Hur mycket tid ägnar du vanligen åt följande saker under en vardag?

- Inte alls
- Cirka en timme eller mindre
- Cirka 2 timmar
- Cirka 3 timmar
- Cirka 4 timmar
- Cirka 5 timmar eller mer

Jag tillbringar tid på sociala medier eller spelar spel på dator, telefon, konsol eller en annan apparat

Jag tittar på TV-program, videoklipp eller filmer

I följande fråga avses med nätet olika appar, spel, filmer eller program som kan användas på olika apparater (såsom mobil, tablett, dator, TV). Också sociala medier och e-tjänster räknas som användning av nätet.

112. 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

Med penningspel avses spel där man **vinner eller förlorar pengar**. Penningspel utgörs av bland annat vadsplanningsspel, penningspelautomater, skraplotter, penningspel som spelas på nätet (såsom nätpoker) och privata kortspel med penninginsatser.

113. Hur ofta spelar du penningspel?

- 6–7 dagar i veckan
- 3–5 dagar i veckan
- 1–2 dagar i veckan
- mer sällan än en gång per vecka
- mer sällan än en gång i månaden
- jag har inte spelat under det senaste året

114. Hur ofta gör du något av det följande utanför studiedagen?

- Nästan varje dag
- Varje vecka
- Varje månad
- Mer sällan
- Aldrig

Jag idrottar eller motionerar på egen hand

Jag idrottar eller motionerar under handledning vid lektioner, träningar, tävlingar eller matcher vilka ordnas av en förening eller organisation

Jag deltar i aktiviteter som ordnas av ett annat sällskap, en annan förening eller en annan organisation, t.ex. scouter, 4H-klubb, frivilliga brandkåren, församlingen

Jag sjunger, spelar ett instrument eller spelar teater

Jag skriver, ritar, målar, fotograferar eller filmar

Jag gör hand- eller träarbeten, pysslar eller reparerar maskiner eller apparater

Jag följer nyheter på TV, i dagstidningar eller på nätet

Jag sköter ett sällskapsdjur eller husdjur eller är ute i naturen

Jag läser böcker för eget nöje

Jag utövar regelbundet ett annat fritidsintresse

115. Utför du avlönat arbete på eftermiddagar, kvällar eller veckoslut vid sidan av studierna?

- nej (gå till fråga 117)
- ja

116. I veckan arbetar jag i snitt

- 1–5 timmar
- 6–10 timmar
- över 10 timmar

117. Anteckna det alternativ som bäst beskriver din egen åsikt. *Med boendeområde avses din stadsdel eller till exempel en kommun eller en tätort på mindre orter.*

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

I mitt boendeområde ordnas intressanta fritidsaktiviteter för ungdomar

I mitt boendeområde finns det tillräckligt med lokaler där ungdomar kan vistas

Jag känner till möjligheterna att utöva hobbyer i mitt boendeområde

Lämpliga platser för hobbyer som passar mig ligger för långt borta

De hobbyer som intresserar mig är för dyra

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 _____