

# 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?

- 1998 eller tidigare
- 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. På vilken årskurs är du?

- årskurs 8
- årskurs 9

## Skolgång

#### 5. Vad tycker du just nu om skolan?

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

#### 6. Hur viktig är din skolgång enligt dina föräldrar?

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

#### 7. Vad tycker du om din klass?

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

**Arbetsron i min klass är god**

**Stämningen i klassen är sådan att jag fritt vågar säga min åsikt**

**Eleverna i min klass trivs bra tillsammans**

#### 8. 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 elever rättvist**

9. Hur lätt är det att vara sig själv i din skola?

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

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

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

**Lektionsarrangemang (t.ex. arbetsätt)**

**Planering av skolarbetet (t.ex. placering av lektioner, tidpunkt för när skoldagen börjar, provarrangemang)**

**Planering eller genomförande av raster eller pauser**

**Upprättande av gemensamma skolregler**

**Planering eller uppsnyggning av skollokaler**

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

**Anordning av temadagar, fester, utfärder och lägerskola i skolan**

11. 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**

12. Vad tycker du om raster?

- 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**

13. Har du svårigheter med följande uppgifter i anknytning till skolgången?

- 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 uppträda muntligt**

**Att svara under lektionen**

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

14. Har följande faktorer som gäller miljön stört dig i skolan under **detta läsår**?

- 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**

15. 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**

16. Har du haft följande känslor i fråga om ditt skolarbete?

- 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**

17. Hur ofta har du haft följande känslor i fråga om skolarbetet?

- 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 skolan**

**Jag är försjunken i skolgången**

18. Vart tänker du i första hand söka efter grundskolan? *Välj ett alternativ*

- gymnasiet
- yrkesutbildning (yrkesskola, läroavtal)
- yrkesutbildning, där man också avlägger gymnasiekurser
- tiondeklassen
- jag täcker inte fortsätta mina studier
- jag vet inte

## Mobbning

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

19. Hur ofta har du utsatts för mobbning i skolan under **denna termin?**

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

20. 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 blivit mobbad eller om du inte själv deltagit i mobbning i skolan under denna termin, gå till fråga 24.

21. Om du har blivit mobbad eller deltagit i mobbning av andra elever 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 lögnar om den mobbade har spridits bland de andra eleverna**

**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**

22. Har du berättat för en vuxen i skolan om mobbning som ägt rum under **denna termin** i skolan?

- ja
- nej (gå till fråga 24)

23. 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

24. Har du under **denna termin** blivit mobbad på grund av följande **i skolan 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

25. Vad anser du om ditt eget hälsotillstånd?

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

26. Längd och vikt (ange i heltal)

**Längd \_\_\_\_\_ cm**

**Vikt \_\_\_\_\_ kg**

27. Upplever du att du är en

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



28. 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**

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

- nej
- ja

30. 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

31. 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 oroa 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**

32. 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.*

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

- nej (gå till fråga 35)
- ja, jag har talat om det med någon
- ja, men jag har inte talat om det med någon

34. 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 på skolan (lärare, hälsovårdare, läkare, psykolog, kurator)**

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

**Av dina egna föräldrar**

**Av vänner och andra närstående**

**Av yrkesutbildade personer via en webbtjänst**

## Vänner

35. 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

36. Känner du dig ensam?

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

## Parförhållanden och sexuell hälsa

37. Är du förtjust eller kär?

- ja, i en flicka/flera flickor
- ja, i en/flera pojkar
- ja, såväl i en/flera flickor och en/flera pojkar
- nej
- kan inte säga

38. Är du för närvarande i ett förhållande?

- nej (gå till fråga 40)
- ja

39. 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**

40. Har du någonsin haft samlag?

- nej (gå till fråga 42)
- ja

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

**Jag**

**Partner**

- Kondom
- P-piller, p-ring eller p-plåster
- Något annat preventivmedel
- Inte något
- Jag vet inte

42. 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

43. 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

44. 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**

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

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

46. Hur ofta äter du följande måltider under **en skolvecka**?

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

**Frukost**

**Skollunch**

**Middag**

**Kvällsmat**

**Mellanmål**

47. Hur ofta äter du följande måltidsdelar under **en skolvecka** i samband med skolmaten?

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

**Huvudrätten**

**Sallad eller råkost**

**Mjök eller surmjök**

**Bröd**

## Sömn

48. 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

49. 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

50. 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.

51. 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

52. 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

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

- Säkert inte
- Sannolikt inte
- Jag skulle sannolikt använda
- Jag skulle säkert använda

**Tobak**

**Snus**

**E-cigaretter**

54. Tror du att du kommer att använda något av det följande under de följande 12 månaderna? *Svara på varje rad.*

- Säkert inte
- Sannolikt inte
- Sannolikt ja
- Säkert ja

**Tobak**

**Snus**

**E-cigaretter**

55. 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



56. 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

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 skolan eller på vägen till eller från skolan 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 praktisk arbetslivsorientering**

**På skolvägen**

73. Har du under **detta läsår** drabbats av en olycka eller ett olycksfall **utanför** skoldagen eller skolvägen 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 skolan**

**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 i skolan
- 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 skolan
- 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 i skolan (lärare, hälsovårdare, läkare, psykolog, kurator)**

**Via service utanför skolan (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 i skolan (lärare, hälsovårdare, läkare, psykolog, kurator)**

**Via service utanför skolan (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 elever. Vanligen sänder hälsovårdaren en kallelse eller en tid till hälsoundersökning. Därtill kan eleverna besöka hälsovårdaren eller läkaren efter behov.

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

- 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 i din skola under **detta läsår**?

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

**Hälsovårdaren, fränsett hälsundersökningar**

**Läkaren, fränsett hälsundersökningar**

**Kuratorn**

**Psykologen**

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

- årskurs 1–6
- årskurs 7
- årskurs 8
- årskurs 9
- Jag vet inte

**Hos skolhälsovårdaren**

**Hos skolläkaren**

89. Var någon av dina föräldrar med på hälsundersökningen?

- ja, i årskurs 7
- ja, i årskurs 8
- ja, i årskurs 9
- nej
- jag vet inte

90. Vilka av följande påståenden stämmer i fråga om hälsundersökningen under **detta läsår**?

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

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

- jag vet inte (gå till fråga 93)
- nej (gå till fråga 93)
- ja

92. 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 skolreglerna
- fortsatta studier och yrkesval
- något annat ärende

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

- ja
- nej (gå till fråga 95)

94. Vem? *Du kan välja flera alternativ*

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

95. Har du fått stöd och hjälp vad gäller ditt välbefinnande av följande vuxna i skolan 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 i skolan**

## Familj och boende

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

- ja (gå till fråga 99)
- nej

97. Med vilken förälder bor du?

- jag bor turvis hos mina föräldrar, de bor inte tillsammans (gå till fråga 99)
- jag bor med bara en förälder (gå till fråga 99)
- jag bor inte med mina föräldrar

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

- jag bor med mina far- eller morföräldrar eller andra släktingar utan mina föräldrar
- i en fosterfamilj
- i en barnskyddsanstalt
- i ett familjehem
- jag bor i ett elevhem
- jag bor på annat sätt

99. 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

100. 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

101. 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

102. Hur bedömer du familjens ekonomiska situation?

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

103. 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

104. 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

105. Upplever du att du hör till följande kulturgrupper?

- Ja
- Nej

**Samer**

**Romer**

**Finlandssvenskar**

106. 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**

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

- Ja
- Nej

**Jag har bytt skola**

**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**

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

- nästan aldrig
- ibland
- ganska ofta
- ofta

109. 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

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

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

111. 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

112. 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.

### 113. 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 vadslagningspel, penningspelautomater, skraplotter, penningspel som spelas på nätet (såsom nätpoker) och privata kortspel med penninginsatser.

### 114. 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

115. Hur ofta gör du något av det följande utanför skoltiden?

- 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**

116. Utför du avlönat arbete på eftermiddagar, kvällar eller veckoslut vid sidan av skolan?

- nej (gå till fråga 118)
- ja

117. I veckan arbetar jag i snitt

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

118. 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 \_\_\_\_\_