

ENKÄTEN HÄLSA I SKOLAN 2021: Frågeformulär för eleverna i åk 8 och 9 inom den grundläggande utbildningen

Välkommen att svara på enkäten Hälsa i skolan!

Vi ber dig att svara på den här enkäten Hälsa i skolan.

Det är frivilligt att svara på enkäten.

Anvisningar till deltagaren:

- Välj det svar som ligger närmast din åsikt eller dina erfarenheter.
- Ge ärliga svar på frågorna.
- Se till att du kan svara på formuläret i lugn och ro.
Ge också andra lugn och ro när de fyller i sitt formulär.
- Koncentrera dig på dina egna svar. Följ inte med vad andra svarar.
- Slutligen, tryck på “Skicka” -knappen och stäng webbläsaren.

Vi frågar inte efter ditt namn i enkäten. Ingen får veta vad du har svarat.

Alla svar behandlas konfidentiellt.

Utifrån svaren kan man förbättra tjänsterna för barn, unga och familjer och utveckla skolornas verksamhet.

Svaren används också för vetenskaplig forskning.

Uppgifterna sparas hos Institutet för hälsa och välfärd.

Bakgrundsuppgifter

1. Vilket är ditt officiella kön?

- Pojke
- Flicka

2. Upplever du att du är en

- Pojke
- Flicka
- Bägge
- Ingendera
- Mina erfarenheter varierar

3. Vilket år är du född?

- 2002 eller tidigare
- 2003
- 2004
- 2005
- 2006
- 2007
- 2008 eller senare

4. I vilken månad är du född?

- Januari
- Februari
- Mars
- April
- Maj
- Juni
- Juli
- Augusti
- September
- Oktober
- November
- December

5. På vilken årskurs är du?

- Årskurs 8
- Årskurs 9

6. Var svarar du på den här enkäten?

- I samband med närundervisning i skolan
- I samband med distansundervisning

Skolgång

7. Vad tycker du just nu om skolan?

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

8. 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

9. 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

Lärarna bemöter oss elever rättvist

Med mobbning menas i följande fråga att en lärare eller en annan person som hör till personalen genom sina ord eller sina gärningar upprepade gånger gör en elev illa till mods. Mobbning innebär emellertid inte ingripande i en elevs störande beteende eller ingripande i att någon elev inte gjort sina uppgifter.

10. Har någon av lärarna eller någon annan vuxen i skolan mobbat dig under **detta läsår**?

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

11. 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 uppsnygning av skollokaler

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

Anordning av temadagar och fester i skolan samt utfärder och lägerskola

12. 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

Klassgemenskapen

Skolgemenskapen

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 olika dataprogram)

14. 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

15. Och hur ofta har du upplevt följande i fråga om ditt skolarbete?

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

När jag vaknar på morgonen känns det bra att inleda skolarbetet

Jag är entusiastisk över skolan

När jag gör skoluppgifter glömmer jag allt omkring mig

Mobbning

Med mobbning menas i följande fråga 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.

16. 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

17. 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 21.

18. 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 lögnerna 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; meddelanden, samtal eller bilder

På något annat sätt

19. Har du berättat för en vuxen i skolan om mobbning som skett i skolan under denna termin?

- Ja
- Nej (gå till fråga 21)

20. 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

21. Vad anser du om ditt eget hälsotillstånd?

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

22. Längd och vikt (ange i heltal)

Längd _____ cm

Vikt _____ kg

23. Vad anser du om din vikt? Tycker du att du har

- Mycket övervikt
- Lite övervikt
- Lämplig vikt
- Lite undervikt
- Påtaglig undervikt

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

- Nej
- Ja

25. Har du svårigheter med något av följande?

- Inga svårigheter
- Vissa svårigheter
- Stora svårigheter
- Kan inte alls

Har du svårt att se (om du använder glasögon eller kontaktlinser, bedöm din syn med dem)?

Har du svårt att höra, när någon talar (om du använder en hörapparat, bedöm din hörsel med den)?

Har du svårt att gå cirka en halv kilometer, till exempel runt en idrottsplan?

Har du svårt att ta hand om dig själv, till exempel att äta eller ta på dig skorna?

Har du svårt att tala så att andra personer än dina familjemedlemmar förstår dig?

26. Har du svårigheter med något av följande?

- Inga svårigheter
- Vissa svårigheter
- Stora svårigheter
- Kan inte alls

Har du svårt att lära dig saker?

Har du svårt att komma ihåg saker?

Har du svårt att koncentrera dig, även om uppgiften är rolig?

Har du svårt att acceptera förändringar i dina rutiner?

Har du svårt att kontrollera ditt beteende?

Har du svårt att få vänner?

Psykiskt välmående

27. 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

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

- Nej (gå till fråga 30)
- Ja, jag har talat om det med någon
- Ja, men jag har inte talat om det med någon

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

- Ja, mycket
- Ja, i viss mån
- 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

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

- Aldrig
- Sällan
- Ibland
- 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.

31. Hur mycket nedanstående problem har bekymrat dig den senaste **veckan**?

- Inte alls
- Lite
- Måttligt
- Mycket
- Extremt mycket

Påstående om att undvika saker på grund av rädsla att bli generad

Påstående om att undvika att vara centrum för uppmärksamheten

Påstående om att bli generad är en av värsta rädslor

MINI-SPIN. Copyright, Jonathan Davidson. ©1995, 2008, 2014. Alla rättigheter förbehållna.

32. Ange om respektive påstående stämmer in på din nuvarande situation.

- Ja
- Nej

Gör du så att du kräks för att du känner dig obehagligt mätt?

Oroar du dig för att du har förlorat kontrollen över hur mycket du äter?

Har du nyligen gått ner mer än 6 kg inom loppet av 3 månader?

Tycker du att du är fet även när andra säger att du är för smal?

Skulle du säga att mat dominerar ditt liv?

33. Till nästa kommer vi att fråga om upplevelser som kan låta underliga, men som ändå är relativt vanliga. Välj det svarsalternativ som bäst beskriver dina erfarenheter under **den senaste tiden** (under ungefär tre månaders tid).

- Många gånger om dagen
- Dagligen
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan
- En gång i månaden
- Mer sällan eller aldrig

Jag hör ljud som andra inte kan höra, såsom viskningar eller prat

Jag ser saker eller människor som andra inte kan se

Det känns som om någon följer efter mig eller spionerar på mig

34. Har du varit med om något av följande?

- Aldrig
- En gång
- 2 gånger
- 3–4 gånger
- Minst fem gånger

Jag har skadat mig själv med avsikt, t.ex. skurit mig själv

Jag har haft självdestruktiva tankar

Jag har försökt begå självmord

35. Välj det alternativ som passar bäst in på hur du känner och tänker.

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

Jag känner att jag är en värdefull person, åtminstone lika värdefull som andra

Jag känner att jag har många goda egenskaper

Jag klarar av att göra saker lika bra som de flesta andra

Jag har en positiv inställning till mej själv

Jag är i stort sett nöjd med mej själv

Om du funderar på något som gäller ditt psykiskt välmående, är det viktigt att prata om det med till exempel dina föräldrar eller med skolhälsovårdaren. Du kan också prata om det i chatten Sekasin.

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

Sällskapande och sexuell hälsa

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

- Heterosexuell
- Bi- eller pansexuell
- Homosexuell eller lesbisk
- Inget av ovan nämnda alternativ beskriver mig
- Osäker

39. Är du för närvarande i ett förhållande?

- Nej
- Ja

40. Har du någonsin haft samlag (vaginalt eller analt)?

- Nej (gå till fråga 42)
- Ja

41. Vilket preventivmedel använde ni vid det senaste samlaget? *Du kan välja flera alternativ.*

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

42. Behöver du något av följande?

- Ja
- Nej
- Jag vet inte

Möjlighet att prata med någon om relationer och sexualitet

Mer information om kroppen

Mer information om möjlighet att bli gravid

Gratis kondomer

Billigare preventivmedel

Mer information om könssjukdomar

Mer information om hur jag beställer ett klamydiatest

Mottagningar som är öppna på veckoslut eller kvällar för tester och rådgivning

Omskärelse

I en del kulturer omskärs könsorganen, vilket kan leda till hälsoproblem.

- Vid omskärelse av **flickor** kan könsorganen till exempel stickas, skäras, klippas eller sys. Det här kallas också kvinnlig könsstympning.

- Vid omskärelse av **pojkar** avlägsnas förhuden på penis. Omskärelse av pojkar görs ibland också av medicinska skäl, som till exempel om förhuden är för trång.

43. Hör **icke-medicinsk** omskärelse till din släkts traditioner?

- Nej
- Ja
- Osäker

Omskärelse av flickor

Omskärelse av pojkar

44. Har du genomgått **icke-medicinsk** omskärelse?

- Nej
- Ja
- Osäker

Tandborstning

45. 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

46. 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
- 2–3 gånger per dag varje dag
- 4 gånger eller mer per dag varje dag

Frukter eller bär

Färska eller kokade grönsaker (annat än potatis)

Godis eller choklad

Sockrad läsk eller sockrad saft

Lightläsk eller lightsaft

Energidryck

Komjolk eller surmjolk

Rött kött (t.ex. gris, nöt) eller korv

47. 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

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

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

Frukost

Skollunch

Middag

Kvällsmål

Mellanmål

49. 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

50. Innehåller din kost följande födoämnen?

- Ja
- Nej

Mjök, surmjök eller andra komjölksprodukter

Ägg

Fisk eller skaldjur (t.ex. räkor)

Kyckling, kalkon

Rött kött (t.ex. nöt, gris)

Vegetabiliska proteinkällor (t.ex. ärter, linser, bönor, soja)

51. Vad anser du om skollunchen?

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

Skollunchen serveras på lämplig tid under dagen

Tillräckligt med tid har reserverats för att äta skollunchen

Skollunchen är tillräcklig

Skollunchen har hög kvalitet

Skollunchen är smaklig

52. Hurdan är måltidsmiljön i din skola vanligtvis?

- Ja
- Nej

Måltidsmiljön är trivsamt

Måltidsmiljön är bullerfri

Matkön går snabbt framåt

Vuxna äter med oss i matsalen

Sömn

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

Under vardagar

På veckosluten

- Cirka klockan 19:00 eller tidigare
- Cirka klockan 19:30
- Cirka klockan 20:00
- Cirka klockan 20:30
- Cirka klockan 21:00
- Cirka klockan 21:30
- Cirka klockan 22:00
- Cirka klockan 22:30
- Cirka klockan 23:00
- Cirka klockan 23:30
- Cirka klockan 24:00
- Cirka klockan 00:30
- Cirka klockan 01:00
- Cirka klockan 01:30
- Cirka klockan 02:00
- Cirka klockan 02:30
- Cirka klockan 03:00
- Cirka klockan 03:30
- Cirka klockan 04:00 eller senare

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

Under vardagar

På veckosluten

- Cirka klockan 05:00 eller tidigare
- Cirka klockan 05:30
- Cirka klockan 06:00
- 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
- Cirka klockan 11:00
- Cirka klockan 11:30
- Cirka klockan 12:00
- Cirka klockan 12:30
- Cirka klockan 13:00 eller senare

Motion

55. 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

56. Hur ofta motionerar eller idrottar du i ledd verksamhet eller på eget initiativ **på fritiden**?

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

Under ledning på lektioner, träningar eller tävlingar/matcher i en klubb eller en organisation

På eget initiativ

Med motion avses här 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.

57. 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

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

- Inte en enda (gå till fråga 60)
- Bara en (gå till fråga 60)
- Cirka 2–50
- Över 50

59. 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 mera sällan än en gång i veckan
- Jag tobaksstreckar eller har slutat röka

60. 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)

61. Använder du e-cigaretter 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

62. Var har du skaffat de tobaksprodukter samt e-cigarettstillbehör och e-vätskor som du använt under de senaste **30 dagarna**? *Skriv svar vid alla produkter.*

Cigaretter

Snus

E-cigarettstillbehör och e-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

63. 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

64. 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 67)

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

- En eller flera gånger i veckan
- Ungefär 1–2 gånger i månaden
- Mera sällan
- Aldrig

66. Hur 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

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

- Nej (gå till fråga 69)
- Ja

68. Har detta orsakat problem för dig?

- Nej
- Ja

69. 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) eller alkohol och mediciner i kombination i berusande syfte

Ecstasy, amfetamin, Subutex, heroin, kokain, LSD, gamma eller andra motsvarande droger

En drog, som du inte visste vad den var

70. 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)

En annan drog som nämns i föregående fråga

71. 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

72. 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-cigaretter

Att dricka små mängder alkohol

Att dricka alkohol så att man blir full

Rökning av marijuana (cannabis)

Olycksfall

73. 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

74. 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 promenad (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

75. Använder du följande skyddsutrustning i trafiken?

- Nästan alltid
- Ibland
- Aldrig
- Jag rör mig inte på så sätt

Hjälm vid cykling

Hjälm när du rör dig med moped eller motorcykel

Säkerhetsbälte i bil

Reflex eller reflekterande kläder i mörker

Flytväst till sjöss

Ofredande och våld

Fysiskt våld

76. 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.

77. 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 hobbyverksamhet

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

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

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

- Ja
- Nej

Tvång att klä av dig

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

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.

79. 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

80. 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

81. 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

Diskriminering

82. Har du blivit mobbad, diskriminerad eller trakasserad inom något av följande områden under de senaste **12 månader** i skolan eller på fritiden?

- Ja
- Nej

Vikt, längd, kropps- eller ansiktsdrag

Hudfärg

Funktionsnedsättning, långvarig sjukdom eller synligt symptom

Kön, könsuttryck, ickebinär, agender

Sexuell läggning

Språk

Utländsk bakgrund, rom, same

Religion, irreligiositet eller livsåskådning

Familj eller hem (t.ex. föräldrar, syskon, ekonomisk situation, boplats)

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

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.

83. 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, frånsatt hälsoundersökningar

Läkaren, frånsatt hälsoundersökningar

Kuratorn

Psykologen

84. 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
- Varken lätt eller svårt
- Ganska svårt
- Mycket svårt

Hälsovårdaren, frånsatt hälsoundersökningar

Läkaren, frånsatt hälsoundersökningar

Kuratorn

Psykologen

85. När har du senast varit på en **hälsoundersökning** 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

86. Var någon av dina föräldrar med på hälsoundersökningen?

- Ja, i årskurs 7
- Ja, i årskurs 8
- Ja, i årskurs 9
- Nej
- Jag vet inte

87. Hur förverkligades följande påståenden under hälsoundersökningen 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 mina hemförhållanden

Jag vågade berätta ärligt om sådant som gäller mig

88. Finns det i din skola någon vuxen som du kan prata med ifall något tynger dig?

- Nej
- Ja
- Jag vet inte

89. Har du fått stöd och hjälp vad gäller **ditt välbefinnande** av följande vuxna i skolan under **detta läsår**?

- Ja, mycket
- Ja, i viss mån
- 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

90. Har du fått stöd och hjälp med **inläring och skolgång** från någon av följande vuxna i skolan under **detta läsår**?

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

Klassföreståndaren

Någon annan lärare

Studiehandledaren

Specialläraren

Familj och boende

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

- Med mina föräldrar i ett gemensamt hem (gå till fråga 93)
- Ungefär lika mycket, t.ex. varannan vecka, hos båda mina föräldrar, som inte bor tillsammans (gå till fråga 93)
- Främst med den ena föräldern och bor med den andra föräldern då och då, t.ex. på veckoslut (gå till fråga 93)
- Med en av mina föräldrar (gå till fråga 93)
- Med mina far- eller morföräldrar eller andra släktingar utan mina föräldrar
- I en fosterfamilj (gå till fråga 93)
- På ett barnhem, ungdomshem eller skolhem (gå till fråga 93)
- I ett familjehem (gå till fråga 93)
- På ett internat (gå till fråga 93)
- På annat sätt (gå till fråga 93)

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

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

93. 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

94. 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

95. Hur bedömer du familjens ekonomiska situation?

- Mycket bra
- Ganska bra
- Måttlig
- Ganska dålig
- Mycket dålig

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

Du själv

Mamma

Pappa

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

97. 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

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

- Nästan aldrig
- Ibland
- Ganska ofta
- Ofta

Tillfredsställelse med livet

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

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

100. I vilken utsträckning är du av samma åsikt eller annan åsikt om följande påståenden? *Vid varje påstående ska du kryssa för det alternativ som bäst beskriver din upplevelse.*

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

Jag känner att min dagliga sysselsättning är betydelsefull

Jag får positiv respons på det jag gör

Jag ingår i en grupp eller en gemenskap som är viktig för mig

Andra människor behöver mig

Jag kan påverka mitt eget liv

Jag känner att mitt liv har ett syfte

Jag kan eftersträva sådant som är viktigt för mig

Jag får hjälp när jag verkligen behöver det

Jag upplever att man litar på mig

Jag kan påverka vissa saker i min livsmiljö

Fritid

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.

101. 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 vadsplagningspel, penningspelautomater, skraplotter, penningspel som spelas på nätet (såsom nätpoker) och privata kortspel med penninginsatser.

102. 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

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

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

Jag motionerar eller idrottar

Jag sjunger, spelar instrument eller komponerar

Jag ägnar mig åt skådespeleri, cirkus eller dans

Jag tecknar, målar eller fotograferar

Jag läser böcker för eget nöje

Jag skriver dikter eller berättelser

Jag går på bio, teater, konserter eller utställningar

Jag ägnar mig åt handarbete, snickrar, pysslar, bygger eller reparerar maskiner eller apparater

Jag kodar eller programmerar

Jag spelar på mobilen, pekplattan, datorn eller annan enhet

Jag gör animationer eller filmer

Jag publicerar medieinnehåll till exempel på en blogg, vlogg eller Youtube

Jag tar hand om sällskapsdjur eller husdjur

Jag deltar i en aktivitet som ordnas av ett sällskap, en förening eller en organisation, t.ex. scouterna, en 4H-klubb, frivilliga brandkåren, en frivilligverksamhet, en församling

Jag utövar regelbundet ett annat fritidsintresse

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.

104. Hur ofta ägnar du dig åt konst eller kultur under ledning eller på eget initiativ **på fritiden**?

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

Under ledda lektioner, till exempel på en konstskola eller i en klubb på skolan

På eget initiativ

105. 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

106. 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

Coronaepidemin

107. Har du på grund av **coronaepidemin** haft distansundervisning under **detta läsår**? *Uppskatta hur långa perioderna av distansundervisning har blivit totalt.*

- Inget alls
- Under en månad
- 1–2 månader
- Över 2 månader

Höstterminen

Vårterminen

108. Har du fått stöd och hjälp med inläring och skolgång **vid distansundervisningen** under **detta läsår**?

- Ja, mycket
- Ja, i viss mån
- Nej, men jag hade behövt
- Jag har inte behövt hjälp
- Jag har inte haft distansundervisning

109. Människor kan uppleva oro i samband med coronaviruset. Har du under **detta läsår** oroat dig för något av följande?

- Inte alls
- I viss mån
- Mycket

Att bli smittad med coronavirus

Att du smittar andra människor

Att någon närstående (t.ex. en familjemedlem, släkting eller kompis) ska smittas av coronaviruset

110. Har coronaepidemin eller åtgärderna för att begränsa den påverkat ditt liv under **detta läsår**?

- Ingen påverkan
- Ja, minskat
- Ja, ökat
- Berör inte mig

Tid som tillbringas med familjen

Meningskiljaktigheter och konflikter inom familjen

Kontakt med mor- och/eller farföräldrar

Kontakt med kompisarna

Tack för dina svar!

Om du funderar på något som gäller ditt välmående är det viktigt att prata om det med dina föräldrar eller med skolhälsovårdaren. Du kan också tala om saken med till exempel Mannerheims Barnskyddsförbunds Barn- och ungdomstelefon eller chatt.

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

Slutligen, tryck på "Skicka" -knappen och stäng webbläsaren.