

# Välkommen att svara på enkäten Hälsa i skolan!

*Första och andra årets studerande vid gymnasier*

Det är frivilligt att svara på enkäten.

Anvisningar:

- Välj det svar som ligger närmast din åsikt eller dina erfarenheter.
- Ge ärliga svar på frågorna.
- Koncentrera dig på dina egna svar. Följ inte med vad andra svarar. Ge andra lugn och ro när de fyller i sin blankett.
- Slutligen, tryck på "Skicka" -knappen och stäng webbläsaren.

Vi frågar inte efter ditt namn i enkäten. Alla svar behandlas konfidentiellt.

Utifrån svaren kan man förbättra tjänsterna för barn, unga och familjer och utveckla läroanstalternas verksamhet. Svaren används också för vetenskaplig forskning och kan ställas till andra forskares förfogande. Uppgifterna sparas hos Institutet för hälsa och välfärd (THL).

## Bakgrundsuppgifter

### 1. Vilket är ditt officiella kön?

- Pojke
- Flicka

### 2. Upplever du att du är en

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

### 3. Är du

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

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

- Ja
- Nej

5. Vilket år är du född?

- 2001 eller tidigare
- 2002
- 2003
- 2004
- 2005
- 2006
- 2007
- 2008 eller senare

6. I vilken månad är du född?

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

## Studier 1/3

7. Vad tycker du just nu om studierna?

- Väldigt mycket
- Ganska mycket
- Ganska lite
- Inte alls

## 8. 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**

## 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 uttrycka min egen åsikt under lektionerna**

**Lärarna är intresserade av hur det går för mig**

**Lärarna bemöter oss studerande rättvist**

I följande fråga menas med mobbning att en lärare eller en annan person som hör till personalen genom sina ord eller sina gärningar **upprepade gånger** gör en studerande ledsen. Mobbning innebär emellertid inte ingripande i en studerandes störande beteende eller ingripande i att någon studerande inte gjort sina uppgifter.

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

- Flera gånger i veckan
- Ungefär en gång i veckan
- Mera sällan
- Inte alls (fortsätt till fråga 12)

11. Om en vuxen vid läroanstalten har mobbat dig under **detta läsår**, var det

- En lärare
- En annan vuxen vid läroanstalten

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**

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

**Anordning av temadagar och fester vid läroanstalten samt utfärder och lägerskola**

13. 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**

## Studier 2/3

14. Har du svårigheter med följande saker i anknytning till studierna?

- Inte alls
- Ganska litet
- Ganska mycket
- Våldigt 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)**

15. Har följande faktorer stört dig i läroanstalten under **detta läsår**?

- Inte alls
- Till viss del
- 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 duschrum**

16. 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**

**Borta enligt överenskommelse på förhand (t.ex. semesterresa med familjen, hobby)**

**Borta av annan orsak**

17. Har du bytt läroanstalt mitt under **detta läsår**?

- Nej
- Ja

## Studier 3/3

18. Har du upplevt 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 mina studier inte längre spelar någon roll**

**Mina studier ger mig en känsla av otillräcklighet**

19. Och hur ofta har du upplevt följande känslor i fråga om dina studier?

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

**När jag vaknar på morgonen känns det bra att påbörja studierna**

**Jag är entusiastisk över studierna**

**När jag gör studieuppgifter glömmer jag allt omkring mig**

20. Har du fått stöd och hjälp med **inläring och studier** från någon av följande vuxna vid läroanstalten under **detta läsår**?

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

**Klassföreståndaren eller grupphandledaren**

**Någon annan lärare**

**Studiehandledaren**

**Specialläraren**

## Mobbning

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

21. Hur ofta har du blivit mobbad på läroanstalten under **denna termin**?

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

22. 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 mobbing i läroanstalten under denna termin, fortsätt till fråga 26.

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

- Ja
- Nej

**Den mobbade har blivit kallad öknamn, 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**

**Lögner med syftet att kränka 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; meddelanden, samtal eller bilder**

**På något annat sätt**



24. Har du berättat för en vuxen vid läroanstalten om mobbning som skett vid läroanstalten under **denna termin**?

- Ja
- Nej (fortsätt till fråga 26)

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

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

## 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. Vad anser du om din vikt? Tycker du att du är

- Mycket överviktig
- Lite överviktig
- Vid lämplig vikt
- Lite underviktig
- Påtagligt underviktig

29. Fundera på de **tre senaste månaderna** fram tills nu. Hur ofta har du upplevt något av det följande?

- Varje dag eller nästan varje dag
- Cirka en gång i veckan
- Mer sällan än en gång per vecka
- Aldrig

**Haft svårt att somna**

**Vaknat mitt i natten**

**Varit trött och utmattad på dagen**

**Känt dig yr eller svag**

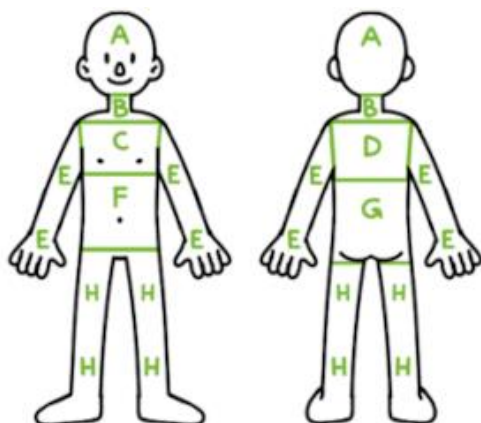
**Haft täppt näsa eller snuva**

**Haft torr hals eller ont i halsen**

**Haft hosta**

**Haft kliande eller rinnande ögon**

30. Titta på bilden. Fundera på de **tre senaste månaderna** fram tills nu. Hur ofta har du haft ont i följande områden?



- Varje dag eller nästan varje dag
- Cirka en gång i veckan
- Mer sällan än en gång per vecka
- Aldrig

**Huvudet (A)**

**Nacken eller axlarna (B)**

**Bröstkorgen (C)**

**Övre ryggen (D)**

**Armarna (E)**

**Magen (F)**

**Nedre ryggen eller skinkorna (G)**

**Benen (H)**

31. Har du en långvarig sjukdom eller ett problem med hälsan som konstaterats av en läkare?

- Nej
- Ja

32. Vilka saker är lätta eller svåra för dig?

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

**Har du svårt att se (om du har egna glasögon eller kontaktlinser, hur du ser med dem)?**

**Har du svårt att höra tal (om du använder hörapparat på grund av dålig hörsel, hur hör du med den)?**

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

**Har du svårt att lära dig saker?**

**Har du svårt att komma ihåg saker?**

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

## Psykiskt välmående

33. 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**

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

- Nej (fortsätt 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 mån
- 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**

36. 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.*

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

- Inte alls
- Lite grann
- Något
- Våldigt mycket
- Extremt

**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.*

38. Bedöm 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?**

39. 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**

Om du funderar på något som gäller ditt psykiska välmående, är det viktigt att prata om det med till exempel dina föräldrar eller med läroanstaltens hälsovårdare. Du kan också tala om saken i till exempel chatten Ärligt talat eller med Mannerheims Barnskyddsförbunds Barn- och ungdomstelefon eller chatt.

## Vänner

40. 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

41. Känner du dig ensam?

- Aldrig
- Mycket sällan
- Ibland
- Ganska ofta
- Hela tiden

## Sällskapande och sexuell hälsa

42. 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

43. Dejt du för tillfället?

- Nej
- Ja

44. Har du någonsin haft samlag?

- Nej (fortsätt till fråga 46)
- Ja

45. Vilken preventivmetod använde ni vid det senaste samlaget?

*Du kan välja flera alternativ.*

- Kondom
- P-piller eller minipiller
- P-ring eller p-plåster
- Spiral
- Akut p-piller efter samlaget
- Någon annan preventivmetod
- Inget, vi vill ha barn
- Inget, av en annan orsak
- Jag vet inte

46. Erbjuds det inom studerandehälsovården eller inom andra hälsovårdstjänster på din studie- eller bostadsort **gratis** preventivmedel för unga?

- Ja
- Nej
- Jag vet inte

47. Har du under de senaste **12 månaderna** fått gratis preventivmedel av en yrkesutbildad person inom hälsovården?

- Ja
- Nej (fortsätt till fråga 49)
- Jag har inte behövt (fortsätt till fråga 49)

48. Vilka av följande har du fått gratis av hälso- och sjukvårdspersonalen under de senaste **12 månaderna**?

*Du kan välja flera alternativ.*

- Kondomer
- P-piller eller minipiller
- P-ring eller p-plåster
- Spiral
- Akut p-piller efter samlaget
- Något annat

## Tandborstning

49. 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

50. 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**

**Sockerfri läsk eller sockerfri saft (light)**

**Energidryck**

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

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

**Frukost**

**Skollunch**

**Middag**

**Kvällsmål**

**Mellanmål**

52. 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**

**Det finns tillräckligt med skollunch**

**Skollunchen är av bra kvalitet**

**Skollunchen smakar bra**



## 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**

I följande fråga avses med motion 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, jogging och cykling.

57. Tänk på alla gånger 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

58. Hur länge går eller cyklar du **vanligtvis** under skolvägen? Räkna in också sträckan till busshållplatsen och från busshållplatsen till läroanstalten och hem.

- Inte alls, jag åker hela sträckan t.ex. med moped eller bil
- Mindre än 10 minuter per dag
- 10-30 minuter per dag
- 31-60 minuter per dag
- Över en timme per dag

## Tobak, alkohol och droger 1/3

Frågorna 59-60 gäller **TOBAKS RÖKNING** (inte e-cigarett)

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

- Inte en enda (fortsätt till fråga 61)
- Bara en (fortsätt till fråga 61)
- Cirka 2-50
- Över 50

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

- Jag röker en eller flera gånger om dagen
- Jag röker en gång i veckan eller oftare, men inte varje dag
- Jag röker mera sällan än en gång i veckan
- Jag tobaksstrejkar eller har slutat röka

61. Har du någonsin använt något av dessa?

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

**Snus**

**Nikotinpåsar**

**Vattenpipa (shisha)**

62. Använder du e-cigarett som innehåller något av följande ämnen?

*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**

63. 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.*

**Cigarett**

**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

64. Har dina föräldrar rökt under din livstid?

**Mamma**

**Pappa**

**Annan förälder**

- Har inte rökt
- Ja, men hen har slutat röka
- Hen röker för tillfället
- Jag vet inte

## Tobak, alkohol och droger 2/3

65. Hur ofta allt som allt dricker du alkohol, till exempel en halv burk öl eller mer?

- En eller flera gånger i veckan
- Ett par gånger i månaden
- Ungefär en gång i månaden
- Mera sällan
- Jag använder inte alkohol (fortsätt till fråga 68)

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

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

67. 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**

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

- Nej (fortsätt till fråga 70)
- Ja

69. Har detta orsakat harm för dig?

- Nej
- Ja

## Tobak, alkohol och droger 3/3

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

- Aldrig
- En gång
- 2-4 gånger
- 5 eller flera gånger

**Cannabis (marijuana eller hasch)**

**Sniffat något berusande ämne (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**

**Ett berusande ämne som du inte visste vad den var**

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

- Aldrig
- En gång
- 2-4 gånger
- 5 eller flera gånger

**Cannabis (marijuana eller hasch)**

**Ett annat berusande ämne som nämns i föregående fråga**

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

- Mycket lätt
- Ganska lätt
- Ganska svårt
- Mycket svårt
- Jag vet inte

## Olycksfall

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

- Aldrig
- En gång
- Två eller flera gånger

**På rasten**

**Under gymnastiktimmen**

**Under en annan timme**

**På arbetsplatsen för inläring i arbete**

**På skolvägen**

## Fysiskt våld

74. Har någon under de senaste **12 månaderna** gjort följande saker åt dig?

- Ja
- Nej

**Stulit eller försökt stjäla något av dig genom våld eller hot om våld**

**I övrigt stulit något av dig**

**Hotat att skada dig fysiskt**

**Angripit dig fysiskt, till exempel slagit, sparkat eller använt ett vapen**

## Sexuella trakasserier och sexuellt våld

Du har rätt att bestämma hur man får ta på dig. Om någon tar på dig på ett förvirrande stigt eller otrevligt sätt, berätta om det för en vuxen som du litar på. Berätta också om någon har tvingat dig att ta på sig själv. Du kan berätta åt till exempel en lärare eller hälsovårdaren på din läroanstalt. Du kan även kontakta till exempel Net skyddshem (Nettiturvakoti) eller Brottsofferjouren.

75. Har du upplevt störande sexuella förslag eller sexuellt ofredande under de senaste **12 månaderna**?

- Ja
- Nej

**Per telefon eller på internet**

**I läroanstalten**

**På arbetsplatsen för inläring i arbete**

**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**

76. 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 rusmedel mot sex**



## Upplevt våld i familjen

Med föräldrar avses i dessa frågor till exempel mamma eller styvmor, pappa eller styvfar, adoptivföräldrar eller föräldrarna i en fosterfamilj.

77. Har en förälder gjort följande saker åt **dig** under de senaste **12 månaderna**?

- Nej
- 1-2 gånger
- 3 eller flera 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 skämt ut dig**

**Hotat att överge dig eller att lämna dig ensam**

**Kastat, slagit eller sparkat föremål**

**Låst in dig någonstans**

**Hotat dig med våld**

78. Har en förälder gjort följande saker åt **dig** under de senaste **12 månaderna**?

- Nej
- 1-2 gånger
- 3 eller flera gånger
- Ja, minns inte hur många gånger

**Gripit tag i dig så att det gjorde ont**

**Knuffat eller skakat dig argt**

**Luggat dig**

**Smällt till dig**

**Slagit dig med knytnäven eller ett föremål**

**Sparkat dig**

**På annat sätt skadat dig fysiskt**

## Diskriminering

79. Har du blivit mobbad, diskriminerad eller trakasserad i samband med följande saker under de senaste **12 månader** vid läroanstalten 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, romsk bakgrund, samisk bakgrund**

**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 hälsovårdaren på din läroanstalt. Du kan även kontakta till exempel Net skyddshem (Nettiturvakoti), Brottsofferjouren eller Mannerheims Barnskyddsförbunds Barn- och ungdomstelefon.

## Tillgång till hjälp och tjänster

Hälsovårdaren och läkaren gör regelbundet hälsoundersökningar för alla studerande. Vanligen kallar hälsovårdaren till eller ger en tid till hälsoundersökning. Därtill kan studerandena besöka hälsovårdaren eller läkaren efter behov.

80. 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, frånsatt hälsoundersökningar**

**Läkaren, frånsatt hälsoundersökningar**

**Kuratorn**

**Psykologen**

81. Hur lätt har det varit för dig att komma till din läroanstalts hälsovårdares, läkares, kurators eller psykologs mottagning under **detta läsår**?

- Mycket lätt
- Ganska lätt
- Varken lätt eller svårt
- Ganska svårt
- Mycket svårt

**Hälsovårdaren, frånsatt hälsoundersökningar**

**Läkaren, frånsatt hälsoundersökningar**

**Kuratorn**

**Psykologen**

82. 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**

83. Hur förverkligades följande saker 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 pratade om saker som är viktiga för mig**

**Mina åsikter blev hörda**

**Vi pratade om saker som berör min familj**

**Det kändes tryggt att berätta om saker som berör mig**

84. Finns det vid din läroanstalt någon vuxen som du kan prata med ifall något tynger dig?

- Nej
- Ja
- Jag vet inte

85. Har du fått stöd och hjälp vad gäller **ditt välbefinnande** av följande vuxna vid läroanstalten 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 vid läroanstalten**

## Familj och boende 1/3

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

- Med mina föräldrar i ett gemensamt hem
- Ungefär lika mycket, t.ex. varannan vecka, hos båda mina föräldrar, som inte bor tillsammans
- Främst med den ena föräldern och bor med den andra föräldern då och då, t.ex. på veckoslut
- Med en av mina föräldrar
- Med mina far- eller morföräldrar eller andra släktingar utan mina föräldrar
- I en fosterfamilj
- På ett barnhem, ungdomshem eller skolhem
- I ett professionellt familjehem
- På ett internat
- I en studentbostad, ett gemensamt hushåll eller en kollektivbostad
- Ensam t.ex. i en hyres- eller ägarbostad
- Med min make/maka eller sambo
- Med min make/maka eller sambo och ett/flera barn
- Ensam med ett/flera barn
- Hos mina föräldrar tillsammans med ett/flera barn
- På annat sätt

87. Varför bor du med dina far- eller morföräldrar eller andra släktingar?

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

88. 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 bor i en regnbågsfamilj. Min ena förälder eller båda mina föräldrar tillhör en sexuell minoritet eller könsminoritet.
- Jag är adopterad

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

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

## Familj och boende 2/3

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

**Mamma**

**Pappa**

**Annan förälder**

- Grundskola eller motsvarande
- Gymnasium eller yrkesläroanstalt
- Yrkesstudier utöver gymnasium eller yrkesläroanstalt
- Universitet, yrkeshögskola eller annan högskola

91. 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

92. Hur anser du ekonomiska situationen i din familj?

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

93. I vilket land är du och dina föräldrar födda?

*Svara för alla.*

**Du själv**

**Mamma**

**Pappa**

- Finland
- Sverige
- Estland
- Ryssland
- Ukraina
- Annat europeiskt land
- Somalia
- Syrien
- Irak
- Iran
- Afghanistan
- Indien
- Kina
- Thailand
- Vietnam
- Annat land

94. 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

## Familj och boende 3/3

95. Kan du diskutera med dina föräldrar om dina personliga ärenden?

- Nästan aldrig
- Ibland
- Ganska ofta
- Ofta

## Tillfredsställelse med livet

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

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

97. I vilken utsträckning är du av samma åsikt eller annan åsikt om följande påståenden? Vid varje påstående ska du ange 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 försöker 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 faktorer i min livsmiljö**

*© Institutet för hälsa och välfärd, 2019, alla rättigheter förbehållna.*



## Fritid

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

98. Hur ofta har du upplevt 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, när jag inte har kunnat vara på nätet**

**Jag har inte ätit eller sovit på grund av nätet**

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

99. 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

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

- 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, videor 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 syssla med konst och kultur avses 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, gör videor eller ser på film.

101. 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 läroanstalten**

**På eget initiativ**

102. Tänk på alla gånger du sysslat med konst och kultur under de senaste **7 dagarna**. Hur många dagar har du sysslat med konst och kultur i minst en timme?

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

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

- Nej (fortsätt till fråga 105)
- Ja

104. I veckan arbetar jag i snitt

- 1-5 timmar
- 6-10 timmar
- Över 10 timmar

105. 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**

106. Postnummer för din hemadress: \_\_\_\_\_

**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 läroanstaltens hälsovårdare. Du kan också tala om saken med till exempel Mannerheims Barnskyddsförbunds Barn- och ungdomstelefon eller chatt, i chatten Ärligt talat, Net skyddshem (Nettiturvakoti), Pojkarnas Telefon, Kvinnolinjen eller Brottsofferjouren. [Tjänsternas kontaktuppgifter hittar du här.](#)

Vad tycker du om enkäten? Om du vill kan du ge respons på enkäten här: \_\_\_\_\_

**Slutligen, tryck på “Skicka” -knappen och stäng webbläsaren.**