

Välkommen att svara på enkäten Hälsa i skolan!

Elever i årskurs 8 och 9 i grundskolan

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 skolornas 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. På vilken årskurs är du?

- Årskurs 8
- Årskurs 9

4. Vilket år är du född?

- 2004 eller tidigare
- 2005
- 2006
- 2007
- 2008
- 2009
- 2010 eller senare

5. I vilken månad är du född?

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

Skolgång 1/3

6. Vad tycker du just nu om skolgången?

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

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 uttrycka min egen åsikt under lektionerna

Lärarna är intresserade av hur det går för mig

Lärarna bemöter oss elever 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 elev ledsen. Mobbning innebär emellertid inte ingripande i en elevs störande beteende eller ingripande i att någon elev inte gjort sina uppgifter.

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

- Flera gånger i veckan
- Ungefär en gång i veckan
- Mera sällan
- Inte alls (fortsätt till fråga 11)

10. Om en vuxen i skolan har mobbat dig under **detta läsår**, var det

- En lärare
- En annan vuxen i skolan

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

Skolgång 2/3

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

- Inte alls
- Ganska litet
- Ganska mycket
- Väldigt 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 följande faktorer stört dig i skolan under **detta läsår**?

- Inte alls
- Till viss del
- 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

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

Borta av annan orsak

16. Har du bytt skola mitt under **detta läsår**?

- Nej
- Ja

Skolgång 3/3

17. Har du upplevt 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 mina studier inte längre spelar någon roll

Mina studier ger mig en känsla av otillräcklighet

18. Och hur ofta har du upplevt följande känslor 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 påbörja skolarbetet

Jag är entusiastisk över skolarbetet

När jag gör skoluppgifter glömmer jag allt omkring mig

19. 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

20. Vart tänker du i första hand söka efter grundskolan?

Välj ett alternativ.

- Gymnasiet
- Yrkesutbildning
- Utbildning som handleder för examensutbildning (Hux)
- Jag vet inte

Mobbning

Med mobbning menas här att en elev eller en grupp elever säger eller gör obehagliga 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.

21. Hur ofta har du blivit mobbad i skolan 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 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, fortsätt till fråga 26.

23. 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 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 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

24. Har du berättat för en vuxen i skolan om mobbning som skett i skolan 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

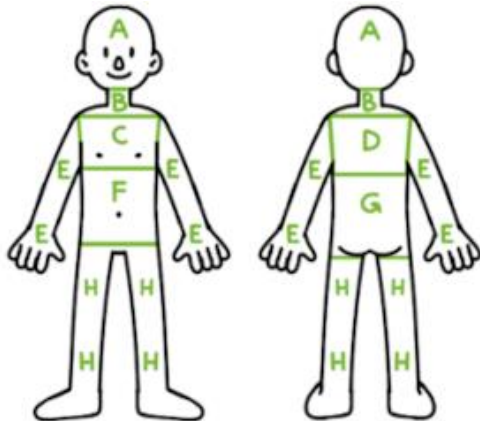
Haft täppt näsa eller snuva

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 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

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 skolhälsovårdaren. Du kan också tala om saken i till exempel chatten Årligt 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

42. Hur ofta passar följande påståenden in på dig? Välj det lämpligaste alternativet för varje påstående.

- Aldrig
- Sällan
- Ofta
- Mycket ofta

Påstående om att bjuda in andra att delta

Påstående om att samarbeta

Påstående om att vara en kompis

Påstående om att ta hänsyn till andras känslor

Påstående om att få raserianfall

Påstående om att bli irriterad

Påstående om att gräla med kompisar

Påstående om att irritera andra

Sällskapande och sexuell hälsa

43. 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

44. Dejt du för tillfället?

- Nej
- Ja

45. Har du någonsin haft samlag?

- Nej (fortsätt till fråga 47)
- Ja

46. 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
- Inte något
- Jag vet inte

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

- Ja
- Nej
- Jag vet inte

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

- Ja
- Nej (fortsätt till fråga 50)
- Jag har inte behövt (fortsätt till fråga 50)

49. 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

50. 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

51. 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

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

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

Frukost

Skollunch

Middag

Kvällsmål

Mellanmål

53. 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

54. 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

55. 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

56. 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

57. 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.

58. 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

59. Hur länge går eller cyklar du **vanligtvis** under skolvägen? Räkna in också sträckan till busshållplatsen och från busshållplatsen till skolan 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 60-61 gäller **TOBAKS RÖKNING** (inte e-cigarett)

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

- Inte en enda (fortsätt till fråga 62)
- Bara en (fortsätt till fråga 62)
- Cirka 2-50
- Över 50

61. 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

62. 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)

63. 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

64. 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

65. 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

66. 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 69)

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

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

68. 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

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

- Nej (fortsätt till fråga 71)
- Ja

70. Har detta orsakat harm för dig?

- Nej
- Ja

Tobak, alkohol och droger 3/3

71. 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

72. 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

73. 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

74. Har du under **detta läsår** drabbats av ett olycksfall i skolan 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

Under praktisk arbetslivsorientering

På skolvägen

Fysiskt våld

75. 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 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 skolhälsovårdaren. Du kan även kontakta till exempel Net skyddshem (Nettiturvakoti) eller Brottsofferjouren.

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

- Ja
- Nej

Per telefon eller på internet

I skolan

Under praktisk arbetslivsorientering (PRAO)

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

77. 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.

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

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

79. 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

80. Har du blivit mobbad, diskriminerad eller trakasserad i samband med följande saker 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, romsk bakgrund, samisk bakgrund

Religion, irreligiositet eller livsåskådning

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

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 kontakta till exempel Net skyddshem (Nettiturvakoti), Brottsofferjouren eller Mannerheims Barnskyddsförbunds Barn- och ungdomstelefon och chatt.

Tillgång till hjälp och tjänster

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

81. Har du under **detta läsår** besökt skolans hälsovårdare, läkare, kurator eller psykolog?

- 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

82. Hur lätt har det varit för dig att komma till skolans 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

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

- Grundskolans lägre klasser
- Årskurs 7
- Årskurs 8
- Årskurs 9
- Jag vet inte

Hos skolhälsovårdaren

Hos skolläkaren

84. Hur förverkligades följande saker 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 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

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

- Nej
- Ja
- Jag vet inte

86. 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

Familj och boende 1/3

87. 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
- Ensam t.ex. i en hyres- eller ägarbostad
- På annat sätt

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

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

89. 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

90. 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

91. 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

92. 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

93. Hur anser du ekonomiska situationen i din familj?

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

94. 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

95. 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

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

- Nästan aldrig
- Ibland
- Ganska ofta
- Ofta

Tillfredsställelse med livet

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

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

98. 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.

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

100. 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

101. 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, 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.

102. 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

103. 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

104. 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

105. 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 skolhälsovårdaren. Du kan också tala om saken med till exempel Mannerheims Barnskyddsförbunds Barn- och ungdomstelefon eller chatt, i chatten Ärligt talat, i chatten Apuu, 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.