

# Välkommen att svara på enkäten Hälsa i skolan!

*Studerande vid yrkesläroanstalter*

Det är frivilligt att svara på enkäten, det vill säga du måste inte svara på den.

Anvisningar:

- Välj det svar som ligger närmast din åsikt eller dina erfarenheter.
- Ge ärliga svar på frågorna. Du måste inte svara på varje fråga.
- Koncentrera dig på dina egna svar. Följ inte med vad andra svarar. Ge andra lugn och ro när de fyller i sin blankett.
- När du är klar eller när svarstiden går ut, gå till blankettens sista sida och klicka på "Skicka". Stäng därefter webbläsaren.

Vi frågar inte efter ditt namn i enkäten. Alla svar behandlas konfidentiellt. Ingen får alltså veta vad just du har svarat.

Svaren hjälper läroanstalterna att utveckla sin verksamhet. Utifrån svaren kan man också förbättra tjänsterna för barn och unga. Svaren används också för forskning vid Institutet för hälsa och välfärd (THL) och kan ställas till andra forskares förfogande. Uppgifterna tas om hand vid Institutet för hälsa och välfärd och vid Dataarkivet.

## Bakgrundsuppgifter

### 1. Vilket är ditt officiella kön?

- ☐ Pojke / man
- ☐ Flicka / kvinna

### 2. Vilket kön känner du dig som?

- ☐ Pojke / man
- ☐ Flicka / kvinna
- ☐ Bägge
- ☐ Ingendera
- ☐ Mina erfarenheter varierar

### 3. Studerar du inom en utbildning som handleder för examensutbildning (Hux)?

- ☐ Nej
- ☐ Ja [fortsätter till fråga 6]

#### 4. Vilket är ditt utbildningsområde?

- ☐ De humanistiska och konstnärliga områdena
- ☐ Handel och administration
- ☐ De naturvetenskapliga områdena
- ☐ Databehandling och kommunikation (IKT)
- ☐ De tekniska områdena
- ☐ Lant- och skogsbruk
- ☐ Hälsovård och välfärd
- ☐ Tjänstebranschen

#### 5. Vilket års studerande är du?

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

#### 6. Hur gammal är du nu? Jag har fyllt:

- ☐ 15 år eller jag är yngre
- ☐ 16 år
- ☐ 17 år
- ☐ 18 år
- ☐ 19 år
- ☐ 20 år
- ☐ 21 år
- ☐ 22 år
- ☐ 23 år
- ☐ 24 år
- ☐ 25 år
- ☐ 26 år
- ☐ 27 år
- ☐ 28 år
- ☐ 29 år
- ☐ 30 år eller jag är äldre

## Studier 1/3

#### 7. Hur mycket 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**

**Om ett ämne diskuteras i gruppen vågar jag 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 berätta min åsikt under lektionen**

**Lärarna är intresserade av hur jag mår**

**Lärarna bemöter oss studerande rättvist**

**Jag får positiv respons av lärarna**

I följande fråga menas med mobbning att en person som hör till läroanstaltens personal genom sina ord eller sina gärningar **upprepade gånger** gör en studerande ledsen. Personen kan vara en lärare eller någon annan som arbetar på läroanstalten. Däremot är det inte mobbning om hen ingriper till exempel när en studerande stör andra eller inte gör sina uppgifter.

10. Har någon av lärarna eller någon annan i personalen vid din läroanstalt mobbat dig på läroanstalten under **höstterminen eller vårterminen**?

- ☐ Ja, flera gånger i veckan
- ☐ Ja, cirka en gång i veckan
- ☐ Ja, mera sällan
- ☐ Inte alls

11. Hurdana möjligheter har du haft att påverka följande saker på din läroanstalt under **höstterminen eller vårterminen**?

- ☐ Goda möjligheter
- ☐ Varken goda eller dåliga möjligheter
- ☐ Dåliga möjligheter

**Lektionsarrangemang (till exempel hur vi arbetar)**

**Planering av studierna (till exempel när olika lektioner hålls, när studiedagen börjar och hur proven arrangeras)**

**När rasterna eller pauserna är och vad vi gör under dem**

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

12. Hur ofta känner du att du kan vara dig själv på läroanstalten?

- ☐ Alltid
- ☐ Ofta
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig

13. Hur ofta känner du dig trygg på läroanstalten?

- ☐ Alltid
- ☐ Ofta
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig

## Studier 2/3

14. I vilken utsträckning har du svårigheter med följande saker?

- ☐ Inte alls
- ☐ Ganska litet
- ☐ Ganska mycket
- ☐ Väldigt mycket

**Att följa med i undervisningen**

**Att göra mina läxor**

**Att förbereda mig för prov**

**Att utföra uppgifter som kräver skrivning**

**Att utföra uppgifter som kräver läsning**

**Att utföra uppgifter som kräver räkning**

**Att utföra praktiska uppgifter**

**Att uppträda muntligt**

**Att svara under lektionen**

**Att använda teknisk utrustning eller tekniska program i studierna**

## Studier 3/3

15. Har du upplevt följande känslor i fråga om dina studier?

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

**Jag känner att jag drunknar i mängden studier**

**Jag känner att mina studier inte har någon betydelse**

**Jag känner att jag inte är tillräckligt bra i mina studier**

16. 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

**På morgonen känns det bra att inleda studierna**

**Jag är entusiastisk över studierna**

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

17. Har du fått hjälp med **inläarning och studier** från någon av följande i personalen vid läroanstalten under **höstterminen eller vårterminen**?

- ☐ Ja, mycket
- ☐ Ja, i viss mån
- ☐ Nej, men jag hade behövt hjälp
- ☐ 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. Mobbning är det också när en studerande **upprepade gånger** blir retad på ett sätt som han eller hon inte tycker om. Det är inte mobbning, när två ungefär **lika starka** studerande grälar med varandra.

18. Hur ofta har du blivit mobbad på läroanstalten under **vårterminen**?

- ☐ Flera gånger i veckan
- ☐ Ungefär en gång i veckan
- ☐ Mera sällan
- ☐ Inte alls [fortsätter till fråga 22]

19. Hur gick mobbningen till?

- ☐ Ja
- ☐ Nej

**Jag har blivit kallad med elaka namn eller utskämd**

**Jag har lämnats utanför eller man har visat att man inte lägger märke till mig**

**Jag har mobbats med uttryck eller gester**

**Man har spridit lögner om mig eller talat illa om mig**

**Man har berättat om saker som rör mig eller delat dem vidare utan mitt tillstånd**

**Jag har mobbats via telefon eller på nätet (meddelanden, samtal eller bilder)**

**Jag har blivit knuffad, slagen eller sparkad**

**Jag har blivit bestulen på pengar eller saker eller mina saker har förstörts**

**Jag har blivit hotad eller tvingad att göra saker mot min vilja**

**Jag har mobbats på något annat sätt**

20. Vet någon av lärarna eller någon annan i personalen vid läroanstalten att du har mobbats under **vårterminen**?

- ☐ Ja
- ☐ Nej [fortsätter till fråga 22]
- ☐ Osäker [fortsätter till fråga 22]

21. Vad hände efter att läraren eller någon annan i personalen vid läroanstalten fick kännedom om mobbningen?

- ☐ Mobbningen upphörde
- ☐ Mobbningen minskade
- ☐ Mobbningen fortsätter som tidigare
- ☐ Mobbningen förvärrades

22. Hur ofta har du varit med och mobbat andra studerande under **vårterminen**?

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

## Diskriminering

23. Har du blivit diskriminerad eller mobbad, det vill säga dåligt bemött, av andra på grund av följande saker under de senaste **12 månaderna** 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 (till exempel föräldrar, syskon, ekonomisk situation, boplat)**

## Samtal med någon ur personalen vid läroanstalten

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

- ☐ Nej
- ☐ Ja
- ☐ Jag vet inte

## Familj och boende 1/2

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

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

- ☐ Nästan aldrig
- ☐ Ibland
- ☐ Ganska ofta
- ☐ Ofta

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

- ☐ Med mina föräldrar i ett gemensamt hem
- ☐ Växelvís hos mina föräldrar
- ☐ Med en av mina föräldrar
- ☐ I en fosterfamilj
- ☐ På ett barnhem, ungdomshem eller skolhem
- ☐ I ett professionellt familjehem
- ☐ På ett internat
- ☐ I en delad bostad eller i en kollektivbostad
- ☐ Ensam till exempel 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
- ☐ På annan plats

27. Hur anser du att den ekonomiska situationen är i din familj?

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

28. Hur anser du att din egen ekonomiska situation är?

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

## Familj och boende 2/2

29. 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

30. 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

## Vänner

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

- ☐ Jag har inga nära vänner
- ☐ Jag har en nära vän
- ☐ Jag har två nära vänner
- ☐ Jag har flera nära vänner

32. Känner du dig ensam?

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

## Hälsa

33. Vad anser du om ditt eget hälsotillstånd? Min hälsa är:

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

34. 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

**Jag har svårt att somna**

**Jag vaknar mitt i natten**

**Jag är trött och utmattad på dagen**

**Jag känner mig yr eller svag**

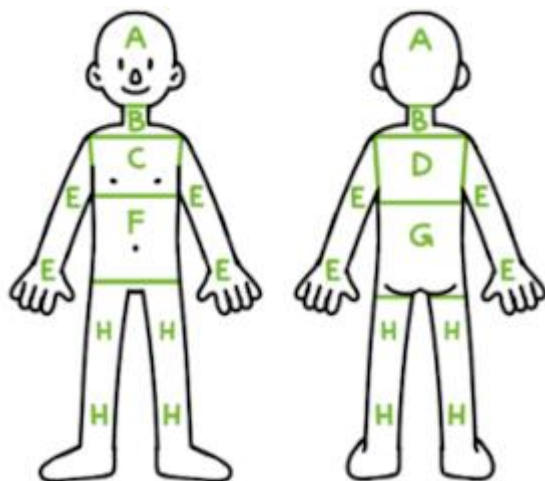
**Jag har täppt näsa eller snuva**

**Jag har torr hals eller ont i halsen**

**Jag har hosta**

**Jag har kliande eller rinnande ögon**

35. Smärta kan bero på till exempel en sjukdom, ett olycksfall eller en fysisk aktivitet. Smärta kan också förekomma utan någon tydlig orsak. 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)**

## Olycksfall

36. Har du under **höstterminen eller vårterminen** drabbats av ett olycksfall i läroanstalten eller under 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**

## Tandborstning

37. Hur ofta borstar du dina tänder?

- ☐ Aldrig
- ☐ Mer sällan än en gång per vecka
- ☐ Minst en gång per vecka, men inte varje dag
- ☐ En gång per dag
- ☐ Flera gånger per dag

## Måltider

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

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

**Frukost**

**Skollunch**

**Middag**

**Kvällsmål**

**Mellanmål**

39. Vad anser du om skollunchen?

- ☐ Alltid
- ☐ Ofta
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig

**Skollunchen serveras på lämplig tid under dagen**

**Det finns tillräckligt med tid för att äta**

**Det serveras tillräckligt med mat**

**Maten smakar bra**

**Maten har god kvalitet**

## Energidrycker

40. Hur ofta har du druckit energidrycker under de senaste **7 dagarna**?

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

## Sömn

41. Vilken tid brukar du gå och lägga dig om nästa dag är en studiedag?

- ☐ Cirka klockan 20.00 eller tidigare
- ☐ 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 eller senare

**42. Vilken tid brukar du vakna på studiemorgnar?**

- ☐ 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 eller senare

## Fysisk aktivitet

Nedan frågar vi om aktivitet som **gör dig andfådd och höjer din puls**. Det kan vara till exempel att du cyklar eller promenerar i rask takt, spelar aktiva spel, joggar, rör dig på gymnastiklektionerna i läroanstalten eller utövar en idrott.

**43. Tänk på alla gånger du rört på dig under de senaste **7 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

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

- ☐ Inte alls
- ☐ Cirka en halvtimme
- ☐ Cirka 1 timme
- ☐ Cirka 2-3 timmar
- ☐ Cirka 4-6 timmar
- ☐ Cirka 7 timmar eller mera

## Tillfredsställelse med livet

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

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

46. Vad anser du om följande påståenden?

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

**Jag kan påverka hur min egen framtid blir**

**Jag litar på att jag får hjälp när jag behöver det**

## 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.

47. Har du under **höstterminen eller vårterminen** besökt hälsovårdaren, läkaren, kuratorn eller psykologen vid din läroanstalt?

- ☐ Nej
- ☐ Jag försökte men kom inte till mottagningen
- ☐ Ja, 1-2 gånger
- ☐ Ja, 3-5 gånger
- ☐ Ja, över 5 gånger

**Hälsovårdaren, fränsett hälsoundersökningar**

**Läkaren, fränsett hälsoundersökningar**

**Kuratorn**

**Psykologen**

48. 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**

49. 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**

## Psykiskt välmående

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

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

**Känt dig nervös, orolig eller på helspänn**

**Inte kunnat sluta oro dig eller kontrollera din oro**

**Oroat dig för mycket för olika saker**

**Haft svårt att slappna av**

**Varit så rastlös att det har varit svårt att sitta stilla**

**Varit lättretlig eller lättirriterad**

**Känt dig rädd, som om något hemskt skulle kunna hända**

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

**Nedstämdhet, depression, hopplöshet**

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

- ☐ Nej [fortsätter till fråga 53]
- ☐ Ja, och jag har talat om det med någon
- ☐ Ja, men jag har inte talat om det med någon

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

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

**Av elev- och studerandevårdtjänsterna (till exempel skolhälsovårdare, -läkare, -psykolog, -kurator)**

**Av en lärare**

**Via tjänster utanför läroanstalten (till exempel hälsovårdscentralen, mentalvårdstjänster, ungdomsväsendets tjänster)**

**Av mina egna föräldrar**

**Av vänner och andra närstående**

53. 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 nytthet]**

**[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.*

54. 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.*

Om du funderar på något som gäller psykiskt 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.

## Sällskapande och sexuell hälsa

55. 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

56. Har du någonsin haft samlag?

- ☐ Nej [fortsätter till fråga 58]
- ☐ Ja

57. 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

## Tobak, alkohol och droger 1/3

58. Hur ofta har du använt följande produkter?

*Skriv svar vid alla produkter.*

**Tobak (cigaretter eller cigarr)**

**E-tobak (vape)**

**Snus**

**Nikotinpåsar**

- ☐ Aldrig
- ☐ Jag har provat en eller ett par gånger
- ☐ Jag använder mera sällan än en gång i veckan
- ☐ Jag använder en gång per vecka eller oftare, men inte dagligen
- ☐ Jag använder dagligen
- ☐ Jag har använt, men slutat

59. Hur skaffar du vanligtvis de produkter du använder?

*Markera alla alternativ som passar.*

**Tobak (cigaretter eller cigarr)**

**E-tobak (vape)**

**Snus**

**Nikotinpåsar**

- ☐ Jag använder inte denna produkt
- ☐ Jag köpte själv till exempel i en butik, kiosk eller bar
- ☐ Jag beställde från en nätbutik
- ☐ Jag skaffade via sociala medier (some)
- ☐ Pappa eller mamma skaffade eller bjöd
- ☐ Min kompis eller mitt syskon skaffade eller erbjöd
- ☐ På annat sätt

## Tobak, alkohol och droger 2/3

60. Hur ofta 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 [fortsätter till fråga 63]

61. Hur ofta dricker du alkohol så att du blir **ordentligt berusad**?

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

62. Hur skaffade du den alkohol du drack senast?

- ☐ Ja
- ☐ Nej

**Jag köpte själv till exempel i en butik, kiosk, på Alko, en restaurang eller bar**

**Jag skaffade via sociala medier**

**Pappa eller mamma skaffade eller bjöd**

**Min kompis eller mitt syskon skaffade eller erbjöd**

**På annat sätt**

## Tobak, alkohol och droger 3/3

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

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

**Cannabis (marijuana eller hasch)**

**Sniffat (lim, butan o.dyl.) för att bli berusad**

**Mediciner (lugnande medel, sömn- eller värktabletter)  
eller alkohol och mediciner i kombination för att bli  
berusad**

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

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

## Penningspel

Penningspel är till exempel penningspelautomater, lotter, vadslagning, kasinospel och lotto. Många penningspel kan också spelas på dator och mobil på nätet.

64. Hur ofta spelar du penningspel?

- ☐ Minst en gång per vecka
- ☐ Mer sällan än en gång per vecka
- ☐ Mer sällan än en gång i månaden
- ☐ Jag har inte spelat under det senaste året

## Överdriven nätanvändning

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.

65. 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 sluppit på nätet**

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

## Upplevelser av våld

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

- ☐ Ja
- ☐ Nej

**Någon stal eller försökte stjäla något av mig genom våld eller hot om våld**

**Någon stal något av mig, men inte genom våld eller hot om våld**

**Någon hotade att skada mig fysiskt**

**Någon angrep mig fysiskt och slog eller sparkade mig eller använde ett vapen**

## Sexuella trakasserier och sexuellt våld

Verbala sexuella trakasserier innebär att någon säger eller skriver sexuellt färgade saker om din kropp som känns obehagliga, skämtar på ett kränkande sätt eller talar om sex på ett sätt som får dig att känna dig obekväm, ångestfylld eller otrygg.

**67. Har någon trakasserat eller ofredat dig sexuellt 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 mig eller en annan person eller på ett annat privat ställe**

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

- ☐ Ja
- ☐ Nej

**Någon har tvingat mig att klä av mig**

**Beröring av intima områden på kroppen mot min vilja**

**Någon har pressat eller tvingat mig till samlag eller en annan form av sex**

**Någon har erbjudit mig pengar, en vara eller rusmedel om jag har sex med hen**

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 Brottsofferjouren.

## Upplevt våld i familjen

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

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

- ☐ Ja
- ☐ Nej

**Sårat mig med ord, till exempel skällt på mig**

**Förödmjukat eller skämt ut mig**

**Hotat mig med våld**

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

- ☐ Ja
- ☐ Nej

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

**Knuffat eller skakat mig argt**

**Luggat mig eller dragit mig i håret**

**Smällt till mig**

**Slagit mig med knytnäven eller ett föremål**

**Sparkat mig**

**På annat sätt skadat mig fysiskt**

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 Brottsofferjouren eller Mannerheims Barnskyddsförbunds Barn- och ungdomstelefon och chatt.

## Fritid

71. Hur ofta sysslar du med hobbyer?

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

**72. Hur ofta motionerar eller idrottar du på fritiden?**

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

**Jag motionerar eller idrottar genom att någon handleder eller coachar mig**

**Jag motionerar på egen hand, det vill säga ingen handleder eller coachar mig**

**Jag handleder eller coachar själv andra**

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.

**73. Hur ofta sysslar du med konst eller kultur på fritiden?**

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

**Jag sysslar med konst och kultur genom att någon handleder eller undervisar mig**

**Jag sysslar med konst och kultur på egen hand, det vill säga ingen handleder eller undervisar mig**

**Jag handleder eller undervisar själv andra**

74. Välj 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 vilka hobbyer man kan utöva i mitt boendeområde**

**Lämpliga platser för hobbyer som passar mig ligger för långt borta**

**De hobbyer som intresserar mig är för dyra**

75. Fundera på all den tid du har tillbringat ute i naturen under de senaste **7 dagarna**, till exempel i skogen, i parken, på stranden och på vattnet. Hur många dagar har du rört dig eller vistats i naturen?

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

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

- ☐ Nej [fortsätter till fråga 78]
- ☐ Ja

77. I veckan arbetar jag i snitt

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

78. Vad tycker du att vuxna borde göra för att unga ska må bra?

Skriv högst 2000 tecken. \_\_\_\_\_

## 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, 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:

Skriv högst 2000 tecken. \_\_\_\_\_

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