Liv och hälsa ung årskurs 7

Hej!
Det här är en enkät med frågor om hur du mår, dina vanor, hur du har det i skolan, hemma och på fritiden.

Undersökningen görs av Region Sörmland och dina svar är viktiga för oss. Vi som jobbar med enkäten gör det för att du och andra unga ska få en bättre vardag.

Att tänka på innan du börjar:

- Läs varje fråga noga och kryssa i det svar som gäller för dig.
- Svara spontant och så sanningsenligt som du kan.
- Dina svar är anonyma, ingen kommer att få veta hur just du har svarat. - Det är frivilligt att fylla i enkäten, är det någon fråga du inte vill eller kan svara på, behöver du inte göra det.
- Om du inte förstår en fråga, be din lärare förklara. Vänta med att fylla i svaret tills läraren gått.

Klicka på pilen nere till höger för att starta enkäten!

Dina svar skyddas av personuppgiftslagen samt offentlighets- och sekretesslagen. Det betyder att alla som arbetar med undersökningen har tystnadsplikt. Alla svar redovisas på ett sätt som gör att ingen vet hur just du har svarat.

1. Hur mår du oftast?
- Mycket bra
- Bra
- Varken bra eller dåligt
- Dåligt
- Mycket dåligt

2. Är du…?
- Tjej
- Kille
- Ickebinär
- Annat alternativ
- Osäker

3. Är du, eller har du varit, transperson?
- Ja
- Nej

När vi ställer frågor om dina föräldrar, mamma och pappa menar vi de som du själv betraktar som dina föräldrar oavsett om de är dina biologiska föräldrar eller inte.

4. Vilken kommun bor du i?
Välj max två alternativ
   - Eskilstuna
   - Flen
   - Gnesta
   - Katrineholm
   - Nyköping
   - Oxelösund
   - Strängnäs
   - Trosa
   - Vingåker
   - Annan kommun

5. Vem eller vilka bor du tillsammans med?
   - Båda mina föräldrar som bor tillsammans
   - Växelvis hos mina föräldrar, som inte bor tillsammans
   - Tillsammans med en förälder
   - Annat boende

6. Ta ställning till följande påståenden.

	Stämmer bra	**Stämmer varken bra eller dåligt**	**Stämmer dåligt**
Jag kan alltid lita på någon av mina föräldrar när det verkligen gäller.			
Mina föräldrar frågar mig vad jag tycker innan de tar beslut om saker som påverkar mig.			

7a. Var är…

	I Sverige	**I ett annat land i Norden**	**I ett annat land i Europa**	**I ett annat land utanför Europa**	**Vet inte**
.. du född?					
.. din biologiska mamma född?					
.. din biologiska pappa född?					

7b. Hur länge har du bott i Sverige?
   - 10 år eller mer
   - 5–9 år
   - 1–4 år
   - Mindre än 1 år

8. Vad gör din mamma?
   Välj max två alternativ.
   - Arbetar
   - Studerar
   - Arbetslös
   - Långtidssjukskriven/sjukersättning
   - Annat/vet inte
   - Har ingen

9. Vad gör din pappa?
   Välj max två alternativ.
   - Arbetar
   - Studerar
   - Arbetslös
   - Långtidssjukskriven/sjukersättning
   - Annat/vet inte
   - Har ingen

10. Har någon i din familj eller någon annan som står dig nära…

	Nej	Ja
.. en psykisk funktionsnedsättning eller psykisk sjukdom?		
.. en allvarlig fysisk sjukdom eller skada?		
.. ett missbruk av alkohol, narkotika, mediciner eller spel om pengar?		
.. avlidit/dött?		

11. Är du orolig för din familjs ekonomi?
   - Inte alls orolig
   - Inte särskilt orolig
   - Ganska orolig
   - Mycket orolig

12a. Har du någon som du kan prata med om dina innersta känslor?
   - Ja
   - Nej
   - Vet inte

12b. Jag kan prata om mina innersta känslor med:

	Ja, det har jag lätt för	Det har jag varken lätt eller svårt för	Nej, det har jag svårt för	Har ingen/vi träffas aldrig
Min mamma				
Min pappa				
En annan vuxen				
En kompis/syskon				

13. Hur många dagar äter du frukost en vanlig vecka?
   - Varje dag
   - 4–6 dagar
   - 1–3 dagar
   - Sällan/aldrig

14. Hur många dagar äter du skollunch en vanlig vecka?
Gäller även dig som går i skola som saknar egen matsal.
- Varje dag
- 3–4 dagar
- 1–2 dagar
- Sällan/aldrig

15. Hur ofta brukar du…

	Mer än en gång om dagen	**Så gott som dagligen**	**Några gånger i veckan**	**En gång i veckan**	**Sällan eller aldrig**
.. äta frukt, bär eller grönsaker?					
.. äta fullkorn, till exempel nyckelhålsmärkt bröd, fiberrika flingor eller fullkornspasta?					
.. äta rött kött, till exempel nöt, gris, lamm eller vilt?					
.. dricka läsk (eller annan dryck) som innehåller socker?					
.. dricka energidryck, till exempel Red Bull, Monster, Nocco?					

16. Hur mycket rör du dig i snitt per dag, till exempel går, cyklar eller idrottar?
Här menar vi all typ av rörelse som innebär att din andning och puls ökar.
- Mindre än 30 minuter
- 30–59 minuter
- 60 minuter eller mer

17. Hur ofta brukar du träna så att du blir mycket andfådd eller svettig?
- Varje dag
- 3–6 gånger i veckan
- 1–2 gånger i veckan
- 1–3 gånger i månaden
- Mindre än en gång i månaden
- Aldrig

18. Hur många timmar brukar du sova per natt på vardagar?
    - 5 timmar eller mindre
    - 6–7 timmar
    - 8–9 timmar
    - 10 timmar eller mer

19. Hur trivs du i skolan?
    - Mycket bra
    - Bra
    - Varken bra eller dåligt
    - Dåligt
    - Mycket dåligt

20. Hur tycker du att det är på din skola?

	Stämmer bra	**Stämmer varken bra eller dåligt**	**Stämmer dåligt**	**Vet inte**
Det är bra stämning				
Jag har studiero på lektionerna				
Skolarbetet känns meningsfullt				
Jag får vara med och påverka i skolan				
Lärarna lyssnar på och respekterar mina åsikter				
Jag får den hjälp jag behöver för att klara mina uppgifter				

21. Har du särskilt stöd (stödundervisning) eller anpassad skolgång?
    - Nej
    - Ja, stöd i enskilt ämne
    - Ja, anpassad skolgång eller särskild undervisningsgång

22. Känner du dig trygg…

	Ja, alltid	**Ja, oftast**	**Nej, sällan**	**Nej, aldrig**
.. på väg till och från skolan?				
.. i skolan?				

23. Har du någon att vara med på rasterna?
    - Ja, alltid
    - Ja, oftast
    - Ja, ibland
    - Nej, sällan
    - Nej, aldrig

24. Har du under de senaste 12 månaderna blivit mobbad av andra elever?
    - Nej
    - Ja, någon gång
    - Ja, någon gång i månaden
    - Ja, någon gång i veckan
    - Ja, i stort sett varje dag

25. Brukar du skolka?
    - Nej
    - Ja, någon gång under terminen
    - Ja, någon gång i månaden
    - Ja, 2–3 gånger i månaden
    - Ja, 1 gång i veckan
    - Ja, flera gånger i veckan

26. Har du betyget F eller saknar du betyg i något ämne?
    - Nej
    - Ja, i 1–2 ämnen
    - Ja, i 3–4 ämnen
    - Ja, i 5 ämnen eller fler

27. Hur tar du dig oftast till och från skolan? Välj det som stämmer bäst för dig? Välj max tre alternativ på varje rad.

	Går	**Cykel eller el-cykel**	**Elspark-cykel**	**Kollektivtrafik (tåg, buss eller skoltaxi)**	**Moped, scooter, A-traktor**	**Åker bil**
På vår, sommar och höst						
På vintern						

28. Har du någon av följande långvariga sjukdomar eller medicinska tillstånd som påverkar dig i ditt vardagliga liv?

	Nej	Ja
Astma		
Allergi		
Diabetes (typ 1 eller typ 2)		
Epilepsi		
Migrän		
Inflammatorisk tarmsjukdom, till exempel Mb Chron, ulcerös kolit		
Hudsjukdom, till exempel akne, psoriasis, eksem		

29. Har du någon av följande funktionsnedsättningar som påverkar dig i ditt vardagliga liv?

	Nej	Ja
Hörselnedsättning		
Synnedsättning där glasögon eller linser inte hjälper		
Nedsatt rörelseförmåga		
Läs- och /eller skrivsvårigheter, dyslexi, dyskalkyli		
ADHD, ADD eller liknande		
Autism, autismliknande tillstånd		
Annan funktionsnedsättning		

30. Under de senaste 3 månaderna, hur ofta har du haft följande besvär?

	Sällan eller aldrig	Ungefär en gång i månaden	Ungefär en gång i veckan	Mer än en gång i veckan	I stort sett varje dag
Huvudvärk					
Ont i magen (inte mensvärk)					
Värk i axlar/skuldror/nacke					
Sömnsvårigheter					
Annat besvär					

31a. Under de senaste 3 månaderna, hur ofta har du känt dig…

	Sällan eller aldrig	Ungefär en gång i månaden	Ungefär en gång i veckan	Mer än en gång i veckan	I stort sett varje dag
.. nöjd med livet?					
.. nedstämd eller ledsen?					
.. stressad?					
.. ängslig eller orolig?					

31b. Är du stressad över något av följande:

	Inte alls	Till viss del	Ganska mycket	Väldigt mycket
Skolprestationer				
Närvaroplikt i skolan				
Mitt utseende				
Sociala krav, att passa in				
Sociala medier				
Familjens ekonomi				
Hjälpa till hemma				
Hinna med fritids- och idrottsaktiviteter				
Idrottsprestationer				
Framtiden för samhället				
Situationen i världen				
Klimatet				
Annat				

32a. Nu kommer några frågor om tobaks- och nikotinvanor.

	Nej	Nej, men jag har prövat	Nej, jag har slutat	Ja, någon gång ibland	Ja, dagligen
Röker du cigaretter?					
Använder du vape och /eller e-cigaretter?					
Använder du snus som innehåller tobak? (Brunt snus, lös eller portion)					
Använder du nikotinsnus? (Vitt snus/nikotinsnus)					
Använder du snus som är både tobaksfritt och nikotinfritt?					

32b. Hur får du vanligen tag på…

	Köper själv	Från kompisar	Från förälder	Annat
… cigaretter				
… snus (brunt, vitt, tobaksfritt eller nikotinfritt)?				
… vape/e-cigaretter?				

33a. Har du under de senaste 12 månaderna druckit alkohol?
Till exempel folköl, mellanöl, starköl, alkoholstark cider, vin eller sprit.

- Nej
- Ja, en gång
- Ja, någon eller några gånger per halvår
- Ja, 1–3 gånger per månad
- Ja, 1–2 gånger per vecka
- Ja, mer än 2 gånger per vecka

33b. Har du under de senaste 12 månaderna druckit så mycket alkohol att du känt dig berusad/full?

- Nej
- Ja, en gång
- Ja, några gånger
- Ja, flera gånger
- Ja, varje gång jag dricker

34. Har du någon gång använt lustgas?
Här menar vi att du använt lustgas som berusningsmedel. Inte om du fått det på sjukhus, hos tandläkaren eller liknande.

- Nej
- Ja, en gång
- Ja, flera gånger
- Jag vet inte vad det är

35. Vet du hur du kan få tag på narkotika?

- Nej
- Ja, det tror jag
- Ja, det vet jag säkert

36. Har du under de senaste 12 månaderna spelat om pengar?
Till exempel kasinospel, poker, tips, spel på matcher/betting.

- Nej
- Ja, en gång
- Ja, någon eller några gånger per halvår
- Ja, 1–3 gånger per månad
- Ja, 1–2 gånger per vecka
- Ja, mer än 2 gånger per vecka

37. Har du någon gång…

	Nej	Ja, en gång	Ja, 2–5 gånger	Ja, mer än 5 gånger
… snattat?				
… slagit eller utövat något våld mot någon annan?				
… pressat eller tvingat någon att ge dig pengar, mobiltelefon eller liknande?				
… hotat någon?				

38. Har du någon gång…

	Nej	Ja, en gång	Ja, 2–5 gånger	Ja, mer än 5 gånger
… blivit slagen eller utsatt för våld av någon annan?				
… blivit pressad eller tvingad att ge pengar, mobiltelefon eller liknande till någon?				
… blivit hotad?				

39. Har någon tafsat på dig eller tvingat dig att ta på dem på ett sexuellt sätt?

- Nej
- Ja, en gång
- Ja, 2–5 gånger
- Ja, mer än 5 gånger

40. Har du blivit utsatt för fysiskt våld av någon vuxen i din familj, till exempel slagen, knuffad eller sparkad?
Till exempel av din mamma, pappa, partner till dina föräldrar eller annan vuxen.

- Nej
- Ja, en gång
- Ja, 2–5 gånger
- Ja, mer än 5 gånger

41. Har du varit med om att en vuxen i din familj har…?
Här menar vi att du själv sett eller hört våld i nära relation.

	Nej	**Ja, en gång**	**Ja, 2–5 gånger**	**Ja, mer än 5 gånger**
… hotat med att använda våld mot någon annan i din familj?				
… använt kränkande ord, förtryckt, varit dominerande eller kontrollerande mot någon annan i din familj?				
… använt fysiskt våld mot någon annan i din familj, exempelvis slagit, knuffat, sparkat eller sexuellt våld?				

42. Hur nöjd är du med din fritid?
- Mycket nöjd
- Nöjd
- Varken nöjd eller missnöjd
- Missnöjd
- Mycket missnöjd

43a. Har du möjlighet att delta i de fritidsaktiviteter du vill?
- Ja
- Nej

43b. Varför kan du inte delta i de fritidsaktiviteter som du vill?
Välj ett eller flera alternativ.
- Det jag vill göra finns inte i min kommun/närhet
- Har inte möjlighet att ta mig dit
- Har inte tid
- Har inte råd
- Får inte
- Annan anledning

44. Är du medlem i någon förening eller organisation?
Välj ett eller flera alternativ.
- Ja, i en idrottsförening
- Ja, i en annan förening/organisation
- Ja, på ett gym
- Nej

45. Hur ofta brukar du läsa böcker för nöjes skull?
Till exempel läser en tryckt bok, läser eller lyssnar på en bok via läsplatta, mobiltelefon, dator eller liknande.

- o Varje dag
- o Några gånger per vecka
- o Några gånger per månad
- o Någon eller några gånger per år
- o Aldrig

46a. Har du ett konto på sociala medier?
Till exempel Snapchat, Instagram och TikTok.

- o Ja
- o Nej

46b. När jag använder sociala medier…

	Stämmer bra	**Stämmer varken bra eller dåligt**	**Stämmer dåligt**	**Vet inte**
… stärker det mina relationer med kompisar				
… får jag positiv bekräftelse				
… kan jag vara mig själv				
… känner jag att andra är bättre än mig eller har ett bättre liv än mig				

46c. Är du orolig att missa något om du inte är aktiv på sociala medier?
Till exempel Snapchat, Instagram och TikTok.

- o Ja
- o Nej

46d. Har du under de senaste 12 månaderna blivit utsatt för kränkningar eller trakasserier på sociala medier?

- o Nej
- o Ja, någon gång
- o Ja, flera gånger
- o Ja, ofta

46e. När du använt sociala medier har det hänt att någon…

	Nej	Ja, en gång	Ja, 2–5 gånger	Ja, mer än 5 gånger
… mot din vilja kontaktat dig för att prata om sex?				
… bett dig skicka bilder på dig själv när du är lättklädd eller naken?				
… lagt ut bilder eller filmklipp på dig mot din vilja?				
… skickat stötande eller obehagliga bilder till dig?				
… hotat dig eller på annat sätt varit hotfull mot dig?				

47. Känner du dig trygg på följande ställen?

	Ja, alltid	Ja, oftast	Nej, sällan eller aldrig	Inte aktuellt
Hemma				
Utomhus i mitt bostadsområde på dagen				
Utomhus i mitt bostadsområde på kvällen/natten				
På fritidsgården, ungdomsgården eller liknande				
På träningen eller annan organiserad fritidsaktivitet				
På nätet				

48. Hur trivs du i området där du bor?

- o Mycket bra
- o Bra
- o Varken bra eller dåligt
- o Dåligt
- o Mycket dåligt

49a. Vill du vara med och påverka frågor som rör din kommun?

- o Ja
- o Nej

49b. Vilka områden skulle du vilja vara med och påverka?
Välj ett eller flera alternativ.

- Aktiviteter på fritiden
- Området där du bor
- Kollektivtrafiken, till exempel avgångstider
- Mot rasism
- Lika rättigheter för alla
- Miljö- och klimatfrågor
- Ungas hälsa och välmående
- Skola och skolmiljön
- Trygghetsfrågor
- Annat

50. Hur trivs du med livet just nu?

- Mycket bra
- Bra
- Varken bra eller dåligt
- Dåligt
- Mycket dåligt

51. Hur ser du på framtiden för din personliga del?

- Jag ser mycket ljust på framtiden
- Jag ser ljust på framtiden
- Jag ser varken ljust eller mörkt på framtiden
- Jag ser mörkt på framtiden
- Jag ser mycket mörkt på framtiden

Tack för att du svarade på frågorna!

Dela gärna med dig av dina kommentarer eller synpunkter på denna enkät.

Tryck på knappen nedan för att skicka in din enkät. När du har skickat in din enkät går det inte att ändra dina svar.

Tack för att du deltog!