Liv och hälsa ung årskurs 9

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.
   - o Arbetar
   - o Studerar
   - o Arbetslös
   - o Långtidssjukskriven/sjukersättning
   - o Annat/vet inte
   - o 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?
   - o Inte alls orolig
   - o Inte särskilt orolig
   - o Ganska orolig
   - o Mycket orolig

12a. Har du någon som du kan prata med om dina innersta känslor?
   - o Ja
   - o Nej
   - o 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?
   - o Varje dag
   - o 4–6 dagar
   - o 1–3 dagar
   - o 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 elcykel	Elsparkcykel	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?					

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. Har du under de senaste 12 månaderna mått så psykiskt dåligt att det hindrat dig i din vardag?
Till exempel att du inte kunnat gå i skolan eller avstått från sociala aktiviteter.

- o Nej
- o Ja

32b. Har du under de senaste 12 månaderna sökt vård eller hjälp för att du mått psykiskt dåligt på något sätt?
Välj ett eller flera alternativ.

- o Nej
- o Ja, på vårdcentral, sjukhus eller liknande
- o Ja, på ungdomsmottagning
- o Ja, på samtalsmottagning för barn och unga
- o Ja, hos elevhälsan på skolan
- o Ja, hos vänner eller familj
- o Ja, annan vård eller hjälp

33a. Har du under de senaste 12 månaderna avsiktligt skadat dig själv?
Till exempel skurit, rispat, slagit dig själv eller bankat ditt huvud mot något eller på annat sätt vållat dig själv skada.

- o Nej
- o Ja

33b. Har du under de senaste 12 månaderna sökt vård eller hjälp för att du avsiktligt skadat dig själv?
Välj ett eller flera alternativ.

- Nej
- Ja, på vårdcentral, sjukhus eller liknande
- Ja, på ungdomsmottagning
- Ja, på samtalsmottagning för barn och unga
- Ja, hos elevhälsan på skolan
- Ja, hos vänner eller familj
- Ja, annan vård eller hjälp

34. Tycker du att personalen lyssnade på vad du sa/tyckte vid ditt senaste besök på…

	Ja	Delvis	Nej	Har inte besökt
.. ungdomsmottagningen?				
.. samtalsmottagning för barn och unga?				
.. tandläkarmottagning?				
.. skolsköterskan?				
.. skolkuratorn?				
.. sjukhuset?				
.. vårdcentralen?				
.. socialtjänsten (Soc)?				

35a. Nu kommer några frågor om tobaks- och nikotinvanor.

	Nej	Nej, men jag har prövat	Nej, jag har slutat	Ja, någon gång ibland	Ja, daglig en
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?					

35b. Hur får du vanligen tag på…

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

36a. 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

36b. 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

36c. Har du råkat illa ut när du druckit alkohol?
Till exempel råkat ut för olycka, förlorat värdesaker, hamnat i slagsmål, haft sex mot din vilja, blivit bestulen eller rånad.

- Nej
- Ja, en gång
- Ja, två gånger
- Ja, tre gånger eller fler

36d. Var får du vanligtvis alkohol från?
Välj max tre alternativ.

- Från syskon
- Från kompisar
- Från annan vuxen 20 år eller äldre som bjuder eller köper ut
- Mina föräldrar som bjuder eller köper ut
- Tar från mina föräldrar utan att be om lov
- Köper själv
- Köper från konton eller kontakter via sociala medier

37. 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

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

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

39a. Har du någon gång använt narkotika?
Till exempel hasch eller marijuana (cannabis), amfetamin, heroin, kokain, LSD, GHB, spice, kristall, andra så kallade nätdroger eller narkotikaklassade preparat.

- Nej
- Ja, en gång
- Ja, flera gånger

39b. Vilket eller vilka slags narkotika har du använt?
Välj ett eller flera alternativ.

- Hasch/marijuana (cannabis)
- Narkotikaklassade läkemedel utan läkarordination (till exempel Stesolid, Tramadol, Citodon)
- Annat

40. Har du någon gång använt anabola androgena steroider (AAS) utan läkarordination?

- Nej
- Ja

41. 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

42. När du spelar data- eller mobilspel, hur ofta brukar du köpa något för pengar i spelet?

- Spelar inte data-eller mobilspel
- Varje dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan
- Mer sällan
- Aldrig

43. Vilket av följande begrepp tycker du bäst beskriver dig?

- Heterosexuell
- Homosexuell
- Bisexuell
- Asexuell
- Annat
- Osäker

44a. Har du haft sex med någon?
Du avgör själv vad som räknas som ett sextillfälle. Exempel på sex är vaginal-, oral-, anal- och smeksex.

- Nej
- Ja

44b. När du hade sex senast var det något som…?

- Du ville
- Bara blev så
- Du inte ville men hade ändå
- Du blev tvingad till
- Annat

44c. När du hade sex senast, använde ni något skydd?
Välj max tre alternativ.

- Ja, kondom
- Ja, p-stav, p-plåster, p-ring, p-spruta eller spiral
- Ja, p-piller
- Ja, akut p-piller
- Ja, annat
- Vet inte
- Kommer inte ihåg
- Nej

45. Under de senaste 3 månaderna, har du tittat på porr?
- Nej
- Ja, ungefär en gång i månaden
- Ja, ungefär en gång i veckan
- Ja, i stort sett varje dag

46a. Är du i eller har du haft en kärleksrelation med någon?
- Nej
- Ja

46b. Har det hänt att någon du varit ihop med/haft en kärleksliknande relation med gjort något av följande?

	Nej	**Ja**
Varit svartsjuk och kontrollerande (till exempel kollat igenom din telefon, försökt bestämma vem du ska umgås med eller hur du ska klä dig)		
Kallat dig något kränkande eller sagt eller gjort något annat som fått dig att må dåligt eller bli rädd		
Gjort dig illa fysiskt (till exempel knuffar, hålla fast dig, slag eller strypning)		
Fått dig att göra något sexuellt mot din vilja		

47. Får du vara tillsammans med vem du vill?
- Ja, jag får vara tillsammans med vem jag vill
- Ja, men jag får inte gifta mig med vem jag vill
- Nej, jag får inte vara tillsammans med vem jag vill
- Vet inte

48. 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?				

49. 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?				

50. 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

51. 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

52. 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 fysisk våld mot någon annan i din familj, exempelvis slagit, knuffat, sparkat eller sexuellt våld.				

53. Har du blivit utsatt för eller tvingats utöva hedersrelaterat våld?
Med hedersrelaterat våld menar vi tvång, begränsningar och våld som används för att kontrollera en familjemedlem och upprätthålla en familjs, släkts eller religiöst samfunds heder.

- Nej
- Ja
- Vet inte

54. Hur nöjd är du med din fritid?

- Mycket nöjd
- Nöjd
- Varken nöjd eller missnöjd
- Missnöjd
- Mycket missnöjd

55a. Har du möjlighet att delta i de fritidsaktiviteter du vill?
Ja
Nej

55b. 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

56. 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

57. 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.

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

58a. Har du ett konto på sociala medier?
Till exempel Snapchat, Instagram och TikTok.

- Ja
- Nej

58b. 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				

58c. Är du orolig att missa något om du inte är aktiv på sociala medier?
Till exempel Snapchat, Instagram och TikTok.

- Ja
- Nej

58d. Har du under de senaste 12 månaderna blivit utsatt för kränkningar eller trakasserier på sociala medier?

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

58e. 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?				

59. Tycker du att man i allmänhet kan lita på de flesta människor?

- Ja
- Nej

60. 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 stan eller allmän plats på dagen				
På stan eller allmän plats på kvällen/natten				
I kollektivtrafiken (till exempel buss, tåg eller skoltaxi) på dagen				
I kollektivtrafiken (till exempel buss, tåg eller skoltaxi) på kvällen/natten				
På fritidsgården, ungdomsgården eller liknande				
På träningen eller annan organiserad fritidsaktivitet				
På nätet				

61. Hur trivs du i området där du bor?
- Mycket bra
- Bra
- Varken bra eller dåligt
- Dåligt
- Mycket dåligt

62a. Vill du vara med och påverka frågor som rör din kommun?
- Ja
- Nej

62b. 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

63. Hur trivs du med livet just nu?
- Mycket bra
- Bra
- Varken bra eller dåligt
- Dåligt
- Mycket dåligt

64. 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

65. Är du oroliga för att klimatförändringarna kommer att påverka ditt liv?
- Inte alls orolig
- Inte särskilt orolig
- Ganska orolig
- Mycket orolig

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!