

FOLKHÄLSÖENKÄT UNG 2020



Innehåll

FOLKHÄLSOENKÄT UNG 2020	1
Sammanfattning	4
Inledning	6
ÅLDER	6
KÖN	6
SEXUELL LÄGGNING	7
BOENDESITUATION	7
SOCIOEKONOMI	8
HÄRKOMST	9
FUNKTIONSNEDSÄTTNING	9
Hälsa och livsstil	10
ALLMÄN HÄLSA	12
PSYKISK HÄLSA	13
MATVANOR	15
FYSISK AKTIVITET	16
SÖMN	18
SKILLNADER I HÄLSA OCH LIVSSTIL	18
Tobak, alkohol, narkotika och spel	20
RÖKNING	22
SNUS	23
ALKOHOL	24
NARKOTIKA	25
SPEL	27
SKILLNADER I ANVÄNDNING AV TOBAK, ALKOHOL, NARKOTIKA OCH SPEL	28
Skola och Fritid	31
SKOLA	32
FRITID	33
SKÄRMTID	34
TRYGGHET	35
MOBBNING OCH UTSATTHET	36
DEMOKRATI OCH INFLYTANDE	38
SKILLNADER I UPPLEVD SKOLSITUATION, FRITIDSVANOR OCH TRYGGHET	39
Livet och framtiden	44
EXISTENTIELL HÄLSA	45
FRAMTIDEN	46
SKILLNADER I EXISTENTIELL HÄLSA OCH FRAMTIDSTRO	47
Covid-19-pandemin	48
Bilaga 1. Om undersökningen	51

BAKGRUND	51
SYFTE	51
ENKÄT	51
GENOMFÖRANDE	52
SVARSFREKVENS	53
Bilaga 2. Enkäten	55

Sammanfattning

Folkhälsoenkät Ung 2020 visar att de flesta unga mår bra eller mycket bra och att de har ett högt eller mycket högt välbefinnande. Några av de levnadsvanor som mäts fortsätter att förbättras eller vara stabila som t.ex. lägre andel unga som röker. Däremot är utvecklingen oroande när det gäller de ungas psykiska hälsa och utsatthet för sexuella ofredanden.

Folkhälsoenkät Ung belyser hälsa, levnadsvanor, skola och fritid och livet och framtiden och genomfördes under hösten 2020 bland samtliga av länets unga i årskurs 9 och årskurs 2 på gymnasiet. Syftet med Folkhälsoenkät Ung är att följa den självrapporterade hälsan bland länets unga och se förändringar över tid. Utifrån den kunskapen kan vi tillsammans ge alla barn och unga i Jönköpings län bästa möjliga förutsättningar till ett bra liv med en god hälsa. Den totala svarsfrekvensen var 77 % (6454 svarande elever). I årskurs 9 var svarsfrekvensen 79 % och i årskurs 2 på gymnasiet var den 75 %.

Nedgången i andelen som skattar sin hälsa som bra eller mycket bra har stannat av

De flesta unga (77%) svarar att de mår bra eller mycket bra. Det har dock under flera år varit en nedåtgående trend som 2020 stannat av. Det finns skillnader i hälsa där killar uppger i högre utsträckning bra eller mycket bra hälsa samt högt eller mycket högt välbefinnande än tjejer. Skillnader finns också mellan olika grupper där unga med en funktionsnedsättning svarar i mindre utsträckning att de har god hälsa jämfört med unga utan en funktionsnedsättning.

Psykosomatiska besvär fortsätter att öka

Unga som har haft minst två psykosomatiska besvär (huvudvärk, ont i magen, ont i ryggen, känt sig nere/ledsen, varit irriterad eller på dåligt humör, känt sig orolig, känt sig stressad samt haft svårt att somna) mer än en gång i veckan de senaste sex månaderna fortsätter att öka och särskilt hos tjejer i årskurs 9. Däremot har kurvan vänt neråt från 2017 för tjejer i årskurs 2 på gymnasiet.

De flesta unga rör sig för lite

50 % bland både tjejer och killar vardagsmotionerar en timme eller mer 4-7 dagar i veckan och andelen unga som tränar minst 30 minuter 2-3 gånger per vecka eller oftare är lägre i årskurs 2 på gymnasiet än årskurs 9. Det finns skillnader i livsstil mellan olika grupper där tjejer med utländsk bakgrund tränar i mindre utsträckning än andra tjejer och de som bor på landsbygden är fysisk aktiva i mindre utsträckning än de som bor i en centralort.

Rökningen fortsätter att gå ner men snuset ökar

Det är en nedåtgående trend i andelen unga som röker. Det finns skillnader i rökning mellan åldersgrupperna där det är en högre andel som röker i årskurs 2 på gymnasiet än i årskurs 9, särskilt bland killarna. Bland unga med någon funktionsnedsättning anger dubbelt så stor andel att de röker ibland eller varje dag jämfört med unga utan funktionsnedsättning. Det finns däremot en uppåtgående trend i andel unga som snusar. Från 2017 har andelen tjejer i årskurs 2 på gymnasiet som snusar tredubblats.

Hälften av de unga känner stress inför skolarbetet

1/3 av de unga upplever att de inte har arbetsro på lektionerna och hälften känner stress inför skolarbetet. Tjejer känner i högre utsträckning stress inför skolarbetet än killar. Unga med funktionsnedsättning respektive unga som sällan eller aldrig upplever sig ha tillräckligt med pengar för att göra samma saker som sina kompisar anger i lägre utsträckning att de har arbetsro på lektionerna eller känner lugn inför skolarbetet.

Otrygghet på nätet och utsatthet för sexuella ofredanden

De flesta unga känner sig trygga på de flesta arenor så som t.ex. i sitt bostadsområde, i skolan och hemma. Dock uppger 2/3 av tjejerna i årskurs 9 att de inte känner sig trygga på nätet och omkring hälften känner sig inte trygga på fritidsgården. Unga med funktionsnedsättning rapporterar att de alltid känner sig trygga i lägre utsträckning än unga utan funktionsnedsättning i samtliga dimensioner av trygghet. Motsvarande mönster finns mellan unga som upplever att de har tillräckligt med pengar i olika hög utsträckning, där de som sällan eller aldrig har tillräckligt med pengar rapporterar att de alltid känner sig trygga i lägst utsträckning följt av dem som ibland och sedan ofta eller alltid upplever att de har tillräckligt med pengar.

Att ha blivit utsatt för sexuella ofredanden av olika slag (sett någon blotta sig, att någon har tafsats på dig, blivit kontaktad på sociala medier i sexuellt syfte, tagit emot avklädda bilder, skickat avklädda bilder, tagit på någon på ett sexuellt sätt) har visat sig vara relativt vanligt i länet, särskilt bland tjejer där nästan hälften blivit utsatt jämfört med en femtedel bland killarna. 1 av 3 tjejer har blivit kontaktade på sociala medier i sexuellt syfte jämfört med 1 av 12 killar. Tjejer med svensk härkomst uppger i högre utsträckning att de har emottagit avklädda bilder, blivit kontaktade i sociala medier i sexuellt syfte samt blivit tafsade på än tjejer med utländsk härkomst.

Covid-19 pandemin påverkan på de unga

De flesta unga uppger att relationen till sina föräldrar/vårdnadshavare och syskon inte har påverkats negativt av covid-19 pandemin. Dock uppger tjejer och killar i årskurs 2 på gymnasiet i högre utsträckning att fokus på studierna har försämrats på grund av covid-19-pandemin. En högre andel av tjejerna än av killarna i båda årskurserna uppger att den psykiska och fysiska hälsan har blivit mycket eller lite sämre pga. pandemin.

Inledning

I Jönköpings län finns strategin ”Tillsammans för jämlik hälsa och ett bra liv i Jönköpings län 2016-2025”. Den är antagen gemensamt mellan Region Jönköpings län och länets 13 kommuner och utgör en grund för samverkan och samlärande kring jämlik hälsa. Strategins övergripande mål är att livsvillkoren ska förbättras för alla invånare i Jönköpings län och att skillnaderna i hälsa ska minska mellan olika grupper. Det genomsnittliga hälsoläget i Sverige och i Jönköpings län har under lång tid blivit bättre men skillnader i hälsa mellan olika grupper har inte alltid förbättrats.

Ett handlingsområde i strategin är *jämlik hälsa och bra livsvillkor för barn och unga*. För att identifiera och komma till rätta med eventuella hälsoproblem och minska skillnaderna i hälsa mellan olika grupper är underlaget från Folkhälsoenkät Ung viktigt. (Läs mer om enkätens bakgrund och syfte under bilaga 1).

I den här länsrapporten undersöks skillnader i hälsa, levnadsvanor, skola och fritid samt livet och framtiden utifrån bakgrundsvariablerna ålder, kön, sexuell läggning, föräldrars sysselsättning, härkomst, funktionsnedsättning, vem man bor tillsammans med, var man bor samt socioekonomi. Några av dessa tillhör diskrimineringsgrunderna¹.

Under varje tema-område (1. Hälsa och livsstil, 2. Tobak, alkohol, narkotika och spel, 3. Skola och fritid samt 4. Livet och framtiden) finns en sammanställning utifrån bakgrundsvariablerna.

Här nedan kommer först en deskriptiv beskrivning av respektive bakgrundsvariabel och sedan följer presentationer av resultat inom respektive tema-område.

ÅLDER

I enkäten ställs frågan vilket skolår går du? Tabell 1 visar fördelningen av antal och andel svar.

Tabell 1. Antal och andel (%) svarande fördelat på skolår.

Årskurs	Antal	Andel
Åk 9	3272	51
Gy 2	3182	49
Totalt	6454	100

KÖN

I enkäten ställs en fråga kring könsidentitet och svarsalternativen är; *kille, tjej, annan könsidentitet (om du är eller känner dig tillhöra annat kön än tjej eller kille) och osäker*. Totalt har 51 % (3318 personer) svarat att de är killar, 47 % (3009 personer) att de är tjejer. 1 % (55 personer) har svarat annan könsidentitet och 1 % (58 personer) har svarat osäker.

Tabell 2. Antal och andel (%) unga fördelat på könsidentitet och åldersgrupp.

	Tjej	Kille	Annat kön	Osäker
Åk 9	1526 (47%)	1679 (51%)	30 (1%)	31 (1%)
Gy 2	1483 (47%)	1639 (52%)	25 (1%)	27 (1%)

¹ <https://utveckling.rjl.se/strategier--handlingsplaner/strategin-tillsammans-for-jamlik-halsa-och-ett-bra-liv-i-jonkopings-lan-folkhalsa/>

SEXUELL LÄGGNING

I enkäten ställs en fråga om sexuell läggning. Totalt har 4 % (264 personer) svarat att de är bisexuella, 88 % (5567 personer) att de är heterosexuella, 1 % (60 personer) att de är homosexuella samt 7 % (472 personer) har uppgett annan, osäker eller vill inte uppge.

Tabell 3. Antal och andel (%) unga fördelat på sexuell läggning, per åldersgrupp.

	Bisexuell	Heterosexuell	Homosexuell	Annan, osäker, vill inte uppge
Åk 9	117 (4 %)	2807 (87 %)	33 (1 %)	267 (8%)
Gy 2	147 (5 %)	2760 (88 %)	27 (1 %)	205 (7 %)

BOENDESITUATION

Enkäten innehåller ett antal frågor kring var man bor och med vilka man bor tillsammans med. 52 % av de svarande uppger att de bor i centralorten i sin kommun, 30 % uppger att de bor i en annan ort än centralorten i sin kommun och 18 % svarar att de bor på landsbygden. *Tabell 4* visar att det skiljer sig inte varken mellan ålder eller kön var man bor.

Tabell 4. Antal och andel (%) unga fördelat på var man bor, per åldersgrupp och kön.

	Centralort	Annan ort i din kommun	På landsbygden
Åk 9			
Tjejer	794 (53%)	454 (30%)	259 (17%)
Killar	837 (50%)	490 (30%)	333 (20%)
Gy 2			
Tjejer	786 (53%)	438 (30%)	254 (17%)
Killar	813 (50%)	518 (32%)	297 (18%)

Vem man bor tillsammans med delas in i fyra grupper: med båda sina föräldrar/vårdnadshavare, växelvis hos sina föräldrar/vårdnadshavare, med endast en förälder/vårdnadshavare, samt annat. I gruppen annat finns bland annat de som bor i familjehem eller HVB-hem samt de som bor på skolan. Dessa svar har slagits ihop eftersom det finns för få svar inom respektive svarsalternativ. De flesta elever, 74 %, svarar att de bor tillsammans med båda sina föräldrar/vårdnadshavare. 12 % bor växelvis hos sina föräldrar och lika många procent har uppgett att de bor med bara en förälder. 2 % har uppgett annat. Fler elever i år 2 på gymnasiet bor i familjehem, HVB-hem eller på skolan jämfört med eleverna i årskurs 9. *Se tabell 5.*

Tabell 5. Antal och andel (%) unga fördelat på vem man bor med, per åldersgrupp och kön.

	Båda mina föräldrar/vårdnadshavare	Växelvis hos mina föräldrar/vårdnadshavare	Bara en förälder/vårdnadshavare och eventuell annan vuxen	Annan/ andra
Åk 9				
Tjejer	1163 (77 %)	164 (11 %)	178 (12 %)	13 (1%)
Killar	1239 (75 %)	226 (14 %)	174 (10 %)	19 (1 %)
Gy 2				
Tjejer	1050 (72 %)	147 (10 %)	221 (15 %)	33 (2 %)
Killar	1150 (73 %)	194 (12 %)	168 (11 %)	56 (4 %)

SOCIOEKONOMI

I enkäten finns ett antal frågor som fångar de ungas socioekonomiska position. En av de frågorna är föräldrarnas/vårdnadshavarnas sysselsättning. Svaren delas in i tre grupper; båda arbetar eller studerar, minst en förälder/vårdnadshavare är arbetslös, samt minst en förälder/vårdnadshavare är sjukskriven. Det fåtal individer som har både en arbetslös och en sjukskriven förälder/vårdnadshavare har kategoriserats i gruppen minst en förälder/vårdnadshavare är arbetslös. Har man bara en förälder/vårdnadshavare har dennes sysselsättning gällt.

Av de svarande eleverna har 92 % föräldrar/vårdnadshavare där båda studerar eller arbetar. En mindre del, 3 %, anger att de har minst en förälder/vårdnadshavare som är arbetslös och 5 % av eleverna har minst en förälder/vårdnadshavare som är sjukskriven. Ingen skillnad finns mellan åldersgrupperna eller könen, *se tabell 6*.

Tabell 6. Antal och andel (%) unga fördelat på föräldrarnas/vårdnadshavarnas sysselsättning, per åldersgrupp och kön.

	Båda arbetar eller studerar	Minst en förälder/ vårdnadshavare är arbetslös	Minst en förälder/ vårdnadshavare är sjukskriven
Åk 9			
Tjejer	1206 (92 %)	37 (3 %)	68 (5 %)
Killar	1317 (92 %)	52 (4 %)	61 (4 %)
Gy 2			
Tjejer	1182 (92 %)	46 (4 %)	61 (5 %)
Killar	1272 (92 %)	54 (4 %)	59 (4 %)

En annan fråga som också fångar socioekonomisk situation är; Hur ofta upplever du att din familj har råd att göra/köpa samma saker som de flesta andra i din klass. Svaren delas in i; alltid/ofta, ibland och sällan/aldrig. 85 % upplever att de alltid eller ofta har råd att göra/köpa samma saker som de flesta andra i sin klass, 12 % ibland och 4 % upplever att de sällan/aldrig har råd att göra/köpa samma saker som de flesta andra i sin klass. *Tabell 7* visar att det är högst andel killar på gymnasiet som upplever att de sällan/aldrig har råd att göra/köpa samma saker som de flesta andra i deras klass.

Tabell 7. Antal och andel (%) unga som upplever hur ofta de har tillräckligt med pengar för att göra samma saker som sina kompisar, per åldersgrupp och kön.

	Alltid/ofta	Ibland	Sällan/Aldrig
Åk 9			
Tjejer	1313 (87%)	157 (10%)	45 (3%)
Killar	1461 (88%)	147 (9%)	58 (3%)
Gy 2			
Tjejer	1267 (86%)	159 (11%)	51 (3%)
Killar	1414 (87%)	147 (9%)	64 (4%)

HÄRKOMST

Med härkomst avses var i världen man har sitt ursprung och definieras enligt följande:

- Sverige: själv född i Sverige och minst en förälder född i Sverige
- Övriga Europa: själv född i Europa eller båda föräldrarna födda i Europa
- Övriga världen: själv född utanför Europa eller båda föräldrarna födda utanför Europa

De som enbart angett var en förälder kommer ifrån har kategoriserats efter den förälderns ursprung. Av de svarande återfinns 73 % i kategorin Sverige. I kategorin Övriga Europa återfinns 9 % och i kategorin Övriga världen återfinns 18 %. En något högre andel killar än tjejer finns i gruppen med härkomst från övriga världen i båda årskurserna. *Se tabell 8.*

Tabell 8. Antal och andel (%) unga fördelat på härkomst, per åldersgrupp och kön.

	Sverige	Övriga Europa	Övriga världen
Åk 9			
Tjejer	1122 (74 %)	119 (8 %)	274 (18 %)
Killar	1172 (71 %)	166 (10 %)	310 (19 %)
Gy 2			
Tjejer	1091 (74 %)	129 (9 %)	257 (17 %)
Killar	1201 (74 %)	123 (8 %)	296 (18 %)

FUNKTIONSNEDSÄTTNING

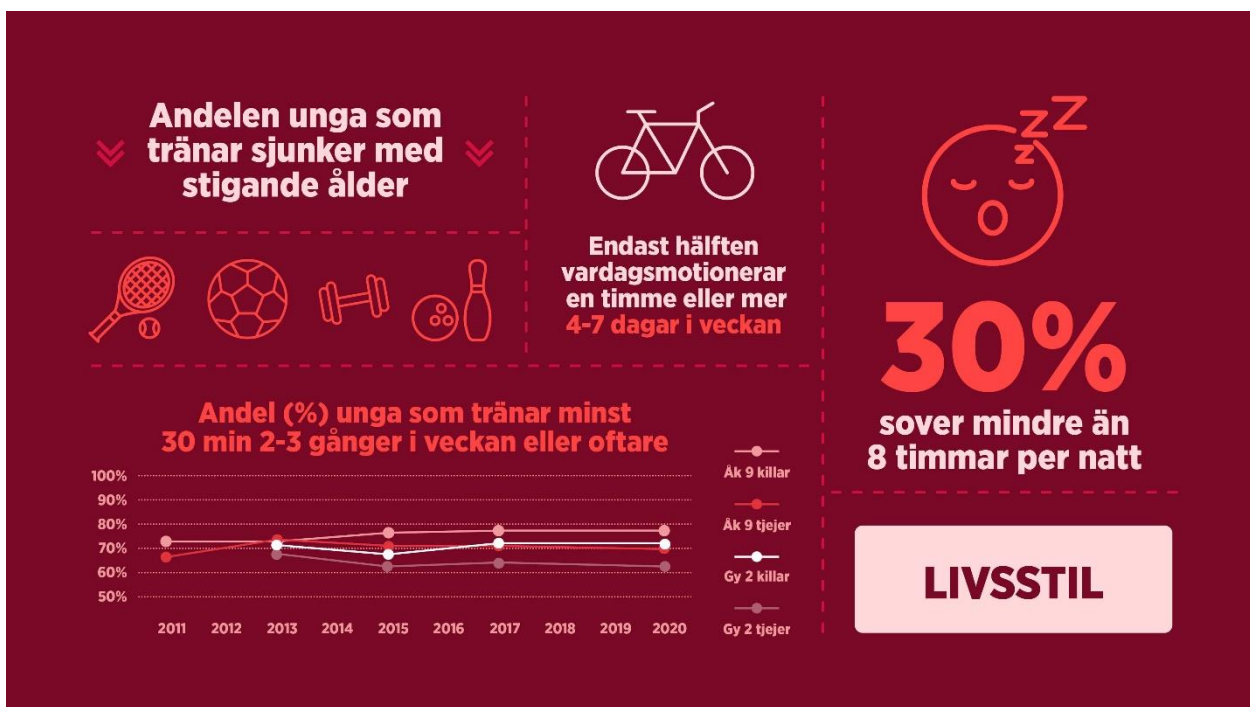
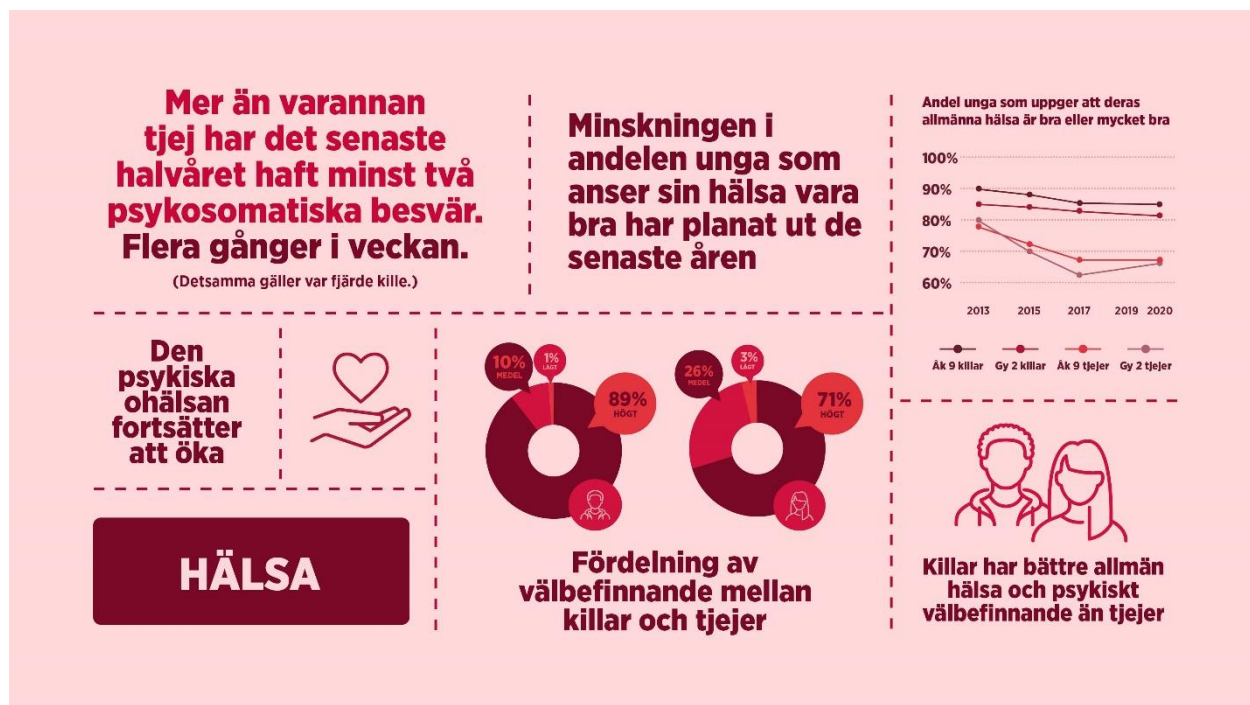
I enkäten ställs frågan om man har någon av funktionsnedsättningarna; hörselnedsättning, synnedsättning, rörelsehinder, läs- och/eller skrivsvårigheter, dyslexi, dyskalkyli, ADHD, ADD, tourettes, asperger eller autism. Svarsalternativen är nej, ja, lätt och ja, svår. 28 % uppger att de har någon av dessa funktionsnedsättningar oavsett svårighetsgrad. I tabell 9. redovisas en ihopslagning av de ungdomar som uppgett att de har en funktionsnedsättning av lätt eller svår karaktär. Högst andel som har uppgett att de har någon funktionsnedsättning finns bland killar i årskurs 2 på gymnasiet.

Tabell 9. Antal och andel (%) unga som har någon av följande funktionsnedsättningar (lätt eller svår), per åldersgrupp och kön.

	Hörselnedsättning	Synnedsättning	Rörelsehinder	Läs- och/eller skrivsvårigheter, dyslexi, dyskalkyli	ADHD, ADD, Tourettes eller liknande	Asperger, Autism eller liknande	Någon av ovanstående funktionsnedsättningar
Åk 9							
Tjejer	59 (4%)	119 (8%)	45 (3%)	159 (11%)	100 (7%)	31 (2%)	371 (26%)
Killar	99 (6%)	92 (6%)	52 (3%)	186 (11%)	157 (10%)	56 (3%)	437 (28%)
Gy 2							
Tjejer	66 (5%)	127 (9%)	41 (3%)	178 (12%)	101 (7%)	34 (2%)	385 (27%)
Killar	115 (7%)	107 (7%)	64 (4%)	229 (14%)	173 (11%)	66 (4%)	467 (30%)



Hälsa och livsstil



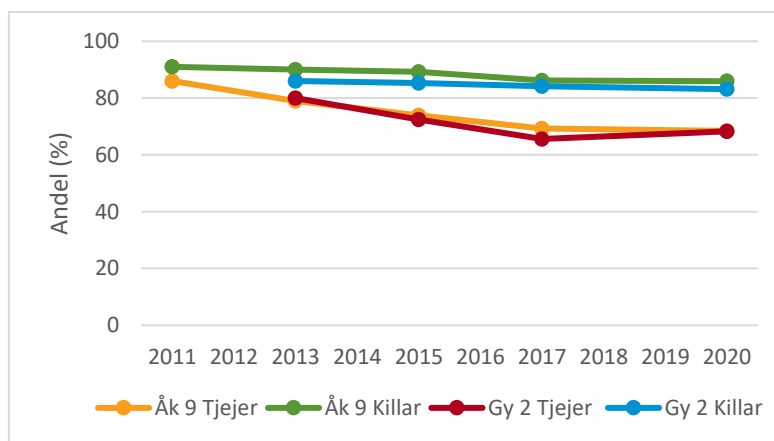
God hälsa och goda levnadsvanor i unga år lägger grunden för både den psykiska och fysiska hälsan även senare i livet². Detta kapitel baseras på frågor om allmän hälsa, psykosomatisk hälsa samt levnadsvanorna matvanor, fysisk aktivitet och sömn. Här följer en sammanfattning av de viktigaste resultaten för temat hälsa och livsstil.

- Killar har bättre allmän hälsa och psykiskt välbefinnande än tjejer
- Nedgången i andelen som skattar sin hälsa som bra eller mycket bra har stannat av
- Unga med någon funktionsnedsättning svarar i mindre utsträckning att de har god hälsa och bra levnadsvanor jämfört med unga utan funktionsnedsättning
- Störst skillnader i ungas hälsa och livsstil finns mellan grupper med olika upplevda ekonomiska förutsättningar
- Psykosomatiska besvär fortsätter att öka
- Tjejer äter mer frukt och grönt än killar, dock få som kommer upp till daglig rekommendation
- 50 % bland både tjejer och killar vardagsmotionerar en timme eller mer 4-7 dagar i veckan
- Andelen unga som tränar minst 30 minuter 2-3 gånger per vecka eller oftare sjunker med stigande ålder
- Unga som bor på landsbygden är fysiskt aktiva i mindre utsträckning än ungdomar som bor i centralorten
- Tjejer med utländsk härkomst tränar i mindre utsträckning
- 30 % av de unga sover mindre än 8 timmar per natt

ALLMÄN HÄLSA

Allmän hälsa är ett mått på ungas egen uppfattning om sin hälsa, både fysisk och psykisk. I Folkhälsoenkät Ung ställs frågan "hur mår du rent allmänt?" som besvaras med alternativen *mycket bra*, *bra*, *varken bra eller dåligt*, *dåligt* och *mycket dåligt*. De flesta unga, 77 %, svarar att de mår bra eller mycket bra.

Killar i både årskurs 9 och 2 på gymnasiet uppger i högre utsträckning att de mår bra eller mycket bra jämfört med tjejerna i samma årskurser. En liknande trend ses nationellt där killar i årskurs 9 rapporterar något bättre allmän hälsa jämfört med tjejer³. Över tid har andelen med bra eller mycket bra allmän hälsa haft en sjunkande trend, särskilt bland tjejerna, där andelen minskade från 86 % 2011 till 69 år 2017. Andelen har stabiliserats år 2020 med 68 %. Mönstret ser likadant ut för tjejerna i gymnasiet med en svag förbättring mellan 2017 (66 %) och 2020 (68%).



Figur 1. Andel (%) unga som uppger att deras allmänna hälsa är bra eller mycket bra, per åldergrupp och kön. Gymnasiets år 2 var inte med i undersökningen 2011.

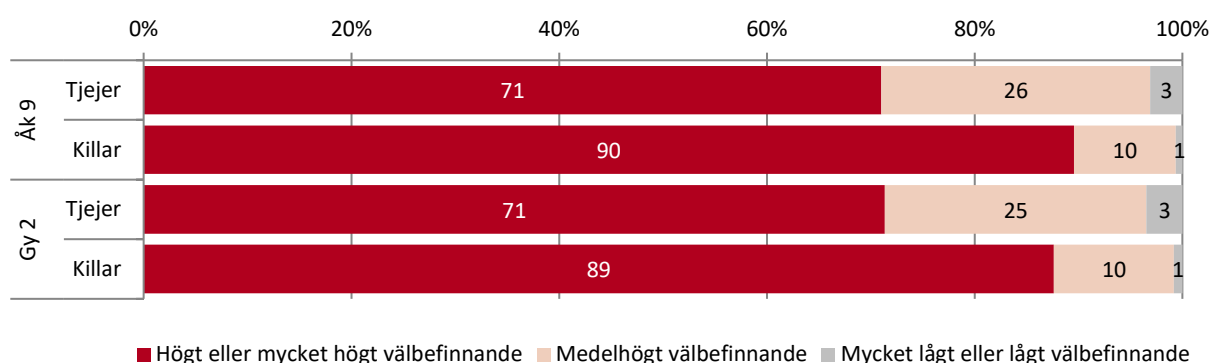
² Folkhälsomyndigheten. Barn och unga. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/halsa-i-olika-grupper/barn-och-unga/>

³ Folkhälsomyndigheten. Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/2018 Grundrapport. 2018. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/53d5282892014e0fbfb3144d25b49728/skolbarns-halsovanor-2017-18-18065.pdf>

PSYKISK HÄLSA

WHO beskriver psykiskt välbefinnande på samma sätt som psykisk hälsa, dvs. som ett tillstånd där individen kan förverkliga sina möjligheter, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle som hon eller han lever i⁴.

Psykiskt välbefinnande mäts genom sju frågor om hur unga har upplevt sin situation under de senaste två veckorna. Dessa frågor är ett instrument som är väl validerat bland skolungdomar i åldrarna 15-21 år och heter Short Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale (SWEMWBS). 81 % har ett högt eller mycket högt välbefinnande. En högre andel av killarna i årskurs 9, 90 %, har ett högt eller mycket högt välbefinnande, jämfört med tjejerna, 71 %. Länets siffror följer samma mönster som en nationell studie där 85 % av killarna, hade ett högt eller mycket högt välbefinnande och 66 % av tjejerna⁵.



Figur 2. Fördelning av välbefinnande (%), per åldersgrupp och kön.

Begreppet psykisk ohälsa används ofta för att beskriva det motsatta, det vill säga ett sämre upplevt välbefinnande ofta kopplat till olika psykiska eller fysiska symptom. Ofta är dessa symptom relaterade till en situation som upplevs som påfrestande på olika sätt. Vanliga exempel på tillstånd som omfattas av begreppet psykisk ohälsa är nedstämdhet, oro och sömnsvärigheter. I begreppet ingår ofta även stress, vilket i sin tur kan trigga en upplevelse av exempelvis smärta. Fysiska symptom kan då vara ett uttryck för psykisk belastning⁶.

Den psykiska ohälsan undersöks i Folkhälsoenkät Ung genom ett frågebatteri där både somatiska och psykiska besvär finns med. Frågan lyder "Hur ofta har du under de senaste sex månaderna haft följande besvär?", följt av uppräknningen av först somatiska besvär så som huvudvärk, ont i magen (ej mensvärk), ont i ryggen och psykiska besvär vilka är känt mig nere/ledsen, varit irriterad eller på dåligt humör, känt mig orolig/nervös, känt mig stressad, samt haft svårt att somna. Svarsalternativen sträcker sig från *sällan eller aldrig* till *i stort sett varje dag*.

Det besvär som är vanligast bland tjejerna i både årskurs 9 och 2 på gymnasiet är att de känt sig stressade, 52 %. Den siffran har stigit för tjejerna i årskurs 9 med 1 procentenhet och är i nivå med föregående undersökning men sjunkit i årskurs 2 på gymnasiet med 4 procentenheter. För killarna är det vanligaste besväret att känna sig stressad i årskurs 9 och att ha svårt att somna på gymnasiet.

Andelen unga som har haft minst två psykosomatiska besvär mer än en gång i veckan är 41 %. Bland killarna i årskurs 9 var andelen 26 % och bland tjejerna 57 %. I liknande studier för riket är motsvarande andelar i årskurs 9 35 % för killar och 62 % för tjejer⁷. Över tid har psykosomatiska besvär haft en ökande trend särskilt bland

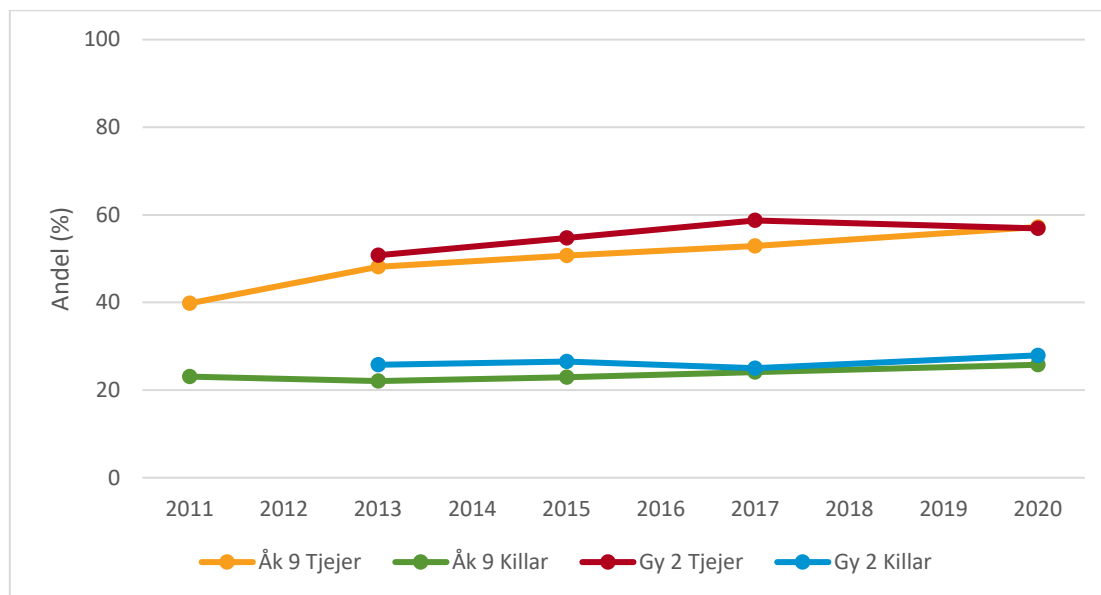
⁴ Folkhälsomyndigheten. Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/2018 Grundrapport. 2018.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/53d5282892014e0fbfb3144d25b49728/skolbarns-halsovanor-2017-18-18065.pdf>

⁵ Folkhälsomyndigheten. Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/2018 Grundrapport. 2018.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/53d5282892014e0fbfb3144d25b49728/skolbarns-halsovanor-2017-18-18065.pdf>

⁶ Folkhälsomyndigheten. (2018) Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige?
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/ab5e6aed7dd642418a8144c6e08badd2/varfor-psykiska-ohalsan-okat-barn-unga-18023-1-webb-kortversion.pdf>

⁷ Folkhälsomyndigheten. Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18. Grundrapport. 2018.

tjejer i årskurs 9 där andel som har haft minst två psykosomatiska besvär, mer än en gång i veckan de senaste sex månaderna har ökat från 40 % 2011 till 57 % 2020. Samma trend ses nationellt⁶. Från senaste mätningen 2017 kan vi dock se att kurvan för tjejerna på gymnasiet har vänt nedåt..



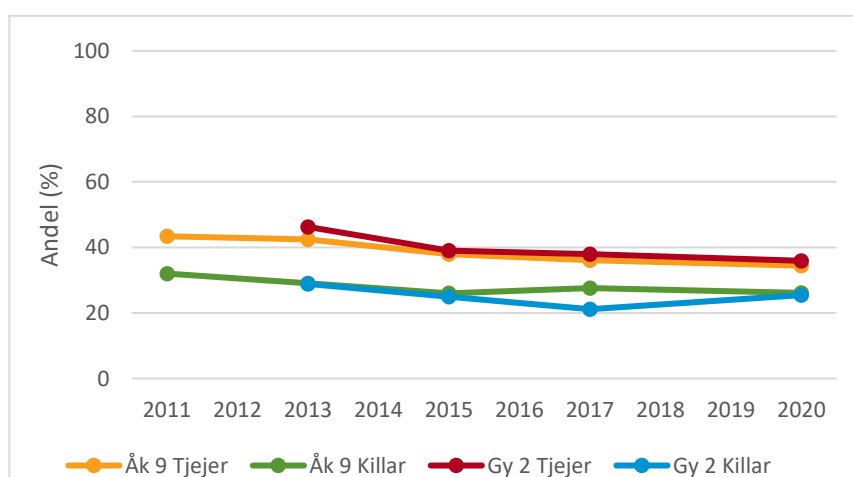
Figur 3. Andel (%) unga som har haft minst två psykosomatiska besvär, mer än en gång i veckan, de senaste sex månaderna, över tid, per åldersgrupp och kön.

MATVANOR



Bra matvanor har stor betydelse för barns och ungas utveckling och hälsa, både på kort och på lång sikt. Hela kroppen fungerar bättre om man äter regelbundet - frukost, lunch, middag och något bra mellanmål däremellan⁸.

Frukt och grönsaker innehåller många näringsämnen, bland annat vitaminer, mineraler och kostfibrer. För både ungdomar och vuxna rekommenderas ett dagligt intag av 500 g frukt och grönt⁹. I Folkhälsoenkät Ung ställs frågor om hur ofta de unga äter frukt och grönsaker. Bland tjejerna äter 35 % frukt så gott som dagligen eller oftare, bland killarna är det 26 % som gör det. Även nationellt visar undersökningar att tjejer äter mer frukt än killar¹⁰. Sedan förra undersökningen 2017 ses en nedgång i andel som äter frukt så gott som dagligen eller oftare bland samtliga förutom bland killarna på gymnasiet år 2.



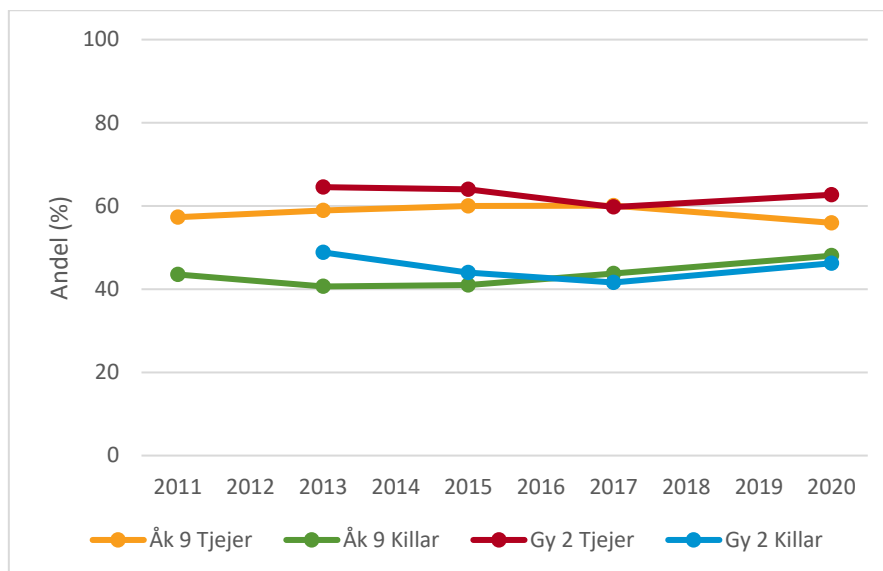
Figur 4. Andel (%) unga som äter frukt så gott som dagligen eller mer än en gång om dagen, per åldersgrupp och kön.

⁸ Livsmedelsverket. Kostråd och matvanor, barn 2-17 år. https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/barn-2-18-ar#Mer_frukt_och_grönt

⁹ Ibid.

¹⁰ Folkhälsomyndigheten. Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/2018 Grundrapport. 2018. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/53d5282892014e0fbfb3144d25b49728/skolbarns-halsovanor-2017-18-18065.pdf>

Ungefär hälften av de unga svarar att de äter grönsaker så gott som dagligen eller oftare, 59 % av tjejerna och 47 % av killarna. Till skillnad mot fruktintag ses en ökning av intag av grönsaker bland alla förutom hos tjejerna i årskurs 9.



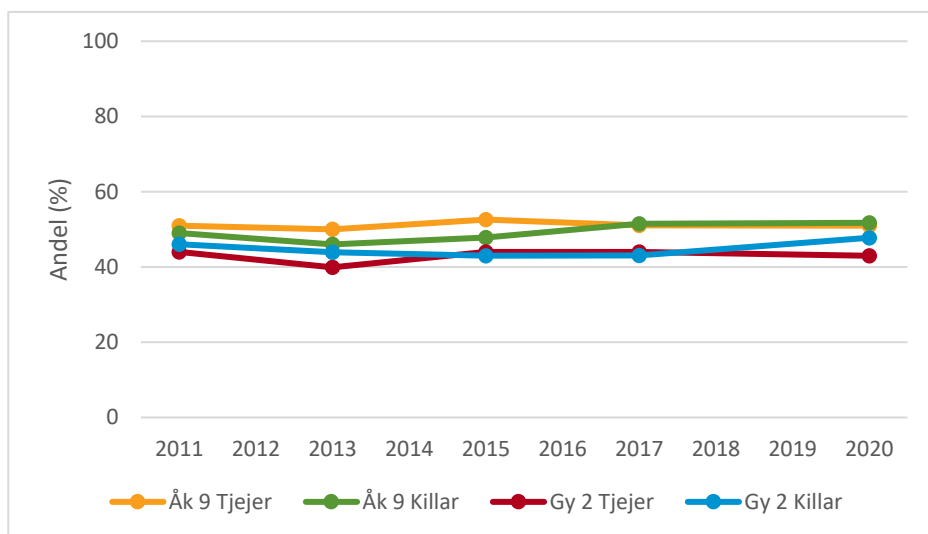
Figur 5. Andel (%) unga som äter grönsaker så gott som dagligen eller mer än en gång om dagen, per åldersgrupp och kön.

FYSISK AKTIVITET

Den nordiska rekommendationen för fysisk aktivitet för barn och unga är: ”Minst 60 minuters fysisk aktivitet per dag, både med måttlig och med hög intensitet”. Fysisk aktivitet har en mängd positiva hälsoeffekter för barn och unga i skolåldern, t, ex på kondition, muskelstyrka, blodtryck, blodfetter och BMI¹¹.

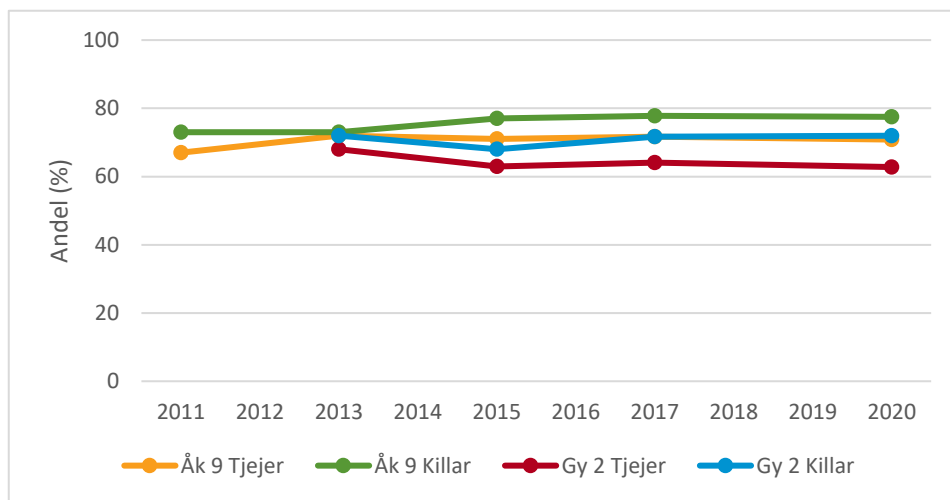
I denna undersökning skiljer vi på vardagsmotion och träning. Vardagsmotion fångas genom frågan ”Hur ofta går eller cyklar du en timme eller mer per dag? (tiden behöver inte vara sammanhängande)”. Killar och tjejer i årskurs 9 vardagsmotionerar i lika hög utsträckning. Andelen unga som vardagsmotionerar sjunker dock med stigande ålder för både tjejer och killar. Över tid ses en väldigt stabil trend, dock ses en ökning bland killarna på gymnasiet år 2 sedan senaste mätningen 2017.

¹¹ Folkhälsomyndigheten, rekommendationer. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet--rekommendationer/>



Figur 6. Andel (%) unga som går eller cyklar en timme eller mer, 4-7 dagar i veckan, per åldersgrupp och kön.

Träning fångas genom frågan ”Hur ofta tränar du på fritiden i minst 30 minuter, så att du blir andfädd och svettas?” Killar i årskurs 9 tränar 2-3 gånger per vecka eller oftare i högst utsträckning, 78 %. Nationella siffror visar samma mönster¹². Precis som för vardagsmotionen sjunker andelen unga som tränar med stigande ålder. Andelen som tränar 2-3 gånger per vecka är lägst bland tjejer i årskurs två på gymnasiet (63 %). Över tid ses ingen förändring av andelen unga som tränar regelbundet.

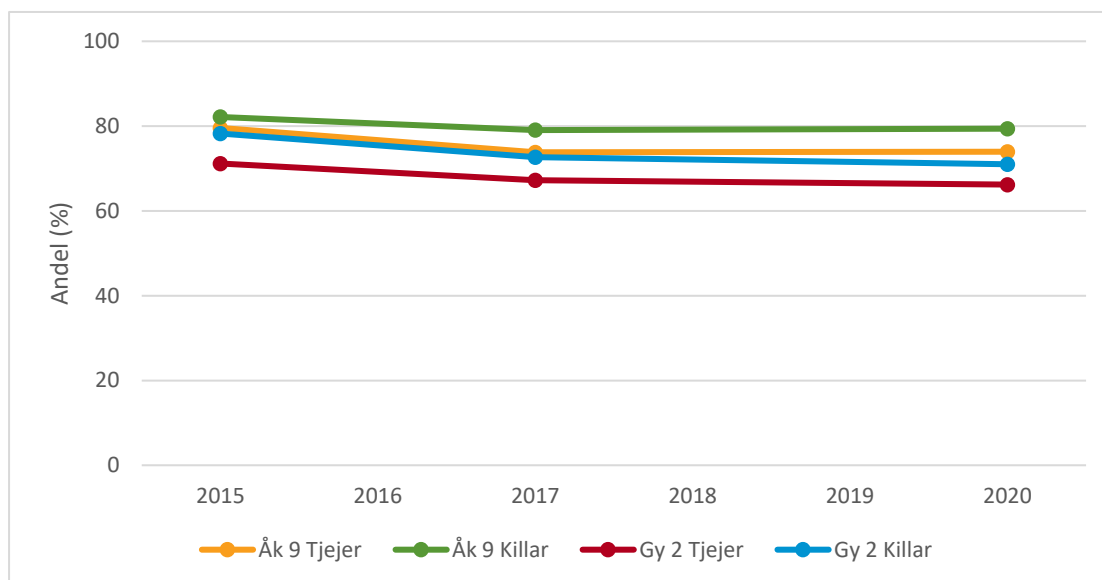


Figur 7. Andel (%) unga som tränar minst 30 min 2-3 gånger per vecka eller oftare, per åldersgrupp och kön.

¹² Folkhälsomyndigheten. Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/2018 Grundrapport. 2018. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/53d5282892014e0fbfb3144d25b49728/skolbarns-halsovanor-2017-18-18065.pdf>

SÖMN

Goda sömnvanor är en viktig del av en bra livsstil. Barn och ungdomar behöver sömn för att hjärnan och kroppen ska kunna växa, läka skador och återhämta sig. De flesta tonåringar behöver sova omkring 8-9 timmar per dygn¹³. 75 % av killarna sover 8 timmar eller mer i genomsnitt per natt och för tjejerna är det 70 %. Andelen unga som sover 8 timmar per natt eller mer sjunker med stigande ålder. Från senaste mätningen 2017 ses ingen förändring.



Figur 8. Andel (%) unga som sover 8 timmar eller mer i genomsnitt per natt, per åldersgrupp och kön.

SKILLNADER I HÄLSA OCH LIVSSTIL

Hälsa och levnadsvanor varierar mellan olika grupper i befolkningen. Generellt är hälsan sämre i socioekonomiskt mer utsatta grupper med sämre självrapporterad hälsa, högre dödlighet och kortare medellivslängd än grupper med högre socioekonomisk status¹⁴. I *tabell 10* presenteras hälsa och levnadsvanor bland ungdomarna i denna undersökning fördelat på föräldrarnas sysselsättning, funktionsnedsättning och om man upplever att man har tillräckligt med pengar för att göra samma saker som sina kompisar. Unga vars båda föräldrar arbetar eller studerar rapporterar god hälsa och högt välbefinnande i högre utsträckning än ungdomar med minst en arbetslös eller sjukskriven förälder. När det gäller levnadsvanor är inte sambandet lika tydligt förutom vid träning på fritiden.

Unga med någon funktionsnedsättning svarar i lägre utsträckning att de har god hälsa och bra levnadsvanor jämfört med ungdomar utan funktionsnedsättning. Störst skillnader finns mellan ungdomar med olika upplevda ekonomiska förutsättningar. De som anger att de alltid eller ofta har tillräckligt med pengar för att göra samma saker som sina kompisar rapporterar i betydligt högre utsträckning god hälsa och goda levnadsvanor än de som upplever att de ibland respektive sällan eller aldrig har tillräckligt med pengar.

¹³ 1177. Sömn, Tonåringar 13-18 år.

www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Skrik/Barn-och-somn/

¹⁴ Folkhälsans utveckling - årsrapport 2020

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/f/folkhalsans-utveckling-arsrapport-2020/>

Tabell 10. Hälsa och levnadsvanor fördelat på föräldrars sysselsättning, funktionsnedsättning och socioekonomi (%).

							Hur ofta har du tillräckligt med pengar för att göra samma saker som dina kompisar?		
		Båda föräldrarna arbetar eller studerar	Minst en förälder är arbetslös	Minst en förälder är sjukskriven	Har funktionsnedsättning	Har ej funktionsnedsättning	Alltid/ofta	Ibland	Sällan/aldrig
Hälsa	Bra mkt bra allmän hälsa	78	70	64	67	80	80	60	41
	Högt/mkt högt välbefinnande	82	72	70	72	83	84	64	48
	Minst 2 psykosomatiska besvär > en gång i veckan	40	51	57	51	37	39	52	68
Matvanor	Frukt så gott som dagligen eller oftare	30	33	25	27	31	36	32	25
Fysisk aktivitet	Grönsaker så gott som dagligen eller oftare	54	45	51	42	56	54	43	38
	Dricker läsk så gott som dagligen eller oftare	14	16	17	18	12	14	14	18
	Går/cyklar minst en timme 4 dagar i veckan eller oftare	49	43	51	46	49	49	46	38
	Tränar på fritiden i minst 30 min 2 dagar per vecka eller oftare	73	59	65	63	74	73	64	45
Sömn	Sover i genomsnitt minst 8 timmar per natt	74	72	68	67	75	74	67	57

Utöver ovan beskrivna skillnader i hälsa rapporterar unga med annan sexuell läggning än heterosexuell respektive de som inte bor med båda sina föräldrar/vårdnadshavare god hälsa i lägre utsträckning, medan det inte finns några systematiska skillnader mellan ungdomar med olika härkomst respektive bostadsläge. Vad gäller levnadsvanor finns en tendens att unga som bor på landsbygden är fysiskt aktiva i lägre utsträckning än ungdomar som bor i centralorten, samt att de som bor med en förälder/vårdnadshavare och tjejer med utländsk härkomst tränar i lägre utsträckning.



TRAFFIKEN?
AVSTÄ ALKOHOLI
EJ FÖR: 30 MILLIGRÄMTER

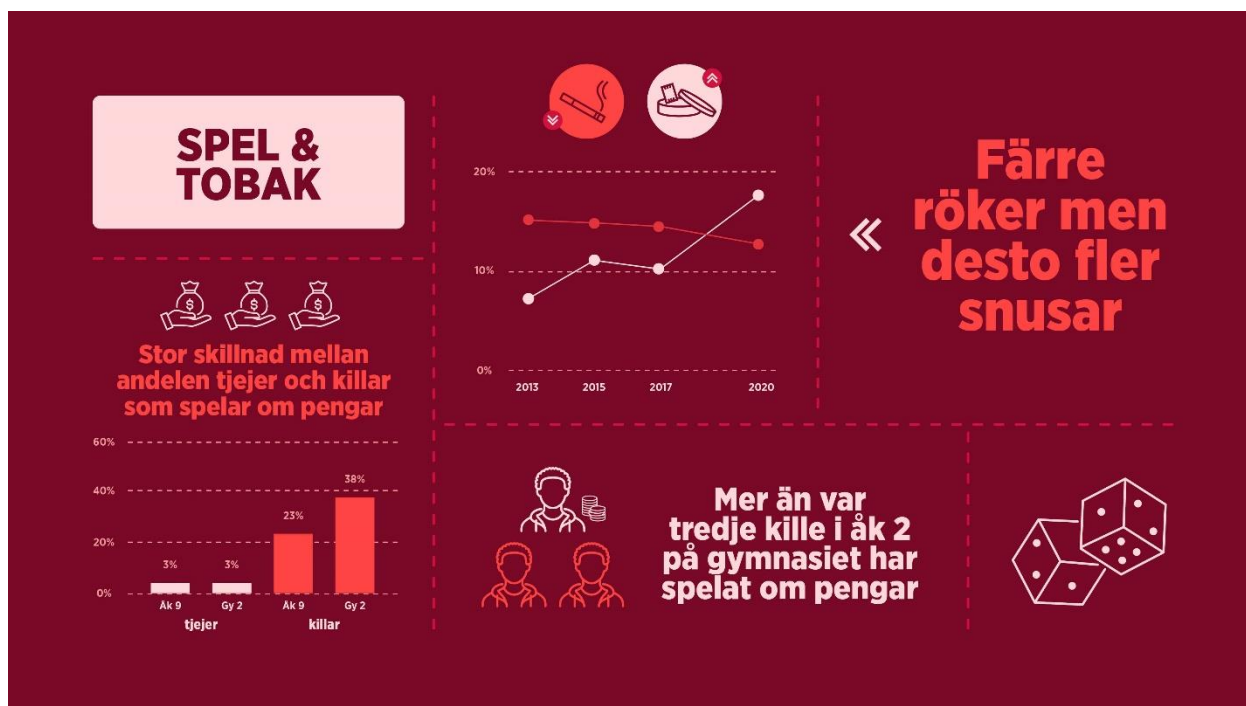
3

18

MARIE'S

ESTD 1848

Tobak, alkohol, narkotika och spel



Det är viktigt att förebygga att ungdomar börjar röka, dricka alkohol eller använda droger då det finns kopplingar mellan tidig debut och mer omfattande vanor senare i livet¹⁵. Detta kapitel baseras på frågor om rökning, snus, alkohol, narkotika och spel. Här följer en sammanfattning av de viktigaste resultaten:

- Nedåtgående trend i andel unga som röker.
- Andelen som röker tredubblas bland killar från årskurs 9 till årskurs 2
- Bland unga med någon funktionsnedsättning anger dubbelt så stor andel att de röker ibland eller varje dag jämfört med unga utan funktionsnedsättning
- Uppåtgående trend i andel unga som snusar.
- Från senaste mätningen 2017 har andelen tjejer på gymnasiet som snusar tredubblats
- Svagt nedåtgående trend av andel unga som druckit alkohol de senaste 12 månaderna
- Andel tjejer och killar som har druckit alkohol de senaste 12 mån fördubblas från årskurs 9 till årskurs 2 på gymnasiet.
- Unga som bor på landsbygden rapporterar i större utsträckning att de druckit alkohol de senaste 12 månaderna än de som bor i centralorten.
- 75 % av de unga som svarat att de använt narkotika har använt cannabis någon gång de senaste 12 månaderna
- 1/3 av killarna i årskurs 2 på gymnasiet har spelat om pengar

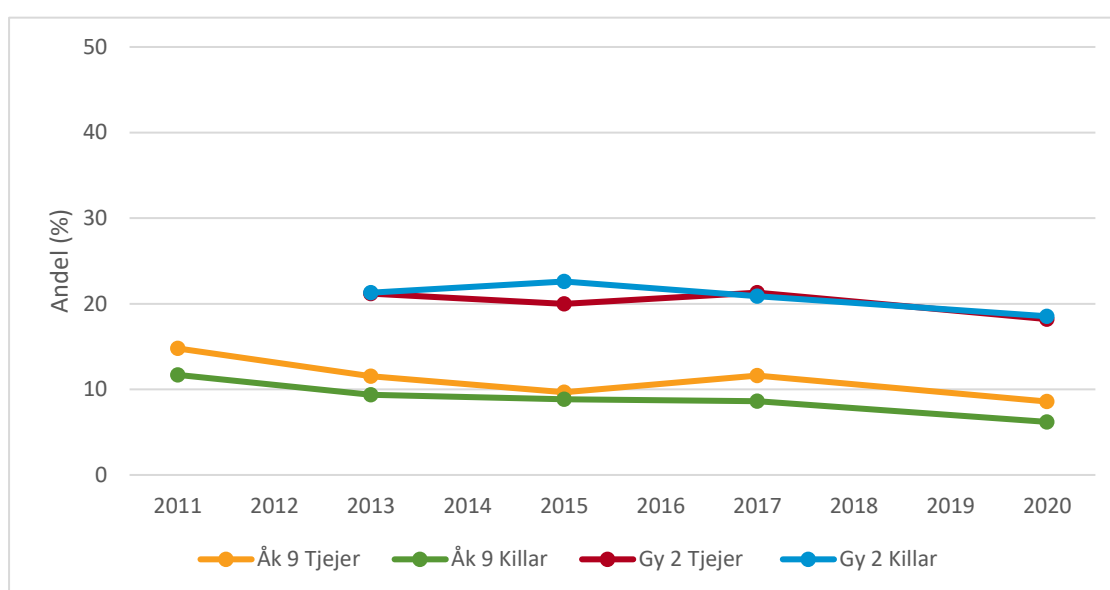
¹⁵ Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning. Skolelevers drogvanor 2020.
<https://www.can.se/app/uploads/2020/12/can-rapport-197-skolelevers-drogvanor-2020-pdf.pdf>

RÖKNING

Rökning ökar risken för flera olika sjukdomar så som cancer, hjärt- och kärlsjukdom, diabetes och sjukdomar och infektioner i andningsorganen. Barn och unga har en lägre tröskel för att bli beroende av nikotin än vuxna och beroendet är svårt att bryta¹⁶. I Folkhälsoenkät Ung ställs frågan ”Röker du?” som besvaras med alternativen *Nej, Ja, ibland* eller *Ja, varje dag*.

13 % av de unga röker ibland eller varje dag. Det är något fler tjejer än killar i årskurs 9 som röker ibland eller varje dag. Ett liknande mönster ses nationellt där tjejer i årskurs 9 röker ibland eller varje dag i något större utsträckning än killar¹⁷.

Stora skillnader ses mellan årskurserna där andelen killar som röker ibland eller varje dag tredubblas från årskurs 9 till gymnasiet år 2. Över tid har andel som röker haft en sjunkande trend, särskilt bland tjejer i årskurs 9 där andelen som röker ibland eller varje dag har minskat sedan 2011 från 14,8 % till 8,6 % 2020. Samma nedåtgående trend ses också nationellt¹⁸.



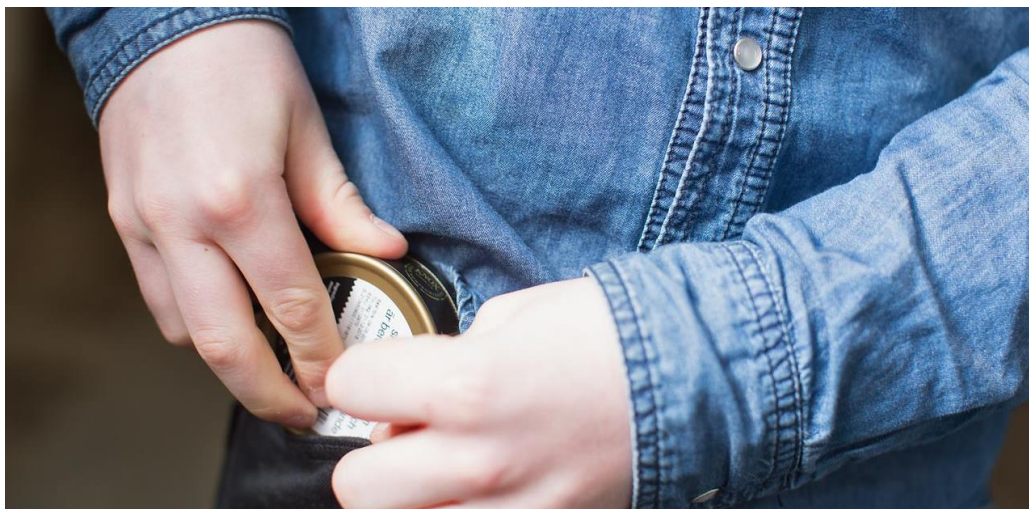
Figur 9. Andel (%) unga som röker ibland eller varje dag, per åldersgrupp och kön.

¹⁶Folkhälsomyndigheten. Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/2018. Grundrapport 2018
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/53d5282892014e0fbfb3144d25b49728/skolbarns-halsovanor-2017-18-18065.pdf>

¹⁷ Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning. Skolelevers drogvanor 2020
<https://www.can.se/app/uploads/2020/12/can-rapport-197-skolelevers-drogvanor-2020-pdf.pdf>

¹⁸ Ibid.

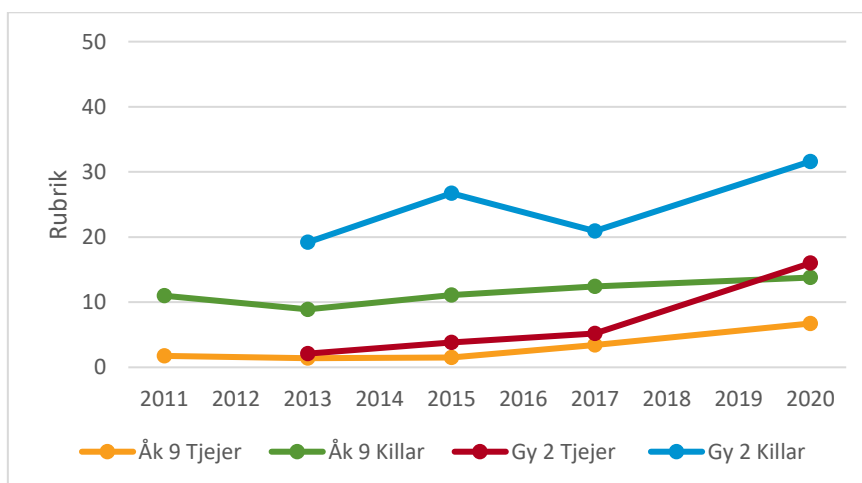
SNUS



Att snusa kan orsaka nikotinberoende och är förenat med hälsorisker som bland annat cancer.¹⁹ I Folkhälsoenkät Ung ställs frågan ”Snusar du?” som besvaras med alternativen *Nej*, *Ja*, *ibland* eller *Ja, varje dag*.

17 % av de unga snusar ibland eller varje dag. Det är stora skillnader mellan killar och tjejer där killar i dubbelt så stor utsträckning snusar ibland eller varje dag i båda årskurserna. Liknande mönster ses nationellt²⁰.

Precis som för rökningen ökar andelen som snusar ibland eller varje dag med stigande ålder, andelen tjejer och killar som snusar är mer än dubbelt så hög i årskurs 2 på gymnasiet jämfört med årskurs 9. Över tid har snusning haft en motsatt trend i förhållande till rökning, där istället andelen som snusar ibland eller varje dag har ökat. Särskilt ses en ökning bland killar i årskurs 2 på gymnasiet där andelen som snusar ibland eller varje dag har ökat sedan 2013 från 19 % till 32 % 2020. Från 2017 har andel tjejer på gymnasiet som snusar ibland eller varje dag tredubblats. Samma uppgående trend ses också nationellt²¹.



Figur 10. Andel (%) unga som snusar ibland eller varje dag, per åldersgrupp och kön.

¹⁹ Folkhälsomyndigheten. Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/2018. Grundrapport 2018
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/53d5282892014e0fbfb3144d25b49728/skolbarns-halsovanor-2017-18-18065.pdf>

²⁰ Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning. Skolelevers drogvanor 2020
<https://www.can.se/app/uploads/2020/12/can-rapport-197-skolelevers-drogvanor-2020-pdf.pdf>

²¹ Ibid.

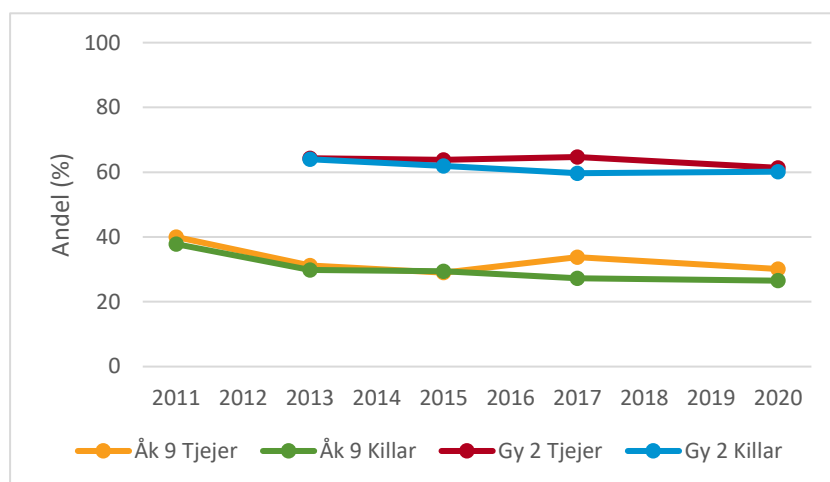
ALKOHOL

Barn och unga är särskilt sårbara för alkoholens effekter. En hög eller frekvent alkoholkonsumtion bland unga har samband med olika negativa konsekvenser, däribland sämre impulskontroll, sämre skolprestationer samt hög alkoholkonsumtion i vuxen ålder²².

Alkoholvanor bland de unga undersöks genom flera olika frågor, i den här rapporten redovisas två frågor och den första är, ”Har du någon gång under de senaste 12 månaderna druckit alkohol” som besvaras med alternativen *ja* eller *nej*.

44 % av de unga har druckit alkohol någon gång de senaste 12 månaderna. Det är något fler tjejer än killar i årskurs 9 som har druckit alkohol någon gång de senaste 12 månaderna. Ett liknande mönster ses nationellt²³. Det är stor skillnad på andel unga i årskurs 9 som har druckit alkohol någon gång de senaste 12 månaderna i länet, 28 %, jämfört med den nationella siffran som ligger på 42 % 2020²⁴. Stora skillnader ses mellan årskurserna där andelen tjejer och killar som har druckit alkohol någon gång de senaste 12 månaderna fördubblas från årskurs 9 till årskurs 2 på gymnasiet.

Över tid har andelen som druckit alkohol någon gång de senaste 12 månaderna legat relativt stabilt. Bland killarna i årskurs 9 har det varit en nedåtgående trend sedan 2011 från 39 % till 27 % 2020. Nationellt har man kunnat se en ännu mer nedåtgående trend under flera år, men vid senaste mätningen hade nedgången stannat av och istället ändrat riktning mot en ökning för årskurs 9²⁵.



Figur 11. Andel (%) unga som har druckit alkohol någon gång de senaste 12 månaderna, per åldersgrupp och kön.

Den andra alkoholfrågan är, ”Hur ofta händer det att du vid ett och samma tillfälle dricker alkohol motsvarande minst:- fyra stora burkar starköl/starkcider- eller 25 cl sprit (ca sex shots/drinkar) – eller en hel flaska vin – eller sex burkar folköl?” som besvaras med alternativen, *jag dricker aldrig så mycket alkohol, några gånger per år, 1 gång i månaden, 2-3 gånger i månaden, någon gång i veckan samt fler gånger i veckan*.

26 % av de unga som svarat att de dricker alkohol har intensivkonsumerat (De som dricker en större mängd alkohol vid ett och samma tillfälle någon gång per år eller oftare. Något högre andel killar i årskurs 2 på gymnasiet intensivkonsumerar alkohol än tjejer i samma årskurs. Även för denna fråga kring intensivkonsumtion

²² Folkhälsomyndigheten. Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/2018. Grundrapport 2018
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/53d5282892014e0fbfb3144d25b49728/skolbarns-halsovanor-2017-18-18065.pdf>

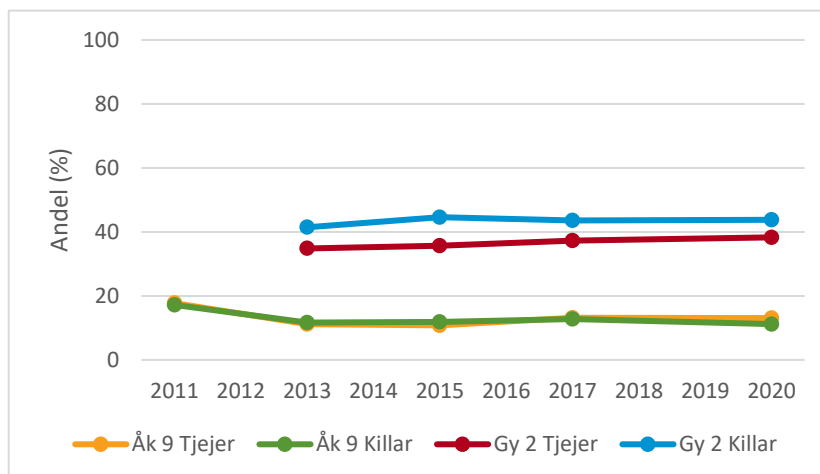
²³ Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning. Skolelevers drogvanor 2020
<https://www.can.se/app/uploads/2020/12/can-rapport-197-skolelevers-drogvanor-2020-pdf.pdf>

²⁴ Ibid

²⁵ Ibid.

ses stora skillnader mellan årskurserna. Särskilt stor är skillnaden mellan andelen killar i årskurs 9, 11 % och killarna i årskurs 2 på gymnasiet, 44 %.

Över tid har andelen som intensivkonsumerat alkohol legat stabilt både för tjejer och killar och för båda årskurserna. Även nationellt har trenden legat stabil under några år och det har inte funnits några skillnader mellan könen²⁶.



Figur 12. Andel (%) unga som intensivkonsumerar* alkohol, per åldersgrupp och kön (andel av de som svarat på alkoholfrågan).

*De som dricker en större mängd alkohol vid ett och samma tillfälle någon gång per år eller oftare, motsvarande minst 4 stora burkar starköl/starkcider – eller 25 cl sprit (ca sex shots/drinkar) – eller en hel flaska vin – eller sex burkar folköl?.

NARKOTIKA

Bruk av narkotika i skollådern kan leda till försämrade kognitiva funktioner, beroendutveckling och ökad risk för psykotiska symptom²⁷.

Även narkotikavanor bland de unga undersöks genom flera olika frågor, i den här rapporten redovisas dels frågan "Har du någon gång använt narkotika" som besvaras med alternativen *ja* eller *nej*, dels frågan "Hur många gånger har du använt cannabis de senaste 12 månaderna" som besvaras med alternativen *ingen gång, 1 gång, 2-4 gånger, 5-20 gånger, fler än 20 gånger*.

4 % av de unga svarar att de någon gång har använt narkotika. Det är fler killar än tjejer i båda årskurserna som anger att de någon gång använt narkotika. Ett liknande mönster ses nationellt²⁸. Stora skillnader ses mellan årskurserna där särskilt andelen killar som någon gång använt narkotika är tre gånger så hög bland killar i sårskurs 2 på gymnasiet som bland killar i årskurs 9.

Över tid har andelen killar och tjejer som svarar att de någon gång har använt narkotika legat stabilt..

²⁶ Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning. Skolelevers drogvanor 2020

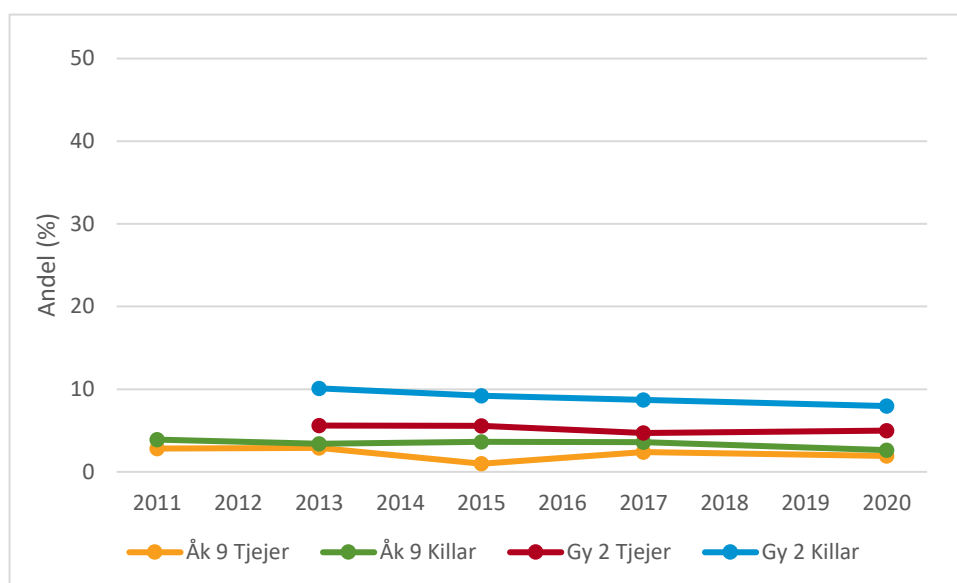
<https://www.can.se/app/uploads/2020/12/can-rapport-197-skolelevers-drogvanor-2020-pdf.pdf>

²⁷ Folkhälsomyndigheten. Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/2018. Grundrapport 2018

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/53d5282892014e0fbfb3144d25b49728/skolbarns-halsovanor-2017-18-18065.pdf>

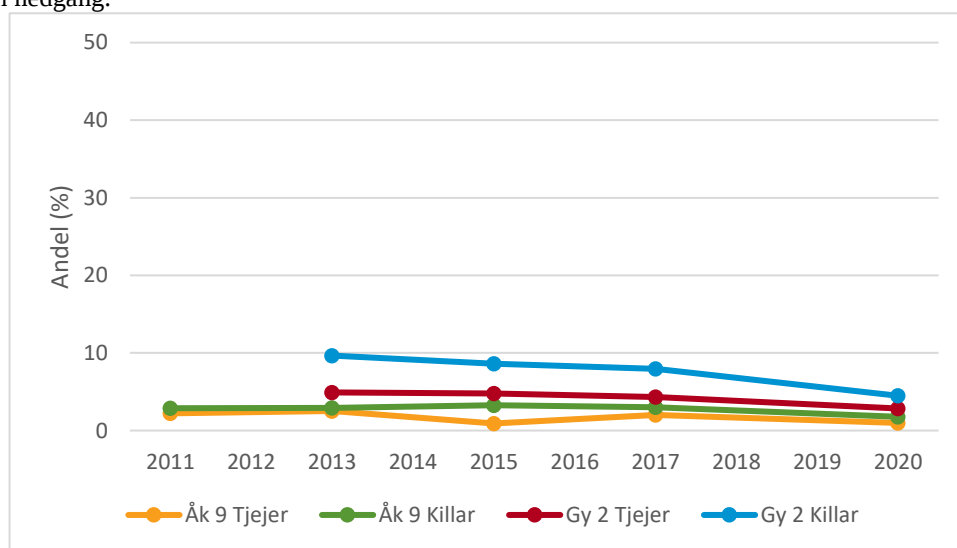
²⁸ Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning. Skolelevers drogvanor 2020

<https://www.can.se/app/uploads/2020/12/can-rapport-197-skolelevers-drogvanor-2020-pdf.pdf>



Figur 13. Andel (%) unga som någon gång har använt narkotika, per åldersgrupp och kön.

75 % av de unga som svarat att de använt narkotika har använt cannabis någon gång de senaste 12 månaderna, vilket, precis som i nationella siffror, visar att det är det vanligaste substansen preparatet bland de unga²⁹. Killar rapporterar i högre utsträckning än tjejer att de har använt cannabis de senaste 12 månaderna. Över tid har andelen unga som använt cannabis de senaste 12 månaderna legat stabilt. Bland killarna i årskurs 2 på gymnasiet ses dock en nedgång.



Figur 14. Andel (%) unga som använt cannabis* någon gång de senaste 12 månaderna (andel av de som svarat på narkotikafrågan), per åldersgrupp och kön.

(*2017 och tidigare benämns drogen som hasch/marijuana, vilket kan ha en påverkan på resultatet)

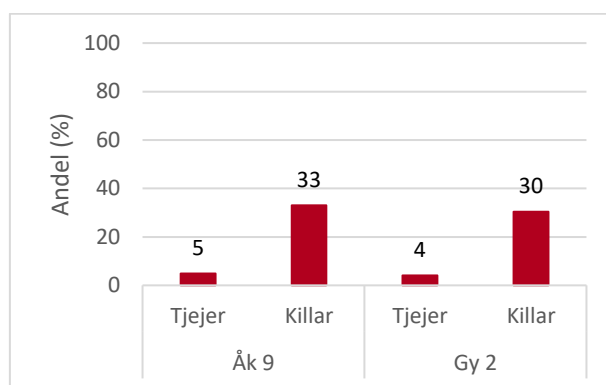
²⁹ Ibid.

SPEL

Riskerna med spel om pengar bland ungdomar är inte lika uppenbara som vid exempelvis alkoholkonsumtion eller narkotikakonsumtion. Forskningen pekar dock på att riskabelt spelande i ungdomen samvarierar med ansträngda sociala relationer, försämrade skolresultat, avvikande beteende, kriminalitet, depressioner och självmord. Det ökar också risken för problematiskt spelande i vuxen ålder³⁰.

I Folkhälsoenkät Ung ställs tre frågor kring spel. I den här rapporten redovisas två frågor ”Har du köpt/betalt för virtuella saker i data-/ mobilspel (t.ex loot boxes, pay to win) den senaste månaden?” som besvaras med alternativen *ja* eller *nej*.

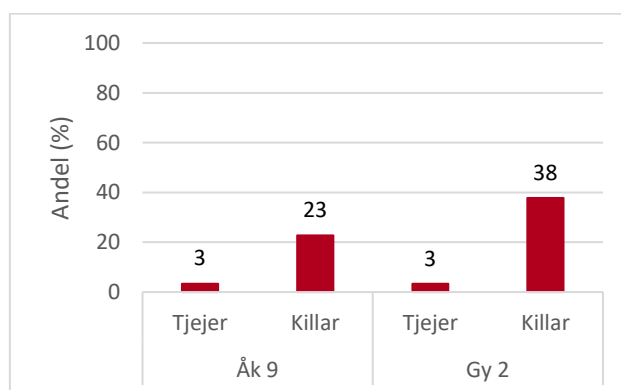
19 % av de unga har köpt/betalt för virtuella saker i data-/mobilspel den senaste tiden. Skillnaderna är stora mellan killar och tjejer i båda årskurserna, *se figur 15*.



Figur 15. Andel (%) unga som köpt/betalt saker i data-/mobilspel den senaste månaden, per åldersgrupp och kön.

Den andra frågan, ”Har du någon gång spelat om pengar?” besvaras med alternativen *nej*, *ja under de senaste 30 dagarna*, *ja under de senaste 12 månaderna*, *ja för mer än 12 månader sedan*.

17 % av de unga har någon gång spelat om pengar. Stora skillnader ses mellan könen och för killar ökar också andelen med stigande ålder. Nationella siffror visar också att det är vanligast bland killar att ha spelat om pengar³¹.



Figur 16. Andel (%) unga som någon gång spelat om pengar, per åldersgrupp och kön.

³⁰ Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning. Skolelevers drogvanor 2020
<https://www.can.se/app/uploads/2020/12/can-rapport-197-skolelevers-drogvanor-2020-pdf.pdf>

³¹ Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning. Skolelevers drogvanor 2020
<https://www.can.se/app/uploads/2020/12/can-rapport-197-skolelevers-drogvanor-2020-pdf.pdf>

SKILLNADER I ANVÄNDNING AV TOBAK, ALKOHOL, NARKOTIKA OCH SPEL

Användning av tobak, alkohol, narkotika och spel i olika grupper presenteras i *tabell 11*. Unga vars båda föräldrar arbetar eller studerar rapporterar i något lägre utsträckning att de röker ibland eller varje dag än ungdomar med minst en arbetslös eller minst en sjukskriven förälder. Bland unga med någon funktionsnedsättning anger dubbelt så hög andel (20 %) att de röker ibland eller varje dag jämfört med unga utan funktionsnedsättning (10 %). I gruppen som sällan eller aldrig upplever sig ha tillräckligt med pengar för att göra samma saker som sina kompisar svarar en fjärdedel att de röker ibland eller varje dag jämfört med 12 % och 18 % bland dem som alltid/ofta respektive ibland upplever att de har tillräckligt med pengar. Motsvarande skillnader finns i stort också för snusning, men något mindre tydliga.

När det gäller alkoholkonsumtion finns skillnader mellan funktionsnedsatta och ej funktionsnedsatta medan skillnaderna är mindre mellan övriga grupper, förutom att unga med minst en arbetslös förälder i lägre utsträckning anger att de druckit alkohol de senaste 12 månaderna.

Också när det gäller användning av narkotika finns skillnader mellan grupperna där det är mer vanligt att någon gång ha använt narkotika bland unga som har minst en förälder som är arbetslös, har en funktionsnedsättning respektive ibland eller sällan/aldrig upplever att de har tillräckligt med pengar.

Det finns inga tydliga skillnader i om man köpt virtuella saker i dataspel respektive om man spelat om pengar, förutom vad gäller funktionsnedsatta, som anger i något större utsträckning än ej funktionsnedsatta att de gjort det.

Tabell 11. Tobak, alkohol, narkotika och spel fördelat på föräldrars sysselsättning, funktionsnedsättning och socioekonomi (%).

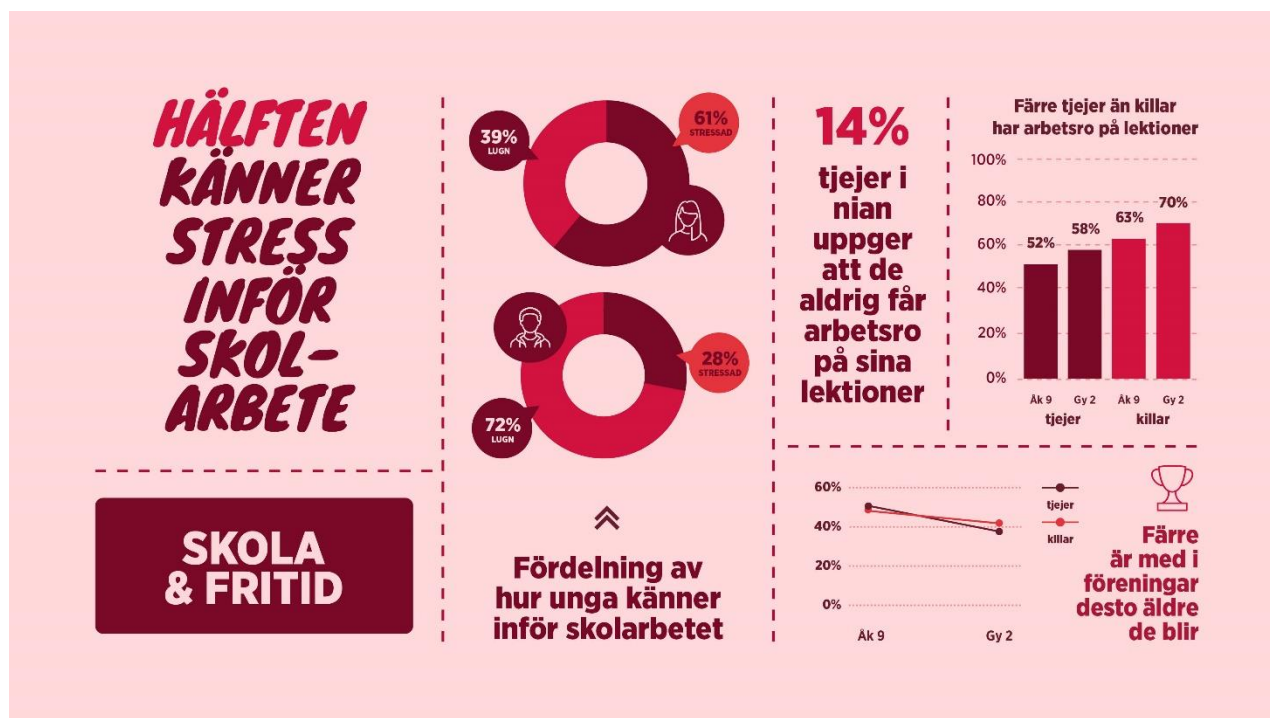
		Båda föräldrarna arbetar eller studerar	Minst en förälder är arbetslös	Minst en förälder är sjukskriven	Har funktions- nedsättning	Har ej funktions- nedsättning	Hur ofta har du tillräckligt med pengar för att göra samma saker som dina kompisar?		
							Alltid/ ofta	Ibland	Sällan/ aldrig
Tobak	Röker ibland eller varje dag	12	17	16	20	10	12	18	25
	Snusar ibland eller varje dag	17	14	18	24	15	17	18	22
Alkohol	Har druckit alkohol under senaste 12 månaderna	45	34	50	52	42	44	45	48
	Dricker en större mängd alkohol några gånger per år eller oftare*	61	60	64	65	59	61	63	58
Narkotika	Har använt narkotika någon gång	4	8	7	8	3	4	8	10
Spel	Har köpt/betalat för virtuella saker i data-/mobilspel den senaste månaden	18	23	17	22	17	19	16	21
	Har spelat om pengar någon gång	17	18	19	20	16	17	16	17

*Andel (%) av de som svarat ja på frågan att de druckit alkohol under de senaste 12 månaderna.

Utöver det som presenteras i *tabell 11*, finns skillnader i konsumtion av alkohol mellan ungdomar i årskurs 9 som bor på landsbygden och övriga, där ungdomar på landsbygden rapporterar att de har druckit alkohol de senaste 12 månaderna i högre utsträckning. Denna skillnad är mindre tydlig bland gymnasieungdomarna. Det är vidare mer vanligt att röka, snusa, ha druckit alkohol och ha använt narkotika bland ungdomar som inte bor med båda sina föräldrar/vårdnadshavare.



Skola och Fritid



Under sin uppväxt tillbringar barn och unga en väsentlig del av sin tid i skolan, en arena där kunskap och lärande samexisterar med sociala relationer till andra elever och till lärare³². Tiden ska också räcka till lek, fritid och vila som barnkonventionen anger att alla barn och unga har rätt till³³. Detta kapitel baseras på frågor om skolfaktorer, fritid, skärmtid, trygghet, mobbning, samt demokrati och inflytande. Här följer en sammanfattning av de viktigaste resultaten för temat skola och fritid:

- 1/3 av de unga upplever att de inte har arbetsro på lektionerna
- Hälften av de unga känner stress inför skolarbetet
- En betydligt högre andel av unga vilkas båda föräldrar arbetar eller studerar respektive som ofta eller alltid har tillräckligt med pengar som svarar att de är medlem i någon förening än unga som har minst en arbetslös eller sjukskriven förälder respektive ibland eller sällan eller alltid har tillräckligt med pengar för att göra samma saker som sina kompisar
- 60 % av de unga ägnar 6 timmar eller mer per dag framför en skärm
- 2/3 av tjejerna i årskurs 9 känner sig inte trygga på nätet och runt hälften känner sig inte trygga på fritidsgården
- Nästan hälften av tjejerna har blivit utsatta för sexuella ofredanden
- Tjejer med svensk härkomst uppger i högre utsträckning att de har emottagit avklädda bilder, blivit kontaktade i sociala medier i sexuellt syfte samt blivit tafsade på än tjejer med utländsk härkomst.

³² Folkhälsomyndigheten. Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14. Grundrapport. 2018.

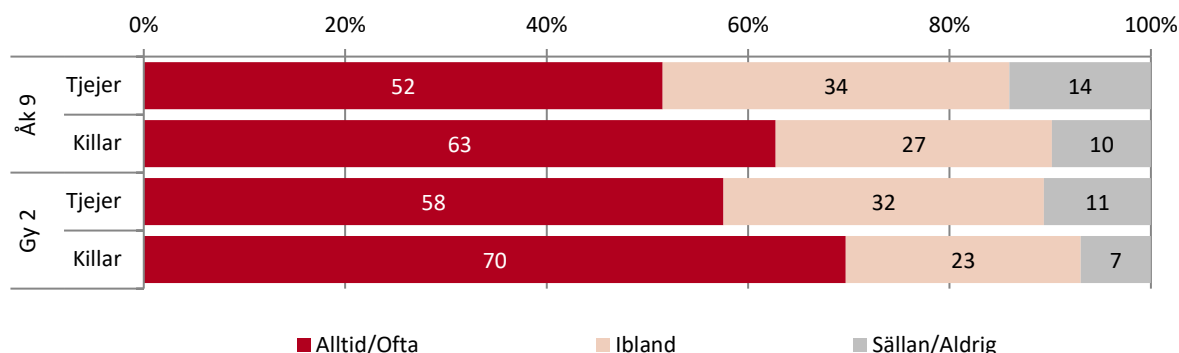
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/fcbcd76d2cae4fc0981e35dddf246cf0/skolbarns-halsovanor-sverige-2013-14.pdf>

³³ <https://www.barnombudsmannen.se/for-dig-under-18/barnkonventionen/lek-fritid-kultur-och-vila/det-har-sager-barnkonventionen-om-din-ratt-till-lek-fritid-kultur-och-vila/>

SKOLA

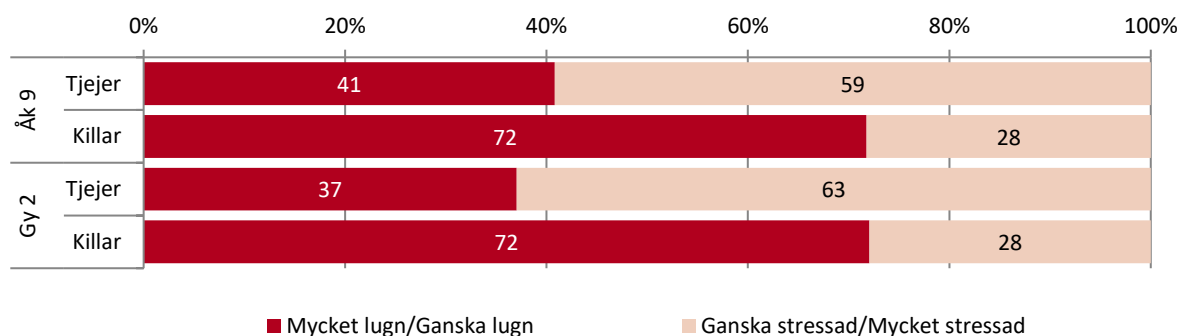
Skolmiljön har stor betydelse för elevernas skolprestationer. Den påverkar även elevers hälsa, deras psykosociala hälsa och trygghet¹³. I Folkhälsoenkät ung 2020 ställs frågor om skolans arbetsmiljö och skolarbetet.

Arbetsmiljön undersöktes med frågan ”Hur ofta upplever du att du har arbetsro på lektionerna?” och besvaras med svarsalternativen *alltid, ofta, ibland, sällan och aldrig*. 61 % av de unga upplever att de alltid/ofta har arbetsro på lektionerna. Killar upplever i högre utsträckning att de har arbetsro på lektionerna än tjejerna. Andelen som upplever arbetsro på lektionerna är högre i gymnasiet än årskurs 9 bland både tjejer och killar.



Figur 17. Fördelning över hur ofta unga upplever arbetsro på lektionerna (%), per åldersgrupp och kön.

Skolarbetet undersöks med frågan ”Hur känner du dig inför skolarbetet?” och besvaras med svarsalternativen *mycket lugn, ganska lugn, ganska stressad och mycket stressad*. 56 % av de unga känner sig mycket lugna/ganska lugna inför skolarbetet. Det är stora skillnader mellan killar och tjejer, där tjejer på gymnasiet känner sig mest stressade inför skolarbetet, se figur 18.

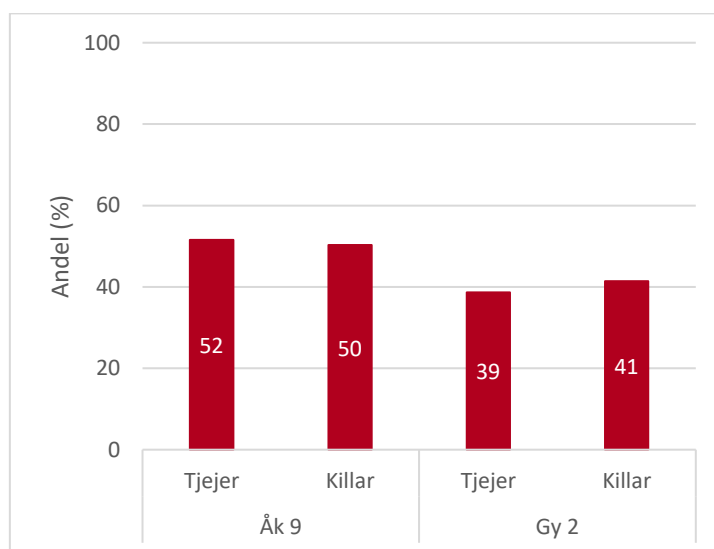


Figur 18. Fördelning över hur unga känner inför skolarbetet (%), per åldersgrupp och kön.

FRITID

Att ungdomar har tillgång till en meningsfull fritid är främjande för hälsan. Kultur- och fritidsaktiviteter är viktiga för avkoppling, hälsa, personlig utveckling och förståelse av omvärlden³⁴.

I Folkhälsoenkät Ung 2020 ställs frågan ”Är du medlem i någon förening?” 46 % av de unga är med i någon förening. Skillnaden mellan killar och tjejer är nästan obefintlig, däremot sjunker andelen som är med i en förening för både killar och tjejer med stigande ålder.



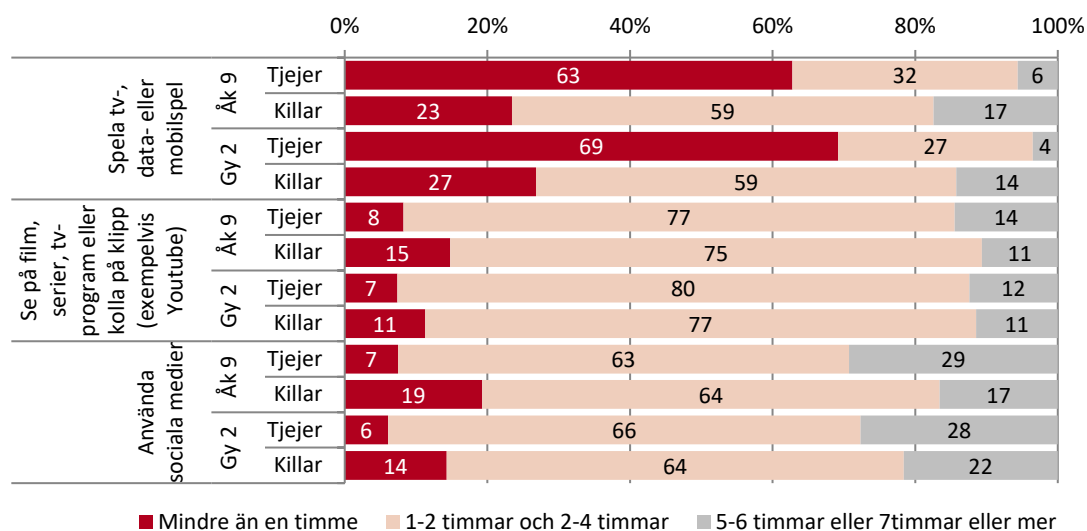
Figur 19. Andel (%) unga som är medlem i någon förening, per åldersgrupp och kön.

³⁴ <https://www.mucf.se/kultur-och-fritid>

SKÄRMTID

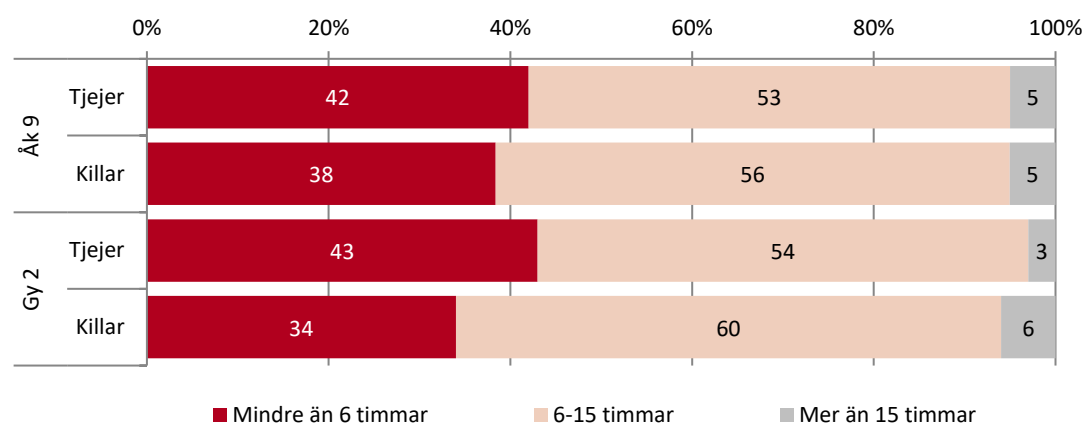
Med skärmtid menas den tid som de unga ägnar åt användning av surfplattor, smartphones och datorspelande³⁵. I Folkhälsoenkät Ung undersöks hur många timmar en vardag efter skolan som unga spelar tv-, och data- eller mobilspel eller/och ser på film, serier tv-program eller kollar på klipp samt använder sociala medier.

Killar spelar mer tv-, data- eller mobilspel än tjejer och tjejer ägnar mer tid åt sociala medier än killar, se figur 20.



Figur 20. Fördelning över hur många timmar en vardag efter skolan som unga brukar spela tv-, data- eller mobilspel, se på film, serier, tv-program eller kolla på klipp samt använt sociala medier (%), per åldersgrupp och kön.

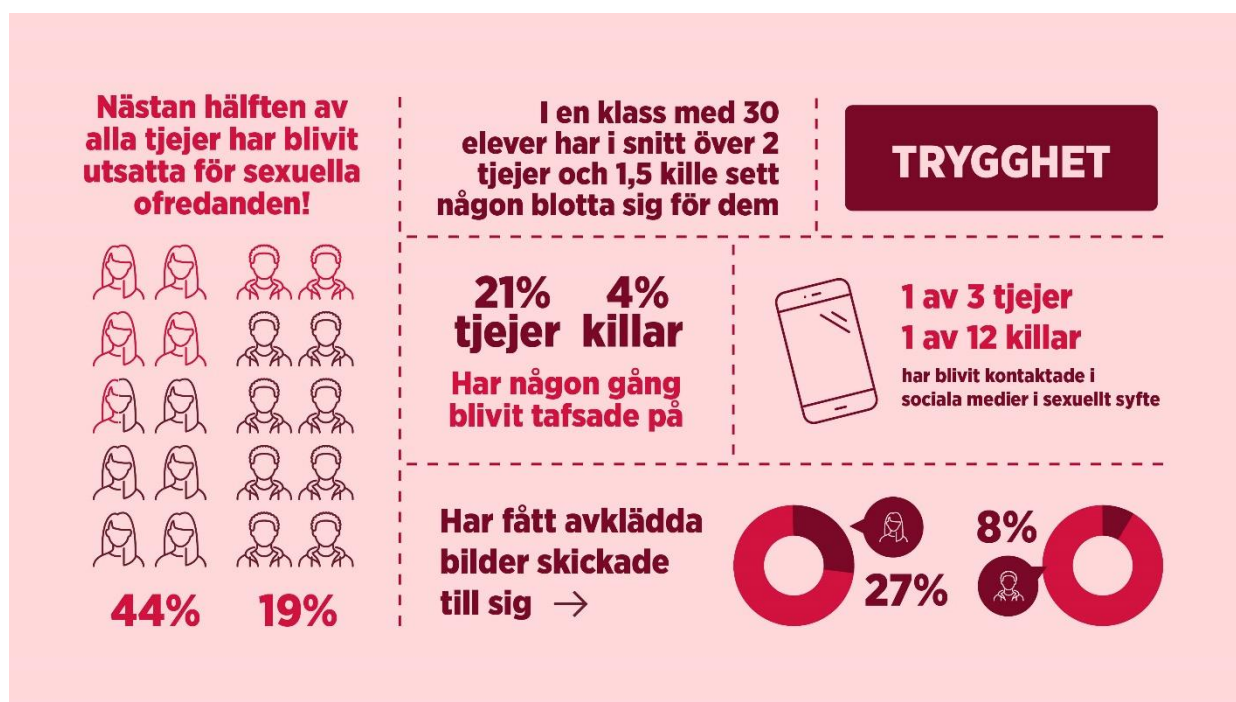
Antalet timmar som de unga sitter framför en skärm en vardag efter skolan, oavsett vad de gör, har kategoriserats i *mindre än 6 timmar*, *6-15 timmar* eller *mer än 15 timmar*. 60 % av de unga ägnar 6 timmar eller mer framför en skärm. Killarnas ägnar i högre utsträckning 6 timmar eller mer framför en skärm än tjejer, se figur 21.



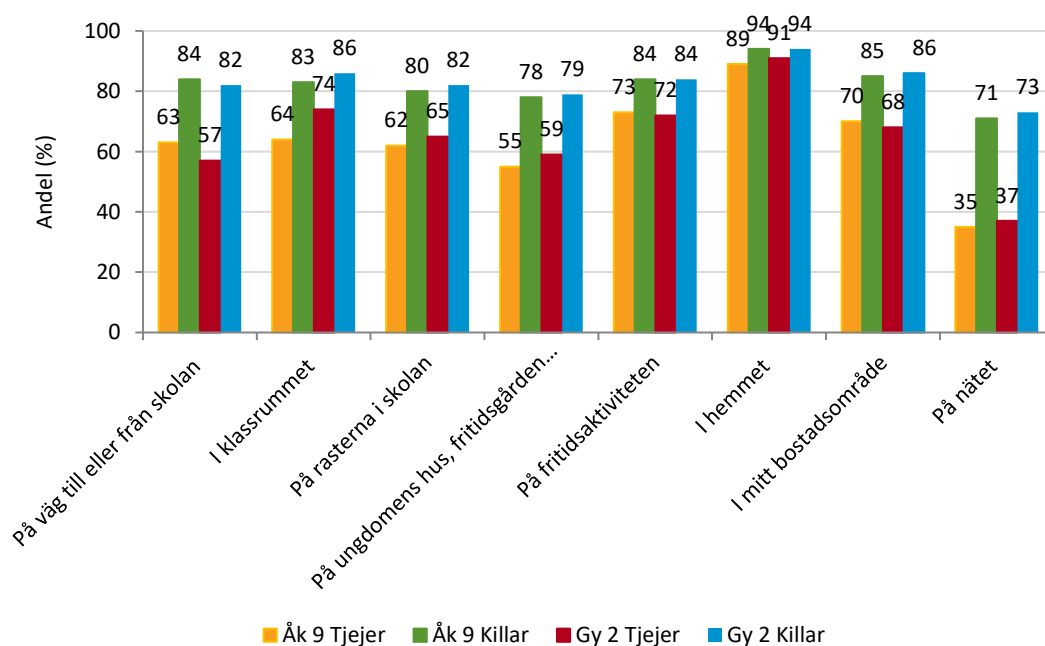
Figur 21. Fördelning över hur många timmar en vardag efter skolan som unga ägnar framför en skärm (%), per åldersgrupp och kön.

³⁵Statens medieråd, Unga och medier 2019, <https://statensmedierad.se/download/18.126747f416d00e1ba946903a/1568041620554/Ungar%20och%20medier%202019%20tillganglighetsanpassad.pdf>

TRYGGHET



Unga ska känna sig trygga både i skolan och på fritiden. I Folkhälsoenkät Ung ställs frågor om hurvida man känner sig trygg i anslutning till skolan, fritidsgården, fritidsaktiviteten, hemmet, bostadsområdet och på nätet. Svarsalternativen är; *ja, alltid, ja, oftast, nej, jag vistas inte där*. Killar känner sig i högre utsträckning än tjejer trygga på de olika arenorna. Lägst andel känner sig trygga på nätet (35%) och på fritidsgården (55%) bland tjejerna i årskurs 9.

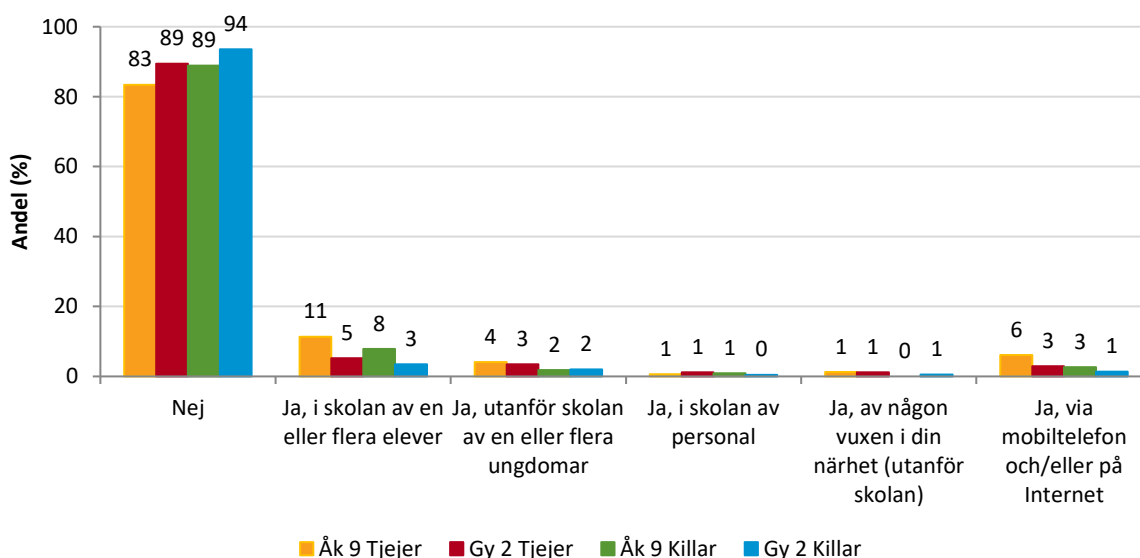


Figur 22. Andel (%) unga som alltid känner sig trygga på olika arenor*, per åldersgrupp och kön. (*Andel av de som vistas där, de som svarat att de inte vistas på platsen är ej medräknade)

MOBBNING OCH UTSATTHET

Det finns dessvärre unga som utsätts för mobbning både i skolan, på fritiden och/eller via nätet. Mobbning är när någon blir dåligt behandlad flera gånger av samma personer. Det kan handla om utfrysning, elaka kommentarer, hot eller kränkningar³⁶.

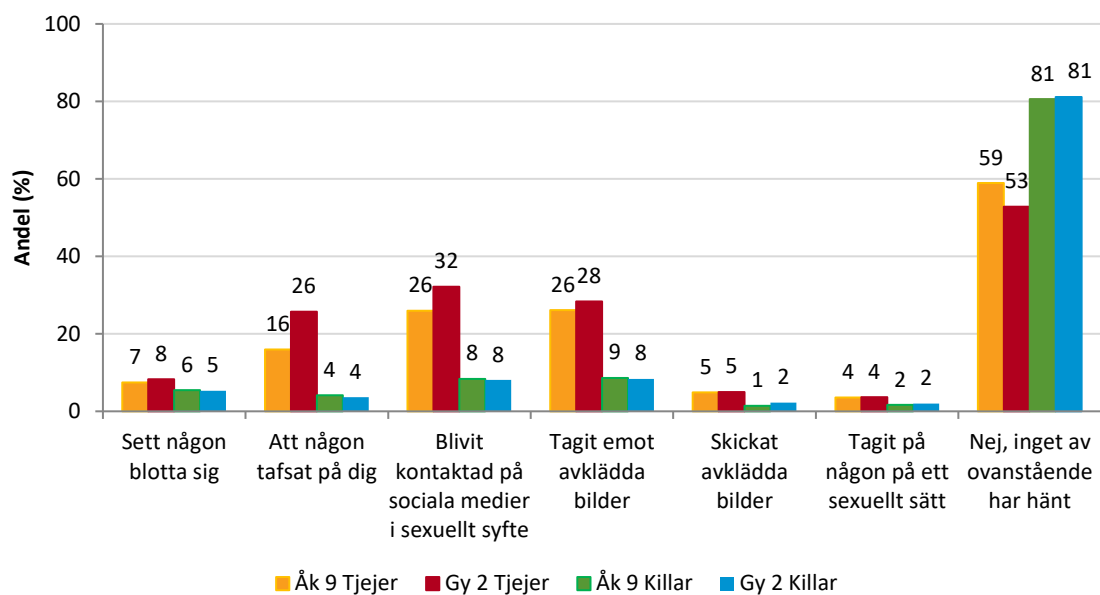
Frågan som beslyser mobbning är ”Har du under de senaste 12 månaderna blivit utsatt för mobbning eller trakasserier?”. De flesta unga, 89 % uppger att de inte har blivit utsatta.. Tjejer har i större utsträckning blivit utsatta för mobbning än killar. Andelen som blivit utsatta för mobbning under de senaste 12 månaderna är högre i årskurs 9 jämfört med årskurs 2 i gymnasiet både bland killar och tjejer. Flest unga rapporterar att de blivit utsatta av en eller flera elever i skolan.



Figur 23. Fördelning av unga och dess utsatthet för mobbning eller trakasserier under de senaste 12 månaderna (%), per åldersgrupp och kön.

En annan fråga ställs om de unga utsatts för sexuella ofredanden så som sett någon blotta sig, att någon tafsar på dig, blivit kontaktad på sociala medier i sexuellt syfte, tagit emot avklädda bilder, skickat avklädda bilder, tagit på någon på ett sexuellt sätt. 32 % har utsatts för sexuella ofredanden. Skillnaderna mellan tjejer och killar är stor. Tjejer i årskurs 2 på gymnasiet har i högst utsträckning, 47 % blivit utsatta för sexuella ofredanden. Vanligast är för både tjejer och killar att ha blivit kontaktad på sociala medier i sexuellt syfte.

³⁶<https://www.umo.se/vald-och-krankningar/mobbning/vad-ar-mobbning/>



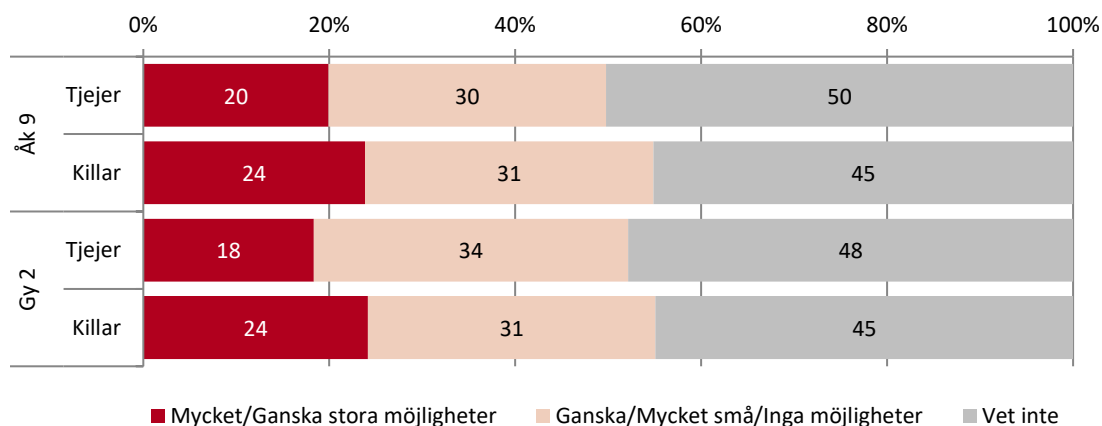
Figur 24. Fördelning av ungas svar om de blivit utsatta för sexuella ofredanden (%), per åldersgrupp och kön.

DEMOKRATI OCH INFLYTANDE



Fritiden är viktig också ur ett demokrati- och inflytandeperspektiv. Den kan ge barn och unga möjlighet att se hur samhället fungerar, uppleva att de kan påverka, träna sig att uttrycka sina åsikter och slussas in i en större gemenskap³⁷.

I Folkhälsoenkät Ung ställs en fråga ”Vilka möjligheter har du att föra fram dina åsikter till de som bestämmer i kommunen?” och besvaras med svarsalternativen *mycket stora möjligheter*, *ganska stora möjligheter*, *ganska små möjligheter*, *mycket små möjligheter/inga möjligheter* och *vet ej*. 22 % av de unga uppger att de har mycket stora eller ganska stora möjligheter att föra fram sina åsikter till dem som bestämmer i kommunen. En högre andel killar än tjejer i båda årskurserna uppger att de har mycket stora eller ganska stora möjligheter att föra fram sina åsikter.



Figur 25. Fördelning av ungas möjligheter att föra fram sina åsikter till dem som bestämmer i kommunen (%), per åldersgrupp och kön.

³⁷Sveriges Kommuner och Regioner, 2017 Helhetsperspektiv på barns och ungas hälsa. <https://www.uppdragspsyiskhalsa.se/wp-content/uploads/2017/12/Helhetsperspektiv-pa-barn-och-ungas-halsa.pdf>

SKILLNADER I UPPLEVD SKOLSITUATION, FRITIDSVANOR OCH TRYGGHET

I *tabell 12* presenteras hur unga upplever sin skolsituation respektive ungas fritidsvanor fördelat på föräldrarnas/vårdnadshavarnas sysselsättning, funktionsnedsättning och om man upplever att man har tillräckligt med pengar för att göra samma saker som sina kompisar. När det gäller situationen i skolan rapporterar unga som har minst en sjukskriven förälder att de har arbetsro på lektionerna, känner sig lugna inför skolarbetet samt att lärarna ger stöd och hjälp att utvecklas i lägre utsträckning än övriga. Unga vilkas båda föräldrar arbetar eller studerar svarar att de skolkar i lägre utsträckning än unga med minst en arbetslös respektive sjukskriven förälder/vårdnadshavare. Unga med funktionsnedsättning respektive unga som sällan eller aldrig upplever sig ha tillräckligt med pengar för att göra samma saker som sina kompisar anger i lägre utsträckning att de har arbetsro på lektionerna, känner lugn inför skolarbetet respektive att de alltid eller ofta får stöd av lärarna, medan de skolkar någon gång per termin eller oftare i högre utsträckning.

En betydligt högre andel av unga vilkas båda föräldrar arbetar eller studerar respektive som ofta eller alltid har tillräckligt med pengar svarar att de är medlem i någon förening än unga som har minst en arbetslös eller sjukskriven förälder respektive ibland eller sällan eller alltid har tillräckligt med pengar för att göra samma saker som sina kompisar. Unga som inte har någon funktionsnedsättning är medlem i någon förening i något högre utsträckning än unga med funktionsnedsättning. När det gäller skärmtid så rapporterar unga vilkas båda föräldrar arbetar eller studerar, unga utan funktionsnedsättning och unga som ofta eller alltid har tillräckligt med pengar mindre total skärmtid jämfört med övriga. Typ av skärmtid varierar något.

Tabell 12. Skola och fritid fördelat på föräldrars sysselsättning, funktionsnedsättning och socioekonomi (%).

							Hur ofta har du tillräckligt med pengar för att göra samma saker som dina kompisar?		
		Båda föräldrarna arbetar eller studerar	Minst en förälder är arbetslös	Minst en förälder är sjukskriven	Har funktionsnedsättning	Har ej funktionsnedsättning	Alltid/ofta	Ibland	Sällan/aldrig
Skola	Har alltid eller ofta arbetsro på lektionerna	61	60	54	51	64	62	51	38
	Känner sig mycket eller ganska lugn inför skolarbetet	56	56	42	50	58	57	49	49
	Känner alltid eller ofta att lärarna ger stöd och hjälp att utvecklas	65	66	54	57	68	66	60	54
	Brukar skolka från undervisningen någon gång per termin eller oftare	23	35	31	35	21	23	34	45
Fritid	Är medlem i någon förening	49	27	38	42	47	47	37	31
	Använder sociala medier i genomsnitt 5 timmar eller mer en vardag efter skolan	22	31	34	30	21	23	30	33
	Spelar tv-, data- eller mobilspel i genomsnitt 5 timmar eller mer en vardag efter skolan	10	18	15	16	9	10	13	24
	Ser på film, serier, tv-program eller kollar på klipp 5 timmar eller mer en vardag efter skolan	11	16	18	16	9	11	18	18
	Andel unga som ägnar 6 timmar eller mer åt skärmtid	59	69	73	70	57	60	67	72

Utöver det som presenteras i *tabell 12* rapporterar unga som bor tillsammans med båda sina föräldrar i högre utsträckning att de ofta eller alltid har arbetsro på lektionerna jämfört med unga som bor växelvis eller bara med en förälder. Samma mönster finns vid jämförelse mellan unga som är heterosexuella och de som har annan sexuell läggning. Unga som bor med båda sina föräldrar svarar att de skolkar i lägre utsträckning. Det finns inga systematiska skillnader i hur unga upplever sin skolsituation mellan unga med olika härkomst eller mellan unga som bor i centralorten, annan tätort i kommunen eller på landsbygden.

I *tabell 13* redovisas ungas känsla av trygghet, mobbning och utsatthet för sexuella ofredanden fördelat på föräldrars/vårdnadshavares sysselsättning, funktionsnedsättning respektive om man upplever att man har tillräckligt med pengar för att göra samma saker som sina kompisar. När det gäller trygghet finns generellt inga systematiska skillnader relaterade till föräldrarnas sysselsättning. Unga med minst en sjukskriven förälder rapporterar att de alltid känner sig trygga på rasterna i skolan, på fritidsaktiviteten och i bostadsområdet i något lägre utsträckning än övriga. Unga med funktionsnedsättning rapporterar att de alltid känner sig trygga i lägre utsträckning än unga utan funktionsnedsättning i samtliga dimensioner av trygghet. Motsvarande mönster finns mellan unga som upplever att de har tillräckligt med pengar i olika hög utsträckning, där de som sällan eller aldrig har tillräckligt med pengar rapporterar att de alltid känner sig trygga i lägst utsträckning följt av dem som ibland och sedan ofta eller alltid upplever att de har tillräckligt med pengar.

Både när det gäller om man har varit utsatt för mobbning eller trakasserier och om man varit med och mobbat eller trakasserat andra under de senaste 12 månaderna finns skillnader utifrån funktionsnedsättning och om man har tillräckligt med pengar. Unga med funktionsnedsättning respektive som mindre ofta har tillräckligt med pengar har både varit utsatta för mobbning eller trakasserier och varit med och mobbat eller trakasserat andra i högre utsträckning än unga utan funktionsnedsättning och unga som ofta eller alltid har tillräckligt med pengar. Utifrån föräldrars sysselsättning anger unga vars båda föräldrar arbetar eller studerar att de har varit utsatt för mobbning eller trakasserier i något lägre utsträckning än övriga, medan unga med minst en arbetslös förälder har varit med och mobbat och trakasserat andra i högre utsträckning.

När det gäller om man har varit utsatt för olika typer av sexuella ofredanden, som att ha tagit emot avklädda bilder, att ha blivit kontaktad i sociala medier i sexuellt syfte eller att ha blivit tafsad på, finns tendenser till att unga med minst en sjukskriven förälder rapporterar sådana händelser i större utsträckning. Motsvarande gäller för unga med funktionsnedsättning och unga som mer sällan än ofta eller alltid upplever att de har tillräckligt med pengar för att göra samma saker som sina kompisar.

Tabell 13. Trygghet, mobbning och utsatthet fördelat på föräldrars sysselsättning, funktionsnedsättning och socioekonomi (%).

		Föräldrars sysselsättning			Funktionsnedsättning		Hur ofta har du tillräckligt med pengar för att göra samma saker som dina kompisar?		
		Båda föräldrarna arbetar eller studerar	Minst en förälder är arbetslös	Minst en förälder är sjukskriven	Har funktionsnedsättning	Har ej funktionsnedsättning	Alltid/ofta	Ibland	Sällan/aldrig
Trygghet	känner sig alltid trygg på väg till eller från skolan	72	72	71	65	74	74	59	56
	känner sig alltid trygg i klassrummet	78	72	72	69	80	79	62	52
	känner sig alltid trygg på rasterna i skolan	74	64	67	65	75	75	59	50
	känner sig alltid trygg på fritidsgården	70	67	67	62	73	72	57	49
	känner sig alltid trygg på fritidsaktiviteten	80	68	77	73	81	81	68	52
	känner sig alltid trygg i hemmet	93	89	88	87	94	94	81	76
	känner sig alltid trygg i bostadsområdet	79	64	72	70	79	79	60	56
Mobbning	känner sig alltid trygg på nätet	54	53	53	50	55	56	43	38
	Har blivit utsatt för mobbning eller trakasserier de senaste 12 månaderna	10	18	15	16	9	10	18	27
Utsatthet	Har varit med och mobbat eller trakasserat andra de senaste 12 månaderna	4	9	4	8	3	4	6	12
	Mottagit avklädda bilder	19	16	19	21	17	17	21	24
	Blivit kontaktad på sociala medier i sexuellt syfte	19	15	22	21	18	18	23	21
	Att någon tafsar på dig	12	11	17	15	11	12	17	18

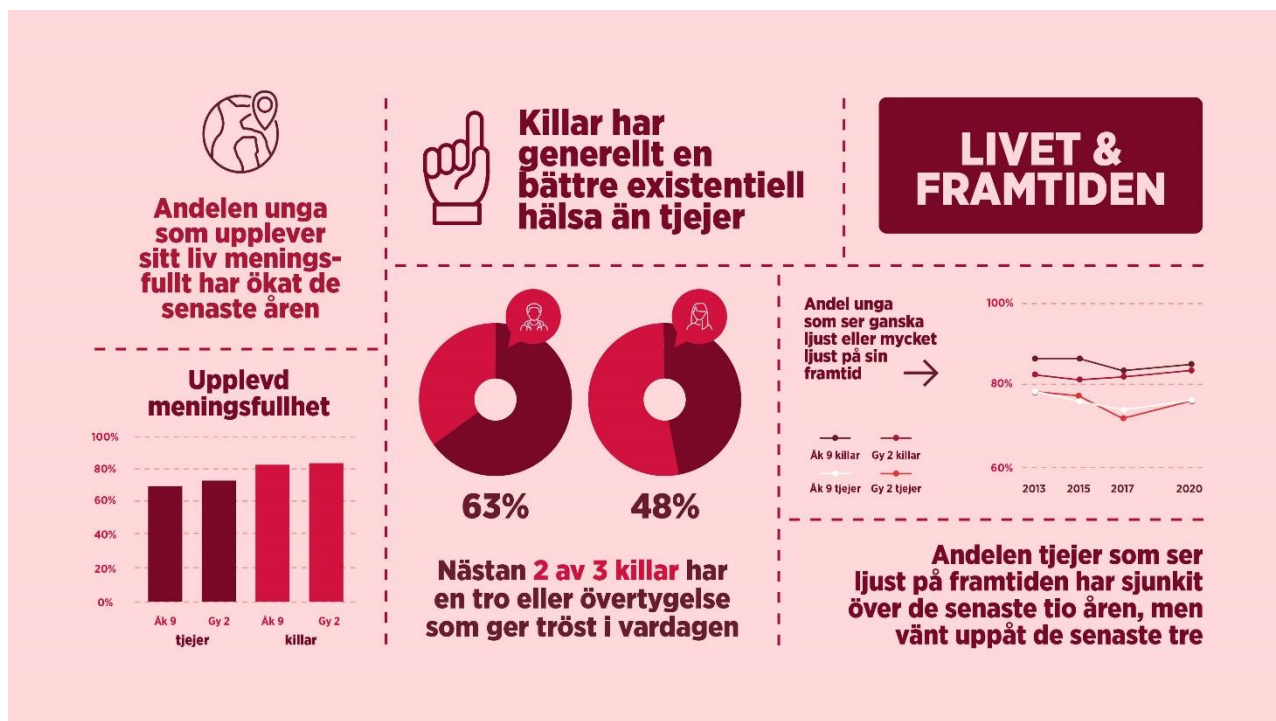
Utöver skillnader som presenteras i *tabell 13* rapporterar unga med annan sexuell läggning än heterosexuell att de alltid känner sig trygga i lägre utsträckning på samtliga frågor kring trygghet jämfört med heterosexuella unga. Unga som bor med bara en förälder rapporterar i något lägre utsträckning att de alltid känner sig trygga i hemmet, i bostadsområdet, på väg till och från skolan samt på nätet jämfört med unga som bor växelvis eller med båda sina föräldrar. Detta mönster är tydligare bland killarna. Det gäller också för unga med härkomst utanför Europa, som i något lägre utsträckning rapporterar att de alltid känner sig trygga i hemmet, i

bostadsområdet, på fritidsaktiviteten och på fritidsgården (endast killar) jämfört men unga med härkomst i Europa och Sverige.

När det gäller om man varit utsatt för mobbning eller trakasserier samt om man varit med och mobbat eller trakasserat andra anger unga med annan sexuell läggning än heterosexuell att de har blivit utsatta för mobbning i något högre utsträckning än unga med heterosexuell läggning. För övrigt finns inga systematiska skillnader vad gäller mobbning eller trakasserier. För sexuella ofredanden rapporterar tjejer med svensk härkomst i något högre utsträckning att de har emottagit avklädda bilder, blivit kontaktade i sociala medier i sexuellt syfte samt blivit tafsade på än tjejer med utländsk härkomst.



Livet och framtiden



Hur vi förhåller oss till livets stora frågor påverkar vår hälsa och vår livskvalitet. Alla barn och unga ska kunna känna framtidstro. En stor del av den press unga upplever som kan skapa oro är kopplat till tankar kring sin framtid. Det som särskilt påverkar ungas oro för framtiden är utbildning och arbete. Att ha en ljus framtidstro har samband med psykisk hälsa, och grundar sig bland annat i känslan av att ha möjlighet att bestämma och styra över sitt liv, ha tillgång till vardagsmakt och inflytande³⁸. Detta kapitel baseras på frågor om existentiell hälsa och framtiden. Här följer en sammanfattning av de viktigaste resultaten för temat livet och framtiden:

- Killar har en bättre existentiell hälsa än tjejer
- Andelen tjejer som ser ljus på framtiden har sjunkit de senaste 10 åren
- Unga som alltid eller ofta har tillräckligt med pengar för att göra samma saker som sina kompisar har bättre existentiell hälsa än unga som mindre ofta har tillräckligt med pengar
- Unga med annan sexuell läggning än heterosexuell har sämre existentiell hälsa och ser mindre ljus på framtiden
- Unga som har sin härkomst utanför Sverige rapporterar i betydligt högre utsträckning att de har en tro och en övertygelse som ger tröst/lättnad i vardagen än unga som har sin härkomst inom Sverige

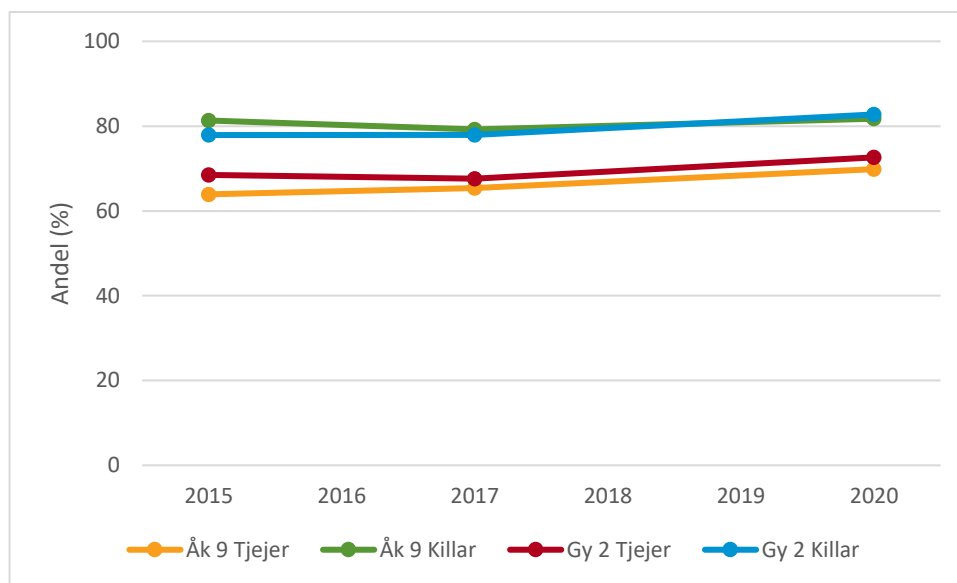
³⁸ Folkhälsomyndigheten. (2018) Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige? <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/ab5e6aed7dd642418a8144c6e08badd2/varfor-psykiska-ohalsan-okat-barn-unga-18023-1-webb-kortversion.pdf>

EXISTENTIELL HÄLSA

Världshälsoorganisationen (WHO) definierar åtta olika perspektiv som byggstenar för existentiell hälsa: hopp, harmoni, helhet, meningsfullhet, förundran, andlig kontakt, personlig tro och gemenskap. ”Existentiell hälsa är de sammantagna processerna av grundläggande tankar, handlingar och känslor när människan förhåller sig till livets olika situationer i relation till sig själva, sitt sammanhang och sina personliga uppfattningar”³⁹.

I Folkhälsoenkät Ung ställs fyra påståenden utifrån existentiell hälsa som besvaras med hur väl de stämmer från *stämmer precis* till *stämmer inte alls*. Här nedan redovisas ”Jag upplever att mitt liv är meningsfullt” och ”Jag har en tro och övertygelse som ger mig tröst/lättnad i vardagen”.

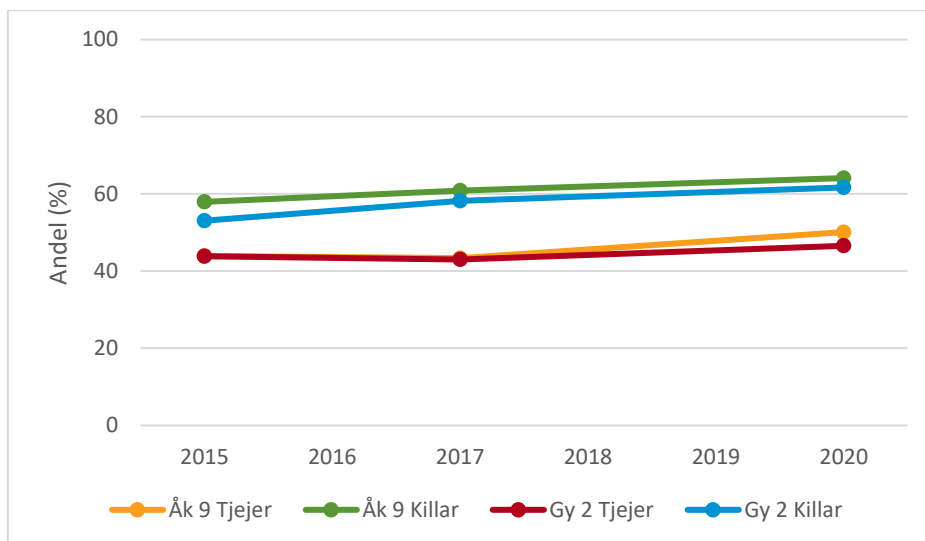
På frågan om deras liv är meningsfullt svarade 77 % stämmer precis eller stämmer ganska bra. . Det är fler killar än tjejer som upplever att deras liv är meningsfullt, *se figur 26*. Övertid har både andelen killar och tjejer som uppgett stämmer precis eller stämmer ganska bra för påståendet att deras liv är meningsfullt ökat.



Figur 26. Andel (%) unga som uppger stämmer precis eller stämmer ganska bra på påståendet: ”Jag upplever att mitt liv är meningsfullt”, per åldersgrupp och kön.

³⁹ <http://www.hfsnatverket.se/existentiell-halsa>

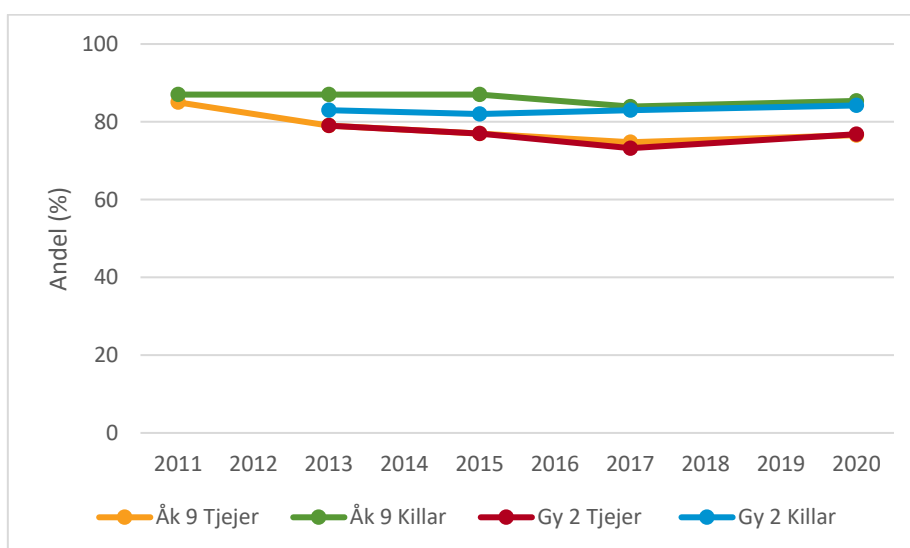
På frågan om de har en tro eller övertygelse som ger dem tröst/lättnad i vardagen svarade 77 % stämmer precis eller stämmer ganska bra. Det är en högre andel av killarna än av tjejerna som har en tro eller övertygelse som ger dem tröst/lättnad i vardagen.



Figur 27. Andel (%) unga som uppgett stämmer precis eller stämmer ganska bra på påståendet: jag har en tro eller övertygelse som ger mig tröst/lättnad i vardagen, per åldersgrupp och kön.

FRAMTIDEN

I Folkhälsoenkät Ung ställs en fråga "Hur ser du på din framtid?" och besvaras med *mycket ljust, ganska ljust, varken ljust eller mörkt, ganska mörkt och mycket mörkt*. De flesta unga, 81 % ser mycket ljust eller ganska ljust på sin framtid. Killar (85 %) ser i högre utsträckning än tjejer (77 %) mycket eller ganska ljust på sin framtid. Över tid har det inte skett någon större förändring för killarna, medan för tjejerna i årskurs 9 har andelen som ser ljust eller mycket ljust på sin framtid minskat sedan 2011 från 85 % till 74 % 2017 men därefter stigit till 77 % 2020.



Figur 28. Andel (%) unga som ser ganska ljust eller mycket ljust på sin framtid, per åldersgrupp och kön.

SKILLNADER I EXISTENTIELL HÄLSA OCH FRAMTIDSTRO

I tabell 14 presenteras existentiell hälsa och syn på framtiden bland unga i denna undersökning fördelat på föräldrarnas sysselsättning, funktionsnedsättning och om man upplever att man har tillräckligt med pengar för att göra samma saker som sina kompisar. Unga vars båda föräldrar arbetar eller studerar rapporterar att livet är meningsfullt och att de ser ljust på framtiden i högre utsträckning än ungdomar med minst en arbetslös eller sjukskriven förälder. När det gäller att ha en tro eller övertygelse som ger tröst/lättnad i vardagen är inte sambandet lika tydligt.

Unga med någon funktionsnedsättning svarar i lägre utsträckning att livet är meningsfullt, att de har en tro eller övertygelse som ger tröst/lättnad i vardagen samt att de ser ljust på framtiden jämfört med unga utan funktionsnedsättning. Störst skillnader finns mellan unga med olika upplevda ekonomiska förutsättningar. De som anger att de alltid eller ofta har tillräckligt med pengar för att göra samma saker som sina kompisar rapporterar i betydligt högre utsträckning att livet är meningsfullt, att de har en tro eller övertygelse som ger tröst/lättnad i vardagen samt att de ser ljust på framtiden än de som upplever att de ibland respektive sällan eller aldrig har tillräckligt med pengar.

Tabell 14. Existentiell hälsa och framtiden fördelat på föräldrars sysselsättning, funktionsnedsättning och socioekonomi (%).

							Hur ofta har du tillräckligt med pengar för att göra samma saker som dina kompisar?		
		Båda föräldrarna arbetar eller studerar	Minst en förälder är arbetslös	Minst en förälder är sjukskriven	Har funktionsnedsättning	Har ej funktionsnedsättning	Alltid/ofta	Ibland	Sällan/aldrig
Existentiell hälsa	livet är meningsfullt*	78	71	66	69	80	79	64	59
	har en tro eller övertygelse som ger tröst/lättnad i vardagen**	55	65	50	54	56	57	49	43
Framtiden	ser mycket eller ganska ljust på framtiden	83	75	73	74	84	84	64	51

* Stämmer precis eller stämmer ganska bra på påståendet: ”jag upplever att mitt liv är meningsfullt”

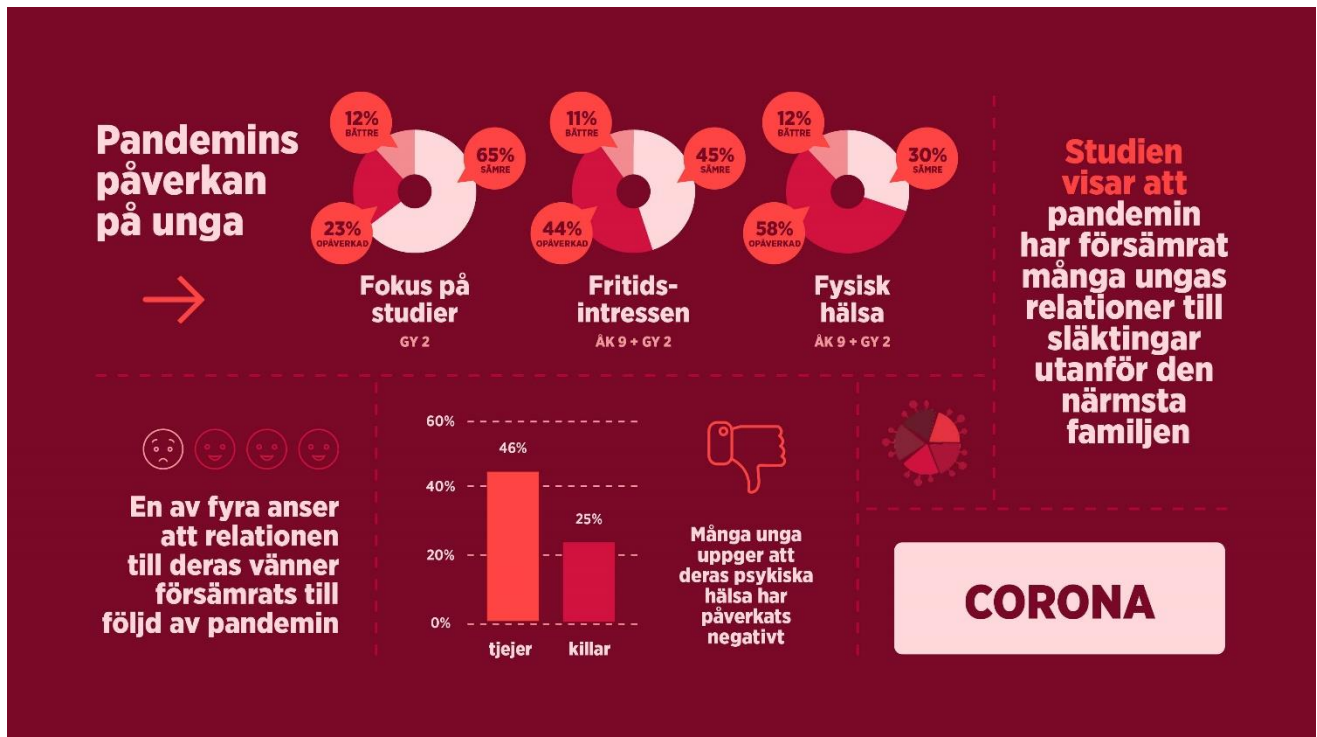
** Stämmer precis eller stämmer ganska bra på påståendet: ”jag har en tro eller övertygelse som ger mig tröst/lättnad i vardagen”

Utöver ovan beskrivna skillnader i hälsa rapporterar unga med annan sexuell läggning än heterosexuell i lägre utsträckning att livet är meningsfullt, att de har en tro eller övertygelse som ger tröst/lättnad i vardagen eller att de ser ljust på framtiden.

Unga som bor med båda sina föräldrar/vårdnadshavare rapporterar i högre utsträckning att de ser ljust på framtiden än de som bor med bara en förälder/vårdnadshavare, däremot finns inga systematiska skillnader utifrån vem man bor tillsammans med och frågorna kring existentiell hälsa.

Unga som har sin härkomst utanför Sverige rapporterar i betydligt högre utsträckning att de har en tro och en övertygelse som ger tröst/lättnad i vardagen än unga som har sin härkomst inom Sverige. Dock ses inga systematiska skillnader mellan ungas olika härkomst och deras framtidstro. Det finns inte några systematiska skillnader mellan unga och deras olika bostadsläge kopplat till existentiell hälsa eller framtiden.

Covid-19-pandemin



Våren 2020 var en extraordinär tid med covid-19-pandemin som påverkade allas liv i Sverige och hela världen. För ungdomarna i Sverige innebar den distansundervisning för gymnasieelever, social distansering, många inställda aktiviteter och evenemang. Hur det påverkade deras hälsa och levnadsvanor är okänt men viktigt att undersöka för att kunna ge rätt stöd och insatser för att de ska kunna bibehålla en god hälsa⁴⁰. Detta kapitel baseras på frågor med koppling till covid-19-pandemin. Här följer en sammanfattning av de viktigaste resultaten för temat.

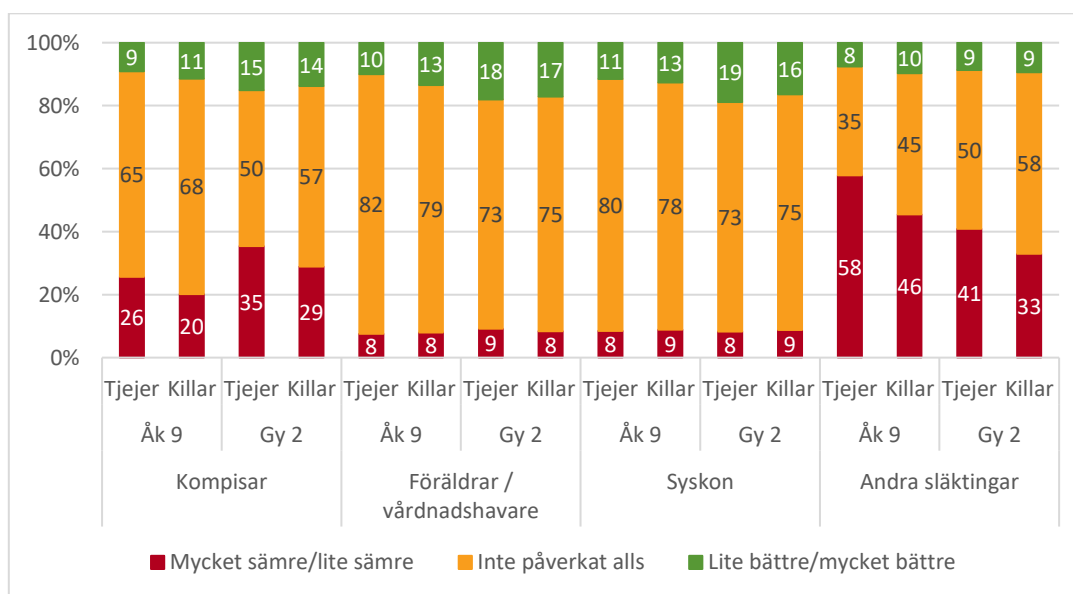
- De flesta unga uppger att relationen till sina föräldrar/vårdnadshavare och syskon inte har påverkats negativt av covid-19-pandemin.
- Tjejer och killar i årskurs 2 på gymnasiet uppger i högre utsträckning att fokus på studierna har försämrats på grund av covid-19-pandemin.
- En högre andel av tjejerna än av killarna i båda årskurserna uppger att den psykiska och fysiska hälsan har blivit mycket eller lite sämre pga. pandemin

⁴⁰ Fegert JM, Vitiello B, Plener PL, Clemens V. Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: a narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. Child Adolesc Psychiatry Ment Health. 2020 May 12;14:20. doi: 10.1186/s13034-020-00329-3

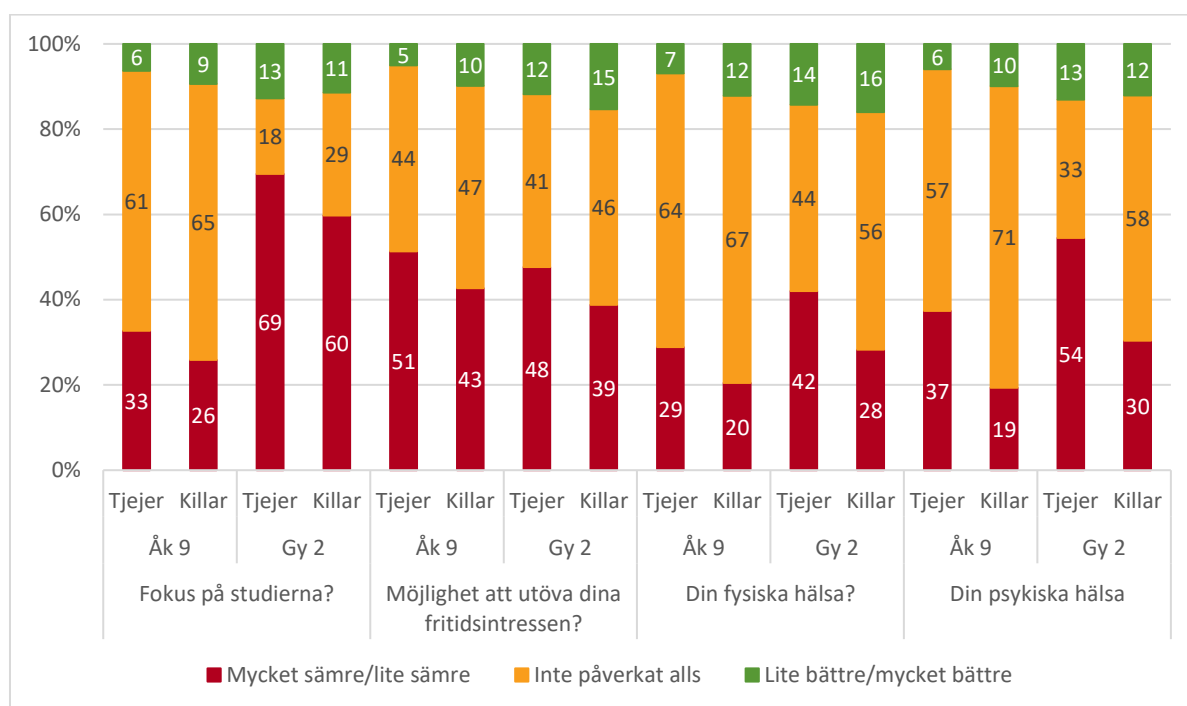
I Folkhälsoenkät Ung ställdes en fråga ”Hur covid-19-pandemin har påverkat dig när det gäller”; fokus på studierna, relationen med dina kompisar, relationen med dina föräldrar, relationen med dina syskon, relationen med andra släktingar, möjlighet att utöva dina fritidsintressen, din fysiska hälsa och din psykiska hälsa?. Svartalternativen besvarades med *mycket sämre*, *lite sämre*, *inte påverkat alls*, *lite bättre*, *mycket bättre*.

De flesta unga uppger att relationen till sina föräldrar/vårdnadshavare och syskon inte har påverkats negativt av covid-19-pandemin. Tjejer och killar i årskurs 9 uppger i högre utsträckning att relationen till andra släktingar och möjligheten till att utöva sina fritidsintressen har försämrats, medans tjejer och killar i årskurs 2 på gymnasiet uppger i högre utsträckning att fokus på studierna har försämrats på grund av covid-19-pandemin.

En högre andel av tjejerna än av killarna i båda årskurserna uppger att den psykiska och fysiska hälsan har blivit mycket eller lite sämre pga. pandemin, se figur 29b.



Figur 29a. Fördelning över hur unga har påverkats av covid-19-pandemin när det gäller deras relationer (%), per åldersgrupp och kön.



Figur 29b. Fördelning över hur unga har påverkats av covid-19-pandemin (%), per åldersgrupp och kön.

Bilaga 1. Om undersökningen

BAKGRUND

Folkhälsoenkät Ung har sitt ursprung i en drogvaneyundersökning som genomförts årligen i Jönköpings län sedan 2004 bland samtliga av länets ungdomar i årskurs 9 och årskurs 2 på gymnasiet. Vid 2011 års undersökning utvecklades undersökningen till att omfatta även hälsa, levnadsvanor, skola och fritid och livet och framtiden och har genomförts vartannat år. Sedan 2015 görs Folkhälsoenkät ung även bland unga som inte går i gymnasiet eller arbetar utan finns inom Kommunernas aktivitetsansvar (KAA). Senaste Folkhälsoenkät ung genomfördes 2017 och på Strategigrupp barn som är en del av Ledningssystemet för samverkan mellan Region Jönköpings län och länets kommuner, beslutades det i början av 2019 att enkäten ska genomföras vart tredje år istället för vartannat samt att arbetet framåt ska ha mer fokus på fördjupningar och på kommunrapporter och att även särskolan ska inkluderas i undersökningen.

SYFTE

Hur ungdomar i Jönköpings län mår idag har betydelse för den framtida folkhälsan i befolkningen i länet. Enkäten är ett viktigt komplement, till de hälsosamtal som görs i skolans förskoleklass, årskurs 4, 7 eller 8, samt gymnasiet år 1, då Folkhälsoenkät ung omfattar demografiska och socioekonomiska data, samt möjliggör sambandsanalyser.

Syftet med Folkhälsoenkät ung är att följa den självrapporterade hälsan bland länets ungdomar och se förändringar över tid. Utifrån den kunskapen kan vi tillsammans ge alla barn och unga i Jönköpings län bästa möjliga förutsättningar till ett bra liv med en god hälsa.

ENKÄT

Enkäten innehåller fem temaområden inom vilka personliga frågor blandas med attitydfrågor.

1. Du och din familj

- Bakgrundsfrågor, familjerelationer

2. Hälsa och livsstil

- Fysisk- och psykisk hälsa, matvanor, fysisk aktivitet och sömn, sex och samlevnad

3. Tobak, alkohol, narkotika och spel

- Tobak, alkohol, doping, narkotika, läkemedel och spel

4. Skola och fritid

- Skola, fritid, trygghet, demokrati och inflytande

5. Livet och framtiden

- Livet, trivsel och framtiden



Folkhälsoenkät Ung 2020 är en reviderad version av 2017 års enkät. 20 stycken frågor togs bort, särskilt inom alkohol, narkotika, doping och tobak (ANDT) och 20 nya frågor lades till, särskilt inom du och din familj, psykisk hälsa, spel, fritid och demokrati och inflytande. Revideringen skedde i samråd med representanter ifrån skolan, fritidsnätverk, ANDT-nätverk, Ungdomsmottagningen, Barn- och ungdomshälsan, till viss del socialtjänsten samt tjänstemän på Länsstyrelsen.

Under hösten 2019 genomfördes en fokusgruppsintervjuer med ungdomar ifrån årskurs 9 och en annan fokusgruppsintervju med ungdomar från årskurs 2 på gymnasiet.

Eftersom Corona – pandemin startade under 2020 bestämdes det att frågor kring hur ungdomarna har upplevt den skulle finnas med i enkäten. Tre frågor på ämnet lades till.

Eftersom det kommit ett nytt beslut om att inkludera särskolan i enkäten tillsattes under hösten 2019 en arbetsgrupp för framtagande av en till viss del modifierad enkät. Representanter från särskolan, en forskare från Jönköpings University och medarbetare på sektion folkhälsa träffades frekvent. Enkäten utgår ifrån samma struktur och tema som i huvudenkäten, den innehåller dock färre frågor och svarsalternativen har komprimerats från vanligtvis fem till tre. Med stöd från Hjälpmedelscentrum i Region Jönköpings län togs särskoleenkäten också fram i en version med bildstöd för de elever som önskade ha det.

När samtliga revideringar var klara lades de färdiga enkäterna in i webbenkätssystemet Esmaker NX 3.0.

GENOMFÖRANDE

Enkäten görs i samverkan mellan Region Jönköpings län, Länsstyrelsen och länets samtliga kommuner. Region Jönköpings län ansvarar för projektledning via Sektion Folkhälsa. Detta innefattar planering av undersökningen, hjälp vid genomförande, databearbetning, presentation av resultat och revidering av föregående enkät.

Varje kommun hade sin elevhälsochef som kontaktperson både för huvudenkäten samt för särskoleenkäten. Vissa kommuner hade ytterligare någon/några namn för kontakt och några kommuner meddelade också annan kontaktperson om det i undantagsfall inte var elevhälsochefen. Kontaktpersonens uppgift var att samordna genomförandet av undersökningen i respektive kommun och fungerade som länk mellan skolorna och Region Jönköpings län. Varje skola skulle förse med en manual för genomförandet av enkäten som också innehöll information som kunde förse till vårdnadshavare.

Undersökningen genomfördes som en webbenkät på skoltid under veckorna 37-42 (7 september tom. 16 oktober). Samtliga elever i Jönköpings län i årskurs 9 och årskurs 2 på gymnasiet fick enkäten. För särskolan var

det elever i årskurs 7-9 (exklusive träningsskolan) samt årskurs 1-4 (enbart dem som går på nationellt program) i gymnasiesärskolan som erbjöds svara på enkäten. Enkäten förlängdes med möjlighet att svara även under hela vecka 43, 2020. Enkäten genomfördes helt anonymt på skoltid och det var frivilligt att delta. Nytt för 2020 var att huvudenkäten hade översatts till fyra olika språk, Tigrinja, Somaliska, Arabiska och Dari.

Varje kommun kunde utöver de obligatoriska årskurserna välja att lägga till fler årskurser på högstadiet och gymnasiet för huvudenkäten, vilket gjordes av två kommuner. I länsrapporten redovisas enbart resultat för årskurs 9 och år 2 på gymnasiet på länsnivå. Bland tabellerna i denna rapport i bilaga 3 finns resultat på kommunnivå och i bilaga 2 finns enkäten i sin helhet.

Utöver de elever som går i skolan erbjöds ungdomar som varken går i gymnasiet eller jobbar att få genomföra enkäten. Alla kommuner har ett ansvar att jobba med dessa ungdomar (KAA⁴¹) och en organisation finns för detta, samt ett länsnätverk med en kontaktperson från varje kommun. Genom dessa kontaktpersoner kunde enkäten erbjudas till de ungdomar de möter och har kontakt med. En kommun valde att skicka länken till enkäten till ungdomarnas mobilnummer så att de kunde svara på enkäten när de ville. Resterande kommuner skickade ut enkäten via mail. Totalt inkom 63 svar, vilka kommer att redovisas i en separat rapport.

SVARSFREKVENSENS

Av länets 13 kommuner valde samtliga kommuner att delta. Det finns däremot några enstaka skolor som valt att inte genomföra enkäten. Det totala antalet elever i samtliga kommuner uppgick vid tiden för undersökningen till 8379, i årskurs 9 var det 4128 och i år 2 på gymnasiet var det 4251.

Elever som upprepade gånger angett extrema svar på ett flertal frågor och/eller angett motsägelsefulla svar ett flertal gånger har bedömts som oseriösa och filterats bort. I årskurs 9 bedömdes 31 enkätsvar som oseriösa och 20 stycken i gymnasiet år 2. Därefter återstod 3272 svar för årskurs 9 och 3182 svar i år 2 på gymnasiet, på vilka denna länsrapport baseras på.

Den totala svarsfrekvensen var 77 % (6454 svarande elever). I årskurs 9 var svarsfrekvensen 79 % och i årskurs 2 på gymnasiet var den 75 %.

Svarsfrekvensen varierade mellan kommunerna, från 49-89 %, se tabell 14. I svarsfrekvensen och undersökningen i stort ingår de som svarat på enkäten till och med frågan ”hur mår du rent allmänt”, svar från de som inte gjort det hanterats som bortfall. Svarsfrekvensen har sedan föregående undersökning ökat både i årskurs 9 och årskurs 2 på gymnasiet, se tabell 15.

⁴¹ Skolverket. Kommunernas aktivitetsansvar för ungdomar. <https://www.skolverket.se/regler-och-ansvar/ansvar-i-skolfragor/kommunernas-aktivitetsansvar-for-ungdomar>

Tabell 14. Antal och andel (%) svarande elever per åldersgrupp och kommun*. I Aneby, Habo och Mullsjö finns ingen gymnasieskola.

Kommun	Årskurs 9			År 2 gymnasiet			Totalt		
	Antal elever	Antal svarande	Andel svarande (%)	Antal elever	Antal svarande	Andel svarande (%)	Totalt antal elever	Totalt antal svarande	Total svarsfrekvens
Aneby	76	63	83	-	-	-	76	63	83
Eksjö	221	189	85	281	210	75	502	399	79
Gislaved	368	318	86	382	281	74	750	599	80
Gnosjö	139	112	81	86	70	81	225	182	81
Habo	162	144	89	-	-	-	162	144	89
Jönköping	1 472	1135	77	1953	1498	77	3425	2633	77
Mullsjö	102	90	88	-	-	-	102	90	88
Nässjö	367	262	71	342	287	84	709	549	77
Sävsjö	134	109	81	112	49	44	246	158	64
Tranås	234	195	83	265	204	77	499	399	80
Vaggeryd	169	144	85	125	0	0	294	144	49
Vetlanda	291	236	81	333	268	80	624	504	81
Värnamo	393	275	70	372	315	85	765	590	77
Totalt	4128	3272	79	4251	3182	75	8379	6454	77

Tabell 15. Svarsfrekvens (%) för Folkhälsoenkät Ung 2013-2020

Årskurs	2013	2015	2017	2020
Åk 9	74	77	68	79
Gy 2	62	62	68	75

Skolverket. Kommunernas aktivitetsansvar för ungdomar. <https://www.skolverket.se/regler-och-ansvar/ansvar-i-skolfrigor/kommunernas-aktivitetsansvar-for-ungdomar>

Bilaga 2. Enkäten

Folkhälsoenkät Ung 2020

Hej,

Folkhälsoenkät Ung är en enkät om hälsa och livsstil. Dina svar är betydelsefulla och kommer att användas för att uppmärksamma hur unga mår och vad ungdomar tycker. De kommer också att användas som kunskapsunderlag för förbättringar i skolor och kommuner och, om du har fyllt 15 år och godkänner, för forskning om hur Coronapandemin har påverkat ungdomars hälsa och levnadsvanor.

Innan du börjar ska du veta att:

- Det är helt **frivilligt att delta** i enkäten. Du kan när som helst avbryta att svara på enkäten utan att ange orsak till det.
- Du kan **hoppa över frågor** som du inte kan eller vill svara på genom att trycka på knappen "Nästa (svar sparas)"
- Dina **svar är anonyma** vilket betyder att vi inte kan veta vilken login-kod just du har fått eller vilka svar som är dina.

Om frågorna gör att du känner behov av att prata med någon om din hälsa eller dina upplevelser, kan du kontakta skolsköterskan, skolkuratören eller ungdomsmottagningen.

Enkäten är ett samarbete mellan Region Jönköpings län, Länsstyrelsen i Jönköpings län och länets kommuner. Region Jönköpings län har ansvar för att skydda dina svar enligt Dataskyddsförordningens regler. Dina svar sparas i en databas så länge det behövs i arbetet för ungdomar i Jönköpings län. Vill du ha mer information om hur dina data skyddas kan du kontakta Region Jönköpings läns dataskyddsombud på dataskyddsombud@rjl.se

När alla ungdomars svar har kommit in sammanställs och analyseras de av Region Jönköpings län. Resultaten kommer att presenteras under vårterminen 2021.

Vill du veta mer om enkäten eller komma i kontakt med oss som ansvarar för Folkhälsoenkät Ung, kontakta:

Ida Erixon, projektledare för Folkhälsoenkät Ung 2020
0102424205
ida.erixon@rjl.se

Marit Eriksson, ansvarig forskare för Folkhälsoenkät Ung 2020
0722024207
marit.eriksson@rjl.se



1. Har du fyllt 15 år?

- ☐ Ja
- ☐ Nej *Gå till fråga 3*

2. Jag godkänner att mina svar används för forskning om hur Coronapandemin har påverkat ungdomars hälsa och levnadsvanor.

- ☐ Ja
- ☐ Nej



Välkommen att starta enkäten!

Du och din familj

3. I vilket skolor går du?

- ☐ Skolor 7 *Gå till fråga 6*
- ☐ Skolor 8 *Gå till fråga 6*
- ☐ Skolor 9 *Gå till fråga 6*
- ☐ År 2 på gymnasiet

4. Vilken typ av program går du?

- ☐ Yrkesförberedande program
- ☐ Högskoleförberedande program
- ☐ Introduktionsprogram

5. Har du fyllt 18 år?

- ☐ Nej
- ☐ Ja

6. Vilket kön identifierar du dig med?

- ☐ Kille
- ☐ Tjej
- ☐ Annan könsidentitet (om du är eller känner dig tillhöra annat kön än kille eller tjej)
- ☐ Osäker

7. Identifierar du dig som transperson?

- ☐ Ja
- ☐ Nej
- ☐ Osäker

8. Vilken är din sexuella läggning?

- ☐ Bisexuell (Du blir kär i eller attraherad av någon oavsett kön)
- ☐ Heterosexuell (Du blir kär eller attraherad av någon av annat kön än ditt eget)
- ☐ Homosexuell (Du blir kär i eller attraherad av någon av samma kön som ditt eget)
- ☐ Annan
- ☐ Osäker
- ☐ Vill inte uppge

9. Vilken kommun bor du i?

- ☐ Aneby
- ☐ Eksjö
- ☐ Gislaved
- ☐ Gnosjö
- ☐ Habo
- ☐ Jönköping
- ☐ Mullsjö
- ☐ Nässjö
- ☐ Sävsjö
- ☐ Tranås
- ☐ Vaggeryd
- ☐ Vetlanda
- ☐ Värnamo
- ☐ Annan kommun:

10. Var bor du?

- ☐ Centralorten i din kommun
- ☐ Annan ort i din kommun
- ☐ På landsbygden

11. Vilka bor du tillsammans med?

- ☐ Båda mina föräldrar/vårdnadshavare
- ☐ Växelvís hos mina föräldrar/vårdnadshavare
- ☐ Bara en förälder/vårdnadshavare och eventuell annan vuxen
- ☐ Bor i familjehem eller HVB-hem
- ☐ Bor på skolan
- ☐ Annan/andra:

12. Vad gör dina föräldrar/vårdnadshavare (huvudsaklig sysselsättning)?

Om du bor med foster-/bonusförälder anger du dennes/deras sysselsättning. I de fall du inte vet vad du ska svara lämnar du den raden blank.

	Arbetar	Studerar	Arbetslös	Långtids- sjukskriven eller sjuk- pensionär	Annat
Förälder/vårdnadshavare A	☐	☐	☐	☐	☐
Förälder/vårdnadshavare B	☐	☐	☐	☐	☐

13. Hur ofta upplever du att din familj har råd att göra/köpa samma saker som de flesta andra i din klass?

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

14. Hur ofta har du tillräckligt med pengar för att göra samma saker som dina kompisar?

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

15. Var är du född?

- ☐ I Sverige
- ☐ I ett annat land i Norden
- ☐ I ett annat land i Europa
- ☐ I ett annat land utanför Europa

16. Var är dina föräldrar födda?

I de fall du inte vet vad du ska svara lämnar du den raden blank

	I Sverige	I ett annat land i Norden	I ett annat land i Europa	I ett annat land utanför Europa
Förälder A	☐	☐	☐	☐
Förälder B	☐	☐	☐	☐



Hälsa och livsstil

17. Hur mår du rent allmänt?

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

18. Nedan kommer påståenden och frågor som handlar om känslor och tankar. Ange hur väl du instämmer med varje påstående eller fråga.

Sätt ett kryss på varje rad

	Håller helt med	Håller med	Jag varken håller med eller inte	Håller inte med	Håller inte alls med
Jag tycker om mig själv	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är tillräckligt bra som jag är	☐	☐	☐	☐	☐
Andra i min ålder tycker om mig	☐	☐	☐	☐	☐

19. Ange här hur väl påståendena nedan stämmer överens med hur du upplevt din situation de senaste 2 veckorna.

Sätt ett kryss på varje rad

	Alltid	Oftast	Ibland	Sällan	Aldrig
Jag har haft en positiv syn på framtiden	☐	☐	☐	☐	☐

Jag har känt att jag har varit till nytta	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har känt mig lugn	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har hanterat problem på ett bra sätt	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har tänkt på ett klart sätt	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har känt mig nära andra människor	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har själv kunnat bestämma mig om saker och ting	☐	☐	☐	☐	☐

20. Hur väl stämmer nedanstående påståenden? Det gäller hur du har haft det de senaste 6 månaderna.

Sätt ett kryss på varje rad

	Stämmer inte	Stämmer delvis	Stämmer helt
Jag blir mycket arg och tappat ofta humöret	☐	☐	☐
Jag slåss eller bråkar mycket. Jag kan tvinga andra att göra som jag vill	☐	☐	☐
Jag är impulsiv och handlar utan att tänka först	☐	☐	☐

21. Hur ofta under de senaste 6 månaderna har du haft följande besvär?

Sätt ett kryss på varje rad

	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 (ej mensvärk)	☐	☐	☐	☐	☐
Ont i ryggen	☐	☐	☐	☐	☐
Känt mig nere/ledsen	☐	☐	☐	☐	☐
Varit irriterad eller på dåligt humör	☐	☐	☐	☐	☐
Känt mig orolig/nervös	☐	☐	☐	☐	☐
Känt mig stressad	☐	☐	☐	☐	☐
Haft svårt att somna	☐	☐	☐	☐	☐

22. Har du någon av följande funktionsnedsättningar?

Sätt ett kryss på varje rad

	Nej	Ja, lätt	Ja, svår
Hörselnedsättning	☐	☐	☐
Synnedsättning där glasögon eller linser inte hjälper	☐	☐	☐
Rörelsehinder	☐	☐	☐
Läs- och/eller skrivsvårigheter, dyslexi, dyskalkyli	☐	☐	☐
ADHD, ADD, Tourettes eller liknande	☐	☐	☐
Asperger, Autism eller liknande	☐	☐	☐

Annan funktionsnedsättning, ange vad:

23. Har du en långvarig sjukdom eller annat långvarigt hälsoproblem som du har fått diagnosticerat av läkare?

Till exempel diabetes, allergi, eksem, depression eller annan psykisk ohälsa

- ☐ Ja, ange vilken/vilka:
☐ Nej

24. Hur ofta äter du vanligtvis frukost (mer än ett glas mjölk eller juice) under vardagar?

- ☐ Varje vardag
☐ 3-4 vardagar
☐ 1-2 vardagar
☐ Aldrig

25. Hur ofta brukar du äta/dricka följande?

Sätt ett kryss på varje rad

	Sällan eller aldrig	En gång i veckan	Några gångar i veckan	Så gott som dagligen	Mer än en gång om dagen
Sockersötad dryck (ej light) t.ex. läsk, saft, juice	☐	☐	☐	☐	☐
Energidryck	☐	☐	☐	☐	☐
Godis, chips, glass eller fikabröd	☐	☐	☐	☐	☐
Frukt	☐	☐	☐	☐	☐
Grönsaker	☐	☐	☐	☐	☐
Fisk eller skaldjur	☐	☐	☐	☐	☐
Pizza, hamburgare, kebab eller liknande	☐	☐	☐	☐	☐
Kosttillskott (för exempelvis prestationshöjning, muskeltillväxt, fettförbränning)	☐	☐	☐	☐	☐

26. Hur ofta går eller cyklar du en timme eller mer per dag? (Tiden behöver inte vara sammanhängande)

- ☐ Varje dag
☐ 4-6 gånger i veckan
☐ 2-3 gånger i veckan
☐ En gång i veckan
☐ 1-3 gånger i månaden
☐ Mindre än en gång i månaden
☐ Aldrig

27. Hur ofta tränar du på fritiden i minst 30 minuter, så att du blir andfådd och svettas?

- ☐ Varje dag
☐ 4-6 gånger i veckan
☐ 2-3 gånger i veckan

- ☐ En gång i veckan
- ☐ 1-3 gånger i månaden
- ☐ Mindre än en gång i månaden
- ☐ Aldrig

28. Hur tycker du att du sover?

- ☐ Mycket bra
- ☐ Ganska bra
- ☐ Varken eller
- ☐ Ganska dåligt
- ☐ Mycket dåligt

29. Hur många timmar brukar du sova per natt?

	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Vardagar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	timmar
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Helger	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	timmar

30. Vad skulle du behöva mer kunskap om gällande sex och samlevnad?*Du kan markera flera alternativ*

- ☐ Hur man hittar någon att bli tillsammans med
- ☐ Hur man får ett förhållande att fungera bra
- ☐ Hur man gör slut
- ☐ Onani och sex
- ☐ Homo-, bi- och transsexualitet
- ☐ Religionens/kulturens/samhällets påverkan på sexualiteten
- ☐ Hur man tar upp frågan om kondom användning, när man är på väg att ha sex
- ☐ Hur man undviker oönskade graviditeter
- ☐ Hur könssjukdomar smittar
- ☐ Annat:

31. Om du skulle ha sex med någon som ville använda kondom, hur skulle du reagera då?

Du kan markera flera alternativ

- ☐ Jag skulle tycka att personen verkade vara omtänksam/ansvarsfull
- ☐ Det skulle kännas som att personen kanske hade en könssjukdom eller trodde att jag hade det
- ☐ Jag skulle vilja använda kondom och tycker att det vore bra om min partner föreslog det
- ☐ Jag skulle inte vilja använda kondom och skulle bli störd om min partner föreslog det
- ☐ Om jag kände personen sedan tidigare skulle jag inte tycka att det behövdes
- ☐ Jag skulle inte tycka att kondom behövdes om jag eller min partner använde hormonellt preventivmedel, till exempel p-piller, minipiller, p-ring
- ☐ Vet inte



Tobak, alkohol, narkotika och spel

32. Röker du?

- ☐ Nej
- ☐ Ja, ibland
- ☐ Ja, varje dag

33. Snusar du?

- ☐ Nej
- ☐ Ja, ibland
- ☐ Ja, varje dag

34. Har du någon gång rökt vattenpipa?

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

35. Använder du e-cigarett (vaping)?

- ☐ Nej

- ☐ Ja, ibland
- ☐ Ja, varje dag

Om nej på samtliga av frågorna 32-35, gå till fråga 37.

36. Hur får du tag på tobak?

Till exempel cigaretter, snus och tobak till vattenpipa. Du kan markera flera alternativ

- ☐ Köper själv i butik, kiosk eller liknande
- ☐ Köper själv från internet
- ☐ Köper från någon annan som säljer/köper ut till ungdomar
- ☐ Från kompisar
- ☐ Från syskon
- ☐ Från föräldrar
- ☐ Från försäljare av smuggeltobak
- ☐ På annat sätt:

37. Har du någon gång under de senaste 12 månaderna druckit alkohol?

Räkna inte med drycker under 2,8 %, t ex lättöl eller svag cider. Detta gäller för alla frågor om alkohol

- ☐ Nej *Gå till fråga 45*
- ☐ Ja

38. Hur ofta dricker du alkohol?

- ☐ Har provat enstaka gång
- ☐ Några gånger per år
- ☐ 1 gång i månaden
- ☐ 2-3 gånger i månaden
- ☐ Någon gång i veckan
- ☐ Flera gånger i veckan

39. Hur ofta händer det att du vid ett och samma tillfälle dricker alkohol motsvarande minst: - fyra stora burkar starköl/starkcider - eller 25 cl sprit (ca sex shots/drinkar) - eller en hel flaska vin - eller sex burkar folköl?

- ☐ Jag dricker aldrig så mycket alkohol
- ☐ Några gånger per år

- ☐ 1 gång i månaden
- ☐ 2-3 gånger i månaden
- ☐ Någon gång i veckan
- ☐ Flera gånger i veckan

40. Har du någon gång druckit så mycket alkohol att du känt dig berusad?

- ☐ Nej *Gå till fråga 42*
- ☐ Ja

41. Hur ofta dricker du så mycket alkohol att du känner dig berusad?

- ☐ Några gånger per år
- ☐ 1 gång i månaden
- ☐ 2-3 gånger i månaden
- ☐ Någon gång i veckan
- ☐ Flera gånger i veckan

42. Har du någon gång använt läkemedel tillsammans med alkohol i berusningssyfte?

- ☐ Nej
- ☐ Ja, 1-2 gånger
- ☐ Ja, flera gånger

43. Hur får du tag på alkohol?

Du kan markera flera alternativ

- ☐ Köper själv, till exempel via Internet, utomlands, på restaurang/bar/pub
- ☐ Köper från någon som annonserar på sociala medier
- ☐ Köper från någon annan som säljer/köper ut till ungdomar
- ☐ Från mina kompisar
- ☐ Från syskon
- ☐ Får av mina föräldrar/vårdnadshavare
- ☐ Tar hemifrån utan tillstånd
- ☐ Får/tar på fest

☐ På annat sätt, nämligen:

44. Har du blivit bjuden på alkohol av dina föräldrar/vårdnadshavare?

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

45. Har du någon gång använt anabola steroider/dopingpreparat?

- ☐ Nej
- ☐ Ja, 1-2 gånger
- ☐ Ja, flera gånger

46. Har du någon gång använt receptbelagda läkemedel utan ordination från läkare?

Du kan markera flera alternativ

- ☐ Nej *Gå till fråga 48*
- ☐ Ja, receptbelagda smärtstillande läkemedel (exempelvis Tramadol, Citadon, Morfin, Oxycontin)
- ☐ Ja, receptbelagda sömnmedel/lugnande medel (exempelvis Xanor, Stesolid, Zopiklon, Oxascand)
- ☐ Ja, annat:
- ☐ Vet ej

47. Hur får du tag på receptbelagda läkemedel (ej ordinerade från läkare)?

Du kan markera flera alternativ

- ☐ Köper själv, till exempel via Internet, utomlands
- ☐ Köper från någon som annonserar på sociala medier
- ☐ Köper från någon annan som säljer till ungdomar
- ☐ Från mina kompisar
- ☐ Tar hemifrån utan tillstånd
- ☐ På annat sätt, nämligen:

48. Har du någon gång blivit erbjuden att köpa eller få narkotika?

Med narkotika avses t.ex. cannabis, spice, amfetamin

- ☐ Nej

☐ Ja

49. Har du någon gång använt narkotika?

☐ Nej *Gå till fråga 52*

☐ Ja

50. Hur många gånger har du använt narkotika de senaste 12 månaderna?

Sätt ett kryss på varje rad

	Ingen gång	1 gång	2-4 gånger	5-20 gånger	Fler än 20 gånger
Cannabis	☐	☐	☐	☐	☐
Annan narkotika än cannabis	☐	☐	☐	☐	☐

51. Av vem har du köpt eller fått narkotika?

Du kan markera flera alternativ

- ☐ Jag har köpt av okänd
- ☐ Jag har köpt av någon jag känner
- ☐ Jag har köpt via Internet
- ☐ Jag har fått av någon jag känner (yngre än 20 år)
- ☐ Jag har fått av någon jag känner (äldre än 20 år)
- ☐ Jag har fått av någon okänd
- ☐ På annat sätt, nämligen:

52. Tycker du att det är okej att någon som går i samma årskurs som du använder cannabis?

☐ Nej

☐ Ja

53. Hur gammal var du första gången du:

Sätt ett kryss på varje rad

	Det har aldrig hänt	11 år eller yngre	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17 år	18 år eller äldre
Drack alkohol	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Blev berusad av alkohol	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rökte en cigarett	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Snusade	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rökte e-cigarett	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rökte vattenpipa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Använde narkotika	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Använde receptbelagda läkemedel utan ordination från läkare	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

54. Vilket av svarsalternativen nedan stämmer bäst in på dina föräldrars/vårdnadshavares inställning?

Sätt ett kryss på varje rad

	De förbjuder mig	De pratar med mig om att jag inte ska	De tycker att det är ok	Jag vet inte
Att röka cigaretter	☐	☐	☐	☐
Att snusa	☐	☐	☐	☐
Att dricka alkohol	☐	☐	☐	☐
Att dricka mig berusad	☐	☐	☐	☐
Att röka vattenpipa	☐	☐	☐	☐
Att röka cannabis, spice	☐	☐	☐	☐

55. Har du köpt/betalt för virtuella saker i data-/mobilspelet (t.ex loot boxes, pay to win) den senaste månaden?

☐ Nej

☐ Ja

56. Har du någon gång spelat om pengar?

Du kan markera flera alternativ

☐ Nej *Gå till fråga 58*

☐ Ja, under de senaste 30 dagarna

☐ Ja, under de senaste 12 månaderna

☐ Ja, för mer än 12 månader sedan

57. Har du känt att du måste spela för mer och mer pengar?

☐ Nej

☐ Ja



Skola

58. Hur ofta upplever du att du har arbetsro på lektionerna?

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

59. Hur ofta upplever du att lärarna ger dig stöd och hjälp att utvecklas?

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

60. Hur känner du dig inför skolarbetet?

- ☐ Mycket lugn
- ☐ Ganska lugn

☐ Ganska stressad

☐ Mycket stressad

61. Brukar du skolka från undervisningen?
☐ Nej, aldrig

☐ Ja, någon gång per termin

☐ Ja, en gång i månaden

☐ Ja, 2-3 gånger i månaden

☐ Ja, en gång i veckan

☐ Ja, flera gånger i veckan

Fritid

Nu kommer några frågor om din fritid. Med fritid menas tiden utanför skolarbetet. Hur mycket fritid du upplever att du har, vad du gör på din fritid och vad du vill ha ut av din fritid.

62. Hur stämmer dessa påståenden om din fritid in på dig?

Sätt ett kryss på varje rad

	Stämmer inte alls	Stämmer delvis	Stämmer helt
Det finns saker att göra men inget som intresserar mig	☐	☐	☐
Det finns saker att göra men min familj säger nej	☐	☐	☐
Det finns saker att göra men jag kan inte ta mig dit	☐	☐	☐
Det finns saker att göra men det kostar för mycket	☐	☐	☐

63. Om du tänker på en vanlig vecka, hur många kvällar brukar du då:

Sätt ett kryss på varje rad

	Ingen kväll	1-2 kvällar i veckan	3-7 kvällar i veckan
vara på fritidsgården	☐	☐	☐
idrotta, träna eller annan fysisk aktivitet	☐	☐	☐
sjunga, hålla på med musik	☐	☐	☐
dansa	☐	☐	☐
spela teater	☐	☐	☐
hålla på med foto eller film, teckna/måla, skriva, pyssla, sy eller liknande	☐	☐	☐
läsa böcker, tidningar, artiklar, bloggar eller liknande	☐	☐	☐
engagera dig i kyrkan, moskén etc.	☐	☐	☐
vara ute i naturen	☐	☐	☐
ägna dig åt politik	☐	☐	☐
ägna tid till skolarbete eller läxor	☐	☐	☐

vara ute på stan/samhället	☐	☐	☐
träffa kompisar	☐	☐	☐
vara hemma hela kvällen	☐	☐	☐

64. Är du medlem i någon förening?

Till exempel religiös förening eller församling, kultur- eller idrottsförening, politiskt ungdomsförbund, frilufts-, data- eller spelförening m.m.

- ☐ Ja, jag är medlem i en förening. Ange vilken/vilka:
☐ Nej

65. Hur många timmar i genomsnitt en vardag efter skolan brukar du:

Sätt ett kryss på varje rad och avrunda till närmaste antal timmar.

	Mindre än en timme	1-2 timmar	2- 4 timmar	5- 6 timmar	7 timmar eller mer
Spela tv-, data- eller mobilspel	☐	☐	☐	☐	☐
Se på film, serier, tv-program eller kolla på klipp (exempelvis Youtube)	☐	☐	☐	☐	☐
Använda sociala medier	☐	☐	☐	☐	☐

Trygghet

66. Känner du dig trygg på följande ställen?

Sätt ett kryss på varje rad

	Ja, alltid	Ja, oftast	Nej	Jag vistas inte där
På väg till eller från skolan	☐	☐	☐	☐
I klassrummet	☐	☐	☐	☐
På rasterna i skolan	☐	☐	☐	☐
På ungdomens hus, fritidsgården eller liknande	☐	☐	☐	☐
På fritidsaktiviteten	☐	☐	☐	☐
I hemmet	☐	☐	☐	☐
I mitt bostadsområde	☐	☐	☐	☐
På nätet	☐	☐	☐	☐

67. Hur väl stämmer dessa påståenden?

Sätt ett kryss på varje rad

	Stämm er precis	Stämm er ganska bra	Stämm er till viss del	Stämm er ganska dåligt	Stämm er inte alls
Jag kan alltid lita på någon av mina föräldrar/vårdnadshavare när det verkligen gäller	☐	☐	☐	☐	☐
Det finns vuxna i min närhet som jag kan berätta personliga saker för	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har en riktigt bra kompis som jag litar på och kan berätta personliga saker för	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har kompisar i skolan som vill vara med mig	☐	☐	☐	☐	☐

68. Har du under de senaste 12 månaderna blivit utsatt för mobbning eller trakasserier?

Du kan markera flera svarsalternativ

- ☐ Nej
- ☐ Ja, i skolan av en eller flera elever
- ☐ Ja, utanför skolan av en eller flera ungdomar
- ☐ Ja, i skolan av personal
- ☐ Ja, av någon vuxen i din närhet (utanför skolan)
- ☐ Ja, via mobiltelefon och/eller på Internet

69. Har du under de senaste 12 månaderna varit med och mobbat eller trakasserat andra?

Du kan markera flera svarsalternativ

- ☐ Nej
- ☐ Ja, i skolan
- ☐ Ja, utanför skolan
- ☐ Ja, via mobiltelefon och/eller på Internet

70. Har du varit utsatt för något av följande mot din vilja?

Du kan markera flera svarsalternativ

- ☐ Sett någon blotta sig
- ☐ Att någon tafsar på dig
- ☐ Blivit kontaktad på sociala medier i sexuellt syfte
- ☐ Tagit emot avklädda bilder
- ☐ Skickat avklädda bilder
- ☐ Tagit på någon på ett sexuellt sätt
- ☐ Nej inget av ovanstående har hänt

71. Har det förekommit våld i din familj?

Du kan markera flera svarsalternativ

- ☐ Nej
- ☐ Ja, psykiskt våld
- ☐ Ja, fysiskt våld

72. Har det hänt att du har blivit utsatt för våld av någon vuxen?

Du kan markera flera svarsalternativ

- ☐ Nej

☐ Ja, psykiskt våld

☐ Ja, fysiskt våld

Demokrati och inflytande

73. Vilka möjligheter har du att föra fram dina åsikter till de som bestämmer i kommunen?

- ☐ Mycket stora möjligheter
- ☐ Ganska stora möjligheter
- ☐ Ganska små möjligheter
- ☐ Mycket små möjligheter/inga möjligheter
- ☐ Vet inte

74. Vill du vara med och påverka i frågor som rör din kommun?

- ☐ Ja *Gå till fråga 75, sedan fråga 77*
- ☐ Nej *Gå till fråga 76j*

75. Till vem eller vart vänder du dig om du vill påverka något i din kommun?

Här kan du markera flera alternativ.

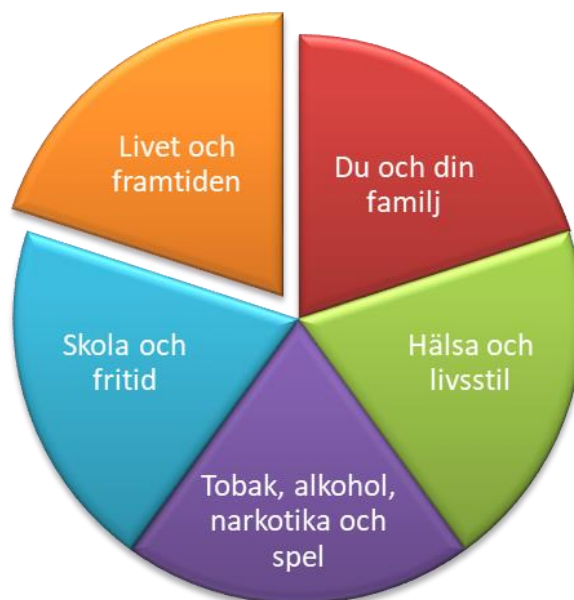
- ☐ Någon jag känner
- ☐ Politiskt parti eller politiskt ungdomsförbund
- ☐ Förening eller organisation
- ☐ Internet/sociala medier, till exempel Facebook
- ☐ Tjänstemän eller politiker
- ☐ Någon organiserad ungdomsgrupp som jobbar med inflytande, till exempel ungdomsråd eller ungdomsfullmäktige
- ☐ Annat/annan, nämligen:
- ☐ Vet inte

76. Vilken eller vilka är anledningarna till att du inte vill vara med och påverka?

Här kan du markera flera alternativ.

- ☐ Jag kan för lite om hur jag ska göra
- ☐ Jag är inte tillräckligt intresserad
- ☐ Jag har inte tid
- ☐ Jag tror inte att det spelar någon roll

☐ Annat, nämligen:



Livet och framtiden

77. Hur väl stämmer följande:

Följande frågor handlar om dina grundläggande värderingar. En personlig tro eller övertygelse kan, men behöver inte, ha en religiös anknytning. Den kan också vara kopplad till exempelvis ideologi, filosofi eller vetenskap

Sätt ett kryss på varje rad

	Stämmer precis	Stämmer ganska bra	Stämmer till viss del	Stämmer ganska dåligt	Stämmer inte alls
Jag upplever att mitt liv är meningsfullt	☐	☐	☐	☐	☐
Jag upplever att mitt liv har ett syfte	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har en tro eller övertygelse som ger mig tröst/lättnad i vardagen	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är hoppfull inför mitt liv	☐	☐	☐	☐	☐

78. Hur trivs du med:

Sätt ett kryss på varje rad

	Mycket bra	Ganska bra	Inte särskilt bra	Inte alls
Kompisar	☐	☐	☐	☐
Fritiden	☐	☐	☐	☐
Familjen	☐	☐	☐	☐
Din skola	☐	☐	☐	☐
Ditt bostadsområde	☐	☐	☐	☐
Din hemort/hemstad	☐	☐	☐	☐

79. Hur ser du på din framtid?

- ☐ Mycket ljust
- ☐ Ganska ljust
- ☐ Varken ljust eller mörkt
- ☐ Ganska mörkt
- ☐ Mycket mörkt

80. Hade du distansundervisning eller undervisning i skolan under våren 2020 (från mitten av mars till skolavslutningen)?

- ☐ Distansundervisning hela tiden
- ☐ Distansundervisning nästan hela tiden, men var i skolan vid några tillfällen
- ☐ Distansundervisning ca hälften av tiden
- ☐ Undervisning i skolan nästan hela tiden, men hade distansundervisning vid några tillfällen
- ☐ Undervisning i skolan hela tiden

81. Känner du någon som har eller har haft (bekräftad) Covid-19 (Corona)?*Du kan markera flera alternativ*

- ☐ Nej
- ☐ Ja, jag
- ☐ Ja, någon i min familj
- ☐ Ja, någon av mina mor- och farföräldrar
- ☐ Ja, annan släkting
- ☐ Ja, någon kompis
- ☐ Ja, någon annan
- ☐ Tveksam/vet inte

82. Hur har Coronapandemin påverkat dig när det gäller:*Sätt ett kryss på varje rad. Om någon fråga inte gäller dig, hoppa över den.*

	Mycket sämre	Lite sämre	Inte påverkat alls	Lite bättre	Mycket bättre
fokus på studierna?	☐	☐	☐	☐	☐
relationen med dina kompisar?	☐	☐	☐	☐	☐
relationen med dina föräldrar/vårdnadshavare?	☐	☐	☐	☐	☐
relationen med dina syskon?	☐	☐	☐	☐	☐

relationen med andra släktingar?	☐	☐	☐	☐	☐
möjlighet att utöva dina fritidsintressen?	☐	☐	☐	☐	☐
din fysiska hälsa?	☐	☐	☐	☐	☐
din psykiska hälsa?	☐	☐	☐	☐	☐

Avslutningsvis

83. Har vi missat någon fråga som är viktig för dig eller har du andra synpunkter på enkäten?

Ibland händer det att man börjar tänka på olika saker när man har fyllt i en enkät. Om du känner att du behöver prata med någon kan du alltid vända dig till skolsköterskan, skolkuratorn, ungdomsmottagningen eller någon vuxen du kan lita på.

På UMO kan du ställa frågor och hitta information om bland annat hälsa, sex och relationer, kränkningar och våld www.umo.se

UMO finns även på andra språk: www.youmo.se/sv/Sprakvaljarsida

På Drugsmart finns fakta om alkohol och droger. Där kan du också hitta stöd om någon i din familj har problem med missbruk www.drugsmart.com

För att slutföra enkäten, klicka på "skicka" och stäng sedan ner fönstret.

*Folkhälsoenkät Ung är ett samarbete mellan Region Jönköpings län,
Länsstyrelsen i Jönköpings län och länets kommuner.*