

## Folkhälsoenkät Ung 2023

Detta är en enkät om hälsa och levnadsvanor som görs i alla kommuner i Jönköpings län.

Resultaten kommer att användas som ett kunskapsunderlag för kommunens och Region Jönköpings läns arbete bland ungdomar.

Det är **frivilligt** att delta och du kan **hoppa över frågor** som du inte kan eller vill svara på. Enkäten är **anonym**, det lösenord du fått kan inte kopplas till dig.

Välkommen att starta enkäten!

Enkäten handlar om:





Dig och din familj



1. Vilket kön identifierar du dig med?

☐

Kille

☐

Tjej

☐

Annan könsidentitet (om du är eller känner dig tillhöra annat kön än kille eller tjej)

☐

Osäker



2. Hur tar du dig till skolan?

☐

Gå

☐

Skolskjuts

☐

Bil

☐

Cykel

☐

Kollektivtrafik (buss eller tåg)



3. Vilka bor du tillsammans med?

☐

Båda mina föräldrar/vårdnadshavare

☐

Bor på korttidsboende

☐

Bara en förälder/vårdnadshavare och eventuell annan vuxen

☐

Bor i familjehem, HVB-hem eller LSS-boende

☐

Bor på skolan

☐

Annan/andra



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



Om du bor med foster-/bonusförälder anger du dennes/deras sysselsättning.

☐

Arbetar

☐

Studerar

☐

Arbetslös

☐

Sjukskriven

☐

Vet inte



Förälder/vårdnadshavare B

☐

Arbetar

☐

Studerar

☐

Arbetslös

☐

Sjukskriven

☐

Vet inte



Dig och din familj



5. Var är du född?


☐


I Sverige

☐


I ett annat land



6. Var är dina föräldrar födda?


☐


I Sverige

☐


I ett annat land



Förälder B

☐

I Sverige

☐

I ett

annat

land



## Hälsa och livsstil



7. Hur tycker du att du oftast

mår?

☐

Bra

☐

Varken bra eller dåligt

☐

Dåligt



8. Hur väl stämmer dessa 3 frågor in på dig:

☐

Håller med



☐

Jag varken håller med eller inte

☐

Håller inte med



Jag

är tillräckligt



bra

som jag är

☐

Håller med

☐

Jag varken håller med eller inte

☐

Håller inte med



Andra



tycker om



mig

☐

Håller med

☐

Jag varken håller med eller inte

☐

Håller inte med



## Hälsa och livsstil

|   |  |   |   |   |  |   |
|---|--|---|---|---|--|---|
| ✓ |  | ✓ | ✓ | ✓ |  | ✓ |
|---|--|---|---|---|--|---|



9. Hur ofta brukar du ha ont i huvudet?

|  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  |  | ✓ |
|--|--|--|--|--|---|

Sällan

|  |  |   |  |  |   |
|--|--|---|--|--|---|
|  |  | ✓ |  |  | ✓ |
|--|--|---|--|--|---|

Ibland

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
|---|---|---|---|---|---|

Ofta

|   |  |   |   |   |  |   |
|---|--|---|---|---|--|---|
| ✓ |  | ✓ | ✓ | ✓ |  | ✓ |
|---|--|---|---|---|--|---|



10. Hur ofta brukar du ha ont i magen? (ej mensvärk)

|  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  |  | ✓ |
|--|--|--|--|--|---|

Sällan

☐

|  |  |   |  |  |   |  |
|--|--|---|--|--|---|--|
|  |  | ✓ |  |  | ✓ |  |
|--|--|---|--|--|---|--|

Ibland

☐

|   |   |   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|---|---|--|
| ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |  |
|---|---|---|---|---|---|--|

Ofta

|   |   |   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|---|---|--|
| ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |  |
|---|---|---|---|---|---|--|



**11. Hur ofta känner du dig ledsen?**

☐

|  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  |  | ✓ |  |
|--|--|--|--|--|---|--|

Sällan

☐

|  |   |  |  |  |   |  |
|--|---|--|--|--|---|--|
|  | ✓ |  |  |  | ✓ |  |
|--|---|--|--|--|---|--|

Ibland

☐

|   |   |   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|---|---|--|
| ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |  |
|---|---|---|---|---|---|--|

Ofta

|   |  |   |   |   |   |  |
|---|--|---|---|---|---|--|
| ✓ |  | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |  |
|---|--|---|---|---|---|--|



**12. Hur ofta känner du dig orolig /nervös?**

☐

|  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  |  | ✓ |  |
|--|--|--|--|--|---|--|

Sällan

☐

|  |   |  |  |  |   |  |
|--|---|--|--|--|---|--|
|  | ✓ |  |  |  | ✓ |  |
|--|---|--|--|--|---|--|

Ibland

|                          |                                     |                          |                                     |                                     |                                     |                          |                                     |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|

Ofta



## Hälsa och livsstil

|   |  |   |   |   |   |   |  |
|---|--|---|---|---|---|---|--|
| ✓ |  | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |  |
|---|--|---|---|---|---|---|--|

13. Hur ofta

brukar du



äta



frukt?

☐

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

Varje dag

☐

|   |  |   |  |  |  |   |   |
|---|--|---|--|--|--|---|---|
| ✓ |  | ✓ |  |  |  | ✓ | ✓ |
|---|--|---|--|--|--|---|---|

Några dagar i veckan

☐

|  |  |  |  |  |  |   |   |
|--|--|--|--|--|--|---|---|
|  |  |  |  |  |  | ✓ | ✓ |
|--|--|--|--|--|--|---|---|

En dag i veckan

☐

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

Aldrig

|   |  |   |   |   |   |   |  |
|---|--|---|---|---|---|---|--|
| ✓ |  | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |  |
|---|--|---|---|---|---|---|--|

14. Hur ofta

brukar du



äta



grönsaker?

☐

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

Varje dag

☐

|   |  |   |  |  |  |   |   |
|---|--|---|--|--|--|---|---|
| ✓ |  | ✓ |  |  |  | ✓ | ✓ |
|---|--|---|--|--|--|---|---|

Några dagar i veckan

☐

|  |  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  |  |  | ✓ |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

En dag i veckan

☐

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

Aldrig

|   |  |   |   |   |  |   |  |
|---|--|---|---|---|--|---|--|
| ✓ |  | ✓ | ✓ | ✓ |  | ✓ |  |
|---|--|---|---|---|--|---|--|

**15. Hur ofta**

**brukar du**



**dricka**



**energidryck?**

☐

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

Varje dag

☐

|   |  |   |  |  |  |   |   |
|---|--|---|--|--|--|---|---|
| ✓ |  | ✓ |  |  |  | ✓ | ✓ |
|---|--|---|--|--|--|---|---|

Några dagar i veckan

☐

|  |  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  |  |  | ✓ |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

En dag i veckan

☐

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

Aldrig



16. Hur ofta



äter

du



godis

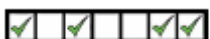
eller



chips?

☐

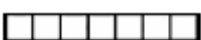
Varje dag

☐

Några dagar i veckan

☐

En dag i veckan

☐

Aldrig





## Hälsa och livsstil



17. Hur ofta

brukar du



cykla

eller



promenera?

☐

Varje dag

☐

Några dagar i veckan

☐

En dag i veckan

☐

Aldrig



18. Hur

tycker

du att du



sover?

☐

Bra

☐

Varken bra eller dåligt

☐

Dåligt



## Hälsa och livsstil

19.  **Vad**  **vill**  **du** **veta** **mer om gällande**  **sex och samlevnad?**
- ☐  **Hur** **man**  **hittar**  **någon** **att**  **bli tillsammans med**
- ☐  **Hur** **man** **=**  **är tillsammans**
- ☐  **Hur** **man**  **gör**  **slut**
- ☐  **Onani** **och**  **sex**
- ☐  **Inget**
- ☐  **Annat**



**Tobak, alkohol, narkotika**



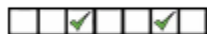
**20. Röker du?**

☐


Nej

☐


Ja,



ibland

☐


Ja,



varje dag



**21. Snusar du?**

☐

Nej

☐

Ja,

|  |  |   |  |  |   |  |
|--|--|---|--|--|---|--|
|  |  | ✓ |  |  | ✓ |  |
|--|--|---|--|--|---|--|

ibland

☐

Ja,

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
|---|---|---|---|---|---|---|

varje dag

Fråga med tom frågetext

Ja, ibland

Ja, varje dag

Eller

Fråga med tom frågetext

Ja, ibland

Ja, varje dag



**Tobak, alkohol, narkotika**



**22. Hur får du tag på tobak?**

☐


Köper själv i butik, kiosk eller liknande

☐


Från kompisar

☐


Från syskon

☐


Från föräldrar

☐

På

annat

sätt

☐

Jag använder

inte

tobak



## Tobak, alkohol, narkotika

|  |  |  |  |  |                                                                                   |  |
|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|--|



23. Har du någon gång under det senaste året druckit alkohol?

□



Nej

1



Ja



Fråga med tom frågetext

Ja



Tobak, alkohol, narkotika



24. Hur ofta

dricker du alkohol?


☐

1

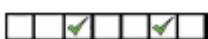
Har provat enstaka gång

☐


1 gång i månaden

☐


Någon gång i veckan

☐


Flera gånger i veckan



25. Hur

får

du tag på

alkohol?



☐

Från mina kompisar

☐

Från syskon

☐

Från föräldrar

☐

På annat sätt,



**Tobak, alkohol, narkotika**



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

☐

Nej

☐

Ja



**Tobak, alkohol, narkotika**



**27. Vad har dina föräldrar för inställning till rökning?**

☐


De förbjuder mig

☐


De pratar med mig om att jag inte ska röka


☐


De tycker att det är ok

☐


Jag vet inte



**28. Vad har dina föräldrar för inställning till snusning?**

☐

De förbjuder mig

☐

De pratar med mig om att jag inte ska snusa

☐

De tycker att det är ok

☐

Jag vet inte

29. Vad har dina föräldrar för inställning till alkohol?

☐

De förbjuder mig

☐

De pratar med mig om att jag inte ska dricka alkohol

☐

De tycker att det är ok



Jag vet inte



**Tobak, alkohol, narkotika**



30. Har du köpt /betalt för virtuella saker i data-/ mobilspel den



senaste månaden?

☐

Nej

☐

Ja



Skola



31. Hur ofta

upplever du att du har



arbetsro

på



lektionerna?



Ofta



Ibland



Sällan



32. Brukar du

skolka

från

skolan?



Aldrig



☐

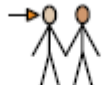
|  |  |   |  |  |   |  |
|--|--|---|--|--|---|--|
|  |  | ✓ |  |  | ✓ |  |
|--|--|---|--|--|---|--|

Ibland

☐

|   |  |   |   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|---|
| ✓ |  | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
|---|--|---|---|---|---|---|

Ofta

33. Hur  stora  möjligheter har du att föra  fram dina  åsikter till  dom som  bestämmer i skolan? 

☐

|       |  |
|-------|--|
| Stora |  |
|-------|--|

Stora

☐

|     |  |
|-----|--|
| Små |  |
|-----|--|

Små

☐ 

Inga

☐ 

Vet inte



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.



34. Hur stämmer dessa påståenden in på dig?

☐


Stämmer inte alls

☐


Stämmer delvis

☐


Stämmer helt



Det finns saker att göra på min fritid men min familj säger nej

☐

Stämmer inte alls

☐

Stämmer delvis

☐

Stämmer helt



Det finns saker att göra

på min



fritid

men jag



kan inte



ta mig dit

☐

Stämmer inte alls

☐

Stämmer delvis

☐

Stämmer helt



Det finns saker att göra

på min



fritid

men det



kostar för mycket

☐

Stämmer inte alls

☐

Stämmer delvis

☐

Stämmer helt



Fritid

35. Om du tänker på en vanlig vecka,

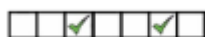
hur många kvällar brukar du då vara på fritidsgården



(ej LSS-fritids)?

☐


Ingen kväll

☐


1-2 kvällar i veckan

☐


3-7 kvällar i veckan

36. Om du tänker på en vanlig vecka,

hur många kvällar brukar du då hålla på med idrottsaktiviteter eller träning?

☐


Ingen kväll

☐

|  |  |   |  |  |   |  |
|--|--|---|--|--|---|--|
|  |  | ✓ |  |  | ✓ |  |
|--|--|---|--|--|---|--|

1-2 kvällar i veckan

☐

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
|---|---|---|---|---|---|---|

3-7 kvällar i veckan

37. Om du tänker på en vanlig vecka,

hur många kvällar brukar du då hålla på med fritidsaktiviteter, så som musik, teater, skapande m.m. ?

☐

Ingen kväll

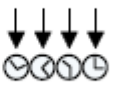
☐☐☐☒☐☐☒☐

1-2 kvällar i veckan

☐☒☒☒☒☒☒

3-7 kvällar i veckan

38. Om du  tänker på en  vanlig vecka,

 hur många  kvällar  brukar  du  då vara ute på  stan/ samhället?

☐

Ingen kväll

☐☐☒☐☐☒☐

1-2 kvällar i veckan

☐☒☒☒☒☒☒

3-7 kvällar i veckan

39. Om du tänker på en vanlig vecka,

hur många kvällar brukar du då vara hemma hos kompisar?

☐


Ingen kväll

☐

|  |  |   |  |  |   |  |
|--|--|---|--|--|---|--|
|  |  | ✓ |  |  | ✓ |  |
|--|--|---|--|--|---|--|

1-2 kvällar i veckan

☐

|   |  |   |   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|---|
| ✓ |  | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
|---|--|---|---|---|---|---|

3-7 kvällar i veckan





Fritid



40. Är du medlem i någon förening?



Till exempel religiös förening eller församling, kultur- eller idrotts - förening,



politiskt ungdomsförbund, frilufts-, data- eller spelförening m.m.

☐


Ja, jag är medlem i en förening

☐

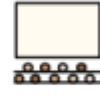

Nej

41.  Hur många  timmar  efter  skolan brukar du spela  tv-,  
 data-  eller mobilspel?

☐   
 Inte alls

☐   
 1-2 timmar

☐  2   
 Mer än 2 timmar

42.  Hur många  timmar  efter  skolan brukar du  se på  film,  
 serier, tv-program  eller kolla på klipp (exempelvis Youtube)?

☐   
 Inte alls

☐   
 1-2 timmar

43. Hur många  timmar  efter  skolan brukar du använda



sociala medier?

☐   
Inte alls

☐   
1-2 timmar

☐  2   
Mer än 2 timmar



## Trygghet

44.  Känner du  dig  trygg på  rasterna  i skolan?

☐


Ja,

alltid

☐


Ja,

oftast

☐


Nej

45.  Känner du  dig  trygg på  väg  till  och  från skolan?

☐ 

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
|---|---|---|---|---|---|---|

  
Ja, alltid

☐ 

|   |  |   |   |   |   |  |
|---|--|---|---|---|---|--|
| ✓ |  | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |  |
|---|--|---|---|---|---|--|

  
Ja, oftast

☐  Nej

46.  du  dig  trygg i  klassrummet?

☐ 

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
|---|---|---|---|---|---|---|

  
Ja, alltid

☐ 

|   |  |   |   |   |   |  |
|---|--|---|---|---|---|--|
| ✓ |  | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |  |
|---|--|---|---|---|---|--|

  
Ja, oftast

☐  Nej

47.  du  dig  trygg i  ditt bostadsområde?

☐    
Ja, alltid

☐    
Ja, oftast

☐   
Nej

48.  **Känner** **du**  **dig**  **trygg** **på**  **nätet?**

☐    
Ja, alltid

☐    
Ja, oftast

☐   
Nej



## Trygghet

49. Jag kan lita på någon av mina föräldrar/vårdnadshavare

☐

|   |  |   |   |   |   |  |
|---|--|---|---|---|---|--|
| ✓ |  | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |  |
|---|--|---|---|---|---|--|

Ofta

☐

|  |  |   |  |  |   |  |
|--|--|---|--|--|---|--|
|  |  | ✓ |  |  | ✓ |  |
|--|--|---|--|--|---|--|

Ibland

☐

|  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  |  | ✓ |  |
|--|--|--|--|--|---|--|

Sällan

50. Det finns andra vuxna i min närhet som jag kan berätta



personliga saker för

☐

Ja

☐

Nej





## Trygghet

51. Har du blivit utsatt för mobbning eller trakasserier på

den skola du går nu?

☐


Nej

☐


1

Ja, av en eller flera elever


☐


Ja, av personal


☐


Ja, via mobiltelefon och/eller på Internet



52. Har  du varit med och  mobbat  andra  elever på den

 skola  du  går nu?

☐


Nej

☐


Ja, i skolan

☐


Ja, via mobiltelefon och/eller på Internet



## Trygghet

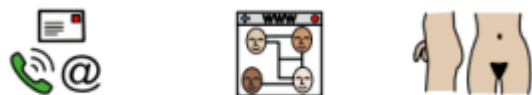
53. Har du varit utsatt för något av följande mot din vilja?

☐


Sett någon blotta sig

☐


Att någon tafsat 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



Livet och framtiden

54. Hur  trivs du med  livet just nu? 

☐


Mycket bra

☐


Ganska bra

☐


Inte särskilt bra

☐


Inte alls

55. Hur  trivs du med  dina kompisar? 

☐   
Mycket bra

☐   
Ganska bra

☐   
Inte särskilt bra

☐   
Inte alls

56. Hur  trivs  du  med din fritid?

☐   
Mycket bra

☐   
Ganska bra

☐   
Inte särskilt bra

☐   
Inte alls

57. Hur  trivs  du  med din skola?

☐   
Mycket bra

☐    
Ganska bra

☐   
Inte särskilt bra

☐   
Inte alls



Livet och framtiden



58. Hur ser du på din framtid?

☐


Positivt

☐


Varken positivt eller negativt

☐


Negativt



59. Vad vill du göra när du gått ut skolan?

☐


Jobba



☐

Studera

☐

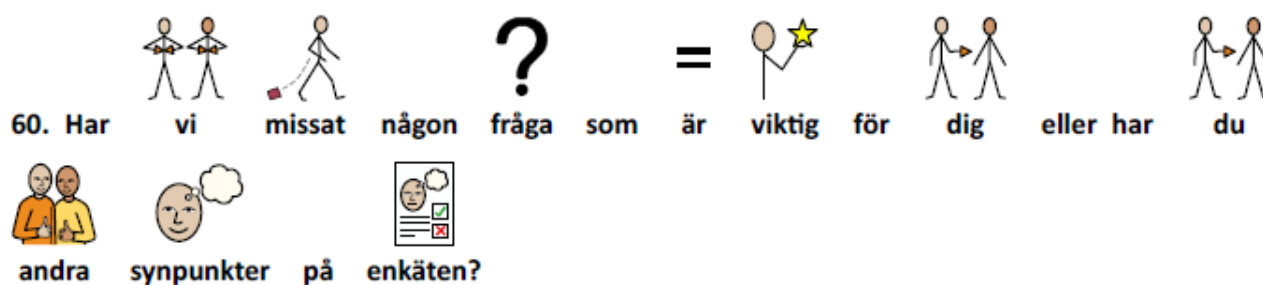
Vet inte

☐

Något annat



## Avslutningsvis



*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](http://www.umo.se)*

UMO finns även på andra språk: [www.youmo.se/sv/Sprakvaljarsida](http://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](http://www.drugsmart.com)

---

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