

Självskattad dålig hälsa

Vad är det uttryck för hos ungdomar i
Region Kronoberg?

Dagmar Uher, ST-läkare, Barn- och ungdomspsykiatri Växjö,
dagmar.uher@kronoberg.se

Vetenskaplig handledare: Ingrid Edvardsson Aurin,
FoU-handledare, dr med.vet.

Sammanfattning

Denna studie handlar om ungdomarnas upplevelse av dålig hälsa, vilka faktorer har samband med upplevd ohälsa och om det finns skillnad mellan flickor och pojkar. Studiepopulationen inkluderade gymnasieelever från årskurs 2 i Region Kronoberg som besvarade enkätundersökning om hälsa och levnadsvanor. Undersökningen genomfördes under 2018 och insamlade data analyserades för detta arbete.

Metoden var en tvärsnittundersökning där en logistisk regressionsanalys använts för att studera samband mellan en beroende variabel självskattad dålig hälsa och flera oberoende variabler som har valts utifrån erfarenhet från arbetet inom barnpsykiatri. Analysen genomfördes i fyra steg för att hitta signifikanta variabler kopplade till upplevelse av ohälsa.

Resultatet baserades på analysen av 55 valda variabler. Av dessa hade 51 variabler ett samband med självskattad ohälsa i den univariata analysen där 40 stycken var gemensamma för båda könen, resterande 6 endast för flickor och 5 endast för pojkar. I huvudresultatet i den logistiska regressionsanalysen visade fler signifikanta variabler för flickor, 9 stycken, än pojkar 6 stycken och endast 3 variabler var gemensamma för båda könen. Modellen Nagelkerke bekräftade att dessa variabler förklarade starkt upplevelse av dålig hälsa.

De gemensamma variablerna för båda könen var otrivsel med livet, känsla av nedstämdhet och att sällan äta frukost. För pojkar visade resultatet att även upplevelsen att inte se bra ut, en dålig relation med pappa och oro för familjemedlemmar spelade roll för ohälsa. För flickor var känsla av otrygghet i sig själv samt otrygghet på offentlig plats, ensamhetskänsla, skolk, dålig relation med mamma och fysisk inaktivitet faktorer som spelade roll för den upplevda dåliga hälsan.

Konklusion. Resultatet kan man tolka på det sättet att det är viktigt för ungdomar hur de betraktar sig själv i förhållandet till andra, hur deras relationer ser ut och att levnadsvanor spelar mindre roll än det sociala livet.

Innehåll

Introduktion	3
Syfte	5
Studiepopulation	5
Etik.....	6
Metod.....	6
Resultat.....	8
Diskussion.....	12
Metoddiskussion	13
Referenser	15
Bilagor.....	17

Introduktion

Ungdomars hälsa är ett viktigt område att fördjupa sig i då varje ny generation påverkar hur samhället kommer att utvecklas.

Vad betyder eller innefattar egentligen begreppet hälsa? Det finns olika syn på hälsa i litteraturen och den har också förändrats med tiden från den rent biologiska till mer humanistiska/holistiska. Världshälsoorganisationen WHO definierade 1948 hälsa som ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara som frånvaro av sjukdom.¹ Vidare har denna definition utvecklats 1986 till att se på hälsa som en viktig resurs i det dagliga livet som möjliggör personens utveckling.² Man kan också se på hälsa utifrån fyra aspekter: som ett tillstånd att vara frisk eller sjuk, som upplevelse av bra eller dålig hälsa, som resurs att kunna nå sina mål, som process i vilken människor anpassar sig till sin omgivning.³

Det har länge använts enkätundersökningar där barn själva skattar sin upplevda hälsa på en definierad skala. Sverige deltar i en internationell studie, Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), bland skolbarn 11, 13 och 15 år gamla som genomförs i samarbete med WHO sedan 1980-talet. Den svenska enkätundersökningen heter Skolbarns hälsovanor och anordnas av Folkhälsomyndigheten.⁴ Senaste undersökningen 2017/18 har utöver frågor om självskattad allmän hälsa, kroppsuppfattning och livstillfredsställelse använt nya frågor för 15-åringar om välbefinnande, självkänsla och självförmåga som anses vara förknippad med utveckling av god hälsa. Det finns studie som visar att skolbarns rapportering om egen hälsa är ganska god redan vid 8 – 11 års ålder.⁵ Sådan självrapportering ger värdefull information att förstå vilken utveckling som leder till hälsa eller ohälsa.

En longitudinell studie baserat på folkhälsoundersökning bland ungdomar 12 – 19 år i Kanada.⁶ har visat att deras uppfattning om hälsa påverkats av flera faktorer utöver den fysiska, också personliga, sociala, miljö- och beteendemässiga och psykologiska faktorer. Lägre självvärderad hälsa var förknippad med hälsoproblem, funktionshinder, ålder, kvinnlig status, lägre inkomst, rökning och högre BMI. En annan longitudinell studie bland ungdomar 16 – 20 år i Norge⁷ har bedömt att självskattad hälsa är ett relativt stabilt mått som har ett starkt samband med allmänt

välbefinnande och tydligt försämras med sänkt välbefinnande, ohälsosamma levnadsvanor, ökat behov av sjukvård och funktionshinder.

I en avhandling från Linnéuniversitetet 2017⁸ bland gymnasieungdomar som själva fått berätta om ohälsans orsaker visades att ungas upplevelse av ohälsa till stor del beror på deras dagliga strävan efter att skapa och upprätthålla socialt status bland sina jämnåriga. Denna ansträngning leder till ohälsa både hos dem som ytligt ser ut vara perfekta och dem som hamnat utanför. Flickorna upplever högre krav på sig och mår sämst. Studien visar också att ungdomar tenderar att ständigt undvika påfrestande situationer och känslor kopplade till dem. I en studie från 2018 baserat på data från HBSC 2002 – 2014⁹ undersöktes samband mellan sömnproblem, fysisk inaktivitet och skärmtid. Resultatet visade tydlig ökning av sömnstörningar med ökad skärmtid och starkare samband i de senare undersökningarna i jämförelse med de tidigare undersökningarna i början av 2000-talet, som kunde förklaras med ökad tillgänglighet till smartphones och läsplattor. Sambandet mellan psykisk ohälsa och en lägre nivå av fysisk aktivitet än 60 min dagligen var litet men signifikant.

Senaste drygt tjugo åren har det kommit flera rapporter om att svenska barns och ungdomars självskattade psykiska hälsa har försämrats. Det har väckt en omfattande diskussion om orsaker och också ett behov av en fördjupad vetenskaplig granskning. Hälsoutsnittet inom Kungliga vetenskapsakademien fick 2008 uppdraget att kartlägga tidstrender i svenska barns och ungdomars psykiska hälsa i olika populationsstrata under senaste halvsekllet fram till 2009.¹⁰ Den övergripande slutsatsen av litteraturgenomgången var att detta område är ofullständigt utforskat i Sverige. Rapporten hänvisade bland annat till en debattbok skriven av två svenska barnspecialister och forskare 2009 där det konstaterades att svenska barn inte tyckte att de mårde bra och ju äldre barnen var desto sämre upplevde de sig må.¹¹ Forskarna syftade på lättare psykiska och psykosomatiska symtom och hänvisade också till en svensk statlig utredning, ”Ungdomar, stress och psykisk ohälsa”, från 2006. Liknande mönster sågs i både internationella och nationella undersökningar genomförda av WHO – Skolbarns hälsovanor, Unicef och Statistiska centralbyrån. Sammantaget visades att goda socioekonomiska förhållanden, en bra hälso- och sjukvård och verksamma förebyggande åtgärder hos svenska barn inte garanterade en upplevelse av god hälsa. Forskarna problematiserade detta och menade att stigande välfärd också medförde mer realistiska krav på livet och välbefinnandet och mindre acceptans för påfrestningar i livet.

SBU visade i sin rapport 2010 att det var angeläget att finna effektiva metoder för att förebygga psykisk ohälsa hos barn genom att utvärdera i kontrollerade svenska studier om de många program

som redan hade använts i Sverige framförallt mot utåtagerande beteende verkligen fungerade.¹² Socialstyrelsen redovisade 2015 i en nationell jämförelsestudie av fyra föräldrastödsprogram efter 5 månader, 1-års- och 2-årsutvärdering att alla ledde till minskade problem hos barn, dock COPE var det mest effektiva programmet.¹³ SBU rapporterade i kunskapsöversikten gällande självskadebeteende 2015 att det fanns 2 skolbaserade program som möjligen skulle kunna förebygga suicidförsök som dock inte var vetenskapligt testade i Sverige.¹⁴ Enligt senaste Socialstyrelsens rapport om psykisk ohälsa i december 2017¹⁵ hade ohälsan hos barn i åldern 10 – 17 år ökat med över 100 procent och bland unga vuxna 18 – 24 år nästan 70 procent på tio år från 2006 – 2016. Det konstaterades att orsakerna till ökningen som rörde stora delar av ungdomsgruppen var fortfarande okända men berodde på ungas livsvillkor generellt. I Socialstyrelsens rapport om psykiatrisk vård och behandling av barn och unga 2020¹⁶ ses också en ökning av barn och unga som behövt behandling mot psykisk ohälsa sedan 2013.

I Region Kronoberg har det genomförts enkätundersökningar om barns och ungdomars upplevda hälsa och livssituation vart tredje år sedan 2003 bland skolbarn i årskurs 5 och 8 och årskurs 2 på gymnasiet¹⁷ Sammanlagt finns det insamlad data från 6 undersökningar tom år 2018. Områden som denna berör är självskattad hälsa, levnadsvanor, sociala relationer och skolsituation. Resultatet visade att ungdomar i gymnasiet årskurs 2 har uppgett en sämre upplevd hälsa än de yngre eleverna och där betydande skillnader ses mellan flickor och pojkar. Samtidigt som de flesta elever uppger att de har en mycket god hälsa och trivs med livet, vilket kan ses som motsägande. Man kan fundera på vad är det som gör att det finns en växande grupp av ungdomar som är objektivt friska men subjektivt mår de inte så bra. Vilka faktorer som bidrar till denna upplevelse? Detta intresse låg till grund för denna studie på regional nivå för att kunna öka kunskapen bland vårdpersonal inom barn-och ungdomspsykiatri om risk-och skyddsfaktorer i vårt län.

Syfte

Syftet är att identifiera faktorer som är relaterade till upplevd dålig hälsa bland ungdomar på gymnasiet årskurs 2 och undersöka om det finns skillnad mellan könen.

Studiepopulation

Data har använts från enkätundersökningen som genomfördes av Region Kronoberg under 2018 med elever som gick i gymnasiet årskurs 2, se Bilaga 1. Enkäten innehöll 89 variabler om hälsa och

levnadsvanor. Totalt inbjöds drygt 2300 elever i gymnasiet årskurs 2 att delta och enkäten besvarades under skoltid, svarsfrekvensen var 76 procent. Undersökningen genomfördes i klassrummet på en lektionstimme. Enkäten var digital och besvarades via en dator/läsplatta. Varje elev fick en länk och ett slumpvis utvalt lösenord för att kunna logga in och fylla i enkäten. På detta sätt säkerställdes anonymiteten i undersökningen.

Etik

Under hösten 2018 fick elever i gymnasiet årskurs 2 skriftlig information om att undersökningen skulle genomföras. En informationsfolder om föregående undersökning (2015) och syftet med den kommande enkätundersökningen sändes ut, via skolornas försorg. Varje elev hade rätt att välja om hen ville delta eller inte. Enkäten genomfördes anonymt där inga data kunde spåras.

Enkätundersökningen är prövad och godkänd av Etikprövningsnämnden i Linköping.

Metod

Det var en tvärsnittundersökning där en logistisk regressionsanalys användes för att studera ett samband mellan den beroende variabel självskattad hälsa och flera oberoende variabler. Ett första steg har varit att dikotomisera de alla variablerna, så att de blivit tvåstilliga, för att möjliggöra univariata analyser.

Beroende variabeln var självskattad dålig hälsa. Frågan ”Hur tycker du att din hälsa är i största allmänhet?” hade fyra svarsalternativ: Mycket bra, Bra, Mindre bra, Dålig. Variabeln dikotomiserades till dålig hälsa med de som svarat mindre bra och dålig hälsa och resterande svarsalternativ som står för bra hälsa.

De oberoende variablerna omfattade frågor gällande psykiska och fysiska besvär, levnadsvanor, sociala relationer, skolsituation och diverse uppfattningar. I enkäten frågades efter psykosomatiska besvär så som nedstämdhet, irritation/dåligt humör, oro/nervositet, sömnsvårigheter och stress, samt ont i mage/rygg/huvud och yrsel. Frågor gällande psykosomatiska besvär hade fyra svarsalternativ; I stort sett varje dag, Någon gång i veckan, Någon gång i månaden, Sällan eller aldrig. Variabeln dikotomiserades med de två första svarsalternativen som ställdes mot resterande.

Variabler om levnadsvanor innefattade fysisk aktivitet, stillasittande, matvanor, tobaksvanor, alkoholbruk, narkotikabruk och spel om pengar via dataspel. Dessa variabler hade olika svarsalternativ och dikotomiserades med svarsalternativ som definierades som riskfaktorer.

Till sociala relationer räknades relationer med föräldrar, andra vuxna, med vänner, ensamhetskänsla, sexuella trakasserier och mobbning på nätet, trygghet i hemmet och på offentliga platser. Skolsituation handlade om skolstress, skolk, trivsel, trygghet, mobbning och känsla att hamna utanför. Uppfattningar innehöll tankar kring vikt/bantning, utseende, uppleva oro för eventuell sjukdom i familjen, klimatet, familjens ekonomi. Även dessa variabler dikotomiserades svarsalternativen som riskfaktorer.

Dessa kvalitativa variabler är klassificerade som ordinalskala som går att rangordna men inte möjliggör bedöma ett avstånd mellan variabler.

Med hjälp av univariata analyser visades därefter vilka av de oberoende variablerna som hade ett samband med beroende variabeln självskattad dålig hälsa (OR >1, P-värde <0,05 och 95% CI=confidence intervall). Sammanlagt 55 variabler lades in och utfall för pojkar var 45 och för flickor 46. Nästa steg blev att dessa variabler analyserades i en logistisk regressionsanalys för att analysera vilka variabler som hade starkast samband för dåligt självskattad hälsa. I det första steget delades de oberoende variablerna in i fem grupper; psykosomatiska besvär, levnadsvanor, sociala relationer, skolsituation och uppfattningar och ställde varje grupp mot beroende variabeln dåligt självskattad hälsa. I nästa steg valdes de tre starkaste variabler från varje grupp och analyserades mot självskattad hälsa. Använd metod var Forward LR. Analysen genomfördes i SPSS Statistics – Version 25.

Resultat

I den univariata analysen användes 55 variabler (Tabell I). Resultatet visade att det fanns ett samband mellan självskattad dålig hälsa och de flesta oberoende variabler, totalt 51 stycken. Det var 40 variabler som var gemensamma för vardera pojkar och flickor; endast för pojkar 45 och endast för flickor 46. Variablerna skiljde sig därmed åt mellan könen, då vissa variabler (totalt 11 stycken) endast var signifikanta för pojkar och andra enbart signifikanta för flickor.

I det första steget i den logistiska regressionsanalysen sorterades variablerna i 5 olika grupper (Tabell II). Det visade att sammanlagt 18 variabler som visade signifikant samband med dålig hälsa för vardera pojkar och flickor, endast pojkar 24 och endast flickor 25 variabler. Därmed var 13 variabler signifikanta för bara ett av könen.

I steg 2 valdes de starkaste 3 – 4 variablerna (4 om samma OR) från varje grupp i en ny logistisk regression. Resultatet visade för flickor 9 signifikanta variabler av 16 och för pojkar 6 av 16. Endast 3 variabler var gemensamma för båda könen – trivs inte med livet, känna sig nedstämd ofta och äta sällan frukost. För pojkar visade resultatet att även upplevelsen att inte se bra ut, en dålig relation med pappa och oro för familjemedlemmar spelade roll för upplevd dålig hälsa. För flickor var känsla av otrygghet i sig själv samt otrygghet på offentlig plats, ensamhetskänsla, skolk, dålig relation med mamma och fysisk inaktivitet faktorer som spelade roll för den upplevda dåliga hälsan. (Tabell III och IV).

Nagelkerke är en modell som visar på hur stor del av den statistiska resultatdelen som förklarar vårt syfte. Nagelkerke visade 52 procent för flickor och 45 procent för pojkar vilket tyder på en stark förklaringsgrad på upplevd dålig hälsa. Testade kollinearitet mellan variabler trivs inte med livet och dålig hälsa fanns inget utfall.

Tabell I. Univariat analys. Riskfaktorer för variabeln upplevd dålig hälsa. Ej signifikanta variabler i kursivt

Oberoende variabel	Pojkar		Flickor	
	OR	CI 95 %	OR	CI 95 %
Huvudvärk ofta	3,5	2,37 – 5,29	3,0	2,10 – 4,27
Magont ofta	4,9	3,28 - 7,25	3,5	2,47 – 4,89
Ryggont ofta	2,5	1,72 – 3,76	3,2	2,23 – 4,51
Trötthet ofta	4,7	2,24 – 9,74	6,4	2,31 – 17,81
Nedstämd ofta	12,5	7,81 – 19,94	7,4	4,62 – 11,87
Irriterad ofta	5,5	3,45 – 8,80	3,1	1,98 – 4,84
Oro ofta	6,7	4,37 – 10,37	2,6	1,78 – 3,68
Sömnsvårigheter	3,9	2,56 – 5,98	4,0	2,79 – 5,70
Stressar ofta	6,1	3,59 – 10,37	3,6	1,96 – 6,77
Känner sig sällan glad	7,1	4,55 – 11,22	6,5	4,27 – 9,92
Känner sig sällan lugn	7,0	4,52 – 10,85	5,0	3,55 – 7,15
Känner sig inte trygg i sig själv	8,7	5,47 – 13,74	6,4	4,51 – 9,13
Självskadat sig någon gång	5,2	3,39 – 7,92	4,5	3,21 – 6,35
Bantar	2,6	1,54 – 4,35	1,8	1,15 – 2,85
Fysisk inaktiv	2,3	1,47 – 3,59	2,7	1,82 – 3,91
Stillasittande mycket	2,5	1,67 – 3,82	2,5	1,78 – 3,47
Äter sällan frukost	2,5	1,73 – 3,74	2,6	1,85 – 3,56
Äter sällan sig mätt på skollunch	1,7	1,18 – 2,56	2,0	1,47 - 2,83
Äter sällan lagad middag	1,9	1,24 – 2,87	1,7	1,22 – 2,50
Äter sällan frukt sällan	1,5	1,01 – 2,17	1,6	1,17 – 2,28
Äter sällan grönsaker	1,5	0,99 - 2,32	1,4	0,91 – 2,28
Äter ofta godis	1,5	1,00 – 2,26	1,3	0,95 – 1,85
Dricker läsk ofta	1,0	0,65 – 1,45	1,4	1,00 – 2,04
Dricker energidryck ofta	1,1	0,70 – 1,60	1,7	1,11 – 2,57
Röker cigaretter	2,0	1,26 – 3,08	3,4	2,26 – 5,22
Rökt E-cigarett flera ggr	1,2	0,69 – 2,15	1,6	0,96 – 2,75
Snusar	0,9	0,56 – 1,40	1,9	0,88 – 4,08
Druckit alkohol flera gånger	1,0	0,64 – 1,40	1,6	1,13 – 2,29
Provat narkotika	1,7	1,04 – 2,74	2,4	1,49 – 3,94
Köpt data-mobilspel senaste månaden	1,3	0,89 – 1,99	3,2	1,57 – 6,54
Svårt att prata med mamma	4,1	2,75 – 6,16	3,4	2,49 – 4,94
Svårt att prata med pappa	4,7	3,12 – 7,15	2,4	1,75 – 3,39
Litar på få vuxna	3,7	2,39 – 5,71	2,4	1,67 – 3,58
Har få antal vänner	2,4	1,47 – 3,82	1,4	0,91 – 2,18
Svårt att skaffa vänner	3,8	2,42 – 6,07	2,5	1,67 – 3,66
Känner sig ofta ensam	3,7	2,49 – 5,62	6,3	4,38 – 8,95
Blivit sextrakasserad	1,4	0,81 – 2,49	1,9	1,34 – 2,57
Haft ofrivillig sexkontakt på nätet	1,2	0,73 – 1,99	1,9	1,38 – 2,65
Otrygg hemma	7,2	3,43 – 15,21	4,7	2,30 – 9,80
Otrygg på offentlig plats	2,7	1,72 – 4,23	2,7	1,96 – 3,83
Utsatt för elakheter på nätet	2,0	1,29 – 3,14	2,2	1,49 – 3,11
Stressad av skolarbete	3,0	2,02 – 4,44	2,4	1,53 – 3,60
Skolkar ofta	2,7	1,80 – 3,93	4,0	2,84 – 5,58

Tycker inte om skolan	2,3	1,50 – 3,63	5,7	3,87 – 8,48
Otrygg i skolan	5,0	2,95 – 8,51	3,2	2,03 – 4,94
Känner sig ofta utanför i skolan	4,7	2,90 – 7,70	4,1	2,83 – 5,96
Upplever sig för smal eller tjock	3,8	2,27 – 6,5	2,9	1,78 – 4,57
Upplever sig inte se bra ut	7,0	4,50 – 10,88	3,7	2,59 – 5,15
Oro ofta för att någon i familjen ska bli sjuk	3,8	2,42 – 5,95	2,0	1,39 – 2,78
Oro ofta för klimatet	1,2	0,71 – 2,07	1,3	0,91 – 1,86
Trivs inte med livet	14,2	8,98 – 22,41	14,9	9,86 – 22,56
Upplever familjen har dålig ekonomi	3,3	2,17 – 5,01	2,0	1,30 – 2,96
Själv vara född utanför Norden	1,6	1,03 – 2,37	0,7	0,44 – 1,07
Pappa född utanför Norden	1,6	1,08 – 2,39	1,1	0,73 – 1,53
Mamma född utanför Norden	1,8	1,24 – 2,69	1,0	0,71 – 1,48

Tabell II. Steg 1 av logistisk regressionsanalys. OR och 95 % CI. Variabler gruppvis relaterade till upplevd dålig hälsa. OR och 95% CI för pojkar respektive flickor

Oberoendevariabel	Pojkar OR	95 % CI	Flickor OR	95 % CI
Psykosomatiska symtom				
Magont ofta	1,7	1,01 – 2,97	1,6	1,05 – 2,47
Trötthet ofta	3,5	1,29 – 9,33	4,3	1,14 – 15,91
Nedstämd ofta	4,3	2,28 – 7,95	3,1	1,81 – 5,45
Känner sig sällan glad	2,2	1,09 – 4,63	1,9	1,06 – 3,45
Känner sig inte trygg i sig själv	3,2	1,66 – 6,04	2,7	1,68 – 4,22
Självskadat sig någon gång	2,2	1,22 – 3,89	2,3	1,51 – 3,49
Sömnsvårigheter			2,2	1,40 – 3,34
Känner sig sällan lugn sällan			2,3	1,44 – 3,55
Levnadsvanor				
Bantar	2,1	1,13 – 3,73		
Fysisk inaktiv	2,0	1,20 – 3,22	1,9	1,26 – 2,95
Stillasittande mycket	2,2	1,37 – 3,59	2,2	1,51 – 3,24
Äter frukost sällan	2,0	1,29 – 3,17	1,9	1,32 – 2,83
Äter sällan lagad middag	1,8	1,10 – 2,91		
Äter sig sällan mätt på skollunchen			1,7	1,18 – 2,50
Röker cigaretter			2,2	1,33 – 3,52
Sociala relationer				
Svårt att prata med pappa	3,5	2,19 – 5,52		
Litar på få vuxna	2,5	1,53 – 4,11		
Svårt att skaffa vänner	1,8	1,06 – 3,22		
Känner sig ofta ensam	2,0	1,26 – 3,31	5,1	3,47 – 7,51
Utsatt för elakheter på nätet	2,0	1,18 – 3,23	1,7	1,10 – 2,59
Svårt at prata med mamma			2,7	1,79 – 4,18
Otrygg på offentlig plats			2,2	1,47 – 3,15
Skolsituation				
Stressad av skolarbete	2,1	1,35 – 3,24	1,7	1,02 – 2,67
Skolkar ofta	2,3	1,52 – 3,58	3,4	2,29 – 4,89

Otrygg i skolan	2,5	1,31 – 4,98	2,1	1,18 – 3,67
Känner sig ofta utanför i skolan	3,0	1,74 – 5,07	2,9	1,94 – 4,57
Tycker inte om skolan			3,0	1,90 – 4,78
Uppfattningar				
Uppllever sig inte se bra ut	4,5	2,60 – 7,67	1,9	1,28 – 2,93
Oro ofta för att någon i familjen ska bli sjuk	2,3	1,28 – 4,00	2,0	1,28 – 2,99
Trivs inte med livet	9,1	5,46 – 15,13	13,2	8,55 – 20,43
Uppllever familjen har dålig ekonomi	2,1	1,23 – 3,52		

Tabell III. Steg 2 av logistisk regressionsanalys, OR och 95 % CI för pojkar

Oberoende variabler	Pojkar OR	95%CI
Nedstämd ofta	4,2	2,26 – 7,83
Trivs inte med livet	4,0	2,08 – 7,84
Uppllever sig inte se bra ut	3,1	1,63 – 5,90
Svårt att prata med pappa	2,2	1,20 – 3,87
Oro ofta för att någon i familjen ska bli sjuk	2,1	1,06 – 4,06
Åter sällan frukost	2,0	1,15 – 3,51

Tabell IV Steg 2 av logistisk regressionsanalys, OR och 95 % CI för flickor

Oberoende variabler	Flickor OR	95%CI
Trivs inte med livet	4,5	2,58 – 7,95
Känna sig otrygg i sig själv ofta	3,1	1,92 – 5,01
Känner sig ensam ofta	2,5	1,47 – 4,31
Nedstämd ofta	2,2	1,20 – 3,91
Skolkar	2,1	1,33 – 3,45
Svårt prata med mamma	2,0	1,17 – 3,31
Fysisk inaktiv	2,0	1,12 – 3,41
Otrygg på offentlig plats	1,7	1,07 – 2,73
Åter sällan frukost	1,6	1,02 – 2,64

Diskussion

Sammantaget visade resultatet gemensamt för båda könen att upplevd dålig hälsa hade starkast samband med att inte trivas med livet och att känna sig nedstämd ofta. Att äta sällan frukost var även en gemensam variabeln kopplad till dålig hälsa men hade lägst OR-tal för båda könen. Resterande signifikanta variabler skiljde sig men hade viss koppling till det sociala livet. Hos pojkar påverkades upplevelse av dålig hälsa av om de inte tyckte att de såg bra ut, hade svårt att prata med sin pappa och tenderade troligen mer än flickor att oroa sig för eventuell olycka eller sjukdom i familjen. Det var intressant att variabeln om utseende samt att banta föll bort hos flickor. Däremot för flickor hade känsla att inte känna sig trygg i sig själv näst starkast samband med dålig hälsa följt av ensamhetskänsla, skolka, svårighet att prata med sin mamma, vara mindre fysiskt aktiv och mindre trygg på offentliga platser.

I avhandlingen Lagom perfekt⁸ hittades tre centrala faktorer som bidragande till psykisk ohälsa – statusrelationer, relationer till jämnåriga, förväntningar på skolprestationer – där genusanalysen visade att tjejer försökte anpassa sig mer till sociala normer och förväntningar som ledde till mer ohälsa hos dem än hos killar. I denna studie visades att relationer till vänner – att skaffa dem och hur många – inte hade signifikant samband och inte heller upplevd stress i skolarbetet. Det som var liknande var större bredd av orsaker/variabler hos flickor och man skulle kunna också se koppling mellan att känna sig ensam och otrygg i sig själv och att skolka till dåliga relationer med vänner och skolprestationer.

Det var också förvånande att födelseland i Norden eller utanför Norden både för ungdomen, mamma eller pappa inte hade någon betydelse. Man skulle kunna tänka sig att svårigheter att komma in i det nya samhället kunde leda till ohälsa. I en rapport från Folkhälsomyndigheten (2019) redovisades en enkätundersökning besvarad av barn och ungdomar 12 – 18 år från Afghanistan, Irak och Syrien som var nyanlända 2015.¹⁸ De hade uppehållstillstånd och de flesta bodde med någon familjemedlem. Av dessa uppgav de allra flesta av både flickor och pojkar att de mådde bra och hade det bra i skolan.

Det var också oväntat att bara få variabler gällande levnadsvanor gav utfallet i analysen. Det visades för flickor att låg fysisk aktivitet mindre än 1 timme per dag under 0 – 4 dagar hade signifikant

samband med ohälsa. Studier som finns gällande mental hälsa undersöker oftast samband mellan självkänsla, symtom på depression och ångest och fysisk aktivitet. De är relativt få och saknas de med god kvalitet. Träning kan förbättra självkänsla på kort sikt och kan ha gynnsamma effekter på minskad depression och ångest som är små till måttliga.^{19,20} Det visades för båda könen att hoppa över frukost var inte bra för hälsa. Det finns en nationell studie bland iranska barn och tonåringar som pekar på att de studenter som regelbundet äter frukost är mindre benägna uppleva mental ohälsa och våldsamt beteende.²¹

Metoddiskussion

Tack vare möjligheten att använda insamlade data från senaste enkätundersökningen på alla gymnasieskolor i Region Kronoberg fanns ett omfattande material att analysera.

Enkäten var anonym och hade en bra svarsfrekvens och man kan anta att svaren var tillförlitliga vilket anses som styrka. Ett högt värde på Nagelkerke var också en styrka då det ger ett bra förklaringsvärde till modellen. Variablerna valdes utifrån teori och egen erfarenhet från barn- och ungdomspsykiatri vilket resulterade i ett stort urval av variabler. Tillvägagångssättet under den statistiska processen och vilka variabler valdes i olika steg kunde påverka resultatet. Logistisk regressionsanalys är en vanlig metod att använda för ordinalvariabler och oftast används P-värdet 0,05 och 95 procent CI.

Svagheten i studien är att dikotomisering av variabler kunde medföra olikstora grupper. En annan svaghet är att i enkäten har man inte definierat begreppet hälsa som kunde beskrivas eller bedömas på olika sätt av ungdomarna som fyllde i enkäten.

I den kliniska verkligheten kan dessa resultat hjälpa till i arbetet att jobba mot att stärka de faktorer som skyddar mot upplevelse av dålig hälsa. Allmänt kan man säga att känsla att trivas i livet och att ha bra sociala relationer är något värdefullt att prata om. Att se sig omkring, vara mer uppmärksam, öppen och lyhörd i både familjen, skolan och samhället. Resultatet visade också hur viktigt det var för både flickor och pojkar att kunna prata med föräldern av samma kön. Det är förståeligt eftersom de förbereder sig för samma roll senare i livet.

Ett förslag på fortsatta studier är exempelvis att jämföra med årskurs 5 elever versus gymnasiet årskurs 2 och även studera utveckling över tid. En intervjustudie skulle kunna ge djupare kunskap om hur ungdomar upplever en dålig hälsa.

Referenser

1. WHO. Constitution. New York: WHO, 1948.
2. WHO. (1986). Ottawa charter for health promotion. Köpenhamn: WHO Europe, 1986.
3. Medin, J., Alexandersson, K. *Begreppen hälsa och hälsofrämjande – en litteraturstudie*. 2000.
4. Folkhälsomyndigheten. (2018). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18*. Grundrapport. Folkhälso-myndigheten 2018.
5. Riley AW. (2004). Evidence that school-age children can self-report on their health. *Ambulatory pediatrics*, volume 4, issue 4, 2004; 371 - 376
6. Vingilis ER, Wade TJ, Seeley JS. (2002). Predictors of adolescent self - rated health. *Canadian Journal of Public Health*. 2002; volume 93, issue 3, 193 - 197.
7. Breidablik HJ, Meland E, Lydersen S. (2009). Self – rated health during adolescence: stability and predictors of change (Young – HUNT study, Norway). *Eur J Pub Health*. 2009; 19(1):73 - 78
8. Hiltunen, L. (2017). *Lagom perfekt. Erfarenheter av ohälsa bland unga tjejer och killar*. Lund: Arkiv förlag.
9. Ghekiere, A., Van Cauwenberg, J., Vandendriessche, A., Inchley, J., Gaspar de Matos, M., Borraccino, A., Gobina, I., Tynjala, J., Deforche, B., & De Claercq, B. (2018). Trends in sleeping difficulties among European adolescents: Are these associated with physical inactivity and excessive screen time? *International Journal of Public Health*. DOI: 10.1007/s00038-018-1188-1
10. Petersen, S. et al. (2010). *Barns och ungdomars psykiska hälsa i Sverige. En systematisk litteraturöversikt med tonvikt på förändringar över tid*. Stockholm: Kungliga Vetenskapsakademien.
11. Lindblad F, Lindgren C. Välfärdslandets gåta: Varför mår barnen inte lika bra som de har det? 2010.
12. SBU (2010). *Program för att förebygga psykisk ohälsa hos barn. En systematisk litteraturöversikt*. Stockholm; 2010. SBU-rapport nr.202. ISBN 978-91-85413-38-6.
13. Socialstyrelsen (2014). *Effekter av föräldrastöd. Redovisning av en nationell utvärdering*. ISBN 978-91-7555-236-1 Artikelnummer 2014-11-12.
14. SBU (2015). *Skolbaserade program för att förebygga självskadebeteende inklusive suicid-försök. En systematisk litteraturöversikt*. Stockholm; 2015. SBU-rapport nr 241. ISBN 978-91-85413-85-0.

15. Salmi, P. (2017). Socialstyrelsen: *Utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna till och med 2016*. Artikelnummer 2017-12-29.
16. Sundlöf, P. (2019). *Psykiatrisk vård och behandling av barn och unga – Öppna jämförelser 2019*. Artikelnummer: 2019-12-6475 | Publicerad: 2020-01-07
17. Johansson, E., Edvardsson Aurin, I. Region Kronoberg (2018). *Barns- och ungdomars hälsa och levnadsvanor i Kronobergs län. År 2018 – en beskrivande rapport*.
18. Folkhälsomyndigheten. (2019). *Hur mår nyanlända barn i Sverige?* Folkhälsomyndigheten, 2019.
19. Biddle SJ, Asare M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *Br J Sports Med*. 2011; 45:886 - 95.
20. Ekelund E, Heian F, Hagen KB, et al. (2004). Exercise to improve self-esteem in children and young people. *Cochrane Database Syst Rev*. 2004;(1):CD003683.
21. Ahadi Z, Kelishadi R, Qorbani M, Zahedi H, Aram M, Motlagh ME, Ardalan G, Shafiee G, Arzaghi SM, Asayesh H, Heshmat R. (2016). Association of Breakfast Intake with Psychiatric Distress and Violent Behaviors in Iranian Children and Adolescents: The CASPIAN– IV Study. *Indian J Pediatr*. 2016 Sep;83(9):922-9. doi: 10.1007/s12098-016-2049-7. Epub 2016 Mar 3. PMID:26935200.

Barn- och ungdomsenkät i Kronobergs län Gymnasiet åk 2 2018



Hur mår du?

Anledningen till att vi gör den här undersökningen är att vi vill få kunskap om ungas hälsa och levnadsvanor. Alla elever i årskurserna 5, 8 och gymnasiet åk 2 i Kronobergs län erbjuds att besvara enkäten. Din medverkan är frivillig, du bestämmer själv om du vill svara på enkäten eller inte. Du kan alltid hoppa över en fråga som du inte kan eller vill svara på. För att få en rättvis bild av hur barn och ungdomar mår är det dock viktigt att så många som möjligt deltar. Resultatet kommer att vara en hjälp för dem som fattar beslut som berör er unga så att de kan ta större hänsyn till vad ni själva tycker.

Undersökningen är anonym vilket innebär att det inte finns någonting som kopplar ihop dina svar med just dig. Det betyder också att du inte ska diskutera dina svar med någon annan. Efter att du fyllt i enkäten går svaren till Region Kronoberg, Folkhälsa och social utveckling som ansvarar för den här undersökningen

Först några frågor om dig och din familj

1. Vilken skola går du på?

2. Gymnasieprogram?

- | | |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Barn och fritid | <input type="checkbox"/> International Baccalaureate (IB) |
| <input type="checkbox"/> Bygg och anläggning | <input type="checkbox"/> Introduktionsprogram IM |
| <input type="checkbox"/> Ekonomi | <input type="checkbox"/> Naturbruk |
| <input type="checkbox"/> El och energi | <input type="checkbox"/> Naturvetenskap |
| <input type="checkbox"/> Estetiska | <input type="checkbox"/> Restaurang och livsmedel |
| <input type="checkbox"/> Fordon och transport | <input type="checkbox"/> Samhällsvetenskap |
| <input type="checkbox"/> Handel och administration | <input type="checkbox"/> Teknik |
| <input type="checkbox"/> Hantverk | <input type="checkbox"/> VVS- och fastighet |
| <input type="checkbox"/> Hotell och turism | <input type="checkbox"/> Vård och omsorg |
| <input type="checkbox"/> Humanistiska | <input type="checkbox"/> Annat |
| <input type="checkbox"/> Industritekniska | |

3. Födelseår? 2000 2001 2002 Annat år

4. Mitt biologiska kön är: Kille Tjej

5. Jag identifierar mig som:

Kille Tjej Annan könsidentitet Vet inte/osäker

6. Vilken kommun är du skriven i?

Alvesta Markaryd Växjö
 Lessebo Tingsryd Älmhult
 Ljungby Uppvidinge Annan kommun utanför
Kronobergs län

7. Var är du/dina föräldrar födda?

(Sätt ett kryss på varje rad)

	Sverige	Övriga Norden	Övriga Europa	Utanför Europa	Vet ej
Du själv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pappa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mamma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Vem bor du tillsammans med?

Båda mina föräldrar
 Bara mamma
 Bara pappa
 Ibland hos mamma, ibland hos pappa
 Annan/eget boende

9. 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

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

- Alltid
- Ofta
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

Vad tror du om din framtid?

11. Tror du att du kommer att ha ett jobb som kräver

- En utbildning 1-3 år *efter gymnasiet*
- En utbildning mer än 3 år *efter gymnasiet*
- Ingen utbildning *efter gymnasiet*

12. Tror du att du kommer att ha ett jobb som ger dig

- Mycket bra lön
- Ganska bra lön
- Varken bra eller dålig lön
- Ganska dålig lön
- Mycket dålig lön

13. Tror du att du kommer att vara ofrivilligt arbetslös någon gång under ditt vuxna liv?

- Nej
- Ja, korta perioder
- Ja, långa perioder
- Ja, större delen av mitt vuxna liv

14. Hur ser du på din framtid?

- Mycket positivt
- Ganska positivt
- Ganska negativt
- Mycket negativt

Här kommer några frågor om levnadsvanor

15. Hur ofta är du fysiskt aktiv så att du blir andfådd eller svettig sammanlagt 1 timme per dag en vanlig vecka inkl. skolidrott? (t.ex. cyklar, promenar, dansar eller tränar)

Antal dagar/vecka:

- | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

16. Hur länge är du stillasittande sammanlagt efter en dag i skolan?

(t.ex. att du är still och tittar på mobil/surfplatta/dator/TV, läser eller liknande)

- Aldrig/mindre än 1 timme
- 1-2 timmar
- 2-3 timmar
- 3-5 timmar
- Mer än 5 timmar

17. Hur ofta äter du frukost?

- Varje dag
- 5-6 dagar i veckan
- 2-4 dagar i veckan
- En dag i veckan
- Aldrig

18. Hur ofta brukar du äta dig mätt i skolmatsalen?

- Alla skoldagar i veckan
- 2-4 dagar i veckan
- 1 dag i veckan
- Några gånger i månaden
- Nästan aldrig eller aldrig

19. Hur ofta äter du lagad mat på kvällen?

- Varje dag
- 5-6 dagar i veckan
- 2-4 dagar i veckan
- En dag i veckan
- Aldrig

20. Hur ofta äter eller dricker du något av följande?

(Ange ett alternativ på varje rad)

	Varje dag	Flera gånger i veckan	En gång i veckan	Flera gånger i månaden	Sällan eller aldrig
Frukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grönsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Godis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Coca cola eller annan läsk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energidryck (ex. Nocco, Monster, Red Bull)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21. Håller du på att banta (medvetet försöker gå ner i vikt) just nu?

- Nej, jag tycker att jag är lagom som jag är
- Nej, men jag vill gå ner i vikt
- Nej, jag vill gå upp i vikt
- Ja

22. Hur ofta borstar du tänderna?

- 2 gånger/dag eller oftare
- 1 gång/dag
- 4-6 gånger i veckan
- 1-3 gånger i veckan
- Aldrig

Spel

50. Har du spelat om pengar (på internet eller i butik, t.ex. poker, trav, lotto) den senaste månaden?

- Nej Ja

51. Har du någon gång spelat för mer pengar än vad du egentligen hade tänkt dig?

- Aldrig Ibland Ofta Alltid

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

- Nej Ja

Sex och samlevnad

53. Har du haft sex med någon?

(Sex kan vara alla de olika saker man gör och känner när ens kropp berörs på ett sexuellt sätt)

- Nej Ja → Gå vidare till fråga 57

54. Drack du alkohol första gången du hade sex med någon?

- Nej Ja, lite Ja, ganska mycket

55. Hur många har du haft sex med senaste året?

- En Två Tre eller fler

56 När du hade sex senast var det något som...?

- Du verkligen ville
 Du ville ganska mycket
 Bara blev så
 Du ville inte men gjorde ändå
 Du blev tvingad till
 Annat

Nu kommer några frågor om hur du mår

56. Hur tycker du att din hälsa är i största allmänhet?

- Mycket bra Bra Mindre bra Dålig

57. Hur många gånger den här terminen har du besökt en skolsköterska/kurator?

- Aldrig En gång Två gånger Minst tre gånger

58. Hur ofta har du...?

	I stort sett varje dag	Någon gång i veckan	Någon gång i månaden	Sällan eller aldrig
Känt dig pigg och glad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Känt dig avslappnad och lugn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Känt att du är trygg och säker i dig själv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huvudvärk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ont i magen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ont i ryggen, nacke, axlar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Känt trötthet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Känt dig yr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Känt dig nere/ledsen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Känt dig irriterad eller på dåligt humör	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Känt dig orolig/nervös	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svårt att somna/sova	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Känt dig stressad för något	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

59. Har du någon gång medvetet skadat dig själv?

- Nej
 Ja, en gång
 Ja, flera gånger

60. Hur många timmar brukar du sova per natt i genomsnitt?

	Mindre än 5 timmar	5-6 timmar	7-8 timmar	9-10 timmar	Mer än 10 timmar
Vardagar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Helger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

62. Har du någon långvarig sjukdom/hälsoproblem eller funktionsnedsättning? (exempelvis diabetes, allergi, eksem, ADHD)

- Nej —————> **Gå vidare till fråga 64**
 Ja

Om du svarat ja, vilken sjukdom/hälsoproblem eller funktionsnedsättning? _____

63. Hur mycket påverkar sjukdomen/hälsoproblemet eller funktionsnedsättningen dig i ditt vanliga liv?

- Mycket negativt
 Lite negativt
 Inte alls
 Lite positivt
 Mycket positivt

64. En del situationer kan ibland upplevas som oroande eller skrämmande.

Har du den senaste tiden känt dig orolig för något av följande?

(Ange ett alternativ på varje rad)

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid
Orolig för familjens ekonomi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orolig för att någon av dina föräldrar ska bli eller är arbetslös	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orolig för att dina föräldrar har flyttat eller ska flytta ifrån varandra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orolig för att du ska drabbas av någon olycka eller bli allvarligt sjuk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orolig för att någon i familjen ska drabbas av någon olycka eller bli allvarligt sjuk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orolig för att någon i familjen dricker för mycket alkohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orolig för att du ska bli utsatt för mobbning eller misshandel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orolig för att bli utsatt för sexuella övergrepp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orolig för att terrorattack eller att krig ska bryta ut i Sverige	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orolig för påverkan av klimatförändringar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

65. Hur lätt har du för att prata med följande personer om saker som bekymrar dig? (Ange ett alternativ på varje rad)

	Mycket lätt	Lätt	Svårt	Mycket svårt	Har ingen/ vi träffas inte
Mamma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pappa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syskon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vänner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annan vuxen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

66. Litar du på vuxna?

- Ja, det finns många vuxna som jag litar på
- Ja, det finns någon/några vuxna som jag litar på
- Nej, det finns ingen vuxen som jag litar på

67. Hur många riktiga vänner (som du litar på) har du?

- Ingen
- En
- Två
- Fler än två

68. Har du lätt eller svårt att skaffa nya vänner?

- Lätt
- Ganska lätt
- Varken lätt eller svårt
- Ganska svårt
- Svårt

69. Jag tycker att jag:

- är alldeles för smal
- är lite för smal
- är lagom
- är lite för tjock
- är alldeles för tjock
- inte funderat över det

70. Jag tycker att jag:

- ser mycket bra ut
- ser ganska bra ut
- ser ut som de flesta andra
- inte ser speciellt bra ut
- inte alls ser bra ut
- inte funderar över det

71. Har du under de senaste tre månaderna varit med om...?

(Ange ett alternativ på varje rad)

	Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig
Att någon fått dig att känna dig stolt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Att du inte blivit accepterad för den du är	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Att någon i din omgivning inte låtsas om dig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Att någon uttryckt sig positivt om dig som person	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Att någon behandlat dig orättvist på grund av ditt kön	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Att någon behandlat dig på ett nedvärderande sätt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Att någon vuxen behandlat dig fysiskt illa, t.ex. slagit dig eller gett dig en örfil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Att du sett någon i din familj som blivit slagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Att du själv varit våldsam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

72. Hur ofta känner du så här?

	Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig
Att du kan vara dig själv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Att du duger precis som du är	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nöjd med hur du ser ut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ensam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

73. Har någon tafsat på dig eller tvingat dig att ta på hen på ett sexuellt sätt utan att du har velat det?

- Nej, det har inte hänt
- Ja, en gång
- Ja, några gånger
- Ja, många gånger

74. Har någon sökt kontakt med dig på sociala medier i sexuellt syfte utan att du har velat det?

- Nej Ja, en gång Ja, flera gånger Använder inte sociala medier

75. Hur trivs du med livet just nu?

- Jag trivs mycket bra
 Jag trivs ganska bra
 Jag trivs inte så bra
 Jag trivs inte alls

76. Vad är viktigast för dig för att du ska må bra? (Ange max tre alternativ)

- Kompisar
 Pojk-/flickvän
 Syskon
 Föräldrar
 Annan vuxen som är viktig för mig
 Att jag känner att jag är viktig
 Att jag känner mig duktig på något
 Att jag är nöjd med hur jag ser ut
 Fritidsaktivitet
 Pengar
 Annat. Vad? _____

Här följer några frågor om skola och fritid

77. Använder du hjälm när du cyklar?

- Ja, alltid
 Ja, ibland
 Nej, jag har ingen cykelhjälm
 Nej, jag har en cykelhjälm men använder den inte
 Nej, jag cyklar inte

78. Hur ofta gör du följande på din fritid?

	I stort sett varje dag	Någon gång veckan	Någon gång i månaden	Sällan eller aldrig
Umgås med familjen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Träffa kompisar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tränar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ser på tv/film	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lyssnar/håller på med musik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skapande aktiviteter (ex ritar, skriver, spelar teater, snickrar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Är på sociala medier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spelar dator/tv-spel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Går på bio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Går på teater, konsert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Läser böcker/tidninga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

79. Hur känner du inför skolarbetet?

- Mycket lugn
- Ganska lugn
- Ganska stressad
- Mycket stressad

80. Händer det att du skolkar?

- Nej, aldrig
- Ja, någon gång per termin
- Ja, någon/några gånger i månaden
- Ja, en gång i veckan
- Ja, flera gånger i veckan

81. Vad tycker du om att gå i skolan?

- Mycket bra
- Bra
- Dåligt
- Mycket dåligt

82. Känner du dig trygg...?

	Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig
I skolan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hemma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Offentliga platse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Här kommer några frågor om mobbning

Vi menar att en elev mobbas då en annan elev eller grupp av elever, säger eller gör elaka och otrevliga saker mot hen vid upprepade tillfällen. Det kan t.ex. vara att reta, att slå, säga elaka ord eller viskningar. Mobbning kan också vara elaka kommentarer på nätet. Eller att lägga upp kränkande bilder på nätet. En enstaka taskig grej brukar inte kallas mobbning. Det är inte mobbning när elever retas med varandra på ett vänskapligt plan, eller när två personer med ungefär samma fysiska eller psykiska styrka slåss eller bråkar.

83. Hur ofta har du varit med och mobbat andra elever i skolan den här terminen?

- Jag har inte mobbat någon i skolan
- Jag har varit med och mobbat en gång
- Jag har varit med och mobbat flera gånger

84. Var har du sett någon bli mobbad?

(Här kan du ange flera alternativ)

- Jag inte sett någon bli mobbad
- Matsalen
- Omklädningsrum/gympasal
- På väg till eller från skolan
- Skolgården
- Klassrummet
- Annan plats

85. Hur ofta har du blivit mobbad i skolan den här terminen?

- Jag har inte blivit mobbad i skolan
- Jag har blivit mobbad en gång
- Jag har blivit mobbad flera gånger

86. Har det hänt att någon skrivit elakt om dig eller lagt ut känsliga bilder/filmklipp på sociala medier?

- Nej Ja, en gång Ja, flera gånger Använder inte sociala medier

87. Hur ofta har du känt dig utanför bland klasskamraterna i skolan den här terminen?

- Det har inte hänt någon gång
 En eller ett par gånger
 Några gånger
 Ungefär en gång i veckan
 Flera gånger i veckan
 Varje dag

Å, så till sist...

88. Hur mycket väger du?

_____ kg

89. Hur lång är du (utan skor)?

_____ cm

Tack för att du tog dig tid att svara på enkäten!

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