

BARN OCH UNGDOMARS HÄLSA OCH LEVNADSVANOR I KRONOBERGS LÄN

ÅR 2015

EN BESKRIVANDE
RAPPORT



REGION
KRONOBERG

VILL DU VETA MER OM UNDERSÖKNINGEN BARN OCH UNGDOMARS HÄLSA ELLER BESTÄLLA RAPPORTEN?

Se www.regionkronoberg.se

Har du frågor eller synpunkter?

Hör av dig till:

folkhalsa@kronoberg.se

Barns och ungdomars hälsa och levnadsvanor i Kronobergs län 2015

Författare: Emma Johansson och Ingrid Edvardsson Aurin, Region Kronoberg

Layout och produktion: Länge Leve Kommunikation, Malmö

Upplaga: 300 ex

Foto: Linnéa Andersson, Växjö

Citaten är från elever som genomförde enkätundersökningen men har ingen koppling till barnen på bilderna.

Kontakt: ingrid.edvardsson@kronoberg.se

Växjö maj 2016

ETT VARMT TACK

Ett varmt tack till alla barn och ungdomar som besvarade enkäten och tog ställning i alla frågor. Med er hjälp har vi fått värdefull kunskap om hur barn och ungdomar i Kronobergs län mår.

Ett stort tack även till skolsköterskor, rektorer, mentorer och klasslärare som möjliggjorde att enkäten kunde besvaras på skoltid.

Ett särskilt tack till Linnéa Andersson, elev från Katedralskolan i Växjö, som tagit alla bilder till rapporten. Hennes bilder gestaltar perspektiven inifrån målgruppen och ger därmed ett särskilt värde till vår rapport 🍓

INNEHÅLL

Sammanfattning	3
Om undersökningen	6
RESULTAT	8
Demografi	9
HÄLSA	10
Självskattad hälsa	12
Att må bra	14
Psykiska och somatiska besvär	16
Övervikt och fetma	22
Kroppsuppfattning	23
Tandhälsa	26
LEVNADSVANOR	28
Fysisk aktivitet	30
Skärmtid	30
Använder cykelhjälm	31
Matvanor	32
Tobaksanvändning	34
Alkoholkonsumtion	38
Narkotika	40
Spel om pengar	40
Sexuell hälsa	41
SOCIALA RELATIONER	42
SKOLAN	48
Referenser	54
Bilaga 1 – Tabeller	56
Bilaga 2 – Enkät för gymnasiet år 2	76

SAMMANFATTNING

ÅK 5

I åk 5 uppgav de allra flesta att de hade en god eller mycket god hälsa och det ses inte några större förändringar sedan den första undersökningen 2003. Det var fler pojkar än flickor som uppgav att de trivdes bra med livet och en minskad andel märktes bland flickor i jämförelse med tidigare undersökningar. Det vanligaste symtomet som både pojkar och flickor uppvisade var sömnbesvär, som mer än var tredje elev angav. Lika många angav att de hade ont i ryggen, ett symptom som hade ökat för båda könen sedan förra undersökningen. Det var endast två av tio pojkar och en av tio flickor som kom upp i de rekommenderade nivåerna för fysisk aktivitet, det vill säga minst en timme per dag. Både pojkar och flickor uppgav att de åt mer frukt och grönt än de äldre eleverna. Ändå hade intaget minskat av grönt, medan intag av frukt hade ökat sedan den förra undersökningen. Åtta av tio elever använde alltid cykelhjälm, en tydligt större andel sen första undersökningen.

Majoriteten av eleverna angav att de sällan eller aldrig kände sig ensam. Både pojkar och flickor hade lättast att prata med sin mamma om saker som bekymrade dem, nio av tio uppgav detta. Pojkar hade både lättare att skaffa nya vänner och hade fler vänner som de litade på än flickor. För flickor hade det också blivit svårare att skaffa nya vänner.

Eleverna i åk 5 var de som trivdes bäst med att gå i skolan. Trots detta har upplevelsen av trygghet i skolan minskat. Jämfört med de äldre årskurserna var eleverna i åk 5 mindre stressade av skolarbetet, endast en av tio upplevde detta. Däremot förekom mobbning i störst utsträckning bland de yngsta eleverna. Anmärkningsvärt är också att skolkning har blivit vanligare i åk 5 sedan första undersökningen 2003.





”
Jag skulle vilja veta
vad ni får utav de här
testen. Visst, ni får en
helhet, men inte hur
folk mår individuellt.

–ELEV I ÅK 8

ÅK 8

Skillnader mellan könen i upplevd hälsa och symtom på psykisk ohälsa visade sig tydligare från åk 8. Pojkar angav över lag att de hade en bättre psykisk hälsa utifrån de symtom som fanns i enkäten. Tre av tio pojkar och fyra av tio flickor uppgav att de hade sömnbesvär. Stress var det vanligaste symtomet och sex av tio flickor samt tre av tio pojkar kände sig stressade varje vecka eller oftare. Att ha ont i ryggen hade blivit vanligare i jämförelse med tidigare undersökningar för båda könen och omkring var tredje elev hade besvär ofta.

Andelen flickor som var fysiskt aktiva minst en timme om dagen minskade i jämförelse med flickor i åk 5 samt i jämförelse med förra undersökningstillfället. Knappt hälften åt frukt och grönt varje dag och både pojkar och flickor har minskat sitt intag. Tandhälsan har blivit allt bättre. Andelen som aldrig lagat hål har fördubblats i jämförelse med första undersökningen och det var nästan sex av tio som aldrig hade lagat några hål. Några få procent av eleverna uppgav att de rökte eller snusade och andelen som aldrig använt tobak ökade för båda könen sen förra undersökningen. Några hade provat att dricka alkohol men nästan åtta av tio angav att de aldrig druckit alkohol, vilket är en betydande ökning sen 2003.

Pojkar i åk 8 hade lättast att prata med sin mamma om saker som bekymrar dem och flickor hade lättast att prata med vänner. Pojkar hade lättare än flickor att prata med sin pappa. Det var ungefär hälften av pojkarna och något färre bland flickorna som hade tillit till vuxna.

Majoriteten av eleverna i åk 8 trivdes och kände sig trygga i skolan. Jämfört med de yngre eleverna fanns det skillnad i stress inför skolarbetet då flickor upplevde mer stress än pojkar. Allt färre elever skolkar, knappt en av fem hade skolkat någon gång under förra terminen. Fler flickor än pojkar kände sig utanför vid upprepade tillfällen, en av fem jämfört med en av tio. Flickor i åk 8 var den grupp som var mest utsatta för mobbning på nätet, nio procent hade blivit mobbade på nätet flera gånger.

GY ÅK 2

Den självupplevda hälsan skattades sämre bland elever i gy åk 2 än bland de yngre eleverna och pojkar upplevde sin hälsa som bättre än flickor. Det var en lägre andel som angav en god hälsa jämfört med tidigare år, framför allt märktes detta bland flickorna. Det vanligaste fysiska symtomet på ohälsa var ryggont hos pojkar och hos flickor var det rygg- och huvudvärk som var vanligast, hälften av flickorna angav något av dessa besvär. Att känna sig stressad var vanligt för båda könen, åtta av tio flickor och fyra av tio pojkar kände detta. Sömnbesvär varje vecka hade minskat något sedan förra undersökningen men var fortfarande vanligt, en tredjedel av pojkarna och nästan hälften av flickorna angav detta. Andelen som kände sig lugn och avslappnad ofta hade minskat under de senaste åren. De enskilda symtomen på psykisk ohälsa har inte ökat sedan undersökningen 2003.

Andelen som rökte hade minskat för både pojkar och flickor sedan den första undersökningen och det är inte längre någon större skillnad mellan könen. Även snusvanor minskade men var vanligare att snusa bland pojkar. Även om många har druckit alkohol i gymnasiet hade andelen som aldrig druckit alkohol ökat och de som uppgav att de druckit sig fulla ofta hade minskat. Användning av narkotika hade inte förändrats nämnvärt över tid.

Att känna sig ensam var betydligt vanligare bland flickor än bland pojkar. En femtedel av flickorna kände sig alltid eller ofta ensamma, jämfört med knappt en tiondel bland pojkarna. Tilliten till vuxna sjunker i takt med åldern. Anmärkningsvärt är att endast en tredjedel av flickorna i gy åk 2 uppgav att det fanns många vuxna som de litade på. Även om tilliten var högre bland pojkarna så var det bara drygt hälften som uppgav detta.

En stor del av eleverna upplevde stress inför skolarbetet. Det var dock stora skillnader mellan pojkar och flickor. En tredjedel av pojkarna och två tredjedelar av flickorna var stressade inför skolarbetet. Jämfört med tidigare undersökningar har det blivit allt mindre vanligt att skolka. Majoriteten av pojkar och flickor i den här årskursen uppgav att de trivs och känner sig trygga i skolan.

OM UNDERSÖKNINGEN

Att ge barn och ungdomar möjlighet att på olika sätt komma till tals och beskriva sin situation är viktigt. Ett sätt att göra detta är genom undersökningar som tar upp frågor om hälsa och levnadsvanor.

Syftet med barn- och ungdomsenkäten är att följa hälsoutvecklingen över tid för att få en bild av livsvillkor, levnadsvanor, sociala faktorer och hälsa bland barn och ungdomar i Kronobergs län. Resultatet ger kunskaper om det aktuella hälsoläget vilket är nödvändigt för att kunna bedriva ett effektivt arbete inom folkhälsoområdet.

Enkätundersökningen till barn och ungdomar i Kronobergs län genomförs vart tredje år och 2015 var femte gången som elever i årskurs 5, 8 och gy åk 2 besvarade enkäten. Nästa undersökning är planerad till 2018. Frågorna i enkäten berör områden som levnadsvanor, sociala relationer, skola, välbefinnande samt fysisk och psykisk hälsa. En viss revidering av enkäten har gjorts genom åren men frågorna har behållits i så stor utsträckning som möjligt för att möjliggöra jämförelse mellan åren. Enkätundersökningen har fått etiskt godkännande från Etikprövningsnämnden i Linköping.

Under hösten 2015 fick elever i åk 5, 8 och gy åk 2 skriftlig information om att undersökningen skulle genomföras. En informationsfolder om föregående undersökning och syftet med den kommande enkätundersökningen sändes ut, via skolans försorg, till berörda föräldrar för elever i åk 5 och 8. Här gavs även möjlighet att avböja om deras barn inte skulle delta. Varje individ hade dessutom rätt att välja om hen ville delta eller inte. En informationsfolder skickades ut till berörda klasslärare och skolsköterskor.

Drygt 6200 elever inbjöds att delta och enkäten besvarades under skoltid främst under veckorna 46 och 47. Nytt för denna gång var att eleverna i åk 8 och gy åk 2 fick möjlighet att fylla i enkäten via webben. Eleverna fick en länk till enkäten som genomfördes med hjälp av en dator/läsplatta. Varje elev fick ett slumpvis utvalt lösenord för att kunna logga in och fylla i enkäten. På detta sätt säkerställdes anonymiteten i undersökningen.

Eleverna i åk 5 fick fylla i en pappersenkät och själv lägga ifylld enkät i ett kuvert och försegla, detta för att undersökningen skulle ske utan att någon enskild individ kunde identifieras. Därefter sändes enkäterna till Region Kronoberg avdelningen för Folkhälsa och social utveckling. Enkäterna scannades in för databearbetning och allt material, pappersenkäter och webbenkäter, har därefter analyserats i statistikprogrammet SPSS.

Enkäten var utformad i olika versioner för respektive årskurs, där de yngre eleverna hade färre frågor att besvara. För såväl föräldrar som elever fanns enkäterna även tillgängliga på Region Kronobergs hemsida innan undersökningen genomfördes. I bilaga 2 återfinns enkäten som elever besvarade i gy åk 2.

I 2015 års enkät gjordes en revidering av frågorna som är kopplade till kön. Som komplement till biologiskt kön fick eleverna i åk 8 och gy åk 2 även svara på frågan "Jag identifierar mig som..." med svarsalternativen "kille", "tjej" och "annat". Andelen som uppgav att de inte identifierade sig med sitt biologiska kön var omkring 2 procent både i åk 8 respektive gy åk 2. Då urvalet var för litet har inga analyser kunnat genomföras på denna grupp. I resultatet analyserades all data utifrån angivet biologiskt kön.

Det framkom önskemål om att enkäten skulle finnas tillgänglig på andra språk än svenska i syfte att fånga upp även nyanländas hälsa och levnadsvanor. Detta för att få en mer rättvisande bild av hur barn och unga i länet mår. Det har dock inte varit möjligt att genomföra, eftersom en översättning av ett enkätforumlärt ställer höga krav på validering, det vill säga att man verkligen frågar efter samma sak som i ursprungsenkäten.

Resultatet kommer att analyseras på kommunnivå och finnas tillgängligt på Region Kronobergs hemsida.



Bra att detta görs och att ni engagerar er för att göra skolan till en bättre plats och se till så att alla mår bra. Det uppskattar jag. :)

—ELEV I ÅK 8



RESULTAT

Resultaten i rapporten bygger på de svar som eleverna har gett i enkätundersökningen och ger en beskrivning av hälsoläge och levnadsvanor bland barn och ungdomar. Undersökningen kan inte ge svar på frågor om varför det ser ut som det gör, vad som är orsak eller verkan, till det krävs andra sorters studier. På länsnivå ger resultaten en bra generell bild av hälsa, livsvillkor och levnadsvanor hos skolungdomar. Jämförelser kan göras mellan olika undersökningsår för att visa på faktiska trender över tid.

I bilaga 1 redovisas enkätfrågorna och svaren uppdelade på kön och årskurs i tabellform.

Tack vare ett bra samarbete med skolorna och att enkäten genomfördes under skoltid, har svarsfrekvensen varit hög vid samtliga undersökningar vilket ger en styrka i resultatet. Bortfallet beror till största del på att elever var frånvarande på grund av sjukdom vid undersöknings-tillfället. Endast ett mindre bortfall kan hänvisas till att föräldrarna valt att deras barn inte skulle delta. Någon bortfallsanalys är inte genomförd.

Resultaten som redovisas i figurer har antingen 100, 50 eller 25 procent som högsta värde i y-axeln.

TABELL 1 SVARSFREKVENSN 2015 I LÄNET

	ÅK 5	ÅK 8	GY ÅK 2	TOTALT
TOTALT ANTAL	2202	2021	2071	6294
ANTAL SVARANDE	1943	1665	1499	5107
ANDEL SVARANDE	88,2%	82,4%	72,4%	81,1%
VARAV POJKAR	1001	807	701	2509
VARAV FLICKOR	923	797	708	2428

TABELL 2 SVARANDE ELEVER I RESPEKTIVE ÅRSKURS PER KOMMUN

	ÅK 5	ÅK 8	GY ÅK 2	TOTALT ANTAL SVARANDE	SVARSFREKVENSN PROCENT
UPPVIDINGE	75	100	9	184	82,5
LESSEBO	93	92	-	185	80,8
TINGSRYD	108	100	88	296	84,1
ALVESTA	226	149	-	375	81,7
ÄLMHULT	146	154	112	412	81,7
MARKARYD	101	100	15	216	66
VÄXJÖ	895	735	1008	2638	80,6
LJUNGBY	299	235	267	801	85,2
LÄNET	1943	1665	1499	5107	81,1

DEMOGRAFI

Omkring 86 procent av eleverna var födda i Sverige. Mindre än en procent kom från övriga Norden, drygt fyra procent kom från övriga Europa och åtta procent angav att de var födda utanför Europa. Drygt 70 procent hade föräldrar som båda var födda i Sverige och nio procent hade en förälder som var född i Sverige och en som var född i något annat land. Nästan 18 procent angav att båda deras föräldrar var födda utomlands (tabell 3).

Det är svårt att hitta en variabel för barn och ungdomar som möjliggör en socioekonomisk indelning. Vid detta undersökningstillfälle (2015) omformulerades därför frågan om hur barn och ungdomar uppfattar familjens ekonomi. De fick svara på om de upplevde att familjen hade råd att göra/köpa saker som de flesta andra i sin klass. Det var 72 procent av eleverna i åk 5 som alltid eller ofta upplevde detta. Motsvarande i åk 8 var 83 procent och 81 procent i gy åk 2.

TABELL 3 DEMOGRAFI

		ÅK 5 PROCENT	ÅK 8 PROCENT	GY ÅK 2 PROCENT
FÖDELSELAND	Sverige	87,8	84,2	86,9
	Övriga Norden	1,0	0,7	0,5
	Övriga Europa	3,7	4,8	4,6
	Utanför Europa	7,1	10,4	7,4
FÖRÄLDRARS FÖDELSELAND	Båda födda i Sverige	69,3	69,8	74,7
	En född i Sverige/en född utomlands	10,1	10	8,3
	Båda födda utomlands	18	19,1	16
BOR TILLSAMMANS MED	Båda föräldrarna	77,3	73,6	64
	Bara mamma	5,2	9,7	12,2
	Bara pappa	1,1	2,1	3,2
	Ibland mamma, ibland pappa	16,0	13,4	11,2
	Annan	0,4	0,9	9,4
UPPLEVER ATT FAMILJEN HAR RÅD ATT GÖRA/KÖPA SAMMA SAKER SOM DE FLESTA ANDRA I KLASSEN	Alltid	35,1	46,5	50,3
	Ofta	36,6	35,9	30,4
	Ibland	22,1	13,4	12,7
	Sällan	4,7	3	4,5
	Aldrig	1,5	1,3	2,1

HÄLSA

Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) är en god hälsa en viktig resurs i det vardagliga livet. Det finns flera perspektiv på barns och ungdomars hälsa. Det finns en social aspekt som handlar om hur relationer till vänner och vuxna ser ut, en psykisk aspekt som belyser känsla av sammanhang i tillvaron, framtidstro och självkänsla samt en fysisk aspekt som handlar om kroppsliga symtom och förmågor ⁽¹⁾.

Hälsan påverkas av en rad olika faktorer som omger barn och ungdomar. Familj, vänner och andra sociala relationer samt levnadsvanor påverkar hälsan mer direkt medan strukturella faktorer som tillgång till en bra och trygg utbildning, bostad och fritidsmöjligheter påverkar mer indirekt.

Det finns ett samband mellan barnets nära omgivning, samhällsutvecklingen och hur barnet mår. Förhållanden under barndomen har stor betydelse för hälsan under hela livet. Genom tidiga åtgärder som förbättrar familjeförhållanden och skolförhållanden kan barns och ungdomars hälsa främjas och skillnader i uppväxtvillkor minska ⁽²⁾.



”

Om tio år tror jag att jag är innebandy-/fotbollsproffs eller VD för Spotify. Jag tror jag bor i Sverige eller USA. Jag kommer ha en Ferrari som bil och en stor jeep. Jag kommer ha ganska långt hår och mycket skägg. Jag kommer vara i fjällen mycket. Om jag inte blir proffs så kommer jag spela fotboll och innebandy på fritiden. Ha ett stort hus och ha de as nice.

—ELEVI ÅK 5

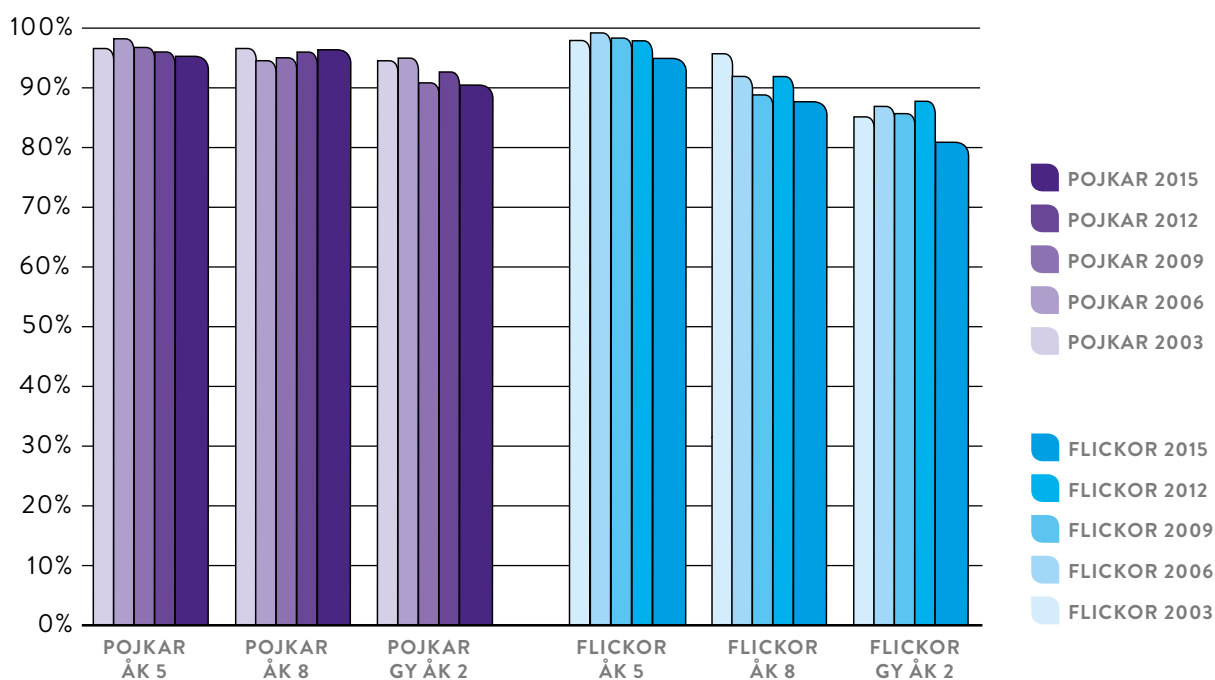
SJÄLVSKATTAD HÄLSA

Tidigare studier har visat att ungdomar som uppger att de har en dålig hälsa även säger sig ha ett lägre allmänt välbefinnande, sämre skolprestationer och större svårigheter att få vänner, jämfört med dem som rapporterar en god hälsa ⁽³⁾. I den här rapporten kommer vi att visa några samband mellan självskattad hälsa och några utvalda variabler.

Självskattad hälsa är ett mått på barns och ungdomars egen uppfattning om sin hälsa, om den är bra eller dålig. I enkäten fick eleverna besvara frågan "Hur tycker du din hälsa är i största allmänhet?" med svarsalternativen Mycket bra, Bra, Mindre bra eller Dålig.

Resultatet visade att majoriteten av eleverna i alla tre årskurserna uppgav att de hade en bra eller mycket bra hälsa, medan en mycket liten andel uppgav att de hade en dålig hälsa. Skillnader ses mellan könen där pojkar i högre utsträckning än flickor uppgav att de upplever en god eller mycket god hälsa. Förändringar över tid ses främst bland flickor i åk 8 och gy åk 2 där en lägre andel angav att de hade en god hälsa vid senaste undersökningen jämfört med den första undersökningen. Skillnader ses även mellan årskurserna där eleverna i åk 5 i högre utsträckning uppgav en god eller mycket god hälsa jämfört med eleverna i gy åk 2, 95 procent av flickorna i åk 5 och 81 procent i gy åk 2. Skillnaden mellan årskurserna har inte varit så markant tidigare år. För pojkarna var motsvarande resultat 96 respektive 91 procent, vilket varit ungefär det samma över tid.

FIGUR 1. UPPEVER MYCKET BRA/BRA HÄLSA





ATT MÅ BRA

Det finns inga bra metoder som mäter alla dimensioner av psykisk hälsa, som emotionellt, psykiskt och socialt välbefinnande. Några frågor som kan spegla ett välbefinnande är hur man trivs med livet och vad som är viktigt för att må bra.

TRIVS BRA MED LIVET

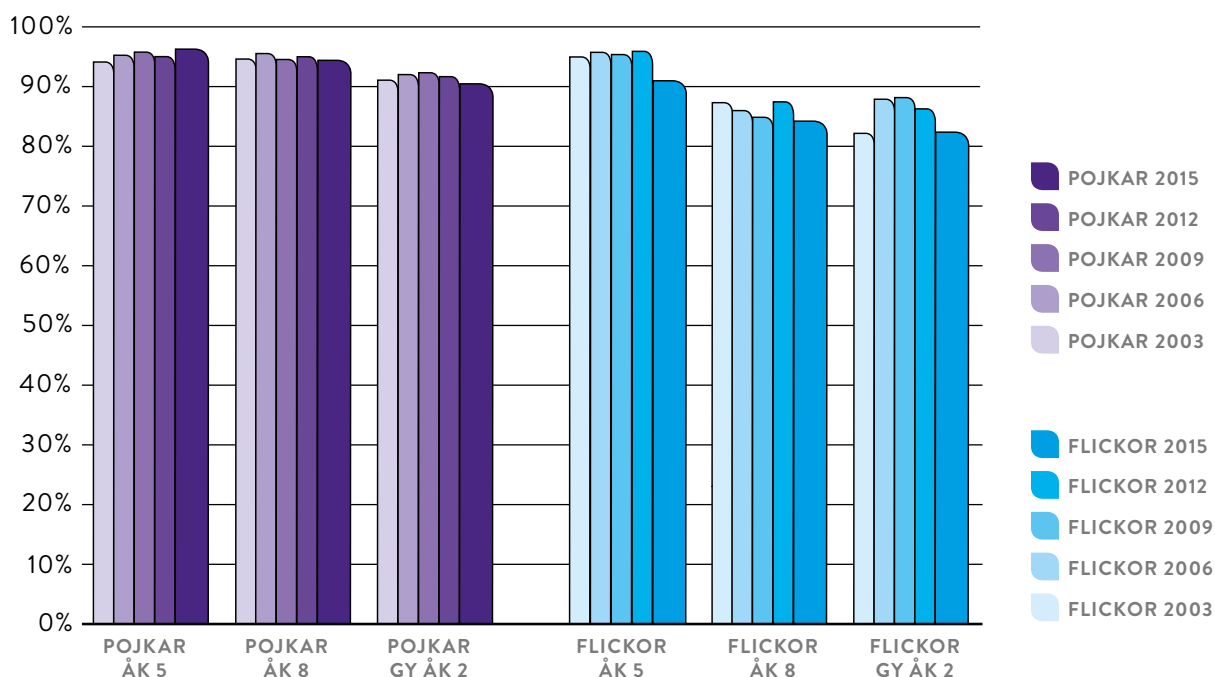
Eleverna fick besvara frågan "Hur trivs du med livet?" med fyra svarsalternativ från Jag trivs mycket bra, till Jag trivs inte alls. De allra flesta elever i de tre undersökta årskurserna uppgav att de trivdes med livet och eleverna i åk 5 uppgav i högre utsträckning än de äldre eleverna att de trivdes bra med livet. Det fanns även en skillnad mellan könen, i åk 5 var det 97 procent av pojkarna och 91 procent av flickorna som angav att de trivdes bra med livet. I gy åk 2 var motsvarande andel 91 respektive 82 procent. Jämfört med tidigare år var det en minskad andel av flickorna

i åk 5 och gy åk 2 som trivdes bra med livet, för övrigt har inte resultatet förändrats nämnvärt sedan den första undersökningen 2003.

VAD ÄR VIKTIGT FÖR ATT MÅ BRA?

I enkäten fanns en fråga om vad som var viktigast för att må bra. Det fanns olika förslag och man kunde ange max tre alternativ. I alla tre årskurserna var det de nära relationerna som var mest betydelsefulla, föräldrar, kompisar och syskon var viktigast. Rangordningen ändrades i gy åk 2 där föräldrar ersattes av kompisar som den viktigaste faktorn för att må bra. I åk 5 uppgav 84 procent att föräldrarna var viktigast och i gy åk 2 var det 80 procent som angav samma alternativ. Det var betydligt fler än vid förra undersökningen där 67 procent av eleverna i gy åk 2 ansåg att föräldrarna var viktiga för att må bra. Flickor angav i högre utsträckning än pojkar att syskon var viktiga medan pojkar angav att fritidssysselsättningar och pengar var viktigare än vad flickor angav.

FIGUR 2. TRIVS BRA I LIVET, GANSKA ELLER MYCKET BRA

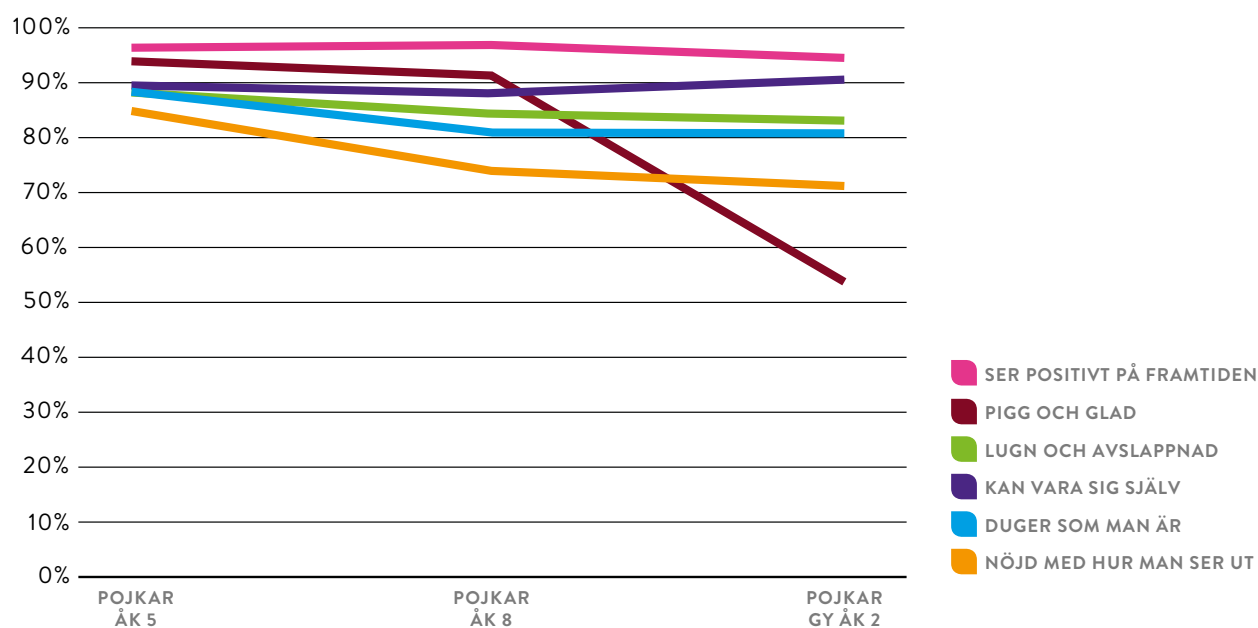


GOD PSYKISK HÄLSA

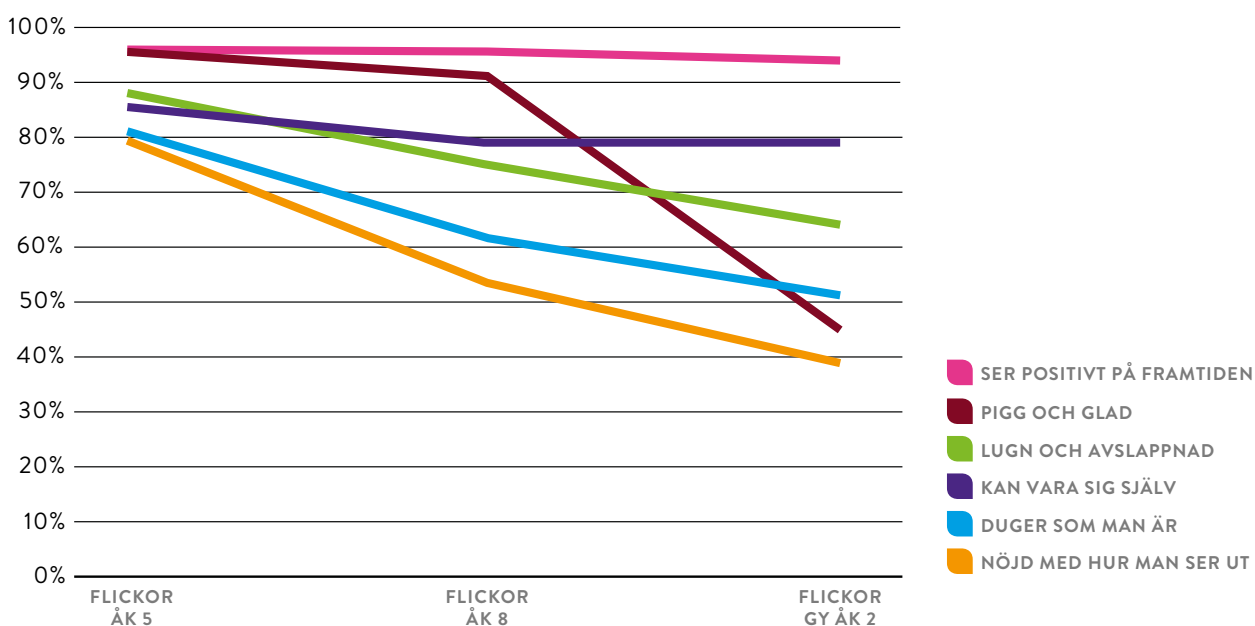
Det finns inte ett samlat mått som mäter psykisk hälsa. Utifrån enkäten redovisas här ett antal variabler som kan tolkas som positiva för en god psykisk hälsa. Följande variabler och svarsalternativ valdes: Ser mycket eller ganska positivt på framtiden, känner sig pigg och glad respektive lugn och avslappnad i stort sett varje dag eller någon gång i veckan, känner alltid eller ofta att de kan vara sig själva, att duga som de är samt att vara nöjd med hur de ser ut.

Pojkarna uppvisade överlag en bättre psykisk hälsa jämfört med flickorna. De flesta av de valda variablerna visade att en allt lägre andel av eleverna upplevde en god psykisk hälsa desto äldre de blev, särskilt tydligt var detta bland flickor. Dock upplevde pojkar i gy åk 2 att de kunde vara sig själva i större utsträckning än pojkar i åk 8 och för flickor var det oförändrat mellan åk 8 och gy åk 2. Andelen som kände sig pigg och glad ofta minskade kraftigt för båda könen i gy åk 2. Både pojkar och flickor såg positivt på framtiden i alla årskurserna.

FIGUR 3. GOD PSYKISK HÄLSA, POJKAR



FIGUR 4. GOD PSYKISK HÄLSA, FLICKOR



FUNKTIONS NEDSÄTTNING

Det var omkring 13 procent av eleverna i alla årskurserna som angav att de hade någon funktionsnedsättning. Som exempel angavs allergi, ADHD, celiaki, hörsel- och synnedsättning. Många, 50-70 procent, uppgav att deras funktionsnedsättning påverkade dem negativt i liten eller stor omfattning.

PSYKISKA OCH SOMATISKA BESVÄR

Psykisk ohälsa är ett begrepp som inte har någon enkel enhetlig definition. I denna undersökning ställdes frågor om självskattade psykiska symtom eller besvär som stress, nedstämdhet, sömnbesvär samt oro/nervös. Ofta innefattas även olika former av lättare smärttillstånd som uttryck för psykologisk belastning såsom huvudvärk, ont i magen och ont i ryggen. Det finns inga fastställda gränser för vad som ska betraktas som psykisk ohälsa eller psykisk hälsa. Under vissa tider i livet får man se psykiska besvär eller symtom som en del i livet, som normala reaktioner på livets betingelse. Undersökningens

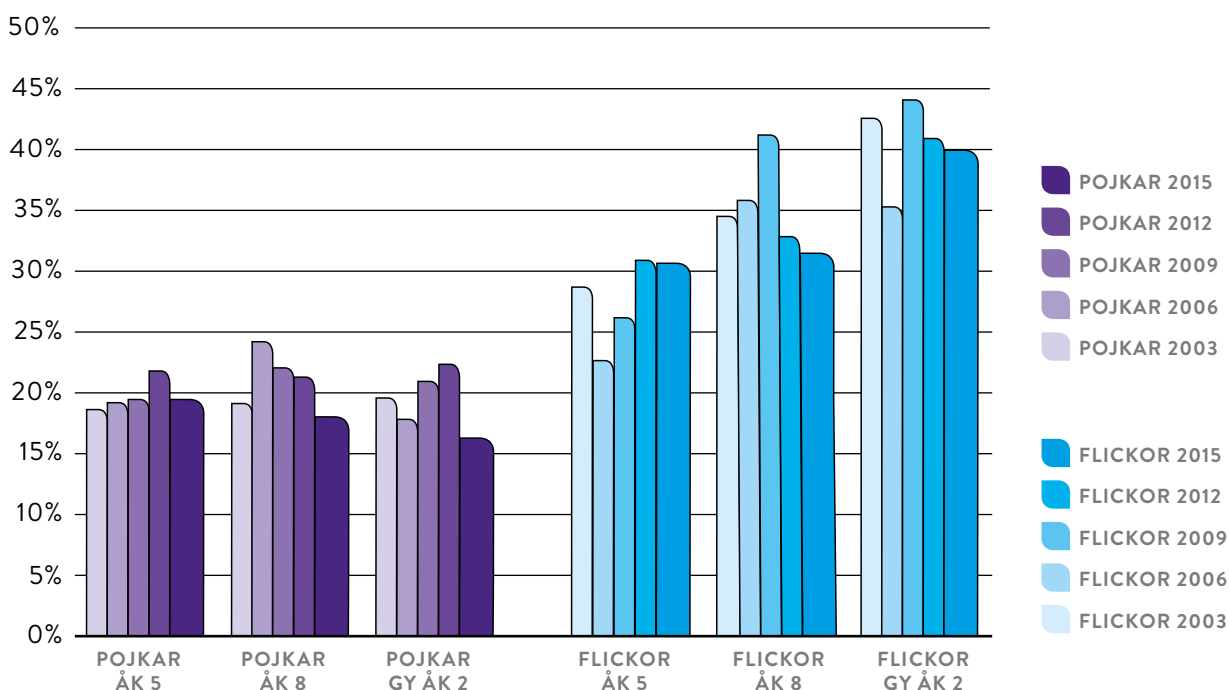
resultat om psykisk ohälsa speglar de som upplevde att de ofta har symtom, en gång i veckan eller oftare. Det är svårt att i denna enkät bedöma om, och hur, besvaren påverkar ungdomarna i det dagliga livet.

Antalet svarsalternativ har minskats sedan föregående undersökningar vilket gör att skillnader mellan åren i resultaten om symtom och besvär nedan ska tolkas med försiktighet. Frågan gällde hur ofta under den senaste månaden som de haft besvär. Svarsalternativen var I stort sett varje dag, Någon gång i veckan, Någon gång i månaden, Sällan eller aldrig. Nedan redovisas de som svarat något av de två första svarsalternativen.

ONT I MAGEN

Andelen som hade ont i magen varje vecka har varierat mellan åren för båda könen. Den senaste undersökningen visade att det var ungefär lika vanligt bland pojkar i alla de tre årskurserna, omkring 18 procent. Flickor uppgav i betydligt högre utsträckning att de hade ont i magen, i åk 5 och åk 8 var det omkring 31 procent och i åk 2 var det 40 procent.

FIGUR 5. ONT I MAGEN 1 G/VECKA ELLER OFTARE



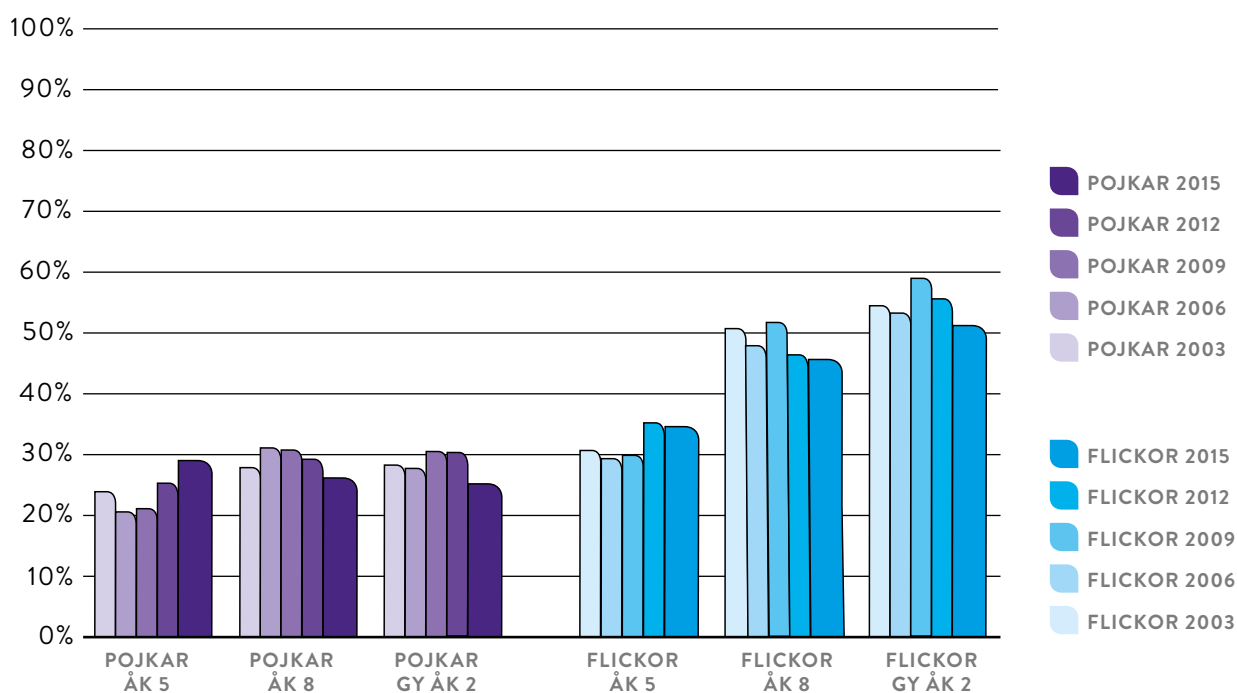
HUVUDVÄRK

Huvudvärk är ett vanligt symtom bland barn och ungdomar och kan ha många orsaker. Det var vanligare bland flickor i alla tre årskurserna och skillnaderna mellan könen ökade bland de äldre årskurserna. Bland pojkar i åk 5 var det 29 procent och bland flickor 34 procent som hade huvudvärk en gång i veckan eller oftare, i gy åk 2 var det 25 respektive 52 procent.

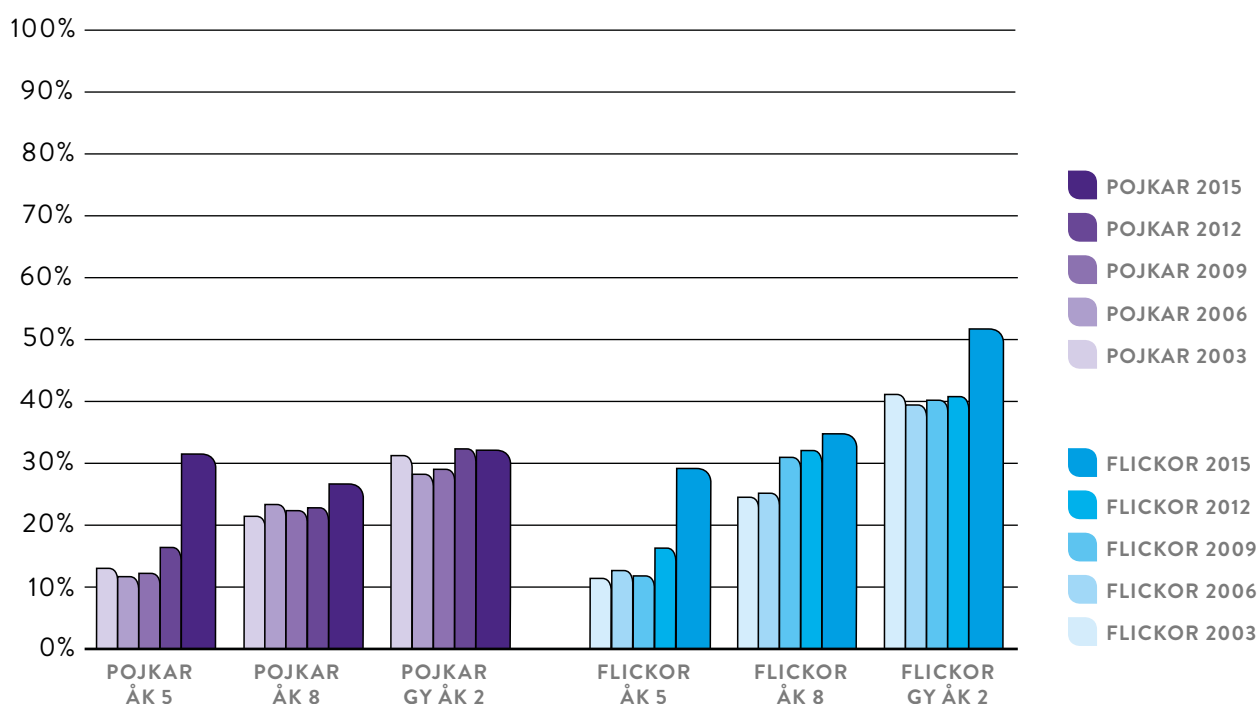
ONT I RYGGEN

Det verkar som om ryggvärk har blivit allt vanligare i alla de undersökta årskurserna. Resultatet från undersökningen 2015 visade en kraftig ökning bland elever i åk 5 jämfört med tidigare år där var tredje elev angav att de har ont i ryggen minst en gång i veckan. Bland pojkar var det inga större skillnader mellan årskurserna medan det ökade bland flickor. Bland flickor i gy åk 2 var det mer än hälften som uppgav att de hade ont i ryggen varje vecka.

FIGUR 6. ONT I HUVUDET 1 G/VECKA ELLER OFTARE



FIGUR 7. ONT I RYGGEN 1 G/VECKA ELLER OFTARE



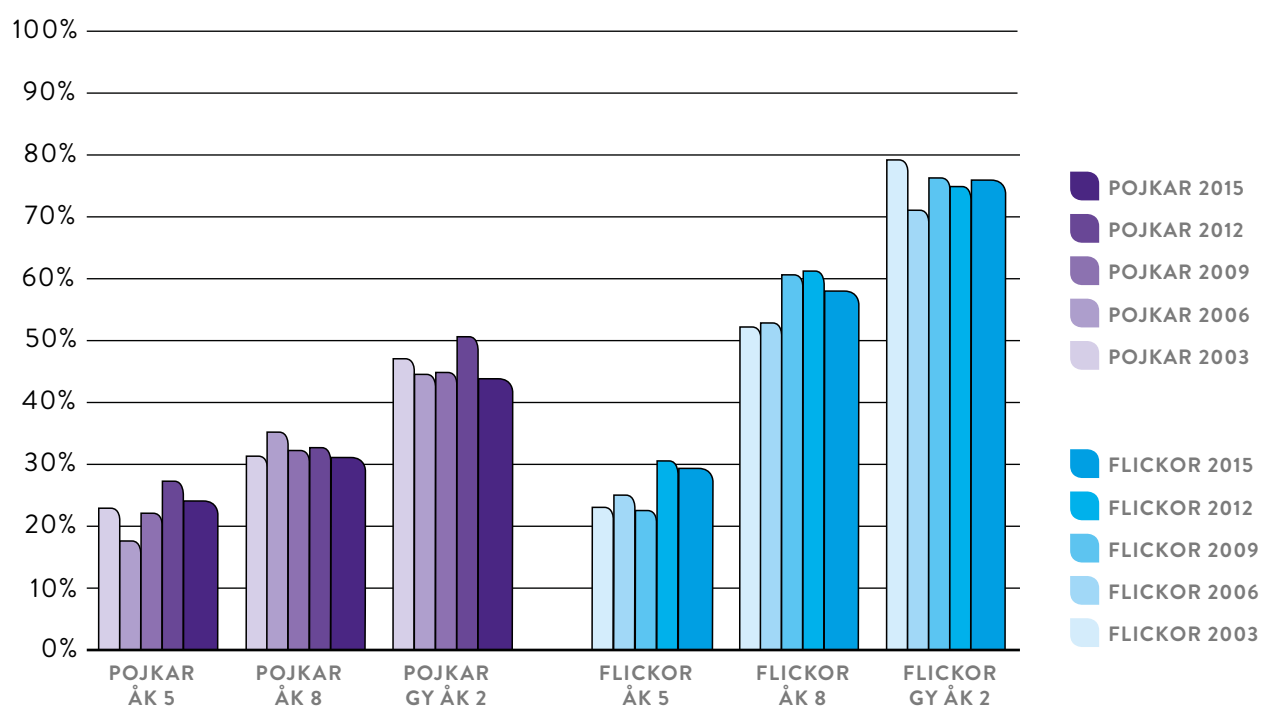


STRESSAD

Att känna sig stressad är vanligt i de flesta åldersgrupper och är i sig inte skadligt, om belastningen inte blir långvarig och det finns möjlighet till återhämtning. Stress har troligen definierats på olika sätt av var och en som har besvarat enkäten. Stress för en individ kan till exempel vara att mobilen inte fungerar, medan stress för en annan kan vara bekymmer för familjens ekonomi eller någon närståendes hälsa. Därför är det svårt att avgöra hur skadlig stressen är för individen.

Det syns ingen tydlig förändring mellan de år som undersökningen genomförts. Flickor uppgav i högre utsträckning än pojkar att de upplevde sig stressade varje vecka. Andelen som upplevde sig stressade ökade ju äldre de blev. I åk 5 var det 23 procent av pojkarna och 29 procent av flickorna som uppgav att de varit stressade varje vecka. Motsvarande andel för gy åk 2 var 44 respektive 76 procent.

FIGUR 8. KÄNT SIG STRESSAD 1 G/VECKA ELLER OFTARE



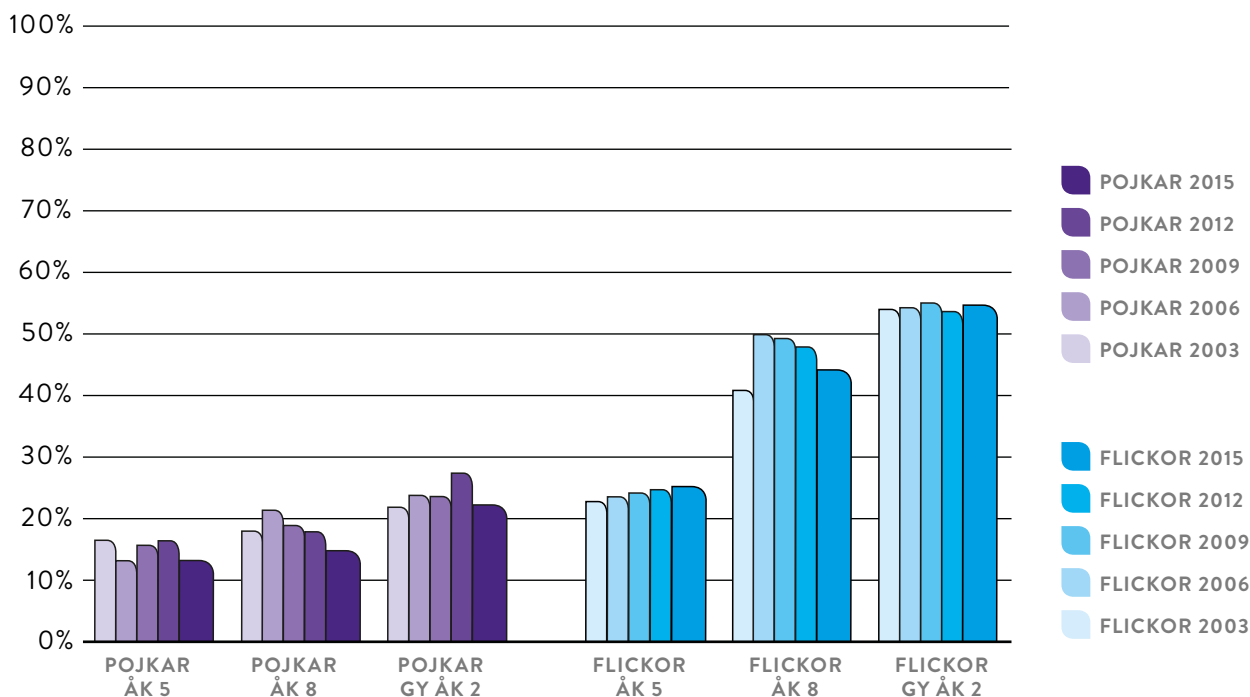
NERE OCH LEDSEN

Upplevelsen av att känna sig nere och ledsen har inte varierat så mycket över tid. Möjligen ses en liten minskning bland pojkarna i alla årskurserna, samt bland flickor år 8, vid den senaste undersökningen jämfört med tidigare år. Flickor uppgav i högre utsträckning att de kände sig nere och ledsna än pojkar och känslan ökade ju äldre de blev. I år 5 uppgav 13 procent av

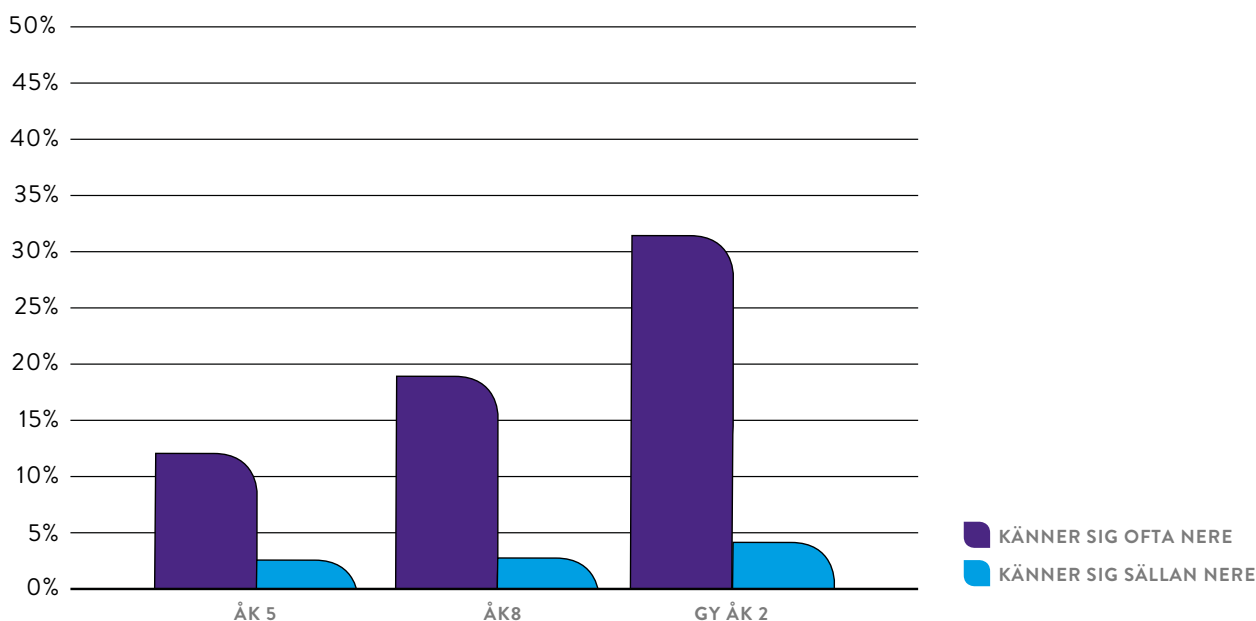
pojkarna och 26 procent av flickorna detta symptom och i gy år 2 var det betydligt större skillnader, 22 respektive 55 procent.

Det fanns ett samband mellan att känna sig nere/ledsen (varje dag eller någon gång i veckan) och självskattad dålig hälsa (mindre bra eller dålig). Skillnaderna ökade desto äldre eleverna blev.

FIGUR 9. KÄNT SIG NERE/LEDSEN 1 G/VECKA ELLER OFTARE



FIGUR 10. ANDEL MED DÅLIG SJÄLVSKATTAD HÄLSA I RELATION TILL ATT KÄNNA SIG NERE/LEDSEN



OROLIG OCH NERVÖS

Möjligen finns en tendens till minskning av symtomet att känna oro och nervositet bland pojkar och flickor i åk 8 i jämförelse med tidigare undersökningar. Ändå var det ett vanligt förekommande symtom, framför allt bland flickor. Besvären blev även vanligare bland de äldre eleverna. Bland pojkar i gy åk 2 uppgav 30 procent att de kände oro och nervositet minst en gång i veckan jämfört med 60 procent av flickorna.

VAD OROAR?

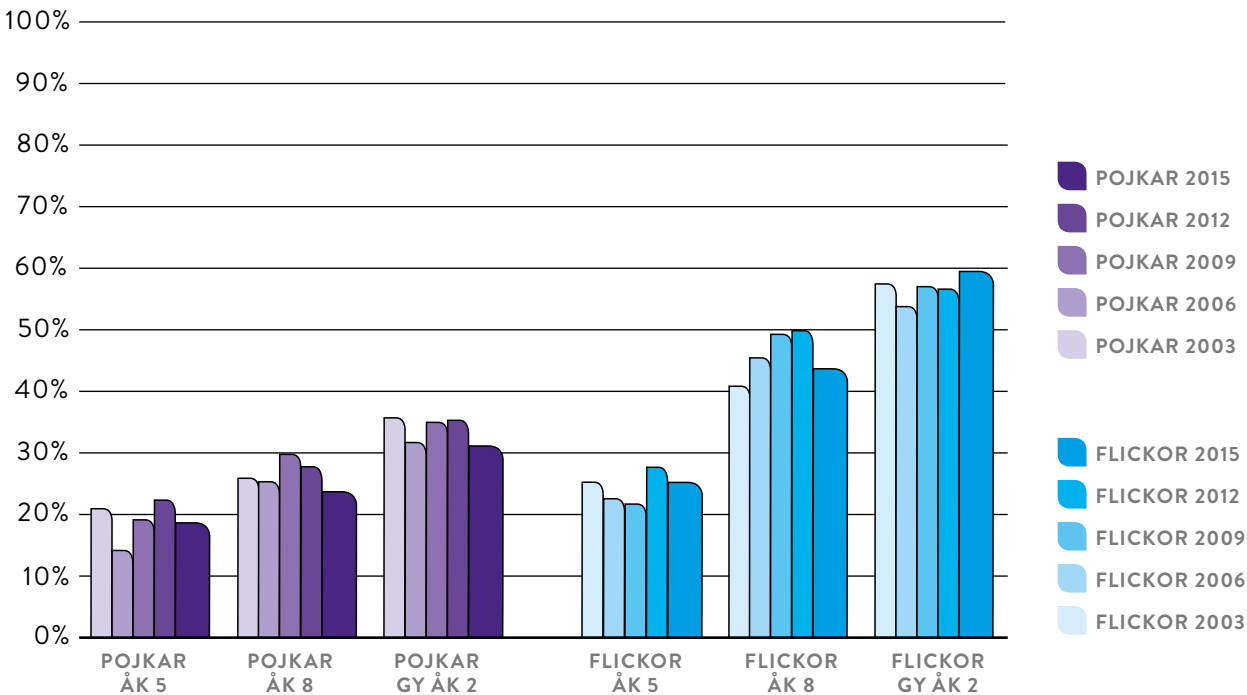
I enkäten fick eleverna besvara hur ofta de kände oro inför olika scenarion. Generellt sett angav flickor att de var mer oroliga än pojkar, för de företeelser eller händelser som fanns med i enkäten, utom oron för att drabbas av AIDS som fler pojkar än flickor angav i åk 8 och gy åk 2.

För eleverna i åk 5 var klimatförändringar vanligaste anledningen att vara orolig för bland båda könen, följt

TABELL 4 ANDELEN SOM UPPLEVER ORO OFTA ELLER ALLTID

KÄNNER OFTA ELLER ALLTID ORO FÖR	ÅK 5		ÅK 8		GY ÅK 2	
	POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR
SEPARATION HOS FÖRÄLDRAR	4,3	5,5	4,7	4,8	3,3	6,4
NÅGON I FAMILJEN DRABBAS AV SJUKDOM EL OLYCKA	8,5	12,5	8,2	20,3	9,6	21,8
TERRORATTACK I SVERIGE	3,8	5,8	11,4	16,6	12,9	18,9
KLIMATFÖRÄNDRINGAR	12,8	17	10	13	13,4	22,1

FIGUR 11. KÄNT SIG OROLIG/NERVÖS 1 G/VECKA ELLER OFTARE



av oro för att någon i familjen skulle drabbas av sjukdom/olycka. I åk 8 angav flickor i första hand att de var oroliga för att någon i familjen skulle drabbas av sjukdom eller olycka medan pojkarna var mest oroliga för att Sverige skulle drabbas av en terrorattack. I gy åk 2 uppgav flickor att de var mest oroliga för klimatförändringar och för att någon i familjen skulle drabbas av sjukdom/olycka. Pojkar i gy åk 2 var mest oroliga för terrorattack och påverkan av klimatförändringar. I jämförelse med tidigare undersökningar var det betydligt högre andel som var oroliga för terrorattacker och klimatförändringar vid undersökningen 2015.

SÖMNBESVÄR

Sömn är viktigt för att kroppen ska få möjlighet att vila och bearbeta dagens intryck och kunna fungera normalt. Sömnproblem här definierat som svårt att sova/somna, var ett vanligt problem för både pojkar och flickor i alla årskurser, men vanligast bland flickor. Skillnaderna mellan årskurserna har utjämnats något sedan den första undersökningen för pojkar, det varierade mellan 31 och 34 procent. Variationen bland flickor som uppgav att de hade sömnproblem var mellan 37 och 45 procent. En ökning fanns för flickorna i åk 5 men en minskning i de

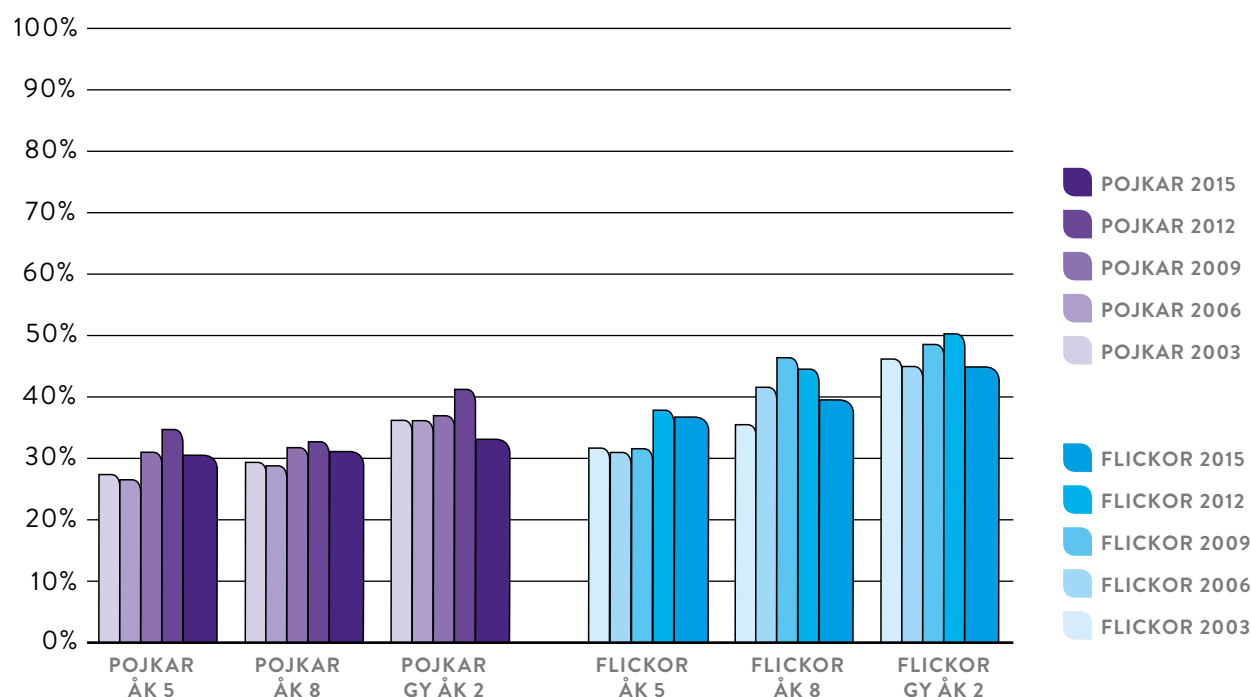
båda äldre årskurserna. Jämfört med tidigare undersökningar sågs en minskning bland pojkar i gy åk 2.

SÖMNVANOR

Brist på sömn leder till koncentrationssvårigheter, trötthet och sänkt prestationsförmåga. Sömnbehovet i tonåren uppskattas till cirka 8,5-9 timmar per natt. I enkäten har eleverna fått uppskatta hur mycket de sover i genomsnitt per natt på vardagar respektive helger. Ju yngre eleverna var desto mer sov de per natt. I åk 5 uppgav 54 procent att de sov mellan nio och tio timmar på vardagar. I åk 8 uppgav 18 procent av eleverna att de sov mellan nio och tio timmar i jämförelse med fem procent i gy åk 2. På helgerna var det många som sov längre än på vardagar. Bland eleverna i åk 5 var det 23 procent, åk 8 var det 18 procent och i gy åk 2 var det 12 procent som som tio timmar eller mer. På vardagar var det endast några enstaka procent som sov så länge.

Att sova för lite på vardagar, sex timmar eller mindre, uppgav åtta procent av eleverna i åk 5, 22 procent av eleverna i åk 8 och 40 procent av eleverna i gy åk 2.

FIGUR 12. SÖMNBESVÄR 1 G/VECKA ELLER OFTARE



BMI är beroende av ålder och längd. Man kan därför inte använda samma definitioner av övervikt och fetma för barn och ungdomar som för vuxna. BMI (body mass index) beräknas med följande formel:
$$\text{BMI} = \text{vikt (kg)} / \text{längd (m)}^2$$

BMI för barn kallas ISO-BMI, värdet beräknas på samma sätt som för vuxna. Viktklassificeringen skiljer sig dock mot vuxna och gränserna för övervikt respektive fetma varierar för kön och alla åldrar mellan 2 och 18 år ⁽⁵⁾.



ÖVERVIKT OCH FETMA

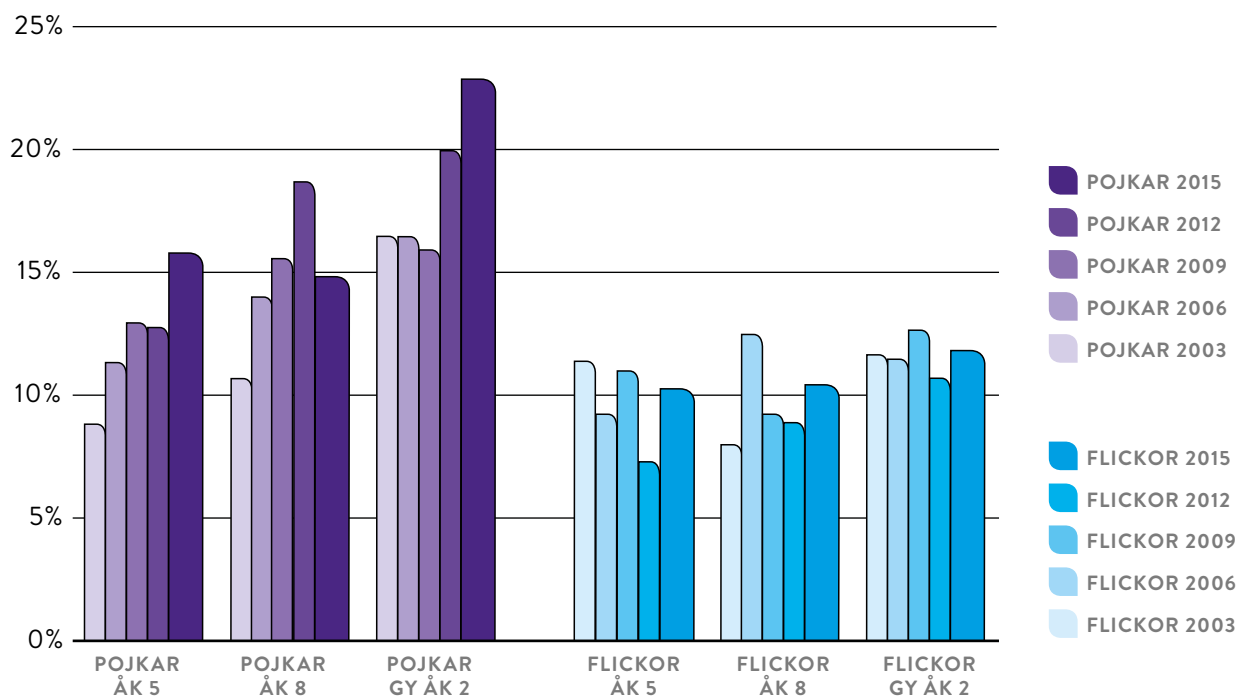
Övervikt är en konsekvens av långvarig positiv energibalans. Denna balans påverkas i sin tur av en rad individuella och sociala faktorer. Levnadsvanor avseende mat och fysisk aktivitet grundläggs tidigt i livet och föräldrarnas hälsobeteenden är av stor betydelse i denna utvecklingsprocess ⁽⁴⁾.

Eleverna uppgav själva längd och vikt i enkäten och därifrån har BMI beräknats. Det var dessutom ett stort internt bortfall på 24 procent på dessa variabler, vilket gör att man får tolka resultatet med viss försiktighet

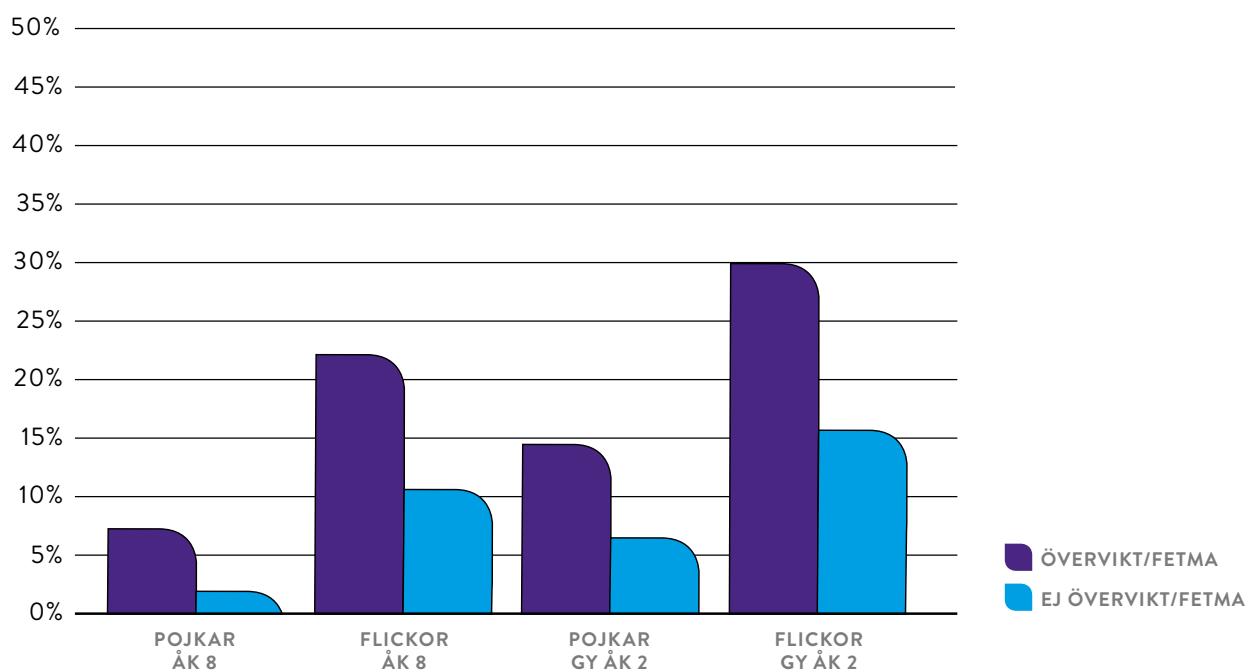
och hur övervikt och fetma har förändrats över tid. Övervikt och fetma var vanligare bland pojkar än bland flickor. Den senaste undersökningen visade en ökning i jämförelse med förra undersökningen för både pojkar och flickor i alla årskurser, bortsett från pojkar åk 8.

Det fanns ett samband mellan övervikt/fetma och självskattad hälsa. Ungdomar med övervikt/fetma skattar sin hälsa sämre än ungdomar utan övervikt/fetma. Det fanns även en skillnad mellan könen, där flickor angav en sämre upplevd hälsa än pojkar.

FIGUR 13. ÖVERVIKT OCH FETMA



FIGUR 14. ANDELEN MED DÅLIGT SJÄLVSKATTAD HÄLSA I RELATION TILL VIKT



KROPPSUPPFATTNING

Under ungdomstiden förändras kroppen mycket och kroppsuppfattningen blir ofta en del av självbilden. Kroppens utseende och hur man ser på sin kropp har även stor betydelse för självkänslan och välbefinnandet. Generellt sett får ungdomar en mer negativ syn på sin kropp ju äldre de blir, yngre barn och tonåringar har ofta en mer positiv bild av sina kroppar jämfört med äldre tonåringar. Ungdomar med en positiv kroppsuppfattning

har ofta ett funktionsperspektiv på kroppen, de fokuserar på vad kroppen kan göra snarare än hur den ser ut. Det är därför viktigt att uppmuntra ungdomar till att tänka på sina kroppar som funktionella, aktiva, användbara och värdefulla^(6,7). Resultatet visade på liknande mönster för hur man uppfattade sin kropp och hur man såg på sitt utseende. Ungefär en tiondel av pojkarna upplevde att de inte såg bra ut, en något lägre andel i åk 5 jämfört med de båda äldre årskurserna. Bland flickor ökade andelen som inte tyckte att de såg bra ut i takt med åldern. I åk 5 var



Jag var inte säker
på hur mycket jag
vägde eller hur lång
jag var men jag
skrev vad jag minns.

—ELEV I ÅK 8

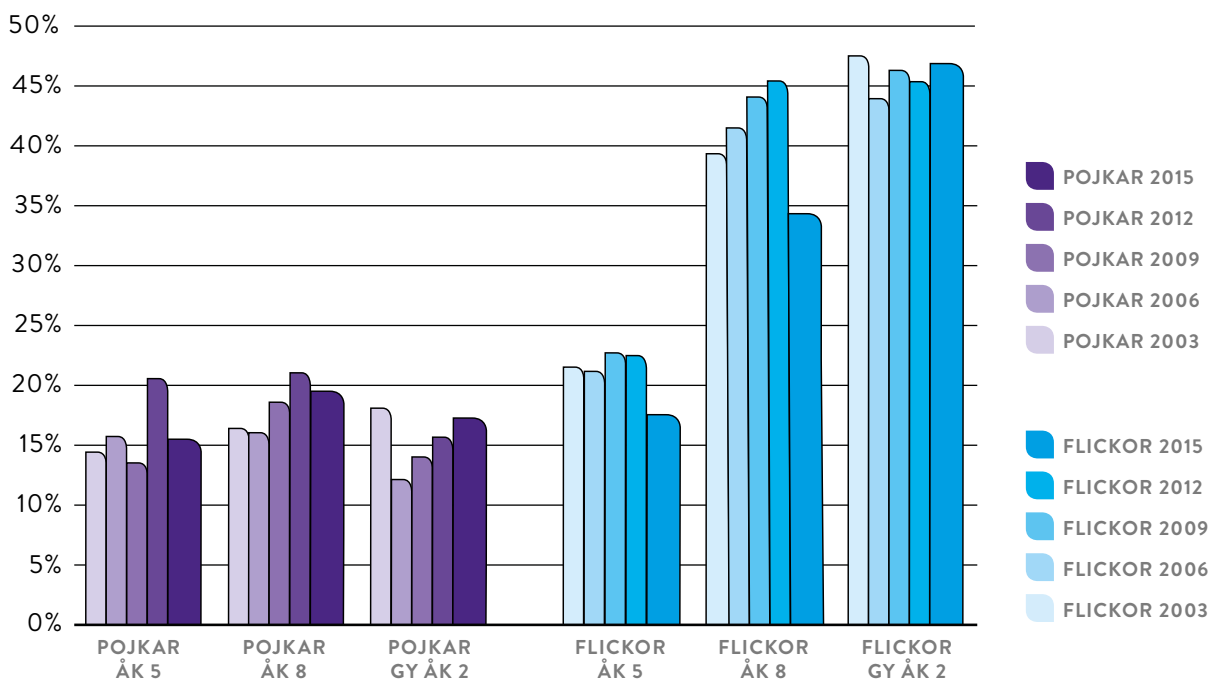
det en av tio som uppgav detta, i åk 8 en av fem och i gy åk 2 ökade andelen till en av fyra. Jämfört med tidigare undersökningar är det endast bland de äldsta flickorna som vi kan se en tydlig ökning. I enkäten för 2003 var det 13 procent av flickorna i gy åk 2 som uppgav att de inte tyckte att de såg bra ut, 2015 var det nästan en fördubbling, 24 procent. För övrigt kan man inte se någon tydlig förändring över tid.

Även hur man uppfattar sin kropp skiljde sig åt mellan pojkar och flickor. Redan i åk 5 var det en högre andel flickor än pojkar som upplevde att de var för tjocka, 26 respektive 20 procent. Dock har det skett en ökning av andelen pojkar i åk 5 sedan 2003 medan andelen varit oförändrat bland flickor i åk 5. Bland pojkar i åk 8 och gy åk 2 var det lika många pojkar som uppgav att de kände sig tjocka, 22 procent, ingen förändring över tid. Bland flickor i åk 8 var det över en tredjedel, 37 procent, som ansåg sig vara för tjocka. Dock har det skett en minskning jämfört med tidigare undersökningar. Flickor i gy åk 2 var de som i högst uträkning upplevde sig som för tjocka, drygt hälften av dem uppgav detta och det var ingen förändring jämfört med tidigare undersökningar.

Bland pojkarna var det däremot en högre andel som upplevde sig vara för smala jämfört med flickorna bland de äldre eleverna. För pojkar och flickor i åk 8 var det 19 respektive 10 procent, i gy åk 2 var det 23 respektive 7 procent. I åk 5 var det ungefär lika många pojkar som flickor, tio procent, som uppgav detta. Jämfört med tidigare undersökningar finns en viss tendens till en minskad andel bland både pojkar och flickor i gy åk 2, oförändrat för övriga grupper.

I enkäten ställdes också frågor kring hur man såg på sin vikt. Vid de tidigare undersökningarna har det varit tydliga könsskillnader i alla årskurserna. Resultatet för 2015 visade på ett trendbrott för eleverna i åk 5, där andelen

FIGUR 15. VILL GÅ NER I VIKT



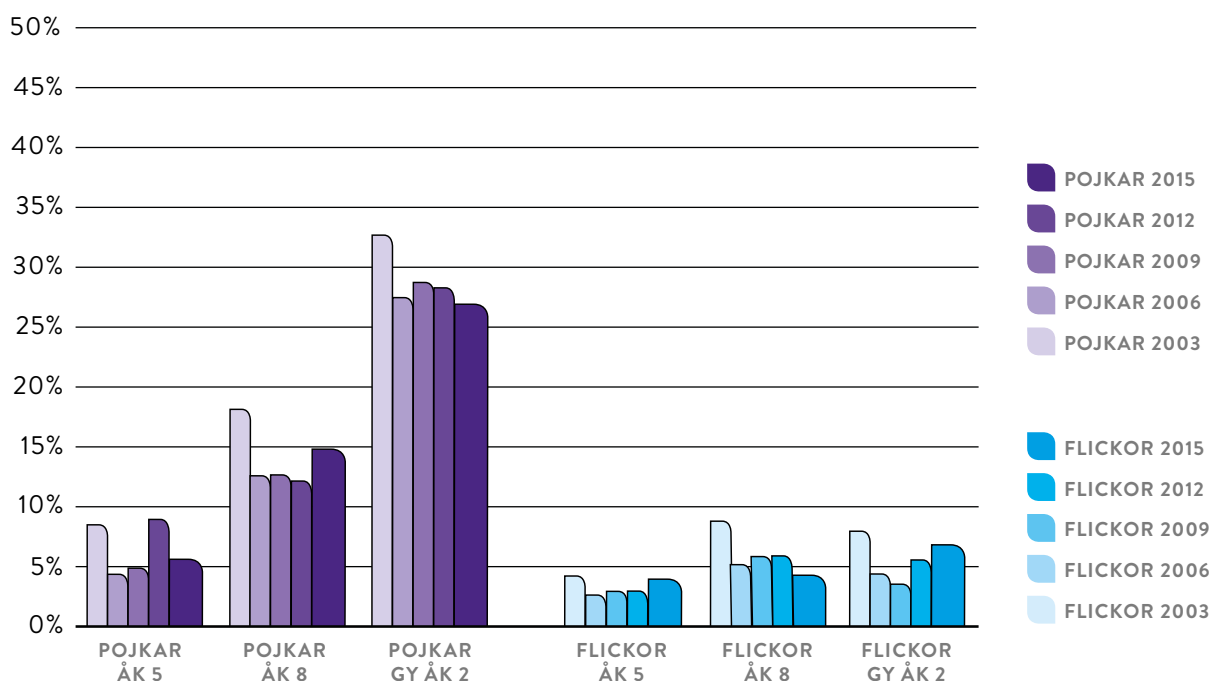


flickor som vill gå ner i vikt har minskat och nu är på samma nivå som för pojkar, runt 16 procent. I de båda äldre årskurserna fanns det däremot fortfarande tydliga könsskillnader vad gäller om man vill gå upp eller ner i vikt. I åk 8 var det drygt en tredjedel av flickorna och en femtedel av pojkarna som ville gå ner i vikt. För flickor och pojkar i gy åk 2 var könsskillnaden större, 46 respektive 17 procent. Ett trendbrott för 2015 var att andelen flickor i åk 8 som ville gå ner i vikt har minskat jämfört med föregående undersökningar. Bland pojkarna i åk 8

var det en viss ökning sedan 2003, oförändrat för pojkar i gy åk 2.

För viljan att gå upp i vikt fanns ett omvänt könsförhållande, då pojkar i de båda äldre årskurserna ville detta i högre utsträckning än flickor i samma årskurser. Bland flickor i åk 8 och gy åk 2 var det omkring fem procent som angav att de ville gå upp i vikt. För pojkar var det 15 procent i åk 8 och 27 procent i gy åk 2. I åk 5 var det inga större skillnader mellan pojkar och flickor, omkring fem procent ville gå upp i vikt.

FIGUR 16. VILL GÅ UPP I VIKT

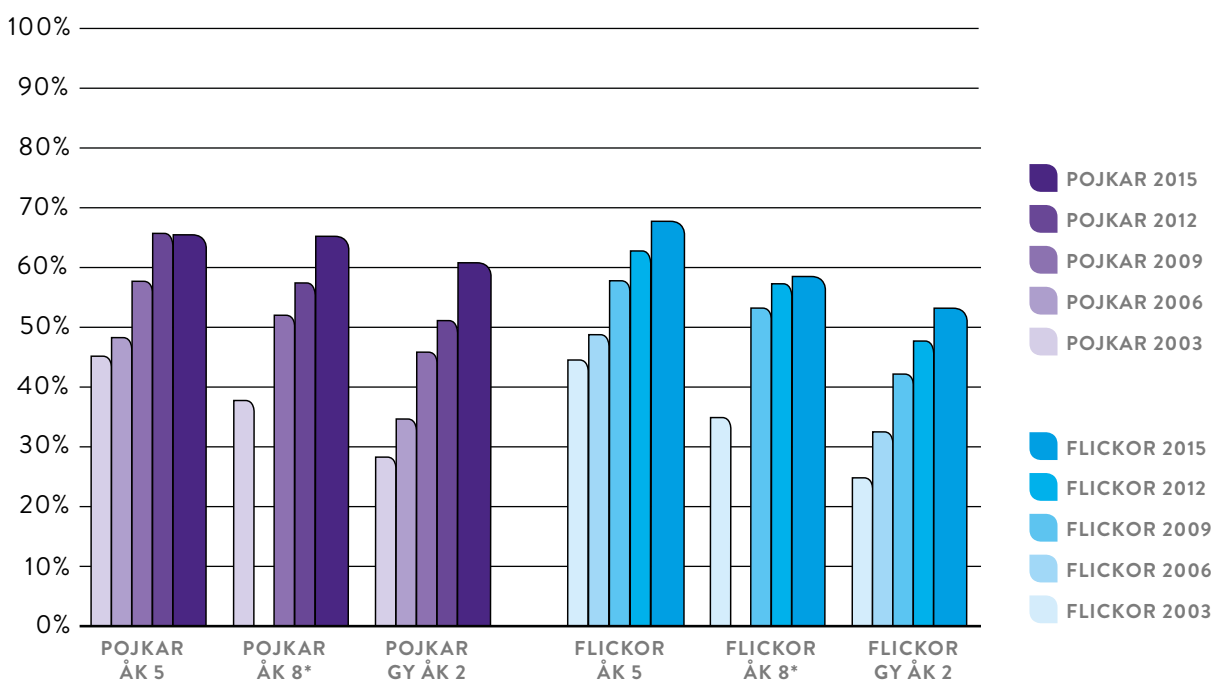


TANDHÄLSA

Tandhälsan har stadigt förbättrats bland barn och unga i Sverige. Majoriteten av alla kallade kommer till tandvården för besök. Starkaste riskfaktorerna för att få karies bland barn och unga är att ha föräldrar som har invandrat från länder utanför Norden och Västeuropa, att familjen får ekonomiskt bistånd, att föräldrarna har högst grundskoleutbildning eller själva har dålig tandhälsa ⁽⁸⁾.

Tandhälsan blir allt bättre. I jämförelse med första undersökningen 2003 var det allt fler ungdomar som uppgav att de aldrig lagat några hål. Liksom vid de tidigare undersökningarna var det fler pojkar än flickor som aldrig hade lagat några hål men flickor borstade sin tänder oftare än pojkar. I åk 5 var det 82 procent av pojkarna och 86 procent av flickorna som borstade sina tänder två gånger om dagen, jämfört med gy åk 2 där det var 69 procent av pojkarna och 85 procent bland flickorna. Det var inga större skillnader mellan undersökningsåren.

FIGUR 17. HAR ALDRIG LAGAT HÅL



* saknar data för åk 8 år 2006

SAMMANFATTNING

Likt de tidigare undersökningarna ansåg majoriteten av eleverna att de hade en god eller mycket god hälsa och att de trivdes med livet. Det gällde pojkarna i lite högre utsträckning än flickorna och de yngre eleverna något mer än de äldre. I den senaste undersökningen märktes en något minskad andel, främst bland flickor i gy åk 2. Sociala relationer var viktigast för att må bra, framför allt var relationen till föräldrar mest betydelsefull.

Huvudvärk och ryggont var nästan lika vanliga fysiska symtom i samtliga årskurser och andelen med ryggvärk hade ökat i jämförelse med tidigare undersökningar. Flickor upplevde mer av både fysiska och psykiska symtom än vad pojkar upplevde. Med stigande ålder ökade andelen med symtom på psykisk ohälsa. Resultatet visade dock inte någon ökning av psykosomatiska symtom i jämförelse med tidigare år. Stress var vanligaste symtomet på psykisk ohälsa för både pojkar och flickor. Sömnbesvär var vanligt i alla årskurserna, mer än en

tredjedel uppgav att de ofta hade svårt att somna/sova. Tre av fyra av de yngre eleverna kände sig pigga och glada varje dag och ungefär hälften av eleverna i gy åk 2 uppgav detta.

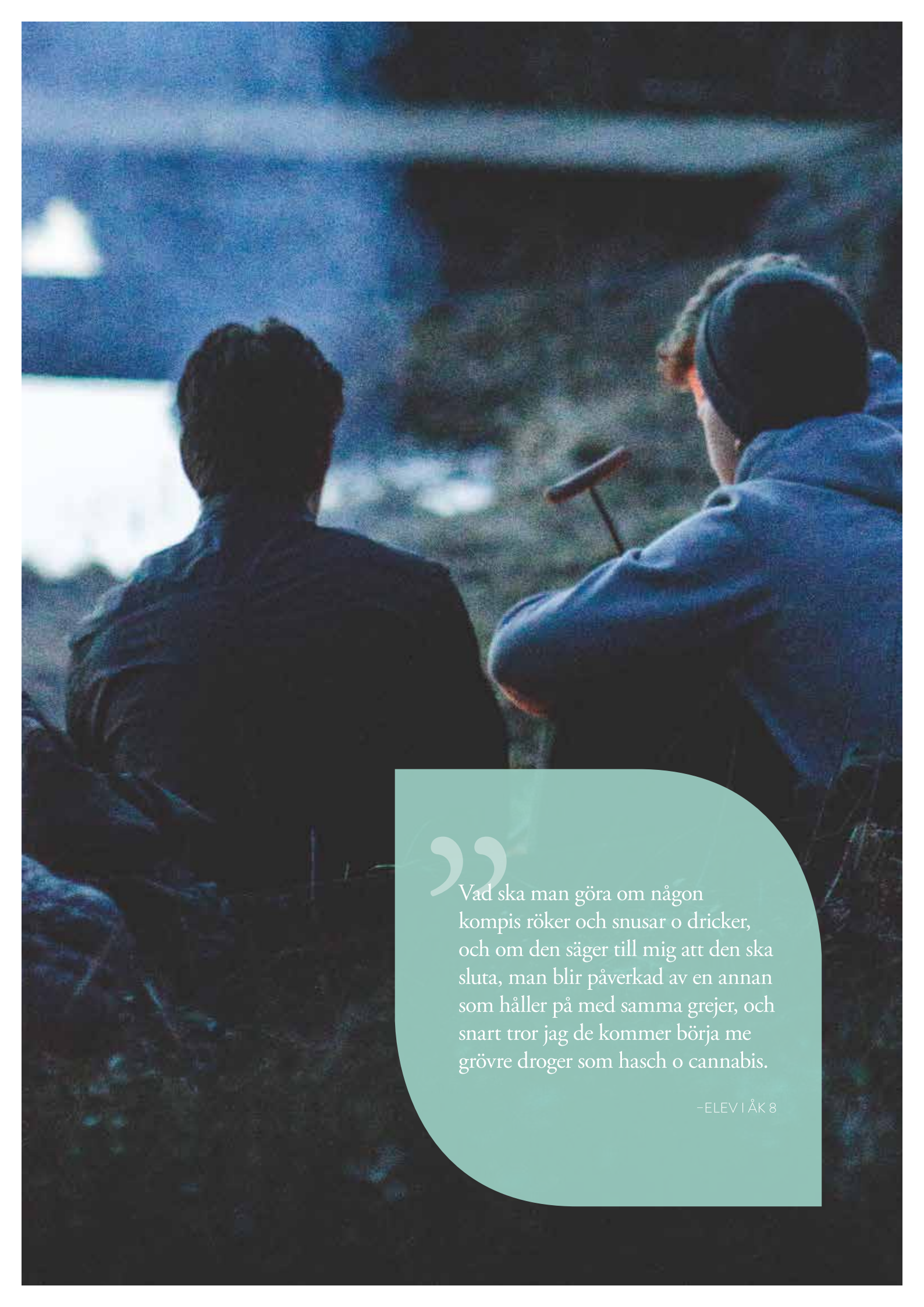
Övervikt och fetma var vanligare bland pojkar än bland flickor. Den senaste undersökningen visade en ökning i jämförelse med förra undersökningen för både pojkar och flickor i alla årskurser, bortsett från pojkar åk 8.

Pojkar var mer nöjda med sin kropp än flickor. Flickor ansåg sig vara för tjocka i högre utsträckning än pojkar, en uppfattning som blev tydligare ju äldre de blev. Pojkar tyckte att de var för smala i jämförelse med flickor och även denna uppfattning ökade med åldern.

Tandhälsan blir allt bättre i jämförelse med första undersökningen 2003. Det var allt fler ungdomar som uppgav att de aldrig lagat några hål.

LEVNADSVANOR

Många levnadsvanor som har betydelse för hälsan grundläggs under barn- och ungdomsåren. Familjens socioekonomiska status, utbildningsnivå och kultur har betydelse för möjligheterna att göra bra val, som till exempel hälsosamma matvanor. För ungdomar kan deras val handla om livsstil och vem man vill identifiera sig med.



”

Vad ska man göra om någon kompis röker och snusar o dricker, och om den säger till mig att den ska sluta, man blir påverkad av en annan som håller på med samma grejer, och snart tror jag de kommer börja me grövre droger som hasch o cannabis.

-ELEV I ÅK 8

FYSISK AKTIVITET

Några av de mest väsentliga fördelarna med fysisk aktivitet är ökat välbefinnande, stärkt självförtroende, bättre koncentrationsförmåga, ökad inlärningsförmåga, ökad muskelstyrka, bättre kondition och mindre risk för belastningsskador. Tidiga positiva upplevelser av fysisk aktivitet har stor betydelse för individens benägenhet att vara fysiskt aktiv senare i livet. Därför påverkar barns och ungdomars motionsvanor inte bara deras hälsotillstånd just nu, utan även deras framtida hälsa ⁽⁹⁾.

Det finns nationella rekommendationer för fysisk aktivitet för barn och ungdomar. Barn och ungdomar mellan 6-17 år bör vara fysiskt aktiva minst 60 minuter per dag.

Rekommendationerna lyfter också vikten av aktivitet som ger ökad puls och andning samt att muskel- och skelettstärkande aktivitet, som lek, löpning och hopp, bör ingå ⁽¹⁰⁾.

Det är svårt att via enkätfrågor fånga upp i vilken omfattning barn och ungdomar är fysiskt aktiva. Troligtvis ger inte den här typen av undersökningar en heltäckande bild. I enkäten ställdes frågan "Hur ofta rör du på dig så att du blir svettig minst 1 timme/dag en vanlig vecka?"¹. I enkäten för 2009 reviderades frågan för fysisk aktivitet varvid det går inte att göra jämförelser med undersökningarna innan dess.

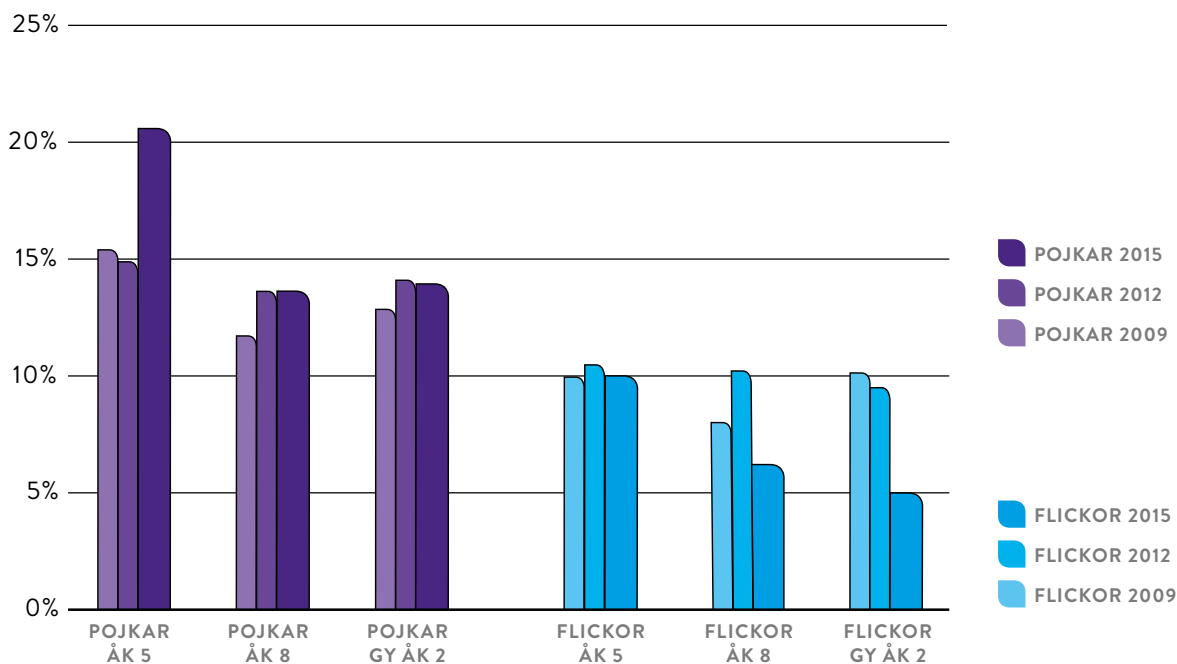
Pojkar var mer fysiskt aktiva än flickor i samtliga årskurser. Det var endast drygt fem procent av flickorna i de båda äldre årskurserna som uppnådde rekommendationerna för fysisk aktivitet, vilket är en minskning jämfört med tidigare undersökningar. Bland flickor i åk 5 var det en av tio som var fysiskt aktiva enligt rekommendationerna. De som var mest fysiskt aktiva var pojkar i åk 5, drygt 20 procent, vilket också var den enda gruppen där en tydlig ökning kan ses. För pojkar i åk 8 och gy åk 2 har andelen varit relativt oförändrad, omkring 14 procent.

SKÄRMTID

Idag är surfplattor, smarta telefoner och datorer en naturlig och självklar del av barns och ungas uppväxt. Digitaliseringen är på många sätt positiv. Den ger möjlighet till att söka information, spela spel, lyssna på musik samt hålla kontakt med vänner. Användning av digitala medier kan också vara negativt för en del. Hälsan kan påverkas och ge symtom som till exempel sömnsvårigheter, ögonproblem, ångest och social fobi. En del unga utsätts även för näthat i form av kränkningar, hot och trakasserier.

I enkäten 2015 tillkom frågan om skärmtid varvid ingen jämförelse kan göras med föregående undersökningar.

FIGUR 18. FYSISKT AKTIV MINST EN TIMME OM DAGEN



1 Eleverna fick också exempel; "t.ex. cyklar, promenerar, dansar eller tränar".

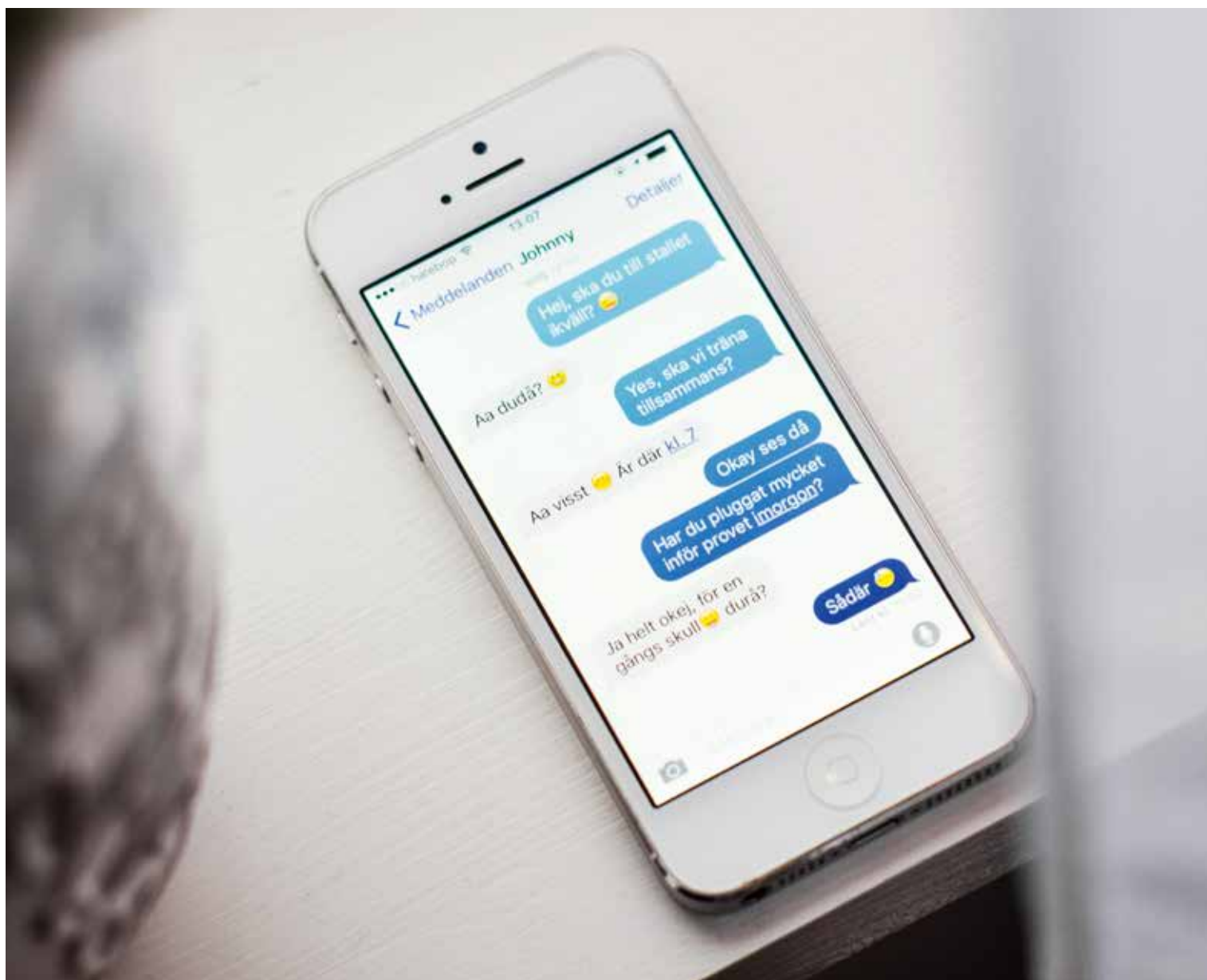
Frågorna skiljer på hur många timmar på vardagar efter skolan respektive helger som de ägnar åt dator, tv, mobil eller motsvarande ^{(11, 12) 2}.

I resultatet redovisas skärmtid minst 3 timmar/dag för vardagar (efter skoltid) och helger var för sig. Pojkar i samtliga årskurser spelade mer tv-, dator- eller mobilspel än flickor. Bland pojkar i åk 8 var det 31 procent, och i gy åk 2 var det 27 procent som spelade 3 timmar eller mer på vardagar. Däremot var flickor mer aktiva på sociala medier, vilket var tydligast från och med åk 8. Bland flickor i åk 8 och gy åk 2 var det omkring 40 procent som använde sociala medier 3 timmar eller mer på vardagar. Flickor i åk 5 var de som i lägst utsträckning hade en skärmtid på mer än 3 timmar på vardagar, vanligast var att titta på film och tv. På helgen ökade skärmtiden för både pojkar och flickor i samtliga årskurser.

2 I enkäten var frågan om skärmtid indelad i fyra olika kategorier; "söka information eller läsa text på hemsidor, i tidningar, böcker eller liknande", "spela tv-, dator- eller mobilspel", "titta på filmer, tv-program eller kolla på klipp" samt "använda olika sociala medier".

ANVÄNDER CYKELHJÄLM

Att använda cykelhjälm har blivit allt vanligare bland de yngre eleverna sedan lagen om cykelhjälm infördes 2005, lagen gäller alla under 15 år. 79 procent av pojkarna och 85 procent av flickorna i åk 5 uppgav att de alltid använde cykelhjälm, vilket kan jämföras med att det endast var hälften av eleverna i åk 5 som uppgav detta vid första undersökningen 2003. I de båda äldre årskurserna var könsskillnaderna omvända, pojkar använde hjälm i högre utsträckning än flickor, 20 respektive 11 procent i åk 8 och 4 respektive 2 procent i gy åk 2. Även i åk 8 var det en ökning av andelen som alltid använder cykelhjälm i jämförelse med tidigare undersökningar. Bland eleverna i gy åk 2 var det endast bland pojkarna som det skett en viss ökning.



MATVANOR

Hälsosamma matvanor bidrar till en god hälsa och minskad risk för näringsbrist, övervikt och fetma hos barn och ungdomar. Frukostvanorna är viktiga av flera olika anledningar. Att äta frukost regelbundet är relaterat till hälsosamma matvanor i vuxen ålder samt minskar risken för utveckling av fetma under ungdomsåren och i tidig vuxen ålder ⁽¹³⁾. Familjens sociala, ekonomiska och kulturella förhållanden har betydelse för barns och ungdomars matvanor. Ungas övriga måltidsvanor har också en central betydelse för utvecklingen av en sund kosthållning. En studie har visat att oregelbundna vanor vad gäller frukost, lunch och kvällsmat bland unga var relaterat till lågt frukt- och grönsaksintag, vilket innebär att det kan vara viktigt att försöka skapa regelbundna måltidsvanor i syfte att öka frukt- och grönsaksintaget bland unga ⁽¹⁴⁾.

ÄTER FRUKOST

Majoriteten av eleverna i åk 5 åt frukost varje dag, 84 procent. Även i åk 8 åt de flesta frukost dagligen, även om det var skillnader mellan pojkar och flickor, 70 respektive 60 procent. Andelen var betydligt lägre bland eleverna i gy åk 2, omkring 55 procent. Det var dock inga skillnader mellan könen. Andelen som uppgav att de aldrig åt frukost var högst bland pojkar i gy åk 2, åtta procent. Sett över tid har andelen som äter frukost dagligen minskat i samtliga årskurser sedan första undersökningen 2003.

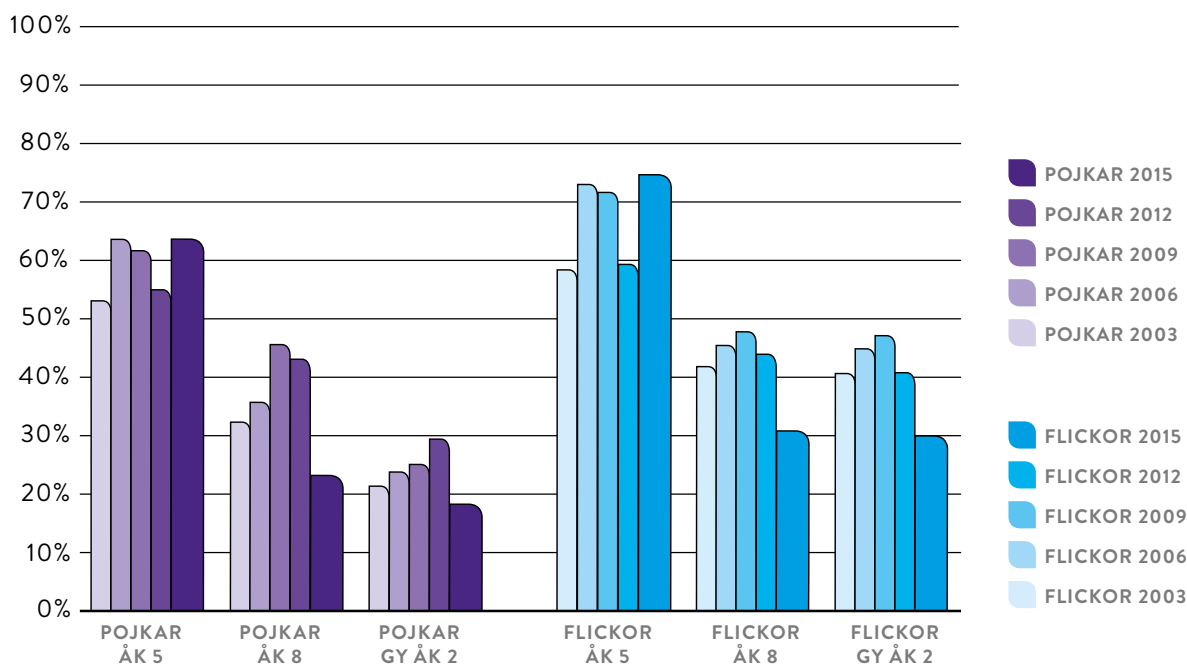
FRUKT OCH GRÖNT

Livsmedelsverket rekommenderar att barn från tio års ålder äter 500 gram frukt och grönsaker per dag. I enkäten fick eleverna besvara frågorna "Hur många gånger i veckan äter du vanligtvis grönsaker?" och "Hur många gånger i veckan äter du vanligtvis frukt?" med svarsalternativ som sträcker sig från aldrig till varje dag. Det går alltså inte att beräkna hur många som verkligen når den rekommenderade mängden. Därför redovisas andelen barn som uppgav att de åt grönsaker respektive frukt dagligen.

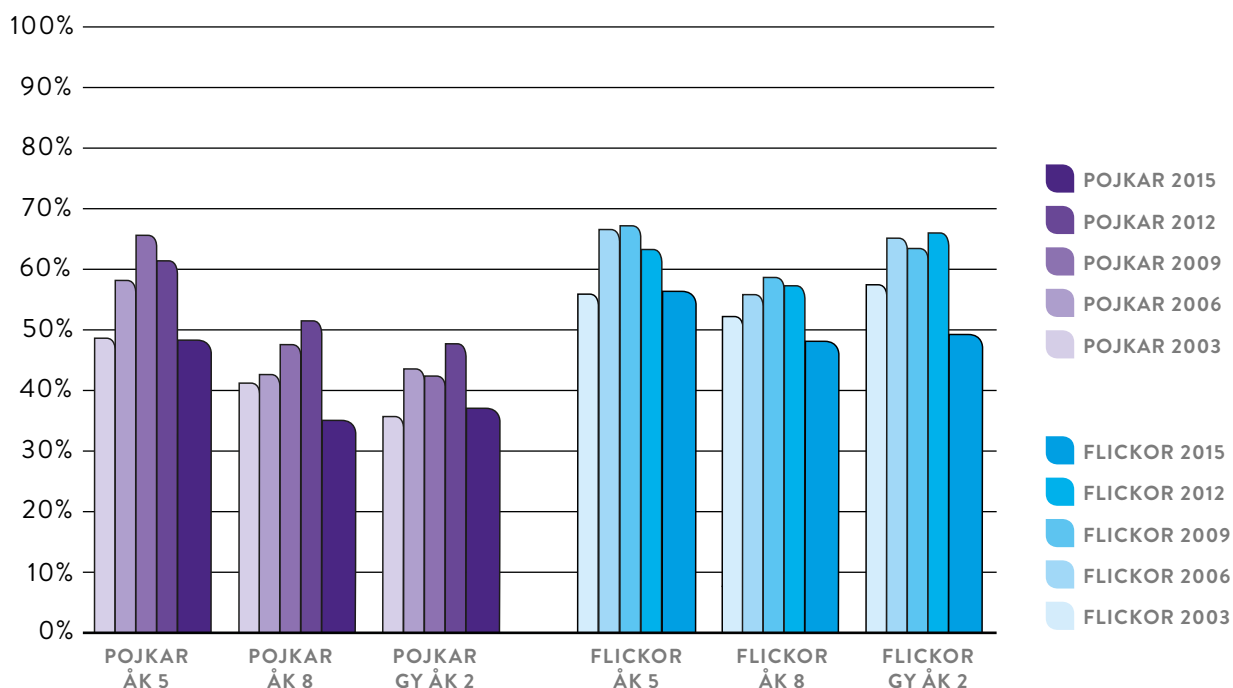
Antalet svarsalternativ har minskats sedan föregående undersökningar vilket gör att skillnader mellan åren i resultaten matvanor nedan ska tolkas med försiktighet. Svarsalternativen var Varje dag, Flera gånger i veckan, En gång i veckan, Flera gånger i månaden, Sällan/aldrig.

Det fanns skillnader i fruktintag både för ålder och kön. Flickor i åk 5 var de som i högst utsträckning angav att de åt frukt minst en gång om dagen, 74 procent. För pojkar i åk 5 var andelen 64 procent. Bland eleverna i åk 8 och gy åk 2 var andelen mindre, omkring 20 procent bland pojkarna och omkring 30 procent bland flickorna. Tidigare undersökningar har visat en tendens till ökning av fruktintaget i samtliga årskurser men resultatet för 2015 visade på ett trendbrott vad gäller de två äldre årskurserna. Bland dem sågs en tydlig minskning av andelen som äter

FIGUR 19. ÄTER FRUKT VARJE DAG



FIGUR 20. ÄTER GRÖNSAKER VARJE DAG



frukt minst en gång om dagen, jämfört med elever i åk 5 där det skett en viss ökning.

Jämfört med tidigare undersökningar har andelen som äter grönsaker minst en gång om dagen minskat bland elever i alla årskurser. Könsskillnaderna i de två äldsta

årskurserna var ungefär detsamma, 35 procent bland pojkarna och knappt 50 procent bland flickorna åt grönsaker varje dag. I åk 5 har det blivit större skillnader mellan pojkarna och flickorna, 49 respektive 58 procent åt grönsaker minst en gång varje dag.



GODIS OCH LÄSK

Att äta godis varje dag var inte så vanligt, dessutom har andelen minskat i samtliga årskurser sedan första undersökningen. Omkring tre procent av pojkarna och två procent av flickorna åt godis dagligen, generellt sett något fler i de två äldsta årskurserna. Samma mönster och skillnader gällde för att dricka läsk dagligen. Omkring fyra procent av pojkarna och två procent av flickorna uppgav detta. Sett till det sammantagna intaget av både godis och/eller läsk, dagligen eller flera gånger i veckan, var skillnaderna mellan könen tydligast för åk 5 och åk 8. Det var elva procent av pojkarna i åk 5 och sex procent av flickorna som angav detta. Andelen ökade i gy åk 2 där 19 procent av båda könen angav att de åt godis och/eller drack läsk dagligen eller flera gånger i veckan. Sett över tid har andelen som äter godis/dricker läsk flera gånger i veckan minskat, framför allt är detta tydligt bland pojkarna.

TOBAKSANVÄNDNING

Många av de som börjar använda tobak börjar i unga år och blir tidigt nikotinberoende, nio av tio vuxna som röker dagligen började före 18 års ålder⁽¹⁵⁾. För ungdomar verkar dessutom en mindre mängd nikotin krävas för att skapa ett beroende, vilket gör dem mer sårbara än vuxna⁽¹⁶⁾. Därför är arbetet med att införa en tobaksfri skoltid, där varken elever eller skolpersonal använder tobak under skoltid, särskilt betydelsefullt.

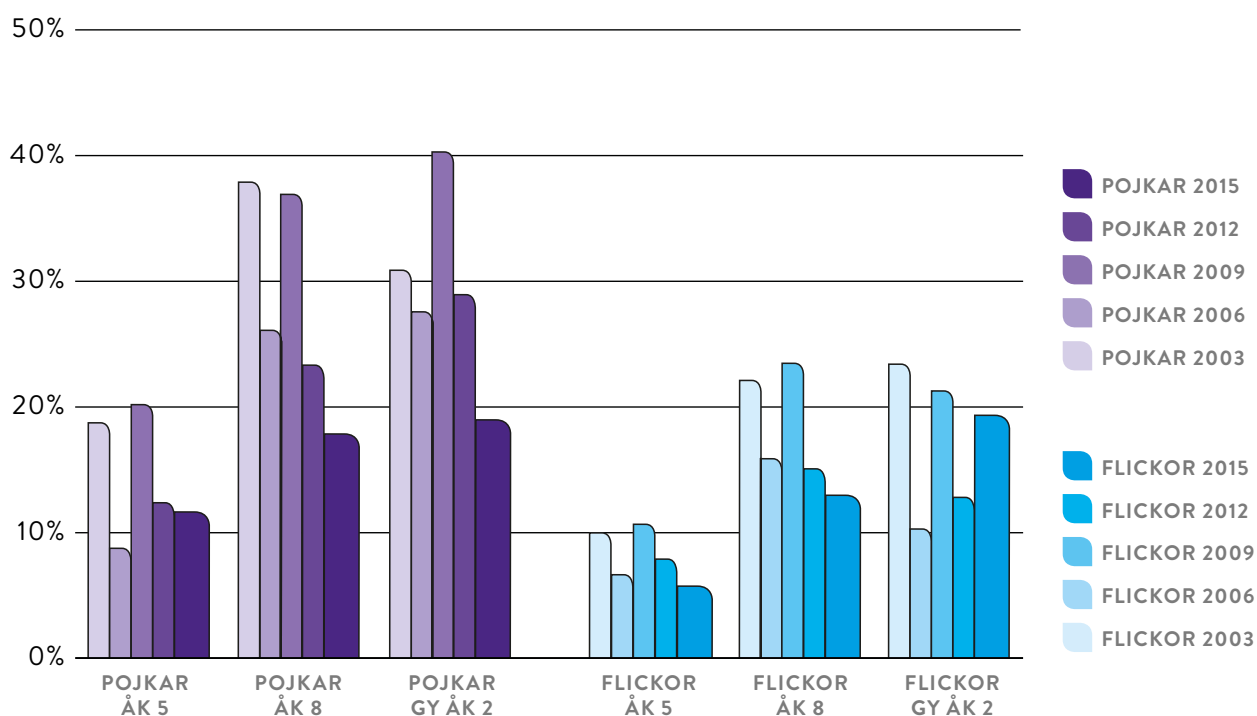
Det innebär att skolan blir en stödjande och hälsofrämjande miljö för att ungdomar ska förbli tobaksfria vilket är en god investering för ungdomars hälsa.

Att röka vattenpipa ses som en social aktivitet för att fördriva tiden och umgås med kompisar. Vattenpipa röks mer sporadiskt än cigaretter. En vattenpipesession pågår cirka en timme och röken som bildas har betydligt högre kolmonoxidvärden än vad cigaretter har eftersom det bildas en större volym av rök⁽¹⁷⁾. Vanligast är att en vattenpipa laddas med tobak och många vet inte om den innehåller nikotin eller inte, vilket gör att det finns potential för att skapa ett beroende på samma sätt som för cigaretter.

Att röka e-cigarett (elektroniska cigaretter) har blivit ett alternativ för många ungdomar som känner sig lockade att prova på rökning. E-cigarett laddas med ampuller, med eller utan nikotin och är ofta smaksatta med till exempel frukt, godis eller kakao. De långvariga hälsokonsekvenserna av långvarig användning av e-cigarett är inte kända ännu. Studier visar att rökning av e-cigarett kan locka ungdomar till att börja röka vanliga cigaretter^(18, 19).

Hälsoeffekterna av snus användning är inte lika välkända som av rökning. Det är dock inte relevant att jämföra snusning med rökning, då det inte finns så mycket som är mer skadligt än att röka.

FIGUR 21. INTAG AV GODIS OCH LÄSK, DAGLIGEN ELLER FLERA GÅNGER I VECKAN.



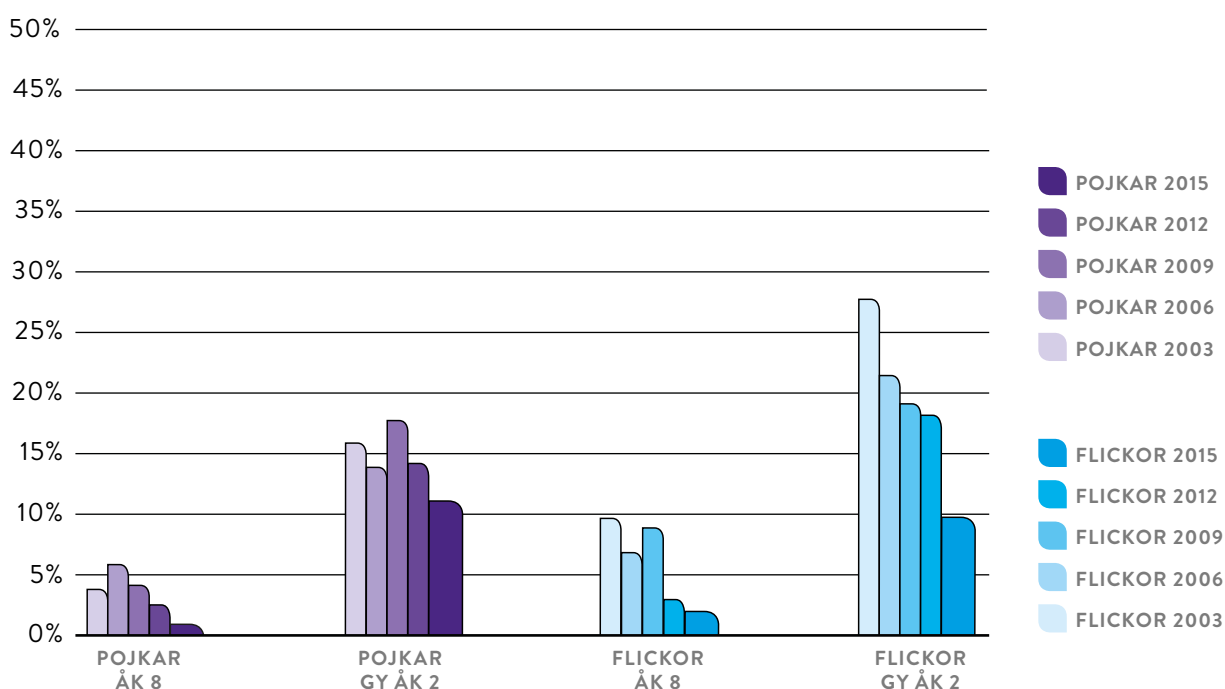


RÖKNING

Andelen elever som uppgav att de röker minskar stadigt för både pojkar och flickor sedan den första undersökningen 2003. I åk 5 var det i stort sett inga elever alls som angav att de rökte. Bland eleverna i åk 8 var det endast en procent bland pojkarna och tre procent av flickorna som uppgav att de rökte, oavsett

hur ofta. I gy åk 2 har det skett en utjämning mellan könen. Det var elva procent av pojkarna och tio procent av flickorna som rökte. Vid de tidigare undersökningarna har det varit fler flickor än pojkarna som rökt men resultatet från denna undersökning visar på ett trendbrott. Drygt hälften av de rökande eleverna i gy åk 2 uppgav att föräldrarna kände till att de rökte.

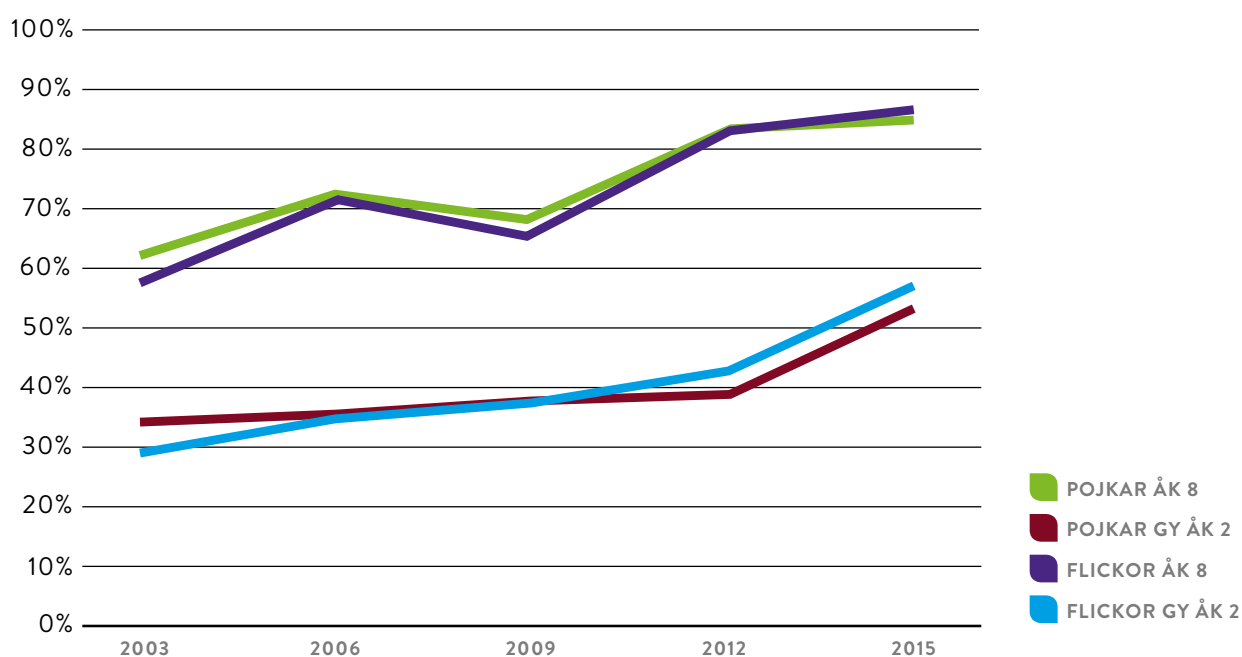
FIGUR 22. RÖKER, OAVSETT HUR OFTA



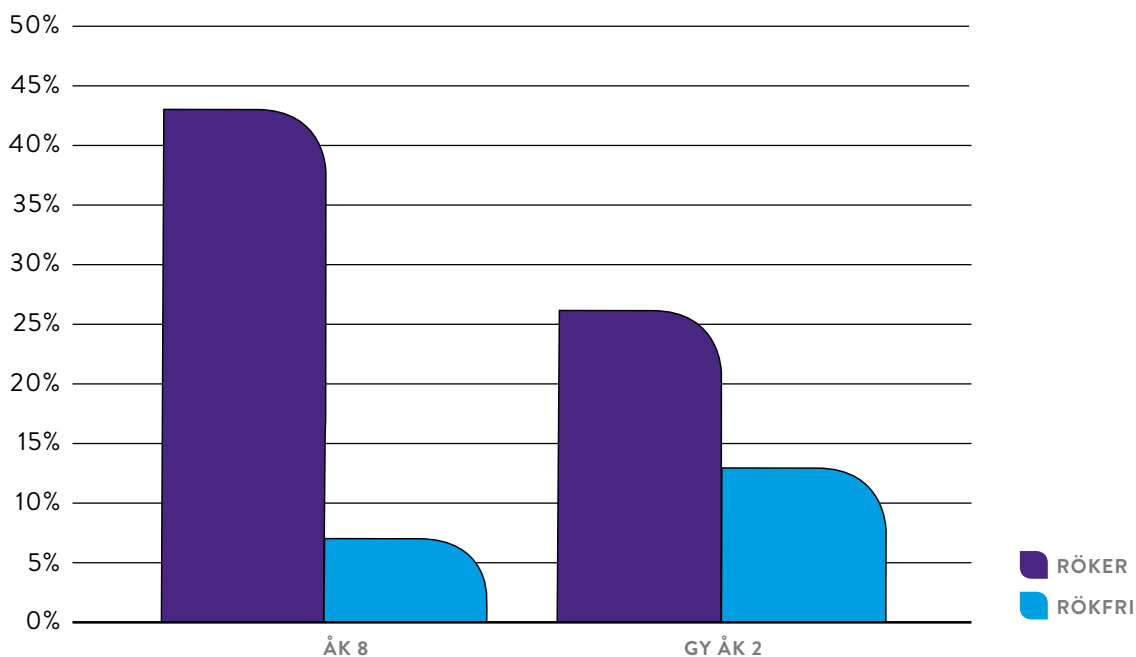
Samtliga elever som svarade att de rökte fick följdfrågan om de ville sluta röka. Andelen som uppgav att de ville sluta röka var 31 procent av pojkarna och 25 procent bland flickorna i gy åk 2. Det var en lägre andel än vid tidigare undersökningar. Totalt uppgav 43 procent av de rökande ungdomarna att de var osäkra på om de ville sluta röka.

Resultatet visar att andelen ungdomar som röker minskar och andelen ungdomar som aldrig rökt har ökat sen undersökningen 2003. Från undersökningen 2015 var det 86 procent för båda könen i åk 8 som uppgav att de aldrig rökt. För gy åk 2 var motsvarande resultat 52 procent av pojkarna respektive 58 procent för flickorna.

FIGUR 23. ANDELEN SOM ANGER ATT DE ALDRIG RÖKT



FIGUR 24. ANDEL MED DÅLIG SJÄLVSKATTAD HÄLSA I RELATION TILL RÖKVANOR



Vid undersökningen 2012 ställdes för första gången frågan om en tobaksfri skoltid³. Resultatet från 2015 visade ett ökat stöd i jämförelse med 2012 och hälften av eleverna i gy åk 2 var positiva till att införa en tobaksfri skoltid. I åk 8 var det 70 procent som ansåg att det skulle vara bra.

Det fanns ett samband mellan självskattad hälsa och rökning. Det var vanligare att ungdomar som rökte upplevde en sämre hälsa än de som inte rökte. Skillnaden var påtaglig mellan könen och flickor som rökte angav i högre utsträckning att de hade en sämre hälsa än pojkar som rökte.

VATTENPIPA

Frågan om vattenpipsrökning fanns med i enkäten första gången 2009. Vid den senaste undersökningen var det inga större skillnader jämfört med tidigare år. Det var 12 procent av pojkarna och 11 procent av flickorna i åk 8 som uppgav att de rökt vattenpipa någon gång. I gymnasiet var det vanligare att pojkar rökt, 39 procent, jämfört med flickorna, 28 procent. Det vanligaste var att ungdomarna rökt vattenpipa med tobak som innehöll nikotin men många var inte medvetna om tobaken de rökt innehöll nikotin eller inte.

E-CIGARETT

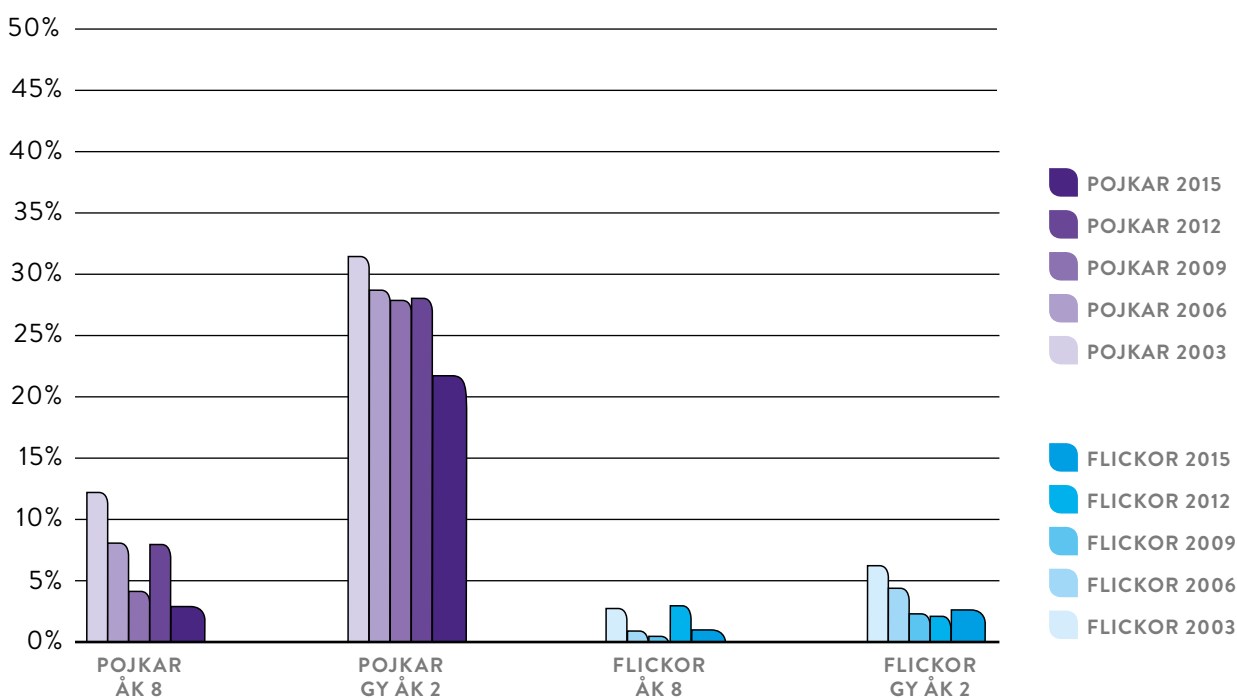
I enkäten 2015 var frågan om rökning av e-cigarett med för första gången. 13 procent av pojkarna och 16 procent av flickorna i åk 8 uppgav att de någon gång rökt e-cigarett. I gy åk 2 var det 38 respektive 24 procent som hade provat.

SNUSNING

Att snusa har blivit mindre vanligt både bland pojkar och flickor i årskurs 8 och i gy åk 2. Det var en minskning med tio procentenheter för pojkar och en halvering av andelen flickor som snusade från 2003 till 2015. Många började dock snusa mellan åk 8 och gy åk 2 och det är fortfarande vanligare bland pojkar än bland flickor. Bland flickor i åk 8 var det en procent som snusade och i gy åk 2 var det tre procent. För pojkarna var motsvarande andel 3 respektive 21 procent.

Av de som angav att de snusade uppgav 12 procent i gy åk 2 att de ville sluta snusa, vilket är en något mindre andel jämfört med tidigare år. Det var 27 procent av pojkarna och 41 procent av flickorna som uppgav att de var osäkra på om de ville sluta. Drygt hälften av de snusande eleverna i gy åk 2 uppgav att föräldrarna kände till att de snusade.

FIGUR 25. SNUSAR, OAVSETT HUR OFTA



³ Definierat som att varken elever eller personal får röka eller snusa under skoltid.

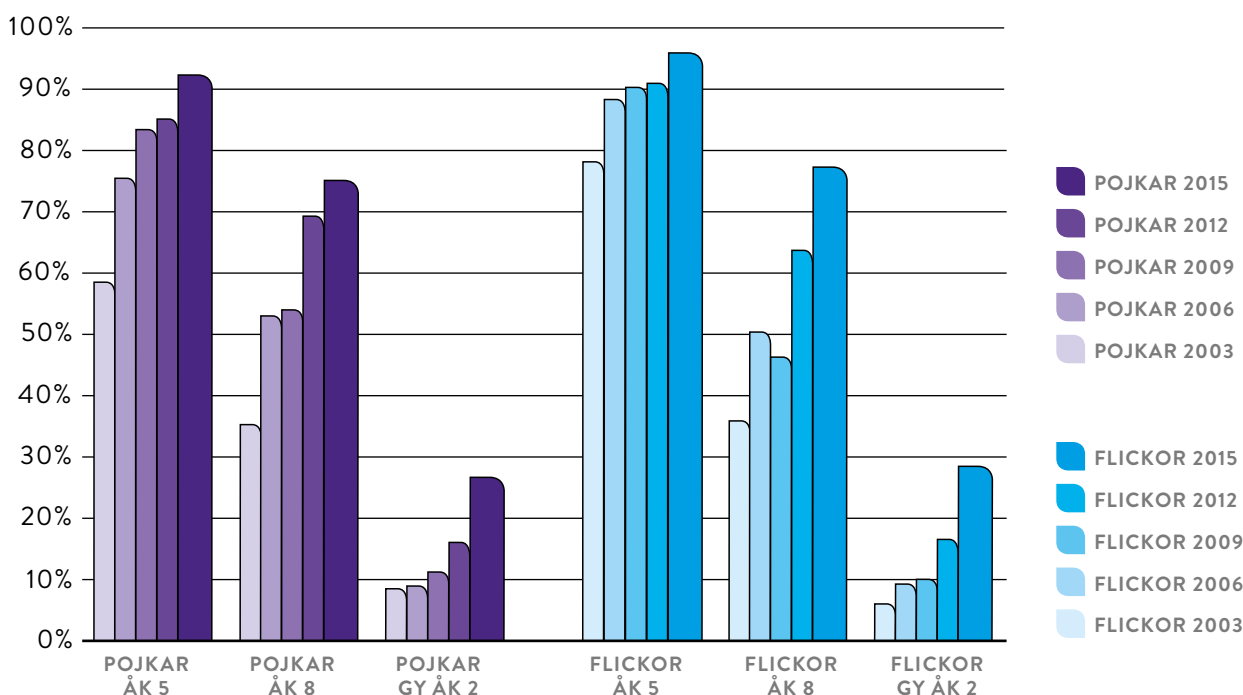
ALKOHOLKONSUMTION

Alkohol skadar hjärnan oavsett ålder, men upp till 25-års ålder är hjärnan särskilt känslig. Att dricka alkohol kan innebära ett ökat risktagande där man kan hamna i många ofrivilliga situationer. I en svensk undersökning uppgav ungdomar att det var vanligt att ha grälat, råkat ut för olycka eller skadats, tappat pengar eller värdesaker, förstört saker eller kläder samt ångrat att ha haft sex i samband med att de druckit alkohol ⁽²⁰⁾. En viktig del i det förebyggande arbetet är att minska ungdomars tillgång till alkohol. Föräldrar och andra vuxna har här en viktig roll. Studier har visat att ungdomar som blir bjudna på alkohol av sina föräldrar dricker mer alkohol än de som inte blir bjudna hemma ^(21, 22).

Enkäten innehöll en ny fråga om eleven upplevt några negativa erfarenheter av alkohol. I gy åk 2 uppgav en fjärdedel av eleverna att något otrevligt inträffat när de själva varit berusade och nästan hälften hade negativa erfarenheter av när någon annan varit berusad.

Trenden håller i sig att allt fler ungdomar uppger att de aldrig druckit alkohol. Det gäller både pojkar och flickor och för alla de undersökta årskurserna. I åk 8 var det omkring 78 procent som aldrig druckit alkohol jämfört med undersökningen 2003 då det var 35 procent. I gy åk 2 var det 2015 omkring 27 procent jämfört med 2003 då det var sju procent som uppgav att de aldrig druckit alkohol.

FIGUR 26. ALDRIG DRUCKIT ALKOHOL



Samtliga elever som svarade att de druckit alkohol fick följdfrågor om hur ofta och hur mycket alkohol de druckit.

Andelen som uppgav att de druckit sig full fyra gånger eller mer har minskat över åren. För pojkarna i åk 8 var det en minskning från åtta procent vid första undersökningen till en procent vid senaste undersökningen och för flickorna var motsvarande andel från nio till fyra procent. I gy åk 2 var det samma tendens, men där

ses inte längre skillnaderna mellan könen, 38 procent uppgav att de druckit sig full fyra gånger eller mer, att jämföra med 2003 år resultat där 68 procent av pojkarna och 59 procent av flickorna angav samma sak.

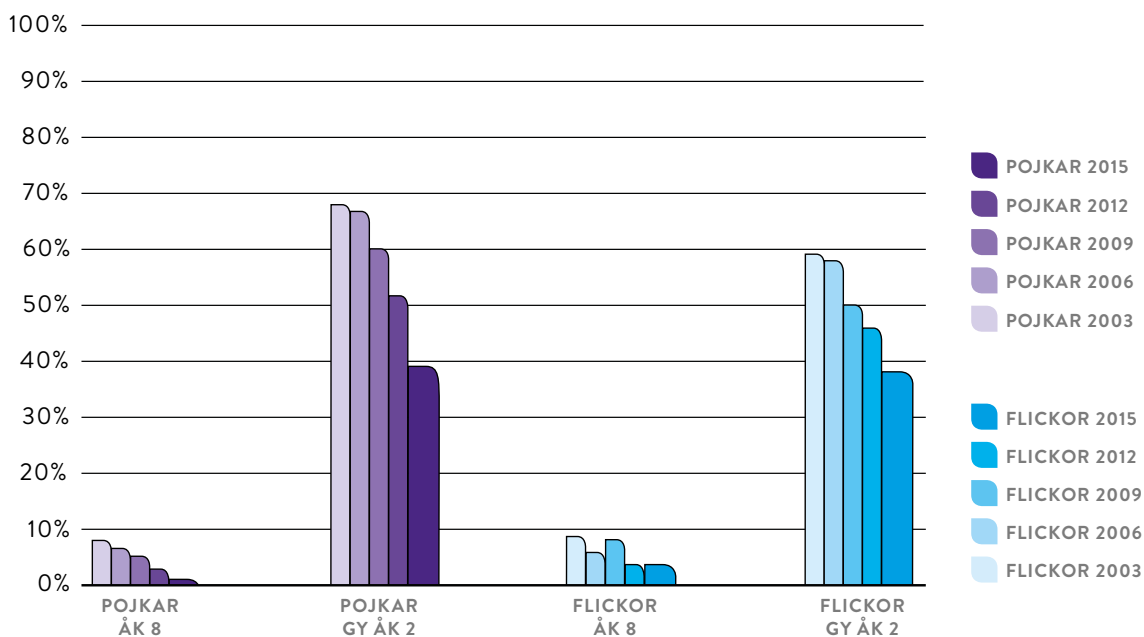
De som druckit alkohol fick uppskatta på en skala 1-10 hur berusade de varit sista gången de drack alkohol. Pojkar skattade sig något högre än flickor och majoriteten, 43 procent, placerade sig mellan 5 och 7 på skalan.

På frågan om hur mycket de dricker vid ett typiskt tillfälle uppgav pojkarna i gy åk 2 att de drack större mängder än flickor. Det var 63 procent av pojkarna och 45 procent av flickorna som uppgav att de drack fem eller fler "glas" då de drack⁴.

Fler pojkar än flickor berättade för sina föräldrar hur mycket de drack, 41 respektive 30 procent. Drygt en fjärdedel berättade inte alls för sina föräldrar att de

drack alkohol. Det var 75 procent av eleverna i åk 8 som trodde att deras föräldrar inte tyckte att man skulle dricka alkohol om man var i deras ålder. Motsvarande resultat för eleverna i gy åk 2 var 35 procent. På frågan om de blivit bjudna på alkohol av sina föräldrar svarade ungefär hälften av eleverna i både åk 8 och gy åk 2 att de blivit bjudna. Nästan hälften av eleverna i gy åk 2 svarade att inte någon vuxen köpt ut alkohol till dem. Det vanligaste var att en äldre kompis köpte ut åt dem.

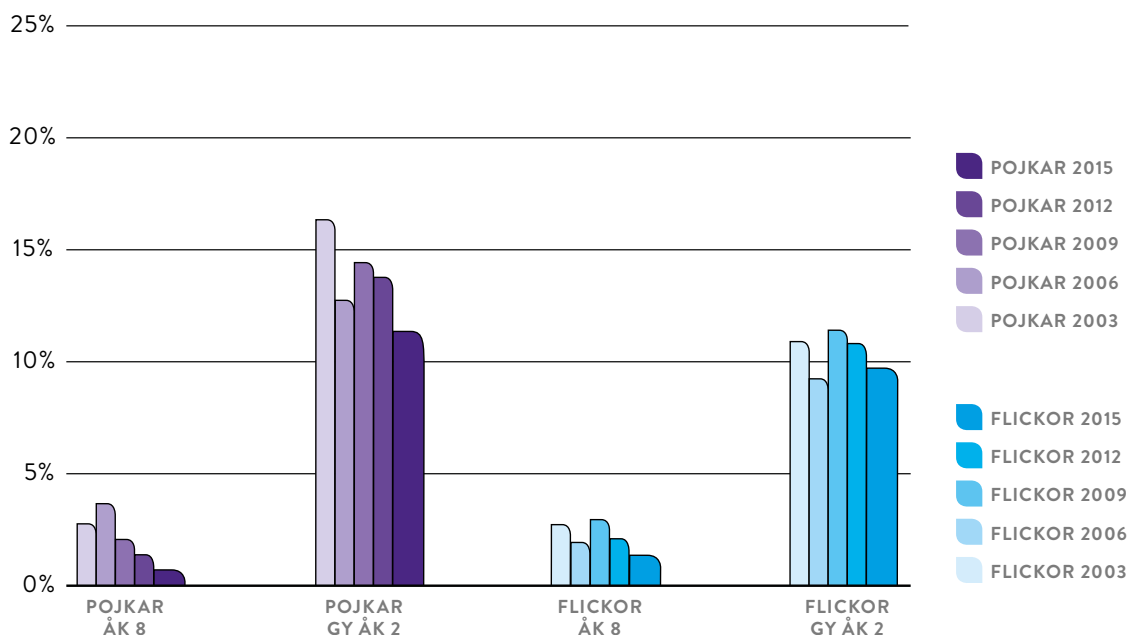
FIGUR 27. DRUCKIT SIG FULL 4 GÅNGER ELLER MER



⁴ Ett "glas" motsvarar 50 cl folköl, eller 33 cl starköl/cider, eller 8 cl starkvin, eller 4 cl sprit tex whisky.



FIGUR 28. ANVÄNT NARKOTIKA NÅGON GÅNG



NARKOTIKA

Det är relativt ovanligt att ungdomar använder narkotika. Cannabis (hasch och marijuana) är det vanligaste preparatet som ungdomar testat. Enligt en svensk undersökning var det en majoritet av ungdomarna som ansåg att det är förknippat med uppenbara hälsorisker att använda cannabis regelbundet⁽²⁰⁾. Tobaksrökning fungerar ofta som en inkörsport till cannabisbruk. Det är betydligt fler bland rökande unga som testat cannabis än bland de som inte röker. Tobaksprevention är därför en viktig del i det förebyggande arbetet mot cannabisbruk⁽²³⁾.

I gy åk 2 uppgav ungefär en tredjedel av eleverna att de haft möjlighet att prova narkotika⁵. Det var en minskning sedan 2012 då 64 procent uppgav att de haft möjlighet att prova. Det var tolv procent av pojkarna och tio procent av flickorna som någon gång använt narkotika, en minskning från föregående undersökningar. Liksom andra studier har visat fanns det även här ett samband mellan de som röker och de som någon gång har använt narkotika. Bland de som inte rökte hade nio procent någon gång provat narkotika och i gruppen som uppgav att de rökte hade 43 procent provat någon gång.

Frågan om de använt så kallade nättdroger⁶ var ny i enkätundersökningen 2015. Bland eleverna i gy åk 2 var det två procent och i åk 8 var det några enstaka elever som någon gång använt nättdroger.

SPEL OM PENGAR

Vid spel om pengar är riskerna för att bli beroende inte lika påtagliga som vid exempelvis alkoholkonsumtion eller rökning, men internationell forskning pekar på att riskabelt spelande i ungdomen samvarierar med ansträngda sociala relationer, försämrade skolresultat, avvikande beteende och kriminalitet, depressioner, självmord och ökad risk för problematiskt spelande i vuxen ålder⁽²⁰⁾. Ett annat preventivt perspektiv som brukar lyftas fram är att spel om pengar bland ungdomar är mer svårupptäckt för föräldrar och omgivningen än alkohol, rökning eller narkotika.

Dator- och tv-spelbranschen är snabbväxande. Utbudet av spel för alla åldrar och intressen har ökat explosionsartat de senaste åren. Enligt Statens medieråd spelar 92 procent av alla barn mellan 9 och 16 år. En allt större del av data-spelandet sker online. Vissa spelgenrer där det krävs olika betalningsmetoder har starkare koppling till problematiska spelande än andra⁽²⁵⁾.

Det var något vanligare att pojkarna hade deltagit i spel om pengar än att flickorna hade gjort det. 17 procent av pojkarna och 4 procent av flickorna i åk 8 hade spelat om pengar på internet eller i butik med till exempel poker, trav eller lotto den senaste månaden, jämfört med 26 procent av pojkarna och fyra procent av flickorna i gy åk 2. I åk 8 uppgav åtta procent av pojkarna och tre procent av flickorna att de ibland spelat för mer pengar än vad de egentligen hade tänkt sig. Motsvarande resultat för gy åk 2 var tio procent av pojkarna och två procent

5 Narkotika definierades i enkäten som bland annat cannabis, amfetamin och heroin

6 Till exempel spice, RC-droger, legal highs.

av flickorna. För ett par procent hade detta hänt ofta/alltid och i gy åk 2 hade fem procent av pojkarna och en procent av flickorna ljugit om hur mycket de spelade för människor som var viktiga för dem.

SEXUELL HÄLSA

Sexualitet är en central del i många ungdomars liv och den utgör också en tydlig del i identitetsskapandet. Sexuella relationer upplevs av de flesta som något positivt men kan medföra en del risker såsom sexuellt överförbara infektioner, oönskade graviditeter och sexuell utsatthet.

Ungdomar får främst sin information om preventivmedel och sexuellt överförbara infektioner via internet, ungdomsmottagningar samt skolan. En nationell undersökning visade dock att endast en av fem bedömer skolans sex- och samlevnadsundervisning som bra eller mycket bra ⁽²⁴⁾.

Frågorna om sexuell hälsa ställdes enbart i gy åk 2. Vid den senaste undersökningen fanns en ny fråga om de varit

utsatta för att någon tafsar på dem eller tvingat dem att ta på hen på ett sexuellt sätt. Det var stor skillnad mellan könen där 92 procent av pojkarna och 69 procent av flickorna inte hade någon sådan erfarenhet. Drygt två procent av både pojkar och flickor hade varit med om detta många gånger.

I enkäten 2015 förändrades frågan om sexvanor och frågan ställdes om de haft sex med någon. Sex definierades som att det kan vara alla de olika saker man gör och känner när ens kropp berörs på ett sexuellt sätt. Tidigare frågades om de haft samlag. Därför blir resultaten inte riktigt jämförbara mellan åren.

Det var 60 procent som uppgav att de haft sex, ingen större skillnad mellan könen. 80 procent hade inte druckit alkohol första gången de hade sex. Drygt åtta procent uppgav att de druckit ganska mycket, ingen större skillnad mellan könen. Hälften hade haft sex med en partner under det senaste året, och en tredjedel hade haft tre eller fler partners. Kondom följt av p-piller var de vanligaste preventivmedlen som användes.

SAMMANFATTNING

Pojkar var mer fysiskt aktiva än flickor och det var få som uppgav att de var fysiskt aktiva 60 min varje dag. Resultatet visade en minskning av andelen som är fysiskt aktiva 60 min dagligen jämfört med tidigare år i alla tre årskurserna. Att använda cykelhjälm dagligen var vanligast bland de yngre eleverna men en tydlig ökning ses i alla årskurserna.

Matvanorna har försämrats sedan förra undersökningstillfället. Andelen som angav att de äter frukost varje dag har minskat i jämförelse med tidigare undersökningar i samtliga årskurser. Andelen som äter frukt och grönt dagligen har minskat jämfört med tidigare undersökningar, undantaget frukt-konsumtion för elever i åk 5. Intag av frukt och grönt var vanligast bland flickor medan godis- och läskkonsumtion var vanligare bland pojkar i de båda yngre årskurserna. Det var ingen skillnad mellan könen i gy åk 2.

För användning av alkohol och tobak ses en trend till minskning liksom en ökad andel som angav att de aldrig provat dricka alkohol eller röka/snusa. Andelen rökare och snusare fortsätter

att minska för båda könen och i alla tre årskurserna. En allt större andel uppgav att de aldrig rökt. Ändå var det en stor andel som började använda tobak mellan åk 8 och gy åk 2. Skillnaden mellan pojkar och flickor har minskat och 2015 var det tämligen lika vanligt med rökning för båda könen. Snusning var fortfarande mer vanligt bland pojkar än bland flickor.

Likaså var det, i samtliga årskurser, allt fler ungdomar som uppgav att de aldrig druckit alkohol. Ungefär hälften av eleverna i gy åk 2 hade druckit sig full fyra gånger eller mer. Det var lika vanligt för pojkar som för flickor och även här ses en minskning över tid.

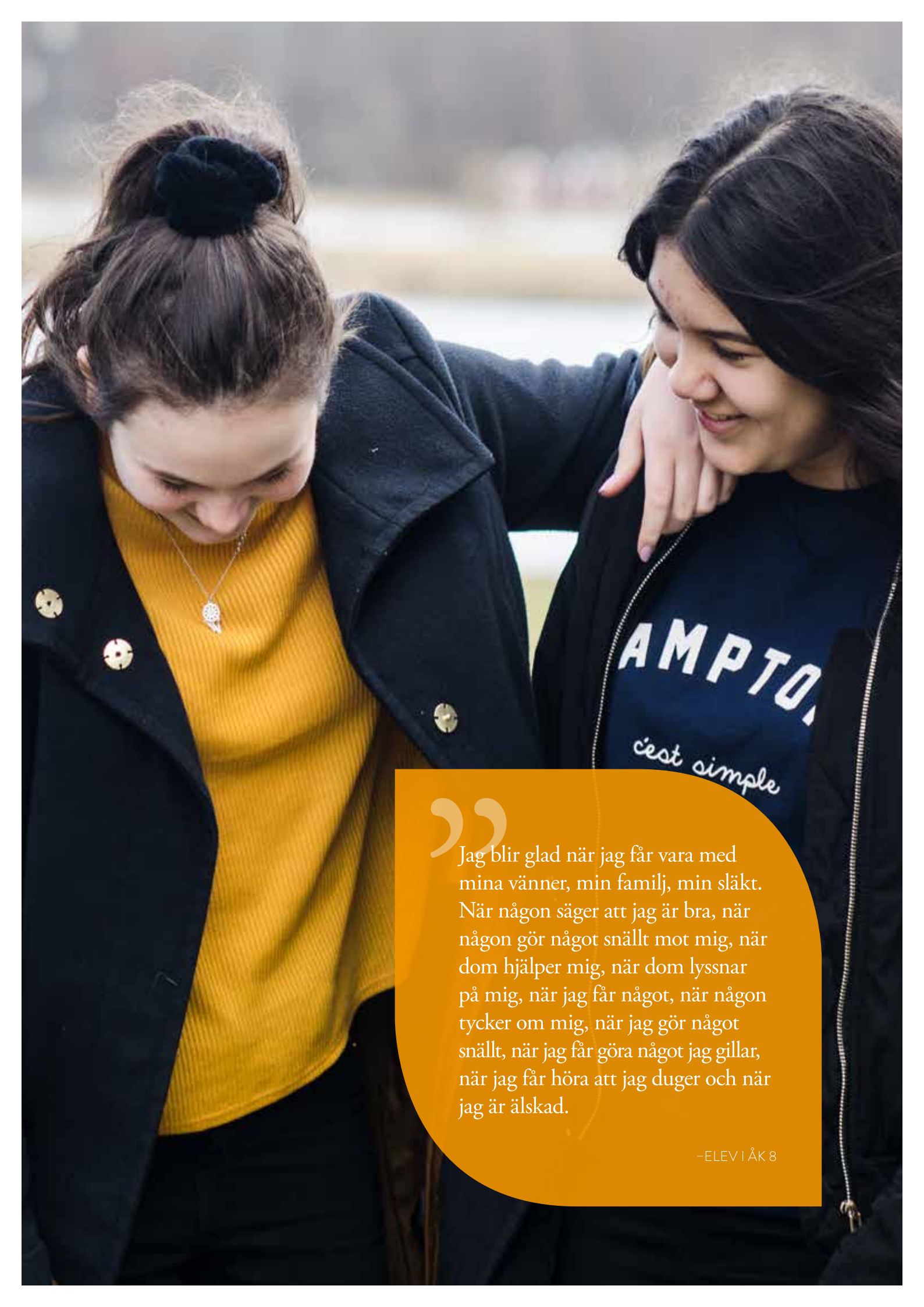
Var tionde elev i gy åk 2 hade någon gång provat på narkotika, andelen har varit relativt jämn över åren. Ett par procent av eleverna i gy åk 2 hade provat på så kallade nättdroger.

Att delta i spel om pengar var vanligare bland pojkar än bland flickor. I gy åk 2 var det en fjärdedel av pojkarna som hade spelat på lotto, trav, poker eller på internet.

SOCIALA RELATIONER

Sociala relationer och goda familjeband är viktiga genom hela livet. De kan ses som en skyddande resurs mot ohälsa bland annat genom att de kan bidra till att skapa motståndskraft mot negativa effekter av stress, mobbning och andra påfrestningar. De sociala banden till föräldrarna fortsätter att vara centrala även under ungdomsåren, samtidigt som relationer till jämnåriga blir allt viktigare. Kontakterna med jämnåriga bidrar till att unga lär sig att interagera med andra och forma sina egna värderingar ⁽⁶⁾. Sociala medier har blivit en allt större del av många barns och ungdomars vardag. Den ökade betydelsen kan både underlätta och försvåra relationer till andra.

Samtidigt som sociala relationer på flera sätt har en hälsofrämjande effekt finns det också en risk att de ha en negativ inverkan på hälsan. Rökning och fysisk inaktivitet är exempel på levnadsvanor som sprider sig genom sociala nätverk ⁽²⁶⁾.



”

Jag blir glad när jag får vara med mina vänner, min familj, min släkt. När någon säger att jag är bra, när någon gör något snällt mot mig, när dom hjälper mig, när dom lyssnar på mig, när jag får något, när någon tycker om mig, när jag gör något snällt, när jag får göra något jag gillar, när jag får höra att jag duger och när jag är älskad.

—ELEV I ÅK 8

KÄNNA SIG ENSAM

I enkäten ställdes frågan om hur ofta man känner sig ensam, med svarsalternativen Alltid, Ofta, Ibland, Sällan eller Aldrig. Jämfört med tidigare undersökningar har det skett en förskjutning. Generellt sett har en minskad andel svarat att de sällan eller aldrig känner sig ensam samtidigt som andelen som alltid eller ofta känner sig ensamma har ökat.

Majoriteten av pojkar och flickor i åk 5 angav att de sällan eller aldrig kände sig ensam, 81 procent, vilket var oförändrat jämfört med tidigare undersökningar. För åk 8 och gy åk 2 var det tydliga skillnader mellan könen. Andel pojkar och flickor som, alltid eller ofta, kände sig ensamma var 8 respektive 15 procent i åk 8. Flickor i gy åk 2 var de som i högst utsträckning kände sig ensamma, 21 procent jämfört med 8 procent för pojkarna i samma årskurs. Jämfört med tidigare undersökningar har ensamheten ökat bland eleverna i gy åk 2.

NÅGON ATT PRATA MED

När livet känns jobbigt eller om man känner oro kan det hjälpa att prata med någon. I enkäten fick eleverna svara på hur lätt de har att prata med olika personer om saker som bekymrar dem. Mamma var den som eleverna i högst utsträckning hade lättast att prata med. Det fanns inga könsskillnader i de tre undersökta årskurserna, däremot minskade andelen som tyckte att det var lätt att prata med mamma något bland de äldsta eleverna, 92 procent i åk 5 jämfört med 79 procent i gy åk 2. Pojkar i samtliga årskurser hade lättare för att prata med pappa

än vad flickorna hade, skillnaderna blev även större med åldern. I åk 5 hade 91 procent av pojkarna och 83 procent av flickorna lätt för att prata med pappa. Motsvarande i gy åk 2 var 66 respektive 54 procent. Elever i åk 5 hade även relativt sett lätt för att prata med annan vuxen än sin förälder, drygt 70 procent i åk 5, jämfört med endast 40 procent bland eleverna i gy åk 2.

Bland de äldre eleverna blev vännerna allt mer betydelsefulla, framför allt bland flickorna. För flickor i åk 8 och gy åk 2 det var omkring 85 procent som angav att vänner var de man i högst utsträckning hade lättast att prata med. Att ha lätt för att prata med syskon var ungefär lika vanligt för pojkar och flickor i alla årskurser, omkring 65 procent.

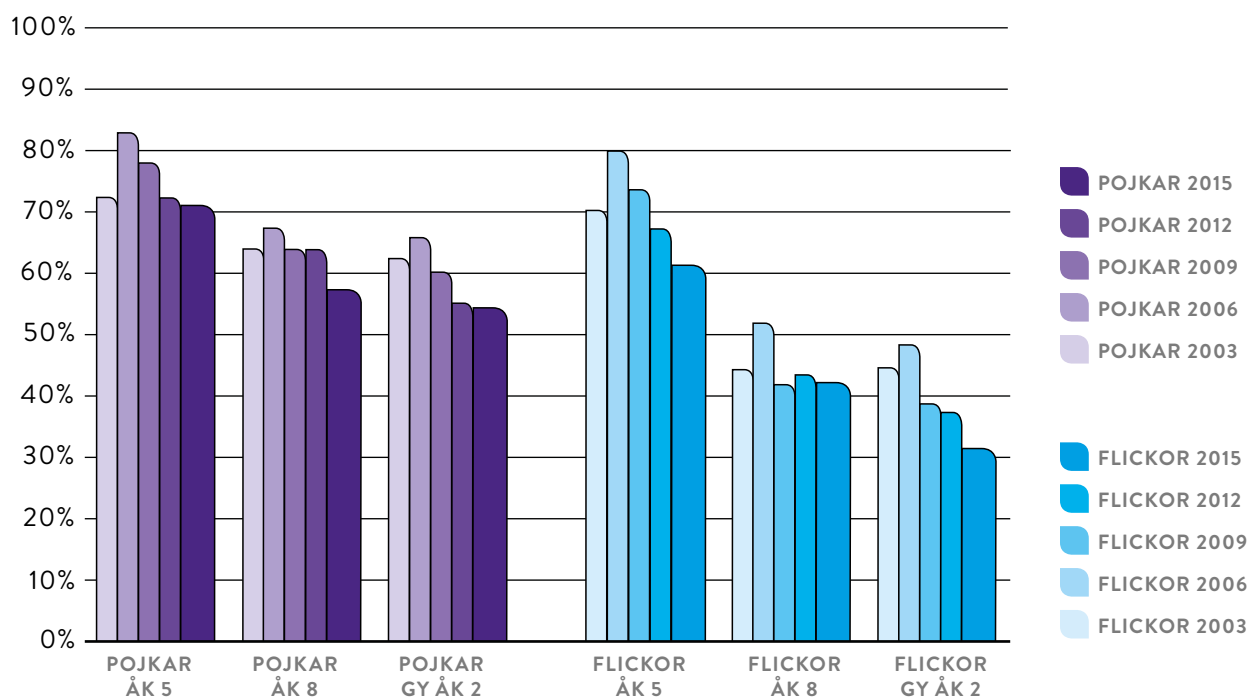
TILLIT TILL VUXNA

Sett över tid har tilliten till vuxna minskat. För pojkar i åk 5 var det 71 procent pojkar och 62 procent flickor som angav att det fanns många vuxna som de litade på. I åk 8 och gy åk 2 var det 57 respektive 54 procent av pojkarna och 43 respektive 32 procent av flickorna som hade tillit till vuxna. Sett över tid har tilliten till vuxna minskat bland pojkar i åk 8 och gy åk 2 samt flickor i åk 5 och gy åk 2. För pojkar i åk 5 och för flickor i åk 8 har andelen varit oförändrad jämfört med undersökningen 2003.

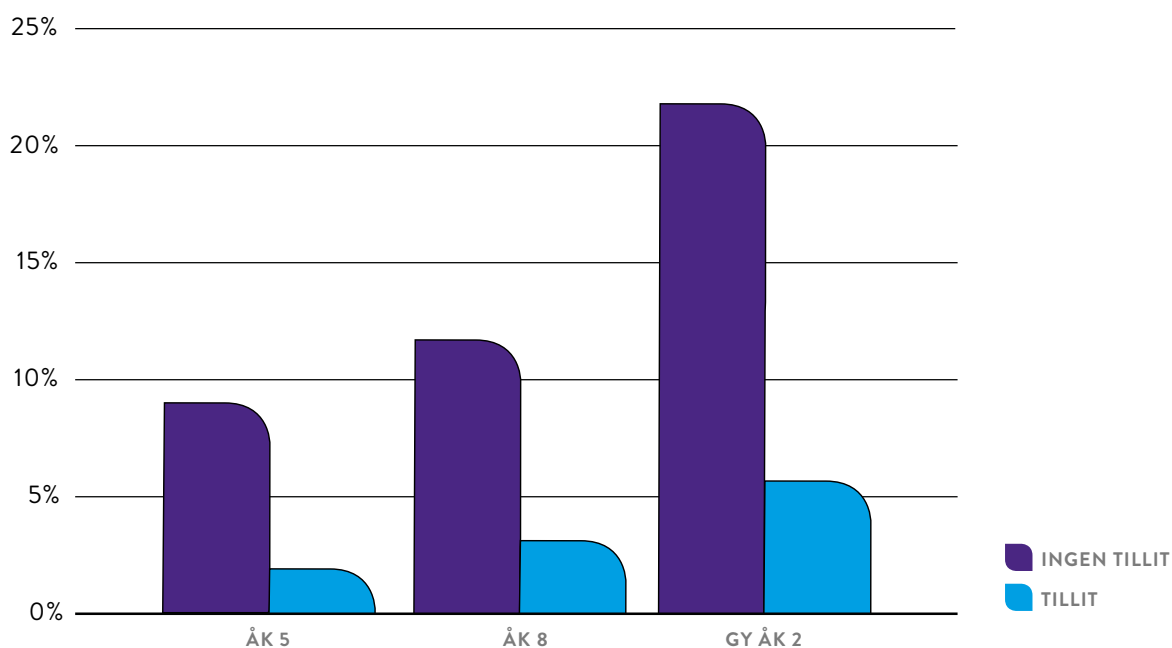
Det fanns ett samband mellan bristande tillit till vuxna och dålig självskattad hälsa. Skillnaderna ökade desto äldre eleverna blev.



FIGUR 29. TILLIT TILL VUXNA



FIGUR 30. ANDEL MED DÅLIG SJÄLVSKATTAD HÄLSA I RELATION TILL TILLIT TILL VUXNA



RELATIONER TILL VÄNNER

I samtliga årskurser var det vanligare bland pojkar än flickor att ha flera vänner som man litade på. Det fanns även en skillnad mellan årskurserna, framför allt bland pojkarna, där andelen var något högre i den yngsta årskursen. Bland eleverna i åk 5 var det 85 procent pojkar och 70 procent flickor som uppgav att de hade flera vänner som de kunde lita på. Det var inga större skillnader mellan pojkar i åk 8 och gy åk 2, 77 procent. Däremot var det något högre andel flickor i åk 8, 68 procent, jämfört med flickor i gy åk 2, 64 procent.

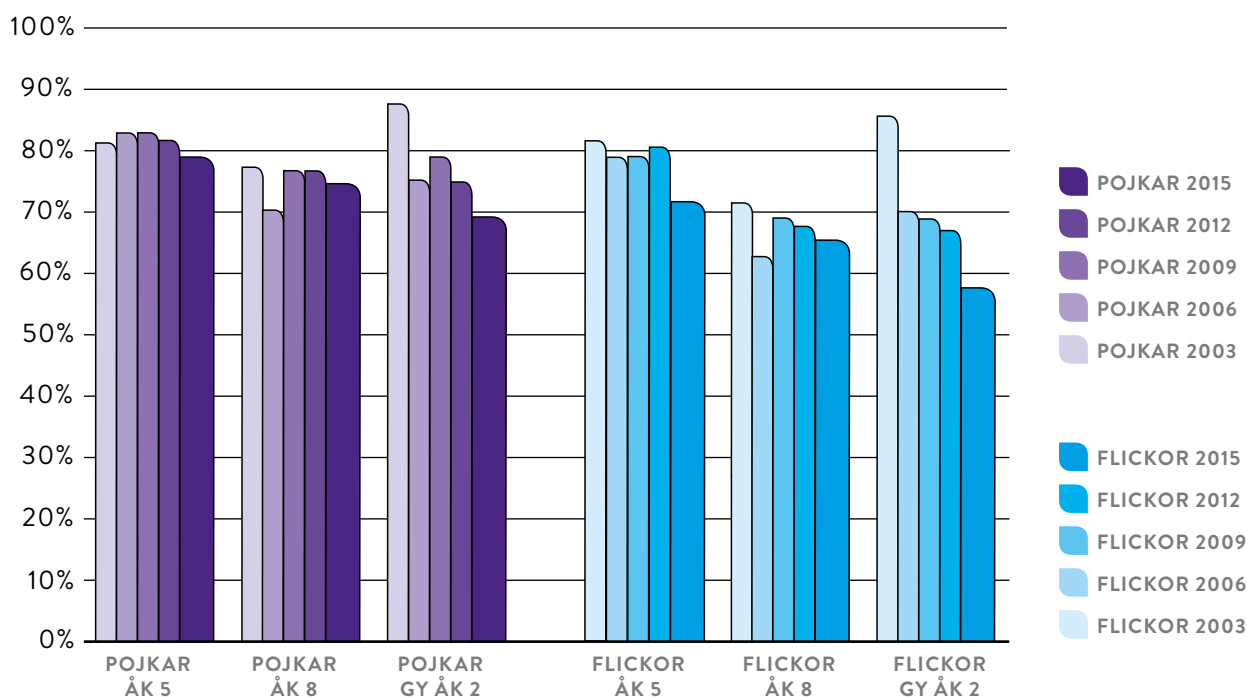
I enkäten ställdes också frågan om hur lätt man hade att skaffa nya vänner. Här fanns både skillnader mellan könen och mellan årskurserna. I samtliga årskurser hade pojkar lättare att skaffa nya vänner än flickor. Jämfört med tidigare undersökningar har det blivit svårare för flickor att skaffa vänner i samtliga årskurser samt för pojkar i gy åk 2, den tydligaste minskning var bland de äldsta eleverna. För pojkar i åk 5 och åk 8 har andelen varit i stort sett oförändrad sedan 2003.

BEMÖTANDE

I enkäten till åk 8 och gy åk 2 ställdes frågor om hur de upplever att de blir bemötta⁷. Upplevelsen av att någon fått dem att känna sig stolta var vanligare bland pojkar än flickor. I åk 8 var det 53 procent av pojkarna och 45 procent av flickorna som ofta eller alltid upplevde detta. För eleverna i gy åk 2 var motsvarande andel 57 procent bland pojkarna och 42 procent bland flickorna. Att någon uttryckt sig positiv om dem som person var vanligare bland pojkar än flickor i gy åk 2, 62 respektive 54 procent. I åk 8 var det omkring 56 procent som upplevde samma sak, inga skillnader mellan könen.

Omkring 16 procent av flickorna, både åk 8 och gy åk 2, upplevde ofta eller alltid att någon inte låtsades om dem. Motsvarande andel bland pojkarna var 10 procent i åk 8 och 13 procent i gy åk 2. Att ha blivit behandlad på ett nedvärderande sätt upplevde omkring sju procent av pojkarna, det var inga skillnader mellan årskurserna, jämfört med elva procent av flickorna i åk 8 och åtta procent av flickorna i gy åk 2. Flickor upplevde även oftare än pojkar att de blivit orättvist behandlade på grund av sitt kön, elva respektive åtta procent, det var inga skillnader mellan årskurserna.

FIGUR 31. LÄTT ATT SKAFFA VÄNNER



⁷ Frågan gällde bemötande under de senaste tre månaderna.



SAMMANFATTNING

I de båda äldre årskurserna var det betydligt fler flickor än pojkar som kände sig ensamma. Jämfört med tidigare undersökningar har även ensamheten ökat bland eleverna i gy åk 2. I alla årskurser hade pojkar lättare att skaffa nya vänner än flickor. Pojkar upplevde också att de hade fler vänner som de kan lita på. Majoriteten av eleverna hade lättast att prata med sin mamma om saker som bekymrade dem. I alla årskurserna hade pojkar lättare att prata med sin pappa än vad flickor hade. Bland de äldre eleverna blev vännerna allt mer betydelsefulla, framför allt bland flickorna. För flickor i åk 8 och gy åk 2 var vänner de som man i högst utsträckning hade lättast att prata med.

Tillit till vuxna sjunker i takt med åldern. I samtliga årskurser var tilliten till vuxna lägre bland flickor än bland pojkar. Anmärkningsvärt är att endast en tredjedel av flickorna i gy åk 2 uppgav att det fanns många vuxna som de litade på.

Eleverna i åk 8 och gy åk 2 fick svara på frågor kring bemötande. Upplevelsen av att någon fått dem att känna sig stolt och att någon uttryckt sig positivt om dem som person var vanligare bland pojkar än flickor. Flickor upplevde oftare än pojkar att någon inte låtsades om dem och att de blivit orättvist behandlade på grund av sitt kön.

SKOLAN

Skolan och skolans miljö har betydelse för barns och ungdomars trivsel, hälsa och hälsobeteende. En trygg skolmiljö bidrar även till att lättare nå goda studieresultat och att skapa goda relationer till andra elever och lärare. Barn och ungdomar som känner sig trygga når lättare goda studieresultat, lär sig ta eget ansvar och att framföra sina åsikter. Att bli utsatt för mobbning och kränkningar riskerar inte bara att påverka elevens studieresultat, utan kan även på längre sikt leda till konsekvenser i form av psykisk ohälsa. Det finns ett ömsesidigt samband mellan hur man mår och hur man presterar i skolan. En god hälsa hos eleven leder till förbättrade skolresultat och goda skolresultat leder till förbättrad hälsa.

Utbildning är en av de viktigaste förutsättningarna för ungdomars framtida möjligheter på arbetsmarknaden. Skolfrånvaro är ofta en indikator på psykosociala problem och genom att utreda orsakerna till skolfrånvaron kan eleven få rätt stöd till att fullfölja sina studier ^(6, 27).



”

Det enda jag vill tillägga är anledningen till varför man är stressad. Det är för att man får för mycket läxor och uppgifter att göra hemma. Man får helt enkelt välja på att må bra och ha vänner osv. eller att avlägsna sig från alla och bara plugga och plugga så att man ens kan bli godkänd i skolan. Betygssystemet förstör och stressar upp vår uppväxt.

—ELEV GY ÅK 2

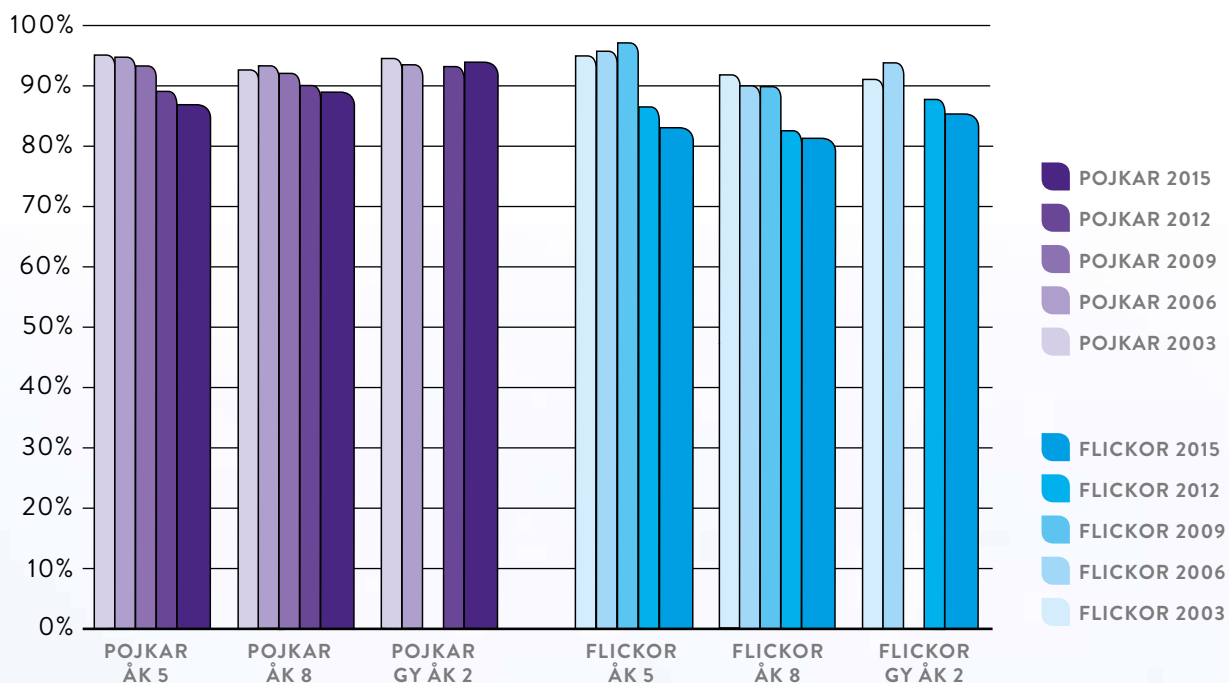
TRIVSEL OCH TRYGGHET

De flesta elever trivdes och kände sig trygga i skolan. Andelen elever som svarade att de tyckte bra eller mycket bra om att gå i skolan var högst i åk 5, 93 procent bland både pojkar och flickor. I de äldre årskurserna var det inga större skillnader i skoltrivsel, varken mellan könen eller mellan åldrarna, 87 procent i åk 8 och 85 procent i gy åk 2. Jämfört med tidigare undersökningar har det skett en succesiv ökning av skoltrivsel för elever i åk 5 och åk 8. För elever i gy åk 2 har andelen varit ungefär densamma sedan 2003.

Ett intressant resultat är att även om andelen som trivs i skolan har ökat så finns tendens till en minskad andel

som alltid eller ofta känner sig trygga i skolan. Bland pojkar i åk 5 och flickor i samtliga årskurser var minskningen tydligast. Trots en minskning så är det ändå viktigt att poängtera att majoriteten av eleverna kände sig trygga i skolan. I samtliga årskurser var det en högre andel pojkar än flickor som alltid eller ofta kände sig trygga i skolan. Det var inga större skillnader mellan pojkar i åk 5 och åk 8, omkring 89 procent. För flickor i åk 5 och åk 8 var det en lägre andel, 81 procent, vilket var betydligt lägre jämfört med tidigare år. Elever i gy åk 2 var de som i högst utsträckning upplevde trygghet i skolan högst, 94 procent bland pojkarna och 86 procent bland flickorna.

FIGUR 32. TRYGG I SKOLAN



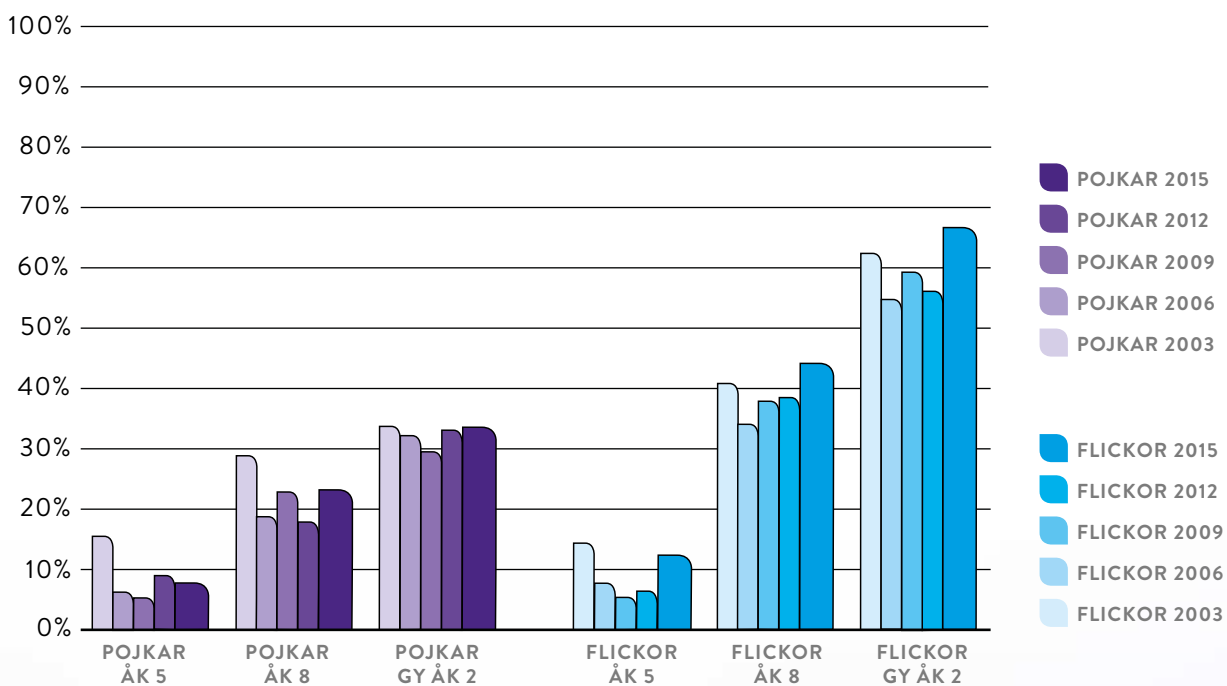
* saknar data för gy åk 2 år 2009

STRESS

Upplevelsen av att känna sig stressad inför skolarbetet skiljde sig åt mellan pojkar och flickor samt mellan årskurserna. Skolarbetet upplevdes som mer stressande i de äldre årskurserna. Även skillnaderna mellan könen ökade med åldern. Bland elever i åk 5 var det 8 procent

pojkar och 13 procent flickor som upplevde stress inför skolarbetet. I åk 8 var det dubbelt så många flickor som pojkar, 45 procent respektive 22 procent och 67 procent respektive 34 procent i gy åk 2. Skolstressen har minskat över tid för pojkar i åk 5 och åk 8. För flickorna har det skett en viss ökning i de båda äldre årskurserna.

FIGUR 33. STRESS INFÖR SKOLARBETET



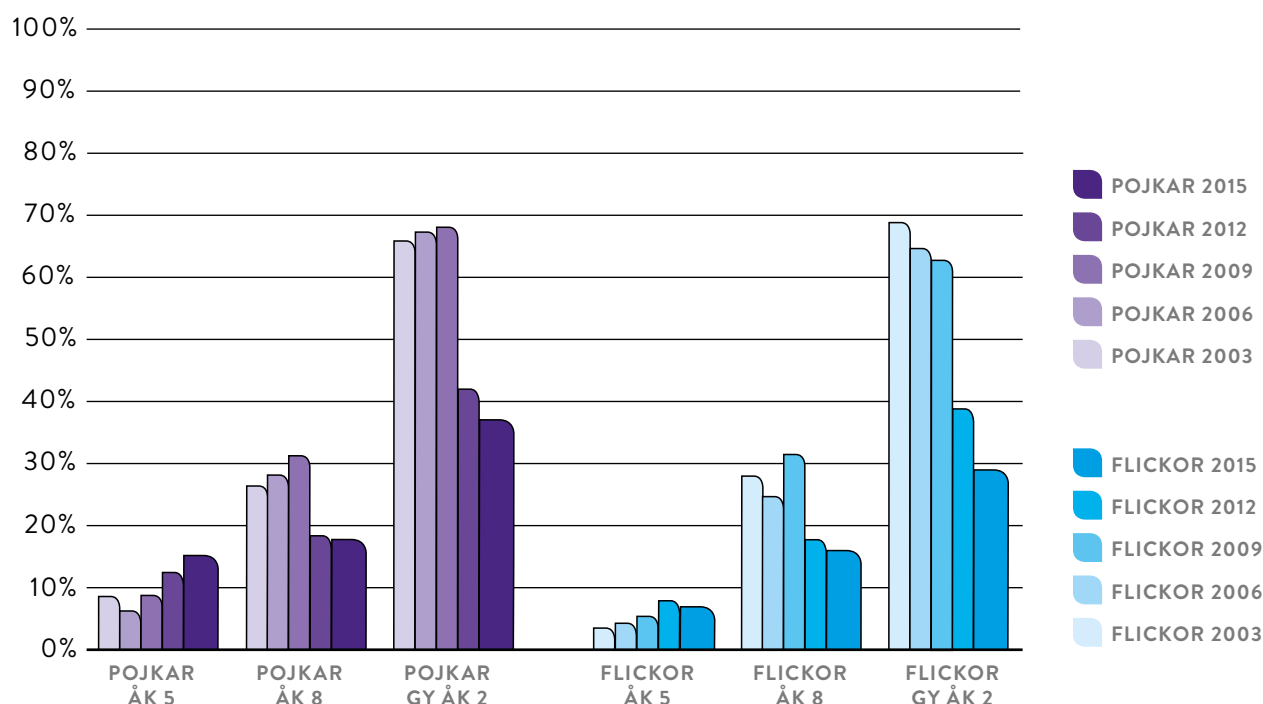
SKOLK

Jämfört med tidigare undersökningar har det blivit allt mindre vanligt att skolka från skolan i de äldre årskurserna. Minskningen var störst bland eleverna i gy åk 2, där andelen 2015 var ungefär hälften jämfört med 2003. I gy åk 2 var det vanligare bland pojkarna att skolka än bland flickorna, 38 respektive 30 procent. Det var inga skillnader mellan könen i åk 8, 18 procent hade skolkat någon gång. Till skillnad från de två äldre årskurserna har det skett en ökning av skolk bland elever i åk 5. Det var även skillnader mellan pojkar och flickor i åk

5, 14 respektive 7 procent uppgav att de hade skolkat någon gång.

Att elever skolkar kan ha många orsaker, såväl inom som utanför skolan. Skolk är en riskfaktor för att hamna i problem och utveckla ohälsa och hälsorelaterade beteenden även i vuxen ålder. Andelen som uppgav att de skolade en eller flera gånger i veckan var runt tre procent i åk 8 respektive gy åk 2⁸. Då svarsalternativen reviderades inför undersökningen 2015 går det inte att göra en jämförelse för regelbunden skolkning med tidigare år.

FIGUR 34. SKOLKAT NÅGON GÅNG



MOBBNING

I enkäten definieras mobbning som att en elev eller grupp av elever, säger eller gör elaka och otrevliga saker mot en annan elev vid upprepade tillfällen. Det är också mobbning om en elev ständigt blir retad på ett sätt som hen inte tycker om. I enkäten har frågor ställts kring mobbning och att känna sig utanför under den senaste terminen (ht-15).

Det var fler flickor än pojkar som vid upprepade tillfällen känt sig utanför bland klasskamraterna. Det var även vanligare bland de äldre eleverna. I åk 5 var det 8 procent av pojkarna och 16 procent av flickorna som angav detta. I de båda äldre årskurserna var det 12 procent av pojkarna och 22 procent av flickorna. Jämfört med tidigare undersökningar har det skett en ökning för samtliga grupper undantaget pojkar i åk 5 där det

varit oförändrat. Ökningen är tydligare bland flickorna, framför allt i de båda äldre årskurserna.

Jämfört med att känna sig utanför var det mindre vanligt att vara utsatt för mobbning. Det var sju procent av pojkarna respektive flickorna i åk 5 som varit utsatta för mobbning vid upprepade tillfällen. För eleverna i de äldre årskurserna var det något mindre förekommande. I åk 8 var det något fler flickor än pojkar som uppgav detta, sex respektive fyra procent. I gy åk 2 var det drygt två procent, inga skillnader mellan könen.

I alla årskurser uppgav pojkar i högre utsträckning än flickor att de hade varit med och mobbat en annan elev en eller flera gånger. I åk 8 var det högst andel som varit med och mobbat, 14 procent av pojkarna och 6 procent av flickorna. Det var inte några större skillnader

⁸ I enkäten till åk 5 fanns endast svarsalternativen "nej, aldrig", "ja, någon gång per termin" och "ja, någon gång i månaden".

mellan åk 5 och gy åk 2, tio procent av pojkarna tre procent av flickorna.

En ny fråga för enkäten 2015 handlade om mobbning på nätet⁹. Det var en högre andel bland flickorna

än bland pojkarna som blivit mobbade på nätet flera gånger. Mest utsatta för mobbning på nätet var flickor i åk 8, nio procent.

⁹ "Nätet" har i enkäten definierats som "mobilsamtal, sms, foto-/videoklipp, e-post, websidor, Facebook, Instagram etc."

SAMMANFATTNING

De flesta elever trivdes och kände sig trygga i skolan. Pojkar och flickor i åk 5 var de som tyckte bäst om att gå i skolan. Bland eleverna i åk 5 och åk 8 har skoltrivseln ökat jämfört med tidigare undersökningar. För elever i gy åk 2 har den varit ungefär densamma.

Majoriteten kände sig också trygga i skolan. Upplevelsen av att känna sig trygg i skolan har trots detta minskat över tid. Flickor kände sig i mindre utsträckning trygga i skolan än vad pojkar gjorde.

Skolarbetet upplevdes som mer stressande i de äldre årskurserna. Det var även stora skillnader mellan pojkar och flickor. I gy åk 2 var det omkring en tredjedel av pojkarna som uppgav detta jämfört med nästan 70 procent av flickorna.

Jämfört med tidigare undersökningar har det blivit mindre vanligt att skolk bland de äldre eleverna. Minskningen var störst bland elever i gy åk 2 där andelen 2015 var ungefär hälften jämfört med 2003. Det var runt tre procent av eleverna i åk 8 respektive gy åk 2 som skolkade en eller flera gånger i veckan. Anmärkningsvärt är att förekomst av skolk bland eleverna i åk 5 har ökat sedan 2003.

Mobbning förekom i störst utsträckning bland de yngre eleverna. Det var sju procent i åk 5 som varit utsatta för mobbning vid upprepade tillfällen den senaste terminen. I alla årskurser uppgav pojkar i högre utsträckning än flickor att de hade varit med och mobbat en annan elev. En ny fråga för enkäten 2015 handlade om mobbning på nätet. Mest utsatta för mobbning på nätet var flickor i åk 8, nio procent.

REFERENSER

1. Andersson I, Ejlersen G. Folkhälsa som tvärvetenskap - möten mellan ämnen: Studentlitteratur, Lund; 2009.
2. Barn och unga 2013, Socialstyrelsen: 2013.
3. Burstrom B, Fredlund P. Self rated health: Is it as good a predictor of subsequent mortality among adults in lower as well as in higher social classes? *J Epidemiol Community Health*. 2001;55(11):836-40.
4. Doring N, Hansson LM, Andersson ES, Bohman B, Westin M, Magnusson M, et al. Primary prevention of childhood obesity through counselling sessions at Swedish child health centres: design, methods and baseline sample characteristics of the PRIMROSE cluster-randomised trial. *BMC Public Health*. 2014;14:335.
5. Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, Dietz WH. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ*. 2000;320(7244):1240-3.
6. Folkhälsomyndigheten. Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14. www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material: 2014.
7. Frisen A, Holmqvist K. What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body Image*. 2010;7(3):205-12.
8. Socialstyrelsen. Sociala skillnader i tandhälsa bland barn och unga. Underlagsrapport till Barns och ungas hälsa, vård och omsorg 2013. <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2013/2013-5-34>: 2013.
9. FYSS Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling http://fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf 2015.
10. FYSS http://fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf: http://fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf; 2015.
11. Serrano-Sanchez JA, Marti-Trujillo S, Lera-Navarro A, Dorado-Garcia C, Gonzalez-Henriquez JJ, Sanchis-Moysi J. Associations between screen time and physical activity among Spanish adolescents. *PloS one*. 2011;6(9):e24453.
12. Gentile DA, Choo H, Liau A, Sim T, Li D, Fung D, et al. Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study. *Pediatrics*. 2011;127(2):e319-29.
13. Merten MJ, Williams AL, Shriver LH. Breakfast consumption in adolescence and young adulthood: parental presence, community context, and obesity. *J Am Diet Assoc*. 2009;109(8):1384-91.
14. Pedersen TP, Meilstrup C, Holstein BE, Rasmussen M. Fruit and vegetable intake is associated with frequency of breakfast, lunch and evening meal: cross-sectional study of 11-, 13-, and 15-year-olds. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*. 2012;9:9.

15. Surgeon G. Preventing tobacco use among young people. A report of the surgeon general : executive summary. Atlanta, GA,; Rockville, MD, US Department of Health and Human Services. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health 1994.
16. Prokhorov AV, Winickoff JP, Ahluwalia JS, Ossip-Klein D, Tanski S, Lando HA, et al. Youth tobacco use: a global perspective for child health care clinicians. *Pediatrics*. 2006;118(3):e890-903.
17. Eissenberg T, Shihadeh A. Waterpipe tobacco and cigarette smoking: direct comparison of toxicant exposure. *Am J Prev Med*. 2009;37(6):518-23.
18. Hughes K, Bellis MA, Hardcastle KA, McHale P, Bennett A, Ireland R, et al. Associations between e-cigarette access and smoking and drinking behaviours in teenagers. *BMC Public Health*. 2015;15:244.
19. Leventhal AM, Strong DR, Kirkpatrick MG, Unger JB, Sussman S, Riggs NR, et al. Association of Electronic Cigarette Use With Initiation of Combustible Tobacco Product Smoking in Early Adolescence. *JAMA*. 2015;314(7):700-7.
20. Skolelevers drogvanor 2015. CAN rapport 154. http://www.can.se/contentassets/3b1d1dd-4f8de4e37b0302d7000ba4451/skolelevers-drogvanor-2015_webb.pdf. 2015.
21. Komro KA, Maldonado-Molina MM, Tobler AL, Bonds JR, Muller KE. Effects of home access and availability of alcohol on young adolescents' alcohol use. *Addiction*. 2007;102(10):1597-608.
22. van der Vorst H, Engels RC, Burk WJ. Do parents and best friends influence the normative increase in adolescents' alcohol use at home and outside the home? *J Stud Alcohol Drugs*. 2010;71(1):105-14.
23. Statens Folkhälsoinstitut. Cannabis - om spridning, skadeeffekterna, sambanden med tobak och hur missbruk kan förebyggas. Statens folkhälsoinstitut, 2012.
24. Folkhälsomyndigheten. Ungdomsbarometern <http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnes-omraden/halsa-och-sexualitet/preventionsgrupper/ungdomar-och-unga-vuxna/ungdomsbarometern/2015>.
25. Statens medieråd Problematiskt datorspelande bland barn och unga – en vägledning för föräldrar och andra vuxna nära barn. http://www.statensmedierad.se/download/18.69df3469151a0ec663e19f9b/1450279061875/Problematiskt-datorspelande_utskrift.pdf
26. Umberson D, Montez JK. Social relationships and health: a flashpoint for health policy. *J Health Soc Behav*. 2010;51 Suppl:S54-66.
27. Socialstyrelsen, SKL, Folkhälsomyndigheten. Öppna jämförelse Folkhälsa. 2014.

För varje enskild fråga finns ett bortfall som varierar mellan frågorna. Procenttalen grundar sig på det angivna antalet individer som besvarat frågan. Då procenttalen avrundas blir summan inte alltid 100 procent.

BILAGA 1 BAKGRUNDSFAKTORER

		ÅK 5		ÅK 8		GY ÅK 2	
		POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR
1. VAR ÄR DU FÖDD?	I Sverige	87	88	86	83	87	87
	Övriga Norden	1	1	1	1	1	1
	Övriga Europa	4	4	4	6	4	5
	Utanför Europa	8	7	9	10	8	7
	Vet inte	0	0	1	0	0	0
	Antal	964	883	736	756	668	681
2. VEM BOR DU TILLSAMMANS MED?	Båda mina föräldrar	78	76	73	74	63	65
	Bara mamma	6	4	7	10	11	14
	Bara pappa	1	1	3	2	3	4
	Ibland hos mamma, ibland hos pappa	14	18	15	13	13	10
	Annan			2	1	10	8
	Antal	998	915	796	793	696	703
3. HUR OFTA UPPLEVER DU ATT DIN FAMILJ HAR RÅD ATT GÖRA/KÖPA SAMMA SAKER SOM DE FLESTA ANDRA I DIN KLASS?	Alltid	36	35	45	48	54	47
	Ofta	36	37	37	34	29	32
	Ibland	21	23	13	13	11	15
	Sällan	5	4	3	3	4	5
	Aldrig	2	1	1	1	2	2
	Antal	973	903	794	790	693	702
4. TROR DU ATT DU KOMMER ATT HA ETT JOBB SOM KRÄVER	En utbildning 1-3 år efter gymnasiet			50	48	48	42
	En utbildning mer än 3 år efter gymnasiet			35	45	33	47
	Ingen utbildning efter gymnasiet			15	7	19	11
	Ingen utbildning efter grundskolan			1	1		
	Antal			796	785	692	702
5. TROR DU ATT DU KOMMER ATT HA ETT JOBB, SOM GER DIG	Mycket bra lön			26	28	25	15
	Ganska bra lön			60	61	57	62
	Varken bra eller dålig lön			13	11	16	21
	Ganska dålig lön			1	1	1	2
	Mycket dålig lön			0	0	1	0
	Antal			790	793	695	701

		ÅK 5		ÅK 8		GY ÅK 2	
		POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR
6. TROR DU ATT DU KOMMER ATT VARA OFRILLIGT ARBETSLÖS NÅGON GÅNG UNDER DITT VUXNA LIV?	Nej			52	58	41	36
	Ja, korta perioder			45	41	55	60
	Ja, långa perioder			2	1	3	3
	Ja, större delen av mitt vuxna liv			1	0	1	0
	Antal			798	790	693	698
7. HUR SER DU PÅ DIN FRAMTID?	Mycket positivt	64	59	44	45	45	33
	Ganska positivt	33	38	54	52	49	62
	Ganska negativt	2	3	2	2	5	5
	Mycket negativt	1	1	0	1	1	1
	Antal	924	871	793	791	692	701

BILAGA 1 LEVNADSVANOR

		ÅK 5		ÅK 8		GY ÅK 2		
		POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR	
8.	HUR OFTA ÄR DU FYSISKT AKTIV SÅ ATT DU BLIR SVETTIG MINST 1 TIM/DAG EN VANLIG TYPsik VECKA?	0 dag/vecka	2	1	3	2	5	3
		1	6	6	5	7	10	13
		2	14	16	12	14	13	20
		3	16	25	19	23	16	23
		4	16	18	17	23	15	14
		5	20	20	18	15	17	14
		6	6	4	12	11	11	7
		7	21	10	14	6	14	5
		Antal	880	802	801	794	693	699
9.	HUR OFTA ÄTER DU FRUKOST?	Varje dag	85	83	70	60	56	55
		5-6 dagar per vecka	9	10	13	13	13	17
		2-4 dagar per vecka	4	5	9	17	17	16
		En dag per vecka	1	1	4	4	6	7
		Aldrig	2	1	3	7	8	5
		Antal	811	741	800	794	693	700
10.	HUR OFTA BRUKAR DU ÄTA DIG MÄTT I SKOLMATSALen?	Alla dagar i veckan	40	37	35	27	40	28
		2-4 dagar i veckan	42	46	45	46	50	44
		1 dag i veckan	6	7	9	12	6	11
		Några gånger i månaden	7	4	5	7	6	5
		Nästan aldrig eller aldrig	6	6	7	8	6	10
		Antal	992	912	801	794	694	701
11.	HUR OFTA ÄTER DU LA- GAD MAT PÅ KVÄLLEN?	Varje dag	57	55	55	53	57	47
		5-6 dagar per vecka	27	32	30	30	27	30
		2-4 dagar per vecka	11	11	11	13	12	17
		En dag per vecka	3	2	4	2	3	4
		Aldrig	2	0	1	2	1	1
		Antal	991	920	796	793	694	700
12.	HUR OFTA ÄTER DU FRUKT?	Varje dag	49	58	34	48	36	49
		Flera gånger i veckan	31	27	45	38	42	39
		En gång i veckan	9	10	9	8	10	5
		Flera gånger i månaden	7	3	4	2	6	3
		Sällan/Aldrig	4	3	7	4	7	3
		Antal	754	683	786	781	686	697

		ÅK 5		ÅK 8		GY ÅK 2	
		POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR
13. HUR OFTA ÄTER DU GODIS?	Varje dag	2	1	2	3	4	3
	Flera gånger i veckan	15	12	27	30	29	27
	En gång i veckan	69	75	47	47	36	42
	Flera gånger i månaden	7	8	11	8	16	13
	Sällan/Aldrig	7	5	14	12	15	16
	Antal	821	763	793	785	688	696
14. HUR OFTA DRICKER DU COCA-COLA EL. ANNAN LÄSK?	Varje dag	3	1	3	3	6	2
	Flera gånger i veckan	16	10	27	16	33	16
	En gång i veckan	51	49	41	38	31	31
	Flera gånger i månaden	11	11	15	15	15	16
	Sällan/Aldrig	19	28	15	29	15	35
	Antal	802	736	793	786	692	701
15. BANTAR DU JUST NU?	Nej, jag tycker att jag är lagom	75	76	62	55	52	42
	Nej, jag vill gå ner i vikt	16	17	20	34	17	46
	Nej, jag vill gå upp i vikt	5	4	15	5	27	6
	Ja	4	3	4	6	4	6
	Antal	964	907	799	790	694	695
16. HUR OFTA BORSTAR DU TÄNDERNA?	2 gånger/dag eller oftare	82	86	75	87	69	85
	1 gång/dag	11	8	16	8	18	11
	4-6 gånger i veckan	6	5	6	4	9	3
	1-3 gånger i veckan	1	0	2	1	3	1
	Aldrig	0	0	1	1	2	0
	Antal	985	913	800	791	694	698
17. HAR DU LAGAT NÅGRA HÅL?	Nej	66	68	66	58	60	53
	Ja, 1 hål	17	13	18	20	18	22
	Ja, 2 hål	10	12	10	13	11	11
	Ja, 3 hål eller fler	8	7	6	9	11	14
	Antal	967	897	792	790	690	699

BILAGA 1 ANDT

		ÅK 5		ÅK 8		GY ÅK 2	
		POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR
18. RÖKER DU?	Ja	0	0	1	3	11	10
	Nej, har slutat	0	0	1	1	5	5
	Nej, men har prövat	2	1	12	10	32	28
	Nej, har aldrig rökt	98	99	86	87	52	58
	Antal	960	885	804	793	698	703
19. HUR OFTA RÖKER DU? (AV ANTALET RÖKARE)	Varje dag			38	41	58	46
	Nästan varje dag			13	41	15	25
	Vid veckosluten			38	14	22	17
	Nästan aldrig			13	5	5	12
	Antal			8	22	74	69
20. VILL DU SLUTA RÖKA? (AV ANTALET RÖKARE)	Ja			25	14	31	25
	Nej			38	27	33	25
	Vet inte			38	59	36	51
	Antal			8	22	75	69
21. KÄNNER NÅGON AV DINA FÖRÄLDRAR TILL ATT DU RÖKER? (AV ANTALET RÖKARE)	Ja			38	59	51	54
	Nej			25	18	29	30
	Vet inte			38	23	20	16
	Antal			8	22	75	69
22. HAR DU NÅGON GÅNG RÖKT VATTENPIPA?	Nej			89	90	64	74
	Ja, med nikotin			3	2	18	10
	Ja, utan nikotin			6	6	12	10
	Ja, men vet inte om den innehöll nikotin			3	4	11	8
	Antal			93	88	277	198
23. HAR DU NÅGON GÅNG RÖKT E-CIGARETT?	Nej			85	87	65	77
	Ja, med nikotin			4	3	18	10
	Ja, utan nikotin			82	60	14	10
	Ja, men vet inte om den innehöll nikotin			4	3	6	5
	Antal			128	100	267	170
24. HUR OFTA UNDER DET SENASTE ÅRET HAR DU RÖKT E-CIGARETT?	Aldrig			12	14	24	21
	1 gång			37	29	30	35
	2-6 gånger			21	18	23	27
	7-12 gånger			8	11	5	6
	Mer än 12 gånger			12	28	17	10
	Antal			122	93	239	156
25. TYCKER DU ATT DET SKULLE VARA BRA MED EN TOBAKSFRI SKOLTID?	Ja			66	73	40	60
	Nej			14	11	34	14
	Vet inte			20	16	26	26
	Antal			799	793	696	700

		ÅK 5		ÅK 8		GY ÅK 2	
		POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR
26. SNUSAR DU?	Nej, har aldrig snusat	95	98	85	94	49	79
	Nej, har prövat	3	1	11	5	25	18
	Nej, har slutat	2	1	1	0	4	0
	Ja, varje dag	0	0	1	0	10	1
	Ja, nästan varje dag	0	0	1	0	3	0
	Ja, men bara ibland	0	0	1	1	7	1
	Nästan aldrig	0	0	1	0	1	0
	Antal	926	860	796	792	693	701
27. VILL DU SLUTA SNUSA? (AV ANTALET SNUSARE)	Ja			15	22	12	14
	Nej			39	33	61	46
	Vet inte			46	44	27	41
	Antal			26	9	147	22
28. KÄNNER NÅGON AV DINA FÖRÄLDRAR TILL ATT DU SNUSAR? (AV ANTALET SNUSARE)	Ja			31	33	51	52
	Nej			46	11	32	30
	Vet inte			23	56	16	17
	Antal			26	9	148	23
29. HUR OFTA UNDER DET SENASTE ÅRET HAR DU DRUCKIT ALKOHOL?	Aldrig	92	96	77	78	26	28
	En gång under året	5	3	10	7	10	7
	2-4 gånger under året	3	0	8	8	17	14
	5-12 gånger under året	0	0	4	4	20	30
	1-3 gånger i månaden	0	0	1	2	19	21
	En gång i veckan eller mer	0	0	1	1	8	5
	Antal	881	837	797	791	692	700
30. HAR DU NÅGONSIN DRUCKIT SÅ MYCKET AL- KOHOL ATT DU BLIVIT FULL?	Nej, aldrig	98	99	69	49	19	16
	Ja, en gång	2	1	15	21	12	10
	Ja, 2-3 gånger	0	1	11	14	17	21
	Ja, 4-10 gånger			3	7	19	20
	Ja, mer än 10 gånger	0	0	2	9	33	32
	Antal	324	219	184	173	510	501
31. HAR DU BLIVIT BJUDEN PÅ ALKOHOL AV DIN MAMMA/PAPPA DÅ DE SJÄLVA DRICKER? (AV ANTALET ELEVER SOM NÅGON GÅNG DRUCKIT ALKOHOL)	Nej, aldrig	85	94	51	47	48	45
	Ja, någon enstaka gång	9	2	32	25	38	36
	Ja, ofta	0	0	3	3	8	7
	Ja, men jag får bara smaka ur deras glas	6	3	15	24	7	12
	Antal	371	268	183	174	508	499

BILAGA 1 ANDT

		ÅK 5		ÅK 8		GY ÅK 2	
		POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR
32. HAR DET HÄNT ATT NÅGON VUXEN KÖPT HEM ALKOHOL TILL DIG? (AV ANTALET ELEVER SOM NÅGONGÅNG DRUCKIT ALKOHOL)	Nej, det har aldrig hänt			21	17	39	31
	Ja, egna föräldrar			0	0	6	11
	Ja, äldre syskon			0	0	6	8
	Ja, äldre kompis			0	0	18	21
	Ja, annan vuxen			0	0	15	16
	Antal			15	49	589	612
33. HUR MÅNGA "GLAS" DRICKER DU EN TYPISK DAG DÅ DU DRICKER ALKOHOL? (AV ANTALET ELEVER SOM NÅGON GÅNG DRUCKIT ALKOHOL)	1-2 glas			66	55	18	21
	3-4 glas			17	16	19	33
	5-6 glas			13	17	23	28
	7-9 glas			0	7	22	12
	10 eller fler glas			4	6	18	5
	Antal			8	22	74	69
34. BERÄTTAR DU FÖR DIN MAMMA/PAPPA HUR MYCKET ALKOHOL DU DRICKER? (AV ANTALET ELEVER SOM NÅGON GÅNG DRUCKIT ALKOHOL)	Jag berättar precis som det är			43	28	41	30
	Jag berättar att jag dricker, men inte hur mycket			12	13	34	42
	Jag berättar ingenting om mina alkoholvanor			46	59	25	28
	Antal			147	151	499	492
35. VAD TROR DU ATT DIN MAMMA/PAPPA TYCKER OM ATT MAN DRICKER ALKOHOL NÄR MAN ÄR I DIN ÅLDER?	De tycker inte det gör något om man dricker sig full ibland.			2	1	15	6
	De tycker inte att det gör något om man dricker, bara man inte dricker så mycket att man blir full.			4	3	25	31
	De har inget emot att man får smaka.			15	12	12	16
	De tycker inte man ska dricka när man är i min ålder.			69	76	34	35
	Vet ej			11	8	15	11
	Antal			792	785	693	699
36. HAR DU NÅGON GÅNG ANVÄNT LÄKEMEDEL TILLSAMMANS MED ALKOHOL I BERUSNINGSSYFTE?	Nej			97	94	95	91
	Ja, 1 gång			2	5	2	6
	Ja, 2 eller fler gånger			1	1	3	3
	Antal			164	155	503	497
37. HAR DU NÅGON GÅNG HAFT MÖJLIGHET ATT PROVA NARKOTIKA?	Nej			93	93	65	71
	Ja			7	7	35	29
	Antal			799	792	694	702
38. HAR DU NÅGON GÅNG HAFT LUST ATT PRÖVA NARKOTIKA?	Nej			93	94	78	80
	Ja			3	2	13	10
	Tveksam			4	4	9	10
	Antal			797	791	691	702

			ÅK 5		ÅK 8		GY ÅK 2	
			POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR
39.	HAR DU NÅGON GÅNG ANVÄNT NARKOTIKA? (MED NARKOTIKA AVSES BL HASCH, MARIJUANA, AMFETAMIN OCH HEROIN)	Nej			99	98	88	90
		Ja, 1 gång			1	1	5	5
		Ja, 2 eller fler gånger			0	1	8	4
		Antal			797	784	689	701
40.	HAR DU NÅGON GÅNG ANVÄNT NÅGON SÅ KALLAD NÄTDROG?	Nej			100	99	98	98
		Ja, 1 gång			0	0	1	1
		Ja, 2 eller fler gånger			0	1	1	1
		Antal			798	794	692	703
41.	HAR DU DELTAGIT I SPEL OM PENGAR DEN SENASTE MÅNADEN?	Nej			83	96	74	96
		Ja			17	4	26	4
		Antal			492	494	691	700
42.	HAR DU NÅGON GÅNG SPELAT FÖR MER PENGAR ÄN DU TÄNKT DIG?	Aldrig			89	97	87	97
		Ibland			8	3	10	2
		Ofta			1	0	2	0
		Alltid			1	0	2	0
		Antal			792	785	690	696

BILAGA 1 SEX OCH SAMLEVNAD

		ÅK 5		ÅK 8		GY ÅK 2	
		POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR
43.	HAR DU HAFT SAMLAG?	Nej				40	42
		Ja				60	58
		Antal				691	703
44.	HADE DU DRUCKIT ALKOHOL I SAMBAND MED DITT FÖRSTA SAMLAG?	Nej				77	84
		Ja, lite				14	9
		Ja, ganska mycket				9	8
		Antal				412	402
45.	HUR MÅNGA HAR DU HAFT SAMLAG MED SENASTE ÅRET?	En				49	53
		Två				17	17
		Tre eller fler				34	31
		Antal				400	394
46.	HAR NÅGON TAFSAT PÅ DIG ELLER TVINGAT DIG ATT TA PÅ HONOM/HENNE PÅ ETT SEXUELLT SÄTT UTAN ATT DU HAR VELAT DET?	Nej, det har inte hänt				92	69
		Ja, en gång				3	16
		Ja, några gånger				3	12
		Ja, många gånger				2	3
		Antal				690	701

BILAGA 1 ALLMÄN HÄLSA

		ÅK 5		ÅK 8		GY ÅK 2		
		POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR	
47.	HUR TYCKER DU ATT DIN HÄLSA ÄR I STÖRSTA ALLMÄNHET?	Mycket bra	57	52	47	33	41	19
		Bra	39	43	50	56	49	62
		Mindre bra	4	5	4	9	8	17
		Dålig	0	0	0	2	2	3
		Antal	959	893	797	794	690	697
48.	HUR OFTA HAR DU UNDER DEN SENASTE MÅNADEN HAFT HUVUDVÄRK?	I stort sett varje dag	5	7	4	13	5	14
		Någon gång i veckan	25	28	22	33	21	38
		Någon gång i månaden	35	35	36	33	39	29
		Sällan eller aldrig	35	30	38	22	36	19
		Antal	834	807	794	795	691	698
49.	HUR OFTA HAR DU UNDER DEN SENASTE MÅNADEN HAFT ONT I MAGEN?	I stort sett varje dag	3	8	4	9	3	14
		Någon gång i veckan	17	23	14	23	14	26
		Någon gång i månaden	41	38	35	49	37	43
		Sällan eller aldrig	40	32	47	19	46	17
		Antal	933	875	776	782	680	697
50.	HUR OFTA HAR DU UNDER DEN SENASTE MÅNADEN HAFT ONT I RYGGEN?	I stort sett varje dag	9	9	8	13	10	22
		Någon gång i veckan	22	20	19	22	23	31
		Någon gång i månaden	41	43	33	33	32	27
		Sällan eller aldrig	29	28	40	33	35	20
		Antal	751	647	784	788	686	699
51.	HUR OFTA HAR DU UNDER DEN SENASTE MÅNADEN KÄNT DIG NERE/LEDSEN?	I stort sett varje dag	2	4	3	14	5	17
		Någon gång i veckan	11	21	12	31	17	38
		Någon gång i månaden	30	32	30	31	37	32
		Sällan eller aldrig	57	42	55	24	41	12
		Antal	947	890	780	788	681	697
52.	HUR OFTA HAR DU UNDER DEN SENASTE MÅNADEN KÄNT DIG IRRITERAD ELLER PÅ DÅLIGT HUMÖR?	I stort sett varje dag	4	6	6	15	7	17
		Någon gång i veckan	25	33	31	39	35	49
		Någon gång i månaden	50	47	40	36	41	28
		Sällan eller aldrig	21	15	23	11	18	6
		Antal	865	831	791	792	691	694
53.	HUR OFTA HAR DU UNDER DEN SENASTE MÅNADEN KÄNT DIG OROLIG/NERVÖS?	I stort sett varje dag	3	5	4	13	6	18
		Någon gång i veckan	17	21	19	31	25	41
		Någon gång i månaden	36	40	36	34	39	28
		Sällan eller aldrig	45	35	41	23	31	12
		Antal	935	880	785	786	677	697

BILAGA 1 ALLMÄN HÄLSA FORTS

		ÅK 5		ÅK 8		GY ÅK 2		
		POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR	
54.	HUR OFTA HAR DU UNDER DEN SENASTE MÅNADEN HAFT SVÅRT ATT SOMNA/SOVA ?	I stort sett varje dag	11	13	9	17	14	19
		Någon gång i veckan	20	24	20	22	20	27
		Någon gång i månaden	27	28	27	26	32	26
		Sällan eller aldrig	43	36	44	34	34	28
		Antal	954	894	790	791	683	698
55.	HUR OFTA HAR DU UNDER DEN SENASTE MÅNADEN KÄNT DIG STRESSAD FÖR NÅGOT?	I stort sett varje dag	4	5	7	21	13	36
		Någon gång i veckan	19	24	24	37	31	40
		Någon gång i månaden	36	34	38	26	35	18
		Sällan eller aldrig	40	38	31	17	22	5
		Antal	930	875	781	777	682	696
56.	HUR OFTA HAR DU UNDER DEN SENASTE MÅNADEN KÄNT DIG PIGG OCH GLAD?	I stort sett varje dag	76	77	65	59	55	45
		Någon gång i veckan	18	20	26	32	35	41
		Någon gång i månaden	4	3	6	6	7	12
		Sällan eller aldrig	2	1	3	2	3	2
		Antal	941	878	788	791	689	699
57.	HUR OFTA HAR DU UNDER DEN SENASTE MÅNADEN KÄNT DIG AVSLAPPNAD OCH LUGN?	I stort sett varje dag	54	53	50	33	46	20
		Någon gång i veckan	34	36	35	43	38	44
		Någon gång i månaden	7	8	10	19	12	28
		Sällan eller aldrig	4	4	5	5	5	8
		Antal	911	861	777	778	683	688
58.	HUR OFTA HAR DU UNDER DEN SENASTE MÅNADEN KÄNT ATT DU HAR KONTROLL?	I stort sett varje dag	73	64	61	40	49	24
		Någon gång i veckan	19	26	27	37	35	43
		Någon gång i månaden	5	7	8	15	11	26
		Sällan eller aldrig	3	3	4	8	5	8
		Antal	960	900	787	791	685	698
59.	HUR OFTA UNDER HÖST-TERMINEN HAR DU BE-SÖKT EN SKOLSKÖTER-SKA (UTÖVER PLANERAD HÄLSOUNDER-SÖKNING)?	Aldrig				65	56	
		En gång				23	20	
		Två gånger				7	12	
		Minst tre gånger				6	13	
		Antal				692	698	
60.	HUR MÅNGA TIMMAR BRUKAR DU SOVA I GENOMSNITT PER NATT PÅ VARDAGAR?	Mindre än 5 tim	1	1	3	6	6	8
		5-6 tim	8	6	17	19	33	34
		7-8 tim	34	30	60	58	54	53
		9-10 tim	51	57	20	17	6	4
		Mer än 10 tim	7	6	1	1	1	1
		Antal	979	908	796	786	685	694

		ÅK 5		ÅK 8		GY ÅK 2		
		POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR	
61.	HAR DU NÅGON FUNK- TIONSNEDSÄTTNING ELLER SJUKDOM	Nej	86	87	85	89	88	87
		Ja	14	13	15	11	12	13
		Antal	913	839	775	780	677	691
62.	HUR MYCKET PÅVERKAR DEN DIG I DITT VANLIGA LIV? (AV ANTALET ELEVER SOM HADE EN FUNK- TIONSNEDSÄTTNING).	Mycket negativt	7	10	11	25	18	29
		Lite negativt	43	47	55	50	50	58
		Inte alls	41	32	24	18	27	11
		Lite positivt	5	6	3	6	3	2
		Mycket positivt	5	6	7	1	3	0
		Antal	212	178	114	84	78	86
63.	OROLIG FÖR FAMILJENS EKONOMI?	Aldrig	72	61	67	57	62	45
		Sällan	22	31	20	22	18	25
		Ibland	4	5	7	15	12	18
		Ofta	2	2	4	4	5	8
		Alltid	1	1	2	2	3	3
		Antal	575	588	791	794	690	700
64.	OROLIG FÖR ATT NÅGON AV DINA FÖRÄLDRAR SKA BLI ARBETSLÖS EL ÄR ARBETSLÖS?	Aldrig	85	83	80	71	73	66
		Sällan	11	13	12	16	14	17
		Ibland	3	3	5	9	7	10
		Ofta	0	2	0	2	4	4
		Alltid	1	0	3	2	2	3
		Antal	879	803	786	792	684	696
65.	OROLIG FÖR ATT DINA FÖRÄLDRAR HAR FLYT- TAT EL. SKA FLYTTA IFRÅN VARANDRA	Aldrig	70	60	75	67	77	68
		Sällan	15	22	14	17	13	19
		Ibland	11	14	6	11	7	7
		Ofta	3	3	2	2	1	4
		Alltid	2	2	3	2	2	3
		Antal	595	543	778	783	681	688
66.	OROLIG FÖR ATT DU SKA DRABBAS AV NÅGON OLYCKA ELLER BLI ALLVARLIGT SJUK?	Aldrig	62	52	56	35	54	30
		Sällan	23	25	28	34	28	33
		Ibland	12	19	12	19	14	25
		Ofta	1	2	3	9	2	10
		Alltid	2	2	2	3	2	3
		Antal	832	761	786	783	688	698
67.	OROLIG FÖR ATT NÅGON I FAMILJEN SKA DRAB- BAS AV NÅGON OLYCKA ELLER BLI ALLVARLIGT SJUK?	Aldrig	87	85	80	76	79	73
		Sällan	8	7	12	13	11	12
		Ibland	3	6	4	5	6	7
		Ofta	0	1	2	3	2	5
		Alltid	1	1	2	3	2	3
		Antal	891	831	780	793	688	698

BILAGA 1 ALLMÄN HÄLSA FORTS

		ÅK 5		ÅK 8		GY ÅK 2	
		POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR
68. OROLIG FÖR ATT DU SKA BLI UTSATT FÖR MOBBNING ELLER MISSHANDEL?	Aldrig	77	62	72	59	80	58
	Sällan	17	23	19	23	13	25
	Ibland	3	10	5	11	4	11
	Ofta	2	4	2	3	1	4
	Alltid	1	1	2	4	2	2
	Antal	727	645	787	792	686	698
69. OROLIG FÖR ATT DU SKA DRABBAS AV SJUKDOMEN AIDS?	Aldrig			87	84	87	84
	Sällan			8	10	7	11
	Ibland			3	2	2	3
	Ofta			1	1	1	1
	Alltid			2	3	3	1
	Antal			785	788	683	696
70. OROLIG FÖR ATT TERRORATTACK EL. KRIG SKA BRYTA UT I SVERIGE?	Aldrig	55	43	50	34	52	28
	Sällan	25	31	23	28	19	26
	Ibland	16	22	16	22	16	28
	Ofta	3	4	5	9	5	13
	Alltid	1	1	6	7	8	6
	Antal	919	830	786	795	688	701
71. OROLIG FÖR PÅVERKAN AV KLIMAT-FÖRÄNDRINGAR?	Aldrig	30	25	47	37	47	29
	Sällan	35	39	26	29	21	23
	Ibland	23	19	17	20	19	26
	Ofta	10	14	6	8	7	14
	Alltid	2	3	4	5	6	8
	Antal	617	508	787	789	688	701
72. HUR LÄTT HAR DU FÖR ATT PRATA MED MAMMA OM SAKER SOM BEKYMRAR DIG?	Mycket lätt	67	66	52	51	44	44
	Lätt	27	25	35	33	35	35
	Svårt	4	6	8	10	12	13
	Mycket svårt	1	2	3	4	7	7
	Har ingen/vi träffas inte	1	1	2	2	3	2
	Antal	950	874	787	791	693	699
73. HUR LÄTT HAR DU FÖR ATT PRATA MED PAPPA OM SAKER SOM BEKYMRAR DIG?	Mycket lätt	57	43	41	26	32	16
	Lätt	33	40	38	41	34	38
	Svårt	6	11	14	20	18	26
	Mycket svårt	2	4	5	8	9	13
	Har ingen/vi träffas inte	2	1	3	5	7	7
	Antal	951	850	778	791	685	691

		ÅK 5		ÅK 8		GY ÅK 2	
		POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR
74. LITAR DU PÅ VUXNA?	Ja, det finns många vuxna som jag litar på	71	62	57	43	54	32
	Ja, det finns någon/några som jag litar på	28	36	40	54	41	64
	Nej, det finns ingen vuxen som jag litar på	1	2	4	3	5	5
	Antal	952	888	790	793	693	698
75. HUR MÅNGA RIKTIGA VÄNNER (SOM DU LITAR PÅ) HAR DU?	Ingen	1	4	4	3	6	3
	En	5	10	6	9	6	10
	Två	9	17	12	21	13	23
	Fler än två	85	70	78	68	76	64
	Antal	896	822	790	791	696	700
76. HAR DU LÄTT ELLER SVÅRT ATT SKAFFA VÄNNER?	Lätt	48	36	37	27	35	25
	Ganska lätt	31	36	38	39	34	34
	Varken svårt eller lätt	14	17	18	24	20	28
	Ganska svårt	5	8	5	8	8	11
	Svårt	2	3	1	3	3	4
	Antal	979	903	795	788	688	701
77. TYCKER DU ATT DU ÄR	Alldeles för smal	2	2	4	2	4	1
	Lite för smal	9	8	15	8	19	6
	Lagom	57	54	51	47	47	37
	Lite för tjock	18	22	20	31	21	44
	Alldeles för tjock	2	3	2	6	2	9
	Jag funderar inte på det	13	10	9	6	8	3
	Antal	868	829	793	789	694	698
78. HUR OFTA KÄNNER DU ATT DU KAN VARA DIG SJÄLV?	Alltid	61	52	51	37	55	34
	Ofta	28	35	37	42	35	46
	Ibland	7	11	8	15	7	16
	Sällan	2	2	3	5	2	3
	Aldrig	2	1	2	1	1	1
	Antal	958	898	786	791	690	700
79. HUR OFTA KÄNNER DU ATT DU DUGER PRECIS SOM DU?	Alltid	66	54	48	30	46	19
	Ofta	23	27	33	33	35	33
	Ibland	8	13	13	22	13	31
	Sällan	2	4	4	12	4	12
	Aldrig	1	2	2	4	2	5
	Antal	944	873	779	784	684	698

BILAGA 1 ALLMÄN HÄLSA FORTS

		ÅK 5		ÅK 8		GY ÅK 2	
		POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR
80. HUR OFTA KÄNNER DU DIG ENSAM?	Alltid	2	2	3	4	6	5
	Ofta	4	5	5	11	10	16
	Ibland	12	12	14	23	21	34
	Sällan	33	39	35	32	31	29
	Aldrig	49	41	42	31	32	16
	Antal	757	735	779	783	681	691
81. HUR TRIVS DU MED LIVET JUST NU?	Jag trivs mycket bra	70	56	54	35	46	22
	Jag trivs ganska bra	27	36	40	49	46	60
	Jag trivs inte så bra	3	8	5	13	8	14
	Jag trivs inte alls	1	1	1	3	1	3
	Antal	957	885	763	780	686	696

BILAGA 1 FRITIDSVANOR

		ÅK 5		ÅK 8		GY ÅK 2	
		POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR
82. HUR MÅNGA TIMMAR EN VARDAG EFTER SKOLAN BRUKAR DU SÖKA INFORMATION EL LÄSA TEXT PÅ HEMSIDOR, I TIDNINGAR, BÖCKER EL LIKN.?	Aldrig/mindre än en timme	60	53	55	50	43	44
	1-2 timmar	33	38	35	36	39	36
	2-3 timmar	4	7	7	9	11	14
	3-5 timmar	2	1	2	4	5	5
	Mer än 5 timmar per dag	1	1	2	2	2	2
	Antal	961	901	786	787	687	691
83. SPELA TV-, DATA, ELLER MOBILSPEL?	Aldrig/mindre än en timme	18	46	17	65	25	72
	1-2 timmar	36	35	28	20	27	16
	2-3 timmar	24	13	25	8	21	6
	3-5 timmar	13	4	17	6	17	4
	Mer än 5 timmar per dag	9	2	14	3	10	2
	Antal	963	900	776	777	679	676
84. TITTA PÅ FILMER, TV-PROGRAM, ELLER KOLLA PÅ KLIPP?	Aldrig/mindre än en timme	17	20	18	11	13	11
	1-2 timmar	47	46	45	36	43	40
	2-3 timmar	23	21	23	33	26	27
	3-5 timmar	9	10	10	14	12	15
	Mer än 5 timmar per dag	4	3	5	6	6	6
	Antal	957	900	787	786	689	691
85. ANVÄNDA SOCIALA MEDIER?	Aldrig/mindre än en timme	57	45	31	13	23	9
	1-2 timmar	27	31	32	28	34	27
	2-3 timmar	9	13	18	23	21	25
	3-5 timmar	5	7	10	18	12	19
	Mer än 5 timmar per dag	3	5	8	20	10	19
	Antal	947	894	783	785	689	695
86. HUR MÅNGA TIMMAR EN LÖRD ELLER SÖND BRUKAR DU SÖKA INFORMATION EL LÄSA TEXT PÅ HEMSIDOR, I TIDNINGAR, BÖCKER EL LIKN.	Aldrig/mindre än en timme	69	62	62	62	47	49
	1-2 timmar	23	30	28	25	34	32
	2-3 timmar	6	5	6	8	11	14
	3-5 timmar	1	2	2	2	4	3
	Mer än 5 timmar per dag	1	0	1	2	4	2
	Antal	947	898	775	770	681	685
87. SPELA TV-, DATA, ELLER MOBILSPEL?	Aldrig/mindre än en timme	12	39	12	58	19	67
	1-2 timmar	26	32	20	23	18	16
	2-3 timmar	26	17	21	8	19	9
	3-5 timmar	19	9	20	6	21	4
	Mer än 5 timmar per dag	18	3	27	4	22	5
	Antal	954	893	771	760	680	672

BILAGA 1 FRITIDSVANOR FORTS

		ÅK 5		ÅK 8		GY ÅK 2	
		POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR
88. TITTA PÅ FILMER, TV-PROGRAM, ELLER KOLLA PÅ KLIPP?	Aldrig/mindre än en timme	11	14	14	6	9	6
	1-2 timmar	39	38	34	27	29	21
	2-3 timmar	28	28	29	31	32	35
	3-5 timmar	14	14	15	23	18	24
	Mer än 5 timmar per dag	8	6	8	13	12	14
	Antal	954	893	774	772	686	682
89. ANVÄNDA SOCIALA MEDIER?	Aldrig/mindre än en timme	52	43	29	11	21	8
	1-2 timmar	27	30	30	24	31	23
	2-3 timmar	10	15	19	23	22	25
	3-5 timmar	6	8	12	19	13	21
	Mer än 5 timmar per dag	4	6	10	24	13	22
	Antal	947	890	774	773	681	686
90. HUR OFTA TRÄFFAR DU KOMPISAR UNDER EN VANLIG VECKA?	0 dagar per vecka	5	6	10	6	11	9
	1 "	12	13	12	16	11	18
	2 "	17	21	17	22	16	25
	3 "	12	16	19	23	15	19
	4 "	16	17	15	10	11	10
	5 "	14	14	13	12	15	9
	6 "	11	7	6	6	61	36
	7 "	14	5	8	6	13	6
	Antal	867	788	789	792	692	698

BILAGA 1 TRIVSEL I SKOLAN

		ÅK 5		ÅK 8		GY ÅK 2	
		POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR
91. HUR KÄNNER DU INFÖR DITT SKOLARBETE?	Mycket lugn	43	36	22	11	18	4
	Ganska lugn	49	51	56	44	48	29
	Ganska stressad	7	11	18	33	26	43
	Mycket stressad	1	2	5	12	8	24
	Antal	920	867	791	792	690	700
92. HÄNDER DET ATT DU SKOLKAR?	Nej, aldrig	86	93	82	82	62	70
	Ja, någon gång per termin	11	6	13	12	26	20
	Ja, någon/några gånger i månaden	3	1	3	2	9	7
	Ja, en gång i veckan	0	0	1	2	1	2
	Ja, flera gånger i veckan	0	0	1	2	2	1
	Antal	962	900	793	791	689	698
93. VAD TYCKER DU OM ATT GÅ I SKOLAN?	Mycket bra	38	47	26	26	25	22
	Bra	54	46	61	61	60	62
	Dåligt	6	5	10	10	11	13
	Mycket dåligt	2	1	3	4	4	3
	Antal	967	897	794	792	689	698

BILAGA 1 MOBBNING

		ÅK 5		ÅK 8		GY ÅK 2	
		POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR
94. HUR OFTA HAR DU VARIT MED OCH MOBBAT ANDRA ELEVER I SKOLAN DEN HÄR TERMINEN?	Jag har inte mobbat någon i skolan	90	96	86	94	90	97
	Jag har varit med och mobbat en gång	9	3	12	4	6	2
	Jag har varit med och mobbat flera gånger	1	1	2	2	4	1
	Antal	936	875	791	788	688	698
95. HUR OFTA HAR DU SETT NÅGON BLI MOBBAD?	Jag har inte sett någon bli mobbad	63	67	68	70	73	75
	Matsalen	3	2	1	1	5	5
	Omklädningsrum/gympasal	10	7	1	0	6	3
	På väg till el från skolan	5	4	0	0	5	2
	Skolgården	28	22	2	1	9	6
	Klassrummet	5	8	1	1	8	10
	Annan plats	11	10	2	1	11	9
	Antal	x	x	x	x	x	x
96. HUR OFTA HAR DU BLIVIT MOBBAD I SKOLAN DEN HÄR TERMINEN?	Jag har inte blivit mobbad i skolan	78	75	86	85	93	93
	Jag har blivit mobbad en gång	10	14	10	9	5	5
	Jag har blivit mobbad flera gånger	6	7	4	6	2	2
	Antal	999	921	786	788	690	694
97. HAR DU BLIVIT MOBBAD PÅ NÄTET?	Nej	87	80	86	78	52	48
	Ja, en gång	10	11	10	13	7	10
	Ja, flera gånger	3	3	4	9	2	6
	Antal	934	881	790	791	689	685
98. HUR OFTA HAR DU KÄNT DIG UTANFÖR BLAND KLASSKAMRATERNA I SKOLAN DEN HÄR TERMINEN?	Det har inte hänt någon gång	67	48	64	48	63	46
	En eller ett par gånger	22	35	25	30	24	32
	Några gånger	8	16	7	11	7	13
	Ungefär en gång i veckan			2	3	2	3
	Flera gånger i veckan			2	5	3	4
	Varje dag			1	3	1	2
	Antal	948	860	789	786	686	696

		ÅK 5		ÅK 8		GY ÅK 2	
		POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR	POJKAR	FLICKOR
99. KÄNNER DU DIG TRYGG I SKOLAN?	Alltid	53	38	48	34	65	43
	Ofta	35	44	42	47	29	43
	Ibland	10	15	6	14	5	10
	Sällan	2	2	3	4	0	3
	Aldrig	1	2	2	1	1	1
	Antal	972	763	791	787	688	697
100. ANVÄNDER DU HJÄLM NÄR DU CYKLAR?	Ja, alltid	79	85	20	11	4	2
	Ja, ibland	14	11	11	10	3	2
	Ja, men sällan	4	2	8	8	4	3
	Nej, jag har en cykelhjälm men använder den inte	1	1	25	25	59	59
	Nej, jag har ingen cykelhjälm	3	1	36	46	31	32
	Antal	959	895	798	791	695	701

Barn- och ungdomsenkät i Kronobergs län Gymnasiet åk 2



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 skriva ditt namn på enkäten eller 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?

- | | |
|--|---|
| ☐ Barn och fritid | ☐ International Baccalaureate (IB) |
| ☐ Bygg- och anläggning | ☐ Introduktionsprogram IM |
| ☐ Ekonomi | ☐ Media |
| ☐ El och energi | ☐ Naturbruk |
| ☐ Estetiska | ☐ Naturvetenskap |
| ☐ Fordons och transport | ☐ Restaurang och livsmedel |
| ☐ Handel och administration | ☐ Samhällsvetenskap |
| ☐ Hantverk | ☐ Teknik |
| ☐ Hotell och turism | ☐ VVS- och fastighet |
| ☐ Humanistiska | ☐ Vård och omsorg |
| ☐ Industritekniska | ☐ Annat |

3. Födelseår? ☐ 1997 ☐ 1998 ☐ 1999 ☐ Annat år

4. Vilken kommun är du skriven i?

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

5. Var är du/dina föräldrar födda?*(Sätt ett kryss på varje rad)*

	Sverige	Övriga Norden	Övriga Europa	Utanför Europa	Vet ej
Du själv	☐	☐	☐	☐	☐
Pappa	☐	☐	☐	☐	☐
Mamma	☐	☐	☐	☐	☐

6. Vem bor du tillsammans med?

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

7. 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

Vad tror du om din framtid?

8. 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

9. 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

10. 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

11. Hur ser du på din framtid?

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

Här kommer några frågor om levnadsvanor**12. Hur ofta är du fysiskt aktiv så att du blir svettig minst 1 timme/dag en vanlig vecka?** (t.ex. cyklar, promenerar, dansar eller tränar)**Antal dagar/vecka:**

- | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

13. Hur ofta äter du frukost?

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

14. 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

15. 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

16. 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/ aldrig
Frukt	☐	☐	☐	☐	☐
Grönsaker	☐	☐	☐	☐	☐
Godis	☐	☐	☐	☐	☐
Coca cola eller annan läsk	☐	☐	☐	☐	☐

17. Bantar du 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

18. Hur ofta borstar du tänderna?

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

19. Har du lagat några hål i tänderna?

- ☐ Nej
- ☐ Ja, 1 hål
- ☐ Ja, 2 hål
- ☐ Ja, 3 hål eller fler

Tobak, Alkohol, Narkotika**20. Röker du cigaretter?**

- ☐ Ja
- ☐ Nej, har slutat
- ☐ Nej, men har provat
- ☐ Nej, har aldrig rökt

**Gå vidare till fråga 24****21. Hur ofta röker du?**

- ☐ Varje dag
- ☐ Nästan varje dag
- ☐ Vid veckosluten
- ☐ Nästan aldrig

22. Vill du sluta röka?

- ☐ Ja
- ☐ Nej
- ☐ Vet inte

23. Känner någon av dina föräldrar till att du röker?

- ☐ Ja
- ☐ Nej
- ☐ Vet inte

24. Har du någon gång rökt vattenpipa?*(Här kan du ange flera alternativ)*

- ☐ Nej —————→ **Gå vidare till fråga 26**
- ☐ Ja, med nikotin
- ☐ Ja, utan nikotin
- ☐ Ja, men vet ej om den innehöll nikotin

25. Hur ofta under det senaste året har du rökt vattenpipa?

- ☐ Aldrig
- ☐ 1 gång
- ☐ 2-6 gånger
- ☐ 7-12 gånger
- ☐ Mer än 12 gånger

26. Har du någon gång rökt e-cigarett?*(Här kan du ange flera alternativ)*

- ☐ Nej —————> **Gå vidare till fråga 28**
- ☐ Ja, med nikotin ☐ Ja, utan nikotin ☐ Ja, men vet ej om den innehöll nikotin

27. Hur ofta under det senaste året har du rökt e-cigarett?

- ☐ Aldrig ☐ 1 gång ☐ 2-6 gånger ☐ 7-12 gånger ☐ Mer än 12 gånger

28. Tycker du att det skulle vara bra med en tobaksfri skoltid?*(dvs. varken elever eller personal får röka eller snusa under skoltid)*

- ☐ Ja ☐ Nej ☐ Vet inte

29. Snusar du?

- | | | |
|---|---|--------------------------------|
| ☐ Nej, har aldrig snusat | } | Gå vidare till fråga 33 |
| ☐ Nej, har provat | | |
| ☐ Nej, har slutat | | |
| ☐ Ja, varje dag | | |
| ☐ Ja, nästan varje dag | | |
| ☐ Ja, men bara ibland | | |
| ☐ Nästan aldrig | | |

30. Vill du sluta snusa?

- ☐ Ja ☐ Nej ☐ Vet inte

31. Känner någon av dina föräldrar till att du snusar?

- ☐ Ja ☐ Nej ☐ Vet inte

32. Har du några negativa erfarenheter av alkohol?*(t ex att det hänt något otrevligt när du själv eller någon annan varit full/berusad)*

- | | | |
|-------|--------------------------|--------------------------|
| | Nej | Ja |
| Egna | ☐ | ☐ |
| Annan | ☐ | ☐ |

33. Hur ofta under det senaste året har du druckit alkohol?*(räkna inte med drycker under 2,8 % som t ex lättöl och svagcider)*
☐ Aldrig —————> **Gå vidare till fråga 41**

- ☐ En gång under året
- ☐ 2-4 gånger under året
- ☐ 5-12 gånger under året
- ☐ 1-3 gånger i månaden
- ☐ En gång i veckan eller mer

34. Har du någonsin druckit så mycket alkohol att du blivit full/berusad?

- ☐ Nej, aldrig
- ☐ Ja, en gång
- ☐ Ja, 2-3 gånger
- ☐ Ja, 4-10 gånger
- ☐ Ja, mer än 10 gånger

35. Kan du ange på en skala från 1 till 10 hur berusad du anser att du var senaste gången du drack alkohol?

Lätt påverkad		Kraftigt berusad så att jag inte kunde stå på benen							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

36. Har du blivit bjuden på alkohol av dina föräldrar då de själva dricker?

- ☐ Nej, aldrig
- ☐ Ja, någon enstaka gång
- ☐ Ja, ofta
- ☐ Ja, men jag får bara smaka ur deras glas

37. Har det hänt att någon vuxen köpt ut alkohol till dig?*(Här kan du ange flera alternativ)*

- ☐ Nej, det har aldrig hänt
- ☐ Ja, egna föräldrar
- ☐ Ja, äldre syskon
- ☐ Ja, äldre kompis
- ☐ Ja, annan vuxen

Med ett "glas" menas:



En folköl
(50 cl)



En starköl/cider
(33 cl)



Ett glas vin
(12–15 cl)



Starkvin
(8 cl)



Sprit, t ex
whiskey (4 cl)

38. Hur många "glas" (se exempel ovan) dricker du en typisk dag då du dricker alkohol?

- ☐ 1-2 glas
- ☐ 3-4 glas
- ☐ 5-6 glas
- ☐ 7-9 glas
- ☐ 10 eller fler glas

39. Berättar du för dina föräldrar hur mycket alkohol du dricker?

- ☐ Jag berättar precis som det är
- ☐ Jag berättar att jag dricker, men inte hur mycket
- ☐ Jag berättar ingenting om mina alkoholvanor

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

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

41. Vad tror du att dina föräldrar tycker om att man dricker alkohol när man är i din ålder?

- ☐ De tycker inte att det gör något om man dricker sig full ibland
- ☐ De tycker inte att det gör något om man dricker, bara man inte dricker så mycket att man blir full
- ☐ De har inget emot att man smakar
- ☐ De tycker inte man ska dricka när man är i min ålder
- ☐ Vet inte

42. Har du någon gång haft möjlighet att pröva narkotika?

(Med narkotika avses bl.a. cannabis, amfetamin och heroin)

- ☐ Nej ☐ Ja

43. Har du någon gång haft lust att pröva narkotika?

- ☐ Nej ☐ Ja ☐ Tveksam

44. Har du någon gång använt narkotika?

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

45. Har du någon gång använt någon så kallad nätdrog?

(ex. spice, RC-droger, legal highs etc.)

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

Spel om pengar**46. Har du deltagit i spel om pengar (på internet eller i butik, t.ex. poker, trav, lotto) den senaste månaden?**

- ☐ Nej ☐ Ja

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

- ☐ Aldrig ☐ Ibland ☐ Ofta ☐ Alltid

48. Har du ljugit om hur mycket du spelar för människor som är viktiga för dig?

- ☐ Nej ☐ Ja

Sex och samlevnad

49. Har du haft sex med någon annan?

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

- ☐ Nej —————> **Gå vidare till fråga 54**
☐ Ja

50. Drack du alkohol första gången du hade sex med någon annan?

- ☐ Nej ☐ Ja, lite ☐ Ja, ganska mycket

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

- ☐ En ☐ Två ☐ Tre eller fler

52. Vem/vilka hade du senast sex med?

- ☐ Med en tjej
☐ Med en kille
☐ Jag hade sex med fler än en person

53. Vilket/vilka skydd användes senast du hade sex med någon annan?

(Här kan du sätta mer än ett kryss)

- ☐ Avbrutet samlag
☐ Inget alls
☐ Kondom
☐ P-piller
☐ P-stav
☐ Spiral
☐ "Säker period"
☐ Annat
☐ Vet ej

54. Har någon tafsat på dig eller tvingat dig att ta på honom/henne på ett sexuellt sätt utan att du har velat det?

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

Nu kommer några frågor om hur du mår

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

☐ Mycket bra ☐ Bra ☐ Mindre bra ☐ Dålig

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

☐ Aldrig ☐ En gång ☐ Två gånger ☐ Minst tre gånger

57. Hur många gånger den här terminen har du besökt ungdomsmottagningen/barn- och ungdomshälsan?

☐ Aldrig ☐ En gång ☐ Två gånger ☐ Minst tre gånger

58. Hur ofta under den senaste månaden har du känt följande?

	I stort sett varje dag	Någon gång i veckan	Någon gång i månaden	Sällan eller aldrig
Huvudvärk	☐	☐	☐	☐
Ont i magen	☐	☐	☐	☐
Ont i ryggen, nacke, axlar	☐	☐	☐	☐
Trötthet	☐	☐	☐	☐
Yrsel	☐	☐	☐	☐
Känt mig nere/ledsen	☐	☐	☐	☐
Känt mig irriterad eller på dåligt humör	☐	☐	☐	☐
Känt mig orolig/nervös	☐	☐	☐	☐
Svårt att somna/sova	☐	☐	☐	☐
Känt mig stressad för något	☐	☐	☐	☐
Pigg och glad	☐	☐	☐	☐
Avslappnad och lugn	☐	☐	☐	☐
Känt att jag har kontroll	☐	☐	☐	☐

59. 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	☐	☐	☐	☐	☐
Helger	☐	☐	☐	☐	☐

60. Har du någon funktionsnedsättning eller sjukdom?

- ☐ Nej —————→ **Gå vidare till fråga 62**
- ☐ Ja

Om du svarat ja, vilken funktionsnedsättning eller sjukdom? _____

61. Hur mycket påverkar den dig i ditt vanliga liv?

- ☐ Mycket negativt
- ☐ Lite negativt
- ☐ Inte alls
- ☐ Lite positivt
- ☐ Mycket positivt

**62. 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	☐	☐	☐	☐	☐
Orolig för att någon av dina föräldrar ska bli eller är arbetslös	☐	☐	☐	☐	☐
Orolig för att dina föräldrar har flyttat eller ska flytta ifrån varandra	☐	☐	☐	☐	☐
Orolig för att du ska drabbas av någon olycka eller bli allvarligt sjuk	☐	☐	☐	☐	☐
Orolig för att någon i familjen ska drabbas av någon olycka eller bli allvarligt sjuk	☐	☐	☐	☐	☐
Orolig för att någon i familjen dricker för mycket alkohol	☐	☐	☐	☐	☐
Orolig för att du ska bli utsatt för mobbning eller misshandel	☐	☐	☐	☐	☐
Orolig för att du ska drabbas av sjukdomen AIDS	☐	☐	☐	☐	☐
Orolig för att terrorattack eller att krig ska bryta ut i Sverige	☐	☐	☐	☐	☐
Orolig för påverkan av klimatförändringar	☐	☐	☐	☐	☐

63. 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	☐	☐	☐	☐	☐
Pappa	☐	☐	☐	☐	☐
Syskon	☐	☐	☐	☐	☐
Vänner	☐	☐	☐	☐	☐
Annan vuxen	☐	☐	☐	☐	☐

64. 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

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

- ☐ Ingen ☐ En ☐ Två ☐ Fler än två

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

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

67. 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

68. 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

69. Har du under de senaste tre månaderna upplevt...*(Ange ett alternativ på varje rad)*

	Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig
Att någon fått dig att känna dig stolt	☐	☐	☐	☐	☐
Att någon i din omgivning inte låtsas om dig	☐	☐	☐	☐	☐
Att någon uttryckt sig positivt om dig som person	☐	☐	☐	☐	☐
Att någon behandlat dig orättvist på grund av ditt kön	☐	☐	☐	☐	☐
Att någon behandlat dig på ett nedvärderande sätt	☐	☐	☐	☐	☐
Att någon vuxen behandlat dig fysiskt illa, t.ex. slagit dig eller gett dig en örfil	☐	☐	☐	☐	☐
Att du sett någon i din familj som blivit slagen	☐	☐	☐	☐	☐

70. Hur ofta känner du så här?

	Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig
Att du kan vara dig själv	☐	☐	☐	☐	☐
Att du duger precis som du är	☐	☐	☐	☐	☐
Nöjd med hur du ser ut	☐	☐	☐	☐	☐
Ensam	☐	☐	☐	☐	☐

71. Hur trivs du med livet just nu?

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

72. 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 viktig
- ☐ Att jag känner mig duktig på något
- ☐ Att jag är nöjd med hur jag ser ut
- ☐ Fritidssysselsättning
- ☐ Pengar
- ☐ Annat. Vad? _____

Här följer några frågor om dina fritidsvanor

73. Hur många timmar en vardag efter skolan brukar du:

(Ange ett alternativ på varje rad)

	Aldrig/ mindre än 1 timme	1-2 timmar	2-3 timmar	3-5 timmar	Mer än 5 timmar
Söka information eller läsa text på hemsidor, i tidningar, böcker eller liknande?	☐	☐	☐	☐	☐
Spela tv-, data- eller mobilspel?	☐	☐	☐	☐	☐
Titta på filmer, tv-program eller kolla på klipp?	☐	☐	☐	☐	☐
Använda olika sociala medier?	☐	☐	☐	☐	☐

74. Hur många timmar en lördag eller söndag brukar du:

(Ange ett alternativ på varje rad)

	Aldrig/ mindre än 1 timme	1-2 timmar	2-3 timmar	3-5 timmar	Mer än 5 timmar
Söka information eller läsa text på hemsidor, i tidningar, böcker eller liknande?	☐	☐	☐	☐	☐
Spela tv-, data- eller mobilspel?	☐	☐	☐	☐	☐
Titta på filmer, tv-program eller kolla på klipp?	☐	☐	☐	☐	☐
Använda olika sociala medier?	☐	☐	☐	☐	☐

75. Hur ofta träffar du kompisar på din fritid under en vanlig vecka?**Antal dagar/vecka:**

0	1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Nu frågar vi om hur du trivs i skolan

76. Hur känner du inför skolarbetet?

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

77. 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

78. Vad tycker du om att gå i skolan?

- ☐ Mycket bra
- ☐ Bra
- ☐ Dåligt
- ☐ Mycket dåligt

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 honom eller henne vid upprepade tillfällen. Det är också mobbning då en elev ständigt blir retad på ett sätt som han eller hon inte tycker om. Men det är inte mobbning då två ganska jämnstarka elever grälar eller slåss.

79. 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

80. 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

81. 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

82. Har du blivit mobbad på nätet?

(mobilsamtal, sms, foto/videoklipp, e-post, websidor, Facebook, Instagram etc.)

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

83. 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

84. Känner du dig trygg i skolan?

- ☐ Alltid ☐ Ofta ☐ Ibland ☐ Sällan ☐ Aldrig

Här kommer några avslutande frågor

85. Använder du hjälm när du cyklar?

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

86. Mitt biologiska kön är:

- ☐ Kille
- ☐ Tjej

87. Jag identifierar mig som:

- ☐ Kille
- ☐ Tjej
- ☐ Annat

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!

Om det är något mer du skulle vilja tillägga så kan du skriva på raderna nedan.

REGION KRONOBERG
351 88 VÄXJÖ
E-POST: FOLKHALSA@KRONOBERG.SE
REGIONKRONOBERG.SE
TELEFON: 0470-58 80 00



**REGION
KRONOBERG**