

Barn- och ungdomsenkät i Kronobergs län Årskurs 5 2024



Hur mår du?

Anledningen till att vi gör den här undersökningen är att vi vill få kunskap om ungas hälsa och levnadsvanor. 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.

För att förstå hur barn och ungdomar mår och har det är det viktigt att så många som möjligt deltar. Men du bestämmer själv om du vill svara på frågorna. Du kan alltid hoppa över en fråga som du inte vill eller kan svara på. Enkäten är anonym och ingen kommer att få veta vad just du svarat.

Att svara på frågor om hur du mår kan ge många olika tankar och känslor. Om du behöver prata med någon kan du alltid ta kontakt med en vuxen som du litar på, till exempel din mentor, skolsköterska eller kurator.

Dina svar tas om hand av Region Kronoberg som ansvarar för denna undersökning.

Frågor om dig och din familj

1. Vilken skola går du på? _____

2. Vilket år är du född? ☐ 2012 ☐ 2013 ☐ 2014 ☐ Annat år

3. Jag är född som: ☐ Kille ☐ Tjej

4. Jag känner mig som:

☐ Kille ☐ Tjej ☐ Annat ☐ Osäker

5. Var är du och dina föräldrar födda?

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

6. Om du inte är född i Sverige hur länge har du bott i Sverige?

Ställs endast till de som ej svarar "Sverige" på f.5.

- ☐ 10 år eller längre
☐ 4–9 år
☐ 0–3 år

7. Vem bor du tillsammans med?

- ☐ Båda mina föräldrar
☐ Bara mamma
☐ Bara pappa
☐ Ibland hos mamma, ibland hos pappa
☐ Någon annan

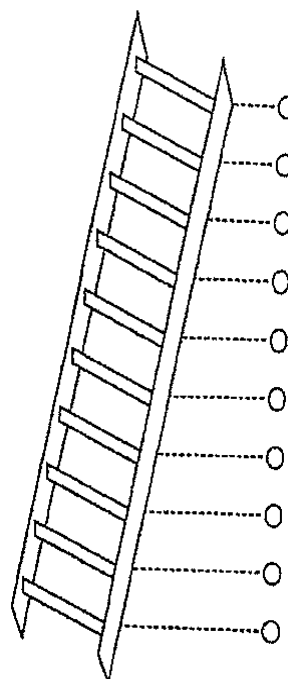
8. Hur ofta upplever du att din familj har råd att göra/köpa samma saker som de flesta andra i din klass?

- ☐ Alltid
☐ Ofta
☐ Ibland
☐ Sällan
☐ Aldrig

9. Tänk dig att denna stega är ett sätt att beskriva din skola

- På toppen av stegen finns de elever som är mest respekterade, som alla vill vara med.
- Nederst på stegen finns de elever som ingen respekterar, som ingen vill vara med.

Var skulle du placera dig själv på denna stega? Fyll i cirkeln som bäst representerar var du befinner dig på stegen.



10. Hur ser du på din framtid?

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

Frågor om fysisk aktivitet och mat**11. Hur många dagar varje vecka rör du på dig så att du blir andfådd eller svettig sammanlagt 1 timme eller mer? Räkna in idrotten i skolan.**

(exempelvis tränar, cyklar, promenerar eller dansar)

Antal dagar per vecka:

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

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

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

- ☐ Mindre än 1 timme
- ☐ 1-2 timmar
- ☐ 2-3 timmar
- ☐ 3-5 timmar
- ☐ Mer än 5 timmar

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?

	Varje dag	Flera gånger i veckan	1-2 gånger i veckan	Sällan eller aldrig
Frukt	☐	☐	☐	☐
Grönsaker	☐	☐	☐	☐
Godis	☐	☐	☐	☐
Coca cola eller annan läsk	☐	☐	☐	☐
Energidryck (ex. Nocco, Monster, Red Bull)	☐	☐	☐	☐

Frågor om tobak, alkohol och spel**17. Röker du?**

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

18. Har du provat e-cigarett/vejs?

- ☐ Ja
- ☐ Nej

19. Snusar du?

- ☐ Ja
- ☐ Nej, men har provat
- ☐ Nej, har aldrig snusat

20. Har du provat tobaksfritt snus som innehåller nikotin (även kallat vitt snus)?

- ☐ Ja
- ☐ Nej

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

(räkna inte med drycker såsom lättöl och svagcider, under 2,8 %)

- ☐ Aldrig
- ☐ En gång under året
- ☐ 2-4 gånger under året
- ☐ 5-12 gånger under året
- ☐ Mer än 12 gånger under året

22. 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

23. Har du varit med om att det hänt något otrevligt när någon vuxen i din närhet varit full?

☐ Nej ☐ Ja

Om ja: vad hände då?

24. Har du köpt/betalat för virtuella saker i data-/mobilspele den senaste månaden?

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

Frågor om hur du mår

25. Hur tycker du att din hälsa är?

☐ Mycket bra ☐ Bra ☐ Mindre bra ☐ Dålig

26. 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	☐	☐	☐	☐	☐
Känner dig ensam	☐	☐	☐	☐	☐

27. Hur ofta känner du dig...?

	I stort sett varje dag	Någon gång i veckan	Någon gång i månaden	Sällan eller aldrig
Pigg och glad	☐	☐	☐	☐
Avslappnad och lugn	☐	☐	☐	☐
Trygg och säker i dig själv	☐	☐	☐	☐

28. Hur ofta har du ...?

	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	☐	☐	☐	☐
Känt dig yr	☐	☐	☐	☐
Känt dig nere/ledsen	☐	☐	☐	☐
Känt dig irriterad eller på dåligt humör	☐	☐	☐	☐
Känt dig orolig/nervös	☐	☐	☐	☐
Svårt att somna/sova	☐	☐	☐	☐
Känt dig stressad	☐	☐	☐	☐

29. Har du någon gång skadat dig själv med mening?

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

Om ja: på vilket sätt har du skadat dig själv med mening?

30. Hur många timmar brukar du sova under natten?

	Mindre än 5 timmar	5–6 timmar	7–8 timmar	9–10 timmar	Mer än 10 timmar
Vardagar	☐	☐	☐	☐	☐
Helger	☐	☐	☐	☐	☐

31. Har du någon långvarig sjukdom/hälsoproblem eller diagnos? (exempelvis diabetes, allergi, eksem, ADHD, hörselnedsättning)

- ☐ Nej —————> **Gå vidare till fråga 33**
- ☐ Ja

Om ja: vilken eller vilka sjukdom(ar)/hälsoproblem eller diagnos(er)?

32. Hur mycket påverkar sjukdomen/hälsoproblemet eller diagnosen ditt liv?

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

33. Har du själv haft psykisk ohälsa under de senaste 6 månaderna?

- ☐ Ja
- ☐ Nej
- ☐ Vet inte

34. Hur ofta känner du dig orolig för...?

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta
Att pengar inte ska räcka hemma	☐	☐	☐	☐
Att någon av dina föräldrar ska bli arbetslös <i>eller</i> är arbetslös	☐	☐	☐	☐
Att dina föräldrar har flyttat ifrån varandra <i>eller</i> ska flytta ifrån varandra	☐	☐	☐	☐
Att någon i familjen dricker för mycket alkohol	☐	☐	☐	☐
Att du ska bli utsatt för mobbning	☐	☐	☐	☐
Att du ska bli utsatt för fysisk misshandel	☐	☐	☐	☐
Att terrorattack eller krig ska bryta ut i Sverige	☐	☐	☐	☐
Att naturen ska förstöras (miljöförstöring)	☐	☐	☐	☐

35. Har det hänt att någon kontaktat dig på sociala medier/spel för att prata om sex?

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

Frågor om sociala relationer**36. Pratar du med följande personer om saker som bekymrar dig?**

	Ja	Ibland	Nej	Har ingen/träffas inte
Mamma	☐	☐	☐	☐
Pappa	☐	☐	☐	☐
Syskon	☐	☐	☐	☐
Vänner	☐	☐	☐	☐
Annan vuxen	☐	☐	☐	☐

37. Skulle du vilja ha mer stöd än du har idag av någon vuxen för något som oroar dig?

- ☐ Ja
☐ Nej
☐ Vet ej

38. Brukar vuxna lyssna på dig och ta hänsyn till vad du vill när det gäller saker som är viktiga för dig?

	Ja, nästan alltid	Ja, ganska ofta	Varken ofta eller sällan	Nej, ganska sällan	Nej, nästan aldrig
Föräldrar	☐	☐	☐	☐	☐
Lärare	☐	☐	☐	☐	☐
Skolsköterska/kurator	☐	☐	☐	☐	☐
Annan vuxen på skolan	☐	☐	☐	☐	☐
Ledare för fritidsaktiviteter	☐	☐	☐	☐	☐

39. 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

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

- ☐ Ingen ☐ En ☐ Två ☐ Fler än två

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

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

42. Hur viktigt är följande för att du ska må bra?

	Mycket viktigt	Ganska viktigt	Inte så viktigt	Inte alls viktigt
Kompisar	☐	☐	☐	☐
Pojk-/flickvän	☐	☐	☐	☐
Syskon	☐	☐	☐	☐
Föräldrar	☐	☐	☐	☐
Skolprestationer	☐	☐	☐	☐
Fritidsaktiviteter	☐	☐	☐	☐
Att du är nöjd med hur du ser ut	☐	☐	☐	☐
Att du känner dig omtyckt	☐	☐	☐	☐
Pengar	☐	☐	☐	☐

43. Hur trivs du med livet?

- ☐ Mycket bra
☐ Ganska bra
☐ Ganska dåligt
☐ Mycket dåligt

Frågor om fritid, skola och mobbning

44. Hur nöjd är du med din fritid?

- ☐ Mycket nöjd
☐ Ganska nöjd
☐ Varken nöjd eller missnöjd
☐ Ganska missnöjd
☐ Mycket missnöjd

45. Under en vanlig vecka, hur många dagar i veckan brukar du delta i fritidsaktivitet med ledare/tränare där du utvecklas i det du gör?

- ☐ 4 dagar eller mer
☐ 2–3 dagar
☐ 1 dag
☐ Sällan/aldrig

46. Hur känner du inför skolarbetet?

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

47. Har du skolkat från lektioner? (ogiltig frånvaro)

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

48. Vad tycker du om att gå i skolan?

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

49. Får du den hjälp du behöver med skolarbetet i skolan?

- ☐ Alltid
- ☐ Ofta
- ☐ Ibland
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig
- ☐ Jag behöver inte hjälp med skolarbetet

50. Känner du dig trygg...?

	Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig
I skolan	☐	☐	☐	☐	☐
Hemma	☐	☐	☐	☐	☐
På allmänna platser	☐	☐	☐	☐	☐

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

- ☐ Aldrig
- ☐ En gång
- ☐ Flera gånger

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

- ☐ Aldrig
- ☐ En gång
- ☐ Flera gånger

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

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

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

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