

Ungdomsenkäten *Om mig*

- kortversion

2026



Hej!

Om mig är en enkät med frågor om hur du mår och hur du har det.

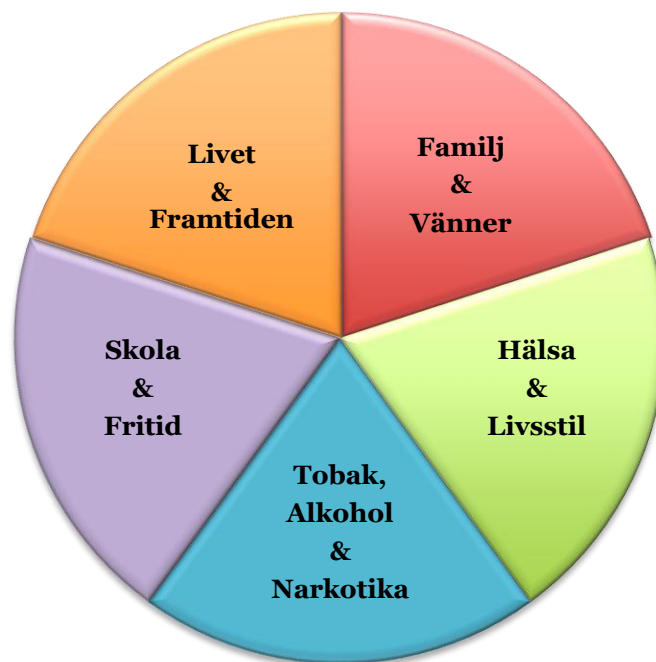
- **Enkäten är frivillig**
- **Du kan hoppa över frågor** som du inte kan eller vill svara på
- **Enkäten är anonym** vilket betyder att vi inte kan veta hur just *du* svarat på frågorna.

Dina svar är viktiga och hjälper Region Östergötland, kommunerna och Länsstyrelsen Östergötland att förbättra för unga. Svaren kan också användas i forskning*.

Vill du veta mer om enkäten eller kontakta oss som ansvarar för *Om mig*, kan du besöka:
<https://www.regionostergotland.se/ommig>

Bilden nedan visar vilka frågeområden som enkäten innehåller.

Välkommen att starta enkäten!



*Den lagliga grunden till att dina svar får samlas in och sparas är att det finns ett viktigt allmänt intresse att få information om vad som kan förbättras inom verksamheter som arbetar med barn och unga. Region Östergötland och kommunerna har gemensamt ansvar för att skydda dina svar enligt GDPR. Dina svar sparas i en databas så länge de behövs i arbetet för ungdomar i Östergötland. Mer information och kontaktuppgifter till Region Östergötlands dataskyddsombud hittar du i [Brev till elever 2026-information om GDPR](#).

BAKGRUND

1. Är du...?

- ☐ Tjej
- ☐ Kille
- ☐ Annan könsidentitet (t.ex. *transperson*, *icke-binär* eller om du känner dig osäker)

2. Var är du född?

- ☐ Sverige
- ☐ Danmark, Finland, Island, Norge
- ☐ Annat land

3. Var är dina biologiska föräldrar födda?

	Sverige	Danmark, Finland, Island, Norge	Annat land	Vet inte
Mamma	☐	☐	☐	☐
Pappa	☐	☐	☐	☐

4. Vilken kommun bor du i?

- ☐ Boxholm
- ☐ Finspång
- ☐ Kinda
- ☐ Linköping
- ☐ Mjölby
- ☐ Motala
- ☐ Norrköping
- ☐ Söderköping
- ☐ Valdemarsvik
- ☐ Vadstena
- ☐ Ydre
- ☐ Åtvidaberg
- ☐ Ödeshög
- ☐ Annan kommun utanför länet

BAKGRUND

Om kommun Linköping, Norrköping eller Motala:

Vilket bostadsområde bor du i?

*Rullista med bostadsområde och svarsalternativet Vill inte uppge bostadsområde
(max 2 alternativ)*

5. I vilken kommun går du i skolan?

Rullista över länets 13 kommuner och alternativet Annan kommun utanför länet

6. Vilken skola går du i?

Rullista med skolor

Endast gymnasieskolan:

7. Vad går du för program i skolan?

Endast gymnasieskolan:

☐ Introduktionsprogram

(t.ex. IMS språkintröduktion, IMA individuellt alternativ, IMV programinriktat val eller IMY yrkesintröduktion)

☐ Anpassad gymnasieskola

☐ Högskoleförberedande program

(t.ex. Naturvetenskap, Samhällsvetenskap, Estetiska)

☐ Yrkesförberedande program

(t.ex. Barn och fritid, Bygg- och anläggning, Försäljnings- och serviceprogrammet, Vård- och omsorg)

BAKGRUND

Om svar introduktionsprogram:

Vilket år är du född?

☐ 2011 eller senare

☐ 2010

☐ 2009

☐ 2008

☐ 2007

☐ 2006

☐ 2005 eller tidigare

Om svar anpassad gymnasieskola:

Vilket år i gymnasiet går du?

☐ År 1

☐ År 2

☐ År 3

☐ År 4

FAMILJ & VÄNNER

När du svarar på följande frågor ska du tänka på de föräldrar (vårdnadshavare) som du bor med eller som tar hand om dig tills du blir 18 år.

1. Hjälper dina föräldrar (vårdnadshavare) dig om du får problem?

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

2. Har dina föräldrar (vårdnadshavare) tid att lyssna på dig?

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

3. Har du eller din familj råd (pengar) att köpa samma saker som andra?

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

4. Har du någon bra kompis?

- ☐ Ja, flera
- ☐ Ja, en
- ☐ Nej

HÄLSA & LIVSSTIL

Hälsa handlar om hur du mår både i kroppen och hur du känner dig.

1. Hur är din hälsa?

- ☐ Mycket bra
- ☐ Bra
- ☐ Någorlunda
- ☐ Dålig
- ☐ Mycket dålig

2. Hur sover du?

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

3. Hur ofta brukar du ha ont i huvudet?

- ☐ Nästan varje dag
- ☐ Någon gång i veckan
- ☐ Någon gång i månaden
- ☐ Sällan eller aldrig

4. Hur ofta brukar du vara orolig (ha ångest)?

- ☐ Nästan varje dag
- ☐ Någon gång i veckan
- ☐ Någon gång i månaden
- ☐ Sällan eller aldrig

5. Hur ofta brukar du vara ledsen (deprimerad)?

- ☐ Nästan varje dag
- ☐ Någon gång i veckan
- ☐ Någon gång i månaden
- ☐ Sällan eller aldrig

6. Hur ofta brukar du vara arg/irriterad?

- ☐ Nästan varje dag
- ☐ Någon gång i veckan
- ☐ Någon gång i månaden
- ☐ Sällan eller aldrig

HÄLSA & LIVSSTIL

Informationsruta till ett eller flera av svarsalternativen Nästan varje dag/Någon gång i veckan

Tänk på att vi inte kommer att kunna koppla ditt svar till ditt namn eller inloggningskod.

Om du behöver stöd eller hjälp så kan du ta kontakt med skolsköterskan, kuratorn, ungdomshälsan/ungdomsmottagningen eller någon annan person som du litar på.

7. Har du någon funktionsnedsättning som påverkar ditt liv?

T.ex. rörelsehinder, ADHD, dyslexi, intellektuell funktionsnedsättning eller annan diagnos.

- ☐ Nej
- ☐ Ja, som påverkar mig lite
- ☐ Ja, som påverkar mig mycket

8. Har du någon sjukdom som påverkar ditt liv?

T.ex. diabetes, astma, epilepsi, tarmsjukdom eller annan diagnos.

- ☐ Nej
- ☐ Ja, som påverkar mig lite
- ☐ Ja, som påverkar mig mycket

9. Hur ofta känner du dig bra som du är (att du duger)?

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

HÄLSA & LIVSSTIL

10. Hur ofta äter du frukost på vardagar (måndag till fredag)?

- ☐ Varje dag
- ☐ 3-4 gånger i veckan
- ☐ 1-2 gånger i veckan
- ☐ Mer sällan eller aldrig

11. Hur ofta äter du skollunch* på vardagar (måndag till fredag)?

- ☐ Varje dag
- ☐ 3-4 gånger i veckan
- ☐ 1-2 gånger i veckan
- ☐ Mer sällan eller aldrig

*Årskurs 8: skollunch (eller på hemkunsskapen)?

TOBAK, NIKOTIN, ALKOHOL, NARKOTIKA & SPEL OM PENGAR

1. Röker du cigaretter?

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

2. Röker du E-cigaretter/vapes?

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

3. Snusar du?

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

4. Har du druckit alkohol?

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

Om ja, druckit en/flera gånger:

Har du blivit full/berusad?

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

Om ja flera gånger:

Om du tänker tillbaka på det senaste halvåret...

Hur ofta har du druckit alkohol?

- ☐ Aldrig
- ☐ Några enstaka gånger
- ☐ Varje månad
- ☐ Varje vecka/helg

TOBAK, NIKOTIN, ALKOHOL, NARKOTIKA & SPEL OM PENGAR

Med narkotika menar vi alla droger som är olagliga, till exempel hasch, amfetamin, marijuana, spice och kristall. Vi menar även tabletter som är narkotikaklassade som du inte har fått i samband med sjukvård. Tobak och nikotin, i cigaretter, vapes och snus, samt alkohol räknas *inte* som narkotika.

5. Har du använt narkotika (droger)?

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

SKOLA & FRITID

1. Hur ofta känner du dig glad i skolan?

- ☐ Ofta
- ☐ Ibland
- ☐ Sällan

2. Hur ofta känner du dig stressad i skolan?

- ☐ Ofta
- ☐ Ibland
- ☐ Sällan

3. Hur ofta känner du dig intresserad (motiverad) i skolan?

- ☐ Ofta
- ☐ Ibland
- ☐ Sällan

4. Hur trivs du i skolan?

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

5. Hur ofta har du arbetsro på lektionerna?

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

6. Hur ofta är lärarna rättvisa mot dig?

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

7. Hur ofta får du stöd och hjälp av lärarna i skolan?

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

8. Hur trivs du med din fritid?

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

9. Har du någon planerad fritidsaktivitet som du gör varje vecka (t.ex. fotbollsträning, dansgrupp eller spela gitarr)?

- ☐ Har ingen fritidsaktivitet
- ☐ En eller flera gånger i veckan
- ☐ Nästan varje dag

10. Har du i högstadiet/gymnasiet skolkat eller varit frånvarande från skolan fast du inte var sjuk?

- ☐ Nej, aldrig
- ☐ Ja, någon enstaka gång
- ☐ Ja, några gånger per termin
- ☐ Ja, några gånger i månaden
- ☐ Ja, några gånger i veckan

11. Kan du vända dig till någon vuxen på skolan om du får problem?

- ☐ Ja
- ☐ Nej
- ☐ vet inte

12. Hur ofta känner du dig trygg och säker i skolan?

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

SKOLA & FRITID

13. Hur ofta känner du dig trygg och säker hemma?

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

Till aldrig/sällan/ibland trygga:

Tänk på att vi inte kommer att kunna koppla ditt svar till dig.

Om du behöver stöd eller hjälp så kan du ta kontakt med skolsköterskan, kuratorn, ungdomshälsan/ungdomsmottagningen eller någon annan person som du litar på.

Mobbning är när man blir dåligt behandlad flera gånger av samma personer. Det kan vara till exempel att bli retad, slagen eller utfryst.

Mobbning kan finnas i skolan, på fritiden eller på nätet.

14. Har du blivit mobbad?

- ☐ Nej
- ☐ Ja, av elever
- ☐ Ja, av skolpersonal t.ex. lärare

Om ja: Har du fått hjälp?

- ☐ Ja, av skolpersonal
- ☐ Ja, av familj eller släkt
- ☐ Ja, av vänner
- ☐ Ja, av någon annan
- ☐ Nej

Du har rätt att få hjälp och stöd om du (eller någon du känner) är utsatt för mobbning.

Om du redan har berättat för någon skolpersonal och inget händer kan du kontakta Barn- och elevombudet vid Skolinspektionen.

LIVET & FRAMTIDEN

1. Litar du på andra människor?

- ☐ Mycket
- ☐ Ganska mycket
- ☐ Ganska lite
- ☐ Lite

2. Litar du på att du kan klara saker själv?

- ☐ Mycket
- ☐ Ganska mycket
- ☐ Ganska lite
- ☐ Lite

3. Hur tror du att din framtid kommer bli?

- ☐ Mycket bra
- ☐ Ganska bra
- ☐ Ganska dålig
- ☐ Mycket dålig

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

Tryck på knappen "Skicka" för att skicka in dina svar.

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

Om du vill veta mer:

Hälsa och livsstil

www.umo.se

www.1177.se/Ostergotland/Tema/Halsa/

www.umo.se/Att-ma-daligt/Stress/

www.drugsmart.com

Mobbning och utsatthet

Berätta alltid för någon om du eller någon du känner är utsatt för mobbning. Om du redan har berättat för skolpersonal och inget händer så kan du kontakta Barn- och elevombudet vid Skolinspektionen via beo@skolinspektionen.se

Om du känner dig utsatt eller har andra problem med relationer till familj, vänner eller partner finns information här

www.youmo.se/sprakvalsida

ungarelationer.se

För frågor och kontakt angående undersökningen du just svarat på:

<https://www.regionostergotland.se/ommig>

