



Ungdomsenkäten *Om mig* - metodrapport

Ungdomsenkäten *Om mig* är en webbaserad enkät om ungdomars hälsa och livsstil som har genomförts i Östergötland sedan 2014. Enkäten är ett samarbete mellan länets kommuner, Länsstyrelsen Östergötland och Region Östergötland.

Handläggare: Hälso- och sjukvårdsstrategiska enheten, Regionledningskontoret
Verksamhet: Region Östergötland
Datum: 2026-08-12

Innehåll

Bakgrund och samverkan	3
Bakgrund	3
Samverkan.....	3
Metod	3
Hur enkäten skapades	3
Den färdiga webbenkäten	4
Om mig-metoden	4
Fokusgruppintervjuer och kognitiva intervjuer	5
Fritextsvar och tolkningsfrågor	5
Genomförande	5
Administration	5
Information till elever och föräldrar.....	6
Enkäten i skolmiljö	6
Svarstid.....	6
Datakvalitet	6
Svarsfrekvens	6
Granskning och bortfall.....	6
Enkätrevideringar	7
Redovisning och tolkning av resultat.....	7
Tolkning, minimiantal och fritextsvar vid resultatredovisning	7
Hantering av personuppgifter	8
Resultatåterföring till ungdomar	8
Referenser.....	9

Bakgrund och samverkan

Bakgrund

Behovet av ett gemensamt kunskapsunderlag om ungas hälsa i Östergötland ledde till att det regionala ANDTS-rådet (alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel om pengar) år 2013 initierade ett länsgemensamt samarbete för att utveckla och genomföra en regional enkätundersökning.

En gemensam utgångspunkt sedan arbetet inleddes har varit att involvera ungdomar i utvecklingen av enkäten. Ambitionen har varit att skapa en enkät som utgår från ungas egna perspektiv på hälsa och livsstil. Genom att ta tillvara ungas erfarenheter och synpunkter kan enkäten bidra till en fördjupad förståelse av de faktorer som påverkar deras hälsa och välbefinnande. Det finns flera syften med att genomföra enkäten:

- Ge en regional och lokal bild av hälsa och livsstil bland Östergötlands ungdomar.
- Ge underlag för prioriteringar, planering och utveckling av insatser för unga i länet inom skola, kommun och region.
- Skapa diskussion och samarbete mellan ungdomar, skola, kommun och region samt bidra till att öka ungdomars delaktighet i frågor som rör dem.

Ungdomsenkäten *Om mig* är sedan 2013 ett samarbete mellan länets kommuner, Länsstyrelsen Östergötland och Region Östergötland och här följer en beskrivning av metoden och genomförandet av enkäten.

Samverkan

Samverkan mellan Region Östergötland, Länsstyrelsen Östergötland och länets kommuner beskrivs och regleras i ett samverkansavtal. Alla parter bidrar i planering och utveckling av enkäten och dess användningsområden men Region Östergötland har en samordnande roll.

Region Östergötland har huvudansvar för att ta fram informationsmaterial, revidera enkäten, tillhandahålla ett webbaserat enkätverktyg, förmedla resultatsammanställningar på läns- och kommunnivå och sammanställa resultat på skol-, kommun- och länsnivå via digitala resultatverktyg. Region Östergötland förvaltar också enkätens hemsida.

Varje kommun har en kontaktperson som deltar i årlig planering och utveckling av enkäten och som ansvarar för förankring, datainsamling, hantering och återföring av resultat till kommunen och dess skolor.

Länsstyrelsen Östergötland bidrar i årlig planering och utveckling av enkäten och ansvarar särskilt för området ANDTS (alkohol, narkotika, doping, tobak och spel om pengar).

Metod

Hur enkäten skapades

Inledningsvis genomfördes fokusgruppsintervjuer på nio skolor i länet med elever från grundskolans årskurs 8 och gymnasieskolans årskurs 2. Ungdomarna tillfrågades om vad som är betydelsefullt för hälsa och välmående och hur de ser på enkätundersökningar. Etisk prövning genomfördes för godkännande om att genomföra intervjustudien 2013 (dnr2013/197-31).

Ungdomarna tyckte att enkäter kan vara ett redskap för att undersöka hur ungdomar mår förutsatt att frågorna ställs på rätt sätt. Enligt ungdomar måste frågorna kännas relevanta och fokusera på

behov av tillhörighet, goda relationer och andra förutsättningar för trygghet som ger en stabil grund för psykisk hälsa och framtid, oavsett vad man vill veta mer om. De uttryckte också önskemål om att få ta del av och vara delaktiga i att arbeta vidare med resultat från enkäten, något de saknat i tidigare enkätstudier (1).

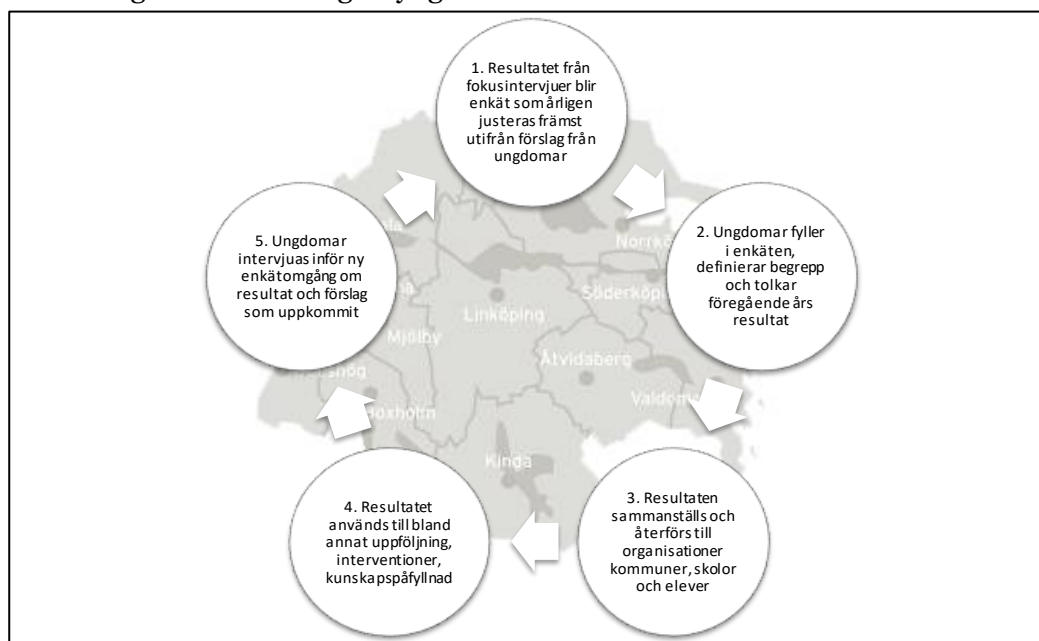
Ungdomarnas svar kom att bredda enkäten till att omfatta fem olika frågeområden och därefter kompletterades enkäten med ytterligare frågor utifrån lokala behov, andra enkätstudier, forskning och beprövad erfarenhet. Därefter testades enkäten genom kognitiv intervjumetodik. Ungdomarna fick då beskriva hur de uppfattade och resonerade kring frågorna, formuleringarna och språket. Även den färdiga webbenkäten testades på ungdomar.

Den färdiga webbenkäten

Den färdiga enkäten innehåller områdena: *Vänner & familj, Hälsa & livsstil, Tobak, nikotin, alkohol, narkotika & spel om pengar, Skola & fritid* samt *Livet & framtiden*. Tillsammans med bakgrundsfrågor innehåller enkäten ungefär 50 frågor med maximalt 125 ställningstaganden som varierar utifrån svarsalternativ. Följdfrågorna i enkäten baseras på individens tidigare svar. Enkäten revideras årligen och därmed varierar antalet frågor något över tid. Enkäten innehåller olika slags frågetyper och är konstruerad så att man kan hoppa över frågor som man inte vill eller kan svara på. Enkäten eftersträvar en balans mellan positiva och negativa frågor och svarsalternativ och innehåller faktarutor med förklarande text kring vissa begrepp och tips på vem man kan vända sig till om man behöver stöd. En forskningsetisk prövning av enkäten och tillhörande informationsmaterial gjordes 2014 (dnr2014/298-31), med en komplettering 2016 (dnr 2016/ 249-32).

Om mig-metoden

Det initiala enkätframtagandet har delvis fått stå modell för *Om mig*-metoden där ungdomar som fyller i enkäten får hjälpa till att definiera begrepp och diskutera och informera om fenomen. De ombeds också tolka resultat från föregående års enkäter. Grupper av ungdomar tillfrågas systematiskt, genom kontakt med skolor, att hjälpa till att tolka sammanställt resultat och formulera nya frågor. Enkäten justeras utifrån förslag från ungdomar och det är ungdomarnas ord som är vägledande och väger tyngst.



Figur 1. Illustration över Om mig-metoden.

Fokusgruppintervjuer och kognitiva intervjuer

För att intervjuerna ska baseras på ett så länsrepresentativt elevunderlag som möjligt tillfrågas skolor i olika kommuner från år till år. Kontakt sker via rektor och elevhälsa som ombeds samla elever som frivilligt vill delta i intervju. Ett kriterieurval genomförs avseende målgrupp för enkäten samtidigt som en variation av elever avseende studiemotivation, etnisk bakgrund och kön efterfrågas (2).

Fokusgruppsintervjuerna syftar till att ge en fördjupad förståelse av enkätresultaten och hur ungdomar själva tolkar och uppfattar dem. Under intervjuerna får deltagarna ta del av utvalda resultat och diagram från tidigare undersökningar för att reflektera och diskutera kring dessa. Deltagarna i respektive fokusgrupp är homogena vad gäller skola och årskurs, vilket skapar goda förutsättningar för öppna och relevanta diskussioner. Beroende på vilka frågor som behandlas under intervjun kan även hänsyn tas till kön, så att deltagarna i gruppen är av samma kön (3).

Ungdomsenkäten *Om mig* revideras något varje år genom kognitiva intervjuer med ungdomar (4). Synpunkter från intervjuerna sammanställs och vägs in under den slutliga enkätrevideringen. Kognitiva intervjuer är användbara för att testa nya frågor, för att få en uppfattning om hur ungdomar tolkar och upplever frågan, formulering och språk. Kognitiva intervjuer är individuella och genomförs ofta som en "think-aloud" där en ungdom (respondent) besvarar enkäten som om det vore på riktigt men ombeds tänka högt under tiden. Intervjuaren kan sedan ställa följdfrågor för att få mer information om något respondenten sagt. Respondentens svar visar hur hen uppfattat och tolkat frågan. En stor fördel med kognitiva intervjuer är att respondenterna inte själva behöver märka att de missuppfattar frågorna men ger genom sina svar ändå värdefull information om vilka frågor som behöver förtydligas eller revideras. Därför fungerar metoden bra för barn och ungdomar.

Fritextsvar och tolkningsfrågor

Vissa frågor i enkäten är ställda utan i förväg angivna svarsalternativ och ungdomarna får svara med egna ord, så kallade fritextsvar. Innehållet i dessa frågor ändras från år till år för att ge möjlighet att beskriva aktuella aspekter i ungdomarnas vardag, som exempelvis vad psykisk ohälsa beror på och vad som behövs för att unga ska må bättre.

Ungdomarna får också möjlighet att tolka resultatet från en fråga från föregående års enkät ifall det finns ett behov av fördjupad förståelse kring resultatet. Både ungdomarnas fritextsvar och tolkningar av föregående års fråga analyseras med tematisk analysmetodik (5). Det innebär att svaren på frågorna kodas, kategoriseras och sammanställs i teman. Svaren redovisas sedan i artiklar med citat från ungdomar.

Genomförande

Administration

Ungdomsenkäten *Om mig* genomförs en gång per år i samarbete mellan Region Östergötland och kommunens samordnare, som är skolornas kontaktperson och praktiska stöd under datainsamlingen.

Datainsamlingen initieras då Region Östergötland distribuerar inloggningslänkar, kommun- och skolmanualer och förslag på brev till elever och föräldrar till kontaktpersoner i kommunerna. Kontaktpersonerna förmedlar sen materialet till skolorna. Skolorna informerar i sin tur föräldrar och elever om att enkäten ska genomföras (på vissa skolor finns särskilt ansvarig person).

Eleverna fyller i enkäten någon gång under en sexveckorsperiod på hösten och när länkarna stängs ner finns resultatet tillgängligt för kommunens kontaktperson i webbverktyget. Region Östergötland sammanställer sedan data och kommunicerar resultat via webbsidan. Ett webinarium hålls på våren där resultat presenteras och diskuteras (Figur 1).

Information till elever och föräldrar

Skolorna får en manual för genomförande med rekommendationer om hur enkäten kan genomföras och förslag på informationsbrev till elever och föräldrar. I elevinformationen betonas att ungdomar har varit med och tagit fram enkäten, att enkäten är anonym, att det är helt frivilligt att delta och att man kan hoppa över frågor som man inte vill besvara.

Enkäten i skolmiljö

I genomförandemanualen rekommenderas skolorna att låta elever besvara enkäten på skoltid. Men vid exempelvis frånvaro eller praktik så kan enkäten också besvaras utanför skolan och efter skoltid. Enkätundersökningen genomförs via ett digitalt enkätverktyg på antingen dator, surfplatta eller mobiltelefon. Två veckor innan enkäten öppnas sänds genomförandemanual och inloggningslänkar till deltagande skolor. Enkäten är besvarad när eleven i slutet av enkäten har tryckt på knappen skicka-in.

Svarstid

Enkätundersökningen genomförs på hösten under veckorna 38–43. Det beräknas inte ta mer än 40 min att genomföra enkäten inklusive att informera och besvara elevers frågor om enkäten. 2025 var medianen för svarstid 18 minuter för grundskolan och 14 minuter för gymnasieskolan oavsett svarsmetod. De flesta besvarar enkäten via dator (93 % i grundskolan och 65 % i gymnasieskolan 2025), övriga besvarar via mobiltelefon och några få via surfplatta.

Datakvalitet

Svarsfrekvens

Antalet ungdomar som deltagit i enkäten har varierat under åren liksom deltagande från grund- och gymnasieskolor. Alla 13 kommuner har deltagit i enkätundersökningen. Ungefär 90 procent av skolorna i länet har deltagit årligen. Svarsfrekvensen för deltagande skolor har i genomsnitt varit kring 80 procent totalt, ca 80-85 procent i grundskolan och ca 70-75 procent i gymnasieskolan. Enkäten har besvarats av ungefär lika många killar som tjejer och 1,5-2 procent har uppgett annan könsidentitet.

Granskning och bortfall

Ett vanligt förekommande problem med enkätundersökningar är olika former av bortfall. I enkätundersökningen kan bortfallet bero på att elever varit frånvarande eller valt att inte delta. I vissa fall väljer hela skolor att inte delta eller låter bara vissa klasser medverka. Skolbortfall undersöktes under 2014 och 2015 och förklarades då bero på att man haft hög arbetsbelastning under datainsamlingsperioden eller av andra skäl inte prioriterat att vara med i enkätundersökningen.

Med enkäter finns det också alltid en risk att personer ger felaktiga svar på grund av missförstånd eller av misstag eller att personer hoppar över frågor eller medvetet svarar oärligt. Varje år efter att enkäten avslutats genomgår svaren en granskningsprocess för att upptäcka inkonsekventa och oseriösa svar. Datakvaliteten i enkätundersökningen har bedömts vara god och endast ett fåtal enkäter med inkonsekventa och oseriösa svar brukar upptäckas och tas bort från datamaterialet.

Det finns också elever som av olika anledningar avbryter enkäten utan att skicka in svaren. Avbrott kan bero på tekniska problem med till exempel internetuppkopplingen eller att elever tröttnar på enkäten, väljer att avbryta eller att lektionstiden helt enkelt tagit slut. Enkäter som besvaras i mobiltelefon har visat sig ge fler avbrott än enkäter ifyllda i dator och surfplatta, men den specifika anledningen till avbrotten är svår att fastställa.

Partiellt bortfall, som uppstår när elever hoppar över vissa frågor, är ofta en indikation på att frågan varit oklar eller efterfrågar något svårt eller känsligt. I *Om mig* är det partiella bortfallet lågt, lägre än 2 %. Det var högst för en viss frågekonstruktion s.k. ”drag and drop” där eleven svarar genom att dra frågor till boxar för olika svarsalternativ, vilket har visat sig fungera sämre när enkäten besvaras i mobiltelefon. Denna typ av fråga har därför tagits bort ur enkäten.

Enkätrevideringar

För att ha möjlighet att jämföra data mellan åren så byts endast ett fåtal frågor ut från år till år. Huvudsakligen ändras fritextfrågorna då de ofta ger omfattande svarsunderlag efter en undersökning. Vissa fördjupningsfrågor eller frågeområden återkommer i ”paket” var 4-5 år, för att enkäten inte ska bli alltför omfattande. Enkätrevideringarna testas och genomförs alltid i samråd med ungdomar. Sedan 2015 finns en kortversion av enkäten för elever som av olika anledningar inte kan besvara den längre enkäten. Sedan 2022 finns även en kortversion med bildstöd, framförallt framtagen för elever inom anpassad skola.

Redovisning och tolkning av resultat

Resultat presenterats vid ett årligt webinarium för skolpersonal, tjänstepersoner och politiker. På webinariet redovisas länsbilden och diskussioner förs om hur resultaten kan återföras och användas inom skola, kommun och region, i samverkan med ungdomar. Länsresultaten sprids via pressmeddelande och data för skola, kommun och län sammanställs via digitala resultatverktyg på ungdomsenkätens hemsida.

Tolkning, minimiantal och fritextsvar vid resultatredovisning

Resultaten anges både i andel (hur många procent av eleverna som valt olika svarsalternativ i förhållande till totalt antal elever som har besvarat frågan) och i antal elever som har besvarat frågan. Resultat som baseras på ett fåtal elever är mer osäkra än resultat som baseras på många elever. För att beskriva osäkerheten i siffrorna/resultatet används felmarginal och konfidensintervall. Med hjälp av andel och felmarginal kan man räkna fram ett konfidensintervall som i genomsnitt täcker det sanna värdet i 95 fall av 100.

För att resultatet på en fråga ska redovisas för en kommun eller klass krävs ett lägsta antal svarande om 10 ungdomar. För att redovisa frågor uppdelat på kön krävs det att minst 10 per kön har besvarat frågan. I könsuppdelade redovisningar kan ibland totalt antal elever vara större än summan per kön vilket beror på att vissa elever inte har uppgett kön. Men de ingår ändå i det totala antalet.

Fritextsvaren innehåller ofta värdefull men känslig information. Fritextsvar för enskilda skolor bör därför inte återföras till eleverna utan rekommendationen är att återföra fritextsvar från hela kommunen (eller länet för små kommuner) och att göra det tydligt att det är exempel på vad ungdomar i Östergötland skrivit. Region Östergötland sammanställer fritextsvaren i kortfattade artiklar som kommunerna kan ta del av.

Hantering av personuppgifter

Även om enkäten besvaras anonymt finns det risk att enskilda elever kan identifieras i datafilerna. Alla datafiler behandlas därför med sekretess och hanteras enligt Dataskyddsförordningens (GDPR) föreskrifter om att skydda individers personuppgifter och integritet. Region Östergötland, som har tillgång till samtliga personuppgifter, och respektive kommun, som har tillgång till personuppgifter för skolungdomar i sin kommun, har upprättat ett datadelningsavtal för den hantering av personuppgifter som sker under gemensamt ansvar.

Resultatåterföring till ungdomar

Ungdomarna har i fokusgruppsintervjuer, som föregick framtagningen av enkäten, berättat att de aldrig brukar få se resultaten från enkäter de besvarar. För ungdomsenkäten *Om mig* är målet att alla ungdomar ska få möjlighet att se och diskutera resultaten. Målet är också att ungdomar ska vara delaktiga i att använda resultaten för att göra det bättre för ungdomar inom Östergötlands skolor, kommuner och region.

Referenser

1. Hjärte, E., Lindell, C., & Korwel, K. (2014). *Ungdomars perspektiv på välmående. Underlag till webbenkät för ungdomar i Östergötland*. Region Östergötland.
2. Patton M Q (2014). *Qualitative Research & Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice*. SAGE Publications Inc.
3. Wibeck V (2010). *Fokusgrupper: om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*. Studentlitteratur AB.
4. Wenemark M(2017). *Enkätmetodik*. Studentlitteratur AB.
5. Braun V, Clarke V. *Using thematic analysis in psychology*. *Qual Res Psychol*. 2006;3(2):77-101.