

Ungdomsenkäten *Om mig*

- kortversion med bildstöd

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
- **Ingen kommer att veta vad just DU svarat på frågorna**

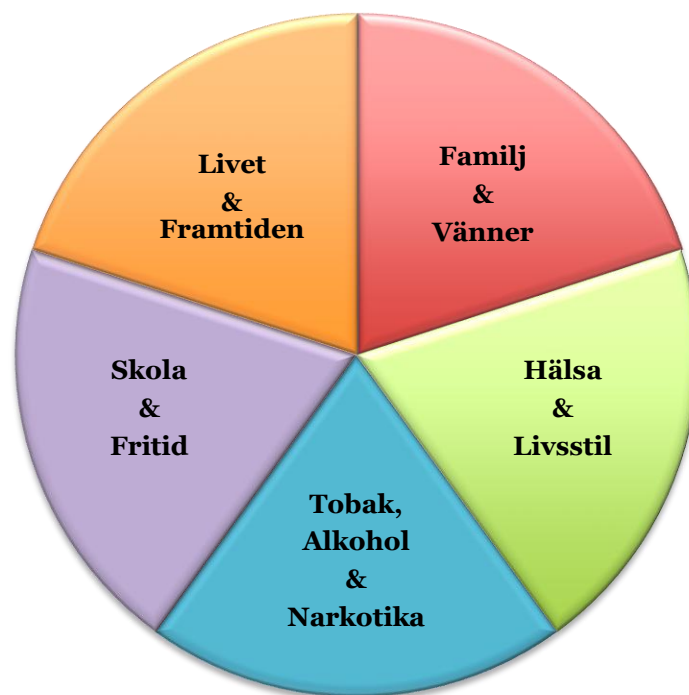
Dina svar är viktiga och hjälper till att göra det bättre för unga. Svaren kan också användas i forskning*.

Enkäten har tagits fram av Region Östergötland, kommunerna och Länsstyrelsen Östergötland.

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 vad enkäten handlar om:



Välkommen att starta enkäten!

* Om du vill kan du läsa mer om hur vi hanterar svar från dig här:

[Brev till elever 2026 - information om GDPR](#)

BAKGRUND

1. Är du...?

☐ Tjej 

☐ Kille 

☐ Annan könsidentitet 



2. Var är du född?

☐ Sverige 

☐ Danmark, Finland, Island, Norge    

☐ Annat land 

BAKGRUND



3. Vilken kommun bor du i?

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

4. I vilken kommun går du i skolan?

Rullista över länets 13 kommuner och alternativet Annan kommun utanför länet

5. Vilken skola går du i?

Rullista med skolor

BAKGRUND

Endast grundskolan:



Vilken årskurs går du i?

- ☐ Årkurs 6
- ☐ Årkurs 7
- ☐ Årkurs 8
- ☐ Årkurs 9

Endast gymnasieskolan:

**Vad går du för program i skolan?**

- ☐ Introduktionsprogram (t.ex. IMA eller IMS)
- ☐ Anpassad skola

BAKGRUND

Om svar introduktionsprogram:

**Vilket år är du född?**

- ☐ 2011 eller senare
- ☐ 2010
- ☐ 2009
- ☐ 2008
- ☐ 2007
- ☐ 2006
- ☐ 2005 eller tidigare

Om svar anpassad skola:



Vilket år i gymnasiet går du?

- ☐ År 1
- ☐ År 2
- ☐ År 3
- ☐ År 4

FAMILJ & VÄNNER



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 din familj råd (pengar) att köpa samma saker som andra?



☐ Alltid



☐ Ofta



☐ Ibland



☐ Sällan



☐ Aldrig



4. Har du någon bra kompis?



☐ Ja,



flera



☐ Ja,

1

en



☐ Nej

HÄLSA & LIVSSTIL



1. Hur är din hälsa?

- ☐  Mycket bra
- ☐  Bra
- ☐  Sådär
- ☐  Dålig
- ☐  Mycket dålig

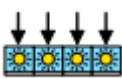


2. Hur sover du?

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

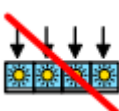


3. Hur ofta har du ont i huvudet?

- ☐ Nästan varje dag 

- ☐ Någon gång i veckan 

- ☐ Någon gång i månaden 

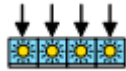
- ☐ Sällan eller aldrig 

HÄLSA & LIVSSTIL



4. Hur ofta är du orolig (har ångest)?

☐ Nästan varje dag



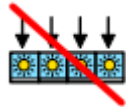
☐ Någon gång i veckan



☐ Någon gång i månaden

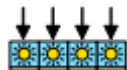


☐ Sällan eller aldrig



5. Hur ofta är du ledsen (deprimerad)?

☐ Nästan varje dag



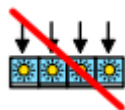
☐ Någon gång i veckan



☐ Någon gång i månaden



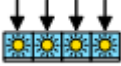
☐ Sällan eller aldrig



HÄLSA & LIVSSTIL

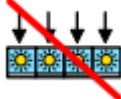


6. Hur ofta är du arg/irriterad?

☐ Nästan varje dag 

☐ Någon gång i veckan 

☐ Någon gång i månaden 

☐ Sällan eller aldrig 



7. Känner du dig bra som du är?

☐ Alltid 

☐ Ofta 

☐ Ibland 

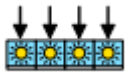
☐ Sällan 

☐ Aldrig 

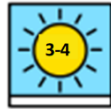
HÄLSA & LIVSSTIL



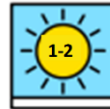
8. Äter du frukost på vardagar (måndag till fredag)?



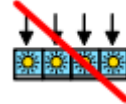
☐ Varje dag



☐ 3-4 dagar i veckan



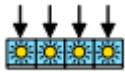
☐ 1-2 dagar i veckan



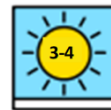
☐ Sällan eller aldrig



9. Äter du skollunch på vardagar (måndag till fredag)?



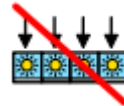
☐ Varje dag



☐ 3-4 dagar i veckan



☐ 1-2 dagar i veckan



☐ Sällan eller aldrig

TOBAK, ALKOHOL & NARKOTIKA



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



5. Har du använt narkotika (droger)?

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

SKOLA & FRITID



1. Känner du dig glad i skolan?

- ☐ Ofta ☐ Ibland ☐ Sällan



2. Är du stressad i skolan?

- ☐ Ofta ☐ Ibland ☐ Sällan



3. Är du intresserad (motiverad) i skolan?

- ☐ Ofta ☐ Ibland ☐ Sällan



4. Trivs du i skolan?

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

SKOLA & FRITID



5. Har du arbetsro på lektionerna?

- ☐  Alltid ☐  Ofta ☐  Ibland ☐  Sällan ☐  Aldrig



6. Är lärarna rättvisa mot dig?

- ☐  Alltid ☐  Ofta ☐  Ibland ☐  Sällan ☐  Aldrig



7. Får du stöd och hjälp av lärarna i skolan?

- ☐  Alltid ☐  Ofta ☐  Ibland ☐  Sällan ☐  Aldrig

SKOLA & FRITID



8. Trivs du med din fritid?



☐ Mycket bra



☐ Ganska bra



☐ Ganska dåligt



☐ Mycket dåligt



9. Har du någon fritidsaktivitet som du gör varje vecka?



(till exempel fotbollsträning, dansgrupp eller spela gitarr)



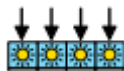
☐ Nej, har ingen fritidsaktivitet



1



☐ Ja, en eller flera gånger i veckan



☐ Ja, nästan varje dag

SKOLA & FRITID



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

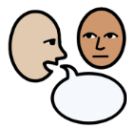
☐ Nej, aldrig

☐ 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

SKOLA & FRITID



12. Känner du dig trygg och säker i skolan?



☐ Alltid



☐ Ofta



☐ Ibland



☐ Sällan



☐ Aldrig



13. Känner du dig trygg och säker hemma?



☐ Alltid



☐ Ofta



☐ Ibland



☐ Sällan



☐ Aldrig



14. Har du blivit mobbad?



☐ Nej



☐ Ja, av elever



☐ Ja, av skolpersonal t.ex. lärare



LIVET & FRAMTIDEN



1. Litar du på andra människor?



☐ Mycket



☐ Ganska mycket



☐ Ganska mycket



☐ Ganska lite



☐ Lite



☐ Lite



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



☐ Mycket



☐ Ganska mycket



☐ Ganska mycket



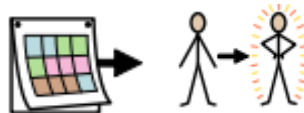
☐ Ganska lite



☐ Lite



☐ Lite



3. Hur tror du att din framtid kommer bli?



☐ Mycket bra



☐ ganska bra



☐ Ganska dåligt



☐ Mycket dåligt

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

Tack för att du svarade på enkäten!

