Länsstyrelsen Värmland

Region Värmland

På tal om ungdomar Värmland 2026

Den här undersökningen riktar sig till dig som går i årskurs 7 och årskurs 1 på gymnasiet.

Enkäten innehåller 50 frågor och tar ungefär 15 minuter att svara på. Frågorna handlar om din hälsa, skolan, fritiden, trygghet, demokrati och framtid.

Undersökningen är anonym och du kan känna dig trygg med att ingen kommer att kunna se vad just du har svarat.

Det är frivilligt att svara på frågorna, men dina svar är viktiga för att vi ska få en bra bild av hur ungdomar i Värmland har det.

BAKGRUND

Vi börjar med att ställa några frågor om dig, din familj och din hälsa.

1. **Vilken årskurs går du i?**
   Årskurs 7
   Gymnasiet årskurs 1

2. **I vilken kommun bor du?**

Om du bor i mer än en kommun välj den kommun där du bor oftast.

Arvika

Eda

Filipstad

Forshaga

Grums

Hagfors

Hammarö

Karlstad

Kil

Kristinehamn

Munkfors

Storfors

Sunne

Säffle

Torsby

Årjäng

Annan kommun

3. **I vilken kommun går du i skola?**

Arvika

Eda

Filipstad

Forshaga

Grums

Hagfors

Hammarö

Karlstad

Kil

Kristinehamn

Munkfors

Storfors

Sunne

Säffle

Torsby

Årjäng

4. Vilken skola går du på?

Minnebergsskolan

Estetiska skolan

Gunnarsbyskolan

Hierneskolan

Ferlinskolan

Stålvallaskolan

Forshaga lärcenter

Dejeskolan

Jättestenskolan

Kyrkhedens skola

Älvstranden bildningscentrum

Hammarlundens skola

Mörmoskolan

Frödingskolan

Hultsbergsskolan

Ilandaskolan

Internationella Engelska Skolan

Mariebergsskolan

Nordic International School Karlstad

Norrstrandsskolan

Nyeds skola

Orrholmsskolan

Rudsskolan

Solstadens skola

Vålbergsskolan

Sannerudsskolan

Djurgårdsskolan

Stenstalidskolan

Södermalmsskolan

Forsnässkolan

Vargbroskolan

Fryxellska skolan

Tegnérskolan

Frykenskolan

Kvistbergsskolan

Nordmarkens skola

Solbergagymnasiet

Taserudsgymnasiet

Estetiska skolan Arvika

Spångbergsgymnasiet

Forshaga akademin

Älvstrandsgymnasiet

Sundsta-Älvkullegymnasiet

Nobelgymnasiet

Tingvallagymnasiet

Karlstad Fria läroverk

Karlstads globala gymnasium

Karlstad Praktiska

Lillerudsgymnasiet

NTI-gymnasiet

Realgymnasiet

Affärsgymnasiet Karlstad

Brogymnasiet

Sunne gymnasieskola/Broby

Naturbruksgymnasiet Södra Viken

Herrgårdsgymnasiet

Stjerneskolan

Årjängs gymnasieskola

Lundsbergs skola

Drottning Blankas gymnasieskola

Annan

5. Vilken inriktning har ditt gymnasieprogram?

Högskoleförberedande program (till exempel naturvetenskap, teknik, ekonomi)

Yrkesprogram (till exempel barn och fritid, handel och administration, fordon och transport)

Introduktionsprogram (till exempel yrkesintroduktion, språkintroduktion, programinriktat val)

Annan inriktning

6. Vad stämmer bäst in på dig?

Tjej

Kille

Annan könsidentitet (om du är eller känner dig tillhöra annat kön än tjej eller kille)

7. Vilken är din sexuella läggning?

Heterosexuell (du blir kär i eller attraherad av någon av ett annat kön än ditt eget)

Bisexuell/Pansexuell (du blir kär i eller attraherad av någon oavsett kön)

Homosexuell

Osäker på min sexuella läggning/vet inte

Annat

Vill inte definiera min sexuella läggning

8. Vem bor du med?

Jag bor med mina föräldrar, som bor tillsammans

Jag bor växelvis hos mina föräldrar, som inte bor tillsammans

Jag bor tillsammans med en förälder

Annat boende

9. Är någon av dina föräldrar födda utomlands?

Nej, ingen förälder

Ja, en eller flera föräldrar

10. Är du orolig för din familjs ekonomi?

Inte alls orolig

Inte särskilt orolig

Ganska orolig

Mycket orolig

11. Har du råd att göra eller köpa samma saker som de flesta andra i din ålder?

Ja, alltid

Ja, ofta

Nej, sällan

Nej, aldrig

12. Hur mår du för det mesta?

Mycket bra

Bra

Varken bra eller dåligt

Dåligt

Mycket dåligt

13. Hur ofta har du haft följande besvär under de senaste 6 månaderna?

Markera ett svar på varje rad.

	Sällan eller aldrig	Någon eller några gånger i månaden	En gång i veckan	Flera gånger i veckan	I stort sett varje dag
Huvudvärk					
Ont i magen					
Känt dig stressad					
Känt dig nedstämd (deppig eller nere)					

Svårt att somna
Sovit dåligt på natten
Känt dig aggressiv eller arg

14. Har du någon funktionsnedsättning?

(till exempel hörselnedsättning, läs- eller skrivsvårigheter, ADHD, autism, rörelsehinder)

Nej

Ja

15. Påverkar din funktionsnedsättning följande negativt?

Markera ett svar på varje rad.

	Nej, påverkar inte	Ja, påverkar lite	Ja, påverkar ganska mycket	Ja, påverkar väldigt mycket
Skolarbete/läxor				
Fritidssysselsättning				
Kompisrelationer				
Familjerelationer				

16. Kan du prata om saker som bekymrar dig med följande personer?

Markera ett svar på varje rad.

	Ja, det har jag lätt för	Det har jag varken lätt eller svårt för	Nej, det har jag svårt för	Har ingen/vi träffas inte
Mamma				
Pappa				
Annan vuxen				
Kompis/kompisar				

17. Hur ofta har du under de senaste 3 månaderna känt dig ensam?

Aldrig

Sällan

Ibland

Ofta

Varje dag

SKOLA

Nu kommer några frågor om hur du upplever din skolgång.

18. Hur trivs du i skolan?

Mycket bra

Bra

Varken bra eller dåligt

Dåligt

Mycket dåligt

19. Tycker du att du får den hjälp du behöver från skolan för att klara skolarbetet?

Helt och hållet

Till stor del

Till viss del

Inte alls

Vet inte

20. Hur väl stämmer detta in på dig?

Markera ett svar på varje rad.

	Stämmer mycket bra	Stämmer bra	Stämmer varken bra eller dåligt	Stämmer dåligt	Stämmer mycket dåligt
Jag känner mig stressad över mitt skolarbete					
Jag upplever att mina lärare lyssnar på mig och respekterar mina åsikter					

21. Har du under de senaste 12 månaderna själv blivit utsatt för något av följande i skolan?

Markera ett svar på varje rad.

	Nej	Ja, en gång	Ja, flera gånger
Fysiskt våld			
Hot			
Sexuella trakasserier (någon säger eller gör något sexuellt kränkande mot dig)			
Rasism			
Mobbing eller kränkande behandling			

FRITID

Nu kommer några frågor om din fritid och dina möjligheter till en bra fritid.

22. Hur nöjd är du med din fritid?

Mycket nöjd

Ganska nöjd

Varken nöjd eller missnöjd

Ganska missnöjd

Mycket missnöjd

23. Har du möjlighet att delta i de fritidsaktiviteter du vill?

Ja

Nej

24. Varför kan du inte delta i de fritidsaktiviteter du vill?

Här kan du markera flera alternativ.

Det jag vill göra finns inte i min närhet/kommun

Har inte möjlighet att ta mig dit

Har inte tid

Har inte råd

Får inte

Annan anledning:_____

25. Är du medlem i någon förening eller organisation?

Här kan du markera flera alternativ.

Ja, i idrottsförening

Ja, i annan förening/organisation

Nej

Sociala medier (den här rubriken stämmer inte riktigt för frågan om porr)

26. Hur många timmar per dag använder du i genomsnitt sociala medier (Snapchat, TikTok, Instagram eller liknande)?

Vi förstår att det kan variera mycket men försök att uppskatta och svara i ungefärligt antal heltimmar.

Använder inte sociala medier ---gå vidare till fråga…

Mindre än en timme

En till två timmar

Tre till fem timmar

Sex till nio timmar

Tio timmar eller mer

27. Hur väl stämmer följande påståenden in på dig?

Markera ett svar på varje rad.

	Stämmer inte alls	Stämmer dåligt	Stämmer delvis	Stämmer bra	Stämmer mycket bra
Sociala medier hjälper mig att känna mig som en del av en grupp/ett sammanhang					
Via sociala medier ta jag ofta del av innehåll som får mig att må bättre					
Mitt användande av sociala medier har fått negativa konsekvenser, men detta har inte fått mig att minska användandet					
Mitt användande av sociala medier har skapat konflikter med min familj					

28. Har du under de senaste 3 månaderna tittat på porr?

Nej
Ja, en eller två gånger
Ja, ungefär en gång i månaden
Ja, ungefär en gång i veckan
Ja, flera gånger i veckan

TRYGGHET

Det här avsnittet handlar om trygghet och hur du känner dig i olika miljöer.

29. Tänk tillbaka på de senaste 6 månaderna. Har någon utsatt dig för något av detta?

Markera ett svar på varje rad.

	Nej	Ja	Vill inte svara
Någon har stulit från mig			
Någon har utsatt mig för misshandel			
Någon har hotat mig på sociala medier eller online			
Någon har hotat mig IRL			
Någon har spridit bilder på mig mot min vilja			
Någon har skrivit kränkande om mig på sociala medier eller online			
Någon har utsatt mig för sexuellt våld eller utnyttjat mig på sociala medier eller online			
Någon har utsatt mig för sexuellt våld eller utnyttjat mig IRL			

30. Känner du dig trygg på följande ställen?

Markera ett svar på varje rad.

	Ja, alltid	Ja, oftast	Nej
Hemma			
I skolan			
På väg till och från skolan			
Vid organiserad fritidsaktivitet, till exempel idrottsförening eller studiecirkel			
På nätet			

31. Känner du dig trygg utomhus i området där du bor?

Markera ett svar på varje rad.

	Ja, alltid	Ja, oftast	Nej
På dagen			
På kvällen/natten			

32. Känner du dig trygg ute på stan?

Markera ett svar på varje rad.

	Ja, alltid	Ja, oftast	Nej
På dagen			
På kvällen/natten			

33. Känner du dig trygg på buss, tåg eller liknande?

Markera ett svar på varje rad.

	Ja, alltid	Ja, oftast	Nej
På dagen			
På kvällen/natten			

34. Tycker du att man kan lita på de flesta människor?

Ja

Nej

35. Har du under de senaste 6 månaderna, upplevt att du blivit orättvist behandlad på ett sätt så att du mått dåligt?

Ja, flera gånger

Ja, någon gång

Nej

36. Vem eller vilka har du känt dig orättvist behandlad av?

Här kan du markera flera alternativ.

Vän

Partner

Familj/släkt

Andra elever, ungdomar

Annan person

personal inom…

Skolan

Fritidsgård eller liknande

Sjukvården

Polisen/rättsväsendet

Socialtjänsten

Organisation eller förening (exempelvis tränare eller ledare)

Annan verksamhet

37. Av vilken eller vilka orsaker tror du att du blev orättvist behandlad?

Här kan du markera flera alternativ.

Etnisk tillhörighet (var jag eller min familj kommer ifrån)

Kön

Könsidentitet eller könsuttryck

Sexuell läggning

Ålder

Utseende

Funktionsnedsättning

Religion eller trosuppfattning

Annan orsak

Vet inte

38. Vet du vart du kan vända dig för att få stöd om du skulle bli illa behandlad eller må dåligt?

Ja

Nej

SAMHÄLLE & DEMOKRATI

Detta avsnitt handlar om barnkonventionen och hur du ser på dina möjligheter att påverka hur det ska vara i din kommun.

39. Vet du vilka rättigheter du har enligt barnkonventionen?

Nej, jag vet inte vad barnkonventionen är för något

Nej, men jag vet att barnkonventionen finns

Ja delvis, men jag vet inte vad rättigheterna kan innebära för mig i praktiken

Ja, och jag vet vad rättigheterna kan innebära för mig i praktiken

40. Tror du att de flesta vuxna vet vilka rättigheter barn har enligt barnkonventionen?

Nej, jag tror inte att de flesta vuxna vet vad barnkonventionen är för något

Nej, men jag tror att de flesta vuxna vet att barnkonventionen finns

Ja delvis, men jag tror inte de flesta vuxna bryr sig så mycket om barnets rättigheter

Ja, och jag tror de flesta vuxna försöker ta hänsyn till barnets rättigheter

41. Vilka möjligheter har du att föra fram dina åsikter till dem som bestämmer i kommunen?

Mycket stora möjligheter

Ganska stora möjligheter

Ganska små möjligheter

Mycket små möjligheter/inga möjligheter

Vet inte

42. Vill du vara med och påverka i frågor som rör din kommun?

Ja

Nej

43. Vilken eller vilka är anledningarna till att du inte vill vara med och påverka?

Här kan du markera flera alternativ.

- Jag kan för lite om hur jag ska göra
- Jag är inte tillräckligt intresserad
- Jag har inte tid
- Jag tror inte att det spelar någon roll
- Annat

44. Sätt ett kryss för varje sak du skulle vilja vara med och påverka.

Här kan du markera flera alternativ.

- Aktiviteter på fritiden
- Området där du bor
- Mot rasism
- Kollektivtrafik
- Lika rättigheter för tjejer och killar
- Miljö- och klimatfrågor
- Barns hälsa och mående
- Något annat: _____

45. Vad anser du om följande påståenden?

Markera ett svar på varje rad.

	Instämmer inte alls	Instämmer i liten grad	Varken eller	Instämmer i stor grad	Instämmer helt
Det är viktigt att tjejer är kvinnliga och killar är manliga					
De flesta i min omgivning tycker det är viktigt att killar är manliga					

Kvinnor är bättre lärare än män
Flickor/kvinnor bör ta större ansvar än män när det gäller sysslor i hemmet
Jämställdheten har gått för långt i Sverige

46. Hur väl stämmer följande påstående med vad du tycker?

	Stämmer inte alls	Stämmer dåligt	Stämmer delvis	Stämmer bra	Stämmer mycket bra	Inte aktuellt
Min familj är jämställd*						

*Jämställdhet betyder att kvinnor och män, ska ha samma möjligheter, rättigheter och skyldigheter. Här handlar det om att båda föräldrarna, delar lika mycket på det som behöver göras i ett hem. Tex laga mat, städa och skjutsa till aktivitet.

47. Tillåter din familj/släkt att du har en kärleksrelation (pojkvän/flickvän)?

Ja

Ja men bara om personen är av motsatt kön (inga homosexuella relationer)

Ja men bara om personen har samma etnicitet/tillhör samma folkgrupp som min familj

Ja men bara om personen har samma religion som min familj

Nej

Vet ej

48. Om du skulle ha en kärleksrelation med någon som din familj eller släkt inte accepterar, vad tror du skulle hända?

inget speciellt kommer hända

de skulle försöka få mig att göra slut på relationen

de skulle tvinga mig att förlova mig eller gifta mig

de skulle frysa ut mig, kasta ut mig, stänga in mig eller skicka iväg mig

de skulle tvinga mig att göra en oskuldskontroll

de skulle hota eller skada mig

de skulle hota eller skada den jag har en kärleksrelation med

annat

jag vet inte

FRAMTID

Till sist kommer några frågor om hur du ser på din framtid.

49. Hur ser du på framtiden...?

Markera ett svar på varje rad.

	Mycket ljust	Ganska ljust	Varken ljust eller mörkt	Ganska mörkt	Mycket mörkt
…för din personliga del					
… för världen i stort					

50. Vilken är den viktigaste framtidsfrågan för dig?

_____

_____

51. Vad tyckte du om frågorna du svarat på?

De flesta kändes meningsfulla

Några kändes meningsfulla

Knappt någon kändes meningsfull