

INFORMATION

Syftet med den här undersökningen är att ta reda på hur ungdomar och unga vuxna med olika erfarenheter ser på psykisk hälsa och välbefinnande. Undersökningen genomförs i samarbete mellan Kungliga Tekniska Högskolan (KTH), Stockholms universitet och Region Stockholm. Det är KTH som ansvarar för undersökningen.

HUR GÅR DET TILL?

Du kommer att få dela med dig av dina tankar om psykisk hälsa och välbefinnande. Du får också svara på några frågor om hur du har det just nu. Vi ställer dessa frågor för att ta reda på om det finns variationer som hänger samman med exempelvis kön, ålder och hälsoläge. Det är frivilligt att delta och du väljer själv vad du vill dela med dig av.

Den här typen av undersökningar kan göra att du tänker mer på din egen och andras psykiska hälsa och välbefinnande. Om du behöver hjälp eller stöd finns vägledning på [1177.se](https://www.1177.se), under rubriken Liv & Hälsa, Psykisk Hälsa <https://www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/psykisk-halsa/>

VAD HÄNDER MED MINA UPPGIFTER?

Inga personuppgifter samlas in. Det gör att dina svar är avidentifierade. Resultaten redovisas på gruppnivå. Det betyder att ingen kan veta vad just du har svarat. Alla svar kommer att hanteras så att ingen obehörig kan ta del av dem.

Den information som du väljer att dela med oss kommer att vara underlag för forskning. Det kommer att bidra till att öka förståelsen för hur olika grupper av unga tänker kring psykisk hälsa och välbefinnande i Sverige idag. Resultaten kommer bland annat att bli tillgängliga via rapporter och examensarbeten i högskolan.

ANSVARIG FÖR UNDERSÖKNINGEN

Professor Sebastiaan Meijer, KTH. E-postadress: smeijer@kth.se

SAMTYCKE

Innan du får medverka i studien behöver du ge ditt samtycke till följande uppgifter:

Jag har fått information om studien och har haft möjlighet att kontakta ansvarig forskare om jag velat.

Jag samtycker till att delta i den här studien om psykisk hälsa och välbefinnande

- Ja
- Nej

1. Var är du när du svarar på den här enkäten?

- I skolan
- På fritidsgården
- I en motionsanläggning eller i en idrottshall
- På ett bibliotek
- I kollektivtrafiken (t ex buss, tunnelbana)
- På annan plats utomhus
- På annan plats inomhus

2. Nu vill vi ställa några frågor om dig och din livssituation.

Välj det svarsalternativ som stämmer bäst med hur du har känt under **de senaste två veckorna**. Det finns inga rätta eller felaktiga svar.

	alltid	oftast	ibland	sällan	aldrig
Jag har haft en positiv syn på framtiden	alltid, answer alternative for Jag har haft en positiv syn på framtiden	oftast, answer alternative for Jag har haft en positiv syn på framtiden	ibland, answer alternative for Jag har haft en positiv syn på framtiden	sällan, answer alternative for Jag har haft en positiv syn på framtiden	aldrig, answer alternative for Jag har haft en positiv syn på framtiden
Jag har känt att jag har varit till nytta	alltid, answer alternative for Jag har känt att jag har varit till nytta	oftast, answer alternative for Jag har känt att jag har varit till nytta	ibland, answer alternative for Jag har känt att jag har varit till nytta	sällan, answer alternative for Jag har känt att jag har varit till nytta	aldrig, answer alternative for Jag har känt att jag har varit till nytta
Jag har känt mig lugn	alltid, answer alternative for Jag har känt mig lugn	oftast, answer alternative for Jag har känt mig lugn	ibland, answer alternative for Jag har känt mig lugn	sällan, answer alternative for Jag har känt mig lugn	aldrig, answer alternative for Jag har känt mig lugn
Jag har hanterat problem på ett bra sätt	alltid, answer alternative for Jag har hanterat problem på ett bra sätt	oftast, answer alternative for Jag har hanterat problem på ett bra sätt	ibland, answer alternative for Jag har hanterat problem på ett bra sätt	sällan, answer alternative for Jag har hanterat problem på ett bra sätt	aldrig, answer alternative for Jag har hanterat problem på ett bra sätt
Jag har tänkt på ett klart sätt	alltid, answer alternative for Jag har tänkt på ett klart sätt	oftast, answer alternative for Jag har tänkt på ett klart sätt	ibland, answer alternative for Jag har tänkt på ett klart sätt	sällan, answer alternative for Jag har tänkt på ett klart sätt	aldrig, answer alternative for Jag har tänkt på ett klart sätt
Jag har känt mig nära andra människor	alltid, answer alternative for Jag har känt mig nära andra människor	oftast, answer alternative for Jag har känt mig nära andra människor	ibland, answer alternative for Jag har känt mig nära andra människor	sällan, answer alternative for Jag har känt mig nära andra människor	aldrig, answer alternative for Jag har känt mig nära andra människor

	alltid	oftast	ibland	sällan	aldrig
Jag har själv kunnat bestämma saker och ting	alltid, answer alternative for Jag har själv kunnat bestämma mig om saker och ting	oftast, answer alternative for Jag har själv kunnat bestämma mig om saker och ting	ibland, answer alternative for Jag har själv kunnat bestämma mig om saker och ting	sällan, answer alternative for Jag har själv kunnat bestämma mig om saker och ting	aldrig, answer alternative for Jag har själv kunnat bestämma mig om saker och ting
Jag är nöjd med mitt liv	alltid, answer alternative for Jag har varit nöjd med mitt liv	oftast, answer alternative for Jag har varit nöjd med mitt liv	ibland, answer alternative for Jag har varit nöjd med mitt liv	sällan, answer alternative for Jag har varit nöjd med mitt liv	aldrig, answer alternative for Jag har varit nöjd med mitt liv

Nu vill vi veta hur just du ser på psykisk hälsa. Det finns inga rätta eller felaktiga svar. Vi är intresserade av att veta hur just du tänker kring, beskriver och upplever psykisk hälsa.

3. Vad är psykisk hälsa för dig? Det kan exempelvis vara när du klarar av något som du tyckte var jobbigt till en början, när du är stolt över dig själv, när du känner dig omtyckt och uppskattad. Beskriv vad det är för just dig.

4. När och var brukar du uppleva **psykisk hälsa**? Det kan exempelvis vara tillsammans med familjen hemma, när du är ensam hemma eller tillsammans med kompisar ute, när du vet precis vad du ska göra eller när du inte har något planerat. Beskriv hur det är för just dig.

Nu vill vi veta hur just du ser på välbefinnande. Det finns inga rätta eller felaktiga svar. Vi är intresserade av hur just du tänker, beskriver och upplever välbefinnande.

5. Vad är **välbefinnande** för dig? Det kan exempelvis vara när du gör något som gör dig glad, eller när livet känns lätt. Beskriv vad det är för just dig.

6. När och var brukar du uppleva **välbefinnande**? Det kan exempelvis vara tillsammans med familjen hemma, när du är ensam hemma eller tillsammans med kompisar ute, när du vet precis vad du ska göra eller när du inte har något planerat. Beskriv hur det är för just dig.

7. Är du

- tjej
- kille
- annat

8. Vilket år är du född?

9. Var bor du?

- Lidingö
- Nynäshamn
- Stockholm
- Annanstans, nämligen i /tom ruta/

10. Vilka bor du med?

- Ingen
- Föräldrar och/eller syskon
- Andra vuxna
- Annat, nämligen:

11. Vilken är din **huvudsakliga** sysselsättning för närvarande?

- går i grundskolan
- går på gymnasiet
- studerar på yrkeshögskola, högskola eller universitet
- jobbar
- arbetslös
- annat, nämligen:

12. Har du några andra kommentarer eller tankar som du vill dela med oss?