



Hälsa och livsstil bland 15-åriga tvillingar i Sverige

Denna studie genomförs av Karolinska Institutet och svenska Tvillingregistret. Läs igenom instruktionerna på nästa sida och följ anvisningarna innan varje fråga. Vi vill påminna om att dina svar kommer behandlas konfidentiellt. Vi som tar emot enkäterna, när de kommer med posten, har tystnadsplikt och ingen utomstående kommer att kunna läsa dina svar.

Några av frågorna är mer känsliga än andra och kan hos vissa ungdomar väcka tankar och känsloreaktioner. Om du därför känner behov av att prata med någon får du gärna kontakta vår projektkpersonal på gratisnumret 0200 - 21 06 60 eller via mail catss@meb.ki.se. Personalen kan sedan slussa dig vidare till ytterligare råd och stöd.

När du skrivit under det informerade samtycket i början av enkäten och fyllt i dina svar lägger du enkäten i det bifogade svarskuvertet och postar detta till oss.

Hjälp oss att underlätta bearbetningen av dina svar

Dina svarsmarkeringar kommer att läsas optiskt i en s.k. skanner. Det är därför viktigt att tänka på följande när du besvarar frågorna!

Bästa sätt att markera

- Använd kulspetspenna, svart eller blå.

- Markera om möjligt *innanför* rutorna

- så här



- **inte** så här



- Om du ångrar dig och behöver ta bort ditt kryss, täck hela rutan

- så här



Så fyller du i siffror

Man kan bara fylla i *heltal*, t ex 3 eller 11 om inget annat anges.

- Vill du skriva ett ental ska du högerställa siffran.

- så här

	1
--	---

- Vid tiotal ska siffrorna placeras på varsin sida om strecket som delar av rutan.

- så här

1		2
---	--	---

Egen text

Om du vill skriva mer text än vad som får plats på de anvisade raderna eller om du vill förklara/förtydliga något:

- Skriv **inte** mellan eller i närheten av svarsrutorna

- Skriv istället på **kommentarsidan sist i enkäten**

OBS! Fyll enbart i ett svarsalternativ för varje fråga ifall inget annat anges.

Datum för påbörjande av enkäten:

--	--	--	--	--	--

Här vill vi att du skriver ditt förnamn, så vi är säkra på att vi får svar från rätt person.

Förnamn: _____

Vi vill även att du skriver de fyra sista siffrorna i ditt personnummer, fråga dina föräldrar om du inte är säker.

Fyra sista siffror:

--	--	--	--

Du är: ☐ Pojke ☐ Flicka

Följande avsnitt handlar om fysisk aktivitet.

1. Hur mycket rör du dig i genomsnitt på idrottslektionerna i skolan?

- ☐ Jag är aldrig eller nästan aldrig med på idrotten
- ☐ Jag är med på idrotten ibland
- ☐ Jag är alltid eller nästan alltid med, men jag rör mig inte särskilt mycket
- ☐ Jag är alltid eller nästan alltid med, och jag rör mig mycket
- ☐ Jag är alltid eller nästan alltid med, och jag blir svettig och/eller andfådd nästan varje gång
- ☐ Vet inte/Vill ej svara

2. Vilken av de här personerna liknar du mest?

- ☐ Person A: Rör sig ganska lite
- ☐ Person B: Rör sig en hel del men aldrig så att han/hon blir andfådd och svettig
- ☐ Person C: Rör sig en hel del och blir svettig och andfådd någon gång ibland
- ☐ Person D: Rör sig så att han/hon blir svettig och andfådd flera gånger i veckan
- ☐ Person E: Rör sig så att han/hon blir svettig och andfådd varje dag eller nästan varje dag
- ☐ Vet inte/Vill ej svara

3. Hur många timmar brukar du se på TV (även på nätet), video eller DVD per dag?

Måndag tom fredag

- ☐ Aldrig
- ☐ Mindre än 1 timme per dag

Lördag och söndag

- ☐ Aldrig
- ☐ Mindre än 1 timme per dag

- ☐ 1-2 timmar per dag
- ☐ 2-4 timmar per dag
- ☐ 4-6 timmar per dag
- ☐ Mer än 6 timmar per dag

- ☐ 1-2 timmar per dag
- ☐ 2-4 timmar per dag
- ☐ 4-6 timmar per dag
- ☐ Mer än 6 timmar per dag

4. Hur många timmar per dag brukar du spela dataspel, TV-spel, chatta, blogga eller surfa på Internet?

Måndag tom fredag

- ☐ Aldrig
- ☐ Mindre än 1 timme per dag
- ☐ 1-2 timmar per dag
- ☐ 2-4 timmar per dag
- ☐ 4-6 timmar per dag
- ☐ Mer än 6 timmar per dag

Lördag och söndag

- ☐ Aldrig
- ☐ Mindre än 1 timme per dag
- ☐ 1-2 timmar per dag
- ☐ 2-4 timmar per dag
- ☐ 4-6 timmar per dag
- ☐ Mer än 6 timmar per dag

5. Hur mycket rör du dig på rasterna i skolan? (t.ex. spelar bordtennis, basket, fotboll, åker skateboard)

- ☐ Sitter för det mesta stilla
- ☐ Rör mig någon gång i veckan
- ☐ Rör mig flera gånger i veckan
- ☐ Rör mig någon gång varje dag
- ☐ Rör mig så gott som varje rast
- ☐ Vet inte/Vill ej svara

6. Hur lång tid brukar du sammanlagt gå eller cykla för att ta dig till och från skolan?

- ☐ Ingenting alls eller nästan ingenting
- ☐ Högst 10 minuter varje dag
- ☐ Mellan 10 och 20 minuter varje dag
- ☐ Minst 20 minuter varje dag
- ☐ Vet inte/Vill ej svara

7. Hur tar du dig till dina fritidsaktiviteter?

	Aldrig	Ibland	Alltid/ Nästan alltid	Vet ej/ Vill ej svara
Går eller cyklar	☐	☐	☐	☐
Åker buss/tåg/tunnelbana/spårvagn	☐	☐	☐	☐
Förälder eller annan vuxen skjutsar	☐	☐	☐	☐
Annat sätt. Beskriv: _____	☐	☐	☐	☐
☐ Jag har inga fritidsaktiviteter just nu				

8. Hur tar du dig till dina kompisar?

	Aldrig	Ibland	Alltid/ Nästan alltid	Vet ej/ Vill ej svara
Går eller cyklar	☐	☐	☐	☐
Åker buss/tåg/tunnelbana/spårvagn	☐	☐	☐	☐
Förälder eller annan vuxen skjutsar	☐	☐	☐	☐
Annat sätt. Beskriv: _____	☐	☐	☐	☐
☐ Brukar inte vara hemma hos kompisar				

9. Tränar eller idrottar du på fritiden?

- ☐ Nej, aldrig
☐ Ja, men sällan
☐ Ja, en gång i veckan
☐ Ja, flera gånger i veckan
☐ Ja, så gott som varje dag
☐ Vet inte/Vill ej svara

Nu kommer ett antal frågor om längd, vikt och matvanor.

1. Hur mycket väger du? Svara på ett ungefär om du inte vet säkert.

--	--	--

 kg.

2. Hur lång är du? Svara på ett ungefär om du inte vet säkert.

--	--	--

 cm.

3. Hur många gånger har du bantat?

- ☐ Inte en enda gång
☐ En gång
☐ 2 - 4 gånger
☐ 5 gånger eller fler
☐ Vet ej/Vill ej svara

Ange hur följande påståenden stämmer in på hur det varit för dig under de senaste 12 månaderna.

	Alltid	Mycket ofta	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig
1. Jag har obekymrat satt i mig sötsaker och kolhydrater.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Jag har tyckt att min mage är för stor.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Jag har ätit när jag känt mig orolig eller ledsen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Jag har vräkt i mig mat.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. Jag har funderat på att banta.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. Jag har tyckt att mina låår är för tjocka.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. Jag har fått fruktansvärt dåligt samvete när jag tyckt att jag har ätit för mycket.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. Jag har tyckt att min mage är lagom stor.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. Jag har varit livrädd för att gå upp i vikt.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. Jag har varit nöjd med min figur.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

		Alltid	Mycket ofta	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig
11.	Jag har överdrivit eller förminskat viktens betydelse.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12.	Ibland har jag inte kunnat sluta äta.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13.	Jag tycker om formen på min bak.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14.	Jag har varit fixerad vid önskan att bli smalare.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15.	Jag har fantiserat om att vräka i mig mat (hetsäta).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16.	Jag har tyckt att jag har för breda höfter.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17.	I andras närvaro har jag ätit måttligt, och vräkt i mig när jag varit ensam.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18.	Om jag gått upp ett kilo har jag blivit rädd att viktökningen ska fortsätta.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19.	Jag kan ha fått för mig att jag ska försöka kräkas för att gå ner i vikt.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20.	Jag har tyckt att mina låår är lagom tjocka.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21.	Jag har tyckt att min bak är för stor.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22.	Jag har ätit eller druckit i hemlighet.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
23.	Jag har tyckt att mina höfter är precis lagom.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
24.	Jag har varit nöjd med min kroppslängd.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
25.	Jag har velat vara mer muskulös.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

26. Har du någonsin använt dig av kräkning eller laxering, urindrivande medel eller lavemang för att gå ner i vikt eller för att kontrollera vikten?

- ☐ Ja, upprepade gånger under de tre senaste månaderna
- ☐ Ja, upprepade gånger i åtminstone tre månaders tid
- ☐ Jag har någon gång försökt mig på det
- ☐ Aldrig
- ☐ Vet ej/Vill ej svara

27. Har någon föreslagit att du kunde ha ätstörning (anorexi, bulimi eller någon annan ätstörning)?

- ☐ Ja
☐ Nej
☐ Vet ej/Vill ej svara

Här kommer frågor om hur du ser på din kropp.

Läs frågorna noggrant och svara genom att markera det svar som du bäst tycker passar in just för dig.

Har du någonsin:

	Aldrig	Ibland	Ofta	Mycket ofta
1. Varit mycket bekymrad över någon del av ditt utseende (förutom att vara för tjock/väga för mycket)	☐	☐	☐	☐
2. Ansett dig själv vara missformad eller missbildad på något sätt t ex näsa/hår/hud/könsorgan/övergripande kroppsbyggnad(förutom att vara för tjock/väga för mycket)	☐	☐	☐	☐
3. Tyckt att din kropp inte fungerat som den ska (t ex överdriven kroppslukt, väderspänningar, svettningar)	☐	☐	☐	☐
4. Träffat eller känt att du behövt träffa en plastikkirurg/hudläkare/läkare angående ovan nämnda bekymmer	☐	☐	☐	☐
5. Fått veta av andra/läkare att du är normal trots att du starkt tror att något är fel med ditt utseende	☐	☐	☐	☐
6. Tillbringat mycket tid åt att oroa dig för en defekt (ett fel) i ditt utseende	☐	☐	☐	☐
7. Tillbringat mycket tid åt att dölja defekter i ditt utseende	☐	☐	☐	☐

8. Känner du oro kring ditt utseende på grund av en skada eller en sjukdom som har vanställt dig eller väsentligen förändrat ditt utseende?

☐ Nej

☐ Ja →→ Var vänlig och specificera på vilket sätt:

Här kommer fler frågor om din hälsa.

Astma

Har du någonsin haft pipande eller väsande andning?

1.

☐ Nej

☐ Vet ej/Vill ej svara

☐ Ja→→ a. Har du haft pipande eller väsande andning de senaste 12 månaderna?

☐ Nej

☐ Vet ej/Vill ej svara

☐ Ja→→ i. Hur många gånger har du haft pipande eller väsande andning under de senaste 12 månaderna?

☐ 1 till 3 gånger

☐ 4 till 12 gånger

☐ Mer än 12 gånger

☐ Vet ej/Vill ej svara

ii. Vid vilka tillfällen har du pipande eller väsande andning?

Du kan sätta flera kryss.

☐ Vid förkylningar

☐ Vid kontakt med pollen eller djur

☐ Vid andra tillfällen

☐ Vet ej/Vill ej svara

2. Har du någon gång under de senaste 12 månaderna haft någon andnödsattack (svårt att andas) efter ansträngning?

☐ Ja

☐ Nej

☐ Vet ej/Vill ej svara

3. Har du vaknat av en andnödsattack (svårt att andas) vid något tillfälle under de senaste 12 månaderna?

☐ Ja

☐ Nej

☐ Vet ej/Vill ej svara

4. Har du astma?
- ☐ Ja
- ☐ Nej →→ **Gå till frågorna om hösnuva på sid. 13**
- ☐ Vet ej/Vill ej svara
5. Har du fått diagnosen astma av en läkare?
- ☐ Ja
- ☐ Nej
- ☐ Vet ej/Vill ej svara
6. Hur gammal var du när du hade ditt första astmaanfall? (om du är osäker, svara på ett ungefär)
- År
7. Under de senaste 12 månaderna, har den pipande eller väsande andningen begränsat ditt tal till bara ett eller två ord i taget mellan andetagen?
- ☐ Ja
- ☐ Nej
- ☐ Vet ej/Vill ej svara
8. Hur mycket har du störts av din astma i dina dagliga aktiviteter under de senaste 12 månaderna?
- ☐ Mycket
- ☐ Något
- ☐ Lite
- ☐ Inte alls
- ☐ Vet ej/Vill ej svara
9. Hur många gånger har du blivit väckt av din astma under de senaste 12 månaderna?
- ☐ Varje natt eller nästan varje natt
- ☐ Mer än en gång i veckan, men inte de flesta nätter
- ☐ Mer än två gånger per månad, men högst en gång i veckan
- ☐ Mindre än två gånger per månad
- ☐ Inte alls
- ☐ Vet ej/Vill ej svara

10. Hur ofta har du haft besvär med andningen pga. astma de senaste 12 månaderna?
- ☐ Hela tiden
 - ☐ Ungefär en gång per dag
 - ☐ Mer än en gång i veckan, men mindre än en gång per dag
 - ☐ En gång i veckan eller mindre
 - ☐ Inte alls
 - ☐ Vet ej/Vill ej svara
11. Har du sökt hjälp akut på akutmottagning eller vårdcentral pga. astma de senaste 12 månaderna?
- ☐ Nej
 - ☐ Vet ej/Vill ej svara
 - ☐ Ja →→ a. Har du blivit inlagd på sjukhus för astmabesvär under de senaste 12 månaderna?
 - ☐ Ja
 - ☐ Nej
 - ☐ Vet ej/Vill ej svara
12. Tar du för närvarande någon astmamedicin (inhalatorer, sprejer eller tabletter)?
- ☐ Nej
 - ☐ Vet ej/Vill ej svara
 - ☐ Ja →→ a. Har du tagit snabbverkande luftrörsvidgande medicin, till exempel Bricanyl, Ventoline, Buventol eller Airomir, på grund av astmabesvär mer än två gånger den senaste veckan?
 - ☐ Ja
 - ☐ Nej
 - ☐ Vet ej/Vill ej svara

Hösnuva

1. Har eller har du haft hösnuva?

☐ Nej

☐ Vet ej/Vill ej svara

☐ Ja → →

a. Har du fått diagnosen hösnuva av en läkare?

☐ Ja

☐ Nej

☐ Vet ej/Vill ej svara

b. Vad utlöser din hösnuva? Du kan sätta flera kryss.

☐ Pollen

☐ Pälsdjur

☐ Kvalster

☐ Mögel

☐ Annat, nämligen:

☐ Vet ej/Vill ej svara

Eksem

1. Har eller har du haft eksem?

☐ Nej

☐ Vet ej/Vill ej svara

☐ Ja → →

a. Har du fått diagnosen eksem av en läkare?

☐ Ja

☐ Nej

☐ Vet ej/Vill ej svara

Nu kommer några frågor om andra sjukdomar.

1. Har du någonsin fått någon av följande diagnoser?

	Ja	Nej	Vet ej
Psoriasis	☐	☐	☐
Diabetes	☐	☐	☐
Cancer, tumörsjukdom eller leukemi	☐	☐	☐
Migrän	☐	☐	☐
Epilepsi	☐	☐	☐
Feberkramp	☐	☐	☐

2. Har du under uppväxten haft problem med...

	Ja	Nej	Vet ej
Långvarig förstoppning	☐	☐	☐
Långvarig diarré	☐	☐	☐

Nu kommer frågor om så kallade tics.

För båda frågorna gäller om du haft detta någon period i livet.

	Ja	Ja, i viss mån	Nej
1 Har du haft någon period med ofrivilliga ljud, harklingar, fnysningar, smackningar, läten eller skrik?	☐	☐	☐
2 Har du haft någon period med ofrivilliga ansikts- eller kroppsrörelser?	☐	☐	☐

En kort fråga om puberteten:

1. **Besvaras av flickor:**

Har du fått din menstruation?

☐ Ja Hur gammal var du då?

År

Månader

☐ Nej

2. **Besvaras av pojkar:**

Har du kommit i målbrottet?

☐ Ja Hur gammal var du då?

År

☐ Nej

Tvångsritualer är aktiviteter som människor gör om och om igen, fastän de redan har gjort dem eller inte alls behöver göra dem.

För alla frågorna gäller om du gjort detta någon period i livet.

	Ofta	Ibland	Aldrig	Vet ej/Vill ej svara
1. Överdrivet tvättande: handtvätt, bad, duschar, tandborstning etc?	☐	☐	☐	☐
2. Andra specialknep för att undvika smuts, bakterier eller gifter?	☐	☐	☐	☐
3. Överdrivet kontrollerande: elektriska apparater, gaskranar, lås, dörrar, ugnen?	☐	☐	☐	☐
4. Repetera samma enkla aktivitet många gånger i rad utan anledning, t ex att upprepat stå upp eller sitta ned eller att gå baklänges och framlänges genom en dörr?	☐	☐	☐	☐
5. Röra vid saker eller människor på ett särskilt sätt?	☐	☐	☐	☐
6. Ordna saker så att de är på ett särskilt sätt, eller exakt symmetriskt?	☐	☐	☐	☐
7. Att räkna till ett särskilt turnummer eller att undvika otursnummer?	☐	☐	☐	☐
8. Hur gammal var du när du började med tvångsritualerna? (om du haft dem sedan födseln, skriv 0)				
År		☐ Vet ej/Vill ej svara		
9. Har du någonsin fått diagnosen tvångssyndrom (tvångstankar/tvångshandlingar)?				
☐ Ja				
☐ Nej				
☐ Vet ej/Vill ej svara				

Här kommer några frågor om sådant som människor ibland kan uppleva. Kryssa för det alternativ som stämmer bäst in på dig.

Försök besvara alla påståenden.

	Inte sant	Lite eller delvis sant	Sant	Vet ej/Vill ej svara
1. Andra människor har någon gång läst mina tankar.	☐	☐	☐	☐
2. Jag har någon gång trott att någon sände speciella meddelanden till mig genom TV.	☐	☐	☐	☐
3. Jag har någon gång trott att någon förföljde eller spionerade på mig.	☐	☐	☐	☐
4. Ibland har jag känt att mitt liv styrts av en andlig kraft som är större än någon mänsklig varelse.	☐	☐	☐	☐
5. Det har hänt att jag någon gång vetat vad en annan person tänkt fast han/hon inte sa något.	☐	☐	☐	☐
6. Jag har särskilda krafter som andra inte har.	☐	☐	☐	☐
7. Jag har någon gång sett något eller någon som inte andra människor kunde se.	☐	☐	☐	☐

Här följer några frågor som handlar om din kontakt med din närmaste vän (en vän du inte är kär i).

1. ☐ Har ingen nära vän (då kan du hoppa direkt till nästa sida)

2. Hur ofta är du ensam tillsammans med denna vän?

☐ Aldrig

☐ Mindre än en gång i månaden

☐ En gång i månaden

☐ Var 14:e dag

☐ En gång i veckan

☐ Flera gånger i veckan

☐ Minst en gång om dagen

	Inte alls	Lite	Sådär	Mycket	Väldigt mycket
3. Hur bra kommer du överens med denna vän?	☐	☐	☐	☐	☐
4. Hur nära står du denna vän?	☐	☐	☐	☐	☐
5. Hur trevligt tycker du det är att vara tillsammans med denna vän?	☐	☐	☐	☐	☐
6. Hur mycket visar du att du tycker om denna vän?	☐	☐	☐	☐	☐
7. Hur förstående är denna vän?	☐	☐	☐	☐	☐
8. Hur mycket bryr du dig om vad denna vän tycker om dig?	☐	☐	☐	☐	☐
9. Hur mycket skulle du vilja vara lik denna person?	☐	☐	☐	☐	☐
10. Hur mycket tycker du att du liknar denna vän?	☐	☐	☐	☐	☐
11. Hur mycket skriker denna vän åt dig efter en dålig dag?	☐	☐	☐	☐	☐
12. Hur ofta tjatar denna vän på dig om saker du gör fel?	☐	☐	☐	☐	☐
13. Hur mycket kritiserar denna vän dig?	☐	☐	☐	☐	☐
14. Hur ofta hamnar denna vän i diskussioner eller bråk med dig?	☐	☐	☐	☐	☐

Kryssa för det alternativ på varje påstående som stämmer bäst in på dig under de senaste 6 månaderna. Försök besvara alla påståenden.

	Stämmer inte	Stämmer delvis	Stämmer helt
1. Jag försöker vara vänlig mot andra. Jag bryr mig om deras känslor.	☐	☐	☐
2. Jag är rastlös. Jag kan inte vara stilla länge.	☐	☐	☐
3. Jag har ofta ont i huvudet, ont i magen eller illamående.	☐	☐	☐
4. Jag delar ofta med mig till andra (t ex godis, spel, pennor).	☐	☐	☐
5. Jag blir mycket arg och tappar ofta humöret.	☐	☐	☐
6. Jag är ofta för mig själv. Jag gör ofta saker ensam.	☐	☐	☐
7. Jag gör oftast som jag blir tillsagd.	☐	☐	☐
8. Jag oroar mig mycket.	☐	☐	☐
9. Jag är hjälpsam om någon är ledsen, upprörd eller känner sig dålig.	☐	☐	☐
10. Jag har svårt att sitta stilla, jag vill jämt röra och vrida på mig.	☐	☐	☐
11. Jag har en eller flera kompisar.	☐	☐	☐
12. Jag slåss eller bråkar mycket. Jag kan tvinga andra att göra som jag vill.	☐	☐	☐
13. Jag är ofta ledsen, nedstämd eller gråtfärdig.	☐	☐	☐
14. Jämnåriga verkar gilla mig för det mesta.	☐	☐	☐
15. Jag har svårt att koncentrera mig, jag är lättstörd.	☐	☐	☐
16. Jag blir nervös i nya situationer. Jag blir lätt osäker.	☐	☐	☐
17. Jag är snäll mot yngre barn.	☐	☐	☐
18. Jag blir ofta anklagad för att ljuga eller fuska.	☐	☐	☐
19. Andra barn eller ungdomar retar eller mobbar mig.	☐	☐	☐
20. Jag ställer ofta upp och hjälper andra (föräldrar, lärare, andra barn).	☐	☐	☐
21. Jag tänker mig för innan jag gör olika saker.	☐	☐	☐
22. Jag tar saker som inte tillhör mig, t ex från skolan eller andra ställen.	☐	☐	☐
23. Jag kommer bättre överens med vuxna än med jämnåriga.	☐	☐	☐
24. Jag är rädd för mycket, jag är lättskrämd.	☐	☐	☐
25. Jag kan koncentrera mig, göra klart det jag arbetar med.	☐	☐	☐

Här kommer frågor om skolan och mobbing. Kryssa för det svar på varje fråga som stämmer bäst in på dig. Försök svara på alla frågor och påståenden.

1. Hur trivs du i skolan?

- ☐ Mycket dåligt
☐ Dåligt
☐ Varken bra eller dåligt
☐ Bra
☐ Mycket bra
☐ Vet ej/Vill ej svara

2. Hur många bra kompisar har du i klassen/gruppen?

- ☐ Ingen bra kompis
☐ En bra kompis
☐ 2-3 bra kompisar
☐ 4-5 bra kompisar
☐ 6 eller flera bra kompisar
☐ Vet ej/Vill ej vara

Har du blivit mobbad de senaste månaderna?

Med mobbing menar vi när en eller flera andra elever gör något av det här:

Säger elaka och obehagliga saker till en person, Använder öknamn eller hånar och gör sig löjlig över honom/henne, Med vilja inte låter honom/henne få vara med, utestänger honom/henne från kamraterna, Helt struntar i honom/henne (låtsas som om han/hon inte finns), Slår, sparkar, knuffar eller stänger in honom/henne, Sprider lögnar eller falska rykten om honom/henne, Skickar obehagliga lappar eller SMS, Försöker få andra att tycka illa om honom/henne och liknande obehagliga saker.

		Det har inte hänt mig de senaste månaderna	Bara någon enstaka gång	2 eller 3 gångar i månaden	Ungefär 1 gång i veckan	Flera gångar i veckan
3.	Hur ofta har du blivit mobbad i skolan de senaste månaderna?	☐	☐	☐	☐	☐
4.	Jag har blivit hånad och förlöjligad, kallad öknamn och blivit retad på ett obehagligt och sårande sätt.	☐	☐	☐	☐	☐
5.	Andra elever har inte låtit mig få vara med, har med vilja utestängt mig från kamraterna eller helt struntat i mig.	☐	☐	☐	☐	☐

Med mobbing menar vi när en eller flera andra elever gör något av det här:

Säger elaka och obehagliga saker till en person, Använder öknamn eller hånar och gör sig löjlig över honom/henne, Med vilja inte låter honom/henne få vara med, utestänger honom/henne från kamraterna, Helt struntar i honom/henne (låtsas som om han/hon inte finns), Slår, sparkar, knuffar eller stänger in honom/henne, Sprider lögner eller falska rykten om honom/henne, Skickar obehagliga lappar eller SMS, Försöker få andra att tycka illa om honom/henne och liknande obehagliga saker.

		Det har inte hänt mig de senaste månaderna	Bara någon enstaka gång	2 eller 3 gångar i månaden	Ungefär 1 gång i veckan	Flera gångar i veckan
6.	Jag har blivit slagen, sparkad, knuffad eller inestängd.	☐	☐	☐	☐	☐
7.	Andra elever har spritt lögner eller falska rykten om mig och försökt få andra att tycka illa om mig.	☐	☐	☐	☐	☐
8.	Jag har blivit fråntagen pengar eller saker eller har fått saker förstörda.	☐	☐	☐	☐	☐
9.	Jag har blivit hotad eller tvingad att göra saker som jag inte ville göra.	☐	☐	☐	☐	☐
10.	Jag har blivit mobbad med obehagliga ord eller kommentarer om min hudfärg eller invandrarbakgrund.	☐	☐	☐	☐	☐
11.	Jag har blivit mobbad med obehagliga ord, kommentarer eller gester med sexuell innebörd.	☐	☐	☐	☐	☐
12.	Jag har blivit mobbad med obehagliga eller sårande meddelanden, samtal eller annat på mobiltelefon eller internet.	☐	☐	☐	☐	☐
13.	Jag har blivit mobbad på annat sätt.	☐	☐	☐	☐	☐

14. Hur många elever har du vanligtvis blivit mobbad av?

- ☐ Jag har inte blivit mobbad i skolan de senaste månaderna
- ☐ Mest av 1 elev
- ☐ Av en grupp på 2-3 elever
- ☐ Av en grupp på 4-9 elever
- ☐ Av en grupp på mer än 9 elever
- ☐ Av flera olika elever eller grupper av elever
- ☐ Vet ej/Vill ej svara

15. Hur länge har du blivit mobbad?

- ☐ Jag har inte blivit mobbad i skolan de senaste månaderna
- ☐ Det pågick/har pågått en eller två veckor
- ☐ Det pågick/har pågått ungefär en månad
- ☐ Det pågick/har pågått ungefär ett halvt år
- ☐ Det pågick/har pågått ungefär ett år
- ☐ Det pågick/har pågått i flera år
- ☐ Vet ej/Vill ej svara

Om att själv mobba eller vara med och mobba andra elever.

Har du mobbat en annan elev/andra elever i skolan de senaste månaderna?

		Det har inte hänt mig de senaste månaderna	Bara någon enstaka gång	2 eller 3 gångar i månaden	Ungefär 1 gång i veckan	Flera gångar i veckan
16.	Jag har hånat och förlöjligat en annan elev/andra elever, använt öknamn och retat honom/henne på ett obehagligt och sårande sätt.	☐	☐	☐	☐	☐
17.	Jag har inte låtit honom/henne få vara med, har utestängt honom/henne från kamraterna eller helt struntat i honom/ henne (låtsat som om han/hon inte fanns).	☐	☐	☐	☐	☐
18.	Jag har slagit, sparkat, knuffat eller stängt in honom/henne.	☐	☐	☐	☐	☐
19.	Jag har spritt falska rykten om honom/henne och försökt få andra att tycka illa om honom/henne.	☐	☐	☐	☐	☐
20.	Jag har tagit pengar eller saker från honom/henne eller förstört saker för honom/henne.	☐	☐	☐	☐	☐
21.	Jag har hotat eller tvingat honom/henne att göra saker som han/hon inte ville göra.	☐	☐	☐	☐	☐
22.	Jag har mobbat honom/henne med obehagliga ord eller kommentarer om hans/hennes hudfärg eller invandrarbakgrund.	☐	☐	☐	☐	☐
23.	Jag har mobbat honom/henne med obehagliga ord, kommentarer eller gester med sexuell innebörd.	☐	☐	☐	☐	☐
24.	Jag har mobbat honom/henne med obehagliga eller sårande meddelanden, samtal eller annat på mobiltelefon eller internet.	☐	☐	☐	☐	☐

Frågorna här gäller dina känslor och beteende under de senaste 12 månaderna.
 Kryssa för det alternativ som stämmer bäst för varje påstående. Markera de problem som
 orsakar svårigheter och är utanför det som är vanligt för åldern.
 Exempelvis, markera "Aldrig/mycket sällan" om beteendet inte orsakar svårigheter.

Händer det att du...?	Aldrig/ mycket sällan	Ibland	Ofta	Mycket ofta	Vet ej /Vill ej svara
1. Har perioder av att må kanonbra under timmar eller dagar, är extremt uppskruvad eller upphetsad, känner dig riktigt på topp.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Är irriterad, sur eller argsint under timmar eller dagar.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Tänker att du har överkliga förmågor eller speciella krafter och kanske försöker agera därefter, vilket leder till svårigheter.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Behöver mindre sömn än vanligt men ändå inte känner dig trött nästa dag.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Har perioder av överenergi.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Har perioder då tankarna rusar utan att kunna bromsas upp och det verkar som om munnen inte hinner med.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Pratar så fort att du hoppar från ämne till ämne.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Beter dig sexuellt olämpligt (t ex opassande språk, blottar dig, tar dig på könsorganet eller onanerar bland folk, ringer och gör sexuella anspelningar).	☐	☐	☐	☐	☐
9. Har raseriutbrott, intensiva och långvariga humörsutbrott.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Hör röster som inte andra kan höra.	☐	☐	☐	☐	☐

Här kommer frågor om saker som du kanske har eller inte har gjort.

Hur ofta har du...?

	Aldrig	Ibland	Ofta
1. Skrikit åt andra när de har irriterat dig.	☐	☐	☐
2. Slagits med andra för att visa vem som bestämde.	☐	☐	☐
3. Reagerat med ilska när du provocerats av andra.	☐	☐	☐
4. Tagit saker från andra elever.	☐	☐	☐
5. Blivit arg när du varit frustrerad.	☐	☐	☐
6. Vandaliserat något på kul.	☐	☐	☐
7. Haft vredesutbrott.	☐	☐	☐
8. Förstört saker eftersom du kände dig förbannad.	☐	☐	☐
9. Varit med i ett gängslagsmål för att vara cool.	☐	☐	☐
10. Skadat andra för att vinna en tävling.	☐	☐	☐
11. Blivit arg eller förbannad när du inte får som du vill.	☐	☐	☐
12. Använt fysisk styrka för att få andra att göra som du vill.	☐	☐	☐
13. Blivit arg eller förbannad när du förlorat en tävling.	☐	☐	☐
14. Blivit arg när andra hotat dig.	☐	☐	☐
15. Använt fysisk styrka för att få pengar eller saker från andra.	☐	☐	☐
16. Känt dig bättre efter att ha slagit eller skrikit åt någon.	☐	☐	☐
17. Hotat och mobbat någon.	☐	☐	☐
18. Ringt obscena telefonsamtal på kul.	☐	☐	☐
19. Slagit andra för att försvara dig.	☐	☐	☐
20. Fått andra att gå samman mot någon annan.	☐	☐	☐
21. Burit ett vapen för att använda i slagsmål.	☐	☐	☐
22. Blivit arg eller förbannad eller slagit andra när du blivit retad.	☐	☐	☐
23. Skrikit åt andra så att de skulle göra saker åt dig.	☐	☐	☐

Ibland gör man saker som egentligen inte är tillåtna.

Kom ihåg att vi i forskargruppen har tystnadsplikt och att ingen utomstående (t.ex. föräldrar, lärare, soc, eller kompisar) kommer kunna läsa vad du svarat.

Kryssa för det alternativ på varje rad som stämmer bäst med hur ofta du gjort följande saker under de senaste 6 månaderna.

		Ingen gång	1-2 ggr	3-5 ggr	6-10 ggr	Fler än 10 ggr
1.	Skolkat från skolan?	☐	☐	☐	☐	☐
2.	Rymt hemifrån och stannat borta över natten?	☐	☐	☐	☐	☐
3.	Ljugit för att nå fördelar eller komma undan sådant du borde göra?	☐	☐	☐	☐	☐
4.	Förstört busskur, gatlykta, fönster, cykel eller annat som inte var ditt?	☐	☐	☐	☐	☐
5.	Klottrat "tags", andra ord eller gjort graffiti med tusch eller sprayfärg?	☐	☐	☐	☐	☐
6.	Tänt eld på något för att förstöra, t ex en bil, skog eller byggnad?	☐	☐	☐	☐	☐
7.	Kört bil eller mc utan körkort eller körkortstillstånd?	☐	☐	☐	☐	☐
8.	Använt förfalskat ID-kort eller legitimation?	☐	☐	☐	☐	☐
9.	Stulit (snattat) något i affär eller varuhus?	☐	☐	☐	☐	☐
10.	Stulit en cykel, moped eller mc?	☐	☐	☐	☐	☐
11.	Stulit en bil?	☐	☐	☐	☐	☐
12.	Stulit något ur någons ficka?	☐	☐	☐	☐	☐
13.	Tagit en väska, plånbok eller liknande från någon du inte känner?	☐	☐	☐	☐	☐

		Ingen gång	1-2 ggr	3-5 ggr	6-10 ggr	Fler än 10 ggr
14.	Brutit dig in i någons bostad, bil eller annan byggnad?	☐	☐	☐	☐	☐
15.	Hotat, trakasserat eller mobbat någon?	☐	☐	☐	☐	☐
16.	Startat slagsmål?	☐	☐	☐	☐	☐
17.	Använt våld eller hotat någon för att få pengar eller värdesaker?	☐	☐	☐	☐	☐
18.	Slagit eller skadat något djur?	☐	☐	☐	☐	☐
19.	Slagit eller skadat någon person?	☐	☐	☐	☐	☐
20.	Slagit eller skadat någon person så den behövde sjukvård?	☐	☐	☐	☐	☐
21.	Skadat någon person med slagträ, kniv eller annat vapen?	☐	☐	☐	☐	☐
22.	Haft sex med någon som egentligen inte ville genom att utnyttja ditt inflytande eller ge personen alkohol eller droger?	☐	☐	☐	☐	☐
23.	Haft sex med någon person som egentligen inte ville genom att hota eller använda fysiskt tvång eller våld?	☐	☐	☐	☐	☐
24.	Sålt cannabis, hasch eller marijuana?	☐	☐	☐	☐	☐
25.	Sålt andra droger?	☐	☐	☐	☐	☐

Nu kommer några frågor om rökning, snus, alkohol och droger.

1. Röker du?

- ☐ Nej, har aldrig rökt
- ☐ Nej, har bara provat
- ☐ Nej, har slutat
- ☐ Ja, men bara ibland
- ☐ Ja, nästan varje dag stycken cigaretter per dag.
- ☐ Ja, varje dag. Ungefär stycken cigaretter per dag.
- ☐ Vet ej/Vill ej svara

2. Snusar du?

- ☐ Nej, har aldrig snusat.
- ☐ Nej, har bara provat
- ☐ Nej, har slutat
- ☐ Ja, men bara ibland
- ☐ Ja, nästan varje dag stycken dosor per vecka.
- ☐ Ja, varje dag. Ungefär stycken dosor per vecka.
- ☐ Vet ej/Vill ej svara

Kryssa i när du senast provade alkohol eller en viss drog.

Kom ihåg att vi i forskargruppen har tystnadsplikt och att ingen utomstående (t.ex. föräldrar, lärare, soc, eller kompisar) kommer få se vad du svarat.

Drogtyp	Minst en gång någonsin	Minst en gång senaste året	Minst en gång senaste månaden	Aldrig provat
3. Öl (ej lättöl), eller starkcider	☐	☐	☐	☐
4. Vin, alkoholisk, shots, drinkar eller sprit (tex brännvin, hembränt, vodka, gin, konjak, whisky, likör, punsch)	☐	☐	☐	☐
5. Cannabis, marijuana eller hasch	☐	☐	☐	☐
6. Amfetamin, khat	☐	☐	☐	☐
7. Heroin, rökheroin eller opium	☐	☐	☐	☐
8. Morfin, Dolcontin, Ketogan, Ketodur, Metadon	☐	☐	☐	☐
9. Kokain, crack	☐	☐	☐	☐
10. LSD, "syra"	☐	☐	☐	☐

	Drogtyp	Minst en gång någonsin	Minst en gång senaste året	Minst en gång senaste månaden	Aldrig provat
11.	Ecstasy	☐	☐	☐	☐
12.	"Svamp", Psilocybin	☐	☐	☐	☐
13.	Sniffat tändargas,"tri", bensin eller lim	☐	☐	☐	☐
14.	GHB	☐	☐	☐	☐
15.	Anabola steroider	☐	☐	☐	☐
16.	Sömnmedel, lugnande tabletter (tex Rohypnol, Nitrazepam, Sobril, Stesolid, Valium, Xanor Imovane, Stilnoct)	☐	☐	☐	☐
17.	Smärtstillande tabletter (tex Distalgesic, Citodon, Kodein, Treo Comp)	☐	☐	☐	☐

OBS! Tabletter räknas inte som droger när du själv fått dem utskrivna av läkare och du tar dem i rätt mängd

18. Annan drog som vi inte
frågat om? ☐ ☐ ☐ ☐

.....

19. Annan drog som vi inte
frågat om? ☐ ☐ ☐ ☐

.....

20. Hur ofta känner du dig berusad när du dricker alkohol?

- ☐ Dricker inte alkohol → Hoppa över fråga 21 och fortsätt besvara enkäten på sidan 29
- ☐ Aldrig → Hoppa över fråga 21 och fortsätt besvara enkäten på sidan 29
- ☐ Sällan
- ☐ Någon gång ibland
- ☐ Nästan varje gång
- ☐ Varje gång
- ☐ Vet ej/Vill ej svara

21. Markera från 1 till 10 hur berusad du var senaste gången du var berusad av alkohol?

Lätt påverkad ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Kraftigt berusad, så att jag
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 inte kunde stå på benen.

Svara på frågorna genom att kryssa för det som passar in bäst på dig. Det finns inga svar som är "rätt" eller "fel". Försök svara på alla frågorna.

	Ja	Nej	Vet ej/ vill ej svara
1. Har du haft någon pojkvän/kille?	☐	☐	☐
2. Har du pojkvän/kille nu?	☐	☐	☐
3. Hur många pojkvänner/killar har du haft? Person(-er)			
4. Har du haft någon flickvän/tjej?	☐	☐	☐
5. Har du flickvän/tjej nu?	☐	☐	☐
6. Hur många flickvänner/tjejer har du haft? Person(-er)			

Frågorna nedan gäller sånt som båda frivilligt var med på .

- | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 7. Har du någon gång haft smeksex/hånglat med en kille? | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8. Har du någon gång haft smeksex/hånglat med en tjej? | ☐ | ☐ | ☐ |
| 9. Har du någon gång haft samlag med en kille? | ☐ | ☐ | ☐ |
| 10. Har du någon gång haft samlag med en tjej? | ☐ | ☐ | ☐ |
11. Om du har haft samlag:
Hur gammal var du första gången? År
12. Hur många olika personer har du frivilligt
haft samlag med? Person(-er)
13. Har du haft sex med någon som var minst 5 år äldre än du? ☐ ☐ ☐
14. Hur ofta känner du sexuell lust?
☐ Aldrig ☐ Sällan ☐ Ibland ☐ Ofta ☐ Nästan hela tiden ☐ Vet ej/Vill ej svara

Det händer att människor frivilligt deltar i sexuella handlingar mot ersättning (pengar, presenter, mat, boende, droger med mera).

Har du...	Ja	Nej	Vet ej/ vill ej svara
15. Visat ditt könsorgan för någon mot ersättning?	☐	☐	☐
16. Låtit dig fotograferas eller filmas naken mot ersättning?	☐	☐	☐
17. Onanerat åt någon mot ersättning?	☐	☐	☐
18. Haft munsex (oralsex), samlag eller analsex mot ersättning?	☐	☐	☐
19. Blivit fotograferad eller filmad i sexuella situationer (onani, smeksex, samlag) mot ersättning?	☐	☐	☐
Om porr			
20. Har du någon gång läst en porrtidning, sett porrfilm eller tittat på porr på Internet?	☐	☐	☐
21. Om ja, hur gammal var du första gången? Jag var år gammal.			
22. Hur ofta tittar du på porr?			
☐ Har aldrig tittat			
☐ Har bara tittat en gång			
☐ Tittar en till ett par gånger om året			
☐ Tittar någon gång i månaden			
☐ Tittar någon gång per vecka			
☐ Tittar i stort sett varje dag			
☐ Vet ej/vill ej svara			
23. Vilken sorts porr har du sett?			
Du kan sätta flera kryss			
☐ Aldrig tittat			
☐ Sex mellan en vuxen man och en kvinna			
☐ Sex med våld eller tvång			
☐ Sex mellan vuxna och barn			
☐ Sex med djur			
☐ Sex mellan fler än två personer			
☐ Vet ej/vill ej svara			

Vissa människor är känslomässigt eller sexuellt dragna till personer av motsatt kön.

Sätt ett kryss för det alternativ på varje rad som du tycker passar bäst in på dig.

		Enbart tjejer/ kvinnor	Mest tjejer/kvinnor, sällan killar/män	Båda, men mer tjejer/kvinnor än killar/män	Tjejer/kvinnor och killar/män ungefär lika	Båda, men mer killar/män än tjejer/kvinnor	Mest killar/män, sällan tjejer/kvinnor	Enbart killar/män		Vet ej/Vill ej svara
24.	Vilket kön brukar de människor ha som du känt dig förälskad i?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Aldrig varit förälskad i någon människa ☐	☐
25.	Vilket kön brukar de människor ha som du känt dig sexuellt dragen till?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Aldrig känt så ☐	☐
26.	Vilket kön har de människor som du frivilligt haft sex med?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Aldrig haft sex med någon ☐	☐
27.	Vilket alternativ tycker du stämmer på din sexuella orientering idag?	Homosexuell ☐		Bisexuell ☐		Heterosexuell ☐		Annat, vad?		☐

De här fem frågorna handlar om dina erfarenheter av att samla saker de senaste 12 månaderna. Var snäll och besvara alla frågor.

1. Hur svårt har du att slänga vardagliga saker som andra lätt gör sig av med?
 - ☐ Det är inte svårt alls
 - ☐ Det är inte särskilt svårt
 - ☐ Det är ganska svårt
 - ☐ Det är mycket svårt
 - ☐ Det är extremt svårt
 - ☐ Vet ej/Vill ej svara

2. Hur stora problem har du med att du samlar på saker som är gratis eller att du köper mer saker än du behöver eller har råd med?
 - ☐ Det är inte alls stora problem
 - ☐ Det är inte särskilt stora problem
 - ☐ Det är ganska stora problem
 - ☐ Det är mycket stora problem
 - ☐ Det är extremt stora problem
 - ☐ Vet ej/Vill ej svara

3. Hur svårt är det för dig att använda ditt rum och/eller dina utrymmen på grund av röran eller mängden saker?
 - ☐ Det är inte svårt alls
 - ☐ Det är inte särskilt svårt
 - ☐ Det är ganska svårt
 - ☐ Det är mycket svårt
 - ☐ Det är extremt svårt
 - ☐ Vet ej/Vill ej svara

4. Hur känslomässigt upprörd blir du för att det är rörigt, eller dina svårigheter med att slänga, köpa eller skaffa saker?
 - ☐ Jag blir inte alls upprörd
 - ☐ Jag blir lite upprörd
 - ☐ Jag blir ganska upprörd
 - ☐ Jag blir mycket upprörd
 - ☐ Jag blir extremt upprörd
 - ☐ Vet ej/Vill ej svara

5. Hur mycket hindras du av att det är rörigt, eller problem med att slänga, köpa eller skaffa saker i ditt dagliga liv (jobb/skola, sociala aktiviteter, familjeaktiviteter, problem med pengar)?

- ☐ Jag är inte hindrad
- ☐ Jag är lite hindrad
- ☐ Jag är ganska hindrad
- ☐ Jag är mycket hindrad
- ☐ Jag är extremt hindrad
- ☐ Vet ej/Vill ej svara

Slutligen vill vi fråga om vi får ta del av din barn- och skolhälsojournal. Journalen kommer främst att användas för att ta del av din tillväxtkurva med uppgifter om längd och vikt.

1. Får Tvillingregistret inhämta uppgifter från din barn- och skolhälsovårdsjournal?

☐ Ja →→ **OBS! Vi ber dig även om din namnteckning. Se nedan.**

☐ Nej

Genom att skriva under så ger jag svenska Tvillingregistret vid Karolinska Institutet tillåtelse att inhämta information från min barn- och skolhälsovårdsjournal.

Datum:
Underskrift:

Några av frågorna har kanske väckt tankar eller känslor. Om du känner behov av att prata med någon kan du kontakta projektpersonalen på svenska Tvillingregistret på tel: 0200-21 06 60 eller via mejl catss@meb.ki.se. Finns det ytterligare behov kan personalen sedan slussa vidare till kompletterande råd- och stödinsatser, tex. specialistläkare i barn- och ungdomspsykiatri.

Tack igen för din medverkan!

Övriga kommentarer

[illegible]

