



# Enkäten Hälsa i skolan 2023

Upplevd välfärd, hälsa och trygghet  
hos barn och unga i Helsingfors

Suvi Määttä

Statistik  
2023:6

Helsingfors

**Helsingfors stad, stadskansliet,  
enheten stadsforskning och -statistik**

**Förfrågningar**

Suvi Määttä, tfn 040 588 7891  
fornamn.efternamn(at)hel.fi

**Utgivare**

Helsingfors stad, stadskansliet,  
enheten stadsforskning och -statistik

**Adress**

PB 550, 00099 Helsingfors stad  
(Verkstadsgatan 8)

**Telefon**

09 310 43297

**Internet**

<https://kaupunkitieto.hel.fi/sv>

**Beställningar, distribution**

tfn 09 310 43297  
kaupunkitieto@hel.fi

**Fotografier**

Pärmen: Elisa Seppänen  
Sidan 4: Borgbacken  
Sidan 7: Maarit Hohteri  
Sidan 14: Shoot Haley  
Sidan 20: © Jussi Hellsten/Helsinki Partners  
Sidan 26: Maarit Hohteri  
Sidan 28: Ants Vahter

**Översättning**

Grano språk- och översättningstjänster;  
Anne Saharinen  
Patricia Louhelainen (korrekturläsning)

**På nätet**

ISSN 2954-176X

# Innehåll

Enkäten Hälsa i skolan 2023 .....	3
Tillfredsställelse med livet, hobbyer och fritid.....	4
Upplevd hälsa, levnadsvanor och beroenden.....	7
Psykiskt välmående, sociala relationer och trygghet i uppväxtmiljön .....	15
Skolgång och skolmiljö .....	20
Sammanfattning .....	27
Helsingfors stad utnyttjar resultaten av enkäten Hälsa i skolan på ett mångsidigt sätt .....	28

# Enkäten Hälsa i skolan 2023

Denna statistikpublikation presenterar välfärden, hälsan och tryggheten hos barn och unga i Helsingfors på basis av resultaten av enkäten Hälsa i skolan 2023. Utvecklingen av de viktigaste indikatorerna i Helsingfors jämförs med tidigare, det vill säga huvudsakligen med resultaten av enkäten Hälsa i skolan 2017, 2019 och 2021. Resultaten granskas enligt kön och skolstadium. Helsingfors resultat jämförs med resultaten i hela landet eller i den övriga huvudstadsregionen.

Publikationen är indelad i fyra helheter. Varje helhet är indelad på 2–6 sidor så att de viktigas-

te indikatorerna presenteras på den första sidan. Därefter ges närmare information om det aktuella temat. Till sist sammanfattas de viktigaste observationerna i sammanfattningsdelen. De exakta definitionerna av de indikatorer som presenteras i publikationen finns på [THL:s webbplats](#).

Sammanlagt 23 502 barn och unga i Helsingfors besvarade enkäten Hälsa i skolan våren 2023. I tabell 1 presenteras antalet respondenter närmare enligt skolstadium. Antalet respondenter kan dock variera enligt fråga.

**Tabell 1. Antalet barn och unga som besvarade enkäten Hälsa i skolan och enkätens täckning enligt skolstadium år 2021 och 2023 i Helsingfors**

Skolstadium	Antal respondenter år 2023	Täckning år 2023, %	Antal respondenter år 2021	Täckning år 2021, %
Årskurs 4 och 5 inom den grundläggande utbildningen	8 327	66	9 382	75
Årskurs 8 och 9 inom den grundläggande utbildningen	7 425	62	7 452	64
Årskurs 1 och 2 i gymnasiet (gymnasieelever)	6 543	64	6 058	62
Årskurs 1 och 2 vid yrkesläroanstalter (YLA-studerande eller YLA)	1 207	21	924	*

\*Täckningen för YLA beräknades inte år 2021.

## Vad är enkäten Hälsa i skolan?

- Institutet för hälsa och välfärd (THL) genomför enkäten vartannat år.
- Enkäten producerar mångsidig kommunspecifik uppföljningsinformation om barns och ungas upplevelse av välfärd och hälsa, trygghet, skolgång och tillgång till hjälp.
- I enkäten deltar eleverna i årskurs 4, 5, 8 och 9 i grundskolan samt första och andra årets gymnasieelever och studerande vid yrkesläroanstalter. I gymnasiet är enkäten avsedd för dem som avlägger läroplanen för unga och vid yrkesläroanstalterna för studerande under 21 år som avlägger en yrkesinriktad grundexamen.
- Blanketten för eleverna i årskurs 4 och 5 inom den grundläggande utbildningen är kortare än blanketten för de övriga respondenterna, varför det inte finns uppgifter om alla indikatorer från skolstadiet i fråga. Frågorna om vissa teman är också olika för årskurs 4 och 5 än för de övriga skolstadierna.
- Resultaten av enkäten 2023 publicerades den 21 september 2023.
- Resultaten och mer detaljerade beskrivningar av indikatorerna finns öppet tillgängliga i resultattjänsten: <https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/forskning-och-utveckling/undersokningar-och-projekt/enkaten-halsa-i-skolan/resultat-av-enkaten-halsa-i-skolan>

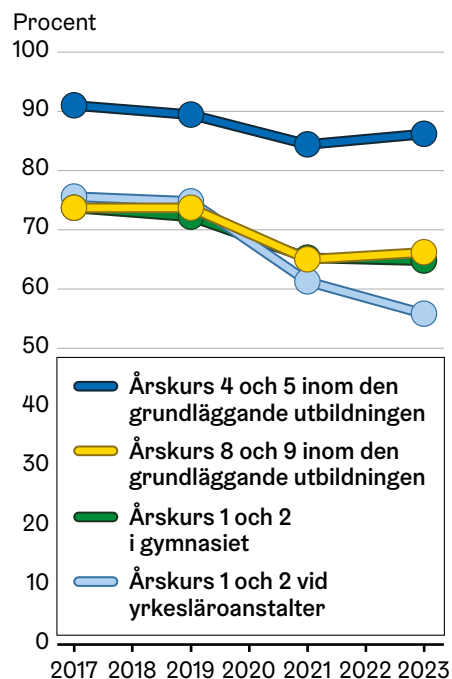
# Tillfredsställelse med livet, hobbyer och fritid



# Tillfredsställelse med livet, hobbyer och fritid

En stor del av barnen och de unga i Helsingfors är nöjda med sitt liv. Majoriteten av dem utövar någon hobby varje vecka. Fler ungdomar än tidigare ägnar sig åt konst och kultur eller idrottar eller motionerar under handledning. Å andra sidan upplever var tionde att deras delaktighet är väldigt svag.

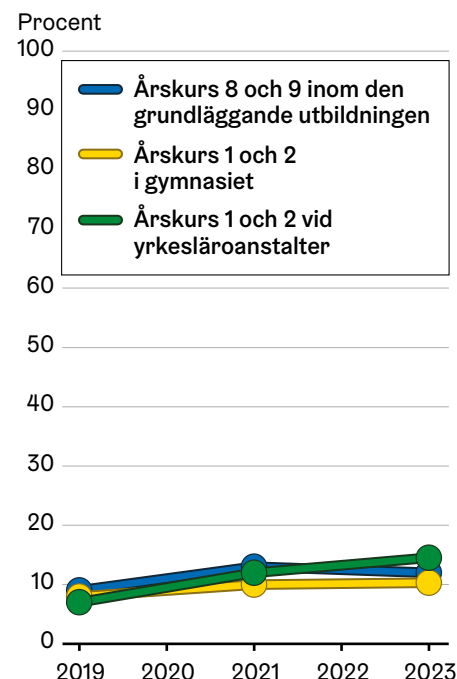
**Figur 1. Tillfredsställelse med livet enligt skolstadium år 2017–2023**



Pojkar är mer nöjda med sitt liv än flickor på alla skolstadier. I synnerhet har tillfredsställelsen med livet hos flickor vid yrkesläroanstalter försämrats tydligt. Tillfredsställelsen med livet inom den yrkesinriktade utbildningen är lägre i Helsingfors än i genomsnitt i hela landet eller den övriga huvudstadsregionen.



**Figur 2. Väldigt svag upplevelse av delaktighet enligt skolstadium år 2019–2023**



Väldigt svag upplevelse av delaktighet är vanligare hos flickor än pojkar på alla skolstadier. I synnerhet av flickorna vid yrkesläroanstalter upplever rentav 20 procent att deras delaktighet är väldigt svag. Väldigt svag upplevelse av delaktighet är vanligare hos YLA-studerande i Helsingfors än i genomsnitt i hela landet eller någon annanstans i huvudstadsregionen.



## Utövar någon hobby minst en gång i veckan

Årskurs 8 och 9

96%



(förändring under 1 %-enhet jfr 2021)

Gymnasiet

96%



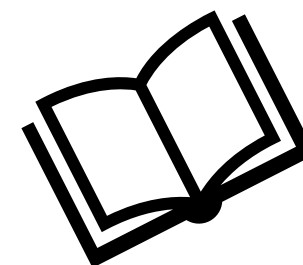
(förändring under 1 %-enhet jfr 2021)

YLA

90%

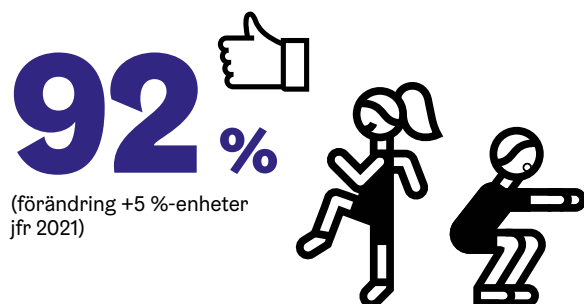


(-2,9 %-enheter jfr 2021)



# Tillfredsställelse med livet, hobbyer och fritid

Elever i årskurs 4 och 5 som utövar någon hobby minst en dag i veckan



Figur 3. Hobbymöjligheter enligt skolstadium år 2023



## Hurdana hobbyer och hurdan fritid har barn och unga i Helsingfors år 2023?

- Största delen av barnen och ungdomarna utövar någon hobby varje vecka. I synnerhet har andelen elever med minst en hobby i årskurs 4 och 5 ökat hos både flickor (92 %) och pojkar (91 %) jämfört med svackan enligt föregående enkät. Andelen flickor och pojkar med minst en hobby är klart över 90 procent även på andra skolstadier, men andelen hos flickorna vid yrkesläroanstalter (87 %) är mindre. Andelen i fråga har minskat något jämfört med föregående enkät.
- Det har blivit vanligare att ägna sig åt konst och kultur under ledning och mindre vanligt att ägna sig åt konst och kultur på eget initiativ hos gymnasieeleverna och eleverna i årskurs 8 och 9 jämfört med 2021.
- Konst och kultur som hobbyer är vanligare hos flickor än hos pojkar.
- Det är vanligare att ägna sig åt konst och kultur på eget initiativ och under ledning i Helsingfors än i genomsnitt i hela landet. I synnerhet är konsthobbyer tydligt vanligare hos YLA-studerande i Helsingfors jämfört med hela landet.
- Det är vanligare att idrotta eller motionera under handledning jämfört med 2021. Andelarna har ökat

på alla skolstadier hos såväl flickor som pojkar. Pojkar idrottar eller motionerar under handledning mer än flickor.

- Det är lite ovanligare att idrotta eller motionera på egen hand jämfört med 2021. På alla skolstadier idrottar eller motionerar i synnerhet flickor mindre på egen hand än enligt föregående enkät. Det är ändå vanligare att idrotta eller motionera på egen hand än under handledning.
- Det är också vanligare i Helsingfors att barn och unga idrottar eller motionerar på egen hand eller under handledning än i genomsnitt i hela landet. I synnerhet eleverna i årskurs 8 och 9 i Helsingfors idrottar eller motionerar betydligt mer under handledning än i genomsnitt i hela landet.
- Upplevelsen av hobbymöjligheter har delvis blivit sämre. Färre än tidigare känner till möjligheterna att utöva hobbyer i sitt boendeområde, medan fler än tidigare anser att hobbyer som intresserar dem är för dyra. En något större andel av barn och unga anser också att hobbyplatserna ligger för långt borta. Å andra sidan anser lika många ungdomar som 2021 att det ordnas intressanta fritidsaktiviteter i boendeområdet och färre än tidigare anser att det inte finns tillräckligt med lokaler där ungdomar kan vistas i boendeområdet.

Tabell 2. Hobbyer i Helsingfors enligt skolstadium år 2023, %

	Årskurs 4 och 5	Årskurs 8 och 9	Gymnasiet	YLA
ägnar sig åt konst eller kultur varje vecka	79	55	63	46
ägnar sig åt konst eller kultur under ledning varje vecka	*	24	22	15
ägnar sig åt konst eller kultur på eget initiativ varje vecka	*	32	38	29
idrottar eller motionerar under handledning varje vecka	*	61	41	28
idrottar eller motionerar på egen hand varje vecka	*	74	74	64

\*Frågades inte av årskursen i fråga.

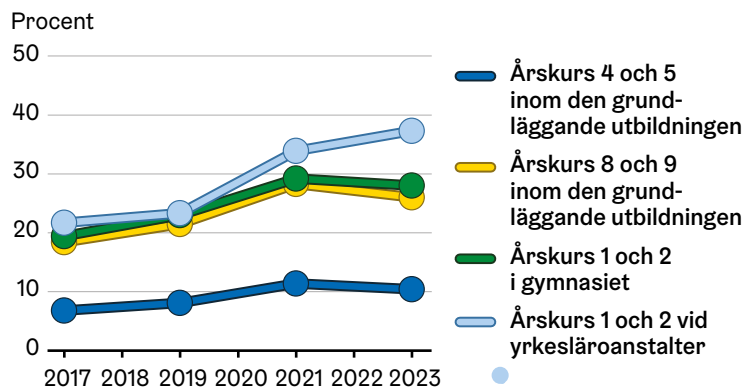
# Upplevd hälsa, levnadsvanor och beroenden



# Upplevd hälsa, levnadsvanor och beroenden

Största delen av barnen och de unga i Helsingfors upplever sin hälsa som bra. Fler än tidigare rör på sig minst en timme per dag. Andelen barn och unga som använder rusmedel är oförändrad, men det har blivit vanligare att använda e-cigaretter.

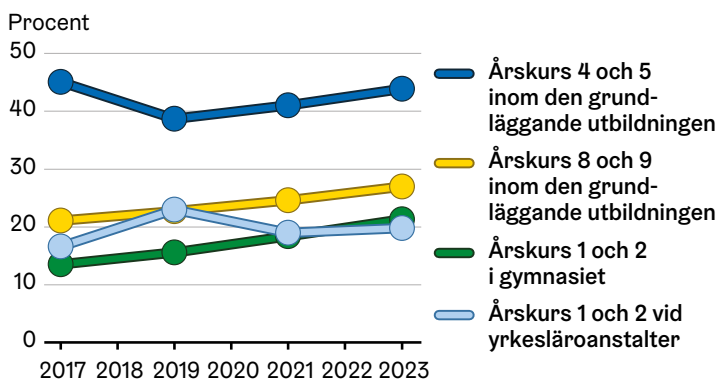
**Figur 4. Upplever sin hälsa medelmåttig eller dålig enligt skolstadium år 2017–2023**



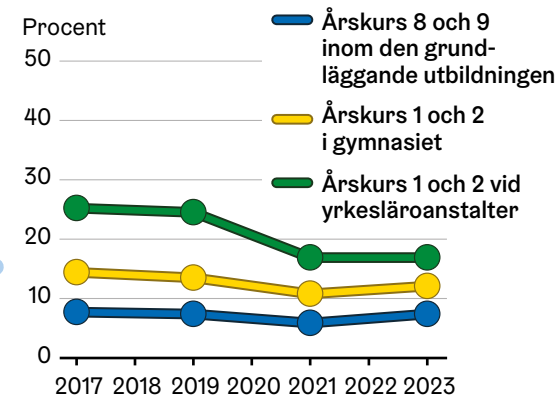
Flickorna upplever sin hälsa som medelmåttig eller dålig klart oftare än pojkarna. Hälften av flickorna vid yrkesläroanstalter upplever att deras hälsa är högst medelmåttig, medan motsvarande andel hos pojkar är cirka en fjärdedel. Andelen hos flickor i årskurs 8 och 9 är cirka 35 procent och andelen hos pojkar 17 procent. Större delen av YLA-studerande i Helsingfors upplever sin hälsa som medelmåttig än i genomsnitt i hela landet eller den övriga huvudstadsregionen. Andelen hos gymnasieeleverna är något större än i jämförelseobjekten, medan andelen hos eleverna i årskurs 8 och 9 är på samma nivå.

En större del av pojkarna rör på sig minst en timme per dag jämfört med flickorna. En särskilt stor skillnad mellan könen finns i årskurs 4 och 5, där andelen pojkar som rör på sig minst en timme per dag är 50 procent och andelen flickor 38 procent. Andelarna på andra stadiet och i årskurs 8 och 9 i Helsingfors är något bättre än genomsnittet i hela landet eller den övriga huvudstadsregionen, medan andelen i årskurs 4 och 5 är på samma nivå.

**Figur 5. Rör på sig minst en timme per dag, enligt skolstadium år 2017–2023**



**Figur 6. Oroväckande användning av rusmedel, tobaks- och nikotinprodukter eller penningsspel, enligt skolstadium år 2017–2023**



Oroväckande användning av rusmedel, tobaks- och nikotinprodukter eller penningsspel är vanligare hos pojkar än flickor i årskurs 8 och 9 samt i gymnasiet, medan situationen hos YLA-studerande är omvänd. Oroväckande användning av rusmedel, tobaks- och nikotinprodukter eller penningsspel är vanligare hos gymnasieeleverna i Helsingfors än i genomsnitt i hela landet eller den övriga huvudstadsregionen, medan den hos YLA-studerande i Helsingfors är ovanligare än i genomsnitt i hela landet eller den övriga huvudstadsregionen. Andelen hos eleverna i årskurs 8 och 9 är på samma nivå jämfört med hela landet.



# Upplevd hälsa, levnadsvanor och beroenden

## Självrapporterad övervikt, %

Årskurs 8 och 9

13 %



(-1 %-enhet jfr 2021)

Gymnasiet

14 %



(förändring under 1 %-enhet jfr 2021)

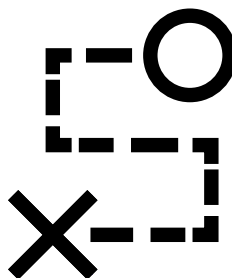
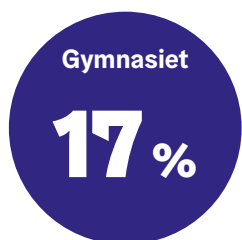
YLA

23 %

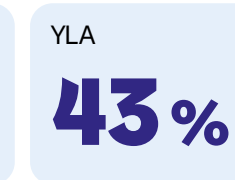
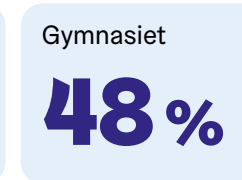


(-1,4 %-enheter jfr 2021)

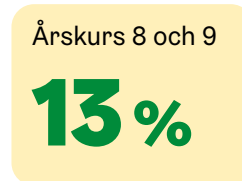
## Stora svårigheter att koncentrera sig\*



## Trött och utmattad dagligen\*



## Vaknar mitt i natten dagligen\*



## Hurdan upplevelse har barn och unga i Helsingfors av sin hälsa och sina levnadsvanor år 2023?

- Den kraftiga ökningen av andelen barn och unga som upplever att deras hälsa är högst medelmåttig har stannat. Trots detta upplever en större andel av barnen och ungdomarna att deras hälsa är högst medelmåttig än före 2021. Till exempel i fråga om eleverna i årskurs 8 och 9 är andelen elever som upplever att deras hälsa är högst medelmåttig 12 procentenheter större i år (26 %) än 2013.
- Mängden självrapporterad övervikt har inte förändrats betydligt under de senaste åren. Den enda förändringen kan observeras vid yrkesläroanstalterna, där en större andel av pojkarna och en mindre andel av flickorna är överviktiga än tidigare. Andelen överviktiga i Helsingfors är mindre än genomsnittet i hela landet.
- Fler YLA-studerande än tidigare, cirka hälften, anser att deras vikt inte är lämplig. Andelarna hos gymnasieeleverna (35 %) och eleverna i årskurs 8 och 9 (40 %) är på samma nivå som 2021.
- Koncentrationssvårigheterna har blivit betydligt vanligare än tidigare. Förändringen är särskilt tydlig när man jämför detta års andelar med andelarna för 2019, då cirka 10 procent av eleverna på alla skolstadier upplevde svårigheter att koncentrera sig. Svårigheterna att koncentrera sig har blivit vanligare hos såväl flickor som pojkar, men är betydligt vanligare hos flickor på alla skolstadier.
- Över hälften av flickorna och cirka en tredjedel av pojkarna känner sig trötta och utmattade dagligen. Andelen elever som känner sig trötta och utmattade på andra stadiet är större än genomsnittet i hela landet.

\*Frågades inte av eleverna i årskurs 4 och 5.

# Upplevd hälsa, levnadsvanor och beroenden

## Sover mindre än 8 timmar på vardagar

Årskurs 8 och 9

**34 %**



(förändring -7,4 %-enheter jfr 2021)

Gymnasiet

**51 %**



(förändring -7,4 %-enheter jfr 2021)

YLA

**53 %**



(förändring +5,8 %-enheter jfr 2021)

**10 %**

(förändring -3 %-enheter jfr 2021)

av eleverna i årskurs 4 och 5 upplever att de inte sover tillräckligt.



## Ont i minst tre kroppsdelar minst en gång i veckan

Årskurs 4 och 5

**26 %**

Årskurs 8 och 9

**40 %**

Gymnasiet

**42 %**

YLA

**40 %**

Tabell 3. Hälsobeteende och användning av internet enligt skolstadium år 2023, %

	Årskurs 4 och 5	Årskurs 8 och 9	Gymnasiet	YLA
Tandborstning mindre än två gånger per dag	19	26	23	44
Utövar motion som ger andfåddhet högst en timme i veckan	*	25	29	42
Åker hela skolvägen med motorfordon	*	5	5	9
Har ofta försökt tillbringa mindre tid på nätet, men inte lyckats	37	38	38	30
Har ofta märkt sig vara på nätet utan att ha lust	26	43	49	41
Har ofta känt sig rastlös när nätet inte varit tillgängligt	15	19	17	22

\*Frågades inte av årskursen i fråga.

## Hurdan upplevelse har barn och unga i Helsingfors av sin hälsa och sina levnadsvanor år 2023?

- En större andel av eleverna i årskurs 8 och 9 och i gymnasiet sover åtta timmar eller mer på vardagar jämfört med föregående enkät. En positiv förändring kan observeras hos såväl flickor som pojkar. Däremot har sömnrutmen hos YLA-studerande blivit sämre. Trots den delvis positiva förändringen är det vanligare i Helsingfors än i hela landet eller den övriga huvudstadsregionen att eleverna på andra stadiet sover mindre än åtta timmar på natten.
- Över hälften av flickorna i årskurs 8 och 9, i gymnasiet och vid yrkesläroanstalterna har ont i minst tre kroppsdelar varje vecka. Cirka en fjärdedel av pojkarna på samma skolstadiet har motsvarande upplevelser. I årskurs 4 och 5 inom den grundläggande utbildningen har cirka en fjärdedel av flickorna och pojkarna ont i minst tre kroppsdelar varje vecka. I synnerhet på andra stadiet är smärtupplevelser vanligare än i genomsnitt i hela landet. Frågorna om smärta i denna form ingick i enkäten för första gången, varför uppgifterna inte kan jämföras med de tidigare åren.
- Jämfört med 2021 utövar färre barn och unga motion som ger andfåddhet ENDAST en timme i veckan. Andelarna är dock större än 2019 och 2017. En positiv förändring kan observeras i synnerhet hos pojkarna, medan andelarna hos flickor huvudsakligen är på samma nivå som tidigare år.
- Det har inte skett några förändringar i fråga om skadlig användning av nätet jämfört med tidigare, varken hos flickor eller pojkar på något skolstadium.

# Upplevd hälsa, levnadsvanor och beroenden

## Måltidsrytm enligt skolstadium

Äter inte frukost varje vardagsmorgon

Årskurs 4 och 5

**27%**

(ingen förändring jfr 2021)

Årskurs 8 och 9

**42%**

(-1,5 %-enheter jfr 2021)

Gymnasiet

**43%**

(+2,6 %-enheter jfr 2021)

YLA

**60%**

(+5,1 %-enheter jfr 2021)

Äter inte skollunch dagligen

Årskurs 8 och 9

**44%**

(ingen förändring jfr 2021)

Gymnasiet

**40%**

(+2 %-enheter jfr 2021)

YLA

**53%**

(-1,8 %-enheter jfr 2021)

**10%**  
av eleverna i årskurs  
4 och 5 äter allt som  
ingår i skolmåltiden  
alla skoldagar.

Tabell 4. Skollunchen..., %

	Års- kurs 4 och 5	Års- kurs 8 och 9	Gym- nasiet	YLA
har hög kvalitet	47	38	57	69
är smaklig	47	36	53	64

## Näring enligt skolstadium

Äter frukter, bär och grönsaker färre än 6 dagar per vecka

Årskurs  
8 och 9

**83%**

Gymnasiet

**83%**

YLA

**93%**

Dricker energidrycker nästan dagligen

Årskurs  
8 och 9

**6%**

Gymnasiet

**6%**

YLA

**13%**



Använder godis, choklad, sockrad läsk eller sockrad saft nästan dagligen

Årskurs  
8 och 9

**11%**

Gymnasiet

**11%**

YLA

**13%**

## Vad mer kan man konstatera om matvanorna och måltidsrytmen hos barn och unga i Helsingfors?

- Den största förändringen med tanke på måltidsrytmen jämfört med 2021 är att klart fler (67 procent) flickor vid yrkesläroanstalter inte äter frukost varje vardagsmorgon. Det har också blivit vanligare hos flickorna i årskurs 8 och 9 att minst en gång i veckan inte äta skollunch. Det är vanligare i Helsingfors att inte äta skollunch än i genomsnitt i hela landet. Det är också vanligare hos eleverna på andra stadiet i Helsingfors att minst en gång i veckan inte äta frukost än i genomsnitt i hela landet.
- Färre än tidigare upplever att skollunchen har god kvalitet och är smaklig. Majoriteten upplever ändå att skollunchen är tillräcklig, att den serveras på lämplig tid och att det har reserverats tillräckligt med tid för att äta den. Bedömningarna av skollunchens kvalitet och smak hos eleverna i årskurs 4 och 5 är sämre än genomsnittet i hela landet, medan eleverna på andra skolstadier bedömer skollunchen på samma nivå som eleverna i hela landet i genomsnitt.
- Majoriteten äter frukter, bär och grönsaker färre än sex dagar i veckan. Det kan ändå observeras en positiv förändring i årskurs 8 och 9 jämfört med 2017 (den föregående mätningssamlingen): Fler äter frukter, bär och grönsaker 6–7 dagar i veckan. Andelarna på andra stadiet är på samma nivå som 2017. En större andel av flickorna än av pojkarna i årskurs 8 och 9 och i gymnasiet äter frukter, bär och grönsaker nästan dagligen. Vid yrkesläroanstalterna är andelarna hos könen på samma nivå. Det är vanligare i Helsingfors att äta frukter, bär och grönsaker nästan dagligen än i genomsnitt i hela landet.
- Det har blivit vanligare att dagligen dricka energidrycker jämfört med 2017, då enkäten senast innehöll en fråga om temat. Förändringen förklaras i synnerhet av att det har blivit vanligare hos flickor att dricka energidrycker. Till exempel har andelen flickor i gymnasiet och i årskurs 8 och 9 som dricker energidrycker ökat från knappt 2 procent till cirka 6 procent. Användningen av energidrycker är vanligast hos flickor vid yrkesläroanstalter (16 %). Daglig användning av energidrycker är dock lika vanligt i Helsingfors som i hela landet eller den övriga huvudstadsregionen.
- Användningen av sockrade produkter är lika vanligt som 2017, men på alla skolstadier kan det observeras att användningen har blivit vanligare hos flickor och minskat hos pojkar. Användningen av sockrade produkter är något vanligare än i genomsnitt i hela landet men på samma nivå som i den övriga huvudstadsregionen.

# Upplevd hälsa, levnadsvanor och beroenden

## Alkoholkonsumtion enligt skolstadium

### Ordentligt berusad minst en gång i månaden

Årskurs 8 och 9

9%

(förändring under 1 %-enhet jfr 2021)

Gymnasiet

19%

(+1,1 %-enheter jfr 2021)

YLA

18%

(-1,4 %-enheter jfr 2021)



### Nykterhet

Årskurs 8 och 9

71%

(förändring under 1 %-enhet jfr 2021)

Gymnasiet

38%

(+1,3 %-enheter jfr 2021)

YLA

46%

(+6 %-enheter jfr 2021)



**Tabell 5. Användning av tobak, e-cigarett, nikotinpåsar och snus samt penningspelande enligt skolstadium år 2023, %**

	Årskurs 8 och 9	Gymnasiet	YLA
<b>Röker dagligen</b>	4 (förändring under 1 %-enhet jfr 2021)	4 (förändring under 1 %-enhet jfr 2021)	11 (förändring under 1 %-enhet jfr 2021)
<b>Använder e-cigarett dagligen</b>	6 (+4,6 %-enheter jfr 2021)	5 (+4,1 %-enheter jfr 2021)	9 (+5,8 %-enheter jfr 2021)
<b>Använder nikotinpåsar då och då eller dagligen*</b>	4	5	10
<b>Använder snus dagligen</b>	2 (förändring under 1 %-enhet jfr 2021)	2 (förändring under 1 %-enhet jfr 2021)	6 (förändring under 1 %-enhet jfr 2021)
<b>Spelar penningspel varje vecka</b>	5 (+1,5 %-enheter jfr 2021)	3 (förändring under 1 %-enhet jfr 2021)	8 (+3 %-enheter jfr 2021)

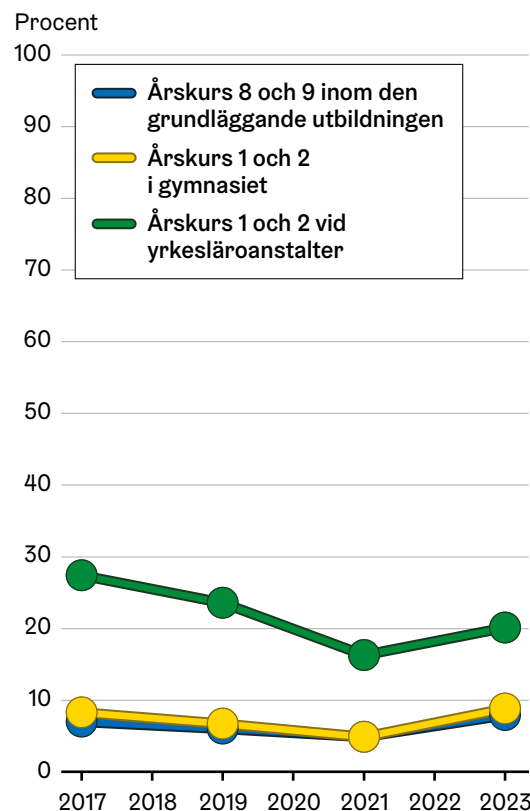
\*Frågades för första gången.

## Vad kan man berätta om rusmedelsbruk hos barn och unga i Helsingfors år 2023?

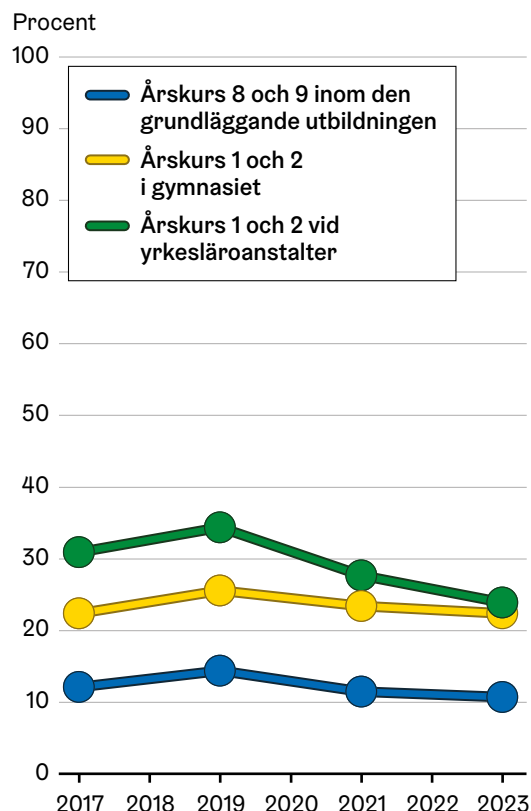
- Användningen av många olika rusmedel har etablerats på samma nivå, som är lägre än tidigare. Användningen av tobak, snus och alkohol hos unga är ovanligare än för drygt 10 år sedan, men det har inte skett några nämnvärda förändringar sedan 2017.
- Det enda klara undantaget är den kraftiga ökningen av andelen barn och unga som dagligen använder e-cigarett, vilket också återspeglas i att allt fler använder någon tobaksprodukt eller e-cigarett dagligen. Användningen av e-cigarett har blivit vanligare hos såväl flickor som pojkar på alla skolstadier.
- Användningen av e-cigarett har blivit vanligare även i årskurs 4 och 5. Av eleverna i årskurserna i fråga har 4 procent använt någon tobaksprodukt eller e-cigarett minst en gång. Andelen är högst under uppföljningen som inleddes 2017 och ökningen beror på att användningen av e-cigarett har blivit vanligare.
- Nykterhet är vanligare på andra stadiet än tidigare. Å andra sidan har andelen flickor på andra stadiet som dricker alkohol för att berusa sig återgått till den tidigare nivån (ca 20 %) efter de rekordlåga siffrorna enligt föregående enkät. En positiv förändring kan observeras hos pojkarna vid yrkesläroanstalter, av vilka 16 procent är ordentligt berusade minst en gång i månaden. Andelen är 7 procentenheter mindre jämfört med föregående enkät och cirka 2 procentenheter mindre än hos pojkarna i gymnasiet. Andelen elever som har druckit i syfte att berusa sig har länge varit på samma nivå i årskurs 8 och 9 hos både flickor och pojkar och nykterhet är på samma nivå som 2021, men är dock vanligare än tidigare.

# Upplevd hälsa, levnadsvanor och beroenden

**Figur 7. Använder någon tobaksprodukt eller e-cigarett dagligen, enligt skolstadium år 2017–2023**



**Figur 8. Har prövat olagliga droger åtminstone en gång, enligt skolstadium år 2017–2023**



## Har prövat cannabis minst två gånger

Årskurs 8 och 9

**7%**

(förändring under 1 %-enhet jfr 2021)

Gymnasiet

**16%**

(förändring under 1 %-enhet jfr 2021)

YLA

**18%**

(-2,5 %-enheter jfr 2021)

## Vad kan man berätta om rusmedelsbruk hos barn och unga i Helsingfors år 2023?

- Andelen elever som dagligen använder tobak eller snus eller som prövat cannabis är på samma nivå som under de tidigare åren hos såväl flickor som pojkar på alla skolstadium. Det är dock värt att nämna att den långvariga ökningen av andelen flickor vid yrkesläroanstalter som använder snus har stannat. Dessutom har andelen elever som prövat cannabis minst två gånger minskat något.
- Av eleverna i årskurs 8 och 9 upplever 59 procent att det är lätt att skaffa droger i det egna boendområdet. Motsvarande andelar hos gymnasieelever är 70 procent och hos YLA-studerande 66 procent. Andelarna är större än genomsnittet i hela landet.
- Trots att försöken med olagliga droger hos barn och unga i Helsingfors inte har blivit vanligare, är de betydligt vanligare i Helsingfors än i genomsnitt i hela landet. Försök med droger hos gymnasieelever är vanligare i Helsingfors än i den övriga huvudstadsregionen, medan de på andra skolstadium är ungefär lika vanliga som i den övriga huvudstadsregionen.
- När det gäller användningen av andra rusmedel, skiljer sig Helsingfors i synnerhet i fråga om att försöken med cannabis är vanligare samt att gymnasieelever dricker oftare i syfte att berusa sig jämfört med hela landet eller den övriga huvudstadsregionen. Å andra sidan är användningen av snus mindre vanlig och nykterhet vanligare hos YLA-studerande i Helsingfors än i genomsnitt i hela landet.



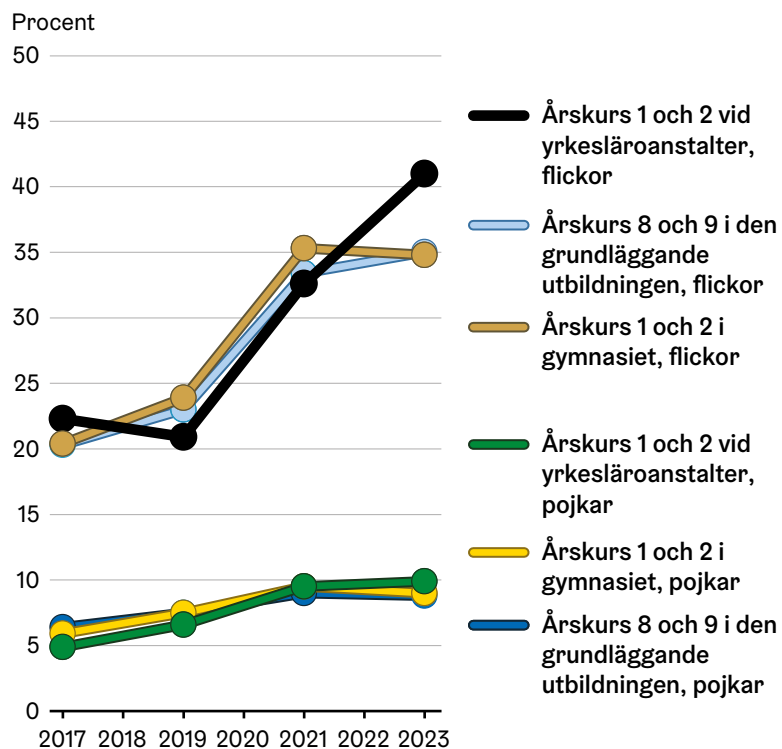
**Psykiskt välmående,  
sociala relationer och  
trygghet i uppväxtmiljön**

# Psyiskt välmående, sociala relationer och trygghet i uppväxtmiljön

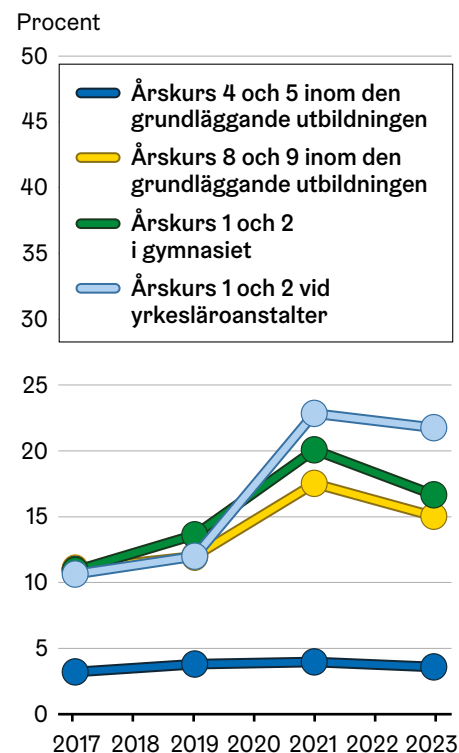
Största delen av barnen och ungdomarna i Helsingfors har minst en god vän. Ökningen av ensamhet har stannat.

Upplevelser av psykiska problem är vanliga hos flickor och fenomen i anslutning till trygghet i uppväxtmiljön har delvis försämrats.

**Figur 9. Måttlig eller svår ångest, enligt kön och skolstadium år 2017–2023**



**Figur 10. Ensamhet enligt skolstadium år 2017–2023**



Ensamhet är vanligare hos unga flickor än pojkar. Ensamheten hos unga flickor har minskat under de senaste åren, medan ensamheten hos pojkar i regel har hållits på samma nivå. I årskurs 4 och 5 inom den grundläggande utbildningen är skillnaderna mellan könen inte lika tydliga. Andelen ensamma inom den grundläggande utbildningen och i gymnasiet i Helsingfors är på samma nivå som genomsnittet i hela landet eller i regel i den övriga huvudstadsregionen, medan andelen ensamma inom den yrkesinriktade utbildningen i Helsingfors är större än i genomsnitt i hela landet och i Vanda, men på samma nivå som i Esbo.

## Har varit orolig för sitt humör under de senaste 12 månaderna

Årskurs 8 och 9

**38 %**

(-2,2 %-enheter jfr 2021)

Gymnasiet

**48 %**

(-4,5 %-enheter jfr 2021)

YLA

**41 %**

(-3,1 %-enheter jfr 2021)

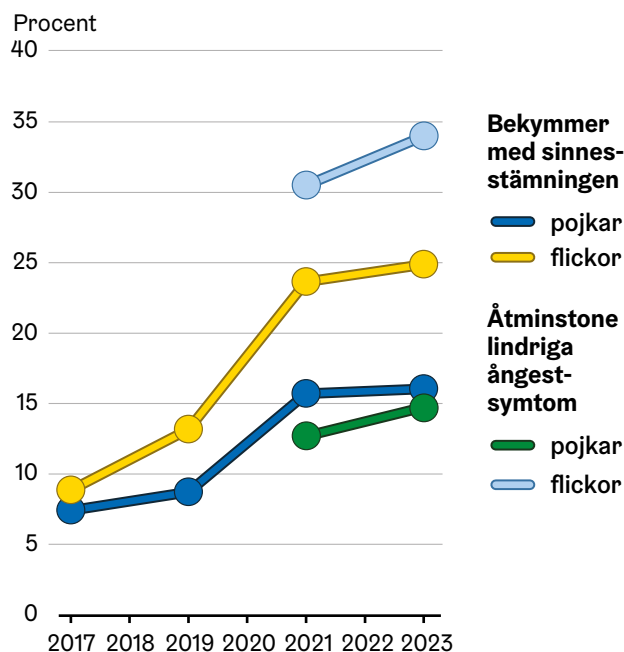
Av de elever som haft bekymmer med sinnesstämningen har 76 procent i årskurs 8 och 9, 76 procent i gymnasiet och 84 procent vid yrkesläroanstalterna fått hjälp och stöd för sina bekymmer av vuxna i skolan. Upplevelsen har bibehållits på samma nivå på alla skolstadier de senaste åren.

# Psyiskt välmående, sociala relationer och trygghet i uppväxtmiljön

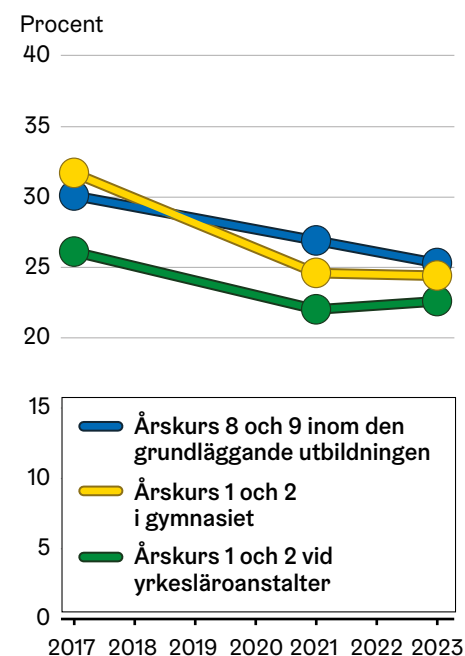
Tabell 6. Upplevda utmaningar med psykiskt välmående enligt kön och skolstadium år 2023, %

	FLICKOR			👤	POJKAR			👤
	Årskurs 8 och 9	Gymnasiet	YLA		Årskurs 8 och 9	Gymnasiet	YLA	
<b>Depressionssymtom under de senaste två veckorna</b>	36 (-1 %-enhet jfr 2021)	35 (-1,7 %-enheter jfr 2021)	39 (+4,8 %-enheter jfr 2021)		15 (ingen förändring jfr 2021)	16 (-1,4 %-enheter jfr 2021)	16 (+1,7 %-enheter jfr 2021)	
<b>Social ångest</b>	51 (+1,7 %-enheter jfr 2021)	50 (förändring under 1 %-enhet jfr 2021)	55 (+9,7 %-enheter jfr 2021)		21 (-1,2 %-enheter jfr 2021)	24 (förändring under 1 %-enhet jfr 2021)	20 (+1,8 %-enheter jfr 2021)	
<b>Risk för ätstörningar</b>	36 (+1,6 %-enheter jfr 2021)	34 (förändring under 1 %-enhet jfr 2021)	44 (+9,6 %-enheter jfr 2021)		11 (+2,1 %-enheter jfr 2021)	7 (+1 %-enhet jfr 2021)	12 (förändring under 1 %-enhet jfr 2021)	

Figur 11. Psykiska problem och ångestsymtom hos elever i årskurs 4 och 5, enligt kön år 2017–2023



Figur 12. Har upplevt positiv psykisk hälsa under de två senaste veckorna, enligt skolstadium år 2017, 2021 och 2023



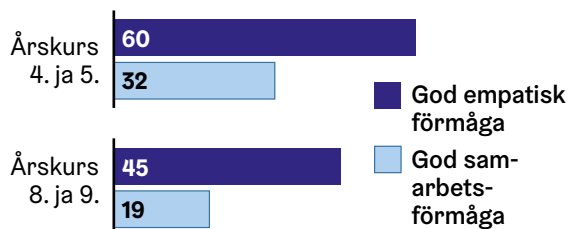
## Hur ser barn och ungas psykiska hälsa ut i Helsingfors år 2023?

- Upplevelser av utmaningar med psykiskt välmående är betydligt vanligare hos flickor än hos pojkar, oberoende av vilket skolstadium eller vilken indikator som granskas.
- Psykiska utmaningar har blivit tydligt vanligare hos flickor än hos pojkar under de senaste åren. Andelarna hos pojkar har hållits på ungefär samma nivå som under de senaste åren, medan situationen hos flickor försvagades kraftigt mellan 2019 och 2021 och har delvis fortsatt att bli sämre enligt de nyaste resultaten.
- Humörsvängningar och ångestsymtom hos eleverna i årskurs 4 och 5 inom den grundläggande utbildningen är på samma nivå som genomsnittet i hela landet, men något ovanligare jämfört med Esbo och Vanda.
- På de övriga skolstadierna är andelarna i fråga om psykiskt välmående i Helsingfors sämre än andelarna i hela landet. I synnerhet skiljer sig andelarna på andra stadiet negativt från andelarna i hela landet.

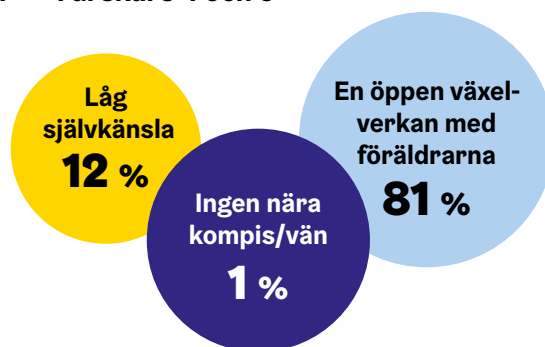


# Psykiskt välmående, sociala relationer och trygghet i uppväxtmiljön

**Figur 13. Upplevelse av god empatisk förmåga eller samarbetsförmåga i årskurserna inom den grundläggande utbildningen år 2023**



**Sociala relationer hos elever i årskurs 4 och 5**



**Möjlighet att prata i skolan med en vuxen om sådant som tynger sinnet, %**

Årskurs 4 och 5

**56%**

(+1,6 %-enheter jfr 2021)

Årskurs 8 och 9

**44%**

(+1,9 %-enheter jfr 2021)

Gymnasiet

**52%**

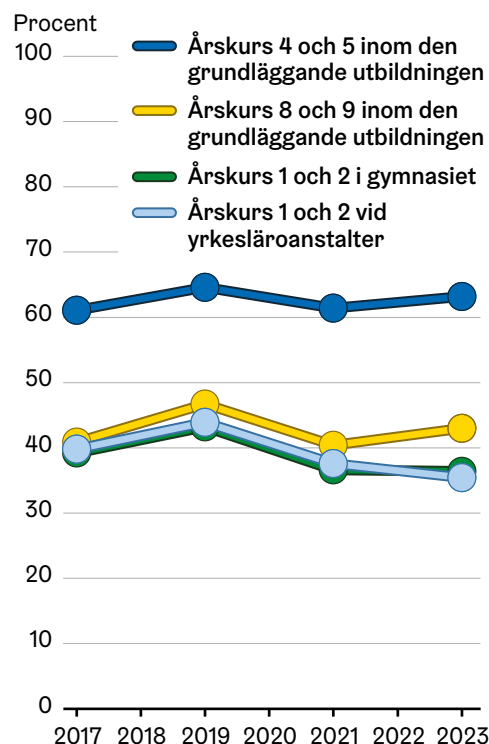
(ingen förändring jfr 2021)

YLA

**48%**

(-2,3 %-enheter jfr 2021)

**Figur 14. En bra dialog med föräldrarna, enligt skolstadium år 2017–2023**



**Tabell 7. Tillgång till hjälp och stöd med välmåendet, %**

Har fått hjälp och stöd med välmåendet vid behov av...	Årskurs 8 och 9	Gymnasiet	YLA
skolhälsovårdare	80	81	80
skolläkare	72	67	74
skolpsykolog	59	57	65
skolkurator	68	65	70
lärare	75	80	80

**Hurdan upplevelse har barn och unga i Helsingfors av sina sociala relationer år 2023?**

- Efter det dåliga resultatet 2021 har dialogen mellan föräldrarna och eleverna inom den grundläggande utbildningen förbättrats något, men på andra stadiet har den fortsättningsvis försämrats. Andelarna är klart bättre hos pojkar än hos flickor på alla skolstadiet. I synnerhet har andelarna hos pojkarna inom den grundläggande utbildningen förbättrats mest under de senaste åren. Eleverna på andra stadiet i Helsingfors har en god dialog med föräldrarna mer sällan än i genomsnitt i hela landet. Däremot är det vanligare inom den grundläggande utbildningen i Helsingfors att ha en god dialog med föräldrarna än i genomsnitt i hela landet.
- Cirka var tionde elev i årskurs 8 och 9 samt på andra stadiet har inga nära vänner. Andelarna är på samma nivå som under de tidigare åren. Den enda tydliga förändringen är att färre flickor vid yrkesläroanstalter (7 %) upplever att de inte har en enda nära vän. Brist på nära vänner är vanligare hos pojkar än hos flickor.
- I alla årskurser inom den grundläggande utbildningen är flickors upplevelse av sin empatiska förmåga bättre än pojkars. Flickorna i årskurs 4 och 5 upplever också att deras samarbetsförmåga är bättre jämfört med pojkars upplevelse av sin samarbetsförmåga, medan andelarna i årskurs 8 och 9 är på samma nivå hos båda könen. Andelarna på båda skolstadierna i Helsingfors är bättre än i genomsnitt i hela landet. I fråga om huvudstadsregionen är andelarna i Helsingfors bättre jämfört med Vanda och på samma nivå jämfört med Esbo.
- När det gäller möjligheten att prata i skolan med en vuxen om sådant som tynger sinnet kan man säga att den har förbättrats lite i årskurserna inom den grundläggande utbildningen.
- Tillgången till hjälp och stöd med välbefinnandet inom olika elev- och studerandevårdstjänster är på samma nivå som 2021, men trots de höga andelarna på en lägre nivå än 2019. En nedåtgående trend observeras särskilt i fråga om tillgången till skolhälsovårdare.

# Psykiskt välmående, sociala relationer och trygghet i uppväxtmiljön

Har upplevt fysiskt hot under det senaste året



Årskurs 4 och 5

**18%**

(+1,5 %-enheter jfr 2021)

Årskurs 8 och 9

**20%**

(+2,5 %-enheter jfr 2021)

Gymnasiet

**14%**

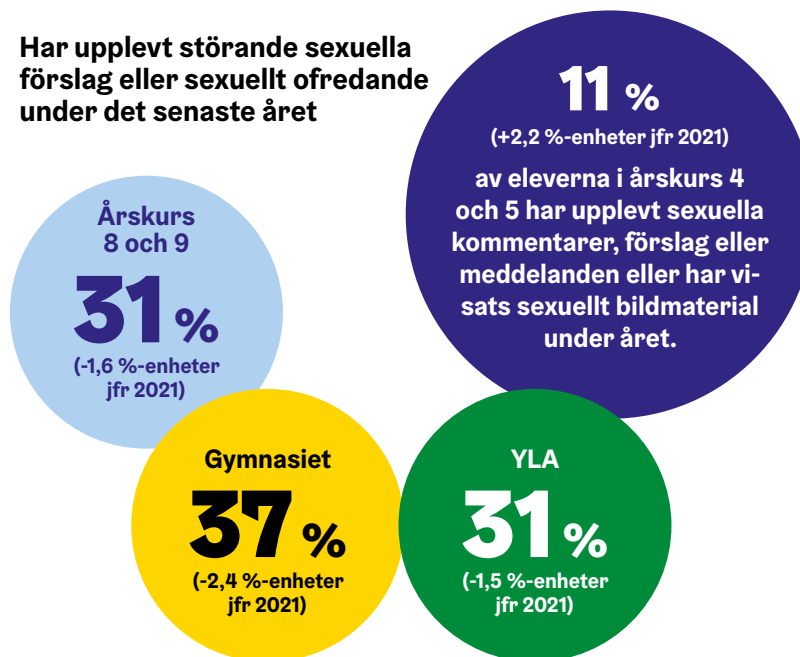
(förändring under 1 %-enhet jfr 2021)

YLA

**19%**

(+1,1 %-enheter jfr 2021)

Har upplevt störande sexuella förslag eller sexuellt ofredande under det senaste året



## Hur trygg är barns och ungas uppväxtmiljö i Helsingfors 2023?

- Fenomenen i anslutning till tryggheten i uppväxtmiljön har delvis fortsatt att försämrats. Upplevelser av diskriminering och fysiskt hot är vanligare än tidigare. Dessutom är upplevelser av fysiskt eller psykiskt våld som orsakats av föräldrarna vanligare än 2019, men ändå på samma nivå som 2021.
- När det gäller störande sexuella förslag och sexuellt ofredande, finns det fortfarande tydliga skillnader mellan könen. Trots en liten minskning har fortfarande över hälften av flickorna på andra stadiet upplevt störande sexuella förslag eller sexuellt ofredande under året. Den motsvarande andelen pojkar är drygt 10 procent, även om det kan observeras en liten ökning i fråga om deras upplevelser av trakasserier. Störande sexuella förslag och sexuellt ofredande är vanligare i Helsingfors än i genomsnitt i hela landet, men huvudsakligen på samma nivå som i den övriga huvudstadsregionen.
- Sexuellt ofredande i offentliga lokaler är vanligare i Helsingfors än i genomsnitt i hela landet även om det har minskat något i Helsingfors. De skolstadiespecifika andelarna i Helsingfors varierar mellan 19 och 26 procent, medan andelarna i hela landet är 14–17 procent. I synnerhet skiljer sig andelen elever vid yrkesläroanstalter (6 %) som upplevt trakasserier i skolan negativt från genomsnittet i hela landet och den övriga huvudstadsregionen.

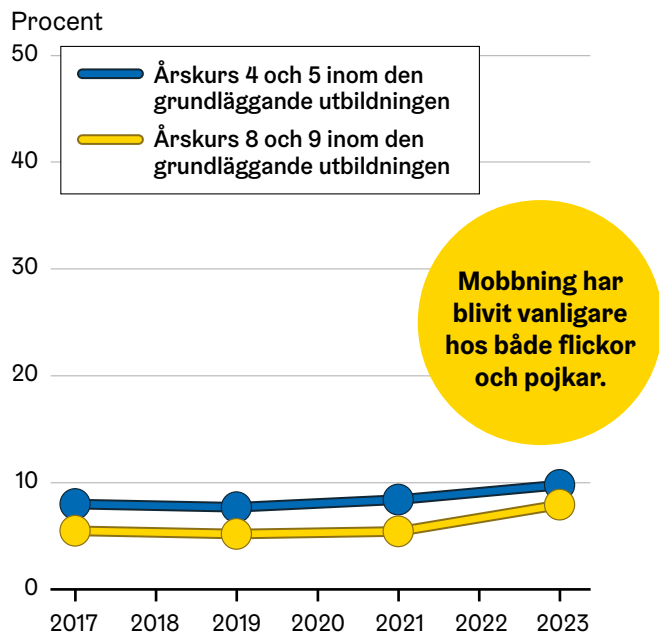
Tabell 8. Trygghet i uppväxtmiljön i Helsingfors enligt skolstadium år 2023, %

Har under det senaste året upplevt...	Årskurs 4 och 5	Årskurs 8 och 9	Gymnasiet	YLA
Sexuellt våld	*	9 (förändring under 1 %-enhet jfr 2021)	10 (-1,8 %-enhet jfr 2021)	13 (förändring under 1 %-enhet jfr 2021)
Diskriminering i skolan eller på fritiden	*	36 (+3,7 %-enheter jfr 2021)	26 (+3 %-enheter jfr 2021)	30 (+7 %-enheter jfr 2021)
Psykiskt våld som orsakats av föräldrarna	28 (förändring under 1 %-enhet jfr 2021)	33 (-1,9 %-enhet jfr 2021)	36 (-1,3 %-enhet jfr 2021)	28 (förändring under 1 %-enhet jfr 2021)
Fysiskt våld som orsakats av föräldrarna	16 (förändring under 1 %-enhet jfr 2021)	15 (förändring under 1 %-enhet jfr 2021)	10 (förändring under 1 %-enhet jfr 2021)	9 (+2,5 %-enheter jfr 2021)

\*Frågades inte av årskursen i fråga.

# Psyiskt välmående, sociala relationer och trygghet i uppväxtmiljön

Figur 15. Utsatts för mobbning i skolan minst en gång i veckan, grundläggande utbildning år 2017–2023



## Hur trygg är barns och ungas uppväxtmiljö i Helsingfors år 2023?

- Upplevelser av fysiskt hot är vanligare hos pojkar än hos flickor. Andelarna hos pojkar har också ökat under de senaste åren. I synnerhet har andelarna ökat mycket hos pojkarna i årskurs 8 och 9. Av dem har 26 procent upplevt fysiskt hot, medan andelen år 2021 var 20 procent. Upplevelser av fysiskt hot är vanligare i Helsingfors än i genomsnitt i hela landet.
- Upplevelser av diskriminering är vanligare hos flickor än hos pojkar, men skillnaden mellan könen är inte lika stor som i fråga om andra säkerhetsrelaterade fenomen. Upplevelser av diskriminering har blivit vanligare hos såväl flickor som pojkar på alla skolstadier. Diskriminering är vanligast hos flickorna i årskurs 8 och 9 inom den grundläggande utbildningen. Av dem har 40 procent upplevt diskriminering under året. Å andra sidan har upplevelserna av diskriminering ökat mest hos flickorna vid yrkesläroanstalter. Av dem har 39 procent upplevt diskriminering. Andelen är 10 procentenheter större än 2021. Upplevelser av diskriminering är vanligare i Helsingfors än i genomsnitt i hela landet eller den övriga huvudstadsregionen.

- Upplevelser av psykiskt våld som orsakats av föräldrarna är vanligare hos flickor än hos pojkar på alla skolstadier. I fråga om fysiskt våld ses ett undantag. I årskurs 4 och 5 inom den grundläggande utbildningen har pojkar upplevt fysiskt våld som orsakats av föräldrarna oftare än flickor.
- Fler elever än tidigare mobbas i skolan varje vecka. Förändringen gäller alla skolstadier. I gymnasiet var andelen elever som mobbas länge cirka 1 procent men har nu ökat till 2 procent. På motsvarande sätt var andelen elever som mobbas vid yrkesläroanstalter länge cirka 2 procent men har nu ökat till 5 procent.
- Färre än tidigare, 57 procent av de elever i årskurs 4 och 5 som varit inblandade i mobbnings-situationer i skolan berättar om mobbningen för vuxna i skolan. Av dem som berättat om mobbning upplever 22 procent att mobbningen har fortsatt eller blivit värre efter att man berättat om den. På andra skolstadier är det ovanligare (15–30 %) att eleverna berättar om mobbning för vuxna i skolan.
- Mobbning i skolan har också blivit vanligare i hela landet och i de övriga städerna i huvudstadsregionen.

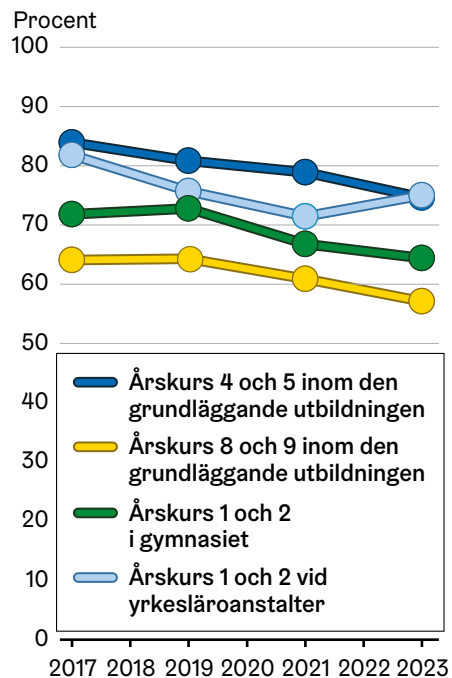
# Skolgång och skolmiljö



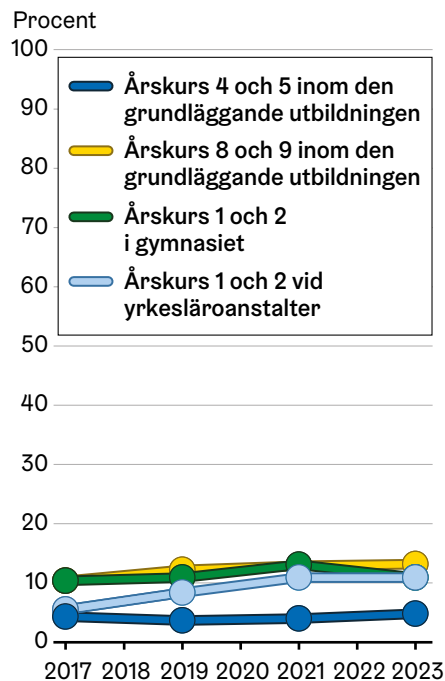
# Skolgång och skolmiljö

Största delen av barnen och ungdomarna i Helsingfors tycker om att gå i skola och upplever sig vara en viktig del av skol- eller klassgemenskapen. Upplevelsen av möjligheterna att delta och påverka i skolan har förbättrats.

**Figur 16. Tycker om att gå i skola, enligt skolstadium år 2017–2023**



**Figur 17. Upplever sig inte vara en viktig del av vare sig skolgemenskapen eller klassgemenskapen, enligt skolstadium år 2017–2023**



I synnerhet i årskurs 8 och 9 samt på andra stadiet upplever en större del av pojkarna än av flickorna sig vara en viktig del av klass- eller skolgemenskapen.

I årskurs 4 och 5 inom den grundläggande utbildningen finns det inga märkbara skillnader mellan könen i fråga om upplevelsen av att bli hörd.

## Upplever skolentusiasm

Årskurs 4 och 5  
**40%**  
(-6,1 %-enheter jfr 2021)

Årskurs 8 och 9  
**16%**  
(-7,3 %-enheter jfr 2021)

Gymnasiet  
**28%**  
(-5 %-enheter jfr 2021)

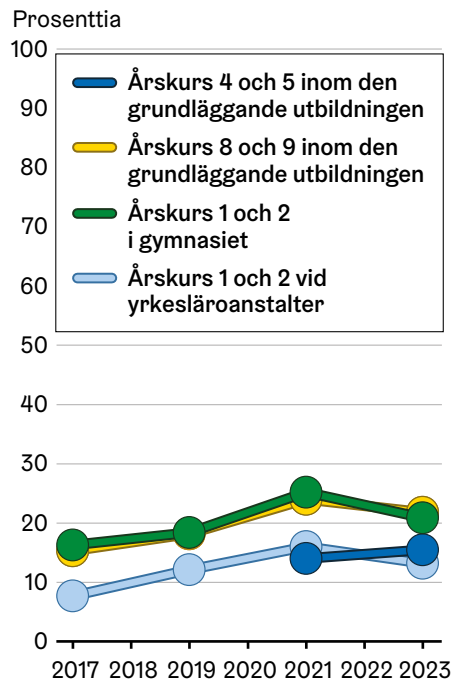
YLA  
**28%**  
(-5,6 %-enheter jfr 2021)

**Tabell 9. Upplever sig vara en viktig del av skolgemenskapen, enligt skolstadium år 2023, %**

	Årskurs 4 och 5	Årskurs 8 och 9	Gymnasiet	YLA
Upplever sig vara en viktig del av klassgemenskapen	57 (förändring under 1 %-enhet jfr 2021)	55 (förändring under 1 %-enhet jfr 2021)	53 (+1,1 %-enheter jfr 2021)	57 (+1,9 %-enheter jfr 2021)
Upplever sig vara en viktig del av skolgemenskapen	41 (+3,5 %-enheter jfr 2021)	39 (förändring under 1 %-enhet jfr 2021)	50 (+4,6 %-enheter jfr 2021)	45 (+1,1 %-enheter jfr 2021)

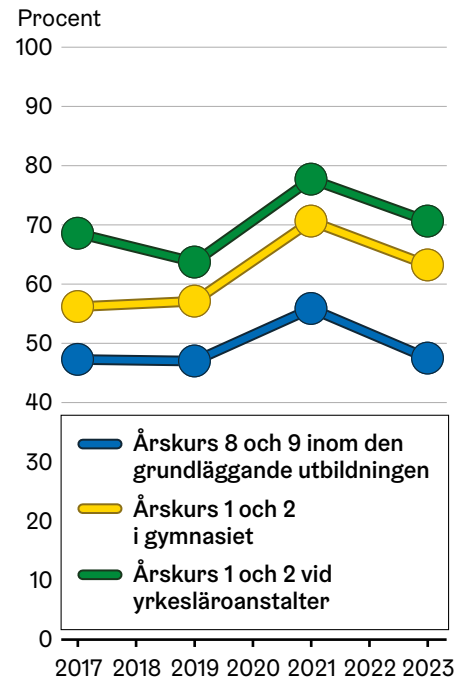
# Skolgång och skolmiljö

**Figur 18. Skoltrötthet enligt skolstadium år 2017–2023\***

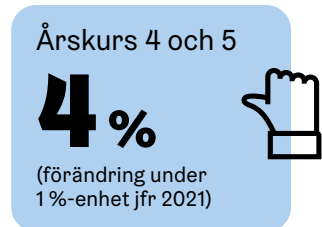


\*För årskurserna 4 och 5 används olika mätare än för de övriga skolstadierna.

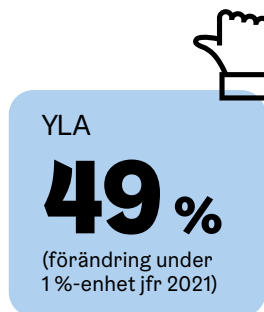
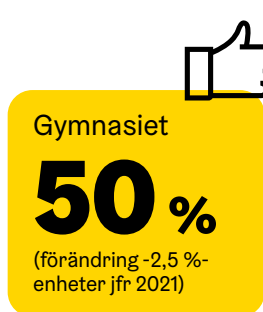
**Figur 19. Bemötts av en lärare på ett omhändertagande och rättvist sätt, enligt skolstadium år 2017–2023**



## Stora svårigheter med läs-uppgifter, skriftliga uppgifter eller räkneuppgifter



## Problem med inlärningsfärdigheter

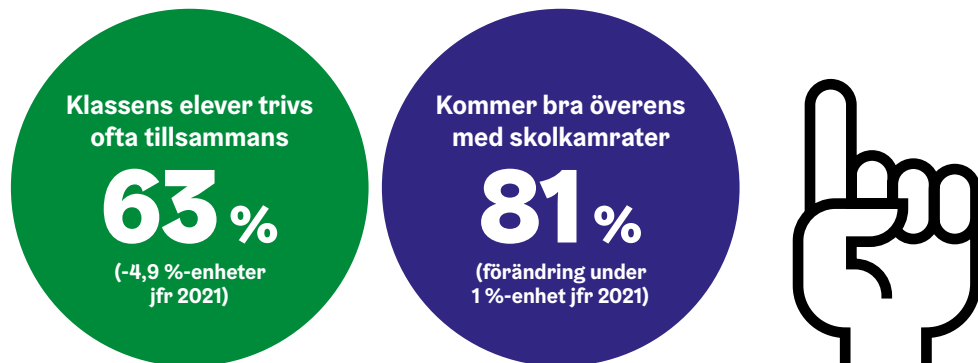


## Hur trivs eleverna i skolorna och läroanstalterna i Helsingfors år 2023?

- I fråga om skoltrötthet kan det ses en positiv utvecklingsriktning, då den långa uppgående trenden har stannat och börjat gå ner i årskurs 8 och 9 samt på andra stadiet. Däremot är andelen elever som upplevt skoltrötthet i årskurs 4 och 5 inom den grundläggande utbildningen större än tidigare.
- Indikatorn för skoltrötthet för årskurserna 4 och 5 består av fem påståenden. När man granskar dessa enskilda påståenden närmare, är den största förändringen att fler pojkar (18 %) och flickor (16 %) än tidigare ofta känner att de håller på att förlora intresset för skolan. Dessutom funderar fler pojkar (15 %) än tidigare om skolgången har någon betydelse och fler flickor (12 %) än tidigare sover ofta dåligt på grund av skolärenden.
- På andra skolstadiet omfattar indikatorn för skoltrötthet tre påståenden. När man granskar dessa enskilda påståenden närmare, kan man observera en särskilt klar positiv förändring i att färre elever än tidigare upplever trötthet på utmattningsnivå i skolarbetet. Trots den positiva utvecklingen upplever 45 procent av flickorna i gymnasiet och 47 procent av flickorna i årskurs 8 och 9 trötthet på utmattningsnivå. De övriga påståendena är antingen på samma nivå som föregående gång eller några procentenheter lägre.
- Trots den positiva utvecklingen är skoltrötthet på andra stadiet i Helsingfors vanligare än i genomsnitt i hela landet eller någon annanstans i huvudstadsregionen. Andelen i årskurs 8 och 9 i Helsingfors är svagare än i genomsnitt i hela landet, men bättre än någon annanstans i huvudstadsregionen. Andelen i årskurs 4 och 5 i Helsingfors är på samma nivå som i hela landet och den övriga huvudstadsregionen.

# Skolgång och skolmiljö

## Upplevelse av atmosfären i klassen hos eleverna i årskurs 4 och 5

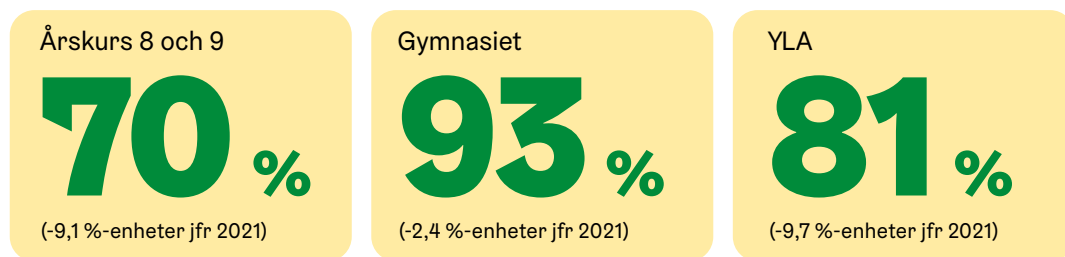


## Upplevelse av rasterna hos eleverna i årskurs 4 och 5

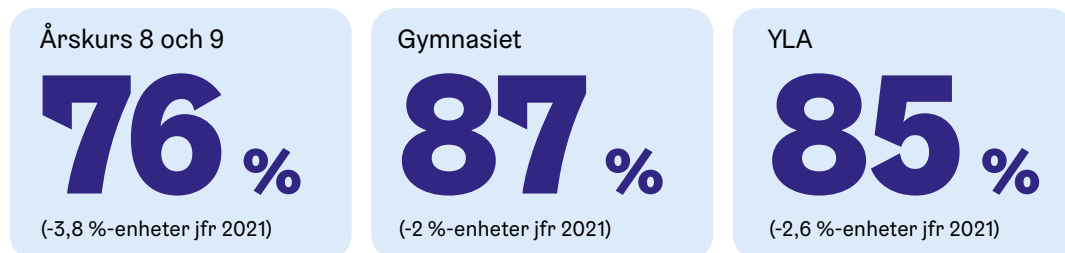


## Atmosfären i klassen eller gruppen enligt skolstadium

Arbetsron i klassen eller gruppen är god



Klassens eller gruppens elever trivs bra tillsammans



- En stor del av barnen och ungdomarna upplever fortfarande att de kommer bra överens med de övriga eleverna och lärarna i skolan eller läroanstalten, även om det kan observeras att andelarna har försämrats jämfört med föregående mätgång. De nuvarande andelarna är dock på samma nivå eller bättre jämfört med 2019 och 2017. Till exempel i årskurs 8 och 9 samt vid yrkesläroanstalter kan man observera en tydlig försämring i fråga om arbetsron i klassen jämfört med 2021, men de nuvarande andelarna är ändå högre än år 2019 och 2017. Det enda undantaget i fråga om detta är att upplevelsen av att klassens elever ofta trivs tillsammans hos eleverna i årskurs 4 och 5 har minskat jämfört med tidigare.
- Pojkarnas bedömning av atmosfären och trivseln är bättre än flickornas bedömning på alla skolstadier.

# Skolgång och skolmiljö

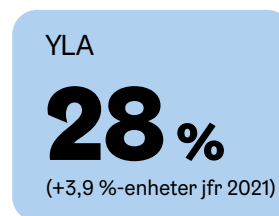
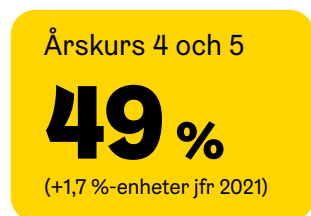
Tabell 10. Delaktighet eller möjligheter att påverka, enligt skolstadium år 2023\*, %

	Årskurs 4 och 5	Årskurs 8 och 9	Gymnasiet	YLA
gemensamma skolregler	71	25	31	45
lektionernas innehåll/arrangemang	67	33	52	50
planeringen av skolarbetet		24	52	43
rastverksamhet eller pauser	67	28	35	58
skolans gårdsområden	49			
skolans lokaler		23	30	42
skolmältiden	54	23	26	38
evenemang i skolan	72	41	47	39

\*Frågan är olik för årskurs 4 och 5 inom den grundläggande utbildningen än för de övriga skolstadierna.

## Har deltagit i planering av skolans ärenden

## Goda möjligheter att påverka i skolan

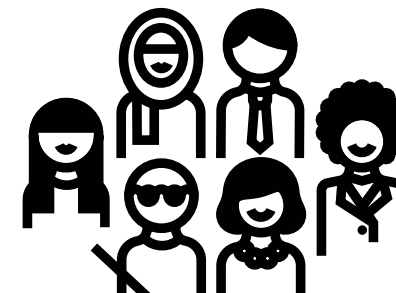


Tabell 11. Har fått hjälp och stöd för lärande och skolgång vid behov, enligt skolstadium år 2023, %

Har vid behov fått hjälp och stöd av...	Årskurs 8 och 9	Gymnasiet	YLA
klassföreståndare	83	86	91
annan lärare	79	83	87
studiehandledare	84	89	83
speciallärare	76	75	81

## Hur upplever eleverna sin skolmiljö i Helsingfors år 2023?

- Möjligheterna att delta och påverka i skolan har förbättrats på alla skolstadier jämfört med tidigare. På andra stadiet har andelarna aldrig varit så höga som andelen detta år (sedan 2017). Inom den grundläggande utbildningen har andelarna förbättrats något jämfört med svackan enligt föregående enkät. En större del av pojkarna än av flickorna på alla skolstadier upplever att deras möjligheter att delta eller påverka är goda. När man granskar de enskilda påståendena, är den största förändringen att en större andel av eleverna på alla skolstadier upplever att de har goda möjligheter att delta i och påverka evenemangen i skolan.
- Fler YLA-studerande än tidigare upplever att de har fått hjälp och stöd för lärande och skolgång vid behov. Förändringen kan ses i alla de granskade yrkesgrupperna. Andelarna hos gymnasieelever är ungefär på samma nivå som tidigare. I årskurs 8 och 9 inom den grundläggande utbildningen kan observeras att fler än tidigare upplever att de inte fått stöd och hjälp av klassföreståndare eller andra lärare.





# Skolgång och skolmiljö

## Frånvaro på grund av sjukdom minst varje månad

Årskurs 8 och 9

36%

(+12,3 %-enheter jfr 2019)

Gymnasiet

30%

(+9,2 %-enheter jfr 2019)

YLA

32%

(+7,4 %-enheter jfr 2019)

**Tabell 12. Genomförande av hälsundersökningar och tillgång till elev- och studerandehälsovårdstjänster, enligt skolstadium år 2023, %**

	Årskurs 4 och 5	Årskurs 8 och 9	Gymnasiet	YLA
Hälsundersökningen är personlig och diskuterande	41	55	62	59
Fick inte komma till skolhälsovårdaren trots försök	*	3	2	3
Fick inte komma till skolkuratorn trots försök	*	2	1	2

\*Frågades inte av årskursen i fråga.

## Fysiska arbetsförhållanden i skolan har stört studierna

Årskurs 8 och 9

27%

(+4,7 %-enheter jfr 2019)

Gymnasiet

19%

(ingen förändring jfr. 2019)

YLA

12%

(+2,4 %-enheter jfr 2019)

## Hur upplever eleverna sin skolmiljö i Helsingfors år 2023?

- Frånvaro på grund av sjukdom är vanligare hos flickor än hos pojkar, men de har blivit vanligare hos båda könen jämfört med 2019, då indikatorn senast var med i enkäten.
- En stor del av eleverna upplever att det är lätt att komma till experterna inom skol-, elev- eller studerandehälsovården vid behov. Trots detta är andelarna något lägre än föregående gång, medan andelen elever som inte fick komma till mottagningen trots försök har ökat något.
- En större del av eleverna i årskurs 8 och 9 samt av de studerande vid yrkesläroanstalterna upplever att de fysiska arbetsförhållandena i skolan eller läroanstalten har stört studier jämfört med 2019 då fenomenet senast mättes. När man jämför de enskilda påståendena under indikatorn och förändringarna i dem, finns det skillnader mellan skolstadierna. Fler elever i årskurs 8 och 9 inom den grundläggande utbildningen (25 %) upplever att obekväma arbetsstolar, bord eller andra möbler har stört studierna mycket. Fler elever (35 %) än tidigare på skolstadiet i fråga upplever också att dåliga toaletter, omklädningsrum och duschrum i skolan har stört studierna. Motsvarande upplevelser förekommer också hos gymnasieelever. Dessutom upplever allt fler gymnasieelever (22 %) att för höga temperaturer inne i skolan har stört studierna. Å andra sidan har färre (15 %) upplevt att kvav luft i skolan har stört studierna. Inom den yrkesinriktade utbildningen har de största förändringarna skett i fråga om belysning (6 %) och buller (11 %) som upplevs vara mer bristfälliga än tidigare.



# Sammanfattning

# Sammanfattning

Tabell 13. Upplevd välfärd, hälsa och säkerhet hos barn och unga i Helsingfors år 2023 enligt enkäten Hälsa i skolan

Tillfredsställelse med livet, hobbyer och fritid	Upplevd hälsa, levnadsvanor och beroenden	Psykiskt välmående, sociala relationer och trygghet i uppväxtmiljön	Skolgång och skolmiljö
<p><b>Tillfredsställelse med livet</b></p> <p>En stor del av barnen och unga är nöjda med sitt liv. Tillfredsställelse med livet hos studerande vid yrkesläroanstalter har dock försämrats och är lägre än genomsnittet i hela landet.</p> <p><b>Hobbyer och fritid</b></p> <p>Fler elever i årskurs 4 och 5 än tidigare har någon hobby de ägnar sig åt varje vecka.</p> <p>Det är i regel vanligare i Helsingfors att utöva handled motion samt konst och kultur än i genomsnitt i hela landet.</p> <p>Upplevelsen av hobbymöjligheter har dock delvis blivit sämre</p> <p><b>Delaktighet</b></p> <p>Drygt var tionde ung person upplever att deras delaktighet är väldigt svag. I synnerhet flickor vid yrkesläroanstalter upplever att deras delaktighet är väldigt svag.</p>	<p><b>Upplevd hälsa</b></p> <p>En stor del upplever sin hälsa som bra. Trots detta är andelen barn och unga som upplever att deras hälsotillstånd är högst medelmåttigt större än före 2019.</p> <p><b>Levnadsvanor</b></p> <p>Andelen barn och unga som rör på sig minst en timme per dag ökar. Det som är oroväckande är att andelen flickor som motionerar eller idrottar ökar inte i samma takt som motsvarande andel pojkar. Sömnrytmen i vardagen har delvis förbättrats jämfört med nivån enligt föregående enkät. Trots detta upplever nästan hälften av ungdomarna trötthet varje dag. Det är fortfarande vanligare än tidigare att minst en gång i veckan inte äta frukost eller skollunch. Även upplevelsen av skollunchens kvalitet och smak har blivit sämre. Det har blivit vanligare att använda energidrycker dagligen.</p> <p><b>Rusmedelsbruk</b></p> <p>Det har inte skett några förändringar i rusmedelsbruk under de senaste åren. Undantaget är dock att användningen av e-cigaretter har blivit vanligare. Rusmedelsbruk hos ungdomarna i Helsingfors avviker sig från siffrorna i hela landet på många sätt. Till exempel är försöken med olagliga droger eller cannabis betydligt vanligare hos unga i Helsingfors än i genomsnitt i hela landet.</p>	<p><b>Sociala relationer</b></p> <p>Ökningen av ensamhet har stannat, men ensamheten är ändå vanligare jämfört med 2019 eller tidigare. Upplevelsen av dialogen med föräldrarna hos eleverna inom den grundläggande utbildningen är återigen bättre. Eleverna inom den grundläggande utbildningen i Helsingfors upplever att deras empatiska förmåga och samarbetsförmåga är bättre än eleverna i hela landet i genomsnitt.</p> <p><b>Psykiskt välmående</b></p> <p>Upplivda utmaningar med psykiskt välmående är fortfarande vanligare än tidigare i synnerhet hos flickor. Utmaningar med psykiskt välmående hos ungdomar är vanligare i Helsingfors än i genomsnitt i hela landet.</p> <p><b>Trygghet i uppväxtmiljön</b></p> <p>Fenomenen i anslutning till tryggheten i uppväxtmiljön är fortsättningsvis på en svagare nivå än tidigare. Allt fler har upplevt diskriminering eller fysiskt hot. Fortfarande upplever över hälften av unga flickor trakasserier. I synnerhet är trakasserier i offentliga lokaler vanligare i Helsingfors än genomsnittet i hela landet.</p>	<p>Upplevelsen av att vara en viktig del av skol- eller klassgemenskapen har förbättrats. Trots detta upplever drygt var tionde elev i årskurs 8 och 9 samt på andra stadiet att de inte är en viktig del av skol- och klassgemenskapen.</p> <p>Den långvariga uppgående trenden i fråga om skoltrötthet har börjat gå ner på andra stadiet och i årskurs 8 och 9. Däremot är upplevelsen av skoltrötthet i årskurs 4 och 5 vanligare än 2021.</p> <p>Upplevelsen av möjligheterna att delta och påverka i skolan har förbättrats.</p> <p>Största delen av eleverna upplever att de vid behov får stöd och hjälp med välbefinnandet, skolgången och lärande av vuxna i skolan.</p> <p>Även om resultaten i fråga om atmosfären och trivseln i skolan och klassen är något svagare än förra gången, är de nuvarande andelarna i regel bättre jämfört med 2017 och 2019.</p>

Helsingfors stad  
utnyttjar resultaten av  
enkäten Hälsa i skolan  
på ett mångsidigt sätt



# Helsingfors stad utnyttjar resultaten av enkäten Hälsa i skolan på ett mångsidigt sätt

## På stadsnivå

- Strategiarbete och -uppföljning
- Uppföljning av läget för och utvecklingen av välbefinnandet hos barn och unga
- Ledning av främjande av hälsa och välfärd (HYTE-arbete)



## Inom sektorerna

- Kunskapsbaserad ledning av tjänster
- Planering, genomförande och uppföljning av verksamhet på basis av information
- Behandling av resultaten i ledningsgrupper och arbetsgemenskaper
- Användning av resultaten vid ansökan om projektfinansiering samt vid behovsbaserad allokering av resurser



## I sektorsövergripande arbetsgrupper och nätverk

- Planering, genomförande och uppföljning av verksamhet på basis av information
- Behandling av resultaten i styrgruppen och nätverken för arbetet för främjande av hälsa och välfärd
- Behandling av resultaten i nätverk där bland annat organisationer, THL och andra kommuner deltar



## I skolor, läroanstalter och elev- och studerandevårdstjänster

- Behandling av skolspecifika resultat
- Planering, genomförande och uppföljning av verksamhet på basis av information
- Behandling av resultaten med barn, unga och föräldrar
- Behandling av resultaten i arbetsgemenskaper



## Helsingfors stads arbetsgrupp för enkäten Hälsa i skolan

Helsingfors stads arbetsgrupp för enkäten Hälsa i skolan har deltagit i planeringen av innehållet i denna publikation. Ett av gruppens centrala mål är att främja utnyttjandet av enkäten Hälsa i skolan i stadens verksamhet på ett övergripande sätt.

### Stadskansliet

- Stina Högnabba, specialplanerare
- Suvi Määttä, forskare

### Sektorn för fostran och utbildning

- Petteri Lammi, bedömningsexpert
- Vesa Nevalainen, chef för elevernas välbefinnande
- Jukka Orava, bedömningsexpert
- Sanna Ranto, ledande informationsplanerare
- Niclas Rönnholm, chef för den grundläggande utbildningen
- Riina Ståhlberg, chef för de studerandes välbefinnande
- Moa Thors, chef för den fria bildningen och gymnasieutbildningen

### Kultur- och fritidssektorn

- Martti Rasa, specialplanerare

### Social-, hälsovårds- och räddningssektorn

- Eva Autio, projektexpert
- Anne Röppänen, avdelningsskötare
- Tarja Saarinen, specialplanerare
- Tuuli Samola, expert på främjande av hälsa
- Pia Valjakka, avdelningsskötare
- Mari Väistö, överskötare

Kontaktuppgifter: [fornamn.efternamn@hel.fi](mailto:fornamn.efternamn@hel.fi)

**Mer information (på finska):** <https://hyte.hel.fi/kouluterveyskysely/>

Helsingfors stads informationstjänsters publikationer som baserar sig på materialet för enkäten Hälsa i skolan finns på [www.hel.fi/kaupunkitieto](http://www.hel.fi/kaupunkitieto) och kan sökas med ”Enkäten Hälsa i skolan”.