

Ikke fyll ut dette skjemaet, det er kun til informasjon.

Side 1

DETTE SKJEMAET BESVARES AV UNGDOMMEN

Dersom du er mor, så har du brukt feil lenke. Riktig lenke og PIN-kode finner du i ditt eget invitasjonsbrev.

Du må fullføre utfyllingen av spørreskjemaet før du lukker nettleseren eller slår av maskinen.



Sideskift

Side 2

Takk for at du bidrar til forskning!

- Svar på skjemaet på PC, eller eventuelt nettbrett. Det tar ca 30 minutter å fylle ut.
- Spørreskjemaet handler blant annet om hva du gjør på fritiden, venner, helse, trivsel og familie, og det er helt frivillig å svare. Noen av spørsmålene kan virke rare eller vanskelige, men det er fint om du fyller ut så godt du kan.
- Det er ingen riktige eller gale svar i skjemaet. Du svarer slik det stemmer for deg.
- Klar til å gå i gang? Før du fyller ut skjemaet må du skrive inn pinkoden fra brevet i feltet under. Lykke til!

Tast inn PIN-koden din her: *



Sideskift

Side 3

Fritid

1. Utenom skoletid: I løpet av en uke, hvor mange dager gjør du vanligvis følgende?

	Aldri/sjelden	1 dag	2-3 dager	4-5 dager	6-7 dager
Er sammen med venner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trener (f.eks. fotball, håndball, ski, løping, dans, turn)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andre organiserte aktiviteter (f.eks. teater, musikk, speider)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er hjemme hele ettermiddagen og kvelden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leser bok eller hører på lydbok	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Spiller spill (på PC, TV, nettbrett, mobil etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sitter/ligger med PC, mobil, eller nettbrett (uansett aktivitet)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kommuniserer med venner ved hjelp av sosiale medier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Driver du med organisert trening (trening gjennom idrettslag eller forening)?

- Ja
- Nei, men gjorde det tidligere
- Nei

Hvor gammel var du da du sluttet med organisert idrett?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nei, men gjorde det tidligere» er valgt i spørsmålet «6. Driver du med organisert trening (trening gjennom idrettslag eller forening)?»



Sideskift

Side 4

Venner

7. Hvor godt stemmer følgende påstander for deg?

	Stemmer svært dårlig	Stemmer ganske dårlig	Stemmer ganske godt	Stemmer svært godt
Jeg synes det er ganske vanskelig å få venner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har mange venner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andre ungdommer har vanskelig for å like meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er populær blant andre ungdommer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler at andre godtar meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Dersom jeg kunne leve livet på nytt, ville jeg ønske å ha det på samme måte

11. Her er en liste over forskjellige plagsomme følelser og tanker man av og til kan ha.

Tenk på de 2 siste ukene og kryss av for hver linje om du har følt eller tenkt noe av det som står nedenfor:

	Stemmer ikke	Stemmer noen ganger	Stemmer
Jeg var lei meg eller ulykkelig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg følte meg så trøtt at jeg bare ble sittende uten å gjøre noen ting	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg var veldig rastløs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg var ikke glad for noe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg følte meg lite verdt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg gråt mye	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg hatet meg selv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tenkte at jeg aldri kunne bli så god som andre ungdommer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg følte meg ensom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tenkte at ingen egentlig var glad i meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg følte meg som et dårlig menneske	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg syntes jeg gjorde alt galt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg hadde problemer med å tenke klart eller konsentrere meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Har du i løpet av de 2 siste ukene vært plaget med noe av det følgende?

Ikke plaget	Litt plaget	Ganske mye plaget	Veldig mye plaget
-------------	-------------	-------------------	-------------------

Stadig redd eller engstelig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nervøsitet, indre uro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Følelse av håpløshet med hensyn til framtiden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nedtrykt, tungsindig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mye bekymret eller urolig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Følelse av at alt er et slit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Føler deg anspent eller oppjaget	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Plutselig frykt uten grunn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Angst- eller panikkanfall	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
At du føler deg verdiløs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Hvor mye har følgende problemer plaget deg i løpet av den siste uken?

	Ikke i det hele tatt	Litt	En del	Ganske mye	Ekstremt mye
Frykt for å bli flau gjør at jeg unngår å gjøre ting eller snakke med folk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg unngår aktiviteter hvor jeg får	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Å bli flau eller virke dum, er noe av det jeg er mest redd for	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Mobbing er å bli holdt utenfor, ertet, slått eller plaget gjentatte ganger. Har du selv opp- levd å bli mobbet det siste året?

	Aldri	Av og til	Ukentlig	Daglig
Har blitt mobbet ved å bli ertet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har blitt mobbet ved å ikke få være sammen med de andre, blitt isolert eller stengt ute	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har blitt mobbet ved å bli slått, spar- ket eller dyttet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Har blitt mobbet ved at noen har brukt mobiltelefoner eller sosiale medier for å spre rykter, erte, eller true meg

15. Her kommer en del utsagn om hvordan ungdom kan ha det sammen med foreldrene sine.

Kryss av for hver linje hvor ofte du synes du har det slik i din familie.

	Aldri	Av og til	Ofte	Nesten hele tiden
Foreldrene mine forstår meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg kommer godt overens med foreldrene mine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Foreldrene mine liker meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg liker foreldrene mine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Foreldrene mine kritiserer meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Foreldrene mine irriterer meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Foreldrene mine sårer meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Foreldrene mine og jeg krangler	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

 Sideskift

Side 6

Spising og kropp

16. Kryss av for hver linje:

	Aldri/sjelden	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
Når du tenker tilbake på <u>de siste 4 ukene</u> , hvor ofte har du <u>prøvd</u> å spise mindre for å endre kroppen eller vekten din?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I <u>de siste 4 ukene</u> , hvor ofte har du <u>prøvd</u> å følge bestemte regler for hva du kan spise for å endre kroppen eller vekten din (for eksempel et begrenset antall kalorier)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

I de siste 4 ukene, hvor ofte har du følt tydelig redsel for å miste kontrollen over spisingen din?

I de siste 4 ukene, har tanker om vekt eller kropp gjort det veldig vanskelig å konsentrere deg om ting du er interessert i, for eksempel å arbeide, følge en samtale eller lese?

I de siste 4 ukene, har du spist i hemmelighet?

Ikke i det hele tatt Litt Mye Veldig mye

Hvor misfornøyd er du med kroppformen din (det du ser i speilet)?

Hvor ubehagelig synes du det er å se kroppen din, for eksempel i speilet når du kler av deg, eller når du bader eller dusjer?

Hvor ubehagelig synes du det er når andre ser kroppen din, for eksempel ved bading eller når du går med trange klær?

17. Hvordan vurderer du din egen vekt?

For tynn

Litt for tynn

Passe

Litt for tykk

For tykk



Smerter

18. Hvor ofte har du hatt fysiske smerter de siste 4 ukene?

Aldri

Sjeldnere enn hver uke

Hver uke, men ikke hver dag

Hver dag, men ikke hele tiden

Hele tiden

Hvor lenge har du hatt disse smertene?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Sjeldnere enn hver uke», «Hver uke, men ikke hver dag», «Hver dag, men ikke hele tiden» eller «Hele tiden» er valgt i spørsmålet «18. Hvor ofte har du hatt fysiske smerter <u>de siste 4 ukene</u>?»

Hvor mange måneder har du hatt disse smertene?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Mindre enn 1 år» er valgt i spørsmålet «Hvor lenge har du hatt disse smertene?»

Hvor har du hatt smerter?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Sjeldnere enn hver uke», «Hver uke, men ikke hver dag», «Hver dag, men ikke hele tiden» eller «Hele tiden» er valgt i spørsmålet «18. Hvor ofte har du hatt fysiske smerter <u>de siste 4 ukene</u>?»

Sett ett eller flere kryss.

Hode

Nakke/Skuldre

Rygg

Bryst

Mage

Annet sted

Hvor sterke er smertene vanligvis?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Sjeldnere enn hver uke», «Hver uke, men ikke hver dag», «Hver dag, men ikke hele tiden» eller «Hele tiden» er valgt i spørsmålet «18. Hvor ofte har du hatt fysiske smerter <u>de siste 4 ukene</u>?»

0 tilsvarer ingen smerte og 10 tilsvarer sterkest tenkelige smerte.

Velg ett av alternativene.

19. Hvor ofte har du brukt smertestillende tabletter uten resept (f.eks. Paracet eller Ibux) de siste 4 ukene?

- Aldri
- Få ganger
- Cirka 1 dag i uken
- 2-3 dager i uken
- 4-5 dager i uken
- 6-7 dager i uken

20. Har du hatt stadig hodepine (hodepine som kommer og går, og som ikke skyldes forkjølelse eller annen sykdom) i løpet av de siste 12 månedene?

- Nei
- Ja, mindre enn 1 dag per måned
- Ja, 1-3 dager per måned
- Ja, 1-5 dager per uke
- Ja, mer enn 5 dager per uke

 Sideskift

Side 8


Søvn

Her kommer noen spørsmål om søvnen din den siste måneden.

21. Hvor ofte har du vanskelig for å sovne om kvelden?

- Aldri
- Mindre enn 1 dag per uke
- 1 dag per uke
- 2 dager per uke
- 3 dager per uke
- 4 dager eller flere per uke

Hvor lenge har du hatt vanskelig for å sovne om kvelden?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Mindre enn 1 dag per uke», «1 dag per uke», «2 dager per uke», «3 dager per uke» eller «4 dager eller flere per uke» er valgt i spørsmålet «21. Hvor ofte har du vanskelig for å sovne om kvelden?»

Mindre enn 1 måned

1-2 måneder

3-6 måneder

7-11 måneder

1-3 år

Mer enn 3 år

22. Hvor ofte har du oppvåkninger om natten?

Aldri

Mindre enn 1 dag per uke

1 dag per uke

2 dager per uke

3 dager per uke

4 dager eller flere per uke

Hvor lenge har du hatt oppvåkninger om natten?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «3 dager per uke», «4 dager eller flere per uke», «Mindre enn 1 dag per uke», «1 dag per uke» eller «2 dager per uke» er valgt i spørsmålet «22. Hvor ofte har du oppvåkninger om natten?»

Mindre enn 1 måned

1-2 måneder

3-6 måneder

7-11 måneder

1-3 år

Mer enn 3 år

23. Hvor ofte er du trøtt eller søvnig på dagtid?

Aldri

Mindre enn 1 dag per uke

1 dag per uke

2 dager per uke

3 dager per uke

4 dager eller flere per uke

Hvor lenge har du vært trøtt eller søvning på dagtid?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Mindre enn 1 dag per uke», «1 dag per uke», «2 dager per uke», «3 dager per uke» eller «4 dager eller flere per uke» er valgt i spørsmålet «23. Hvor ofte er du trøtt eller søvning på dagtid?»

Mindre enn 1 måned

1-2 måneder

3-6 måneder

7-11 måneder

1-3 år

Mer enn 3 år

24. Når legger du deg vanligvis til å sove på hverdager?

25. Hvor lang tid går det vanligvis fra du legger deg til å sove til du faktisk sovner på hverdager?

26. Hvor lenge er du våken i løpet av natten (etter at du først har sovnet) på hverdager?

27. Når står du vanligvis opp om morgenen på hverdager?

28. Hvor ofte bruker du elektroniske gjenstander (f.eks. mobiltelefon, nettbrett, pc/mac, tv, etc.) på soverommet den siste timen før du legger deg til å sove?

Aldri/sjelden

1-2 kvelder i uken

3-6 kvelder i uken

Hver kveld

29. Hvor ofte mottar eller sender du meldinger om natten, etter at du har lagt deg til å sove?

Aldri/sjelden

1-2 netter i uken

3-6 netter i uken

Hver natt

Skolen

30. Hva synes du om skolen din? Fortell hvor enig du er i disse utsagnene.

	Helt enig	Litt enig	Litt uenig	Helt uenig
Jeg liker å være på skolen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg trygg på skolen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler at jeg hører til på denne skolen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lærerne er rettferdige mot meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er stolt av å gå på denne skolen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

31. Hvordan er du vanligvis på skolen?

	Sjelden/aldri	Noen ganger	Nesten alltid
Hører godt etter når læreren snakker og gir beskjeder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Følger lærerens beskjed (f.eks. tar frem nødvendig materiale, går fort i gang med arbeidsoppgavene, gjør det du er bedt om uten å somle)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viser god arbeidsinnsats (f.eks. gjør ditt beste, er engasjert, holder deg til oppgaven, gjør en ting om gangen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sitter ved plassen din og jobber når det er forventet (f.eks. fullfører oppgavene, arbeider konsentrert)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ber om hjelp på en hensiktsmessig måte (f.eks. rekker opp hånden eller viser annet tegn til å trenge hjelp, oppsøker lærer, venter på tur)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppfører deg som forventet i klasse- og undervisningsrommet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Følger regler selv om jevnaldrende oppmuntrer til å bryte dem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

32. Hvilken karakter fikk du ved forrige halvårsvurdering (terminkarakter) i norsk?

33. Hvilken karakter fikk du ved forrige halvårsvurdering (terminkarakter) i matte?

34. Hvilken karakter fikk du ved forrige halvårsvurdering (terminkarakter) i engelsk?

 Sideskift

Side 10

Regelbrudd

35. Har du vært med på eller gjort noe av dette det siste året?

	Aldri	1 gang	2-4 ganger	5-10 ganger	11-20 ganger	Mer enn 20 ganger
Mobbet, truet eller skremt andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Satt i gang slåsskamper	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vært fysisk slem mot andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Plaget eller skadet dyr fysisk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stjålet gjenstander av verdi uten at eieren så det (f.eks. butikktveri)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ødelagt andres ting med vilje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Skulket skolen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brukt gjenstander mot andre som kan forårsake alvorlig fysisk skade (f.eks. kjepp, stein, kniv, tunge leker)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hvordan er du vanligvis som person?

36. Beskriv deg selv slik du vanligvis er:

	Helt feil	Nokså feil	Verken eller	Nokså riktig	Helt riktig
Jeg skaper liv på en fest (f.eks. bursdag, selskap)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har medfølelse med andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Får oppgaver unnagjort med en gang	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Humøret mitt svinger ofte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har en livlig fantasi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Snakker ikke mye	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er ikke interessert i andres problemer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Glemmer ofte å sette ting tilbake på plass	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er avslappet mesteparten av tiden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er interessert i kompliserte tanker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Snakker med mange mennesker på en fest	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er oppmerksom på andres følelser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liker orden og ryddighet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Blir lett opprørt (urolig, irritert, sint)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har problemer med å forstå nye idéer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Holder meg i bakgrunnen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er egentlig ikke interessert i andre mennesker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Roter ofte til ting	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Føler meg ofte nedfor, trist	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har ikke god fantasi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

37. Hvor godt stemmer dette for deg?

	Helt feil	Nokså feil	Verken eller	Nokså riktig	Helt riktig
Det er lett for meg å få andre til å gjøre det jeg vil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg kan lure andre ved å spille ekstra søt og snill	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er flink til å få folk til å tro på ting jeg dikter opp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det er en svakhet å føle skyld når man har såret andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det er tegn på svakhet å være nervøs eller bekymret	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Følelser er mindre viktig for meg enn for andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg gjør ofte ting uten å tenke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg snakker ofte før jeg tenker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg gjør ofte det jeg får lyst til i øyeblikket	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg blir sint på meg selv når jeg gjør feil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg blir ute av meg hvis det er en eneste feil i arbeidet mitt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

38. Barn og ungdommer kan være engstelige i perioder, eller plages av rare tanker.

Tenk på de siste månedene, og kryss av for hver linje slik det passer best for deg.

	Stemmer ikke	Stemmer noen ganger	Stemmer svært godt
Jeg har vært ordentlig redd uten grunn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har vært redd for å være alene hjemme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Folk har sagt til meg at jeg bekymrer meg for mye	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jeg har vært redd for å gå på skolen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har vært sjenert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg grubler så mye og intenst over meg selv og verden omkring, at det er veldig plagsomt og ødelegger mye for meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg selv, eller verden omkring meg, føles så fremmed og uvirkelig at det er veldig plagsomt og ødelegger mye for meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Helt av seg selv kommer det plutselig tanker inn i hodet mitt som er så fremmede, rare og forstyrrende at det er veldig plagsomt og ødelegger mye for meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

39. Hva slags oppfatning har du av deg selv?

	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
Jeg har en positiv holdning til meg selv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg virkelig ubrukelig til tider	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler at jeg ikke har mye å være stolt av	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler at jeg er en verdifull person, i alle fall på lik linje med andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

40. Tenk på de 2 siste ukene. Hvor ofte har du opplevd dette?

	Sjelden/aldri	Nokså sjelden	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
Følt deg glad for noe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Følt deg lykkelig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Følt glede, som om alt går din vei	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Livshendelser

41. Har du opplevd noe av dette?

Sett ett eller to kryss for hver linje.

	Nei	Ja, siste år	Ja, tidligere
Har vært alvorlig syk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har vært utsatt for en alvorlig ulykke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har byttet skole	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En venn/venninne har blitt alvorlig syk eller skadet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har mistet kontakten med din beste venn/venninne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har flyttet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har blitt slått ned, overfalt eller grovt ydmyket	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har blitt frastjålet noe verdifullt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har hatt problemer eller konflikter med venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har opplevd store konflikter i familien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har mistet en som sto deg nær	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har opplevd psykiske problemer i familien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har opplevd selvmord eller selvmordsforsøk i familien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

 Sideskift

42. Hva er høyden din nå i cm?

43. Hva er vekten din nå i kg?

44. Du er nå i en alder da kroppen din kan ha begynt å forandre seg og bli mer og mer lik kroppen til en voksen. Her er det noen spørsmål om kroppslige forandringer som skjer med ungdommer i din alder.

	Ikke begynt ennå	Så vidt begynt	Helt klart begynt	Forandringen virker ferdig
Når man er tenåring, er det perioder da man vokser raskt. Har du merket at kroppen din har vokst fort (blitt høyere)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Og hva med hår på kroppen (f.eks. under armene)? Vil du si at hårvekst på kroppen din har begynt å vokse?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har du begynt å få uren hud, for eksempel kviser?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

45. Er du gutt eller jente?

Jente

Gutt

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Gutt» er valgt i spørsmålet «45. Er du gutt eller jente?»

	Ikke begynt enda	Så vidt begynt	Helt klart begynt	Ferdig utviklet
Har du begynt å komme i stemmeskiftet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har du begynt å få hårvekst i ansiktet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Har du noensinne hatt sædavgang?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Gutt» er valgt i spørsmålet «45. Er du gutt eller jente?»

Nei

Ja

Omtrent hvor gammel var du da du fikk din første sædavgang?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du noensinne hatt sædavgang?»

Har du begynt å få bryster?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Jente» er valgt i spørsmålet «45. Er du gutt eller jente?»

Ikke begynt enda

Så vidt begynt

Helt klart begynt

Ferdig utviklet

Har du fått menstruasjon?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Jente» er valgt i spørsmålet «45. Er du gutt eller jente?»

Nei

Ja

Omtrent hvor gammel var du da du fikk din første menstruasjon?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du fått menstruasjon?»

46. Hvilke av de følgende alternativene beskriver din nåværende kjønnsidentitet?

Jente

Gutt

Transperson

Vet ikke

Ønsker ikke å svare

47. Jeg oppfører meg som det motsatte kjønn.

Stemmer ikke

Stemmer noen ganger

Stemmer ofte eller hele tiden

Ønsker ikke å svare

48. Jeg kunne ønske jeg hadde det motsatte kjønn.

Stemmer ikke

Stemmer noen ganger

Stemmer ofte eller hele tiden

Ønsker ikke å svare

 Sideskift

Side 13

Røyking og rusmidler

49. Røyker du?


Har aldri røykt

Har prøvd


Røyker av og til

Røyker daglig

Hvor mange sigaretter røyker du per uke?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Røyker av og til» er valgt i spørsmålet «49. Røyker du?»

Hvor mange sigaretter røyker du hver dag?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Røyker daglig» er valgt i spørsmålet «49. Røyker du?»

50. Bruker du snus?

Har aldri snuset

Har prøvd

Snuser av og til

Snuser daglig

Hvor mange bokser snus bruker du i måneden?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Snuser av og til» eller «Snuser daglig» er valgt i spørsmålet «50. Bruker du snus?»

51. Bruker du noe av følgende?

	Aldri	Har prøvd	Av og til	Daglig
E-sigaretter med nikotin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nikotintyggegummi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andre nikotinpreparat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

52. Har du noen gang drukket alkohol (mer enn bare å ha smakt en slurk)?

Nei

Ja

Hvor gammel var du første gang?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «52. Har du noen gang drukket alkohol (mer enn bare å ha smakt en slurk)?»

53. Tenk på de siste 12 månedene. Har du noen gang i løpet av de siste 12 månedene...

...drukket så mye alkohol at du har vært tydelig beruset (full)?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «52. Har du noen gang drukket alkohol (mer enn bare å ha smakt en slurk)?»

Nei, aldri

1 gang

2-5 ganger

6-10 ganger

Mer enn 10 ganger

...brukt hasj eller marihuana?

- Nei, aldri
- 1 gang
- 2-5 ganger
- 6-10 ganger
- Mer enn 10 ganger

...brukt andre midler for å få rus?

- Nei, aldri
- 1 gang
- 2-5 ganger
- 6-10 ganger
- Mer enn 10 ganger

 Sideskift

Side 14


Du og dine følelser og tanker

Tankene og følelsene som er beskrevet nedenfor kan virke spesielle, men er vanligere enn man skulle tro blant ungdom. Oppgi hvordan dette stemmer for deg.

54. Har du noen gang følelse av at det som står i blader og aviser, eller som blir sagt på TV, gjelder helt spesielt deg?

- Aldri
- Av og til
- Ofte
- Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Av og til», «Ofte» eller «Nesten alltid» er valgt i spørsmålet «54. Har du noen gang følelse av at det som står i blader og aviser, eller som blir sagt på TV, gjelder helt spesielt deg?»

Ikke i det hele tatt

Litt

Mye

Veldig mye

55. Har du noen gang følelse av at noen forfølger deg på ett eller annet vis?

Aldri

Av og til

Ofte

Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Av og til», «Ofte» eller «Nesten alltid» er valgt i spørsmålet «55. Har du noen gang følelse av at noen forfølger deg på ett eller annet vis?»

Ikke i det hele tatt

Litt

Mye

Veldig mye

56. Har du noen gang følelse av at andre har rottet seg sammen mot deg?

Aldri

Av og til

Ofte

Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Av og til», «Ofte» eller «Nesten alltid» er valgt i spørsmålet «56. Har du noen gang følelse av at andre har rottet seg sammen mot deg?»

Ikke i det hele tatt

Litt

Mye

Veldig mye

57. Har du noen gang følelse av at elektriske apparater kan påvirke tankene dine?

- Aldri
- Av og til
- Ofte
- Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Av og til», «Ofte» eller «Nesten alltid» er valgt i spørsmålet «57. Har du noen gang følelse av at elektriske apparater kan påvirke tankene dine?»

- Ikke i det hele tatt
- Litt
- Mye
- Veldig mye

58. Har du noen gang følelse av at tanker i hodet ditt ikke er dine egne tanker?

- Aldri
- Av og til
- Ofte
- Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Av og til», «Ofte» eller «Nesten alltid» er valgt i spørsmålet «58. Har du noen gang følelse av at tanker i hodet ditt ikke er dine egne tanker?»

- Ikke i det hele tatt
- Litt
- Mye
- Veldig mye

59. Har dine tanker noen ganger vært så livlige at du har vært bekymret over at andre kunne ha hørt disse?

- Aldri
- Av og til
- Ofte
- Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Av og til», «Ofte» eller «Nesten alltid» er valgt i spørsmålet «59. Har dine tanker noen ganger vært så livlige at du har vært bekymret over at andre kunne ha hørt disse?»

Ikke i det hele tatt

Litt

Mye

Veldig mye

60. Har du noen gang følelse av at det er en annen makt utenfor deg selv som har kontroll over deg?

Aldri

Av og til

Ofte

Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Av og til», «Ofte» eller «Nesten alltid» er valgt i spørsmålet «60. Har du noen gang følelse av at det er en annen makt utenfor deg selv som har kontroll over deg?»

Ikke i det hele tatt

Litt

Mye

Veldig mye

61. Hører du av og til stemmer mens du er helt alene (ikke radio eller TV)?

Aldri

Av og til

Ofte

Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Av og til», «Ofte» eller «Nesten alltid» er valgt i spørsmålet «61. Hører du av og til stemmer mens du er helt alene (ikke radio eller TV)?»

Ikke i det hele tatt

Litt

Mye

Veldig mye

62. Ser du noen gang gjenstander, mennesker eller dyr som ingen andre ser?

Aldri

Av og til

Ofte

Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Av og til», «Ofte» eller «Nesten alltid» er valgt i spørsmålet «62. Ser du noen gang gjenstander, mennesker eller dyr som ingen andre ser?»

Ikke i det hele tatt

Litt

Mye

Veldig mye

63. Har du noen gang følelsen av at folk kommer med hint om deg, eller sier ting med dobbel betydning?

Aldri

Av og til

Ofte

Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Av og til», «Ofte» eller «Nesten alltid» er valgt i spørsmålet «63. Har du noen gang følelsen av at folk kommer med hint om deg, eller sier ting med dobbel betydning?»

Ikke i det hele tatt

Litt

Mye

Veldig mye

64. Har du noen gang følelsen av at enkelte personer er noe annet enn de gir seg ut for?


Aldri

Av og til

Ofte

Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Av og til», «Ofte» eller «Nesten alltid» er valgt i spørsmålet «64. Har du noen gang følelsen av at enkelte personer er noe annet enn de gir seg ut for?»

Ikke i det hele tatt

Litt

Mye

Veldig mye

65. Har du noen gang følelsen av at folk ser rart på deg på grunn av utseendet ditt?


Aldri

Av og til

Ofte

Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Av og til», «Ofte» eller «Nesten alltid» er valgt i spørsmålet «65. Har du noen gang følelsen av at folk ser rart på deg på grunn av utseendet ditt?»

Ikke i det hele tatt

Litt


Mye

Veldig mye

66. Har du noen gang følelsen av at tankene dine blir tatt fra deg?

- Aldri
- Av og til
- Ofte
- Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?


 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Av og til», «Ofte» eller «Nesten alltid» er valgt i spørsmålet «66. Har du noen gang følelsen av at tankene dine blir tatt fra deg?»

- Ikke i det hele tatt
- Litt
- Mye
- Veldig mye

67. Hører du noen gang dine egne tanker, som et ekko?

- Aldri
- Av og til
- Ofte
- Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Av og til», «Ofte» eller «Nesten alltid» er valgt i spørsmålet «67. Hører du noen gang dine egne tanker, som et ekko?»

- Ikke i det hele tatt
- Litt
- Mye
- Veldig mye

68. Hender det at du hører stemmer som snakker sammen når du er alene?

- Aldri
- Av og til
- Ofte
- Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Av og til», «Ofte» eller «Nesten alltid» er valgt i spørsmålet «68. Hender det at du hører stemmer som snakker sammen når du er alene?»

Ikke i det hele tatt

Litt

Mye

Veldig mye

69. Har du noen gang følelsen av at et familiemedlem, en venn, eller en bekjent har blitt erstattet av en dobbeltgjenger?

Aldri

Av og til

Ofte

Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Av og til», «Ofte» eller «Nesten alltid» er valgt i spørsmålet «69. Har du noen gang følelsen av at et familiemedlem, en venn, eller en bekjent har blitt erstattet av en dobbeltgjenger?»

Ikke i det hele tatt

Litt

Mye

Veldig mye

70. Hvordan er du typisk som person?

	Aldri	Nesten aldri	Noen ganger	Ganske ofte	Svært ofte
I løpet av <u>den siste måneden</u> , hvor ofte har du følt at du ikke greide å kontrollere de viktige tingene i livet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I løpet av <u>den siste måneden</u> , hvor ofte har du følt deg sikker på at du kunne klare å håndtere dine personlige problemer?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I løpet av <u>den siste måneden</u> , hvor ofte har du følt at du lyktes med alt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

I løpet av den siste måneden, hvor ofte har du følt at problemene samlet seg opp så mye at du ikke greide å overvinne dem?

	Stemmer ikke	Stemmer ganske dårlig	Stemmer delvis	Stemmer ganske godt	Stemmer helt
Nye ideer og prosjekter tar oppmerksomheten bort fra prosjekter jeg holder på med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Forsinkelser og hindringer får meg ikke til å miste motet. Jeg kommer meg raskere etter skuffelser enn de fleste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har vært besatt av en bestemt ide eller et prosjekt i en kort stund, men har senere mistet interessen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er flittig, og arbeider hardt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg setter meg ofte ett mål, men velger senere å følge et annet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har vanskelig for å holde fokus på prosjekter som tar mer enn noen få uker å fullføre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg fullfører alt jeg begynner på	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er arbeidsom og nøyaktig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tusen takk for innsatsen!

Har du kommentarer til skjemaet?

Dersom du trenger å snakke med noen om helseproblemer eller vanskeligheter bør du ta kontakt med helsesøster på skolen, din fastlege eller helsepersonell/psykolog tilknyttet MoBa på telefon 94527625. Det finnes også gode tjenester på telefon og nett hvor du kan skrive eller prate med voksne om vanskelige spørsmål, uten å oppgi navnet ditt. Et eksempel er Kors på Halsen som drives av Røde Kors.