

Ikkje fyll ut dette skjemaet, det er berre til informasjon.

DETTE SKJEMAET SKAL SVARAST PÅ AV UNGDOMEN

Dersom du er mor har du brukt feil lenke. Rett lenke og PIN-kode finn du i eige invitasjonsbrev.

Du må gjere deg ferdig med utfyllinga av spørjeskjemaet før du lukkar nettlesaren eller skrur av maskina.



Sideskift

Takk for at du tek del i forskning!

- Svar på skjemaet på PC, eller eventuelt nettbrett. Det tek ca. 30 minutt å fyllle ut.
- Spørjeskjemaet handlar blant anna om kva du gjer på fritida, vener, helse, trivsel og familie, og det er heilt frivillig å svare. Nokre av spørsmåla kan verke rare eller vanskelege, men det er fint om du fyller ut så godt du kan.
- Det er ingen svar som er rette eller feil i skjemaet. Du svarer slik det stemmer for deg.
- Klar til å starte? Før du fyller ut skjemaet må du skrive inn PIN-koden frå brevet i feltet under. Lukke til!

Tast inn PIN-koden din her: *



Sideskift

Fritid

1. Utanom skuletid: I ei vanleg veke, kor mange dagar gjer du vanlegvis noko av følgjande?

	Aldri/sjeldan	1 dag	2-3 dagar	4-5 dagar	6-7 dagar
Er saman med vener	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trenar (t.d. fotball, handball, ski, løping, dans, turn)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andre organiserte aktivitetar (t.d. teater, musikk, speidar)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er heime heile ettermiddagen og kvelden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



2. Utanom skuletid: Omtrent kor mange timar i veka driv du vanlegvis med idrett eller fysisk aktivitet (fotball, handball, løping, turn, dans o.l.) så mykje at du blir andpusten og/eller sveitt?

- Aldri
- Mindre enn 1 time
- 1-2 timar
- 3-4 timar
- 5-7 timar
- 8-10 timar
- 11 timar eller meir

3. Utanom skuletid på ein typisk vekedag: Omtrent kor mange timar om dagen sit du til saman i ro (TV, PC, reise, lesing, e.l.)?

- Mindre enn 1 time
- 1-2 timar
- 3-4 timar
- 5-7 timar
- 8-10 timar
- 11 timar eller meir

4. Utanom skuletid på ein typisk helgedag: Omtrent kor mange timer om dagen sit du til saman i ro (TV, PC, reise, lesing, e.l.)?

- Mindre enn 1 time
- 1-2 timar
- 3-4 timar
- 5-7 timar
- 8-10 timar
- 11 timer eller meir

5. Kor lang tid bruker du vanlegvis ein vekedag (kvardag) på følgjande aktivitetar?

Aldri/sjeldan Under 1 time 1-2 timar 3-4 timar 5-6 timar 7 timar eller meir



Gjer lekser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spelar spel (på PC, TV, nettbrett, mobil, m.m.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sit/ligg 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 vener ved hjelp av sosiale medier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Driv du med organisert trening (trening gjennom idrettslag eller foreining)?

- Ja
- Nei, men gjorde det tidlegare
- Nei

Kor gamal var du då du slutta med organisert idrett?



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

Sideskift

Side 4

Vener

7. Kor godt stemmer utsegna nedanfor for deg?

	Stemmer svært dårleg	Stemmer ganske dårleg	Stemmer ganske godt	Stemmer svært godt
Eg synest det er ganske vanskeleg å få vener	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg har mange vener	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andre ungdomar har vanskeleg for å like meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg er populær blant andre ungdomar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg føler at andre godtar meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Så langt har eg fått dei viktige tinga eg ønsker meg i livet

Dersom eg kunne leve livet på nytt, ville eg ønske å ha det på same måte

11. Her er ei liste over ulike plagsomme kjensler og tankar ein av og til kan ha.

Tenk på dei siste 2 vekene og kryss av for kvar linje om du har følt eller tenkt noko av det som står nedanfor:

	Stemmer ikkje	Stemmer nokre gonger	Stemmer
Eg vart lei meg eller ulukkeleg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg følte meg så trøyt at eg berre blei sitjande utan å gjere noko som helst	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg vart veldig rastlaus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg vart ikkje glad for noko	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg følte meg lite verd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg grein mykje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg hata meg sjølv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg tenkte at eg aldri kunne bli så god som andre ungdomar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg følte meg einsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg tenkte at ingen eigentleg vart glad i meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg følte meg som eit dårleg menneske	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg syntest at eg gjorde alt gale	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg hadde problem med å tenkje klart eller konsentrere meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Har du dei siste 2 vekene vore plaga med noko av følgjande?

	Ikkje plaga	Litt plaga	Ganske mykje plaga	Veldig mykje plaga
Stadig redd eller engsteleg	<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"/>
Kjensle av håpløyse med omsyn til framtida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nedtrykt, tunglynt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mykje bekymra eller uroleg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kjensle av at alt er eit slit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Føler deg spent eller oppjaga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Plutselig frykt utan 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 verdilaus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Kor mykje har problema nedanfor plaga deg den siste veka?

	Ikkje i det heile tatt	Litt	Ein del	Ganske mykje	Ekstremt mykje
Frykt for å bli flau gjer at eg unngår å gjere ting eller snakke med folk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg unngår aktivitetar der eg får mykje merksemd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Å bli flau eller verke dum er noko av det eg er mest redd for	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Mobbing er å bli halden utanfor, erta, slått eller plaga gjentakande gonger. Har du sjølv opplevd å bli mobba det siste året?

	Aldri	Av og til	Kvar veke	Dagleg
Har blitt mobba ved å bli erta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har blitt mobba ved å ikkje få vere saman med dei andre, blitt isolert eller stengd ute	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Har blitt mobba ved å bli slått,
sparka eller skubba

Har blitt mobba ved at nokon har
brukt mobiltelefonar eller sosiale
medier for å spreie rykte, erte eller
truge meg

15. Her kjem ein del utsagn om korleis ungdom kan ha det saman med foreldra sine.

Kryss av for kvar linje kor ofte du synest du har det slik i din familie.

	Aldri	Av og til	Ofte	Nesten heile tida
Foreldra mine forstår meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg kjem godt overeins med foreldra mine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Foreldra mine likar meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg likar foreldra mine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Foreldra mine kritiserer meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Foreldra mine irriterer meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Foreldra mine sårar meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Foreldra mine og eg kranglar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

 Sideskift

Side 6

Eting og kropp

16. Kryss av for kvar linje:

	Aldri/sjeldan	Nokre gonger	Ofte	Veldig ofte
Når du tenkjer tilbake på dei siste <u>4 vekene</u> , kor ofte har du <u>prøvd</u> å ete mindre for å endre kroppen eller vekta di? <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I dei siste <u>4 vekene</u> , kor ofte har du <u>prøvd</u> å følgje bestemte reglar for kva du kan ete for å endre kroppen eller vekta di (t.d eit avgrensa tal kaloriar)? <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

I dei siste 4 vekene, kor ofte har du følt tydeleg redsle for å miste kontrollen over etinga di?

I dei siste 4 vekene, har tankar om vekt eller kropp gjort det veldig vanskeleg å konsentrere seg om ting du er interessert i, til dømes å arbeide, følgje ei samtale eller lese?

I dei siste 4 vekene, har du ete i løyndom?

Ikkje i det heile tatt

Litt

Mykje

Veldig mykje

Kor misnøgd er du med kroppsforma di (det du ser i spegelen)?

Kor utilpass blir du av å sjå kroppen din, til dømes i spegelen når du kler av deg, eller når du badar eller dusjar?

Kor utilpass blir du av at andre ser kroppen din, til dømes ved bading eller når du går med tronge klede?

17. Korleis vurderer du vekta di?

For tynn

Litt for tynn

Passe

Litt for tjukk

For tjukk

 Sideskift

Side 7

Smerter

18. Kor ofte har du hatt fysiske smerter dei siste 4 vekene?

Aldri

Sjeldnare enn kvar veke

Kvar veke, men ikkje kvar dag

Kvar dag, men ikkje heile tida

Heile tida

Kor lenge har du hatt desse smertene?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Kvar veke, men ikkje kvar dag», «Sjeldnare enn kvar veke», «Heile tida» eller «Kvar dag, men ikkje heile tida» er valgt i spørsmålet «18. Kor ofte har du hatt fysiske smerter <u>dei siste 4 vekene</u>?»

Kor mange månader har du hatt desse smertene?

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

Kor har du hatt smerter?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Kvar veke, men ikkje kvar dag», «Sjeldnare enn kvar veke», «Heile tida» eller «Kvar dag, men ikkje heile tida» er valgt i spørsmålet «18. Kor ofte har du hatt fysiske smerter <u>dei siste 4 vekene</u>?»

Sett eit eller fleire kryss.

Hovud

Nakke/skuldre

Rygg

Bryst

Mage

Anna stad

Kor sterke er smertene vanlegvis?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Kvar veke, men ikkje kvar dag», «Sjeldnare enn kvar veke», «Heile tida» eller «Kvar dag, men ikkje heile tida» er valgt i spørsmålet «18. Kor ofte har du hatt fysiske smerter <u>dei siste 4 vekene</u>?»

0 svarer til ingen smerte og 10 svarer til sterkast tenkjelege smerte.

Vel eitt av alternativa.

19. Kor ofte har du brukt smertestillande tabletter utan resept (t.d. Paracet eller Ibux) dei siste 4 vekene?

- Aldri
- Få gonger
- Cirka 1 dag i veka
- 2-3 dagar i veka
- 4-5 dagar i veka
- 6-7 dagar i veka

20. Har du hatt stadig hovudverk (hovudverk som kjem og går, og som ikkje er skulda av forkjøling eller annan sjukdom) dei siste 12 månadene?

- Nei
- Ja, mindre enn 1 dag per måned
- Ja, 1-3 dagar per måned
- Ja, 1-5 dagar per veke
- Ja, meir enn 5 dagar per veke

 Sideskift

Side 8

Søvn

Her kjem nokre spørsmål om søvnen din den siste månaden.

21. Kor ofte har du vanskeleg for å sovne om kvelden?

- Aldri
- Mindre enn 1 dag per veke
- 1 dag per veke
- 2 dagar per veke
- 3 dagar per veke
- 4 eller fleire dagar per veke

Kor lenge har du hatt vanskeleg for å sovne om kvelden?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «2 dagar per veke», «1 dag per veke», «Mindre enn 1 dag per veke», «4 eller fleire dagar per veke» eller «3 dagar per veke» er valgt i spørsmålet «21. Kor ofte har du vanskeleg for å sovne om kvelden?»

Mindre enn 1 måned

1-2 månader

3-6 månader

7-11 månader

1-3 år

Meir enn 3 år

22. Kor ofte har du oppvakningar om natta?

Aldri

Mindre enn 1 dag per veke

1 dag per veke

2 dagar per veke

3 dagar per veke

4 eller fleire dagar per veke

Kor lenge har du hatt oppvakningar om natta?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «2 dagar per veke», «1 dag per veke», «Mindre enn 1 dag per veke», «4 eller fleire dagar per veke» eller «3 dagar per veke» er valgt i spørsmålet «22. Kor ofte har du oppvakningar om natta?»

Mindre enn 1 måned

1-2 månader

3-6 månader

7-11 månader

1-3 år

Meir enn 3 år

23. Kor ofte er du trøytt eller søvning på dagtid?

Aldri

Mindre enn 1 dag per veke

1 dag per veke

2 dagar per veke

3 dagar per veke

4 eller fleire dagar per veke

Kor lenge har du vore trøytt eller søvning på dagtid?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «2 dagar per veke», «1 dag per veke», «Mindre enn 1 dag per veke», «4 eller fleire dagar per veke» eller «3 dagar per veke» er valgt i spørsmålet «23. Kor ofte er du trøytt eller søvning på dagtid?»

Mindre enn 1 måned

1-2 månader

3-6 månader

7-11 månader

1-3 år

Meir enn 3 år

24. Når legg du deg vanlegvis til å sove på kvardagar?

25. Kor lang tid går det vanlegvis frå du legg deg til å sove, til du faktisk sovnar på kvardagar?

26. Kor lenge er du vaken om natta (etter at du først har sovna) på kvardagar?

27. Når står du vanlegvis opp om morgonen på kvardagar?

28. Kor ofte nyttar du elektroniske gjenstandar (t.d. mobiltelefon, nettbrett, pc/mac, tv, osv.) på soverommet den siste timen før du legg deg til å sove?

Aldri/sjelden

1-2 kveldar i veka

3-6 kveldar i veka

Kvar kveld

29. Kor ofte får eller sender du meldingar om natta, etter at du har lagt deg til å sove?

Aldri/sjeldan

1-2 netter i veka

3-6 netter i veka

Kvar natt

Skulen

30. Kva synest du om skulen din? Fortel kor einig du er i desse utsagna.

	Heilt einig	Litt einig	Litt ueinig	Heilt ueinig
Eg likar å vere på skulen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg føler meg trygg på skulen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg føler at eg høyrer til på denne skulen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lærarane er rettferdige mot meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg er stolt av å gå på denne skulen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

31. Korleis er du vanlegvis på skulen?

	Sjeldan/aldri	Nokre gonger	Nesten alltid
Høyrer godt etter når læraren snakkar og gjev beskjedar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Følgjer læraren sin beskjed (t.d. tek fram naudsynt materiale, går fort i gong med arbeidsoppgåvene, gjer det du er beden om utan å somle)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viser god arbeidsinnsats (t.d. gjer ditt beste, er engasjert, held deg til oppgåva, gjer éin ting om gongen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sit ved plassen din og jobbar når det er forventa (t.d. fullfører oppgåvene, arbeider konsentrert)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ber om hjelp på ein høveleg måte (t.d. rekkjer opp handa eller viser anna teikn til å trenge hjelp, oppsøker lærar, ventar på tur)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppfører deg som forventa i klasse- og undervisningsrommet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Følgjer reglar sjølv om andre som er jamgamle med deg oppmuntrar deg til å bryte dei	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Korleis er du vanlegvis som person?

36. Skildre deg sjølv slik du vanlegvis er:

	Heilt feil	Nokså feil	Verken eller	Nokså rett	Heilt rett
Eg lagar liv på ein fest (t.d. bursdag, selskap)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har medkjensle med andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Får oppgåver gjort med ein gong	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Humøret mitt svingar ofte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har ein livleg fantasi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Snakkar ikkje mykje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er ikkje interessert i andre sine problem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gløymer ofte å setje ting tilbake på plass	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er avslappa mesteparten av tida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er interessert i kompliserte tankar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Snakkar med mange menneske på ein fest	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er merksam på andre sine kjensler	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Likar orden og ryddighet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Blir lett opprørt (uroleg, irritert, sint)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har problem med å forstå nye idear	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Held meg i bakgrunnen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er egentleg ikkje interessert i andre menneske	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rotar 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 ikkje god fantasi

37. Kor godt stemmer dette for deg?

	Heilt feil	Nokså feil	Verken eller	Nokså rett	Heilt rett
Det er lett for meg å få andre til å gjere det eg vil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg kan lure andre ved å spele ekstra søt og snill	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg er flink til å få folk til å tru på ting eg diktar opp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det er ein veikskap å føle skuld når ein har såra andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det er eit teikn på veikskap å vere nervøs eller bekymra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kjensler er mindre viktige for meg enn for andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg gjer ofte ting utan å tenkje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg snakker ofte før eg tenkjer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg gjer ofte det eg får lyst til i augneblinken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg blir sint på meg sjølv når eg gjer feil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg blir ute av meg viss det er éin einaste feil i arbeidet mitt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

38. Barn og ungdomar kan vere engstelege i periodar, eller plaga av rare tankar.

Tenk på dei siste månadene, og kryss av for kvar linje slik det passar best for deg.

	Stemmer ikkje	Stemmer nokre gonger	Stemmer svært godt
Eg har vore ordentleg redd utan grunn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg har vore redd for å vere aleine heime	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Folk har sagt til meg at eg uroar meg for mykje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg har vore redd for å gå på skulen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg har vore sjenert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg grublar så mykje og intenst over meg sjølv og verda kring meg, at det er veldig plagsomt og øydelegg mykje for meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg sjølv, eller verda kring meg, kjennast så framand og uverkeleg at det er veldig plagsomt og øydelegg mykje for meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heilt av seg sjølv kjem det plutselig tankar inn i hovudet mitt som er så framande, rare og forstyrrende at det er veldig plagsomt og øydelegg mykje for meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

39. Kva slags meining har du om deg sjølv?

	Svært ueinig	Ueinig	Einig	Svært einig
Eg har ei positiv haldning til meg sjølv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg føler meg verkeleg ubrukeleg til tider	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg føler at eg ikkje har mykje å vere stolt av	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg føler at eg er ein verdfull person, i alle fall på lik linje med andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

40. Tenk på dei siste 2 vekene. Kor ofte har du opplevd dette?

	Sjeldan/aldri	Nokså sjeldan	Nokre gonger	Ofte	Veldig ofte
Følt deg glad for noko	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Følt deg lukkeleg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Følt glede, som om alt går din veg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Livshendingar

41. Har du opplevd noko av dette?

Sett eitt eller to kryss for kvar linje.

	Nei	Ja, siste år	Ja, tidlegare
Har vore alvorleg sjuk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har vore utsett for ei alvorleg ulukke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har bytt skule	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ein ven/veninne har blitt alvorleg sjuk eller skada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har mista kontakten med din beste ven/veninne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har flytta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har blitt slått ned, overfallen eller grovt audmjuka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har blitt fråstjelt noko verdifullt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har hatt problem eller konflikhtar med vener	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har opplevd store konflikhtar i familien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har mista ein som stod deg nær	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har opplevd psykiske problem i familien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har opplevd sjølv-mord eller sjølv-mordsforsøk i familien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Utvikling og pubertet

42. Kor høg er du i cm no?

43. Kva veg du i kg no?

44. Du er no i ein alder der kroppen din kan ha begynt å forandre seg og bli meir og meir lik kroppen til ein vaksen. Her er nokre spørsmål om kroppslege endringar som skjer med ungdomar i din alder.

	Ikkje begynt enno	Så vidt begynt	Heilt klart begynt	Forandringa verkar ferdig
Når ein er tenåring, er det periodar då ein veks raskt. Har du merka at kroppen din har vakse fort (blitt høgare)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Og kva med hår på kroppen (t.d. under armene)? Vil du seie at hårvekst på kroppen din har begynt å vekse?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har du begynt å få urein hud, til dømes kviser?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

45. Er du gut eller jente?

Jente

Gut

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

	Ikkje begynt enno	Så vidt begynt	Heilt klart begynt	Ferdig utvikla
Har du begynt å kome i stemmeskiftet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har du begynt å få hårvekst i andletet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Har du nokon gong hatt sædavgang?

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

Nei

Ja

Omtrent kor gamal var du då du fekk din første sædavgang?

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

Har du begynt å få bryst?

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

Ikkje begynt enno

Så vidt begynt

Heilt klart begynt

Ferdig utvikla

Har du fått menstruasjon?

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

Nei

Ja

Omtrent kor gamal var du då du fekk din første menstruasjon?

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

46. Kva for eit av dei følgjande alternativa skildrar kjønnsidentiteten du har no?

Jente

Gut

Transperson

Veit ikkje

Ønskjer ikkje å svare

47. Eg oppfører meg som det motsette kjønn.

- Stemmer ikkje
- Stemmer nokre gonger
- Stemmer ofte eller heile tida
- Ønskjer ikkje å svare

48. Eg kunne ønskje eg hadde det motsette kjønn.

- Stemmer ikkje
- Stemmer nokre gonger
- Stemmer ofte eller heile tida
- Ønskjer ikkje å svare

 Sideskift


Side 13

Røyking og rusmiddel


49. Røykjer du?

- Har aldri røykt
- Har prøvd
- Røykjer av og til
- Røykjer dagleg

Kor mange sigarettar røykjer du per veke?

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


Kor mange sigarettar røykjer du kvar dag?

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

50. Bruker du snus?

- Har aldri snust
- Har prøvd
- Snusar av og til
- Snusar dagleg

Kor mange bokser snus bruker du per måned?

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

51. Bruker du noko av følgjande?


	Aldri	Har prøvd	Av og til	Dagleg
E-sigarettar 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 nokon gong drukke alkohol (meir enn berre å ha smakt ein slurk)?

Nei


Ja

Kor gamal var du første gong?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «52. Har du nokon gong drukke alkohol (meir enn berre å ha smakt ein slurk)?»

53. Tenk på dei siste 12 månadene. Har du nokon gong dei siste 12 månadene...

...drukke så mykje alkohol at du har vore tydeleg påverka (full)?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «52. Har du nokon gong drukke alkohol (meir enn berre å ha smakt ein slurk)?»

Nei, aldri

1 gong

2-5 gonger

6-10 gonger

Meir enn 10 gonger

...brukt hasj eller marihuana?

- Nei, aldri
- 1 gong
- 2-5 gonger
- 6-10 gonger
- Meir enn 10 gonger

...brukt andre midler for å få rus?

- Nei, aldri
- 1 gong
- 2-5 gonger
- 6-10 gonger
- Meir enn 10 gonger

 Sideskift

Side 14


Du og kjenslene og tankane dine

Tankane og kjenslene som er skildra nedanfor kan verke spesielle, men er vanlegare enn ein skulle tru blant ungdom. Oppgi korleis det stemmer for deg.

54. Har du nokon gong kjensle av at det som står i blad og aviser, eller som blir sagt på TV, gjeld heilt spesielt deg?

- Aldri
- Av og til
- Ofte
- Nesten alltid

Kor mykje plaga er du av denne erfaringa?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «54. Har du nokon gong kjensle av at det som står i blad og aviser, eller som blir sagt på TV, gjeld heilt spesielt deg?»

Ikkje i det heile tatt

Litt

Mykje

Veldig mykje

55. Har du nokon gong kjensle av at nokon forfølgjer deg på eitt eller anna vis?


Aldri

Av og til

Ofte

Nesten alltid

Kor mykje plaga er du av denne erfaringa?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «55. Har du nokon gong kjensle av at nokon forfølgjer deg på eitt eller anna vis?»

Ikkje i det heile tatt

Litt

Mykje

Veldig mykje

56. Har du nokon gong kjensle av at andre har rotta seg saman mot deg?


Aldri

Av og til

Ofte

Nesten alltid

Kor mykje plaga er du av denne erfaringa?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «56. Har du nokon gong kjensle av at andre har rotta seg saman mot deg?»

Ikkje i det heile tatt

Litt


Mykje

Veldig mykje

57. Har du nokon gong kjensle av at elektriske apparat kan påverke tankane dine?

- Aldri
- Av og til
- Ofte
- Nesten alltid

Kor mykje plaga er du av denne erfaringa?


 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «57. Har du nokon gong kjensle av at elektriske apparat kan påverke tankane dine?»

- Ikkje i det heile tatt
- Litt
- Mykje
- Veldig mykje

58. Har du nokon gong kjensle av at tankar i hovudet ditt ikkje er dine egne tankar?

- Aldri
- Av og til
- Ofte
- Nesten alltid

Kor mykje plaga er du av denne erfaringa?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «58. Har du nokon gong kjensle av at tankar i hovudet ditt ikkje er dine egne tankar?»

- Ikkje i det heile tatt
- Litt
- Mykje
- Veldig mykje

59. Har tankane dine nokre gonger vore så livlege at du har vore bekymra for om andre kan ha høyrte dei?

- Aldri
- Av og til
- Ofte
- Nesten alltid

Kor mykje plaga er du av denne erfaringa?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «59. Har tankane dine nokre gonger vore så livlege at du har vore bekymra for om andre kan ha høyrte dei?»

Ikkje i det heile tatt

Litt

Mykje

Veldig mykje

60. Har du nokon gong kjensle av at det er ei anna makt utanfor deg sjølv som har kontroll over deg?

Aldri

Av og til

Ofte

Nesten alltid

Kor mykje plaga er du av denne erfaringa?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «60. Har du nokon gong kjensle av at det er ei anna makt utanfor deg sjølv som har kontroll over deg?»

Ikkje i det heile tatt

Litt

Mykje

Veldig mykje

61. Høyrer du av og til stemmer medan du er heilt aleine (ikkje radio eller TV)?

Aldri

Av og til

Ofte

Nesten alltid

Kor mykje plaga er du av denne erfaringa?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «61. Høyrer du av og til stemmer medan du er heilt aleine (ikkje radio eller TV)?»

Ikkje i det heile tatt

Litt

Mykje

Veldig mykje

62. Ser du nokon gong gjenstandar, menneske eller dyr som ingen andre ser?

Aldri

Av og til

Ofte

Nesten alltid

Kor mykje plaga er du av denne erfaringa?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «62. Ser du nokon gong gjenstandar, menneske eller dyr som ingen andre ser?»

Ikkje i det heile tatt

Litt

Mykje

Veldig mykje

63. Har du nokon gong kjensle av at folk kjem med hint om deg, eller seier ting med dobbel meining?

Aldri

Av og til

Ofte

Nesten alltid

Kor mykje plaga er du av denne erfaringa?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «63. Har du nokon gong kjensle av at folk kjem med hint om deg, eller seier ting med dobbel meining?»

Ikkje i det heile tatt

Litt

Mykje

Veldig mykje

64. Har du nokon gong kjensle av at somme personar er noko anna enn dei gjev seg ut for?

Aldri

Av og til

Ofte

Nesten alltid

Kor mykje plaga er du av denne erfaringa?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «64. Har du nokon gong kjensle av at somme personar er noko anna enn dei gjev seg ut for?»

Ikkje i det heile tatt

Litt

Mykje

Veldig mykje

65. Har du nokon gong kjensle av at folk ser rart på deg på grunn av utsjånaden din?

Aldri

Av og til

Ofte

Nesten alltid

Kor mykje plaga er du av denne erfaringa?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «65. Har du nokon gong kjensle av at folk ser rart på deg på grunn av utsjånaden din?»

Ikkje i det heile tatt

Litt

Mykje

Veldig mykje

66. Har du nokon gong kjensle av at tankane dine blir tatt frå deg?

Aldri

Av og til

Ofte

Nesten alltid

Kor mykje plaga er du av denne erfaringa?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «66. Har du nokon gong kjensle av at tankane dine blir tatt frå deg?»

Ikkje i det heile tatt

Litt

Mykje

Veldig mykje

67. Høyrer du nokon gong dine eigne tankar, som eit ekko?

Aldri

Av og til

Ofte

Nesten alltid

Kor mykje plaga er du av denne erfaringa?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «67. Høyrer du nokon gong dine eigne tankar, som eit ekko?»

Ikkje i det heile tatt

Litt

Mykje

Veldig mykje

68. Hender det at du høyrer stemmer som snakkar saman når du er aleine?

Aldri

Av og til

Ofte

Nesten alltid

Kor mykje plaga er du av denne erfaringa?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «68. Hender det at du høyrer stemmer som snakkar saman når du er aleine?»

Ikkje i det heile tatt

Litt

Mykje

Veldig mykje

69. Har du nokon gong kjensle av at eit familiemedlem, ein ven, eller ein kjenning vart erstatta av ein dobbeltgjengar?

Aldri

Av og til

Ofte

Nesten alltid

Kor mykje plaga er du av denne erfaringa?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «69. Har du nokon gong kjensle av at eit familiemedlem, ein ven, eller ein kjenning vart erstatta av ein dobbeltgjengar?»

Ikkje i det heile tatt

Litt

Mykje

Veldig mykje

70. Korleis er du typisk som person?

	Aldri	Nesten aldri	Nokre gonger	Ganske ofte	Svært ofte
<u>Den siste månaden</u> , kor ofte har du følt at du ikkje greidde å kontrollere dei viktige tinga i livet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<u>Den siste månaden</u> , kor ofte har du følt deg sikker på at du kunne klare å meistre dei personlege problema dine?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<u>Den siste månaden</u> , kor ofte har du følt at du lukkast med alt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Den siste månaden, kor ofte har du følt at problema samla seg opp så mykje at du ikkje greidde å vinne over dei?

	Stemmer ikkje	Stemmer ganske dårleg	Stemmer delvis	Stemmer ganske godt	Stemmer heilt
Nye idear og prosjekt tar merksemda bort frå prosjekt eg held på med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Forseinkingar og hindringar får meg ikkje til å miste motet. Eg kjem meg raskare etter vonbrot enn dei fleste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg har vore besett av ein bestemt ide eller eit prosjekt i ei kort stund, men har seinare mista interessen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg er flittig og arbeider hardt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg set meg ofte eit mål, men vel seinare å følgje eit anna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg har vanskar med å halde fokus på prosjekt som tek meir enn nokre få veker å fullføre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg fullfører alt eg byrjar på	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eg er arbeidsam og nøyaktig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tusen takk innsatsen!

Har du kommentarar til skjemaet?

Dersom du treng å prate med nokon om dine helseproblem eller utfordringar, bør du ta kontakt med helsesjukepleier på skulen din, fastlegen din eller helsepersonell/psykolog tilknytta MoBa på telefon 94527625. Det finst også gode tenester på telefon og nett som du kan skrive eller prate med voksne om vanskelege spørsmål, utan å måtte seie navnet ditt. Eit døme på dette er Kors på Halsen som vært driven av Røde Kors.