

**MoBaUng er en ny undersøkelse i MoBa for deg som er 16 år. Vi håper du blir med!**

- Her kan du lese [vilkårene](#) for deltakelse i MoBaUng.
- Alle personopplysninger i MoBa behandles strengt fortrolig. Her kan du lese mer om hvordan vi ivaretar [personvernet](#) ditt.

\*

Jeg har lest vilkårene for deltakelse i MoBaUng.

\*

Ja, jeg samtykker til å delta i MoBaUng.

...



Hei, spørsmålene du får nå handler om hvor fornøyd du er med livet ditt og om psykisk helse. Det tar ca. 5 minutter å svare. Husk å trykke på Send etter siste spørsmål for å delta. Svarene dine er verdifulle!

Aidentifisert-ID: \*



## Hvor fornøyd er du med livet ditt?

1. På de fleste måter er livet mitt slik jeg ønsker det

- Helt uenig
- Uenig
- Litt uenig

- Verken eller
- Litt enig
- Enig
- Helt enig

## 2. De fleste ting i livet mitt er veldig bra

- Helt uenig
- Uenig
- Litt uenig
- Verken eller
- Litt enig
- Enig
- Helt enig

## 3. Jeg er fornøyd med livet mitt

- Helt uenig
- Uenig
- Litt uenig
- Verken eller
- Litt enig
- Enig
- Helt enig



Sideskift

Side 4

## 4. Så langt har jeg fått det viktigste jeg har ønsket meg i livet

- Helt uenig
- Uenig
- Litt uenig
- Verken eller
- Litt enig

- Enig
- Helt enig

5. Hvis jeg kunne leve livet på nytt, ville jeg nesten ikke forandret på noe

- Helt uenig
- Uenig
- Litt uenig
- Verken eller
- Litt enig
- Enig
- Helt enig



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

6. Følt deg glad for noe

- Sjelden/aldri
- Nokså sjelden
- Noen ganger
- Ofte
- Veldig ofte

7. Følt deg lykkelig

- Sjelden/aldri
- Nokså sjelden
- Noen ganger
- Ofte
- Veldig ofte

8. Følt glede, som om alt går din vei

- Sjelden/aldri
- Nokså sjelden
- Noen ganger
- Ofte
- Veldig ofte



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

**9. Stadig redd eller engstelig**

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

**10. Nervøsitet, indre uro**

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

**11. Følelse av håpløshet med hensyn til framtiden**

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

**12. Nedtrykt, tungsindig**

- Ikke plaget
- Litt plaget

Ganske mye plaget

Veldig mye plaget



Side 7

### 13. Mye bekymret eller urolig

Ikke plaget

Litt plaget

Ganske mye plaget

Veldig mye plaget

### 14. Følelse av at alt er et slit

Ikke plaget

Litt plaget

Ganske mye plaget

Veldig mye plaget

### 15. Føler deg anspent eller oppjaget

Ikke plaget

Litt plaget

Ganske mye plaget

Veldig mye plaget



Side 8

### 16. Plutselig frykt uten grunn

Ikke plaget

Litt plaget

Ganske mye plaget

Veldig mye plaget

### 17. Angst- eller panikkanfall

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

18. At du føler deg verdiløs

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



**Hvor mye har de følgende problemene plaget deg i løpet av den siste uken?**

19. Frykt for å bli flau gjør at jeg unngår å gjøre ting eller å snakke med folk

- Ikke i det hele tatt
- Litt
- En del
- Ganske mye
- Ekstremt mye

20. Jeg unngår aktiviteter hvor jeg er midtpunkt for oppmerksomhet

- Ikke i det hele tatt
- Litt
- En del
- Ganske mye
- Ekstremt mye

21. Å bli forlegen eller virke dum, som er noe av det jeg frykter mest

- Ikke i det hele tatt
- Litt

- En del
- Ganske mye
- Ekstremt mye



**For hvert spørsmål under, kryss av for hvor ofte du har følt det slik i løpet av de siste 6 månedene.**

22. Hvor ofte føler du at du savner noen å være sammen med?

- Aldri
- Sjelden
- Av og til
- Ofte
- Svært ofte

23. Hvor ofte føler du deg utenfor?

- Aldri
- Sjelden
- Av og til
- Ofte
- Svært ofte

24. Hvor ofte føler du deg isolert fra andre?

- Aldri
- Sjelden
- Av og til
- Ofte
- Svært ofte



## Har du vært med på eller gjort noe av dette de siste 12 månedene?

### 25. Mobbet, truet eller skremt andre

- Aldri
- 1 gang
- 2-4 ganger
- 5-10 ganger
- 11-20 ganger
- Mer enn 20 ganger

### 26. Ødelagt andres ting med vilje

- Aldri
- 1 gang
- 2-4 ganger
- 5-10 ganger
- 11-20 ganger
- Mer enn 20 ganger

### 27. Skulket skolen

- Aldri
- 1 gang
- 2-4 ganger
- 5-10 ganger
- 11-20 ganger
- Mer enn 20 ganger



### 28. Brukt gjenstander mot andre som kan forårsake alvorlig fysisk skade (f.eks. balltre, stein, kniv)

- Aldri
- 1 gang



- 2-4 ganger
- 5-10 ganger
- 11-20 ganger
- Mer enn 20 ganger

29. Brukt hatefulle kommentarer mot andre på nett (f.eks. i kommentarfelt, til bilder)

- Aldri
- 1 gang
- 2-4 ganger
- 5-10 ganger
- 11-20 ganger
- Mer enn 20 ganger

30. Delt nakenbilder/videoer av andre på nett uten tillatelse

- Aldri
- 1 gang
- 2-4 ganger
- 5-10 ganger
- 11-20 ganger
- Mer enn 20 ganger



Side 13

31. Nedenfor er det en skala fra 0 til 10, der 0 er det verst mulige livet for deg og 10 er det beste. Hvor synes du at du står på denne skalaen nå for tiden?

Velg ...