

BRAINMINT Ungdommer_pakke_2

Skriv inn ID-nummeret her

*Du skal ha fått oppgitt ID-nummeret av en av våre medarbeidere eller fått det på SMS. Nummeret består av 5 tall.

Spørsmål om mobbing.

Under kommer det noen spørsmål. Svar på hvert spørsmål ved å svare det som beskriver best hvor ofte hver av disse tingene skjedde. Hvis det forekom mer enn én periode med mobbing skal du svare for den første gangen, da du var yngst.

Jeg ble slått, dyttet eller sparket

- Aldri
- Én gang
- Av og til/sjelden
- Hver uke
- Hver dag/nesten hver dag

Jeg ble klort

- Aldri
- Én gang
- Av og til/sjelden
- Hver uke
- Hver dag/nesten hver dag

Jeg ble truet

- Aldri
- Én gang
- Av og til/sjelden
- Hver uke
- Hver dag/nesten hver dag

Jeg ble oversett

- Aldri
- Én gang
- Av og til/sjelden
- Hver uke
- Hver dag/nesten hver dag

Folk sa veldig stygge ting til meg

- Aldri
- Én gang
- Av og til/sjelden
- Hver uke
- Hver dag/nesten hver dag

Jeg følte at jeg ikke kunne forsvare meg

- Aldri
- Én gang
- Av og til/sjelden
- Hver uke
- Hver dag/nesten hver dag

Jeg var redd

- Aldri
- Én gang
- Av og til/sjelden
- Hver uke
- Hver dag/nesten hver dag

Har du blitt mobbet på internett ved at andre har:**Skrevet om deg, eller til deg**

- Aldri
- Én gang
- Av og til/sjelden
- Hver uke
- Hver dag/nesten hver dag

Lagt ut bilder om deg

- Aldri
- Én gang
- Av og til/sjelden
- Hver uke
- Hver dag/nesten hver dag

Lagt ut film om deg

- Aldri
- Én gang
- Av og til/sjelden
- Hver uke
- Hver dag/nesten hver dag

Om du har opplevd noen av tingene ovenfor, hvor gammel var du første gang?

Om spørsmålet ikke er relevant for deg kan du svare 0

Omtrent hvor lenge varte det?

Svar det alternativet som er nærmest.

- Har ikke opplevd noen av tingene nevnt ovenfor
- Det skjedde bare én gang
- Det varte i opptil en uke

Det varte i mer enn en uke

Det varte i en måned

Det varte i flere måneder

Det varte i et år eller lengre

Spørsmål om venner og familie.

Vi er interessert i hva du syntes om de følgende utsagnene. Les hvert utsagn nøye. Angi hva du syntes om hvert utsagn.

Det finnes en spesiell person som er i nærheten når jeg trenger det

Fullstendig uenig

Sterkt uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Sterkt enig

Fullstendig enig

Jeg har noen jeg kan dele gleder og sorger med

Fullstendig uenig

Sterkt uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Sterkt enig

Fullstendig enig

Min familie prøver virkelig å hjelpe meg

Fullstendig uenig

Sterkt uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Sterkt enig

Fullstendig enig

Jeg får den følelsmessige hjelpen og støtten jeg trenger fra min familie

Fullstendig uenig

Sterkt uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Sterkt enig

Fullstendig enig

Jeg har en spesiell person som er en virkelig kilde til trøst for meg

- Fullstendig uenig
- Sterkt uenig
- Litt uenig
- Nøytral
- Litt enig
- Sterkt enig
- Fullstendig enig

Mine venner prøver virkelig å hjelpe meg

- Fullstendig uenig
- Sterkt uenig
- Litt uenig
- Nøytral
- Litt enig
- Sterkt enig
- Fullstendig enig

Jeg kan stole på mine venner når ting går galt

- Fullstendig uenig
- Sterkt uenig
- Litt uenig
- Nøytral
- Litt enig
- Sterkt enig
- Fullstendig enig

Jeg kan snakke med familien min om problemene mine

- Fullstendig uenig
- Sterkt uenig
- Litt uenig
- Nøytral
- Litt enig
- Sterkt enig
- Fullstendig enig

Jeg har venner jeg kan dele mine gleder og sorger med

- Fullstendig uenig
- Sterkt uenig
- Litt uenig
- Nøytral
- Litt enig
- Sterkt enig

Fullstendig enig

Jeg har noen i livet mitt som bryr seg om følelsene mine

Fullstendig uenig

Sterkt uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Sterkt enig

Fullstendig enig

Familien min er villig til å hjelpe meg med å ta avgjørelser

Fullstendig uenig

Sterkt uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Sterkt enig

Fullstendig enig

Jeg kan snakke med vennene mine om problemene mine

Fullstendig uenig

Sterkt uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Sterkt enig

Fullstendig enig

Spørsmål om hvordan du er som person.

Nedenfor finner du en rekke påstander som passer mer eller mindre godt for ulike mennesker. Svar det som passer best for deg slik du vanligvis er. Ikke tenk for mye på hver oppgave, men svar det du umiddelbart synes stemmer best.

Er pratsom

1 Passer ikke

2

3

4

5

6

7 Passer helt

Kan være kald og fjern

1 Passer ikke

2

3

4

5

6

7 Passer helt

Gjør en grundig jobb

1 Passer ikke

2

3

4

5

6

7 Passer helt

Er deprimert, nedtrykt

1 Passer ikke

2

3

4

5

6

7 Passer helt

Er original, kommer med nye ideer

1 Passer ikke

2

3

4

5

6

7 Passer helt

Har en tendens til å være stille av meg

1 Passer ikke

2

3

4

5

6

7 Passer helt

Er hjelpsom og uegoistisk overfor andre

1 Passer ikke

2

3

4

5

6

7 Passer helt

Har en tendens til å ha lite orden på livet

1 Passer ikke

2

3

4

5

6

7 Passer helt

Er avslappet, takler stress godt

1 Passer ikke

2

3

4

5

6

7 Passer helt

Har livlig fantasi

1 Passer ikke

2

3

4

5

6

7 Passer helt

Er utadvendt og sosial

1 Passer ikke

2

3

4

5

6

7 Passer helt

Kan noen ganger være uhøflig

- 1 Passer ikke
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 Passer helt

Legger planer og følger dem opp

- 1 Passer ikke
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 Passer helt

Bekymrer meg mye

- 1 Passer ikke
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 Passer helt

Liker å spekulere, leke med ideer

- 1 Passer ikke
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 Passer helt

Kan være sjenert

- 1 Passer ikke
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

7 Passer helt

Er hensynsfull og vennlig overfor de fleste mennesker

1 Passer ikke

2

3

4

5

6

7 Passer helt

Kan være uforsiktig

1 Passer ikke

2

3

4

5

6

7 Passer helt

Blir lett nervøs

1 Passer ikke

2

3

4

5

6

7 Passer helt

Har få kunstneriske interesser

1 Passer ikke

2

3

4

5

6

7 Passer helt

Spørsmål om alkohol og rusmidler.

Vennligst svar ærlig alle spørsmålene. Svarene dine vil bli holdt hemmelig.

På hvor mange dager i løpet av de **siste 12 månedene** gjorde du noe av det følgende:

Drakk mer enn bare noen få slurker øl, vin eller en annen drikk som inneholdt alkohol?

Sett en "0" hvis det aldri skjedde

Brukte noen form for cannabis (marihuana, olje eller hasj til røyking, damping eller i mat) eller syntetisk cannabis (som "K2", "Spice")?

Sett en "0" hvis det aldri skjedde

Brukte noe annet for å bli høy (slik som andre ulovlige stoffer, reseptbelagte eller reseptfrie medisin, og ting som du snuser, sniffer eller damper)?

Sett en "0" hvis det aldri skjedde

Brukte tobakk eller nikotinholdige produkter (for eksempel sigaretter, esigaretter, snus, eller vannpipe)?

Sett en "0" hvis det aldri skjedde

Svarte du høyere enn 1 på en av de siste 4 spørsmålene?

Ja

Nei

Har du sittet i en bil som ble kjørt av noen (inkludert deg selv) som var "høy" eller hadde brukt alkohol eller narkotika?

Ja

Nei

Bruker du noen gang alkohol eller narkotika for å slappe av, føle deg bedre eller passe inn?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Svarte du høyere enn 1 på en av de siste 4 spørsmålene?»

Ja

Nei

Bruker du noen gang alkohol eller narkotika når du er for deg selv eller alene?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Svarte du høyere enn 1 på en av de siste 4 spørsmålene?»

Ja

Nei

Hender det at du glemmer ting du gjorde mens du brukte alkohol eller narkotika?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Svarte du høyere enn 1 på en av de siste 4 spørsmålene?»

Ja

Nei

Hender det at din familie eller venner sier til deg at du bør kutte ned på drikkingen eller bruken av narkotika?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Svarte du høyere enn 1 på en av de siste 4 spørsmålene?»

Ja

Nei

Har du noen gang kommet i vanskeligheter mens du var påvirket av alkohol eller narkotika?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Svarte du høyere enn 1 på en av de siste 4 spørsmålene?»

Ja

Nei

Spørsmål om hvordan du mestrer ubehagelige hendelser.

Alle opplever av og til noe vanskelig eller ubehagelig, og vi reagerer på forskjellige måter. Her skal du svare på hvordan du vanligvis tenker eller reagerer når du opplever noe vanskelig eller dumt:

Jeg tenker at jeg må akseptere at dette har skjedd

(Nesten) aldri

Av og til

Vanligvis

Ofte

(Nesten) alltid

Jeg tenker ofte på hva jeg føler om det jeg har opplevd

(Nesten) aldri

Av og til

Vanligvis

Ofte

(Nesten) alltid

Jeg tenker at jeg kan lære noe av denne situasjonen

(Nesten) aldri

Av og til

Vanligvis

Ofte

(Nesten) alltid

Jeg føler at jeg er den som er ansvarlig for det som har skjedd

(Nesten) aldri

Av og til

Vanligvis

Ofte

(Nesten) alltid

Jeg tenker at jeg må akseptere situasjonen

(Nesten) aldri

Av og til

Vanligvis

Ofte

(Nesten) alltid

Jeg er opptatt av hva jeg tenker og føler om det jeg har opplevd

(Nesten) aldri

Av og til

Vanligvis

Ofte

(Nesten) alltid

Jeg tenker på hyggelige ting som ikke har noe med det å gjøre

(Nesten) aldri
Av og til
Vanligvis
Ofte
(Nesten) alltid

Jeg tenker at jeg kan bli en sterkere person på grunn av det som har skjedd

(Nesten) aldri
Av og til
Vanligvis
Ofte
(Nesten) alltid

Jeg tenker stadig på hvor forferdelig det jeg opplevde var

(Nesten) aldri
Av og til
Vanligvis
Ofte
(Nesten) alltid

Jeg føler at andre er ansvarlig for det som skjedde

(Nesten) aldri
Av og til
Vanligvis
Ofte
(Nesten) alltid

Jeg tenker på noe hyggelig i stedet for på det som skjedde

(Nesten) aldri
Av og til
Vanligvis
Ofte
(Nesten) alltid

Jeg tenker på hvordan jeg kan endre situasjonen

(Nesten) aldri
Av og til
Vanligvis
Ofte
(Nesten) alltid

Jeg tenker at sammenlignet med andre ting, var det ikke så ille

(Nesten) aldri
Av og til

Vanligvis
Ofte
(Nesten) alltid

Jeg tenker at i bunn og grunn må årsaken ligge hos meg

(Nesten) aldri
Av og til
Vanligvis
Ofte
(Nesten) alltid

Jeg tenker på en plan for hva jeg best kan gjøre

(Nesten) aldri
Av og til
Vanligvis
Ofte
(Nesten) alltid

Jeg sier til meg selv at det finnes verre ting i livet

(Nesten) aldri
Av og til
Vanligvis
Ofte
(Nesten) alltid

Jeg tenker hele tiden på hvor forferdelig denne situasjonen har vært

(Nesten) aldri
Av og til
Vanligvis
Ofte
(Nesten) alltid

Jeg føler at i bunn og grunn ligger årsaken hos andre

(Nesten) aldri
Av og til
Vanligvis
Ofte
(Nesten) alltid

Spørsmålene du får nå handler om hvor fornøyd du er med livet ditt, følelser og om hvordan du oppfører deg mot andre.

På de fleste måter er livet mitt omtrent slik jeg vil at det skal være

Helt uenig
Uenig

Litt uenig
Verken eller
Litt enig
Enig
Helt enig

De fleste ting i livet mitt er veldig bra

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

Jeg er fornøyd med livet mitt

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

Så langt har jeg fått de viktigste tingene jeg ønsker meg i livet

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

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

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

Opplevelse av stress.

De neste spørsmålene handler om hvor ofte du har hatt ulike følelser og tanker den **siste måneden**.

Hvor ofte har du følt deg urolig på grunn av noe uventet som skjedde?

- Aldri
- Nesten aldri
- Noen ganger
- Ganske ofte
- Svært ofte

Hvor ofte har du følt at du var ute av stand til å kontrollere de viktige tingene i livet ditt?

- Aldri
- Nesten aldri
- Noen ganger
- Ganske ofte
- Svært ofte

Hvor ofte har du følt deg nervøs og “stresset”?

- Aldri
- Nesten aldri
- Noen ganger
- Ganske ofte
- Svært ofte

Hvor ofte har du følt deg trygg på din evne til å håndtere problemene dine?

- Aldri
- Nesten aldri
- Noen ganger
- Ganske ofte
- Svært ofte

Hvor ofte har du følt at ting går bra for deg?

- Aldri
- Nesten aldri
- Noen ganger
- Ganske ofte
- Svært ofte

Hvor ofte har du følt at du ikke klarte å rekke alt du hadde å gjøre?

- Aldri
- Nesten aldri
- Noen ganger
- Ganske ofte
- Svært ofte

Hvor ofte har du vært i stand til å kontrollere ting i livet ditt som irriterer deg?

- Aldri
- Nesten aldri

Noen ganger
Ganske ofte
Svært ofte

Hvor ofte har du følt at du har alt under kontroll?

Aldri
Nesten aldri
Noen ganger
Ganske ofte
Svært ofte

Hvor ofte har du blitt sint på grunn av ting som lå utenfor din kontroll?

Aldri
Nesten aldri
Noen ganger
Ganske ofte
Svært ofte

Hvor ofte har du følt at det var så mange vanskelige ting som skjedde i livet ditt at du ikke kunne overvinne dem?

Aldri
Nesten aldri
Noen ganger
Ganske ofte
Svært ofte

Her kommer noen spørsmål om ulike følelser, tanker, og opplevelser.

Vi tror disse opplevelsene er mye vanligere enn mange tenker, og at de fleste mennesker har hatt slike opplevelser i løpet av sitt liv. Det er ingen "rette" eller "gale" svar på spørsmålene i spørreskjemaet. Det er dine oppriktige synspunkter og meninger vi er interesserte i. Ikke tenk for lenge på hvert spørsmål - er du i tvil, er ofte det første du kommer på det beste svaret.

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

Aldri
Ibland
Ofte
Nesten alltid

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

Aldri
Ibland
Ofte
Nesten alltid

Føler du deg noen gang forfulgt på en eller annen måte?

Aldri
Iblant
Ofte
Nesten alltid

Har du noen gang følelsen av at en konspirasjon er rettet mot deg?

Aldri
Iblant
Ofte
Nesten alltid

Har du noen gang følelsen av at elektriske apparater, for eksempel datamaskiner, kan påvirke tankene dine?

Aldri
Iblant
Ofte
Nesten alltid

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

Aldri
Iblant
Ofte
Nesten alltid

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

Aldri
Iblant
Ofte
Nesten alltid

Føler du noen gang at tankene i hodet ditt ikke er dine egne?

Aldri
Iblant
Ofte
Nesten alltid

Har tankene dine noen gang vært så livaktige at du var redd andre skulle høre dem?

Aldri
Iblant
Ofte
Nesten alltid

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

Aldri
Iblant

Ofte

Nesten alltid

Har du noen gang følelsen av å være under kontroll av en kraft eller makt utenfor deg selv?

Aldri

Iblant

Ofte

Nesten alltid

Hender det at du hører stemmer når du er alene?

Aldri

Iblant

Ofte

Nesten alltid

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

Aldri

Iblant

Ofte

Nesten alltid

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

Aldri

Iblant

Ofte

Nesten alltid

Hender det at du ser gjenstander, folk eller dyr som andre ikke kan se?

Aldri

Iblant

Ofte

Nesten alltid

Hender det at du hører uvanlige lyder som banking, klikking, hvesende lyder eller klapping, eller ringelyder i ørene dine?

Aldri

Iblant

Ofte

Nesten alltid

Har du sterke tanker om at du er spesielt viktig eller at du har evner eller talenter utover det vanlige?

Aldri

Iblant

Ofte

Nesten alltid

Spørsmål om sinnsstemning og følelser

Dette skjemaet handler om hva du kan ha følt eller gjort i det siste. For hvert spørsmål merker du av i hvor stor grad du har følt eller handlet på denne måten over **de siste to ukene**.

Hvis en setning var ikke sann, merk av i rundingen for usant. Hvis den var sann noen ganger, merk av i rundingen for noen ganger. Hvis en setning var sann det meste av tiden merker du av i rundingen for sant.

Jeg følte meg trist og ulykkelig

Usant

Noen ganger

Sant

Jeg gledet meg ikke over noe som helst

Usant

Noen ganger

Sant

Jeg følte meg så trett at jeg bare satt der uten å gjøre noe

Usant

Noen ganger

Sant

Jeg følte at jeg ikke var verdt noe lenger

Usant

Noen ganger

Sant

Jeg gråt mye

Usant

Noen ganger

Sant

Jeg syntes at det var vanskelig å tenke klart eller konsentrere meg

Usant

Noen ganger

Sant

Jeg hatet meg selv

Usant

Noen ganger

Sant

Jeg følte at jeg var et dårlig menneske

Usant

Noen ganger

Sant

Jeg følte meg ensom

Usant

Noen ganger

Sant

Jeg tenkte at ingen er virkelig glad i meg

Usant

Noen ganger

Sant

Jeg tenkte at jeg aldri kunne bli like bra som andre

Usant

Noen ganger

Sant

Jeg følte at alt jeg gjorde var galt

Usant

Noen ganger

Sant

Spørsmål om ulike tanker og handlinger

Får tankene dine deg noen gang til å gjøre ting - for eksempel å undersøke eller ta på ting, eller telle ting - selv om du vet at du egentlig ikke trenger å gjøre det?

Nei

Noen ganger

Ofte

Er du spesielt nøye med å holde hendene dine rene?

Nei

Noen ganger

Ofte

Må du noen ganger gjøre ting om og om igjen et bestemt antall ganger før de virker helt riktige?

Nei

Noen ganger

Ofte

Har du noen gang problemer med å fullføre skolearbeidet eller gjøremålene dine fordi du må gjøre noe om og om igjen?

Nei

Noen ganger

Ofte

Bekymrer du deg mye hvis du ikke har fått gjort noe akkurat slik du ønsket?

Nei

Noen ganger

Ofte

Påvirker disse tingene hverdagen din?

Nei

Noen ganger

Ofte

Prøver du å stoppe å gjøre disse tingene?

Nei

Noen ganger

Ofte

Noen ganger opplever barn og ungdommer skumle eller opprørende ting. Det kan for eksempel være en bilulykke, å ha blitt slått, et jordskjelv, blitt ranet, å ha blitt tatt på av andre på en måte som du ikke likte, at en forelder har blitt skadet eller drept, eller en annen veldig skummel hendelse.

Har du noen gang opplevd en opprørende eller skummel ting som har plaget deg i etterkant?

Ja

Nei

Vet ikke

Disse spørsmålene handler om hvor ofte du blir plaget av den skumle eller opprørende tingen som skjedde. Les hvert spørsmål nøye og velg det alternativet som best beskriver hvor ofte det har plaget deg **den siste måneden**.

Følt deg opprørt når du husket hva som skjedde (for eksempel følt deg redd, sint, trist, skyldig eller forvirret)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du noen gang opplevd en opprørende eller skummel ting som har plaget deg i etterkant?»

Ikke i det hele tatt

En gang i uken eller mindre

2-3 ganger i uken

4-5 ganger i uken

6 eller flere ganger i uken

Prøvd å ikke tenke på det eller ha følelser for det

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du noen gang opplevd en opprørende eller skummel ting som har plaget deg i etterkant?»

Ikke i det hele tatt

En gang i uken eller mindre

2-3 ganger i uken

4-5 ganger i uken

6 eller flere ganger i uken

Hatt sterke og vonde følelser (som frykt, sint, skyld eller skam)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du noen gang opplevd en opprørende eller skummel ting som har plaget deg i etterkant?»

- Ikke i det hele tatt
- En gang i uken eller mindre
- 2-3 ganger i uken
- 4-5 ganger i uken
- 6 eller flere ganger i uken

Vært veldig forsiktig eller på utkikk etter fare (for eksempel sett etter hvem som er i nærheten eller hva som er rundt deg)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du noen gang opplevd en opprørende eller skummel ting som har plaget deg i etterkant?»

- Ikke i det hele tatt
- En gang i uken eller mindre
- 2-3 ganger i uken
- 4-5 ganger i uken
- 6 eller flere ganger i uken

Hatt vansker med å følge med (for eksempel ikke klart å følge med på TV, glemt hva du har lest eller ikke klart å følge med på skolen)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du noen gang opplevd en opprørende eller skummel ting som har plaget deg i etterkant?»

- Ikke i det hele tatt
- En gang i uken eller mindre
- 2-3 ganger i uken
- 4-5 ganger i uken
- 6 eller flere ganger i uken

Hatt vansker med å sovne eller sove gjennom hele natten

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du noen gang opplevd en opprørende eller skummel ting som har plaget deg i etterkant?»

- Ikke i det hele tatt
- En gang i uken eller mindre
- 2-3 ganger i uken
- 4-5 ganger i uken
- 6 eller flere ganger i uken