

God Start i Norge

Hei!

Hvordan har du det? Hvordan føler du deg? Det ønsker vi at du skal fortelle oss.

Les alle spørsmålene nøye. Hvilket svar tenker du først på? Velg det svaret som passer best og kryss av. Husk: dette er ikke en prøve, så det er ikke noe galt eller riktig svar. Det er fint om du svarer på alle spørsmålene, selv om noen er ganske like. Du trenger ikke vise svarene dine til noen. Ingen som kjenner deg vil se på skjemaet når du har fylt det ut.

1. ***Deltaker nummer (du får dette fra ansvarlig for undersøkelsen før du begynner)**

2. ***Hva er morsmålet ditt?**



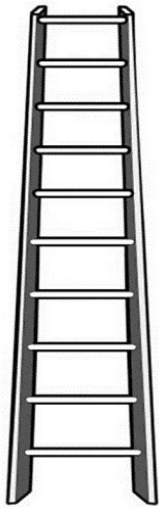
3. **Hvor gammel er du?**

4. **Er du gutt eller jente?**

☐ Gutt ☐ Jente

Her er et bilde av en stige. Forestill deg at stigen handler om hvordan du synes livet ditt er. På toppen av stigen «10» er det beste livet som er mulig, og på bunnen «0» er det verste livet. Hvor på stigen synes du livet ditt er?

5.



- ☐ 10 Det beste livet
- ☐ 9
- ☐ 8
- ☐ 7
- ☐ 6
- ☐ 5
- ☐ 4
- ☐ 3
- ☐ 2
- ☐ 1
- ☐ 0 Det verste livet

6. Har du en langvarig sykdom, skade eller funksjonshemming?

- ☐ Ja ☐ Nei

7. Hvilken?

8. Til vanlig, hvordan vil du si at helsen din er?

- ☐ Utmerket ☐ Veldig bra ☐ Bra ☐ Ganske bra ☐ Dårlig

Fysisk aktivitet og helse

9. Når du tenker på den siste uken...

	Aldri	Sjelden	Ganske ofte	Veldig ofte	Hele tiden
Har du følt deg frisk og sprek?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du vært fysisk aktiv (for eksempel løpt, klatret, syklet)?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du kunne løpe bra?	☐	☐	☐	☐	☐
Har livet ditt vært bra?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du følt deg full av energi?	☐	☐	☐	☐	☐

Om deg selv, humør og følelser

10. Når du tenker på den siste uken...

	Aldri	Sjelden	Ganske ofte	Veldig ofte	Alltid
Har du vært i godt humør?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du hatt det gøy?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du følt deg trist?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du følt deg så dårlig at du ikke ville gjøre noen ting?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du følt deg ensom?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du vært fornøyd med deg selv slik du er?	☐	☐	☐	☐	☐

Familie og fritid

11. Når du tenker på den siste uken...

	Aldri	Sjelden	Ganske ofte	Veldig ofte	Alltid
Har du hatt nok tid for deg selv?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du kunnet gjøre de tingene du ønsker i fritiden din?	☐	☐	☐	☐	☐
Har moren/faren din hatt nok tid til deg?	☐	☐	☐	☐	☐
Har moren/faren din behandlet deg rettferdig?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du kunnet snakke med moren/faren din når du har lyst?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du hatt nok penger til å gjøre de samme tingene som vennene dine?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du hatt nok penger til utgiftene dine?	☐	☐	☐	☐	☐

Venner

12. Når du tenker på den siste uken...

	Ganske				
	Aldri	Sjelden	ofte	Veldig ofte	Alltid
Har du vært sammen med vennene dine?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du hatt det gøy sammen med vennene dine?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du og vennene dine hjulpet hverandre?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du kunnet stole på vennene dine?	☐	☐	☐	☐	☐

Skole og læring

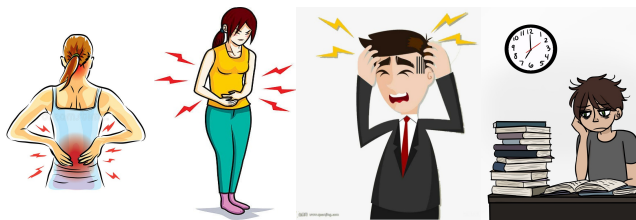
13. Når du tenker på den siste uken...

	Aldri	Sjelden	Ganske ofte	Veldig ofte	Alltid
Har du vært glad på skolen?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du klart deg bra på skolen?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du klart å følge med på skolen?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du kommet godt overens med lærerne dine?	☐	☐	☐	☐	☐

14. Når du tenker på den siste uken...

	Aldri	Sjelden	Noen ganger	Veldig ofte	Hele tiden
Har du vært redd for andre jenter og gutter?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du blitt ertet av andre jenter og gutter?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du blitt mobbet av andre jenter og gutter?	☐	☐	☐	☐	☐

15. Tenk på de siste 6 månedene. Hvor ofte har du hatt



	Nesten aldri	Ca en gang i måneden	Ca en dag i uka	Mer enn en dag i uka	Nesten hver dag
Hodepine	☐	☐	☐	☐	☐
Vondt i magen	☐	☐	☐	☐	☐
Vondt i ryggen	☐	☐	☐	☐	☐
Kjent deg svimmel	☐	☐	☐	☐	☐
Sovet dårlig	☐	☐	☐	☐	☐

Under er en liste over problemer og symptomer som folk noen ganger har.

16. Tenk på de siste 7 dagene. Hvor ofte var du plaget av

	Ingenting	Litt	En god del	Veldig mye
Plutselig frykt uten grunn	☐	☐	☐	☐
Å føle deg engstelig eller redd	☐	☐	☐	☐
Å føle deg svimmel eller kraftløs	☐	☐	☐	☐
Å føle deg anspent eller oppjaget	☐	☐	☐	☐
Å klandre deg selv	☐	☐	☐	☐
Søvnproblemer	☐	☐	☐	☐
En følelse av håpløshet når du tenker på fremtiden	☐	☐	☐	☐
Å føle deg nedtrykt, tungsindig	☐	☐	☐	☐
Å føle at alt er et slit	☐	☐	☐	☐
Å føle deg verdiløs, unyttig	☐	☐	☐	☐

Flere spørsmål om deg og livet ditt!

17. Hvor godt beskriver dette deg?

	Ikke i det hele tatt	Litt	Ganske	Veldig	I høy grad
1. Jeg har mennesker jeg ser opp til (forbilder)	☐	☐	☐	☐	☐
2. Jeg samarbeider med de rundt meg	☐	☐	☐	☐	☐
3. Å ta utdanning er viktig for meg	☐	☐	☐	☐	☐
4. Jeg vet hvordan jeg skal oppføre meg i ulike sosiale situasjoner	☐	☐	☐	☐	☐
5. Mine foreldre passer godt på meg	☐	☐	☐	☐	☐
6. Mine foreldre kjenner meg godt	☐	☐	☐	☐	☐
7. Når jeg er sulten, er det nok å spise	☐	☐	☐	☐	☐
8. Jeg prøver å avslutte det jeg begynner	☐	☐	☐	☐	☐
9. Religion er en kilde til styrke for meg	☐	☐	☐	☐	☐
10. Jeg er stolt av min etniske bakgrunn	☐	☐	☐	☐	☐
11. Andre liker å være sammen med meg	☐	☐	☐	☐	☐
12. Jeg snakker med foreldrene mine om hvordan jeg har det	☐	☐	☐	☐	☐
13. Jeg kan løse problemer uten å skade meg selv eller andre (for eksempel uten å bruke narkotika eller vold)	☐	☐	☐	☐	☐
14. Jeg føler vennene mine støtter meg	☐	☐	☐	☐	☐
15. Jeg vet hvor jeg kan få hjelp der jeg bor	☐	☐	☐	☐	☐

Denne undersøkelsen er produsert og tilrettelagt av Høgskolen i Innlandet

18. Hvor godt beskriver dette deg?

	Ikke i det hele tatt	Litt	Ganske	Veldig	I høy grad
16. Jeg føler jeg hører til på skolen min	☐	☐	☐	☐	☐
17. Min familie støtter meg hvis jeg har det vanskelig	☐	☐	☐	☐	☐
18. Mine venner støtter meg hvis jeg har det vanskelig	☐	☐	☐	☐	☐
19. Jeg blir rettferdig behandlet i mitt lokalmiljø	☐	☐	☐	☐	☐
20. Jeg har muligheter til å vise andre at jeg snart er voksen og er ansvarlig	☐	☐	☐	☐	☐
21. Jeg kjenner mine egne styrker	☐	☐	☐	☐	☐
22. Jeg deltar i aktiviteter i mitt trossamfunn	☐	☐	☐	☐	☐
23. Jeg mener det er viktig å bidra i mitt lokalmiljø	☐	☐	☐	☐	☐
24. Jeg føler meg trygg sammen med min familie/foreldre	☐	☐	☐	☐	☐
25. Jeg har muligheter til å lære meg ferdigheter jeg har nytte av senere i livet (i jobb eller hjemme)	☐	☐	☐	☐	☐
26. Jeg liker tradisjonene i min familie og kultur	☐	☐	☐	☐	☐
27. Jeg liker tradisjonene i mitt lokalmiljø	☐	☐	☐	☐	☐
28. Jeg er stolt over å være fra Syria	☐	☐	☐	☐	☐
29. Jeg er stolt over å være fra Norge	☐	☐	☐	☐	☐



Du er over halvveis! Godt gjort!

Alle familier er ulike. Hvordan er din familie?



19. Sett kryss for de voksne du bor sammen med

- | | |
|--|---|
| ☐ Mor | ☐ Jeg bor med fosterforeldre |
| ☐ Far | ☐ Jeg bor med annen familie, ikke mor og far |
| ☐ Pappas partner | ☐ Jeg bor alene |
| ☐ Mammas partner | ☐ Annet? |
| ☐ Jeg bor i barnehjem/institusjon | |

20. Hvor mange søsken bor du sammen med?

Tell med stesøsken. Hvis du ikke bor med søsken skriv 0

21. Hvor godt kan du norsk?

- ☐ Jeg snakker ikke norsk, bare @@013196
- ☐ Jeg snakker @@013196 bedre enn norsk
- ☐ Jeg snakker @@013196 og norsk like bra
- ☐ Jeg snakker norsk bedre enn @@013196
- ☐ Jeg snakker bare norsk

Utdanning

22.



Har krig eller flukt gjort at du ikke kunne gå på skole?

- ☐ Ja, i korte perioder (uker)
- ☐ Ja, i lange perioder (måneder)
- ☐ Ja, flere år
- ☐ Nei

23. Sammenlagt, hvor mange år skole har du har gått glipp av?

Gjør et omtrentlig overslag.

24. Hvor mange år har din mor gått på skole?

- ☐ Ingen
- ☐ 1-3 år
- ☐ 4-7 år
- ☐ 8-10 år
- ☐ Mer enn 10 år
- ☐ Vet ikke

25. Hvor mange år har din far gått på skole?

- ☐ Ingen
- ☐ 1-3 år
- ☐ 4-7 år
- ☐ 8-10 år
- ☐ Mer enn 10 år
- ☐ Vet ikke

26. Hvor mye utdanning planlegger du selv å ta?

- ☐ Universitet eller høgskole på høyere nivå (5-6 år for eksempel master, advokat, lege, sivil ingeniør)
- ☐ Universitet eller høgskole på bachelor nivå (3 år for eksempel sykepleier, lærer, politi, journalist, ingeniør)
- ☐ Videregående skole studiekompetanse (for eksempel studiespesialiserende, idrett, musikk, drama)
- ☐ Videregående skole yrkeskompetanse (for eksempel frisør, elektriker, helsearbeider, snekker)
- ☐ Jeg har ikke bestemt meg
- ☐ Noe annet:

På vei til Norge



27. Hvor mange år er det siden du dro fra ditt eget hus i Syria?

Hvis det er mindre enn ett år, skriv 0.

28. Hvor mange år er det siden du kom til Norge?

Hvis det er mindre enn ett år, skriv 0.

29. Hvor mange ganger har du flyttet de siste 5 årene?

Opplevelser fra krig og flukt

Under finner du en liste over opplevelser som noen har. Vi vil gjerne vite om du har opplevd en eller flere av disse.

30. Har du opplevd:

	Ja	Nei
Krig på nært hold	☐	☐
At du var tvunget å forlate familie og venner	☐	☐
At familie eller noen du er glad i forsvinner	☐	☐
At noen har forsøkt å skade deg eller noen du er glad i (for eksempel ved å slå, sparke, skyte)	☐	☐
Å være livstruende syk eller skadet	☐	☐
At du manglet mat eller husly	☐	☐
At du måtte gjemme deg	☐	☐
Tortur	☐	☐
Å se noen dø	☐	☐
Andre skremmende situasjoner der du trodde ditt liv var i fare	☐	☐

Under er det en liste med opplevelser noen har etter stressende og dramatiske hendelser som krig og flukt.

31. Kryss av for hvordan det har vært for deg de siste 7 dager. Om du ikke har opplevd dette kryss av for "aldri".

	Aldri	Sjelden	Noen ganger	Ofte
Tenker du på det som skjedde selv om du ikke vil?	☐	☐	☐	☐
Prøver du å slette det som skjedde fra hukommelsen?	☐	☐	☐	☐
Har du perioder med sterke følelser på grunn av det som har skjedd?	☐	☐	☐	☐
Unngår du ting eller situasjoner som minner deg om det som har skjedd?	☐	☐	☐	☐
Forsøker du å la være å snakke om det som har skjedd?	☐	☐	☐	☐
Dukker det plutselig opp bilder i hodet ditt av det som har skjedd?	☐	☐	☐	☐
Ting du gjør får deg plutselig til å tenke på det som har skjedd?	☐	☐	☐	☐
Du prøver å ikke å tenke på det som har skjedd?	☐	☐	☐	☐
Du har mareritt om det som har skjedd?	☐	☐	☐	☐

Det er helt normalt å reagere på skremmende ting. Og det hjelper å snakke med noen - si gjerne ifra til oss når du er ferdig med undersøkelsen.



Denne undersøkelsen er produsert og tilrettelagt av Høgskolen i Innlandet

Ny i Norge

Alle har ulike opplevelser av å komme til et nytt land, både gode og dårlige.

Under er en liste med utfordringer som mange opplever.

32. Hvor ofte har du opplevd dette etter du kom til Norge?

	Aldri	Sjelden	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
Jeg har følt meg dårlig behandlet på grunn av min bakgrunn	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har problemer med å følge med på skolen på grunn av språket	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har vært urolig for at jeg ikke kan bli i Norge	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har vært trist fordi jeg savner familie som ikke er her	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har kjent meg ensom og utenfor	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har vært urolig for om vi må flytte	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har kjent meg utrygg i området der jeg bor	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har savnet ting jeg pleide å gjøre før jeg kom til Norge	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har vært urolig for at vi ikke har nok penger	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har følt meg dratt mellom mine foreldre og venners forventninger til meg	☐	☐	☐	☐	☐

Denne undersøkelsen er produsert og tilrettelagt av Høgskolen i Innlandet

Straks ferdig!

Her kan du oppsummere og skrive din egen mening. Kanskje vi ikke har spurt om det du mener er viktig?

33. Hva er det viktigste som gir stress og problemer for deg i hverdagen?

Skriv stikkord, eller forklaring på det språket du ønsker.

34. Hva er det viktigste for at du skal ha det bra i hverdagen?

Skriv stikkord, eller forklaring på det språket du ønsker.

35. Har du tilbakemeldinger til oss om spørreskjemaet?

Synes du noen av spørsmålene var vanskelige?

Det kan hjelpe å snakke med noen hvis du har opplevd vanskelige ting eller ikke har det bra hjemme eller på skolen. Si ifra til din lærer eller ansvarlig for studien at du vil snakke med noen. Du kan også ta kontakt med helsesøster på skolen.

Ferdig!



Tusen takk for at du har fullført og delt dine tanker med oss.

Etterhvert som vi samler informasjon fra flere vil vi oppdatere med nyheter på

[hjemmesidene våre](#).

Vi håper du vil svare på undersøkelsen igjen om ett år! Gi kontaktinformasjon til ansvarlige før du går :-)

Vennlig hilsen

Cecilie Dangmann

Denne undersøkelsen er produsert og tilrettelagt av Høgskolen i Innlandet