



**NASJONALT KUNNSKAPSENTER
OM VOLD OG TRAUMATISK STRESS**

Spørsmål til barn T3

Terapeut-ID (fylles ut av terapeut)

(Alltid tre siffer, f eks 631)

Barnet/familiens ID-nummer (fylles ut av terapeut)

(Samme som barnets nummer i Forløpsloggen)

Hei,

Takk for at du vil svare på disse spørsmålene!

Det du svarer blir brukt til forskning, og kan gjøre behandlingen bedre for andre barn senere.

Flere av spørsmålene har du svart på før, vi spør igjen for å se om noe har endret seg.

Hvis noen spørsmål er litt rare eller vanskelige, så bare svar så godt du kan. Det er ingen gale eller riktige svar.

Spør gjerne terapeuten hvis du trenger hjelp med å lese eller forstå noe.

Du trenger ikke å fortelle hva du svarer eller vise svarene dine.

Hvis du vil at terapeuten eller andre skal vite hva du svarer, så kan du fortelle dem det.

Hvordan jeg har tenkt og følt siden den skremmende hendelsen.

Nedenfor står det flere setninger. Vennligst les hver setning nøye og fortell oss i hvilken grad du er ENIG eller UENIG med det som står.

Mennesker reagerer på skremmende hendelser på mange forskjellige måter. Det er ikke noe riktig eller galt svar.

	Ikke enig i det hele tatt	Litt uenig	Litt enig	Veldig enig
1. Mine reaksjoner siden den skremmende hendelsen betyr at jeg har endret meg til det verre				
2. Jeg stoler ikke på mennesker				
3. Mine reaksjoner siden den skremmende hendelsen betyr at det er noe alvorlig galt med meg				
4. Jeg er ikke noe verdt				
5. Når ting blir vanskelig klarer jeg ikke å håndtere det				
6. Før var jeg en glad person, men nå er jeg alltid trist				
7. Det skjer alltid dårlige ting				
8. Jeg kommer aldri til å klare å ha normale følelser igjen				
9. Livet mitt har blitt ødelagt av den skremmende hendelsen				
10. Mine reaksjoner etter den skremmende hendelsen viser at jeg holder på å bli gal				

De neste spørsmålene handler om den voksne som jobber sammen med deg med arbeidsboken *Sammen fremover*.

Vi ber deg svare på hvor ofte du får forskjellige typer **støtte eller hjelp** fra den voksne.

Les hver setning nøye og svar ærlig. Det finnes ikke riktige eller gale svar.

Den voksne som jobber sammen med meg...

	Aldri	Nesten aldri	Noen ganger	Mesteparten av tiden	Nesten alltid	Alltid
1. ...viser at han/hun er stolt av meg						
2. ...forstår meg						
3. ...hører på meg når jeg trenger å snakke						
4. ...kommer med forslag når jeg ikke vet hva jeg skal gjøre						
5. ...gir meg gode råd						
6. ...hjelper meg å løse problemer ved å gi meg informasjon						
7. ...roser meg når jeg gjør noe bra						
8. ...sier ifra på en hyggelig måte når jeg gjør en feil						
9. ...belønner meg når jeg har gjort noe bra						
10. ...hjelper meg med å øve på ting						
11. ...tar seg tid til å hjelpe meg med å bestemme ting						
12. ...skaffer meg mange av tingene jeg trenger						

Disse spørsmålene handler om hva du har følt og gjort de siste to ukene.

Hvis en setning stemte for deg mesteparten av tiden, velg "riktig".

Hvis setningen stemte bare noen ganger, velg "noen ganger riktig".

Hvis en setning ikke stemte for deg, velg "ikke riktig".

	Ikke riktig	Noen ganger riktig	Riktig
1. Jeg var lei meg eller ulykkelig.			
2. Jeg var ikke glad for noe.			
3. Jeg følte meg så trøtt at jeg bare ble sittende uten å gjøre noen ting.			
4. Jeg var veldig rastløs.			
5. Jeg følte meg lite verdt.			
6. Jeg gråt mye.			
7. Jeg syntes det var vanskelig å tenke klart eller konsentrere meg.			
8. Jeg hatet meg selv.			
9. Jeg følte meg som et dårlig menneske.			
10. Jeg følte meg ensom.			
11. Jeg tenkte at ingen egentlig var glad i meg			
12. Jeg tenkte at jeg aldri kunne bli så god som andre barn/ på min alder.			
13. Jeg gjorde alt galt.			

De neste spørsmålene handler om hvordan du har det og hvordan du føler deg på skolen.

Les alle spørsmålene nøye. Hvilket svar tenker du først på? Velg det svaret som passer best til svaret ditt.

Husk: Dette er ikke en prøve, så det er ikke noe galt eller riktig svar.

Når du skal svare er det fint om du prøver å huske den *siste uka*.

	Ikke i det hele tatt	Litt	Ganske	Veldig	I høy grad
1. Har du vært glad på skolen?					
2. Har du klart deg bra på skolen?					
3. Har du vært fornøyd med lærerne dine?					
4. Har du klart å følge med på skolen?					
5. Har du likt å være på skolen?					
6. Har du kommet godt ut av det med lærerne dine?					

Her er en liste med plager man kan ha i kroppen. Hvor mye har du vært plaget av disse DE SISTE 2 UKENE?
Velg det svaret som passer for deg.

Velg det svaret som passer for deg.

	Ikke plaget	Litt plaget	Ganske mye plaget	Veldig mye plaget
1. Vondt i magen (mageknip)				
2. Vondt i hodet				
3. Vondt i korsryggen				
4. Vondt i armer/bein				
5. Følelse av å skulle besvime eller svimmelhet				
6. Hjertet slår fort (selv når du ikke trener)				
7. Kvalme eller mageproblemer (følelse av å ville kaste opp, eller av at magen er i ulage)				
8. Kraftløshet (føle seg svak) i deler av kroppen				

Nå kommer det noen spørsmål om hvordan du har det akkurat nå. Hvert spørsmål har fem svar du kan velge mellom. Les nøye og prøv å velge det svaret som viser best hvordan du har det i dag.

Hvor godt kan du se ord i bøker og på tavla i klasserommet?

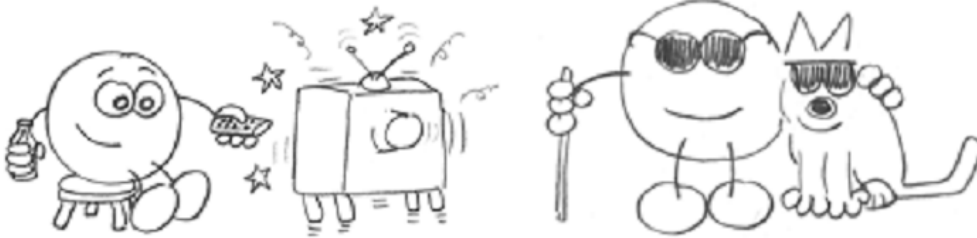
Godt, uten briller

Godt, med briller

Dårlig, selv med briller

Jeg kan ikke se skrift selv med briller, men jeg kan se godt nok til å gå rundt uten at noen hjelper meg

Jeg kan ikke se nok til å gå rundt uten at noen hjelper meg (Jeg er nesten eller helt blind)



Hvor godt kan du høre?

Jeg kan høre vanlig tale godt uten høreapparat

Vanlig tale er litt vanskelig å høre, men jeg trenger ikke høreapparat

Jeg trenger høreapparat, men jeg kan høre godt med det

Jeg hører dårlig selv med høreapparat

Jeg er helt døv



Kan du gå uten hjelpemiddel (som krykker eller rullestol)?

Ja, uten vanskeligheter

Ja, men det er vanskelig å gå uten hjelpemidler (som krykker eller rullestol)

Jeg kan ikke gå uten hjelpemidler (som krykker eller rullestol), men med dem kan jeg fint bevege meg rundt omkring.

Det er vanskelig for meg å bevege meg rundt, også med et hjelpemiddel (som krykker eller rullestol)

Jeg kan ikke bevege meg rundt i det hele tatt



Kan du spise selv?

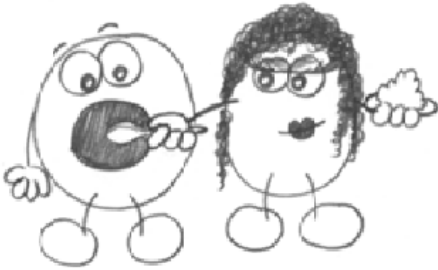
Ja, uten vanskeligheter

Ja, med litt vanskeligheter (for eksempel: Jeg er litt treg, eller klossete, eller jeg trenger et spesielt hjelpemiddel)

Ja, hvis noen hjelper meg litt hele tiden

Jeg kan ikke spise selv, så jeg må bli matet av noen andre

Jeg kan ikke spise i det hele tatt, så jeg må mates med sonde eller direkte inn i årene mine



Hvor godt sover du?

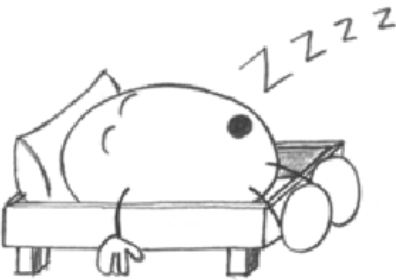
Jeg sovner lett og jeg sover godt

Det er noen ganger vanskelig å sovne, eller jeg har noen ganger mareritt, eller noen ganger våkner jeg om natten

Det er ofte vanskelig å sovne, eller jeg har ofte mareritt, eller våkner ofte om natten

Det er nesten alltid vanskelig å sovne, eller jeg har nesten alltid mareritt, eller våkner opp nesten hver natt

Jeg er våken det meste av natten



Har du noen problemer med å gå på do?

Nei

Jeg har små problemer (noen ganger tar det lang tid å gå på do, eller jeg må gå på do ofte)

Jeg har av og til «uhell» (jeg bæsjer eller tisser i buksene eller i sengen), eller jeg får ofte diare, eller jeg kan ikke gå på do på dagevis

Jeg har ofte «uhell», eller jeg trenger kateter eller medisin for å gå på do

Jeg bæsjer eller tisser nesten alltid i buksene



Alle blir andpustne når de løper fort. Blir du også andpusten eller har andre pusteproblemer når du IKKE løper fort?

Nei

Ja, når jeg løper sakte eller går fort

Ja, når jeg går sakte

Ja, selv etter lett aktivitet som å vaske eller kle på meg

Ja, nesten hele tiden, selv når jeg hviler



Har du problem eller plager i kroppen, som smerte, verking, kvalme, eller kløe?

Ikke i det hele tatt

Litt

Ganske mye

Veldig mye

Det er ikke til å holde ut



Folk kan føle seg friske og fulle av energi, eller de kan føle seg syke, slitne og svake. Føler du deg

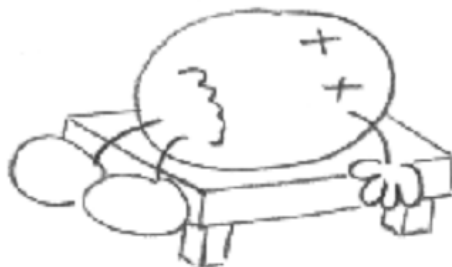
Frisk og full av energi

Litt syk, sliten eller svak

Ganske syk, sliten eller svak

Veldig syk, sliten eller svak

Ekstremt syk, sliten eller svak



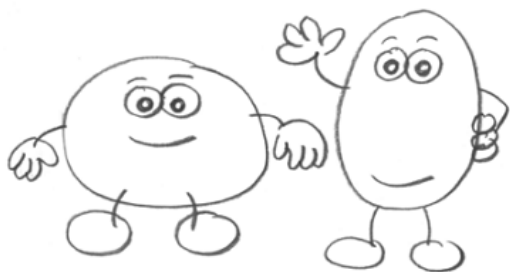
Føler du deg redd eller anspent (du klarer ikke å slappe av)?

- Ikke i det hele tatt
- Litt redd eller anspent
- Ganske redd eller anspent
- Veldig redd eller anspent
- Ekstremt redd eller anspent



Er du fornøyd med vekten din, høyden din og hvordan du ser ut?

- Jeg er helt fornøyd
- Jeg er ganske fornøyd
- Jeg er litt misfornøyd
- Jeg er veldig misfornøyd
- Jeg er ekstremt misfornøyd



Gjør din helse at det er vanskelig å gå på skolen eller være med på fritidsaktiviteter?

- Ikke i det hele tatt
- Litt (som å ikke kunne være med i gymtimer)
- Ganske mye (som at jeg har vanskelig for å gå eller jeg går ofte glipp av skolen på grunn av sykdom, eller jeg er ikke i stand til å være med på enkelte fritidsaktiviteter)
- Helsen min gjør det nesten umulig å gå på skolen eller være med på fritidsaktiviteter
- Helsen min gjør det umulig å gå på skolen eller være med på fritidsaktiviteter



Gjør din helse det vanskelig å få venner eller være sammen med dem?

Ikke i det hele tatt

Litt

Ganske

Helsen min gjør det nesten umulig å få venner eller være sammen med dem

Helsen min gjør det umulig å få venner eller være sammen med dem



Noen ganger er det vanskelig å konsentrere seg lenge om den samme tingen, når tankene hopper fra en ting til en annen. Hvor lenge kan du konsentrere deg om samme ting?

Lenge

Ganske lenge

Bare en kort stund

Tankene mine hopper alltid fra en ting til en annen, og jeg kan egentlig ikke konsentrere meg så mye

Jeg er så rastløs at jeg ikke kan konsentrere meg i det hele tatt



Hvor godt kan du lære nye ting og huske dem?

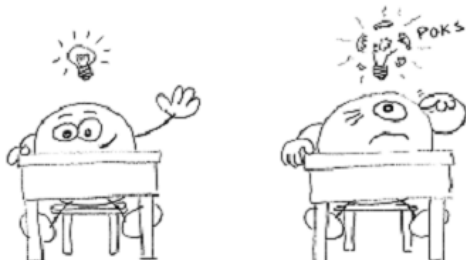
Jeg lærer nye ting lett og husker dem godt

Det er litt vanskelig for meg å lære nye ting eller huske dem

Det er ganske vanskelig for meg å lære nye ting eller huske dem

Det er veldig vanskelig for meg å lære nye ting eller huske dem

Jeg kan ikke lære eller huske ting



Hvor klart og tydelig kan du snakke?

Jeg kan snakke klart og tydelig

Det er litt vanskelig for meg å snakke klart og tydelig

Det er ganske vanskelig for meg å snakke klart og tydelig

De fleste har vanskelig for å forstå meg når jeg snakker

Jeg kan bare gjøre meg forstått ved tegnspråk



Folk er ikke alltid muntre og glade. Noen ganger kan de føle seg ganske triste, ulykkelige og deprimerte. Føler du deg

Munter og glad

Litt trist, ulykkelig eller deprimert

Ganske trist, ulykkelig eller deprimert

Veldig trist, ulykkelig eller deprimert

Ekstremt trist, ulykkelig eller deprimert



Disse siste spørsmålene handler om hvordan du synes det har vært å komme til terapeutens kontor.

	Hele tiden	For det meste	Litt	Ikke i det hele tatt
1. Jeg likte å komme hit				
2. Å komme hit hjalp meg med vanskene mine				
3. Hvis jeg får problemer igjen, kunne jeg tenke meg å komme tilbake				

TUSEN TAKK!