

SAMINOR 3 – Helse- og leveårsundersøkelse

I spørreskjemaet spør vi om plager og sykdommer og om ulike forhold som kan ha betydning for helsa. Vi ber deg fylle ut skjemaet så nøye som mulig og levere det ved oppmøte til helseundersøkelsen. Hvis det er vanskelig å huske detaljer, ber vi om at du svarer det du tror er mest riktig. Du kan også få hjelp til utfylling når du møter til undersøkelsen.

Skjemaet skal leses maskinelt. Det er derfor viktig at du krysser av innenfor rutene. Bruk svart eller blå penn eller en god blyant.

Kryss av slik: ☒

Hvis du krysser feil, fyller du hele feltet med farge, slik: ☐

I noen tilfeller spør vi om alder eller antall ganger. Bruk hele tall uten komma, slik:



EGEN HELSE

1. Hvordan er helsa di nå? (Sett ett kryss)

☐ Dårlig ☐ Ikke helt god ☐ God ☐ Svært god

2. Alt i alt, hvor fornøyd er du med livet ditt for tida? Oppgi svaret på en skala fra 0 til 10, der 0 betyr «ikke fornøyd i det hele tatt» og 10 betyr «svært fornøyd». (Sett ett kryss)

Ikke fornøyd i det hele tatt																	Svært fornøyd
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10							
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐							

3. Alt i alt, i hvilken grad opplever du at det du gjør i livet er meningsfylt? Oppgi svaret på en skala fra 0 til 10, der 0 betyr «ikke meningsfylt i det hele tatt» og 10 betyr «svært meningsfylt». (Sett ett kryss)

Ikke meningsfylt i det hele tatt																	Svært meningsfylt
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10							
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐							

7. Hvis du har, eller har hatt, høyt blodtrykk, hjerneslag/ hjerneblødning eller hjerteinfarkt, har du gjennomført noen livsstilsendringer etter at du fikk diagnosen?

(Sett ett eller flere kryss)

☐ Jeg har ikke gjort noen endringer
☐ Sluttet å røyke
☐ Endret matvaner
☐ Øket mosjon/trening
☐ Redusert stress ved f.eks. endring av arbeidsoppgaver
☐ Andre endringer

8. Har legen sagt at du har atrieflimmer (hjerterflimmer)?

☐ Ja ☐ Nei Alder første gang år

9. Har du, eller har du hatt, angina pectoris (hjerterkrampe)?

☐ Ja ☐ Nei Alder første gang år

HJERTE- OG KARSYKDOM

4. Har du, eller har du hatt, høyt blodtrykk? ☐ Ja ☐ Nei

Hvis ja, hva var din alder første gang du fikk påvist høyt blodtrykk? år

5. Har du, eller har du hatt, hjerneslag/hjerneblødning?

☐ Nei ☐ Ja, 1 gang ☐ Ja, 2 eller flere ganger

Hvis ja, hva var din alder første gang du fikk hjerneslag/hjerneblødning? år

6. Har du hatt hjerteinfarkt?

☐ Nei ☐ Ja, 1 gang ☐ Ja, 2 eller flere ganger

Hvis ja, hva var din alder første gang du fikk hjerteinfarkt? år

10. Får du smerter eller ubehag i brystet når du går i bakker, trapper eller fort på flatmark?

☐ Ja ☐ Nei

Kan slike smerter eller ubehag i brystet opptre selv om du er i ro?

☐ Ja ☐ Nei

Hender det at du våkner om natta med smerter eller ubehag i brystet?

☐ Ja ☐ Nei



DIABETES

11. Har du, eller har du hatt, diabetes (sukkersyke)?

☐ Ja, nå ☐ Ja, før, men ikke nå ☐ Nei

Hvis nei, gå videre til spørsmål nr. 12.

Hvis ja:

Hvilken type diabetes har du fått påvist? (Sett ett eller flere kryss)

☐ Svangerskapsdiabetes

☐ Diabetes type 1

☐ Diabetes type 2

☐ Vet ikke

Hvor gammel var du første gang du fikk påvist diabetes? Alder år

Har du gjennomført noen livsstilsendringer etter at du fikk diabetes? (Sett ett eller flere kryss)

☐ Jeg har ikke gjort noen endringer

☐ Sluttet å røyke

☐ Endret matvaner

☐ Øket mosjon/trening

☐ Redusert stress ved f.eks. endring av arbeidsoppgaver

☐ Andre endringer

KREFT

12. Har du, eller har du hatt, kreft?

☐ Ja ☐ Nei

Hvis nei, gå videre til spørsmål nr. 13.

Hvis ja:

Hva var din alder første gang du fikk kreft? Alder år

Har du blitt frisk av din kreft? (Sett ett kryss)

☐ Ja, men jeg har fremdeles plager som følge av kreften eller behandlingen

☐ Ja, og jeg har ingen plager som følge av kreften eller behandlingen

☐ Nei, jeg er fremdeles kreftsyk

ANDRE SYKDOMMER

13. Har du, eller har du noen gang hatt? (Sett ett kryss per linje)

	+	Ja	Nei	Alder første gang
Astma.....	☐	☐	☐	 år
Kronisk bronkitt, emfysem, KOLS.....	☐	☐	☐	 år
Stoffskifteproblemer.....	☐	☐	☐	 år
Migrene.....	☐	☐	☐	 år
Psoriasis.....	☐	☐	☐	 år
Nyresykdom (unntatt urinveisinfeksjon)	☐	☐	☐	 år
Leddgikt (revmatoid artritt).....	☐	☐	☐	 år
Inflammatorisk ryggsykdom (Bechterews sykdom).....	☐	☐	☐	 år
Slitasjegikt (artrose).....	☐	☐	☐	 år
Ulcerøs kolitt eller Morbus Crohns sykdom	☐	☐	☐	 år
Cøliaki (diagnose stilt av lege).....	☐	☐	☐	 år
Laktoseintoleranse (diagnose stilt av lege).	☐	☐	☐	 år
Hofteleddsdisplasi.....	☐	☐	☐	 år
Fibromyalgi/kronisk smertesyndrom.....	☐	☐	☐	 år
Multipel sklerose (MS).....	☐	☐	☐	 år
Psysiske plager (som du har søkt hjelp for)	☐	☐	☐	 år

PLAGER OG PROBLEMER

14. Hvor ofte i løpet av det siste året har du hatt følgende plager? (Sett ett kryss pr linje)

	Aldri/sjelden	Månedlig	Ukentlig	Daglig
Halsbrann/sure oppstøt.....	☐	☐	☐	☐
Hodepine.....	☐	☐	☐	☐
Kvalme.....	☐	☐	☐	☐
Tinnitus/øresus.....	☐	☐	☐	☐

15. Har du problemer med hukommelsen? (Sett ett kryss)

☐ Nei ☐ Ja, litt ☐ Ja, store

16. Har du problemer med balansen? (Sett ett kryss)

☐ Nei ☐ Ja, litt ☐ Ja, store

17. Har du sår på tå, fot eller ankel som ikke vil gro?

☐ Ja ☐ Nei

MUSKEL- OG SKJELETTPLAGER

18. Har du i løpet av det siste året vært plaget med smerter og/eller stivhet i muskler og ledd som har vart i minst 3 måneder sammenhengende?

☐ Ja ☐ Nei

Hvis ja, angi grad av plager fra de ulike deler av kroppen i tabellen nedenunder (Sett ett kryss per linje)

	Ikke plaget	En del plaget	Sterkt plaget
Nakke, skuldre.....	☐	☐	☐
Armer, hender.....	☐	☐	☐
Øvre del av ryggen.....	☐	☐	☐
Korsryggen.....	☐	☐	☐
Hofter, ben, føtter.....	☐	☐	☐

VANNLATNING

19. Hvor ofte i løpet av det siste året har du vært plaget av ufrivillig urinlekkasje?

☐ Aldri ☐ Månedlig ☐ Ukentlig ☐ Daglig

20. Er det vanskelig å starte vannlatningen?..... ☐ Ja ☐ Nei

Har du problemer med å tømme blæren?..... ☐ Ja ☐ Nei

Er det dårlig kraft på strålen når du later vannet?..... ☐ Ja ☐ Nei

Våkner du oftere enn 1 gang om natta for å late vannet?..... ☐ Ja ☐ Nei

Har du flere ganger det siste året fått påvist blod i urinen?..... ☐ Ja ☐ Nei

COVID-19

21. Er du blitt vaksinert mot korona (covid-19)?

☐ Ja ☐ Nei

Hvis nei, hvorfor ikke? (Sett ett eller flere kryss)

- ☐ Har ikke fått tilbud
- ☐ Bekymret for bivirkninger
- ☐ Usikker på effekt av vaksinen
- ☐ Skeptisk til vaksiner
- ☐ Frarådet av lege å ta vaksinen
- ☐ Andre årsaker

22. Har du vært innlagt på sykehus/helsehus pga. covid-19-sykdom?

☐ Ja ☐ Nei

23. Har du vært plaget av ensomhet og isolasjon under koronapandemien? (Sett ett kryss)

☐ Nei ☐ Ja, litt ☐ Ja, en god del ☐ Ja, svært mye

24. Hvor fornøyd er du med myndighetenes håndtering av koronapandemien? (Sett ett kryss)

- ☐ Svært fornøyd
- ☐ Fornøyd
- ☐ Verken fornøyd eller misfornøyd
- ☐ Misfornøyd
- ☐ Svært misfornøyd

MUNNHULE OG TENNER

25. Hvordan vurderer du munn- og tannhelsen di? (Sett ett kryss)

☐ Dårlig ☐ Ikke helt god ☐ God ☐ Svært god

26. Har du egne tenner eller tannprotese/gebiss? Med egne tenner regnes også kroner, implantat eller bro. (Sett ett kryss)

- ☐ Bare egne tenner
- ☐ Både egne tenner og avtagbare proteser/gebiss
- ☐ Bare avtagbare proteser/gebiss
- ☐ Hverken egne tenner eller protese/gebiss

27. Hvor ofte pusser du vanligvis tennene/tannprotesene dine? (Sett ett kryss)

- ☐ Sjeldnere enn 1 gang per dag
- ☐ 1 gang om dagen
- ☐ 2 ganger om dagen eller mer

28. Når var du sist hos tannlege eller tannpleier? (Sett ett kryss)

- ☐ Mindre enn ett år siden
- ☐ 1-2 år siden
- ☐ 3-5 år siden
- ☐ Mer enn 5 år siden

29. Har du vondt i tinning, ansikt, kjeve eller kjeveledd én gang i uka eller oftere?

☐ Ja ☐ Nei

30. Har du vondt når du gaper eller tygger én gang i uka eller oftere?

☐ Ja ☐ Nei

31. Har du låsninger i kjeven eller hindringer i bevegelse av kjeven én gang i uka eller oftere?

☐ Ja ☐ Nei

SKADER OG ULYKKER

32. Har du vært utsatt for noen ulykker som medførte behandling av lege/helsepersonell?

☐ Ja ☐ Nei Antall ulykker



Hva slags ulykke(r) førte til at du trengte behandling, og hvor/i hvilken sammenheng skjedde dette? (Sett ett eller flere kryss)

	Arbeid	Fritid
Bil.....	☐	☐
Motorsykel.....	☐	☐
Snøskuter.....	☐	☐
Terrengekjøretøy (firehjuls-/sekshjulssykel).....	☐	☐
Traktor.....	☐	☐
Båt.....	☐	☐
Fall-, brann-, verktøyulykke.....	☐	☐
Kontakt med dyr.....	☐	☐
Annen ulykke.....	☐	☐

FUNKSJONSNEDESETTELSE

33. Har du noen funksjonsnedsettelse pga. skade eller sykdom som enten er medfødt eller som du har fått senere i livet?

☐ Ja ☐ Nei

Hvis ja, medfører funksjonsnedsettelsen noen av følgende vansker? (Sett ett kryss pr linje)

	Ja, svært vanskelig	Ja, noe vanskelig	Nei, ikke vanskelig	Vet ikke
Vansker med å bevege deg rundt i eller bruke boligen.....	☐	☐	☐	☐
Vansker med å bevege deg ut av boligen.....	☐	☐	☐	☐
Vansker med å fungere i arbeidslivet.....	☐	☐	☐	☐
Vansker med å delta i foreningsliv, fritidsaktiviteter eller annet sosialt liv på fritida.....	☐	☐	☐	☐



BRUK AV MEDISINER

Med medisiner mener vi her medisiner kjøpt på apotek. Ikke regn med reseptfrie vitamin-, mineral- og kosttilskudd, urter eller naturmedisin.

34. Bruker du eller har du brukt følgende medisiner? (Sett ett kryss per linje)

	Ja, nå	Ja, før, men ikke nå	Nei
Medisin mot høyt blodtrykk.....	☐	☐	☐
Kolesterolsenkende medisin.....	☐	☐	☐
Blodfortynnende medisin.....	☐	☐	☐
Insulin.....	☐	☐	☐
Tabletter mot diabetes.....	☐	☐	☐
Medisin mot depresjon.....	☐	☐	☐

35. Hvor ofte har du i løpet av de siste 4 ukene brukt følgende medisiner? (Sett ett kryss pr linje)

	Ikke brukt siste 4 uker	Sjeldnere enn hver uke	Hver uke, men ikke daglig	Daglig
Sovemedisin.....	☐	☐	☐	☐
Beroligende medisin.....	☐	☐	☐	☐
Smertestillende på resept.....	☐	☐	☐	☐
Smertestillende uten resept.....	☐	☐	☐	☐

36. Har du brukt medisiner (reseptfrie og reseptbelagte) regelmessig siste 4 uker?

☐ Ja ☐ Nei



Hvis nei, gå videre til spørsmål nr. 37.

Hvis ja, er du bekymret for din bruk av medisiner? (Sett ett kryss)

☐ Ikke bekymret ☐ Bekymret ☐ Veldig bekymret i det hele tatt

I så fall, hvilke bekymringer har du? (Sett ett eller flere kryss)

- ☐ Uheldige langtidseffekter av medisinerne
- ☐ Bivirkninger av medisinerne
- ☐ At medisinerne har negativ innvirkning på livet mitt
- ☐ At jeg ikke tar medisinerne på rett måte
- ☐ Å bli avhengig av medisinerne
- ☐ At medisinerne skal miste effekten
- ☐ At medisinerne gjør mer skade enn nytte
- ☐ Kostnader med mine medisiner
- ☐ Annet

SYKDOM I FAMILIEN

37. Har minst én av dine foreldre, søsken eller barn hatt noen av de følgende sykdommene? (Sett ett kryss per linje)

	Ja	Nei	Vet ikke
Hjerteinfarkt før 60 års alder.....	☐	☐	☐
Diabetes.....	☐	☐	☐
Hjerneslag/hjerneblødning.....	☐	☐	☐
Astma.....	☐	☐	☐
Kreft.....	☐	☐	☐
Inflammatorisk rygg sykdom (Bechterews sykdom).....	☐	☐	☐



FYSISK AKTIVITET

38. Angi bevegelse og kroppslig anstrengelse i din fritid. Hvis aktiviteten varierer mye f.eks. mellom sommer og vinter, så ta et gjennomsnitt. Spørsmålet gjelder bare det siste året.

(Sett kryss i den ruta som passer best)

- ☐ Leser, ser på TV/skjerm eller annen stillesittende aktivitet
- ☐ Går, sykler eller beveger deg på annen måte minst 4 timer i uka (regn også med gang eller sykling til arbeidsstedet, søndagsturer mm.)
- ☐ Driver mosjonsidrett, tyngre hagearbeid, snømåking e.l., totalt minst 4 timer i uka
- ☐ Trener hardt eller driver konkurranseidrett regelmessig og flere ganger i uka

39. Hvis du er i lønnet eller ulønnet arbeid, hvordan vil du beskrive arbeidet ditt? (Sett kryss i den ruta som passer best)

- ☐ For det meste stillesittende arbeid (f.eks. skrivebordsarbeid, montering)
- ☐ Arbeid som krever at du går mye (f.eks. ekspeditørarbeid, lett industriarbeid, undervisning)
- ☐ Arbeid der du går og løfter mye (f.eks. pleier, bygningsarbeider)
- ☐ Tungt kroppsarbeid

40. Vi ber deg angi din fysiske aktivitet etter en skala fra 1 til 10, der 1 betyr «svært lite» og 10 betyr «svært mye» aktivitet. Med fysisk aktivitet mener vi både arbeid i hjemmet og i yrkeslivet, samt trening og annen fysisk aktivitet som turgang o.l. Sett kryss i ruta som best angir ditt nivå av fysisk aktivitet.

Svært lite								Svært mye	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

TOBAKK OG RUSMIDLER

41. Røyker du daglig, eller har du tidligere røykt daglig?

(Sett ett kryss)

- ☐ Ja, nå ☐ Ja, før, men ikke nå ☐ Nei

Hvis nei, gå videre til spørsmål nr. 42.

Hvis ja:

Hvor gammel var du da du begynte å røyke daglig?.. år

Hvor mange år til sammen har du røykt daglig? år

Hvor mange sigaretter røyker/røykte du vanligvis daglig? sigaretter

Hvis du har røykt daglig tidligere, hvor lenge er det siden du sluttet? år

42. Røyker du av og til (men ikke daglig), eller har du tidligere røykt av og til? (Sett ett kryss)

- ☐ Ja, nå ☐ Ja, før, men ikke nå ☐ Nei

43. Bruker du snus daglig, eller har du tidligere brukt snus daglig? (Sett ett kryss)

- ☐ Ja, nå ☐ Ja, før, men ikke nå ☐ Nei

Hvis nei, gå videre til spørsmål nr. 44.

Hvis ja:

Hvor gammel var du da du begynte å snuse daglig? år

Hvor mange år til sammen har du snust daglig? år

Hvor mange porsjoner snus bruker/bukte du vanligvis daglig? porsjoner

Hvis du har snust daglig tidligere, hvor lenge er det siden du sluttet? år

44. Bruker du snus av og til, eller har du tidligere brukt snus av og til (men ikke daglig)? (Sett ett kryss)

- ☐ Ja, nå ☐ Ja, før, men ikke nå ☐ Nei

45. Har du brukt/bruker du elektroniske sigaretter (e-sigaretter)? (Sett ett kryss)

- ☐ Ja, nå ☐ Ja, før, men ikke nå ☐ Nei

46. Omtrent hvor ofte har du i løpet av det siste året drukket alkohol? (Lettøl og alkoholfritt øl regnes ikke med) (Sett ett kryss)

- ☐ Har aldri drukket alkohol
- ☐ Har ikke drukket siste år
- ☐ Noen få ganger siste år
- ☐ Omtrent 1 gang i måneden
- ☐ 2-3 ganger pr. måned
- ☐ Ca. 1 gang i uka
- ☐ 2-3 ganger i uka
- ☐ 4-7 ganger i uka

47. Hvis du drikker alkohol, hvor mange enheter alkohol (flaske øl, glass vin eller drink) tar du vanligvis når du drikker?

(Sett ett kryss)

- ☐ 1-2 ☐ 3-4 ☐ 5-6 ☐ 7-9 ☐ 10 eller flere

48. Hvor ofte drikker du seks eller flere enheter alkohol ved en anledning? (Sett ett kryss)

- ☐ Aldri
- ☐ Sjeldnere enn månedlig
- ☐ Månedlig
- ☐ Ukentlig
- ☐ Daglig eller nesten daglig

MAT OG DRIKKE

Tenk på kostholdet ditt det siste året. For hvert spørsmål, velg det alternativet som passer best. Hvis kostholdet varierer mye, f.eks. mellom sommer og vinter, så ta et gjennomsnitt.

49. Hvor ofte spiser du: (Sett ett kryss per linje)

	Hver dag	4-6 dager i uka	2-3 dager i uka	1 dag i uka	Sjeldnere	Vet ikke
Hurtigmat/gatekjøkkenmat/kioskmat (hamburger, pølse i brød, pommes frites o.l.)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Middager basert på ferdig-produkter eller halvfabrikata (f.eks. butikkkjøpte fiskekaker, pølser, suppeposer, frossen-pizza)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Middager som er laget helt fra bunnen av?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

50. Hvor mange ganger per uke spiser du disse matvarene?

(Sett ett kryss per linje)

	Sjeldnere enn 1 gang per uke	1-3 ganger per uke	4-6 ganger per uke	7 ganger per uke eller oftere
Frukt/bær/rabarbra	☐	☐	☐	☐
Grønnsaker	☐	☐	☐	☐
Poteter	☐	☐	☐	☐
Pasta/ris	☐	☐	☐	☐
Reinkjøtt	☐	☐	☐	☐
Vilt (f.eks. elg, hjort, rype)	☐	☐	☐	☐
Annet rødt kjøtt (f.eks. storfe, svin, lam)	☐	☐	☐	☐
Hvitt kjøtt (f.eks. kylling, kalkun)	☐	☐	☐	☐
Kjøttdeig, pølser og lignende	☐	☐	☐	☐
Blodmat (f.eks. blodpølse, blodklubb/gumppus, blodpannekake)	☐	☐	☐	☐
Innmat (f.eks. lever, nyrer, hjerte, lungemos)	☐	☐	☐	☐
Mager fisk (f.eks. torsk, sei, hyse)	☐	☐	☐	☐
Fet fisk (f.eks. laks, sild, makrell)	☐	☐	☐	☐
Kaker, boller, kjeks, dessert og lignende	☐	☐	☐	☐
Søtt godteri (f.eks. sjokolade, karameller)	☐	☐	☐	☐
Salt snacks (f.eks. potetgull, popcorn)	☐	☐	☐	☐

51. Hvor mange glass/beger/kopper drikker/spiser du vanligvis av følgende? 1/2 liter tilsvarer 3 glass/beger/kopper. (Sett ett kryss per linje)

	Mindre enn 1 per uke	1-6 per uke	1 per dag	2-3 per dag	4 eller flere per dag
Helmelk (søt)	☐	☐	☐	☐	☐
Lett/skummet melk (søt)	☐	☐	☐	☐	☐
Surmelk lett/skummet/hel (f.eks. kefir, kultur, Biola)	☐	☐	☐	☐	☐
Yoghurt	☐	☐	☐	☐	☐
Brus/saft med sukker	☐	☐	☐	☐	☐
Brus/saft med kunstig søtning	☐	☐	☐	☐	☐
Juice/smoothie	☐	☐	☐	☐	☐
Filterkaffe (traktekaffe)	☐	☐	☐	☐	☐
Kokekaffe, presskannekaffe	☐	☐	☐	☐	☐
Annen kaffe	☐	☐	☐	☐	☐
Te	☐	☐	☐	☐	☐

52. Tar du tran eller omega 3-kapsler? (Sett ett kryss)

☐ Daglig ☐ Daglig i vinterhalvåret ☐ Av og til ☐ Aldri

53. Hvordan pleier du/din husstand å skaffe følgende råvarer til eget bruk? (Sett ett eller flere kryss per linje)

	Helt selv-forsynt	Delvis selv-forsynt	Kjøper i butikk	Kjøper privat	Bytter eller får	Spiser aldri/sjelden
Reinkjøtt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Storvilt (elg, hjort o.l.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Saue-/lammekjøtt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Svinekjøtt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hval-/selkjøtt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Småvilt (rype, hare o.l.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fisk	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Poteter	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Grønnsaker	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bær	☐	☐	☐	☐	☐	☐

SIVILSTATUS, BOFORHOLD OG BARN

54. Hva er din sivilstatus? (Sett ett kryss)

☐ Gift/registrert partner

☐ Samboer

☐ Har kjæreste som jeg ikke bor sammen med

☐ Skilt

☐ Enke/enkemann

☐ Enslig

55. Regner du deg selv for å være: (Sett ett kryss)

- ☐ Heterofil
- ☐ Homofil/lesbisk
- ☐ Bifil
- ☐ Annet
- ☐ Usikker
- ☐ Ønsker ikke å svare



56. Hvor mange voksne personer (18 år eller eldre) bor du sammen med?.....

57. Hvor mange barn under 18 år bor du sammen med?

Antall barn som bor hos meg hele tida:.....

Antall barn som bor hos meg deler av tida:.....

58. Hvor mange barn har du/har du hatt? Regn med både biologiske barn, adoptivbarn og stebarn/bonusbarn.

(Sett ett kryss)

- ☐ Ingen ☐ 1 barn ☐ 2-3 barn ☐ 4 eller flere barn

59. Har du eller har du hatt fosterbarn? (Sett ett kryss)

- ☐ Ja, nå ☐ Ja, tidligere ☐ Nei

FAMILIE OG SPRÅKBAKGRUNN

I Norge bor det folk med ulik etnisk bakgrunn. Det vil si at de snakker ulike språk og har forskjellige kulturer. Eksempler på etnisk bakgrunn eller etnisk gruppe er norsk, samisk og kvensk.

60. Hvilket hjemmespråk har/hadde du, dine foreldre og besteforeldre? (Sett ett eller flere kryss per linje)

	Norsk	Samisk	Kvensk	Norsk-finsk	Annet, beskriv:
Morfar.....	☐	☐	☐	☐	☐
Mormor	☐	☐	☐	☐	☐
Farfar.....	☐	☐	☐	☐	☐
Farmor.....	☐	☐	☐	☐	☐
Far.....	☐	☐	☐	☐	☐
Mor.....	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg selv...	☐	☐	☐	☐	☐

61. Hadde minst én av dine oldeforeldre samisk som hjemmespråk? (Sett ett kryss)

- ☐ Ja ☐ Nei ☐ Vet ikke

Hadde minst én av dine oldeforeldre kvensk eller norskfinsk som hjemmespråk? (Sett ett kryss)

- ☐ Ja ☐ Nei ☐ Vet ikke

62. Hva er din, din fars og din mors etniske bakgrunn? (Sett ett eller flere kryss per linje)

	Norsk	Samisk	Kvensk	Norsk-finsk	Annet, beskriv:
Min etniske bakgrunn er.....	☐	☐	☐	☐	☐
Min fars etniske bakgrunn er.....	☐	☐	☐	☐	☐
Min mors etniske bakgrunn er.....	☐	☐	☐	☐	☐



63. Hva regner du deg selv som? (Sett ett eller flere kryss)

- ☐ Norsk
- ☐ Samisk
- ☐ Kvensk
- ☐ Norskfinsk
- ☐ Annet, beskriv



64. Har det hendt at du bevisst har skjult eller unnlatt å fortelle om din etniske bakgrunn? (Sett ett kryss)

- ☐ Nei, aldri
- ☐ Av og til
- ☐ Ofte
- ☐ Gjort det før, men ikke nå lengre

65. Hvordan vil du vurdere dine ferdigheter i følgende språk?

Svar på en skala fra 1 til 5 der 1 betyr «Kan ikke i det hele tatt» og 5 betyr «Snakker og skriver flytende». (Sett ett kryss per linje)

	Kan ikke i det hele tatt 1	2	3	4	Snakker og skriver flytende 5
Nordsamisk.....	☐	☐	☐	☐	☐
Lulesamisk.....	☐	☐	☐	☐	☐
Sørsamisk.....	☐	☐	☐	☐	☐
Kvensk eller norskfinsk...	☐	☐	☐	☐	☐
Norsk.....	☐	☐	☐	☐	☐

66. Vil du betegne stedet der du vokste opp som et (Sett ett kryss per linje)

	I stor grad	I noen grad	I liten grad	Ikke i det hele tatt
samisk lokalsamfunn?.....	☐	☐	☐	☐
kvensk/norskfinsk lokalsamfunn?.....	☐	☐	☐	☐
norsk lokalsamfunn?.....	☐	☐	☐	☐

UTDANNING

67. Hvor mange års skolegang har du gjennomført? Ta med alle år du har gått på skole og/eller studert

Antall år

68. Angi i hvilken grad du er enig i følgende utsagn: Mine minner fra skoletida (grunnskolen/folkeskolen) er hovedsakelig gode (Sett ett kryss)

- ☐ Helt enig ☐ Delvis enig ☐ Delvis uenig ☐ Helt uenig

69. Bodde du på internat (statsinternat, kommunalt internat eller privat internat) da du gikk på grunnskolen/folkeskolen?

- ☐ Ja ☐ Nei

Hvis nei, gå videre til spørsmål nr. 70.

Hvis ja:

Hvor mange klassetrinn bodde du på internat?

Antall klassetrinn

Hvor gammel var du første gang du bodde på internat?

Alder

år



Dersom du gikk på internatskole, ber vi om at du leser påstandene under nøye og velger det svaret som beskriver din opplevelse best. (Sett ett kryss per linje)

	Helt enig	Delvis enig	Delvis uenig	Helt uenig	Ikke relevant
Mine minner om lærere/husmor er hovedsakelig gode.....	☐	☐	☐	☐	☐
Det var trist å forlate familien.....	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg hadde noen jeg følte meg trygg sammen med (søsken/familie/venner) på internatskolen.....	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg ble straffet hvis jeg snakket samisk, kvensk, eller norskfinsk.....	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg fikk spise meg mett på internatet	☐	☐	☐	☐	☐
Mine minner fra internattida er hovedsakelig gode.....	☐	☐	☐	☐	☐

70. Bodde din mor og/eller far på internat (statsinternat, kommunalt internat eller privat internat) da de gikk på folkeskolen?

☐ Ja ☐ Nei ☐ Vet ikke

Hvis ja, fortalte de deg noe om hvordan de hadde det på internatet? (Sett ett kryss)

☐ Ja, de ga uttrykk for at de hadde det bra
☐ Ja, de ga uttrykk for at de ikke hadde det bra
☐ Nei, de snakket ikke om internatlivet

ØKONOMI

71. Hva var din families/husstands bruttoinntekt siste år? Ta med alle inntekter fra arbeid, trygder, sosialhjelp og lignende.

(Sett ett kryss)

☐ Under 300 000 kr
☐ 301 000-600 000 kr
☐ 601 000-900 000 kr
☐ 901 000-1 200 000 kr
☐ Over 1 200 000 kr
☐ Vet ikke

72. Alt i alt, hvordan vurderer du din økonomi i dag? (Sett ett kryss)

☐ Meget god ☐ God ☐ Vanskelig ☐ Meget vanskelig

73. Hva har vært dine viktigste inntektskilder siste året? (Sett ett eller flere kryss)

☐ Lønnsarbeid:
☐ Heltid ☐ Deltid ☐ Sesong

☐ Selvstendig næring:
☐ Heltid ☐ Deltid ☐ Sesong

☐ Alderspensjon/AFP
☐ Kontantstønad/overgangsstønad/foreldrepenger
☐ Dagpenger
☐ Sykepenger

☐ Arbeidsavklaringspenger
☐ Uførepensjon
☐ Stønad til livsopphold (sosial stønad)
☐ Støtte fra ektefelle/foreldre/søsken/barn
☐ Lån/studielån og stipend
☐ Annet (oppsparte midler/arv/gevinst osv.)

ARBEID

74. Dersom du er i arbeid, hva er ditt nåværende yrke/næring?

(Sett ett eller flere kryss)

☐ Yrke som normalt ikke krever fagutdanning (f.eks. ryddehjelp, sjauer, assistent, sykkelbud)
☐ Yrke innen håndverk, fabrikkproduksjon, transport, bygg eller anlegg (f.eks. tømrer, rørlegger, mekaniker, kunsthåndverker, duojar)
☐ Primærnæring (Jordbruk, fiske, reindrift, fangst, skogbruk, utmarksnæring)
☐ Yrke innen kontor, service, salg eller omsorg som normalt ikke krever høyskole/universitetsutdanning (f.eks. sekretær, butikkmedarbeider, bankfunksjonær, servitør, helsefagarbeider)
☐ Yrke som normalt krever høyskole/universitetsutdanning på mindre enn 4 år (f.eks. sykepleier, ingeniør, barnehage-/førskolelærer, regnskapsfører)
☐ Yrke som normalt krever høyskole/universitetsutdanning på 4 år eller mer (f.eks. forsker, lege, sivilingeniør, lektor, jurist)
☐ Leder (f.eks. administrerende direktør, personalsjef, rektor)
☐ Hjemmeværende
☐ Annet

75. Jeg opplever at yrket mitt har/hadde følgende sosiale status i samfunnet (dersom du ikke er i arbeid nå, tenk på det yrket du hadde sist): (Sett ett kryss)

☐ Meget høy status
☐ Ganske høy status
☐ Middels status
☐ Ganske lav status
☐ Meget lav status

76. Hvis du har hatt flere yrker, eller ikke lenger er yrkesaktiv, i hvilket yrke/næring vil du si at du har arbeidet lengst i løpet av livet? (Sett ett kryss)

☐ Yrke som normalt ikke krever fagutdanning (f.eks. ryddehjelp, sjauer, assistent, sykkelbud)
☐ Yrke innen håndverk, fabrikkproduksjon, transport, bygg eller anlegg (f.eks. tømrer, rørlegger, mekaniker, kunsthåndverker, duojar)
☐ Primærnæring (Jordbruk, fiske, reindrift, fangst, skogbruk, utmarksnæring)
☐ Yrke innen kontor, service, salg eller omsorg som normalt ikke krever høyskole/universitetsutdanning (f.eks. sekretær, butikkmedarbeider, bankfunksjonær, servitør, helsefagarbeider)

- ☐ Yrke som normalt krever høyskole/universitetsutdanning på mindre enn 4 år (f.eks. sykepleier, ingeniør, barnehage-/førskolelærer, regnskapsfører)
- ☐ Yrke som normalt krever høyskole/universitetsutdanning på 4 år eller mer (f.eks. forsker, lege, sivilingeniør, lektor, jurist)
- ☐ Leder (f.eks. administrerende direktør, personalsjef, rektor)
- ☐ Hjemmeværende
- ☐ Annet



77. Hvis du skulle bli akutt syk eller skadet, hvor lett ville det være å få noen til å overta arbeidsoppgavene dine? (Sett ett kryss)

- ☐ Svært lett ☐ Lett ☐ Vanskelig ☐ Svært vanskelig

PRIMÆRNÆRINGER

Dersom du arbeider heltid, deltid, eller sesong i én eller flere primærnæringer, ber vi deg svare på følgende spørsmål. Hvis ikke, gå videre til spørsmål nr. 80.

78. Hvilke(n) primærnæring(er) arbeider du i? (Sett bare ett kryss per linje)

	Heltid	Deltid	Sesong
Jordbruk.....	☐	☐	☐
Reindrift.....	☐	☐	☐
Fiske (kyst/hav).....	☐	☐	☐
Fiskeoppdrett.....	☐	☐	☐
Skogbruk.....	☐	☐	☐
Utmarksnæring.....	☐	☐	☐

79. Vi ber deg ta stilling til følgende påstander knyttet til din primærnæring. Dersom du arbeider i flere primærnæringer, ta utgangspunkt i den som er viktigst for deg. (Sett ett kryss per linje)

	Stemmer godt	Stemmer delvis	Stemmer ikke
Offentlige myndigheter har tilstrekkelig kunnskap om primærnæringen min.....	☐	☐	☐
Folk utenfor min primærnæring er forståelsesfulle og positive til næringen.....	☐	☐	☐
Jeg ønsker at mine barn/barnebarn eller andre unge skal drive videre etter meg.....	☐	☐	☐
Jeg er redd jeg kan bli tvunget ut av primærnæringen min.....	☐	☐	☐
Jeg ønsker å fortsette å arbeide i primærnæringen min.....	☐	☐	☐
Rovdyr (ørn, gaupe, jerv, sel e.l.) er en trussel mot min primærnæring.....	☐	☐	☐
Reguleringer eller utbygginger av naturområder er en trussel mot min primærnæring.....	☐	☐	☐
Rettsaker/tvister relatert til min primærnæring er en stor belastning for meg.....	☐	☐	☐





TILKNYTNING TIL PRIMÆRNÆRING

80. Arbeidet din mor, far og/eller besteforeldre i én eller flere av følgende primærnæringer? (Sett ett eller flere kryss)

	Far	Mor	Besteforeldre
Jordbruk.....	☐	☐	☐
Reindrift.....	☐	☐	☐
Fiskeri.....	☐	☐	☐
Skogbruk eller utmarksnæring.....	☐	☐	☐
Ingen av delene.....	☐	☐	☐

81. Har du noen oppgaver/plikter knyttet til primærnæringer der du hjelper familie, slekt, naboer eller venner? Sett kryss for hvilke oppgaver du gjør, uavhengig av om det er lønnede eller ulønnede oppgaver. (Sett ett kryss per linje)

	Ukentlig	Månedlig	Noen ganger i året eller sjeldnere	Aldri
Vedlikehold, reparasjon eller produksjon av utstyr og klær.....	☐	☐	☐	☐
Regnskap/salg/kontorarbeid, rapporteringer, dokumentasjon, høringsuttalelser.....	☐	☐	☐	☐
Slakting, foredling av råvarer.....	☐	☐	☐	☐
Dyrehold (melking, samling, føring mm.), inkl. frakt og transport av dyr og fôr.....	☐	☐	☐	☐
Innhøsting.....	☐	☐	☐	☐
Annet.....	☐	☐	☐	☐

82. Har du noen tilknytning til reindrift? (Sett ett kryss per linje)

	Ja, nå	Ja, tidligere	Nei
Har eller har hatt egen siidaandel/driftsenhet.....	☐	☐	☐
Har eller har hatt eget reinmerke.....	☐	☐	☐
Er eller har vært gift/samboer med en som har siidaandel/driftsenhet.....	☐	☐	☐
Er eller har vært gift/samboer med en som har eget reinmerke.....	☐	☐	☐
Er eller har vært underlagt en siidaandel/driftsenhet som ikke er min egen.....	☐	☐	☐

MENTAL HELSE

83. Under finner du en liste over ulike problemer. Har du opplevd noe av dette den siste uka? (Sett ett kryss for hver plage)

	Ikke plaget	Litt plaget	Ganske mye plaget	Veldig mye plaget
Plutselig frykt uten grunn.....	☐	☐	☐	☐
Føler deg redd eller engstelig.....	☐	☐	☐	☐
Matthet eller svimmelhet.....	☐	☐	☐	☐
Føler deg anspent eller oppjaget.....	☐	☐	☐	☐
Lett for å klandre deg selv.....	☐	☐	☐	☐
Søvnproblemer.....	☐	☐	☐	☐
Nedtrykt, tungsindig.....	☐	☐	☐	☐
Følelse av å være unyttig, lite verd.....	☐	☐	☐	☐
Følelse av at alt er et slit.....	☐	☐	☐	☐
Følelse av håpløshet mht. framtida.....	☐	☐	☐	☐

84. Spørsmålene handler om hvordan du har følt deg og hvordan du har hatt det den siste uka. For hvert spørsmål, velg det svaralternativet som best beskriver hvordan du har hatt det. Hvor ofte i løpet av den siste uka har du:

	Hele tida	Nesten hele tida	Mye av tida	En del av tida	Litt av tida	Ikke i det hele tatt
Følt meg glad og i godt humør.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Følt meg rolig og avslappet.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Følt meg aktiv og sterk.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Følt meg opplagt og uthvilt.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Følt at mitt daglige liv har vært fylt av ting som interesserer meg.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐

85. Angi hvor godt følgende påstander beskriver deg og familien din. (Sett ett kryss per linje)

	Stemmer dårlig	1	2	3	4	5	Stemmer helt
Jeg stoler fullt ut på mine vurderinger og avgjørelser.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg trives best sammen med andre.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg trives svært godt i familien min.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Troen på meg selv får meg gjennom vanskelige perioder.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg knytter lett nye vennskap.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Det er godt samhold i familien min.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
I motgang klarer jeg å finne noe bra å vokse på.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg er flink til å få kontakt med nye folk.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Familien min ser positivt på fremtida selv i vanskelige perioder.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg klarer å akseptere hendelser i livet som er umulig å forandre.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg synes det er enkelt å finne på noe bra å snakke om.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
I familien vår er vi lojal mot hverandre.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

SELMORD OG SELVMORDSATFERD

86. Har du mistet noen som har stått deg nær i selvmord? (Sett ett eller to kryss)

☐ Ja, det siste året ☐ Ja, tidligere ☐ Nei

87. Har du tenkt på å ta livet ditt? (Sett ett eller to kryss)

☐ Ja, det siste året ☐ Ja, tidligere ☐ Nei

88. Har du forsøkt å ta ditt eget liv? (Sett ett eller to kryss)

☐ Ja, det siste året ☐ Ja, tidligere ☐ Nei

Hvis ja:

Hvor gammel var du første gang du forsøkte å ta ditt eget liv? Alder år

Antall ganger

Hvor mange ganger har du forsøkt å ta ditt eget liv?

89. Har du skadet deg selv med vilje (uten et ønske om å ta ditt eget liv)? (Sett ett eller to kryss)

☐ Ja, det siste året ☐ Ja, tidligere ☐ Nei

OPPVEKST

90. Hvordan var økonomien i familien under din oppvekst? (Sett ett kryss)

☐ Meget god ☐ God ☐ Vanskelig ☐ Meget vanskelig

91. Opplevde du noe av det følgende da du var barn? (Sett ett eller flere kryss per linje)

	Nei	Ja, før jeg var 7 år	Ja, da jeg var 7-12 år	Ja, da jeg var 13-18 år
Ble du utsatt for en alvorlig fysisk sykdom eller skade da du var barn?.....	☐	☐	☐	☐
Ble dine foreldre skilt, eller flyttet de fra hverandre, da du var barn?.....	☐	☐	☐	☐
Døde noen av dine foreldre da du var barn?.....	☐	☐	☐	☐

Opplevde du rusmisbruk eller psykisk sykdom blant dine foreldre, foresatte, eller andre omsorgspersoner da du var barn?.....

Bodde du i beredskapshjem, fosterhjem, barnehjem, eller annen barne-/ungdomsinstitusjon da du var barn?.....

Var du vitne til overgrep/mishandling eller seksuelle overgrep da du var barn?.....

92. Var det mye kranling, uro, konflikter, eller vanskelig kommunikasjon i barndomshjemmet ditt? (Sett ett kryss).....

93. Kunne du i oppveksten søke støtte hos en voksen person som du var trygg på? (Sett ett kryss).....

94. Sliter du med vonde minner fra oppveksten pga. tap, svik, vanskjøtsel, vold, mishandling eller misbruk? (Sett ett kryss).....

LIVSHENDELSER

95. Har noe av det følgende hendt deg i voksen alder? (Sett ett eller flere kryss per linje)

	Ja, siste 12 måneder	Ja, for ett til fem år siden	Ja, for mer enn fem år siden	Nei
Hatt alvorlige økonomiske problemer.....	☐	☐	☐	☐
Blitt arbeidsledig.....	☐	☐	☐	☐
Opplevd et samlivsbrudd.....	☐	☐	☐	☐
Blitt alvorlig syk eller skadet.....	☐	☐	☐	☐
Mistet et barn i dødsfall.....	☐	☐	☐	☐
Mistet noen nære i brå død (ulykker, drap, selvmord, akutt sykdom, overdose e.l.).....	☐	☐	☐	☐
Opplevd at en av dine nærmeste har blitt alvorlig syk eller skadet.....	☐	☐	☐	☐

96. Har du opplevd miste et barn i spontanabort/dødfødsel?
☐ Ja ☐ Nei
97. Har du noen gang prøvd i mer enn 1 år å bli gravid eller gjøre din partner gravid?
☐ Ja ☐ Nei
VOLD OG OVERGREP**98. Har du opplevd at noen systematisk og over lengre tid har forsøkt å kue, fornære eller ydmyke deg?** (Sett ett eller flere kryss)
☐ Nei
☐ Ja, som barn (under 18 år)
☐ Ja, som voksen (18 år eller over)
☐ Ja, de siste 12 mnd.


Hvis ja, av hvem? (Sett ett eller flere kryss)

	Som barn (før fylte 18 år)	Som voksen
Fremmed person.....	☐	☐
Samlivspartner/kjæreste.....	☐	☐
Familie/slektning.....	☐	☐
Andre kjente.....	☐	☐

99. Er du blitt utsatt for fysiske overgrep/mishandling (blitt slått, sparket, lugget o.l.)? (Sett ett eller flere kryss)
☐ Nei
☐ Ja, som barn (under 18 år)
☐ Ja, som voksen (18 år eller over)
☐ Ja, de siste 12 mnd.

Hvis nei, gå videre til spørsmål nr. 100.

Hvis ja, av hvem? (Sett ett eller flere kryss)

	Som barn (før fylte 18 år)	Som voksen
Fremmed person.....	☐	☐
Samlivspartner/kjæreste.....	☐	☐
Familie/slektning.....	☐	☐
Andre kjente.....	☐	☐

Hvor mange ganger har du blitt utsatt for fysiske overgrep/mishandling? (Sett ett kryss per linje)

Som barn (før fylte 18 år):

☐ 1 gang ☐ 2 ganger ☐ 3 eller flere ganger

Som voksen:

☐ 1 gang ☐ 2 ganger ☐ 3 eller flere ganger

Hvis du tenker på alle gangene du er blitt utsatt for fysiske overgrep/mishandling i løpet av livet, hvor skjedde dette? (Sett ett eller flere kryss)

☐ Hjemme
☐ Internatskole
☐ Annen institusjon (barnehjem, sykehus og lignende)
☐ Skole, universitet
☐ Arbeidsplass
☐ Hos en venn/bekjent
☐ Hos en slektning
☐ Offentlig sted eller utendørs
☐ Annet sted
**100. Er du blitt utsatt for seksuelle overgrep?** (Sett ett eller flere kryss)
☐ Nei
☐ Ja, som barn (under 18 år)
☐ Ja, som voksen (18 år eller over)
☐ Ja, de siste 12 mnd.

Hvis nei, gå videre til spørsmål nr. 101.

Hvis ja, av hvem? (Sett ett eller flere kryss)

	Som barn (før fylte 18 år)	Som voksen
Ektefelle/samboer.....	☐	☐
Kjæreste.....	☐	☐
Mor.....	☐	☐
Far.....	☐	☐
Søsken.....	☐	☐
Andre i familien/slekta.....	☐	☐
Andre kjente.....	☐	☐
Helsepersonell (lege, psykolog, sykepleier e.l.).....	☐	☐
Offentlig eller profesjonell person (politi, lærer, ansatt i NAV/sosialtjenesten e.l.).....	☐	☐
Prest/predikant/sjelesørger.....	☐	☐
Fremmed person.....	☐	☐
Mann.....	☐	☐
Kvinne.....	☐	☐

Hvor mange ganger har du blitt utsatt for seksuelle overgrep?

(Sett ett kryss per linje)

Som barn (før fylte 18 år):

☐ 1 gang ☐ 2 ganger ☐ 3 eller flere ganger

Som voksen:

☐ 1 gang ☐ 2 ganger ☐ 3 eller flere ganger




Hvis du er blitt utsatt for seksuelle overgrep, hvor skjedde dette?

(Sett ett eller flere kryss)

- ☐ Hjemme
- ☐ Internatskole
- ☐ Annen institusjon (barnehjem, sykehus o.l.)
- ☐ Skole/universitet
- ☐ Arbeidsplass
- ☐ På fest
- ☐ Hos en venn/bekjent
- ☐ Hos en slektning
- ☐ Offentlig sted eller utendørs
- ☐ Digitalt (bilder, film, lyd e.l.)
- ☐ Annet sted

Hvor gammel var du første gang du ble utsatt for seksuelle overgrep? Alder år

Hvis du tenker på første gang du ble utsatt for seksuelle overgrep, hvor stor var aldersforskjellen mellom deg og overgriper? (Sett ett kryss)

- ☐ Mer enn 3 år yngre enn meg
- ☐ Omtrent like gammel som meg (+/- 3 år)
- ☐ 4-5 år eldre enn meg
- ☐ 6-10 år eldre enn meg
- ☐ Mer enn 10 år eldre enn meg
- ☐ Vet ikke

101. Hvis du har vært utsatt for noen form for overgrep (svart ja på spørsmål 98, 99, eller 100), har du betrodd deg til noen?

(Sett ett eller flere kryss)

- ☐ Nei
- ☐ Noen i familien
- ☐ Venner
- ☐ Fagfolk
- ☐ Andre

102. Hvis du har vært utsatt for noen form for overgrep, har du oppsøkt profesjonell hjelp? (Sett ett eller flere kryss)

- ☐ Nei
- ☐ Lege
- ☐ Tannlege
- ☐ Voldtektsmottak
- ☐ Krisesenter
- ☐ Psykolog/psykiater
- ☐ Helsesykepleier (helsesøster)
- ☐ Meldt fra til politiet
- ☐ Annen profesjonell hjelp

Hvis ikke, hvorfor ikke? (Sett ett eller flere kryss)

- ☐ Hadde ikke behov
- ☐ Har ikke tillit til hjelpeapparatet
- ☐ Visste ikke hvor eller hvordan jeg kunne be om hjelp
- ☐ Redd for ikke å bli trodd
- ☐ Redd for negative reaksjoner eller sanksjoner
- ☐ Trusler fra overgriper
- ☐ Flaut eller skamfullt
- ☐ Hensyn til familien
- ☐ Kjærlighet til overgriper
- ☐ Økonomisk avhengig av overgriper
- ☐ Andre grunner

103. Har du selv utsatt andre for noen form for overgrep?

- ☐ Ja
- ☐ Nei

DISKRIMINERING

Diskriminering forekommer når en person eller gruppe av mennesker blir behandlet dårligere enn andre på bakgrunn av f.eks. etnisk opprinnelse, religion, tro, funksjonsnedsettelse, alder, eller seksuell orientering.

104. Har du opplevd å bli diskriminert? (Sett ett eller flere kryss)

- ☐ Ja, de to siste årene
- ☐ Ja, for mer enn to år siden
- ☐ Nei
- ☐ Vet ikke

Dersom du ikke har opplevd å bli diskriminert, kan du gå videre til spørsmål nr. 105.

Dersom du har vært utsatt for diskriminering, hvor ofte har det skjedd? (Sett ett kryss)

- ☐ Svært ofte
- ☐ Noen ganger
- ☐ En sjelden gang

Hvorfor tror du at du ble diskriminert? Skyldes diskrimineringen:

(Sett ett eller flere kryss)

- ☐ Funksjonsnedsettelse
- ☐ Sykdom
- ☐ Lærevansker
- ☐ Kjønn
- ☐ Seksuell orientering eller kjønnsuttrykk
- ☐ Alder
- ☐ Religion/livssyn
- ☐ Nasjonalitet
- ☐ Etnisk bakgrunn
- ☐ Hudfarge
- ☐ Geografisk tilhørighet
- ☐ Andre årsaker
- ☐ Vet ikke

Kan du angi hvor/i hvilken sammenheng diskrimineringen foregikk? (Sett ett eller flere kryss)

- ☐ På Internett
- ☐ Skole/utdanning
- ☐ Jobbsøking eller i arbeidslivet
- ☐ I frivillig arbeid/organisasjoner/fritidsaktiviteter
- ☐ I møte med det offentlige
- ☐ I familie/slekt
- ☐ Da du skulle leie eller kjøpe bolig
- ☐ I forbindelse med medisinsk behandling
- ☐ På butikk/restaurant/kafe
- ☐ Annet sted/sammenheng

MOBBING, TRAKASSERING OG HETS

105. Har du blitt utsatt for noe av det følgende (skriftlig eller muntlig)? (Sett ett eller to kryss per linje)

	Ja, som barn (under 18 år)	Ja, som voksen (18 år eller over)	Nei
Støtende språk og kommentarer rettet mot deg og din identitet	☐	☐	☐
Hatmeldinger	☐	☐	☐
Trusler	☐	☐	☐
Sexistiske kommentarer	☐	☐	☐
Ignorering/utfrysing/baksnakking	☐	☐	☐

106. Har du selv utsatt andre for noe av dette? (Sett ett eller to kryss)

- ☐ Ja, som barn (under 18 år)
- ☐ Ja, som voksen (18 år eller over)
- ☐ Nei

HISTORISKE OG KULTURELLE TAP

Under er det noen påstander som omhandler ulike former for historiske og kulturelle tap som har påvirket deg og din familie/slekt. Vi ber deg indikere hvor ofte du tenker på disse tapene. Dersom spørsmålet ikke føles relevant, ber vi deg krysse av for «Ikke relevant».

107. Hvor ofte tenker du på følgende: (Sett ett kryss per linje)

	Flere ganger om dagen	Daglig	Ukentlig	Månedlig	Årlig	Aldri	Ikke relevant
At vi mister/har mistet tilgang til areal/natur/bruksområdene våre	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
At vi mister/har mistet språket vårt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
At vi mister/har mistet vår sterke tilknytning til naturen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
At familieband ble ødelagt på grunn av internatskolene	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

At familier ble splittet på grunn av myndighetenes tvangsflytting

At vi mister/har mistet selvrespekt på grunn av dårlig behandling fra myndighetspersoner

At vi mister/har mistet kunnskap om egen kultur

At vi har tapt eller blitt fratatt kulturelle eller historiske eiendeler

At våre ungdommer har mistet troen på egen fremtid

NATUR OG KLIMA

108. Er det viktig for deg å ha kontakt med naturen? (Sett ett kryss)

- ☐ Meget viktig ☐ Viktig ☐ Ikke så viktig ☐ Helt uviktig

109. Har noen av disse forholdene eller hendelsene hatt positiv eller negativ innvirkning på din bruk av naturområder som er viktige for deg? Velg det alternativet som passer best (Sett ett kryss per linje)

	Positiv	Negativ	Ikke aktuelt/Vet ikke
Turisme/organisert friluftsliv	☐	☐	☐
Barmarksløyper, skuterløyper	☐	☐	☐
Vern av naturområder/nasjonalpark	☐	☐	☐
Utbygging (hyttefelt, vann-/vindkraft, vei, jernbane)	☐	☐	☐
Mineralleting, gruvedrift, forurensning	☐	☐	☐
Reindrift	☐	☐	☐
Jordbruk	☐	☐	☐
Oppdrettsanlegg	☐	☐	☐
Forsvaret, militæraktivitet	☐	☐	☐

110. Hvor godt stemmer følgende påstander for deg? (Sett ett kryss per linje)

	Stemmer godt	Stemmer delvis	Stemmer ikke
Klimaendringer har ført til at tradisjonell kunnskap om vær, natur og klima ikke lenger kan brukes	☐	☐	☐
Jeg bekymrer meg for forurensning av eller inngrep i naturen	☐	☐	☐
Jeg bekymrer meg for klimakrisen i hverdagen	☐	☐	☐
Jeg forsøker å redusere/endre mitt forbruk for å redusere klimaendringer	☐	☐	☐

ANDRE VERDENSKRIG

Under er noen spørsmål relatert til andre verdenskrig og i hvor stor grad krigen og etterkrigstida har påvirket deg og din familie. Hvis din familie ikke var bosatt i Norge under andre verdenskrig, gå videre til spørsmål nr. 114.

111. Ble noen av dine foreldre eller besteforeldre tvangsevakuert, eller måtte de flykte fra hjemstedet sitt under andre verdenskrig? (Sett ett kryss)

☐ Ja ☐ Nei ☐ Vet ikke

Hvis ja, var dette noe det ble snakket om i familien da du vokste opp? (Sett ett kryss)

☐ Ja ☐ Nei ☐ Vet ikke

112. Ble noen av dine foreldre eller besteforeldre værende igjen i Nord-Troms eller Finnmark under tvangsevakueringen (bosatte seg i huler, gammer eller lignende)? (Sett ett kryss)

☐ Ja ☐ Nei ☐ Vet ikke ☐ Ikke aktuelt

Hvis ja, var dette noe det ble snakket om i familien da du vokste opp? (Sett ett kryss)

☐ Ja ☐ Nei ☐ Vet ikke

113. I hvor stor grad har hendelser under andre verdenskrig i ettertid preget deg og din familie? (Sett ett kryss)

☐ I stor grad
☐ I noen grad
☐ I liten grad
☐ Ikke i det hele tatt
☐ Vet ikke

SOSIAL STØTTE OG TRYGGHET

114. Hvor mange personer står deg så nær at du kan regne med dem hvis du har store personlige problemer? Regn også med nærmeste familie. (Sett ett kryss)

☐ Ingen ☐ 1-2 ☐ 3-5 ☐ 6 eller flere

115. Hvor stor interesse viser andre for det du gjør? (Sett ett kryss)

☐ Stor interesse
☐ Noe interesse
☐ Verken stor eller liten interesse
☐ Liten interesse
☐ Ingen interesse

116. Hvor lett er det å få praktisk hjelp fra andre (naboer, venner, familie) om du skulle trenge det? (Sett ett kryss)

☐ Svært lett
☐ Lett
☐ Verken lett eller vanskelig
☐ Vanskelig
☐ Svært vanskelig

117. Yter du selv praktisk hjelp til noen i familien eller andre bekjente? (Sett ett kryss)

Ja, daglig Ja, ukentlig Ja, sjeldnere Nei

☐ ☐ ☐ ☐

Yter du selv hjelp til personlig hygiene (dusjing, påkledning o.l.) til noen i familien eller andre bekjente? (Sett ett kryss)

☐ ☐ ☐ ☐

118. Har du de siste 2 ukene følt deg ensom? (Sett ett kryss)

Nei Ja, litt Ja, en god del Ja, svært mye

☐ ☐ ☐ ☐

119. Hvor trygg føler du deg når du er ute og går i nærmiljøet?

Oppgi svaret på en skala fra 0 til 10, der 0 betyr «ikke trygg i det hele tatt» og 10 betyr «svært trygg» (Sett ett kryss)

Ikke trygg i det hele tatt 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Svært trygg

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

120. Hvor trygg føler du deg når du er hjemme hos deg selv?

Oppgi svaret på en skala fra 0 til 10, der 0 betyr «ikke trygg i det hele tatt» og 10 betyr «svært trygg» (Sett ett kryss)

Ikke trygg i det hele tatt 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Svært trygg

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

RELIGION

121. Hvilket livssynssamfunn (religiøst eller ikke-religiøst fellesskap) tilhører du, dine foreldre og besteforeldre? (Sett ett eller flere kryss)

	Meg selv	Mor	Far	Besteforeldre
Den Norske Kirke (Statskirke).....	☐	☐	☐	☐
Læstadiansk forsamling.....	☐	☐	☐	☐
Annen kristen forsamling/fellesskap.....	☐	☐	☐	☐
Annen religiøs forsamling/fellesskap.....	☐	☐	☐	☐
Human-Etisk Forbund eller lignende.....	☐	☐	☐	☐
Ikke medlem av noe livssynssamfunn.....	☐	☐	☐	☐

122. Hvor ofte har du i løpet av de siste 6 måneder vært til stede ved et religiøst møte (gudstjeneste, samling, rituale)? (Sett ett kryss)

☐ Aldri
☐ 1-6 ganger siste 6 måneder
☐ 1-3 ganger per måned
☐ Mer enn 3 ganger per måned

123. Hvilken betydning har religion i ditt liv? (Sett ett kryss)

☐ Stor positiv betydning
☐ En viss positiv betydning
☐ Ingen betydning
☐ En viss negativ betydning
☐ Stor negativ betydning

HELSE- OG OMSORGSTJENESTER

124. Hvor mange ganger de siste 12 månedene har du selv brukt: (Sett ett kryss per linje)

	Ingen	1-3 ganger	4 eller flere ganger
Fastlege/fastlegevikar (fysisk frammøte).....	☐	☐	☐
Digital kontakt med fastlege/ fastlegevikar (f.eks. videokonsultasjon, e-postkonsultasjon, telefonkonsultasjon)...	☐	☐	☐
Fornyng av resept eller legeerklæring via internett.....	☐	☐	☐
Legevakt.....	☐	☐	☐
Kommunalt lavterskeltilbud for lettere psykiske helse- og rusutfordringer.....	☐	☐	☐
Fysioterapeut.....	☐	☐	☐
Kiropraktor.....	☐	☐	☐
Sykehusinnleggelse for			
fysisk sykdom.....	☐	☐	☐
psykisk sykdom.....	☐	☐	☐
rusproblemer.....	☐	☐	☐
Poliklinisk utredning eller behandling (uten innleggelse) for			
fysisk sykdom.....	☐	☐	☐
psykisk sykdom.....	☐	☐	☐
rusproblemer.....	☐	☐	☐

125. Mottar du noen av de følgende kommunale tjenestene?

	Ja	Nei
Helsetjenester i eget hjem (hjemmesykepleie).....	☐	☐
Praktisk hjelp i hjemmet/hjemmehjelp (husvask, klesvask o.l.).....	☐	☐
Andre kommunale tjenester (støttekontakt, dagsenter, BPA o.l.).....	☐	☐

126. Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende sider ved den kommunale helse- omsorgstjenesten? (Sett ett kryss per linje)

	Meget fornøyd	Fornøyd	Mis- fornøyd	Meget mis- fornøyd	Vet ikke
Ventetid for å få time hos fastlegen.....	☐	☐	☐	☐	☐
Fastlegens forståelse for dine problemer.....	☐	☐	☐	☐	☐
Informasjonen fastlegen gir om dine helseplager, under- søkelse og behandlings- opplegg.....	☐	☐	☐	☐	☐
Tilgjengeligheten av digi- tale helsetjenester (f.eks. videokonsultasjon / e-post- konsultasjon / fornying av resepter)?.....	☐	☐	☐	☐	☐
Fastlegetjenesten generelt.....	☐	☐	☐	☐	☐
Helse- og omsorgstjenester i eget hjem.....	☐	☐	☐	☐	☐
Totalt sett, hvor fornøyd eller misfornøyd er du med de kommunale helse- og omsorgstjenestene?.....	☐	☐	☐	☐	☐

127. Hvor trygg er du på at du vil få god nok hjelp fra helse- og omsorgstjenesten i kommunen hvis du skulle få behov for det? (Sett ett kryss)

☐ Meget trygg		
☐ Trygg	+	+
☐ Utrygg		
☐ Meget utrygg		
☐ Vet ikke		

TRADISJONELL HELBREDER

128. Har du noen gang kontaktet tradisjonell helbreder (læser, guvlar, blåser e.l.) pga. dine helseplager? (Sett ett kryss)

☐ Ja, i løpet av siste 12 måneder
☐ Ja, tidligere, men ikke de siste 12 månedene
☐ Nei

129. Har noen andre på dine vegne kontaktet tradisjonell helbreder (læser, guvlar, blåser e.l.) pga. dine helseplager? (Sett ett kryss)

☐ Ja, i løpet av siste 12 måneder
☐ Ja, tidligere, men ikke de siste 12 månedene
☐ Nei

130. Hvor mange ganger i løpet av livet har en tradisjonell helbreder lest over deg? (Sett ett kryss)

☐ Ingen
☐ 1 gang
☐ 2-5 ganger
☐ 6-10 ganger
☐ Mer enn 10 ganger

Hvis en tradisjonell helbreder aldri har lest over deg, gå videre til spørsmål nr. 132.

131. Hva var årsaken til at det ble lest over deg?

(Sett ett eller flere kryss)

☐ Alvorlig fysisk sykdom (f.eks. kreft, hjertesykdom, alvorlig skade)
☐ Lettere sykdom (f.eks. forkjølelse, influensa)
☐ Plager/smerter (f.eks. vorter, eksem, tannverk)
☐ Blødning
☐ Psykiske plager
☐ Annet

ANNEN ALTERNATIV BEHANDLING

132. Har du noen gang vært hos alternativ behandler (akupunktør, massør, soneterapeut, healer o.l.) pga. dine helseplager? (Sett ett kryss)

☐ Ja, i løpet av siste 12 måneder
☐ Ja, tidligere, men ikke de siste 12 månedene
☐ Nei

133. Har du noen gang brukt urtemedisin eller natur(lege)-midler pga. dine helseplager? (Sett ett kryss)

☐ Ja, i løpet av siste 12 måneder
☐ Ja, tidligere, men ikke de siste 12 månedene
☐ Nei

SOSIALE TJENESTER

134. Har du mottatt bistand/tiltak fra de følgende tjenestene?

(Sett ett kryss per linje)

	+	Nei	Ja, siste året	Ja, men ikke siste året
Barnevernet (som forelder).....	☐	☐	☐	☐
Familievernnet.....	☐	☐	☐	☐
Krisesenter.....	☐	☐	☐	☐
NAV.....	☐	☐	☐	☐

135. Hvis du har mottatt bistand/tiltak fra noen av disse tjenestene, hvor fornøyd eller misfornøyd er du med den bistanden du fikk? (Sett ett kryss per linje)

	Meget fornøyd	Fornøyd	Misfornøyd	Meget misfornøyd	Vet ikke
Barnevernet (som forelder).....	☐	☐	☐	☐	☐
Familievernnet.....	☐	☐	☐	☐	☐
Krisesenter.....	☐	☐	☐	☐	☐
NAV.....	☐	☐	☐	☐	☐

SPRÅKLIG TILPASSEDE TJENESTER

136. Hvilket språk ønsker du først og fremst å snakke i samtale med ansatte i (Sett ett kryss per linje)

	Norsk	Samisk	Kvensk	Norsk-finsk	Annet, beskriv:
helse- og omsorgstjenestene?.....	☐	☐	☐	☐	☐
sosialtjenestene?.....	☐	☐	☐	☐	☐

137. Hvor ofte hender det at ansatte i helse- og omsorgstjenestene eller sosialtjenestene snakker det språket du ønsker? (Sett ett kryss)

☐ Aldri	☐ Noen ganger
☐ En sjelden gang	☐ Omtrent hver gang

138. Har ansatte i helse- og omsorgstjenestene eller sosialtjenestene noen gang brukt tolk i samtale med deg? (Sett ett kryss)

☐ Aldri	☐ Noen ganger
☐ En sjelden gang	☐ Omtrent hver gang

TILLIT TIL MYNDIGHETER

139. Hvor stor tillit har du til følgende institusjoner? (Sett ett kryss per linje)

	Svært lite tillit	1	2	3	4	5	Svært stor tillit
Stortinget.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Regjeringen.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kommunestyret i din kommune.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sametinget.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rettsvesenet/domstolene.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Politiet.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Helsevesenet.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Barnevernet.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NAV.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

RESTEN AV SKJEMAET SKAL BARE BESVARES AV KVINNER

140. Hvor mange barn har du født?.....

141. Hvor gammel var du da du fødte ditt første barn?.....

Alder
 år

142. Hvor mange barn har du ammet?.....

143. Hvor mange måneder ammet du dine barn i gjennomsnitt? (Sett ett kryss)

- ☐ Ikke ammet
- ☐ Mindre enn 1 måned
- ☐ 1–3 måneder
- ☐ 4–6 måneder
- ☐ 7–12 måneder
- ☐ Mer enn 1 år

144. Hvor gammel var du da du fikk menstruasjon aller første gang?.....

Alder
 år

145. Har du i løpet av livet vært plaget av (Sett ett kryss per linje)

- kraftige menstruasjonsblødninger? ☐ Ja ☐ Nei
- sterke menstruasjonssmerter? ☐ Ja ☐ Nei

146. Har du i løpet av de siste fire uker vært plaget av smerter i underlivet (som ikke er relatert til menstruasjon)?

- ☐ Ja ☐ Nei

147. Har du menstruasjon fremdeles?

- ☐ Ja ☐ Nei

Hvis du ikke lenger har menstruasjon, hvorfor stoppet menstruasjonen? (Sett ett eller flere kryss)

- ☐ Den stoppet av seg selv
- ☐ Operasjon på livmoren
- ☐ Operert bort begge eggstokkene
- ☐ Satte inn hormonspiral
- ☐ Annen grunn (f.eks. stråling, cellegiftbehandling)

Hvis du ikke lenger har menstruasjon, hvor gammel var du da menstruasjonen stoppet?.....

Alder
 år

148. Har du eller har du hatt plager i forbindelse med overgangsalderen (f.eks. hetetokter, nattesvette, tørre slimhinner eller humørsvingninger)? (Sett ett kryss)

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

149. Har du brukt tabletter eller plaster som inneholder østrogen mot plager i overgangsalderen? (Sett ett kryss)

- ☐ Ja, nå
- ☐ Ja før, men ikke nå
- ☐ Nei

