

Kartleggingsskjema for psykiske plager hos ungdom

Dette utforskende spørreskjemaet, som fylles ut av ungdommen selv, går gjennom de viktigste områdene for psykiske plager i denne alderen: humør, stress og skolepress, selvbilde og kroppsbilde, venner og mobbing, familie, skole, skjermbruk og søvn. Det er en støtte i den første samtalen for å finne vanskene som bør tas opp først, også dem ungdommen ikke tar opp av seg selv.

Antall spørsmål	28 spørsmål
Estimert tid	7 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Teen Distress Inventory
Målgruppe	Ungdom 12—17 år
Kategori	Depresjon, Ungdom, Angst

Forhåndsvisning av de 28 spørsmålene

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg føler meg lei meg eller motløs.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg stresser på grunn av karakterer, prøver eller eksamener.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg synes jeg er stygg.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg er alene i friminuttene.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg krangler med foreldrene mine.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Skåring

Hvert utsagn skåres fra 0 (aldri) til 4 (svært ofte) etter hvor ofte det har forekommet den siste måneden. Hvert domene består av 4 utsagn spredt utover skjemaet og gir en skår fra 0 til 16.

Tolkning av profilen

Det finnes ingen totalskår. Domenene rangeres fra mest til minst uttalt, hvert med en beskrivelse av hva det omfatter og hva som bør utforskes i samtalen. Profilen skiller plagene ungdommen kjenner på (humør, stress, selvbilde), fra sammenhengene de utspiller seg i (venner, familie, skole) og fra levevanene (skjermbruk og søvn). Et uttalt domene «Venner og mobbing» tilsier at man undersøker om det pågår mobbing. Et uttalt domene «Skole» tilsier at man skiller angstpreget skolevegring fra manglende engasjement.

Vær oppmerksom på

Skjemaet har ingen spørsmål om selvmordstanker, selvskading eller rusbruk. Dette må spørres direkte om i samtalen, særlig når domenene «Humør», «Selvbilde og kroppsbilde» eller «Venner og mobbing» er uttalt. Det er best at ungdommen fyller ut skjemaet alene, uten en forelder ved siden av. Vold hjemme eller på skolen krever tiltak for å beskytte ungdommen.

Begrensninger

Dette utforskende spørreskjemaet er ikke psykometrisk validert og har ingen terskelverdier. Det er en støtte i den kliniske samtalen og stiller ingen diagnose.

Eksempel på skåring

Skåring

Humør	11 / 16

Tristhet, gråtlyst, irritabilitet og kjedsomhet, også i aktiviteter ungdommen liker. Hos ungdom kan depressivt stemningsleie vise seg som irritabilitet.

Utforsk: når humøret endret seg, aktiviteter som er lagt bort, hvordan irritabiliteten viser seg hjemme og på skolen, dødstanker, som det må spørres direkte om.

Kan suppleres med: RCADS-25, CDI-2.

Stress og bekymringer 11 / 16

Bekymringer, opplevd press om å lykkes og kroppslige tegn på stress.

Utforsk: kildene til press (karakterer, eksamener, valg av utdanning, forventninger fra foreldrene eller fra seg selv), kroppslige plager før prøver, eventuelle angstanfall.

Kan suppleres med: SCARED, MASC-2.

Skjermbruk og søvn 11 / 16

Skjermtid som er vanskelig å begrense, skjermbruk sent på kvelden, innsovningsvansker og trøtthet på dagtid.

Utforsk: bruken (sosiale medier, spill, videoer) og hva den gir, legge- og oppståtider, mobilen på rommet om natten, konflikter i familien om skjermbruk.

Kan suppleres med: IGDS9-SF.

Selvbilde og kroppsbilde 8 / 16

Negativt syn på seg selv og kroppen, sammenligning med andre, særlig på nettet, og atferd for å kontrollere vekten.

Utforsk: hva ungdommen bebreider seg selv eller kroppen sin for, hvilken plass sosiale medier har, erting om utseende, restriksjon, overspising eller oppkast.

Kan suppleres med: RSES, EAT-26.

Familie 7 / 16

Krangler, anspent stemning, følelsen av ikke å bli forstått og harde ord hjemme.

Utforsk: hvordan familien er sammensatt og hvor ungdommen bor, konfliktene og hvor sterke de er, eventuelt samlivsbrudd mellom foreldrene, hvordan ungdommen blir behandlet, også i en samtale med ungdommen alene.

Venner og mobbing 3 / 16

Isolasjon blant jevnaldrende, erting, utestenging, vold og nettmobbing.

Utforsk: nåværende vennskap, hvor og av hvem mobbingen skjer (i klassen, på skoleveien, på nettet), hvor lenge det har pågått, hvem ungdommen har fortalt det til og hva som er gjort.

Kan suppleres med: OBVQ-R.

Skole 2 / 16

Tap av motivasjon, vansker med å henge med, fravær og angst ved tanken på å gå på skolen.

Utforsk: resultatene og hvordan de har utviklet seg, omfanget av og årsakene til fraværet, hva som skjer om morgenen før skolen, mulige lærevansker eller oppmerksomhetsvansker, mobbing som årsak til unngåelsen.

Kan suppleres med: SCREEN, SBI.

Det er foreløpig ikke fastsatt validerte kliniske eller psykometriske terskelverdier for dette skjemaet. Resultatene bør derfor betraktes som utforskende indikatorer som kan støtte den kliniske samtalen, ikke som diagnostiske funn.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis

Se alle spørreskjemaene

★★★★★

"Det er et virkelig pluss i timene når jeg skal vurdere pasienten, og et svært rikt grunnlag for samtaler som utdyper det kliniske arbeidet."

Ingrid M. - KAT-psykolog