

Intervjuguide

Tema: Minoritetsungdom og stress

Forskningsspørsmål: “Hvilke faktorer kan stresse minoritetsungdom i deres liv, og hvordan kan dette påvirke deres psykiske helse?”

Utvalg: Minoritetsungdom, 16 år (Ikke-vestlig innvandrerbakgrunn, minst 3 års botid i Norge)

Innledning

Hvem er eleven?

- Vil du fortelle litt om deg selv?
 - Alder, bakgrunn, kultur, familieforhold (foreldre, søsken), livssyn
 - Hvor lenge har du bodd i Norge? (Opprinnelsesland, botid i Norge)
 - Hvilke språk snakker du?
 - Hva liker du å gjøre på skolen?
 - Hva liker du å gjøre på fritiden? (fritidsinteresser, venner)
 - Kan du beskrive en typisk dag for deg fra du legger deg til du står opp?

Utdypning

Kartlegging av elevens forhold til stress

- Stress – hva legger du i det begrepet?
- Har du kjent på stress den siste måneden?
 - Når har du blitt stresset? (I hvilke situasjoner, når på dagen)
 - Hva har stresset deg / hva har du blitt stresset av? Eller hvem? (årsaker)
 - Hvor ofte kjenner du på stress? (Tidsperspektiv?)
 - Hvordan kjenner du stresset? (fysisk / psykisk)
 - Hvorfor blir du stresset?

Kartlegge aktuelle faktorer / stressorer

- **Forventningspress** (fra deg selv, foreldre, lærere, venner)
 - Hvilke forventninger har du til deg selv når det kommer til skoleprestasjoner?
 - Hvilke forventninger har foreldrene dine til deg når det kommer til skoleprestasjoner?
 - Føler du et press fra lærerne om å gjøre det bra på skolen?
 - Snakker du med venner/medelever om skoleprestasjoner?
 - Hvis ja: Hva snakker dere om?
 - Hvis nei: Hva er årsaken?
 - Hvordan oppleves dette for deg? (forventningspresset)

- **Mestringsforventning**
 - Hva synes du om arbeidsmengden på skolen?
 - Hvor mye tid bruker du i uka på å gjøre lekser/øve til prøver?
 - Får du til oppgavene lærerne gir deg i skolen? (Nivå, vanskegrad)
 - Hva er det som motiverer / engasjerer deg til å gjøre skolearbeidet?
 - Er det noe du synes er spesielt utfordrende? (Hva slags følelse kjenner du på da?)
 - Er det noe du mestrer godt? (Hva slags følelse kjenner du på da?)
 - Hva gjør du når du synes noe er vanskelig?
 - Spør du mye om hjelp? (Fra lærer / medelev / familie?)

- **Tilhørighet og Identitet** (Opplevelse av tilhørighet, inkludering i det sosiale miljøet, venner, nettverk, fritid)
 - Hvordan vil du beskrive deg som elev på skolen?
 - Hvordan vil du beskrive din tilhørighet til klassen, og til ulike grupperinger på skolen?
 - Føler du deg inkludert i klassen? (Av lærer, medelever?)
 - Hvordan føler du at du blir anerkjent/ikke anerkjent for din bakgrunn?
 - Hvor viktig er det sosiale miljøet for deg? (Hvorfor)
 - Hvor mye er du sammen med venner på skolen og på fritiden?
 - Har du noen gode venner i klassen?
 - Føler du på et press for å passe inn? (Vennegjeng, i klasserommet?)

- Hvordan opplever du å være fra to ulike kulturer? (Noe som er utfordrende? Hva er positivt med det?)
 - Opplever du at det er store kulturforskjeller hjemme og på skolen? (På hvilken måte da?)
 - Hvem føler du deg mest “hjemme” sammen med?
 - Identifiserer du deg mer som norsk enn? Eller motsatt?
 - Tror du andre ser på deg mer som norsk enn...? Eller motsatt?
 - Stresser du over å måtte være på en spesifikk måte for å passe inn?
 - Føler du at du kan være mer deg selv i enkelte situasjoner fremfor andre?
 - Snakker dere mye om bakgrunn, kultur, livssyn osv med venner? I klasserommet?
 - Har du opplevd å bli dømt / diskriminert på bakgrunn av hudfarge, språk osv?
- Er dette temaer (venner, tilhørighet, kultur, identitet) du har opplevd å stresse over i enkelte situasjoner? Hvorfor?

Psykisk helse (med fokus på stressopplevelsen; utdypning av reaksjonsmønster + stressmestring)

- Hvordan opplever du å være stresset / hvilke erfaringer har du med stressede situasjoner?
 - Har du kjent på mye stress over lengre tid? (Kronisk stress)
 - Når?
 - Har stress hjulpet deg å prestere bedre? (Positivt stress)
 - Kan du komme på en spesifikk situasjon?
 - Føler du noen gang på så mye press at du har problemer med å takle det? (Negativt stress)
 - Hva gjør du da? Hva skjer da?
 - Hva gjør det med dine tanker om deg selv?
 - Hvordan føler du stresset på kroppen?
 - Kjenner du det i magen? Hodet? Fryser til? Får en uro?
 - Har du opplevd så mye stress at du har fått problemer med å sove?

- Hvordan føler du at du håndterer stressopplevelsen?
 - Hva gjør du når du stresser?
 - Har du noen strategier for å takle/mestre stresset? Hva?

Avslutning

- Opplever du dette temaet som viktig / relevant for deg?
 - Noe du har tenkt over tidligere?
- Er det noe du vil legge til? Noe mer du vil snakke om?