Deltag og vind flotte præmier

Send dit udfyldte spørgeskema retur i vedlagte svarkuvert og deltag i lodtrækningen om en af nedenstående præmier. Du kan sætte kryds ud for den præmie, du helst vil have, hvis du vinder, men vi kan ikke garantere, at du får ønsket opfyldt.

❑ Magasin gavekort på 4.000,- Gavekortet kan anvendes i alle landets Magasin forretninger til køb af alle varer

❑ Philips 21" TV-DVD combi. Med indbygget DVD afspiller, der kan spille CD, Video CD, MP3. Real Flat-screen billedrør, virtuelt Dolby Surround, FM-radio. Txt-tv. Plug and Play

❑ Kilroy Week-end til Paris for to personer. Inklusiv fly og to overnatninger. Værdi 4000,-

❑ Sony-Ericsson mobiltelefon, med tilbehør – værdi ca. 4000,-

---

Sådan udfylder du spørgeskemaet

1) Brug kun en sort eller blå kuglepen.

2) Læs hvert enkelt spørgsmål og alle svarkategorier igennem før du svarer og vær opmærksom på, om du må sætte ét eller flere krydser.

3) Markér det spørgsmål, der passer bedst på din mening.

☒
❑
❑

4) Hvis du laver en fejl eller skifter mening, fylder du bare den forkerte boks helt ud og markerer den nye boks.

■
☒
❑

5) Nogle spørgsmål er lettere at besvare end andre. Hvis du er i tvivl, sætter du kryds i den kasse, der passer bedst til dig. Er der spørgsmål, du ikke kan eller ønsker at besvare, går du videre til næste spørgsmål.

6) Når du er færdig, er det vigtigt, at du returnerer hele hæftet i vedlagte svarkuvert, også selvom der eventuelt er spørgsmål, du har sprunget over.

HUSK, det er ikke en test. Vi er interesserede i at høre din mening og du skal give de svar, som du synes beskriver din opfattelse af dig selv bedst.

Først nogle spørgsmål om dig selv og din familie

1. Køn

❑ Pige ❑ Dreng

2. Alder

❑ 16 år ❑ 17 år ❑ 18 år ❑ 19 år ❑ 20 år

➡ *Hvis du **ikke** går i skole eller er under uddannelse, gå til spørgsmål 4*

3. Hvis du går i skole eller er under uddannelse, hvilken skole eller uddannelse går du så på?

Grundskole (9.-10. klasse)

❑ Alm. folkeskole ❑ Privat skole ❑ Efterskole

Gymnasial uddannelse

❑ Alm. gymnasium ❑ Hf ❑ Handelsgymnasium (Hhx) ❑ Teknisk gymnasium (Htx)

Erhvervsuddannelse

❑ Grundforløb, - skriv hvilket: _____
(f.eks. teknologi og kommunikation, fra jord til bord eller HG)

❑ Lærling/i skolepraktik, - skriv faget: _____
(f.eks. elektriker, murer, datamekaniker, salgsassistent eller dekoratør)

❑ Landbrugsuddannelse

Social- og sundhedsskolerne

❑ Social- og sundhedsuddannelserne

Videregående uddannelse

❑ Kort videregående uddannelse, under 3 år
(f.eks. laborant, markedsføringsøkonom, installatør eller produktionsteknolog)

❑ Mellemlang videregående uddannelse, 3-4 år
(f.eks. sygeplejerske, diplomingeniør, folkeskolelærer, socialrådgiver eller pædagog)

❑ Lang videregående uddannelse, over 4 år
(f.eks. læge, gymnasielærer, civilingeniør eller biolog)

❑ Andet: _____

➡ *Gå til spørgsmål 5*

4. Hvis du *ikke* går i skole eller er i gang med en uddannelse, hvad laver du så?
*(gælder **ikke** fritidsarbejde)*

❑ Erhvervsarbejde
❑ Arbejdsløs/under aktivering
❑ Langtidssygemeldt
❑ Soldat. Værnepligtig/på kontrakt
❑ Under revalidering eller lignende
❑ Andet, f.eks. sabbatår

5. Hvad er den højeste uddannelse, du har afsluttet?
(hvis du f.eks. er kommet fra 10. klasse til HG, vil du typisk have afsluttet "alm. folkeskole")

Grundskole (9.-10. klasse)
- ❑ Alm. folkeskole
- ❑ Privatskole
- ❑ Efterskole

Social- og Sundhedsskolerne
- ❑ Social- og Sundheds-uddannelserne

Gymnasial uddannelse
- ❑ Alm. gymnasium
- ❑ Hf
- ❑ Handelsgymnasium (Hhx)
- ❑ Teknisk gymnasium (Htx)

Videregående uddannelse
- ❑ Kort videregående ud-dannelse, under 3 år, f.eks. laborant

Erhvervsuddannelse
Skriv hvilken_____
(f.eks. elektriker, murer, salgsassistent, landmand)

❑ Andet:_____

6. Hvem bor du sammen med?
(gerne flere krydser)

- ❑ Mor
- ❑ Stedmor
- ❑ Far
- ❑ Stedfar
- ❑ Søskende
- ❑ Kæreste/ægtefælle
- ❑ Andre, f.eks. i kollektiv, på kolle-gium/skolehjem
- ❑ Venner
- ❑ Ingen, jeg bor alene

7. Er dine forældre skilt/separeret/flyttet fra hinanden? Ja ❑ Nej ❑

8. Hvad laver dine forældre?
(skriv venligst så præcis du kan, f.eks. ekspedient, lastbilchauffør, elektriker . Du kan også skrive arbejdsløs, pensionist eller har ingen mor)

Mor: _____ Stedmor: _____

Far: _____ Stedfar: _____

9. Hvad er din mors og fars <u>højeste</u> uddannelse?
(hvis du har mest kontakt med din stedmor/stedfar, angives hendes/hans uddannelse – kun ét kryds i hver kolonne)

Mor	Far	
❑	❑	7 år eller færre års skolegang
❑	❑	8-10 års skolegang
❑	❑	Specialarbejder *(f.eks. rengøringsass., chauffør, postarbejder, dagplejemor)*
❑	❑	Lærlingeuddannelse eller anden faglig uddannelse (f.eks. tømreruddannelse, social- og sundhedsudd., landbrugsudd.)
❑	❑	Gymnasial uddannelse *(gymnasium, hf, hh)*
❑	❑	Kort videregående uddannelse, under 3 år *(f.eks. laborant, markedsøkonom, elinstallatør eller maskintekniker)*
❑	❑	Mellemlang videregående uddannelse, 3-4 år *(f.eks. sygeplejerske, folkeskole-lærer, socialrådgiver eller pædagog)*
❑	❑	Lang videregående uddannelse, over 4 år *(f.eks. læge, gymnasielærer, civilin-geniør eller biolog)*
❑	❑	Ved ikke
❑		Andet: _____
	❑	Andet: _____

10. Hvilken religiøs baggrund har du?

- ❑ Protestantisk (Den Danske Folkekirke)
- ❑ Katolsk
- ❑ Islamisk
- ❑ Jødisk
- ❑ Buddhistisk
- ❑ Ikke troende
- ❑ Ved ikke
- ❑ Anden, hvilken _____

11. Er din far født i Danmark ?

❑ Ja → *gå til spg. 12* ❑ Nej → *gå til spg. 11a* ❑ Ved ikke → *gå til spg. 12*

11a. I hvilket land er din far født?

_____ ❑ Ved ikke

12. Er din mor født i Danmark ?

❑ Ja → *gå til spg. 13* ❑ Nej → *gå til spg. 12a* ❑ Ved ikke → *gå til spg. 13*

12a. I hvilket land er din mor født?

_____ ❑ Ved ikke

13. I hvilket land er du født? _____

14. Opfatter du dig selv som dansker ?

❑ Ja ❑ Nej ❑ Ved ikke

15. Er du dansk statsborger?

❑ Ja ❑ Nej ❑ Ved ikke

Krop og helbred

16. Hvad er din højde uden sko? Angiv i centimeter (*kun hele tal*): [| |]

17. Hvad vejer du? Angiv i kg (*kun hele tal*): [| |]

17a. Er du tilfreds med, hvad du vejer ?

❑ Ja → *gå til spørgsmål 18* ❑ Nej ❑ Ved ikke

17b. Vil du gerne veje mindre eller mere ?

[|] kg mindre *(kun hele tal)* [|] kg mere *(kun hele tal)* ❑ Ved ikke

18. Hvordan vil du vurdere dit nuværende helbred?

- ❑ Virkelig godt
- ❑ Godt
- ❑ Nogenlunde
- ❑ Dårligt
- ❑ Meget dårligt

19. Hvordan vil du vurdere din fysiske form?

- ❑ Virkelig god
- ❑ God
- ❑ Nogenlunde
- ❑ Dårlig
- ❑ Meget dårlig

20. Har du inden for de sidste 14 dage været generet af nogle af nedenfor nævnte former for smerter eller ubehag?
(Ét kryds i hver linje)

	meget generet af	lidt generet af	næsten ikke generet af	slet ikke generet af
Smerter eller ubehag i skuldre eller nakke	❑	❑	❑	❑
Smerter eller ubehag i ryg eller lænd	❑	❑	❑	❑
Smerter eller ubehag i arme, hænder, ben, knæ, hofter eller led	❑	❑	❑	❑
Hovedpine	❑	❑	❑	❑
Hurtig hjertebanken	❑	❑	❑	❑
Ængstelse, nervøsitet, uro og angst	❑	❑	❑	❑
Søvnbesvær, søvnproblemer	❑	❑	❑	❑
Nedtrykthed, deprimeret, ulykkelig	❑	❑	❑	❑
Træthed	❑	❑	❑	❑
Mavesmerter, ondt i maven	❑	❑	❑	❑
Fordøjelsesbesvær, tynd/hård mave	❑	❑	❑	❑
Eksem, hududslet, kløe	❑	❑	❑	❑
Forkølelse, snue, hoste	❑	❑	❑	❑
Åndedrætsbesvær, forpustethed	❑	❑	❑	❑
Stress	❑	❑	❑	❑
Irritabel	❑	❑	❑	❑

Daglige aktiviteter

21. Hvor lang tid på en normal uge bruger du på.....?
*(Besvar hver linje. Svar 0 timer, hvis du normalt **aldrig** bruger tid på den givne aktivitet. **Angiv kun hele tal**)*

	timer	
at surfe/ "chatte"/spille på computeren, playstation el. lignende.	☐☐	pr. uge
at se tv eller video.....	☐☐	pr. uge
at sidde og snakke, - f.eks. derhjemme, hos venner/veninder eller lignende (medregn **også** den tid du bruger telefonen).....	☐☐	pr. uge

➡ *Hvis du **ikke** har arbejde eller fritidsarbejde, gå til spørgsmål 23*

22. Hvor lang tid bruger du *normalt* <u>pr. uge</u> på følgende arbejde?
*(Besvar hver linje. Svar 0 timer, hvis du normalt **aldrig** bruger tid på det givne arbejde. **Angiv kun hele tal**)*

	timer	
Meget anstrengende fysisk aktivitet som f.eks. tunge løft, bære tunge ting, bygge eller gravearbejde.....	☐☐	pr. uge
Jævn fysisk aktivitet som at løfte eller bære lette ting.....	☐☐	pr. uge
Stillesiddende arbejde f.eks. ved arbejdsbord eller computer.....	☐☐	pr. uge
22a. Hvor mange timer arbejder du i alt i gennemsnit pr. uge?.....	☐☐	pr. uge

<u>Fritidsaktiviteter</u>

23. Hvor lang tid bruger du *normalt* <u>pr. uge</u> på fysisk aktivitet i fritiden, - alt fra dans og skateboard til idræt i en klub og konkurrencesport? (medregn ***ikke*** din fysiske aktivitet på arbejde, ved transport og idræt i skolen)

☐☐ timer pr. uge *(kun hele tal)*

☐ Bruger normalt ***aldrig*** tid på fysisk aktivitet i fritiden → *gå til spørgsmål 24*

23a. Hvordan opfatter du den fysiske aktivitet, du normalt laver i fritiden?

☐ Anstrengende fysisk aktivitet, *som får dig til at blive meget forpustet eller svedig*
☐ Jævn fysisk aktivitet, *som får dig til at blive lettere forpustet eller en smule svedig*
☐ Let fysisk aktivitet, *som ikke får dig til at blive specielt forpustet eller svedig*

Transport

24. Hvor mange dage på en normal uge transporterer du dig selv til skole/arbejde på f.eks. cykel, rulleskøjter, skateboard eller til fods?

❑ aldrig eller mindre end én gang om ugen → *gå til spørgsmål 25*

❑ 1 dag ❑ 2 dage ❑ 3 dage ❑ 4 dage ❑ 5-7 dage

Når du går, cykler eller ruller til skole/arbejde, hvor lang tid tager det dig så *hver vej*?

☐ minutter *(kun hele tal)*

24a. Hvordan opfatter du normalt din gå-, cykel- eller rulletur til skole/arbejde?

❑ Anstrengende fysisk aktivitet, *som får dig til at blive meget forpustet eller svedig*
❑ Jævn fysisk aktivitet, *som får dig til at blive lettere forpustet eller en smule svedig*
❑ Let fysisk aktivitet, *som ikke får dig til at blive specielt forpustet eller svedig*

➡ *Hvis **ikke** du går i skole eller er i gang med anden uddannelse, gå til spørgsmål 26*

Skole og uddannelse

25. Hvor mange idrætstimer har du *normalt pr. uge* i skolen eller på anden uddannelse ? (hele tal)

☐ timer pr. uge*(kun hele tal)*

25a. Hvordan opfatter du normalt idrætstimerne?

❑ Anstrengende fysisk aktivitet, *som får dig til at blive meget forpustet eller svedig*
❑ Jævn fysisk aktivitet, *som får dig til at blive lettere forpustet eller en smule svedig*
❑ Let fysisk aktivitet, *som ikke får dig til at blive specielt forpustet eller svedig*

26. Hvis vi ser på det sidste halve år, hvad ville du så sige passer bedst som beskrivelse af dine fysiske aktiviteter i fritiden?

❑ Jeg trænер hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen *(f.eks. konkurrencesvømmer, håndbold/fodbold på konkurrenceplan)*

❑ Jeg dyrker motionsidræt eller har tungt arbejde mindst 4 timer pr. uge *(f.eks. motionsløb, styrketræning, aerobic 1-2 gange ugentligt, tungt bygge- eller gravearbejde)*

❑ Jeg spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer pr. uge *(transport til og fra arbejde)*

❑ Jeg bruger tiden på at læse, se fjernsyn, spille computer eller anden stillesiddende beskæftigelse

27. Hvad er de væsentligste grunde til, at du dyrker idræt?
(sæt max. tre krydser)

- ❑ Kammeratskabet
- ❑ Afstresning
- ❑ Det er dejligt
- ❑ Det er sundt
- ❑ Konkurrencen
- ❑ For at blive professionel
- ❑ Det er "in"
- ❑ For at tabe mig
- ❑ Det styrker selvtilliden
- ❑ Andet_____

28. Hvis dine venner kaldte dig for noget af følgende, hvor enig ville du så være?
(Ét kryds i hver linje)

	Helt enig	Delvis enig	Hverken enig eller uenig	Delvis uenig	Helt uenig
Sporty type	❑	❑	❑	❑	❑
Poppige/ popdreng	❑	❑	❑	❑	❑
Hip hopper/skater	❑	❑	❑	❑	❑
Bodybuilder	❑	❑	❑	❑	❑
Stille dreng/pige	❑	❑	❑	❑	❑
Techno freak	❑	❑	❑	❑	❑
Computernørd	❑	❑	❑	❑	❑
Religiøs	❑	❑	❑	❑	❑
Hippie	❑	❑	❑	❑	❑

Dine kostvaner

29. Hvor tit plejer du at spise eller drikke følgende?
(Ét kryds i hver linje. Spiser du f.eks. 3 skiver brød hver dag til frokost, så får du brød 1 gang om dagen.)

	Aldrig eller mindre end 1 gang om ugen	1 gang om ugen	2-4 gange om ugen	5-6 gange om ugen	1 gang om dagen	2 gan-ge om dagen	3 eller flere gange om dagen
rugbrød	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
pommes frites/chips	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
mælk/mælkeprodukter	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
cola/sodavand	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
slik/chokolade	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
fast food, f.eks. pizza/ burger	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
kartofler	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
kogte/dampede/stegte grønsager	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
salat/råkost	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
rå grønsager som snack	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
frugt	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
juice (ikke saftevand)	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑

30. Hvor meget frugt og grønt tror du, man bør spise hver dag?
*(Svar **enten** i gram **eller** i stk. Angiv kun **hele tal**)*

☐☐☐ gram pr. dag **eller** ☐☐ stk. pr. dag

31. Hvor meget frugt og grønt tror du selv, du spiser i gennemsnit pr. dag?
*(Svar **enten** i gram **eller** i stk. Angiv **kun hele tal**)*

☐☐☐ gram pr. dag **eller** ☐☐ stk. pr. dag

Rygning

32. Ryger du?

- ☐ Ja, hver dag → *gå til spørgsmål 34*
- ☐ Ja, mindst én gang om ugen → *gå til spørgsmål 35*
- ☐ Ja, men sjældnere end hver uge → *gå til spørgsmål 36*
- ☐ Nej, jeg ryger ikke

33. Har du røget tidligere?

- ☐ Ja, men jeg holdt op for mindre end 12 måneder siden
- ☐ Ja, men jeg holdt op for mere end 12 måneder siden
- ☐ Ja, men jeg har bare røget nogle få gange
- ☐ Nej, jeg har aldrig røget → *gå til spørgsmål 40*

➡ *Hvis du aldrig har røget, går du direkte til spørgsmål 40*
Ellers går du til næste spørgsmål

34. Hvor mange cigaretter ryger/røg du dagligt?

- ☐ Ryger/røg ikke cigaretter hver dag
- ☐ 1-4 cigaretter
- ☐ 5-9 cigaretter
- ☐ 10-14 cigaretter
- ☐ 15-19 cigaretter
- ☐ 20-24 cigaretter
- ☐ 25-29 cigaretter
- ☐ 30 cigaretter eller derover

35. Hvor gammel var du, da du begyndte at ryge mindst en gang om ugen?

☐☐ år

- ☐ Har aldrig røget mindst en gang om ugen
- ☐ Husker ikke

36. Har du inden for det seneste år forsøgt at holde op med at ryge eller at nedsætte dit tobaksforbrug?
(gerne flere krydser)

- ☐ Ja, jeg har forsøgt at holde op
- ☐ Ja, jeg har forsøgt at nedsætte tobaksforbruget
- ☐ Jeg er holdt op med at ryge
- ☐ Nej

➡ *Hvis du er holdt op med at ryge, går du til spørgsmål 40.*
Hvis du stadig ryger, går du til næste spørgsmål.

37. Tror du, at du kan lade være med at ryge, når?
(Ét kryds i hver linie)

	I meget høj grad	I høj grad	I mindre grad	Slet ikke
Du er sammen med andre der ryger	❑	❑	❑	❑
Dine venner tilbyder dig en cigaret	❑	❑	❑	❑
Du keder dig	❑	❑	❑	❑
Du føler dig ked af det	❑	❑	❑	❑
Du føler dig urolig eller stresset	❑	❑	❑	❑
Du tager på i vægt	❑	❑	❑	❑
Du mærker rygetrang pga. abstinenser	❑	❑	❑	❑

38. Vil du gerne holde op med at ryge?

❑ Ja
❑ Nej
❑ Ved ikke

39. Har du konkrete planer om at holde op med at ryge?

❑ Ja, inden for den kommende måned
❑ Ja, om 1-6 måneder
❑ Ja, længere ude i fremtiden
❑ Nej, har ikke planer om at holde op med at ryge
❑ Ved ikke

➡ *De næste spørgsmål besvares af alle.*

40. Ryger din…..?
(Ét kryds i hver linie. Hvis du ikke har følgende familiemedlemmer, sætter du kryds i "Har ikke")

	Ja	Nej	Har ikke
a. Mor	❑	❑	❑
b. Stedmor	❑	❑	❑
c. Far	❑	❑	❑
d. Stedfar	❑	❑	❑
e. Mindst en af dine søskende	❑	❑	❑
f. Kæreste/samlever/ægtefælle	❑	❑	❑
g. Bedste ven eller veninde	❑	❑	❑

41. Blandt dine venner er der da:

- ❑ Flest der ryger
- ❑ Næsten lige mange, der ryger og ikke ryger
- ❑ Flest der ikke ryger
- ❑ Ingen der ryger
- ❑ Ved ikke

42. Synes du, at rygning på følgende steder skal være:
(Ét kryds i hver linie)

	Tilladt overalt	Begrænset til enkelte områder	Helt forbudt
a. Folkeskoler	❑	❑	❑
b. Efterskoler	❑	❑	❑
c. Handelsskoler, gymnasier, tekniske skoler	❑	❑	❑
d. Arbejdspladser	❑	❑	❑
e. På hospitaler	❑	❑	❑
f. I tog	❑	❑	❑
g. På cafeer	❑	❑	❑
h. På restauranter	❑	❑	❑
i. I butikscentre	❑	❑	❑
j. I Idrætsklubber/sportshaller	❑	❑	❑
k. I børnehaver/vuggestuer	❑	❑	❑
l. På net-caféer	❑	❑	❑

43. Er du *generet af* passiv rygning på nogle af følgende steder:

	Ja	Nej	Kommer der ikke
Din skole/uddannelsesinstitution	❑	❑	❑
Din arbejdsplads (gælder ikke fritidsarbejde)	❑	❑	❑
Dit hjem	❑	❑	❑
Idrætsklubber/sportshaller	❑	❑	❑
Caféer	❑	❑	❑
Restauranter	❑	❑	❑

Alkohol

44. Hvor mange genstande drak du på hver af dagene i sidste uge?
*(**HUSK: Kun hele tal.** Skriv 0 hvis du ikke drak øl/vin/spiritus den pågældende dag)*

Mandag ☐☐ genstande

Tirsdag ☐☐ genstande

Onsdag ☐☐ genstande

Torsdag ☐☐ genstande

Fredag ☐☐ genstande

Lørdag ☐☐ genstande

Søndag ☐☐ genstande

Med "alkohol" menes *alt*, der indeholder alkohol, - såsom øl, vin, spiritus mv.

1 alm. øl = 1 genstand

1 stærk øl = 1,5 genstand

1 glas vin = 1 genstand

1 flaske vin = 6 genstande

4 cl spiritus = 1 genstand

1 sodavandsprodukt med alkohol (f.eks. Barcardi Breezer, Smirnoff ice)= 1,5 genstand

☐ Drikker slet ikke alkohol → *gå til spørgsmål 58*

☐ Drikker alkohol, men drak ikke i sidste uge

45. Hvor mange genstande drikker du sædvanligvis på én uge?

☐☐ genstande pr. uge
(Kun hele tal)

46. Hvor gammel var du, da du drak en hel øl, et glas vin eller spiritus første gang?

☐☐ år

47. Hvor gammel var du, da du var fuld første gang?

☐☐ år

48. Kunne du bruge hjælp fra andre til at drikke mindre alkohol?

☐ Ja, fra kammerater
☐ Ja, fra forældre
☐ Ja, fra professionelle
☐ Nej
☐ Ved ikke

49. Tænk tilbage på de sidste 30 dage. Ved hvor mange lejligheder (fester, sammenkomster eller lignende) har du drukket?

	0 gange	1-2 gange	3-5 gange	6-9 gange	10+ gange
De sidste 30 dage	❑	❑	❑	❑	❑

50. Tænk tilbage på de sidste 30 dage. Ved hvor mange lejligheder (fester, sammenkomster eller lignende) har du:
(Ét kryds i hver linje)

	0 gange	1-2 gange	3-5 gange	6-9 gange	10+ gange
a. Drukket alm. øl?	❑	❑	❑	❑	❑
b. Drukket stærk øl?	❑	❑	❑	❑	❑
c. Drukket vin?	❑	❑	❑	❑	❑
d. Drukket sodavandsprodukter med alkohol (f.eks. Barcardi Breezer, Smirnoff ice)?	❑	❑	❑	❑	❑
e. Drukket spiritus (f.eks. rom, gin, tequilla)?	❑	❑	❑	❑	❑
f. Drukket mere end 5 genstande?	❑	❑	❑	❑	❑
g. Været fuld?	❑	❑	❑	❑	❑

51. Hvor meget drak du, sidst du var fuld?
(Angiv kun hele tal)

☐ alm. øl

☐ stærk øl

☐ glas vin/champagne mm.

☐ glas spiritus (ca. 4 cl)

❑ Kan ikke huske det

52. Hvor meget vurderer du, at din nærmeste ven/veninde drikker på en typisk weekend?

☐ genstande *(kun hele tal)*

❑ Ved ikke

53. Føler du, at dine kammeraters drikkevaner får dig til at drikke mere, end du har lyst til?

❑ Ja ❑ Nej ❑ Ved ikke

54. Synes dine forældre, at du drikker for meget alkohol?

❑ Ja ❑ Nej ❑ Ved ikke

55. Drikker dine forældre alkohol på hverdage?

❑ Dagligt
❑ Næsten dagligt
❑ Enkelte dage
❑ Aldrig

56. Drikker dine forældre alkohol i weekenden?

❑ Hver weekend
❑ Næsten hver weekend
❑ Enkelte weekender
❑ Aldrig

57. Har du nogensinde været fuld i selskab med dine forældre?

❑ Ja
❑ Nej
❑ Ved ikke

58. Har du nogensinde haft et eller flere af følgende problemer, fordi du har drukket alkohol?
(Ét kryds i hver linje)

	Aldrig	1 gang	2 gange	3 el. flere gange
a. Skænderier	❑	❑	❑	❑
b. Slagsmål	❑	❑	❑	❑
c. Involveret i ulykke/uheld	❑	❑	❑	❑
d. Mistet penge eller andre ting af værdi for dig	❑	❑	❑	❑
e. Fået ødelagt ting eller tøj	❑	❑	❑	❑
f. Problemer med dine forældre	❑	❑	❑	❑
g. Problemer med dine venner	❑	❑	❑	❑
h. Problemer i forhold til dine lærere	❑	❑	❑	❑
i. Nedsat din præsentation i skolen eller på fritidsarbejdet	❑	❑	❑	❑
j. Har haft samleje, selv om du ikke ønskede det	❑	❑	❑	❑
k. Kørt motorcykel/bil under påvirkning af alkohol	❑	❑	❑	❑
l. Været udsat for røveri eller tyveri	❑	❑	❑	❑
m. Problemer med politiet	❑	❑	❑	❑
n. Været på hospitalet eller skadestue	❑	❑	❑	❑
o. Taget euforiserende stoffer du <u>ikke</u> ville have taget, hvis du var ædru – hash, ecstasy, heroin el. lign.	❑	❑	❑	❑

59. Synes du, at der skal være en alkoholpolitik på din skole/arbejdsplads?

❑ Ja ❑ Nej ❑ Ved ikke

Stoffer

60. Har du nogensinde prøvet et eller flere af følgende stoffer?
(Ét kryds i hver linje)

	Ja, inden for den seneste måned	Ja, inden for det seneste år (men ikke inden for den seneste måned)	Ja, tidligere (men ikke inden for det seneste år)	Nej, har aldrig prøvet stoffet
a. Hash (pot, marihuana)	❑	❑	❑	❑
b. Amfetamin	❑	❑	❑	❑
c. Ecstasy	❑	❑	❑	❑
d. Kokain	❑	❑	❑	❑
e. LSD	❑	❑	❑	❑
f. Heroin	❑	❑	❑	❑
g. Rygeheroin	❑	❑	❑	❑
h. Psilocybin-svampe (euforiserende svampe)	❑	❑	❑	❑
i. Snifning af opløsningsmidler eller lightergas	❑	❑	❑	❑
j. Andre stoffer - hvilke:_____	❑	❑	❑	❑

➡ *Hvis du aldrig har prøvet nogen af ovenstående stoffer, gå til spørgsmål 64*

61. Hvis du har røget hash (pot, marihuana) inden for den seneste måned, hvor mange dage har du så røget det?

❑ dagligt eller næsten dagligt
❑ flere gange om ugen
❑ mindst én gang om ugen
❑ sjældnere end én gang om ugen

62. Hvis du har prøvet at ryge hash, hvor gammel var du, da du prøvede det første gang?

☐☐ år

63. Hvis du har prøvet andre stoffer end hash, f.eks. amfetamin, ecstasy eller kokain, hvor gammel var du, da du prøvede det første gang?

☐☐ år

64. Er der nogen i din omgangskreds, der har prøvet at ryge hash?

- ❑ Nej
- ❑ Èn
- ❑ 2-4
- ❑ 5 eller flere
- ❑ Ved ikke

65. Er der nogen i din omgangskreds, der har prøvet et eller flere af andre stoffer end hash, såsom amfetamin, ecstasy, kokain etc.?

- ❑ Nej
- ❑ Èn
- ❑ 2-4
- ❑ 5 eller flere
- ❑ Ved ikke

66. Er der nogen i din nærmeste familie, der har prøvet at ryge hash?

- ❑ Nej
- ❑ Èn
- ❑ 2-4
- ❑ 5 eller flere
- ❑ Ved ikke

67. Er der nogen i din nærmeste familie, der har prøvet et eller flere af andre stoffer end hash, såsom amfetamin, ecstasy, kokain etc.?

- ❑ Nej
- ❑ Èn
- ❑ 2-4
- ❑ 5 eller flere
- ❑ Ved ikke

68. Hvor meget tror du, man risikerer at skade sig selv (fysisk eller på anden måde), hvis man:
(Ét kryds i hver linje)

	Ingen risiko	Lille risiko	Nogen risiko	Stor risiko	Ved ikke
Ryger en eller flere pakker cigaretter om dagen	❑	❑	❑	❑	❑
Drikker 5 eller flere genstande en eller flere gange hver weekend	❑	❑	❑	❑	❑
Ryger hash (pot, marihuana) jævnligt	❑	❑	❑	❑	❑
Prøver kokain eller crack en eller to gange	❑	❑	❑	❑	❑
Prøver ecstasy en eller to gange	❑	❑	❑	❑	❑

69. Hvor enig er du i følgende udsagn?
(Ét kryds i hver linje)

	Helt enig	Delvis enig	Hverken enig eller uenig	Delvis uenig	Helt uenig
Folk skal have lov at bruge hash, pot eller marihuana	❑	❑	❑	❑	❑
Folk skal have lov at tage kokain	❑	❑	❑	❑	❑
Folk skal have lov til at tage heroin	❑	❑	❑	❑	❑

Spørgsmål om din trivsel

70. Synes du, at din dagligdag er personligt tilfredsstillende?

- ❑ Altid
- ❑ Som regel
- ❑ Sjældent
- ❑ Aldrig

71. Føler du, at du for øjeblikket har personlige problemer, der gør det vanskeligt for dig at klare daglige gøremål?

- ❑ Ja, meget
- ❑ Ja, i nogen grad
- ❑ Slet ikke

71a. Hvis ja, skyldes de:
(gerne flere krydser)

- ❑ Skolen
- ❑ Familien
- ❑ Vennerne/mangel på venner
- ❑ Kæresten/kærestesorger
- ❑ Økonomien
- ❑ Større omvæltninger i livet som dødsfald, alvorlig sygdom, opløsning af parforhold mv.
- ❑ Andet:

72. Taler du i almindelighed med nogen om problemer?
(kun ét kryds)

- ❑ Ja, jeg taler med nogen
- ❑ Nej, jeg klarer det selv
- ❑ Nej, jeg har ikke nogen at tale med

72a. Hvis ja, hvem taler du så mest med?
(gerne flere krydser

- ❑ Venner
- ❑ Kæresten
- ❑ Lærere
- ❑ Psykolog
- ❑ Studievejleder/kontaktlærer
- ❑ Lægen
- ❑ Forældre
- ❑ Anden familie
- ❑ Andre

73. Hvor mange nære venner har du?
(kun ét kryds)

- ❑ Har ingen nære venner
- ❑ En
- ❑ To
- ❑ Tre eller flere

74. Har du en kæreste/mand/hustru?

- ❑ Ja
- ❑ Nej

75. Hvor ofte i hverdagen føler du dig ensom?

- ❑ Meget ofte
- ❑ Ofte
- ❑ Sjældent
- ❑ Aldrig

76. Hvor tit er du sammen med dine venner i fritiden efter skole-tid/arbejdstid?

- ❑ 4-5 dage om ugen
- ❑ 2-3 dage om ugen
- ❑ 1 dag om ugen eller sjældnere
- ❑ Har ingen venner for tiden

➡ *Hvis **ikke** du går i skole eller er under anden uddannelse, gå til spørgsmål 79*

77. Hvis du går i skole eller er under uddannelse, hvad synes du så for tiden om det?

- ❑ Kan meget godt lide det
- ❑ Synes det er nogenlunde
- ❑ Bryder mig ikke om det
- ❑ Kan slet ikke lide det

78. Hvis du går i skole eller er under uddannelse, hvordan føler du, at du klarer dig?

- ❑ Virkelig godt
- ❑ Godt
- ❑ Hverken godt eller dårligt
- ❑ Dårligt
- ❑ Virkelig dårligt

➡ *Gå til spørgsmål 81*

79. Hvis du er i arbejde (gælder ikke fritidsjob) eller står i lære, hvad synes du så om din arbejdsplads for tiden?

- ❑ Virkelig godt
- ❑ Godt
- ❑ Hverken godt eller dårligt
- ❑ Dårligt
- ❑ Virkelig dårligt

80. Hvis du er i arbejde (gælder ikke fritidsjob) eller står i lære, hvordan føler du så, at du klarer dig på din arbejdsplads?

N

- ❑ Virkelig godt
- ❑ Godt
- ❑ Hverken godt eller dårligt
- ❑ Dårligt
- ❑ Virkelig dårligt

L

81. Hvor mange hele skoledage/arbejdsdage har du mistet i de sidste 30 dage?
(Ét kryds i hver linie)

	Ingen	1 dag	2 dage	3-4 dage	5-6 dage	7 eller flere dage
På grund af sygdom	❑	❑	❑	❑	❑	❑
På grund af pjæk	❑	❑	❑	❑	❑	❑

82. Tag stilling til hver af nedenstående påstande og sæt kryds ved det valg, der gælder for dig i almindelighed.
(Ét kryds i hver linie)

	Passer præcis	Passer ganske godt	Passer nogen-lunde	Passer lidt	Passer ikke
a. Jeg tror om mig selv, at jeg vil kunne håndtere de fleste situationer, som man kommer ud for i livet	❑	❑	❑	❑	❑
b. Mit liv har indtil nu ikke haft nogle klare mål eller formål	❑	❑	❑	❑	❑
c. Jeg synes ikke, at jeg kan påvirke min fremtid i større udstrækning	❑	❑	❑	❑	❑
d. Der sker ofte ting i mine omgivelser, som jeg ikke for-står	❑	❑	❑	❑	❑
e. Jeg ønsker, at jeg kunne få noget mere at leve for	❑	❑	❑	❑	❑
f. Jeg ved, hvad jeg burde gøre i mit liv, men jeg tror ikke på, at jeg er i stand til det	❑	❑	❑	❑	❑
g. Jeg har svært ved at se sammenhængen i mit liv og forstå, hvordan tingene hæn-ger sammen	❑	❑	❑	❑	❑
h. Jeg oplever, at det, jeg gør i min hverdag, er meningsfyldt	❑	❑	❑	❑	❑
i. Jeg synes, at jeg forstår det meste af det, der foregår i min hverdag	❑	❑	❑	❑	❑

83. I hvor høj grad har du følgende følelser, når du tænker på din fremtid?
(Ét kryds i hver linie)

	I høj grad	I nogen grad	Næsten ikke	Slet ikke	Ved ikke
a. Jeg er forventningsfuld	❑	❑	❑	❑	❑
b. Jeg tror sagtens, at jeg kan klare det	❑	❑	❑	❑	❑
c. Jeg frygter, at jeg ikke kan leve op til mine egne eller andres forventninger	❑	❑	❑	❑	❑
d. Jeg er nysgerrig	❑	❑	❑	❑	❑
e. Jeg føler mig frustreret	❑	❑	❑	❑	❑
f. Andet: _____	❑	❑	❑	❑	❑

*

Nu følger tre spørgsmål om, hvordan du opfatter forventninger fra forskellige sider:

84. Hvordan opfatter du <u>dine forældres</u> forventninger til dig i forhold til:
(Ét kryds i hver linie)

	Deres forventninger **støtter** mig i høj grad	Deres forventninger **støtter** mig i nogen grad	Deres forventninger hverken støtter eller presser mig	Deres forventninger **presser** mig i nogen grad	Deres forventninger **presser** mig i høj grad	De har ingen forventninger på dette område
a. At du skal klare dig godt i skolen eller på dit arbejde	❑	❑	❑	❑	❑	❑
b. At du skal leve sundt	❑	❑	❑	❑	❑	❑
c. At du skal skille dig ud fra mængden	❑	❑	❑	❑	❑	❑
d. At du skal have råd til en bestemt livsstil	❑	❑	❑	❑	❑	❑
e. At du skal være social	❑	❑	❑	❑	❑	❑
f. At du skal nå mange ting i din hverdag	❑	❑	❑	❑	❑	❑
g. At du skal vide hvilken uddannelse/ hvilket job du gerne vil have	❑	❑	❑	❑	❑	❑
h. Andet: _____	❑	❑	❑	❑	❑	❑

85. Hvordan opfatter du <u>dine venner og bekendtes</u> forventninger til dig i forhold til:
(Ét kryds i hver linie)

	Deres forventninger **støtter** mig i høj grad	Deres forventninger **støtter** mig i nogen grad	Deres forventninger hverken støtter eller presser mig	Deres forventninger **presser** mig i nogen grad	Deres forventninger **presser** mig i høj grad	De har ingen forventninger på dette område
a. At du skal klare dig godt i skolen eller på dit arbejde	❑	❑	❑	❑	❑	❑
b. At du skal leve sundt	❑	❑	❑	❑	❑	❑
c. At du skal skille dig ud fra mængden	❑	❑	❑	❑	❑	❑
d. At du skal have råd til en bestemt livsstil	❑	❑	❑	❑	❑	❑
e. At du skal være social	❑	❑	❑	❑	❑	❑
f. At du skal nå mange ting i din hverdag	❑	❑	❑	❑	❑	❑
g. At du skal vide hvilken uddannelse/ hvilket job du gerne vil have	❑	❑	❑	❑	❑	❑
h. Andet: _____	❑	❑	❑	❑	❑	❑

86. Hvordan opfatter du <u>samfundets</u> forventninger (holdninger der fremlægges i medierne) til dig i forhold til:
(Ét kryds i hver linie)

	Samfundets forventninger **støtter** mig i høj grad	Samfundets forventninger **støtter** mig i nogen grad	Samfundets forventninger hverken støtter eller presser mig	Samfundets forventninger **presser** mig i nogen grad	Samfundets forventninger **presser** mig i høj grad	Samfundet har ingen forventninger på dette område
a. At du skal klare dig godt i skolen eller på dit arbejde	❑	❑	❑	❑	❑	❑
b. At du skal leve sundt	❑	❑	❑	❑	❑	❑
c. At du skal skille dig ud fra mængden	❑	❑	❑	❑	❑	❑
d. At du skal have råd til en bestemt livsstil	❑	❑	❑	❑	❑	❑
e. At du skal være social	❑	❑	❑	❑	❑	❑
f. At du skal nå mange ting i din hverdag	❑	❑	❑	❑	❑	❑
g. At du skal vide hvilken uddannelse/ hvilket job du gerne vil have	❑	❑	❑	❑	❑	❑
h. Andet: _____	❑	❑	❑	❑	❑	❑

87. I hvor høj grad har du ambitioner på dine egne vegne om :
(Ét kryds i hver linie)

	Jeg har i høj grad ambitioner om dette	Jeg har i nogen grad ambitioner om dette	Jeg har ingen ambitioner om dette
a. At du skal klare dig godt i skolen eller på dit arbejde	❑	❑	❑
b. At du skal leve sundt	❑	❑	❑
c. At du skal skille dig ud fra mængden	❑	❑	❑
d. At du skal have råd til en bestemt livsstil	❑	❑	❑
e. At du skal være social	❑	❑	❑
f. At du skal nå mange ting i din hverdag	❑	❑	❑
g. At du skal vide hvilken uddannelse/ hvilket job du gerne vil have	❑	❑	❑
h. Andet: _____	❑	❑	❑

Hvilken dato har du afsluttet udfyldningen af spørgeskemaet? dag ☐☐ måned ☐☐

Du er nu igennem spørgeskemaet.
Mange tak for hjælpen - vi kunne ikke have lavet undersøgelsen uden din hjælp.

Hvis du har lyst, vil vi gerne have yderligere kommentarer, vi er specielt interesserede i kommentarer til temaet "unges trivsel og livsstil":