



Kære forældre,

De følgende sider viser Club11-skemaet i BSMB – det skema, som vi beder jeres 11-årige børn om at udfylde.

Som I kan se er skemaet forholdsvis langt, og vi regner med, at det vil tage en 11-årig omkring 30-45 minutter at udfylde skemaet.

Spørgeskemaet "virker" ikke

Det, I ser her, er et livløst billede af spørgeskemaet. Spørgeskemaet virker ikke – man kan altså ikke sætte krydser, og højtalerikonerne giver ingen lyd.

Alle spørgsmål vises

På de efterfølgende sider ser I alle spørgsmålene fra skemaet, også de spørgsmål, som normalt kun stilles, hvis man har svaret noget bestemt i nogle af de foregående spørgsmål. Et eksempel kan være spørgsmålet på s. 5 om, hvilke voksne, man bor sammen med. Dette spørgsmål får man ikke, hvis man på s. 4 har svaret, at man bor sammen med både sin mor og sin far.

På samme måde spørger vi f.eks. "hvor tit ryger du" – men kun, hvis man har svaret "ja" til nogensinde at have røget en hel cigaret.

Der er særlige spørgsmål til henholdsvis piger og drenge om pubertetsudvikling. I kan her se både pige- og drengespørgsmålene.

Svære spørgsmål

Enkelte af spørgsmålene i skemaet kan være svære at forstå. Nogle spørgsmål kan være "pinlige" og andre kan sætte tanker og følelser i gang hos børnene. Vi spørger f.eks. till emner som mobning, overspisning, selvskaade og tvangshandlinger.

Det skader ikke børn at blive spurgt om disse ting, men spørgsmålene kan sætte tanker i gang, som de måske gerne vil tale med jer om.

Vi opfordrer til, at børnene sidder og svarer på skemaet selv, men det kan være en god idé at tale om skemaet efterfølgende.

Tak for indsatsen!

Vi håber meget, at både børn og voksne vil udfylde skemaerne i BSMBs 11-års opfølgning - jeres indsats er værdifuld og vil have stor betydning for sundhedsforskningen i Danmark i årene fremover.

Med venlig hilsen – og tak for jeres hjælp

Anne-Marie Nybo Andersen, professor, læge
Leder af 11-års undersøgelsen i BSMB



**11-års undersøgelsen (version 1.2) i
Bedre sundhed for mor og barn: Club11
April 2011**



Hej igen, [barnsnavn]



Velkommen til spørgeskemaet i Club11
- vi er glade for, at du er med!



Spørgsmål og svar starter på næste
side. Det er en god idé at læse alle de
forskellige svar i gennem før du vælger
dit svar. Husk, der er ingen rigtige eller
forkerte svar - du skal give de svar, som
passer bedst til dig.



Du kan få spørgsmålene læst op ved at
klikke på de små højtalere.



Klar til at gå i gang?
Tryk på Næste side for at gå til
spørgsmålene.
God fornøjelse!





Hvor mange år er du?

- ☐ 10 år
- ☐ 11 år
- ☐ 12 år
- ☐ 13 år
- ☐ 14 år



Hvilken klasse går du i?

- ☐ Tredje
- ☐ Fjerde
- ☐ Femte
- ☐ Sjette
- ☐ Syvende
- ☐ Andet:





Hvilke voksne bor du sammen med hele tiden eller det meste af tiden?

- ☐ Begge mine forældre
- ☐ Lige meget eller næsten lige meget hos min mor og far (deleordning)
- ☐ Min mor
- ☐ Min mor og hendes nye kæreste/mand
- ☐ Min far
- ☐ Min far og hans nye kæreste/kone
- ☐ Bor hos plejefamilie
- ☐ Bor på institution
- ☐ Andet:





Hvorfor bor dine forældre ikke sammen?



Mine forældre har aldrig boet sammen



Mine forældre blev skilt/flyttede fra hinanden



Fordi min mor eller far er død



**Hvor gammel var du ca. da dine
forældre flyttede fra hinanden?**



**Er du glad for den aftale, I har, om hvor
du bor?**



Ja, den passer mig rigtig godt



Den er ok



Nej, jeg ville ønske, at det var anderledes





Nu følger nogle spørgsmål om hvor mange søskende du har og bor sammen med - hele tiden eller det meste af tiden.

-  - **HEL søskende** (= I har både samme far og mor)
-  - **HALV søskende** (= I har har enten samme far eller samme mor)
-  - **PAP søskende** (= I har hverken samme far eller mor)



Har du nogen hel - søskende? ☐ Ja
☐ Nej



Hvor mange hel-søskende har du?
Skriv tallet - men tæl ikke dig selv med.
Hvis I er dig, din søster og din bror, skriver du 2.



Hvor mange af dine hel-søskende bor du sammen med? - Skriv tallet, men tæl ikke dig selv med!



Har du nogen halv - søskende? ☐ Ja
☐ Nej



Hvor mange halv-søskende har du?
Skriv tallet, men tæl ikke dig selv med.



Hvor mange af dine halv-søskende bor du sammen med? Skriv tallet, men tæl ikke dig selv med!





Har du nogle pap-søskende? Det er børn, som din mors eller fars kæreste har og som du bor sammen med, i det mindste noget af tiden.

- ☐ Ja
- ☐ Nej



Hvor mange pap-søskende har du?
Skriv tallet!



Hvor mange af dine pap-søskende bor
du sammen med? Skriv tallet!



Hvor mange deler du værelse med?

- ☐ Ingen
- ☐ Én, vi er to
- ☐ To, vi er tre
- ☐ Tre eller flere





 **Nu følger nogle spørgsmål om, hvordan du har det med andre mennesker, og hvordan du har det i skolen og i almindelighed.**
 **De første spørgsmål handler om dit forhold til børn på din egen alder**

 **Hvor mange tætte drengevenner har du for øjeblikket?**

- ☐ Ingen
- ☐ En
- ☐ To
- ☐ Tre eller flere

 **Hvor mange tætte pigevenner har du for øjeblikket?**

- ☐ Ingen
- ☐ En
- ☐ To
- ☐ Tre eller flere

 **Er det nemt eller svært for dig at få nye venner?**

- ☐ Meget nemt
- ☐ Nemt
- ☐ Svært
- ☐ Meget svært

 **Hvor tit er du hjemme hos venner eller har besøg af venner?**

- ☐ Mindst fem dage om ugen
- ☐ 2-4 dage om ugen
- ☐ En enkelt dag om ugen
- ☐ Nogle gange om måneden
- ☐ Sjældnere end en gang om måneden





De næste spørgsmål handler om mobning. Mobning er at blive holdt udenfor, drillet, slået eller generet på en væmmelig måde igen og igen.



Har du inden for det sidste år selv oplevet at blive mobbet?

- ☐ Ja, mange gange
- ☐ Ja, nogle få gange
- ☐ Nej



Har du inden for det sidste år selv været med til at mobbe andre børn?

- ☐ Ja, mange gange
- ☐ Ja, nogle få gange
- ☐ Nej

Har du det svært?

Hos Børnetelefonen er der altid en voksen, der har tid og lyst til at snakke med dig. Telefonnummeret er **116 111**

 Børnettet.dk





De næste spørgsmål handler om din skole.

	Meget godt	Godt	Nogenlunde	Ikke så godt
 Hvordan synes du selv, du klarer dig fagligt i skolen?	☐	☐	☐	☐
 Hvordan synes du selv, du klarer dig i matematik?	☐	☐	☐	☐
 Hvordan synes du selv, du klarer dig i dansk?	☐	☐	☐	☐
 Hvordan synes du selv, du klarer dig i idræt?	☐	☐	☐	☐





Er du ordblind?

- ☐ Ja
- ☐ Måske
- ☐ Nej
- ☐ Ved ikke



Hvor let synes du, det er at læse?

- ☐ Meget let
- ☐ Let
- ☐ Svært
- ☐ Meget svært



Hvor let synes du det er at stave?

- ☐ Meget let
- ☐ Let
- ☐ Svært
- ☐ Meget svært



Har du brug for hjælp til dine lektier?

- ☐ Ja, stort set altid
- ☐ Ja, af og til
- ☐ Ja, men det er meget sjældent
- ☐ Nej



Har du nogen, der kan hjælpe dig med lektierne, hvis du har brug for det?

- ☐ Ja
- ☐ Nej





Det næste spørgsmål handler om, hvordan du alt i alt har det.

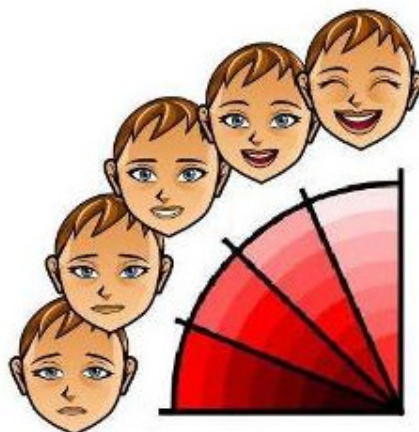
Her er et billede af en stige.



Trin 10 betyder "det bedst mulige liv" for dig og
trin 0 betyder "det værst mulige liv" for dig.



Hvor på stigen synes du selv, du er for tiden?



☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

☐ 10 Det bedst mulige liv

☐ 9

☐ 8

☐ 7

☐ 6

☐ 5

☐ 4

☐ 3

☐ 2

☐ 1

☐ 0 Det værst mulige liv



	Meget tit	Tit	Nogle gange	Aldrig
Jeg bliver vred	☐	☐	☐	☐
Jeg har hovedpine	☐	☐	☐	☐
Jeg synes, det er sjovt at gå i skole	☐	☐	☐	☐
Jeg føler mig rolig og glad	☐	☐	☐	☐
Jeg har ondt i maven	☐	☐	☐	☐
Jeg føler mig ensom	☐	☐	☐	☐
Jeg bliver ked af det	☐	☐	☐	☐
Jeg kan godt lide at være i skolen	☐	☐	☐	☐
De andre børn driller mig	☐	☐	☐	☐
Jeg har let ved at sove om aftenen	☐	☐	☐	☐
Jeg føler mig rolig	☐	☐	☐	☐
Tingene bliver, som jeg gerne vil have	☐	☐	☐	☐



Her ser du en række udsagn, som beskriver, hvordan man kan have det. Hvor tit har du det sådan?

Skemaet fortsætter på næste side...





		Meget tit	Tit	Nogle gange	Aldrig
	Jeg føler mig glad	☐	☐	☐	☐
	Når jeg er glad, viser jeg det	☐	☐	☐	☐
	Det sker, at jeg ikke har tid til det, jeg skal	☐	☐	☐	☐
	Når jeg har det svært, hjælper det at være sammen med mine venner	☐	☐	☐	☐
	Når jeg er ked af det, viser jeg det	☐	☐	☐	☐
	Det sker, at jeg ikke klarer, det jeg skal	☐	☐	☐	☐
	Når det hele er besværligt, er der en voksen, jeg kan tale med	☐	☐	☐	☐
	Når nogen behandler mig dårligt, siger jeg fra	☐	☐	☐	☐
	Jeg har let ved at koncentrere mig i timerne	☐	☐	☐	☐

Her fortsætter skemaet...





Har du inden for de sidste tolv måneder været udsat for
nogle af disse ting:

	Ja	Nej
 At du selv er/har været alvorligt syg	☐	☐
 At du selv har været udsat for en alvorlig ulykke	☐	☐
 At der er/har været alvorlig sygdom i din nærmeste familie	☐	☐
 At en i din nærmeste familie har været udsat for en alvorlig ulykke	☐	☐
 At der har været dødsfald i din nærmeste familie	☐	☐
 At en af dine nærmeste venner døde	☐	☐
 At dine forældre er flyttet fra hinanden	☐	☐
 At du har skiftet skole	☐	☐
 At du har haft alvorlige problemer i skolen med en lærer	☐	☐

Skemaet fortsætter på næste side...





Her fortsætter skemaet...

	Ja	Nej
 At dine forældre har haft svært ved at betale deres regninger	☐	☐
 At din far eller mor er blevet arbejdsløs	☐	☐
 At din far eller mor er meget væk pga. arbejde	☐	☐
 At en af dine forældre har været fuld eller påvirket på anden måde således at det var ubehageligt eller pinligt for dig	☐	☐
 At en kammerat er blevet alvorlig syg eller er kommet til skade	☐	☐
 At du har mistet kontakten til din bedste ven	☐	☐





Hvornår lægger du dig normalt til at sove på
hverdage og i weekenden?



På hverdage sover
jeg ca. klokken...

- ☐ 19.00 eller før
- ☐ 19.30
- ☐ 20.00
- ☐ 20.30
- ☐ 21.00
- ☐ 21.30
- ☐ 22.00
- ☐ 22.30
- ☐ 23.00
- ☐ 23.30
- ☐ 24.00
- ☐ 00.30
- ☐ 01.00
- ☐ 02.00
- ☐ 03.00 eller senere



I weekenden sover
jeg ca. klokken...

- ☐ 19.00 eller før
- ☐ 19.30
- ☐ 20.00
- ☐ 20.30
- ☐ 21.00
- ☐ 21.30
- ☐ 22.00
- ☐ 22.30
- ☐ 23.00
- ☐ 23.30
- ☐ 24.00
- ☐ 00.30
- ☐ 01.00
- ☐ 02.00
- ☐ 03.00 eller senere





Hvornår bliver du vækket/vågner du om morgenen på hverdage og i weekenden?



På hverdage bliver jeg vækket/vågner jeg ca. klokken..

- ☐ 5.00 eller før
- ☐ 5.30
- ☐ 6.00
- ☐ 6.30
- ☐ 7.00
- ☐ 7.30
- ☐ 8.00
- ☐ 8.30
- ☐ 9.00
- ☐ 9.30
- ☐ 10.00
- ☐ 11.00
- ☐ 12.00
- ☐ 13.00 eller senere



I weekenden bliver jeg vækket/vågner jeg ca. klokken..

- ☐ 5.00 eller før
- ☐ 5.30
- ☐ 6.00
- ☐ 6.30
- ☐ 7.00
- ☐ 7.30
- ☐ 8.00
- ☐ 8.30
- ☐ 9.00
- ☐ 9.30
- ☐ 10.00
- ☐ 11.00
- ☐ 12.00
- ☐ 13.00 eller senere





Her kommer nogle spørgsmål om, hvordan du sover



Mener du, at du sover for lidt?



Altid/hæsten altid
(5-7 dage om
ugen)

☐

Nogen gange
(2-4 gange om
ugen)

☐

Sjældent/ aldrig
(0-1 gang om
ugen)

☐

Mener du, at du sover for meget?

☐☐☐

Vågner du om natten, hvor dine forældre tror du sover?

☐☐☐

Har du problemer med at falde i søvn igen, hvis du vågner i løbet af natten?

☐☐☐

Har du mareridt?

☐☐☐

Vågner du på grund af smerter om natten?

☐☐☐

Skemaet fortsætter på næste side...





Her fortsætter skemaet...

	 Alltid/hæsten altid (5-7 dage om ugen)	 Nogen gange (2-4 gange om ugen)	 Sjældent/ aldrig (0-1 gang om ugen)
 Går du nogen gange ind og lægger dig i en andens seng i løbet af natten?	☐	☐	☐
 Har du svært ved at vågne om morgenen?	☐	☐	☐
 Er du træt, når du står op om morgenen?	☐	☐	☐
 Føler du dig træt i løbet af dagen?	☐	☐	☐
 Tager du dig en middagslur i løbet af dagen?	☐	☐	☐

 **Tisser du nogensinde i sengen, mens du sover?**

- ☐ Ja, det sker tit
- ☐ Ja, det sker en gang i mellem
- ☐ Nej





De næste spørgsmål handler om, hvad du spiser.



Hvor tit plejer du at spise...

Hver dag	6 dage uge	5 dage uge	4 dage uge	3 dage uge	2 dage uge	1 dag uge	Ikke hver uge
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



..morgenmad - (ikke kun et glas mælk eller juice)?



..frokost - et rigtigt måltid midt på dagen?



..aftensmad - et rigtigt måltid om aftenen?



Et mellemmåltid?

(et stykke frugt, en kiks, en håndmad el. lign.)

- ☐ 5 gange om dagen eller mere
- ☐ 4 gange om dagen
- ☐ 3 gange om dagen
- ☐ 2 gange om dagen
- ☐ 1 gang om dagen
- ☐ Ikke hver dag





Hvor tit plejer du at spise og drikke...

	 Flere gange hver dag	 En gang hver dag	 5-6 dage om ugen	 2-4 dage om ugen	 En gang om ugen	 Mindre end en gang om ugen	 Aldrig eller næsten aldrig
 ...frugt?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 ...is, slik, chokolade?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 ...kager og wienerbrød?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 ...chips? (franske kartofler, saltstænger, popcorn)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 ...fast food? (fx pizza, burgere, pølser, eller pommes frites)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 ...mælk?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 ...light sodavand? (fx. Cola Light, Cola Zero, Pepsi Max)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 ...sodavand med sukker? (fx. Coca Cola, Pepsi, Sprite mv).	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Nu kommer nogle spørgsmål om dit forhold til mad og det at spise.



I det sidste års tid:



Hver dag



Ofte



Nogle gange



Sjældent



Aldrig



Hvor ofte har du følt dig for tyk?

☐☐☐☐☐

Hvor ofte har du tænkt over, at du vil være tyndere?

☐☐☐☐☐

Hvor ofte har du bekymret dig om at have for meget fedt på din krop?

☐☐☐☐☐

Hvor ofte har du tænkt på, at du vil have større eller mere synlige muskler?

☐☐☐☐☐

Har du i det sidste års tid været på kur/diæt for at tabe dig eller for ikke at tage på?

- ☐ Aldrig
- ☐ Et par gange
- ☐ Flere gange
- ☐ Ofte
- ☐ Jeg er altid på kur/diæt



Har du i det sidste års tid dyrket motion for at tabe dig eller for ikke at tage på?

- ☐ Aldrig (mindre end 1 gang per måned)
- ☐ 1-3 gange per måned
- ☐ 1-4 gange om ugen
- ☐ 5 gange eller mere per uge





	2 gange eller mere om ugen	1 gang om ugen	1-3 gange om måneden	Aldrig
 I det sidste års tid, har du da kastet op med vilje for at tabe dig eller for ikke at tage på?	☐	☐	☐	☐
 I det sidste års tid, har du da taget afføringsmidler for at tabe dig eller for ikke at tage på?	☐	☐	☐	☐
 I det sidste års tid, har du da fastet (dvs. ikke spist noget i en hel dag eller længere) for at tabe dig eller for ikke at tage på?	☐	☐	☐	☐

Har du det svært?

Hos Børnetelefonen er der altid en voksen, der har tid og lyst til at snakke med dig. Telefonnummeret er **116 111**





Overspisning: Sommetider spiser man hurtigt en portion mad, som ens venner og de fleste mennesker synes er meget stor.



I det sidste års tid, hvor tit har du overspist?

- ☐ Aldrig (mindre end 1 gang per måned)
- ☐ 1-3 gange per måned
- ☐ 1 gang om ugen
- ☐ Mere end 1 gang om ugen



Da du overspiste....

	Ja	Nej
Følte du, at du ikke kunne stoppe med at spise, selv om du gerne ville?	☐	☐
Spiste du indtil du fik ondt i maven eller til du følte at du skulle kaste op?	☐	☐
Havde du det dårligt med dig selv eller følte du dig skyldig efter du havde spist for meget mad?	☐	☐

Har du det svært?

Hos Børnetelefonen er der altid en voksen, der har tid og lyst til at snakke med dig. Telefonnummeret er **116 111**

Børnetelefonen.dk





Nu vil vi gerne vide, hvor meget **læskedrik** du drikker om ugen.
Ved hvert spørgsmål skal du vælge om du vil svare i antal **dåser**,
antal **halv-liters flasker** eller antal **glas**.



Drikker du sodavand med sukker hver uge? ☐ Ja ☐ Nej



Hvor meget sodavand med sukker drikker du om ugen?
Vælg, hvordan du vil svare.
Jeg vil gerne svare i antal:



☐ Dåser
☐ Flasker (½ liters)
☐ Glas



Hvor mange **dåser** sodavand med sukker drikker du om ugen?



Hvor mange **½ liters flasker** sodavand med sukker drikker du om ugen?



Hvor mange **glas** sodavand med sukker drikker du om ugen?



Drikker du light sodavand, dvs. sodavand uden sukker hver uge? ☐ Ja ☐ Nej



Hvor meget light sodavand drikker du om ugen?
Jeg vil gerne svare i antal:



☐ Dåser
☐ Flasker (½ liters)
☐ Glas



Hvor mange **dåser** light sodavand drikker du om ugen?



Hvor mange **½ liters flasker** light sodavand drikker du om ugen?



Hvor mange **glas** light sodavand drikker du om ugen?





Drikker du **kakao, milkshake, drikkeyoghurt eller lignende** hver uge? ☐ Ja ☐ Nej

Hvor meget kakao, etc. drikker du om ugen? ☐ Dåser ☐ Flasker (½ liters) ☐ Glas
 Jeg vil gerne svare i antal:

Hvor mange **dåser** kakao, etc. drikker du om ugen?

Hvor mange **flasker** kakao, etc. drikker du om ugen?

Hvor mange **glas** kakao, etc. drikker du om ugen?

Drikker du **juice** hver uge? ☐ Ja ☐ Nej

Hvor meget juice drikker du om ugen? ☐ Dåser ☐ Flasker (½ liters) ☐ Glas
 Jeg vil gerne svare i antal:

Hvor mange **dåser** juice drikker du om ugen?

Hvor mange ½ **liters flasker** juice drikker du om ugen?

Hvor mange **glas** juice drikker du om ugen?

Drikker du **saftvand** hver uge? ☐ Ja ☐ Nej

Hvor meget saftvand drikker du om ugen? ☐ Dåser ☐ Flasker (½ liters) ☐ Glas
 Jeg vil gerne svare i antal:

Hvor mange **dåser** saftvand drikker du om ugen?

Hvor mange **flasker** saftvand drikker du om ugen?

Hvor mange **glas** saftvand drikker du om ugen?





 De næste spørgsmål handler om hvor meget du bevæger dig, og hvor meget tid du bruger på stillesiddende aktiviteter.

 Vi ved, at der ofte vil være forskel på sommer- og vinteraktiviteter, men du skal bare svare på, hvor aktiv du er lige nu.

 Hvor meget af din fritid bruger du på at sidde foran computeren? Medregn alt, hvad du laver ved computeren.



Hverdage Computer

- ☐ ingen tid eller under ½ time
- ☐ ½ time-1 time
- ☐ 1-2 timer
- ☐ 2-3 timer
- ☐ 3-4 timer
- ☐ 4-5 timer
- ☐ Mere end 5 timer



Weekenddage Computer

- ☐ ingen tid eller under ½ time
- ☐ ½ time-1 time
- ☐ 1-2 timer
- ☐ 2-3 timer
- ☐ 3-4 timer
- ☐ 4-5 timer
- ☐ 5-6 timer
- ☐ 6-7 timer
- ☐ 7-8 timer
- ☐ mere end 8 timer





Hvor meget af din fritid bruger du på at spille computerspil?
(både på computeren, men også fx. Playstation, x-box,
PSP, Nintendo, Wii)



**Hverdage
Computerspil**

- ☐ ingen tid eller
under ½ time
- ☐ ½ time-1 time
- ☐ 1-2 timer
- ☐ 2-3 timer
- ☐ 3-4 timer
- ☐ 4-5 timer
- ☐ Mere end 5 timer



**Weekenddage
Computerspil**

- ☐ ingen tid eller
under ½ time
- ☐ ½ time-1 time
- ☐ 1-2 timer
- ☐ 2-3 timer
- ☐ 3-4 timer
- ☐ 4-5 timer
- ☐ 5-6 timer
- ☐ 6-7 timer
- ☐ 7-8 timer
- ☐ mere end 8 timer





Hvor meget af din fritid bruger du på at se tv? (medregn DVD/video eller når du ser film på computeren)



**Hverdage
TV/DVD/Video**

- ☐ ingen tid eller under ½ time
- ☐ ½ time-1 time
- ☐ 1-2 timer
- ☐ 2-3 timer
- ☐ 3-4 timer
- ☐ 4-5 timer
- ☐ Mere end 5 timer



**Weekendtage
TV/DVD/Video**

- ☐ ingen tid eller under ½ time
- ☐ ½ time-1 time
- ☐ 1-2 timer
- ☐ 2-3 timer
- ☐ 3-4 timer
- ☐ 4-5 timer
- ☐ 5-6 timer
- ☐ 6-7 timer
- ☐ 7-8 timer
- ☐ mere end 8 timer





Hvor meget af din fritid bruger du på at læse, spille
brætspil, tegne, hvile, o.l.? (medregn lektielæsning)



Hverdage
Læse, spille, hvile

- ☐ ingen tid eller
under ½ time
- ☐ ½ time-1 time
- ☐ 1-2 timer
- ☐ 2-3 timer
- ☐ 3-4 timer
- ☐ 4-5 timer
- ☐ Mere end 5 timer



Weekenddage
Læse, spille, hvile

- ☐ ingen tid eller
under ½ time
- ☐ ½ time-1 time
- ☐ 1-2 timer
- ☐ 2-3 timer
- ☐ 3-4 timer
- ☐ 4-5 timer
- ☐ 5-6 timer
- ☐ 6-7 timer
- ☐ 7-8 timer
- ☐ mere end 8 timer





Hvor mange idrætstimer (lektioner på 45 min.) har du normalt i skolen om ugen?

- ☐ Ingen
- ☐ 1 idrætstime
- ☐ 2 idrætstimer
- ☐ 3 idrætstimer
- ☐ 4 idrætstimer
- ☐ Flere end 4 timer



Hvor forpustet eller svedig bliver du typisk i idrætstimerne?

- ☐ Jeg bliver meget forpustet eller svedig
- ☐ Jeg bliver lettere forpustet eller en smule svedig
- ☐ Jeg bliver ikke forpustet eller svedig





Hvordan bruger du som oftest din krop i frikvartererne?

Svar det, der passer bedst på dig indenfor den sidste måned.

- ☐ Jeg er meget aktiv: Løber rundt eller spiller bold næsten hele tiden.
- ☐ Jeg er ret aktiv: Løber tit rundt eller spiller bold.
- ☐ Jeg går rundt de fleste frikvarterer.
- ☐ Jeg sidder stille, snakker eller læser eller spiller spil de fleste frikvarterer.



Hvordan bruger du som oftest din krop i din fritid?

Svar det, der passer bedst på dig indenfor den sidste måned.

- ☐ Jeg er meget aktiv: Går til sport, løber rundt eller spiller bold en stor del af tiden.
- ☐ Jeg er ret aktiv: Løber tit rundt, går til sport eller leger vildt meget af tiden.
- ☐ Jeg er lidt aktiv: Leger med mine venner og går rundt det meste af tiden.
- ☐ Jeg sidder stille: Snakker, ser TV eller læser, spiller spil eller computer det meste af min fritid.





Går du til sport eller
idræt i din fritid? ☐ Ja
☐ Nej



Hvilke slags sport går du til? Sæt
hak ved alle de ting, du går til.



☐ Fodbold

Hvor mange gange om
ugen går du til fodbold?



☐ Håndbold

Hvor mange gange om
ugen går du til håndbold?



☐ Basketball

Hvor mange gange om
ugen går du til basket?



☐ Volleyball

Hvor mange gange om
ugen går du til volleyball?



☐ Badminton

Hvor mange gange om
ugen går du til badminton?



☐ Tennis

Hvor mange gange om
ugen går du til tennis?

Flere muligheder på næste side...





Hvilke slags sport går du til? Sæt
hak ved alle de ting, du går til.



☐ **Gymnastik**

Hvor mange gange om
ugen går du til gymnastik?



☐ **Dans**

Hvor mange gange om
ugen går du til dans?



☐ **Svømning**

Hvor mange gange om
ugen går du til svømning?



☐ **Kampsport**

Hvor mange gange om
ugen går du til kampsport?



☐ **Ridning**

Hvor mange gange om
ugen går du til ridning?



☐ **Andet**

Hvor mange gange om
ugen går du til noget
andet?

Hvilken slags sport er det? Skriv selv svaret:





Hvordan kommer du
oftest til skole?

- ☐ Med bil
- ☐ Med bus eller tog
- ☐ På cykel
- ☐ Til fods



Hvor lang tid tager det
dig at komme til skole?

- ☐ Mindre end 5 minutter
- ☐ 5-10 minutter
- ☐ 11-15 minutter
- ☐ 16-20 minutter
- ☐ 21-30 minutter
- ☐ Mere end en halv time



Hvordan kommer
du oftest fra skole?

- ☐ Med bil
- ☐ Med bus eller tog
- ☐ På cykel
- ☐ Til fods



Hvor lang tid tager det dig
at komme fra skole?

- ☐ Mindre end 5 minutter
- ☐ 5-10 minutter
- ☐ 11-15 minutter
- ☐ 16-20 minutter
- ☐ 21-30 minutter
- ☐ Mere end en halv time





					
	Altid	Næsten altid	Af og til	Sjældent	Aldrig
 Hvor tit bruger du sikkerhedssele, når du kører i bil?	☐	☐	☐	☐	☐
 Hvor tit bruger du cykelhjelm, når du cykler?	☐	☐	☐	☐	☐
 Hvor tit går eller cykler du over for rødt?	☐	☐	☐	☐	☐
 Hvor tit kører du uden cykellygter, når det er mørkt?	☐	☐	☐	☐	☐





*De næste spørgsmål handler om,
hvorvidt du har prøvet at ryge
og/eller drikke alkohol.*



Har du nogensinde prøvet
at ryge en hel cigaret?

- ☐ Ja
☐ Nej

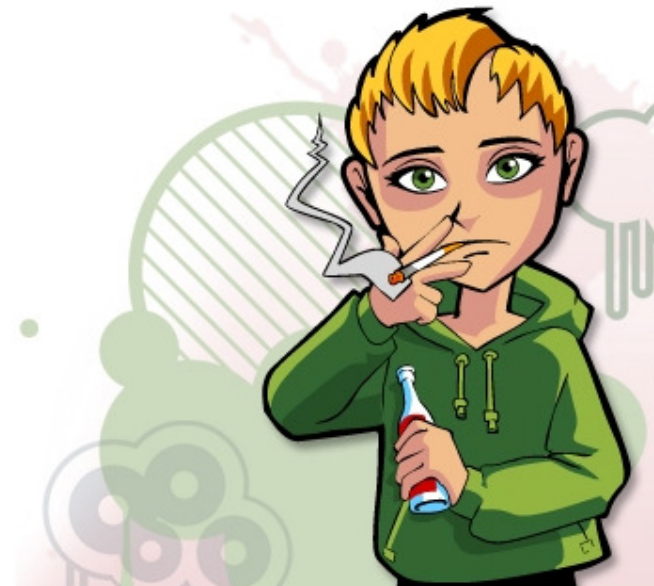


Hvor gammel var du, første gang du røg
en hel cigaret? Vælg alder eller "husker
ikke" i rullemenuen.



Hvor tit ryger du?

- ☐ Hver dag
☐ Ikke hver dag, men mindst en gang om ugen
☐ Sjældnere end hver uge
☐ Ryger ikke





Har du nogensinde røget vandpipe?

- ☐ Ja
- ☐ Nej
- ☐ Ved ikke, hvad vandpipe er

En vandpipe er en stor pipe, som stammer fra Indien eller Mellemøsten. Man bruger den til at ryge vandpipe-tobak. Røgen går gennem en beholder med vand og gennem en slange til munden. Det er skadeligt at ryge vandpipe.



Hvor tit har du røget vandpipe?

- ☐ Jeg ryger vandpipe hver dag
- ☐ Jeg ryger vandpipe mindst en gang om ugen
- ☐ Jeg har prøvet det flere gange
- ☐ Jeg har prøvet det en enkelt gang

Hash eller pot er rusmidler. De udvindes af hamp-planten cannabis. Man kan ryge hash/pot, eller spise det i te, kager eller konfekt. Hash og pot er både skadeligt at bruge og forbudt at have.



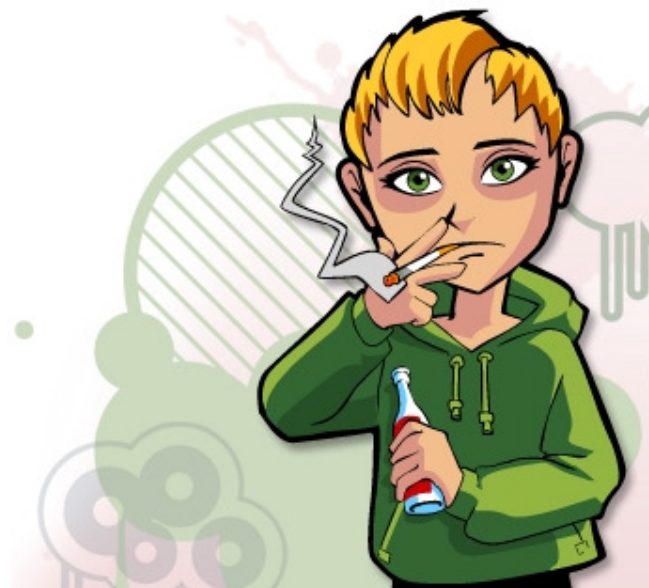
Har du nogensinde røget hash eller pot?

- ☐ Ja
- ☐ Nej
- ☐ Ved ikke, hvad hash eller pot er



Hvor tit har du røget hash eller pot?

- ☐ Jeg ryger hash eller pot hver dag
- ☐ Jeg ryger det mindst en gang om ugen
- ☐ Jeg har prøvet det flere gange
- ☐ Jeg har prøvet det en enkelt gang





Har du nogensinde drukket **mere end én** alkoholsodavand, én øl, ét glas vin eller ét glas spiritus?

- ☐ Ja
☐ Nej



Hvor gammel var du første gang, du drak mere end én alkoholsodavand, én øl, ét glas vin eller ét glas spiritus? Vælg alder eller "husker ikke" i rullemenuen.



Hvor tit drikker du mere end én alkoholsodavand, én øl, ét glas vin eller ét glas spiritus?

- ☐ Mere end en gang om måneden
☐ Cirka en gang om måneden
☐ Sjældnere end en gang om måneden
☐ Har kun prøvet det en enkelt gang





Har du nogensinde drukket så meget alkohol, at du kunne mærke en virkning?

(Fx at det snurrede i hovedet, at du følte dig underlig tilpas, eller at du blev mindre genert)

- ☐ Ja
☐ Nej



Hvor gammel var du første gang, du drak så meget alkohol, at du kunne mærke en virkning?

Vælg alder eller "husker ikke" i rullemenuen.





De næste spørgsmål handler om dit helbred og om, hvor ofte du er syg eller har smerter.



Hvordan synes du, dit helbred er?

- ☐ Virkelig godt
- ☐ Godt
- ☐ Nogenlunde
- ☐ Dårligt



Hvordan synes du din fysiske form (kondition) er?

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





Tænk på de sidste 6 måneder. Hvor ofte har du:

	Næsten hver dag	Mere end én gang om ugen	Næsten hver uge	Mere end én gang om måneden	Næsten hver måned	Sjældnere eller aldrig
...haft hovedpine?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
...haft ondt i maven?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
...været ked af det?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
...været irriteret eller i dårligt humør?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
...været nervøs?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
...haft svært ved at falde i søvn?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
...været svimmel?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
...haft forstoppelse (hård mave)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
...haft ringen for ørerne eller hyletone i ørerne?	☐	☐	☐	☐	☐	☐



	Ofte	Nogle gange	Nej
 Er der noget inde i dit hoved, der får dig til at gøre ting, fx. tjekke, mærke efter eller tælle ting, selvom du godt ved, at du ikke behøver at gøre det?	☐	☐	☐
 Er du meget optaget af at have rene hænder altid?	☐	☐	☐
 Skal du gøre tingene igen og igen et bestemt antal gange før de er blevet helt, som de skal være?	☐	☐	☐
 Er det nogle gange svært for dig at blive færdig med lektier e.l., fordi du skal lave dem igen og igen?	☐	☐	☐
 Bliver du meget bekymret, hvis du ikke får lavet tingene helt sådan som du synes, de skulle være?	☐	☐	☐

 Når du svarer på de to næste spørgsmål, skal du tænke på, hvad spørgsmålene ovenover handler om, især de spørgsmål, hvor du har svaret "nogle gange" eller "ofte".

	Ofte	Nogle gange	Nej
 Er disse ting et problem i din hverdag?	☐	☐	☐
 Gør du noget, for at stoppe det?	☐	☐	☐



De næste spørgsmål handler om
smerter i nakken og ryggen.

Har du haft ondt i nakken?

- ☐ Ja, ofte
- ☐ Ja, en gang i mellem
- ☐ Ja, en eller to gange
- ☐ Aldrig



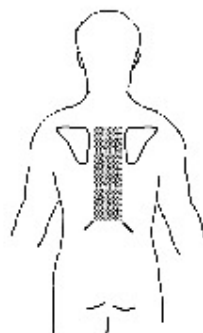
Hvor ondt gjorde det, da det var værst? Sæt et hak.
1 er "ikke ondt" og 6 er "rigtig meget ondt"

	1	2	3	4	5	6
Hvor ondt?	☐	☐	☐	☐	☐	☐



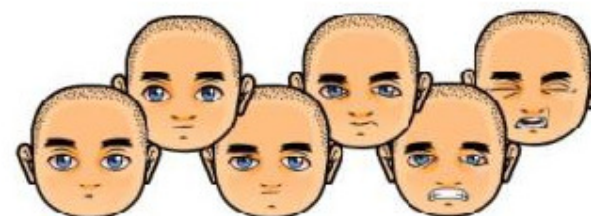
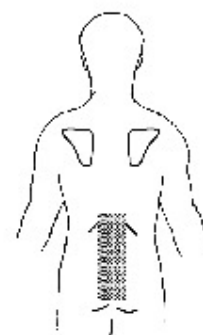
Har du haft ondt midt på ryggen?

- ☐ Ja, ofte
- ☐ Ja, en gang i mellem
- ☐ Ja, en eller to gange
- ☐ Aldrig



Har du haft ondt i lænden?

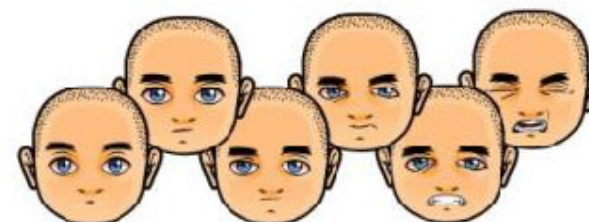
- ☐ Ja, ofte
- ☐ Ja, en gang i mellem
- ☐ Ja, en eller to gange
- ☐ Aldrig



Hvor ondt? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6



Hvor ondt gjorde det, da det var værst? Sæt et hak.
1 er "ikke ondt" og 6 er "rigtig meget ondt"



Hvor ondt? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6



Er du blevet hjemme fra skole på grund af ondt i nakke eller ryg?

- ☐ Ja, ofte
- ☐ Ja, en gang i mellem
- ☐ Ja, en eller to gange
- ☐ Aldrig



**Har ondt i nakke eller ryg
forhindret dig i at dyrke idræt?**

- ☐ Ja, ofte
- ☐ Ja, en gang i mellem
- ☐ Ja, en eller to gange
- ☐ Aldrig



Har du været hos læge, kiropraktor eller fysioterapeut på grund af ondt i nakke eller ryg?

- ☐ Ja, ofte
- ☐ Ja, en gang i mellem
- ☐ Ja, en eller to gange
- ☐ Aldrig





Nogle børn lider af vokseværk, og derfor kommer der nogle spørgsmål om dette.



Ved du, hvad vokseværk er?

- ☐ Ja
☐ Nej



Har du nogensinde haft vokseværk?

- ☐ Ja
☐ Nej

Det er, når man har ondt - tit i benene, armene eller kroppen - og mest om aftenen eller natten. I nogle perioder kan man have ondt flere gange om ugen, men som regel vokser man fra det, når man er ca. 12 år.

Mange børn har vokseværk, men ingen ved rigtig, hvorfor man har det.

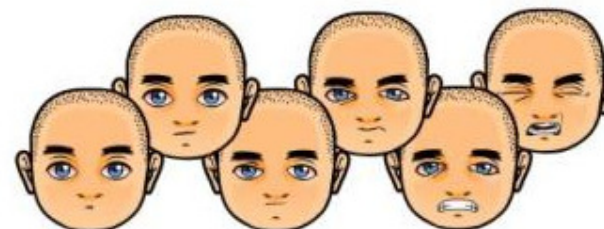


Hvor har du haft vokseværk?
(Sæt gerne mere end ét kryds)

- ☐ I benene
☐ i ryggen
☐ i armene
☐ i ribbenene
☐ Andre steder



Hvor ondt gjorde det, da det var værst?
Sæt et hak.
1 er "ikke ondt" og 6 er "rigtig meget ondt"



	1	2	3	4	5	6
Hvor ondt?	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Nu følger en række spørgsmål om dine tænder:



Hvor ofte børster du tænder?

- ☐ Mere end to gange dagligt
- ☐ To gange om dagen
- ☐ En gang om dagen
- ☐ Hver uge, men ikke hver dag
- ☐ Mindre end en gang om ugen
- ☐ Aldrig



Hvor tit glemmer du at børste tænder om aftenen?

- ☐ Næsten hver aften
- ☐ Flere gange om ugen
- ☐ En gang om ugen
- ☐ Mindre end en gang om ugen
- ☐ Aldrig eller næsten aldrig



Bruger du tandtråd eller tandstikker?

- ☐ Mere end to gange dagligt
- ☐ To gange om dagen
- ☐ En gang om dagen
- ☐ Hver uge, men ikke hver dag
- ☐ Mindre end en gang om ugen
- ☐ Aldrig





Har du nogensinde haft
bøjle på tænderne?

- ☐ Ja
- ☐ Nej



Hvad var grunden til at du
havde bøjle på?

- ☐ Underbid
- ☐ Overbid
- ☐ Krydsbid
- ☐ Saksbid
- ☐ Skæve tænder
- ☐ Andet
- ☐ Ved ikke





De næste spørgsmål handler om dine styrker og vanskeligheder.
Vi vil gerne have at du svarer ud fra hvordan du har haft det i de sidste 6 måneder.

	Passer ikke	Passer delvist	Passer godt
Jeg forsøger at tage hensyn til andre. Jeg tænker over, hvordan andre har det.	☐	☐	☐
Jeg er rastløs. Jeg har svært ved at holde mig i ro i længere tid.	☐	☐	☐
Jeg har tit hovedpine, ondt i maven eller kvalme.	☐	☐	☐
Jeg deler tit med andre (slik, sodavand, blade og lignende).	☐	☐	☐
Jeg kan blive meget vred og bliver tit hidsig.	☐	☐	☐
Jeg holder mig mest for mig selv. Jeg gør mange ting alene eller passer mig selv.	☐	☐	☐
Jeg gør som regel det jeg får besked på.	☐	☐	☐
Jeg er tit bekymret.	☐	☐	☐
Jeg prøver at hjælpe, hvis nogen slår sig, er kede af det eller har det dårligt.	☐	☐	☐



	Passer ikke	Passer delvist	Passer godt
Jeg har altid uro i kroppen. Jeg har svært ved at sidde stille og holde mig i ro (arme, ben, fingre, hoved eller krop).	☐	☐	☐
Jeg har mindst én god ven.	☐	☐	☐
Jeg starter tit slagsmål. Jeg kan få andre til at gøre det jeg siger de skal.	☐	☐	☐
Jeg er tit ked af det, trist eller lige ved at græde.	☐	☐	☐
Andre på min egen alder synes for det meste godt om mig.	☐	☐	☐
Jeg bliver nemt distraheret. Jeg har svært ved at koncentrere mig.	☐	☐	☐
Jeg bliver utryg i nye situationer. jeg bliver let usikker på mig selv.	☐	☐	☐
Jeg er god mod yngre børn.	☐	☐	☐
Jeg bliver tit beskyldt for at lyve eller snyde.	☐	☐	☐
Jeg bliver tit mobbet eller drillet af andre børn eller unge.	☐	☐	☐
Jeg spørger tit, om jeg kan hjælpe til, hvis nogen har brug for det (forældre, lærere, børn).	☐	☐	☐



	Passer ikke	Passer delvist	Passer godt
Jeg tænker mig om, før jeg gør noget.	☐	☐	☐
Jeg tager ting, som ikke er mine (derhjemme, i skolen eller andre steder).	☐	☐	☐
Jeg kommer bedre ud af det med voksne end med mine jævnaldrende.	☐	☐	☐
Jeg er bange for mange ting. Jeg er nem at forskrække.	☐	☐	☐
Jeg gør de ting færdige, jeg begynder på. Jeg er god til at koncentrere mig.	☐	☐	☐

Har du andre kommentarer eller bekymringer, kan du skrive dem her:

Samlet, synes du, at du har vanskeligheder på et eller flere af følgende områder:

følelser, koncentration, opførsel eller med at komme overens med andre mennesker?

- ☐ Nej
- ☐ Ja, mindre vanskeligheder
- ☐ Ja, tydelige vanskeligheder
- ☐ Ja, alvorlige vanskeligheder



Hvor længe har disse
vanskeligheder stået på?

- ☐ Mindre end 1 måned
- ☐ 1-5 måneder
- ☐ 6-12 måneder
- ☐ Mere end 1 år

Gør disse vanskeligheder dig
ulykkelig eller ked af det?

- ☐ Slet ikke
- ☐ Kun lidt
- ☐ Ret meget
- ☐ Virkelig meget

Påvirker disse vanskeligheder din dagligdag...

	Slet ikke	Kun lidt	Ret meget	Virkelig meget
Derhjemme?	☐	☐	☐	☐
I forhold til venner?	☐	☐	☐	☐
Med hensyn til indlæring i skolen?	☐	☐	☐	☐
I forbindelse med fritidsaktiviteter?	☐	☐	☐	☐

Er disse vanskeligheder en
belastning for dem omkring dig
(familien, venner, lærere, osv.)?

- ☐ Slet ikke
- ☐ Kun lidt
- ☐ Ret meget
- ☐ Virkelig meget





Hører du nogensinde musik fra MP3 afspiller, iPod el.
med højttalere i ørerne?

- ☐ Ja
- ☐ Nej



Hvor tit hører du musik med højttalere i ørerne?



☐ Flere gange hver dag



☐ En gang hver dag



☐ Næsten hver dag (5-6 dage om ugen)



☐ Et par gange om ugen (2-4 dage) om ugen



☐ En gang om ugen



☐ Mindre end en gang om ugen



☐ Meget sjældent



☐ Aldrig





Hvor høj er musikken, når du har højttalere i ørene?



☐ Jeg har svært ved at høre andre høje lyde (fx. telefonen) eller når andre forsøger at komme i kontakt med mig og derfor snakker højt til mig



☐ Jeg kan godt høre høje lyde, men ikke at folk snakker til mig



☐ Jeg kan sagtens høre, hvad der sker omkring mig, også når folk taler til mig





De næste spørgsmål handler om dit humør



Har der været tidspunkter i løbet af de sidste 4 uger, hvor du har været meget trist, ulykkelig, ked af det eller grædt meget?

- ☐ Ja
☐ Nej



I løbet af de sidste 4 uger har der da været en periode, hvor du har været rigtig ulykkelig næsten hver dag?

- ☐ Ja
☐ Nej



I den tid, hvor du har været ulykkelig, har du da været rigtig ulykkelig det meste af dagen? (dvs. flest timer, hvor du var ulykkelig)

- ☐ Ja
☐ Nej





I løbet af de sidste 4 uger har der været tidspunkter, hvor du har mistet interesse for alt eller næsten alt det, som du normalt godt kan lide at gøre?

- ☐ Ja
☐ Nej



I løbet af de sidste 4 uger har der været en periode, hvor denne manglende interesse har været tilstede næsten hver dag?

- ☐ Ja
☐ Nej



I den periode, hvor du mistede interesse for ting, har du så haft det sådan det meste af dagen?

- ☐ Ja
☐ Nej



I løbet af de sidste 4 uger har du tænkt på at skade eller såre dig selv?

- ☐ Ja
☐ Nej



I løbet af de sidste 4 uger har du forsøgt at skade eller såre dig selv?

- ☐ Ja
☐ Nej



I hele dit liv, har du nogensinde forsøgt at skade eller såre dig selv?

- ☐ Ja
☐ Nej

Har du det svært?

Hos Børnetelefonen er der altid en voksen, der har tid og lyst til at snakke med dig.
Telefonnummeret er **116 111**





Nu følger nogle spørgsmål om nogle lidt specielle oplevelser.
Der er nogle mennesker, der har denne slags oplevelser.



Ja, det er
jeg sikker
på



Ja, det
mener jeg



Nej



Nogen mennesker tror på
tankelæsning. Tror du, der
er nogen mennesker, der
har læst dine tanker?



Har du nogensinde fået
sendt beskeder kun til dig
fra fjernsynet eller radioen?



Har du nogensinde følt, at
du er forfulgt eller bliver
udspioneret?



Har du nogensinde hørt
stemmer eller lyde, som
andre mennesker ikke kan
høre?



Skemaet fortsætter på næste side...





	 Ja, det er jeg sikker på	 Ja, det mener jeg	 Nej
 Har du nogensinde følt, at der er specielle kræfter, der kontrollerer dig?	☐	☐	☐
 Har du nogensinde set ting, som andre mennesker ikke er i stand til at se?	☐	☐	☐
 Har du nogensinde følt, at du har overnaturlige evner?	☐	☐	☐





Nu følger nogle spørgsmål om, hvad du bruger af medicin.



Har du inden for **den sidste måned** taget piller eller medicin for..

	Ja, mere end 3 gange	Ja, 2 til 3 gange	Ja, 1 gang	Nej
..hovedpine?	☐	☐	☐	☐
..mavepine?	☐	☐	☐	☐
..søvnproblemer?	☐	☐	☐	☐
..nervøsitet?	☐	☐	☐	☐

Nogle drenge og piger er ikke helt glade for det køn, de har.
Hvor godt passer følgende udsagn på dig?

Jeg ville ønske, jeg var af det modsatte køn

- ☐ Passer ikke
☐ Passer delvis
☐ Passer godt





De næste spørgsmål handler om, hvor meget du bruger mobiltelefon - også selv om du ikke har din egen.



Hvor tit - i løbet af en almindelig måned -
taler du i mobiltelefon? Du skal ikke medregne
de gange hvor du sms'er, spiller spil, o.l

- ☐ Fem gange om dagen eller mere
- ☐ 3-4 gange om dagen
- ☐ 1-2 gange om dagen
- ☐ 3-6 gange om ugen
- ☐ 1-2 gange om ugen
- ☐ 2-3 gange om måneden
- ☐ Mindre end 1 gang om måneden
- ☐ Aldrig



**Når du taler i mobiltelefonen, hvor
lang tid taler du typisk ad gangen?**

- ☐ Mindre end 1 minut
- ☐ 1-4 minutter
- ☐ 5-9 minutter
- ☐ 10-14 minutter
- ☐ Mere end 15 minutter





Hvordan plejer du at holde mobiltelefonen, når du taler i den?



☐ Jeg holder den op til øret



☐ Jeg bruger hovedtelefoner eller højttaler i telefonen



☐ Jeg bruger Bluetooth



Hvilke funktioner bruger du mest på mobiltelefonen? Vælg mindst 3 ting.



Sæt funktionerne i rækkefølge.



Det gør du ved at klikke i boksen ved den funktion, du



bruger mest. Den får et 1-tal. Den funktion du bruger næst mest, giver du et 2 -tal, osv.

☐

Spiller spil

☐

Hører musik

☐

Taler med folk

☐

SMS'ere

☐

Andet:

Hvor har du for det meste din mobil om natten?



☐ Under hovedpuden eller et andet sted i sengen



☐ Ved siden af sengen - så jeg kan nå den fra sengen



☐ Et andet sted - længere væk





Nu vil vi gerne spørge til din krop og dit udseende.

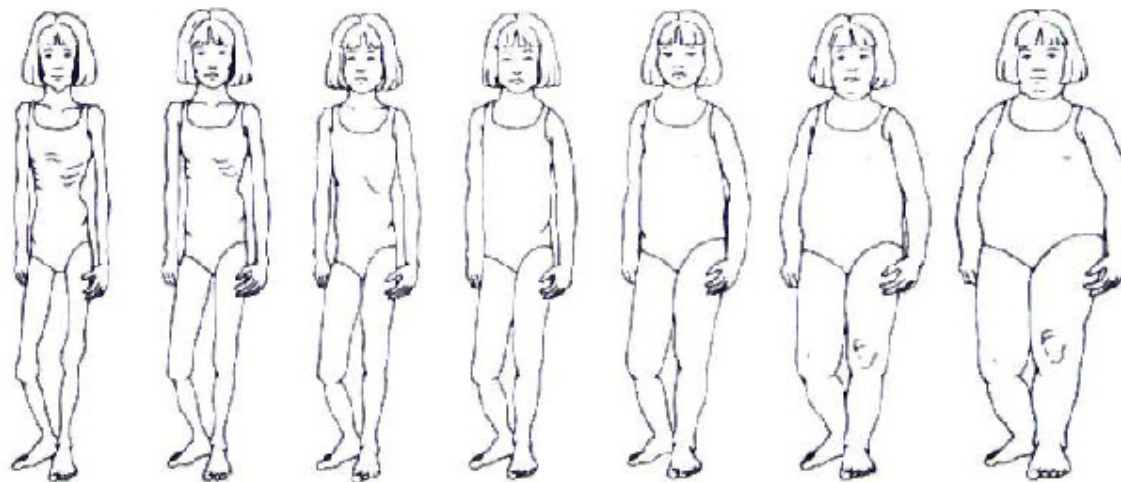


Hvilken af
disse pigers
kropsform
minder mest
om din egen?

						
1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



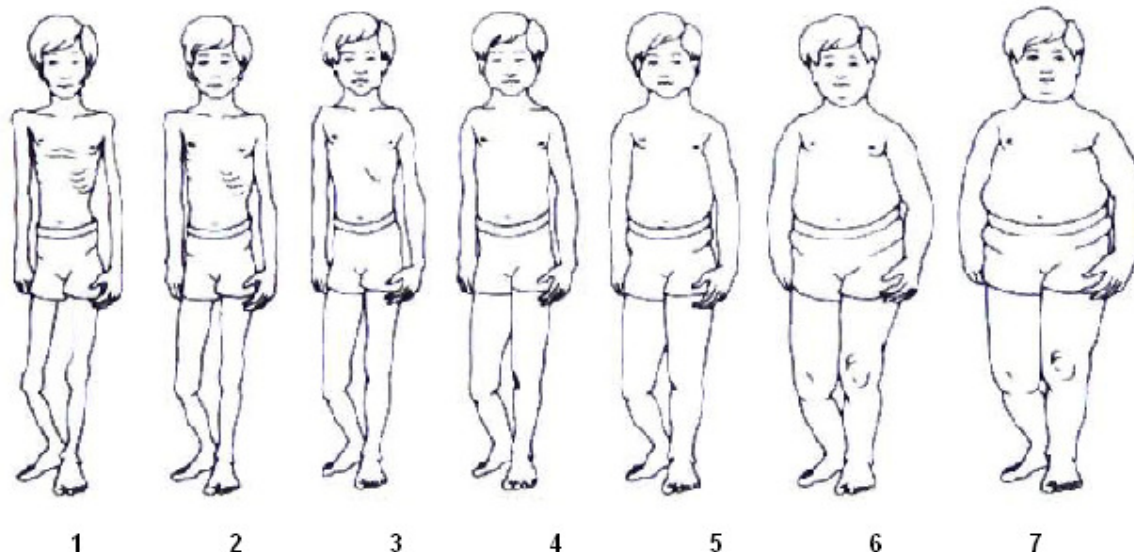
Hvilken af disse
kropsforme ville
du helst ligne?



- 1 2 3 4 5 6 7
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



Nu vil vi gerne spørge til din krop og dit udseende.

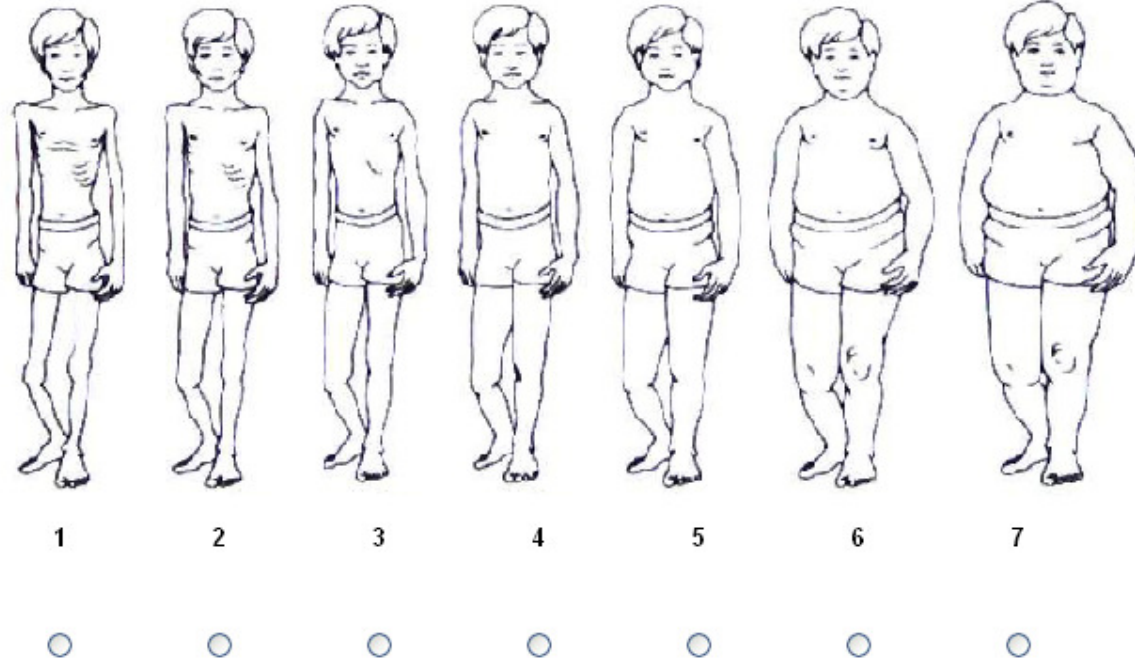


Hvilken af disse
drenges
kropsform minder
mest om din
egen?

☐☐☐☐☐☐☐



Hvilken af
disse
kropsforme
ville du helst
ligne?





Hvilken beskrivelse af dit hårs naturlige form passer bedst?

- ☐ Mange små krøller
- ☐ Mange store krøller
- ☐ Lidt krøllet
- ☐ Lidt bølget
- ☐ Helt glat



Har du kløft i hagen? Det er et hak eller en fordybning midt på hagen - se manden på billedet.

- ☐ Ja
- ☐ Nej



Går din hågrænse i panden ned i en tydelig spids? Se tegningen af drengen med mobiltelefonen.

- ☐ Ja
- ☐ Nej



Kig på dine ører - er dine øreflipper frie eller tilvoksede?

- ☐ Frie
- ☐ Tilvoksede



Frie



Tilvoksede



Har du smilehuller?

- ☐ Ja, i begge sider
- ☐ Ja, i den side
- ☐ Nej



Pige med smilehul



Er du højrehåndet eller venstrehåndet?

- ☐ Højrehåndet
- ☐ Venstrehåndet
- ☐ Bruger begge hænder næsten lige meget



Hvilken finger er længst - din ringfinger eller din pegefinger?

- ☐ Ringfinger
- ☐ Pegefingeren
- ☐ De er lige lange



Hvilken fod bruger du til at sparke til en bold med?

- ☐ Højre fod
- ☐ Venstre fod
- ☐ Bruger begge fødder næsten lige meget



Pegefingeren er længst

Pegefinger og ringfinger er lige lange

Ringfingeren er længst



Hvilken tå er længst - din storetå eller den ved siden af? Se på billedet - her er 2. tå længere end storetåen.

- ☐ Storetåen
- ☐ Den anden tå
- ☐ De er lige lange



Der sker forandringer med kroppen, når den forandres fra en barnekrop til en voksenkrop. Den alder, det sker i, er forskellig fra person til person.



De næste spørgsmål er om de forandringer, din krop måske er i gang med.



Er du begyndt at få hår under armene?

- ☐ Ja
- ☐ Nej



Er din hud begyndt at forandre sig, således at du har mere uren hud, fx. bumser, end tidligere?

- ☐ Ja
- ☐ Nej





Billederne nedenfor viser forskellige stadier for, hvordan brysterne og kønsdelene udvikles. Nogle piger går gennem alle de fem stadier der er vist nedenfor, mens andre måske kun oplever nogle af disse stadier.

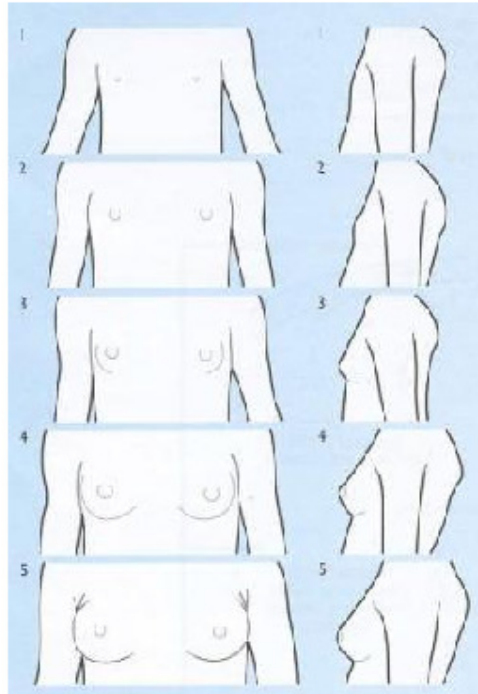
☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5



Sæt et hak ved det billede, som du mener, passer bedst på udviklingen af dine bryster.





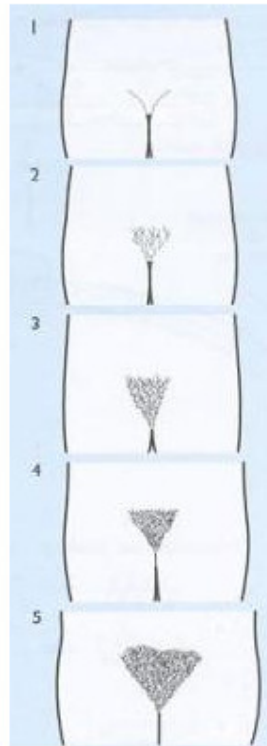
☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5



Hvilket billede vil du mene passer bedst på
behåringen af dine kønsdele?
(Du skal tænke på hårvæksten uden at du
barberer dig eller gør andet for at fjerne hår)



Har du fået
menstruation?
(månedlig blødning)

☐ Ja

☐ Nej



Hvor gammel var du,
da du fik
menstruation
første gang?





Billederne nedenfor viser forskellige stadier af en drengs kønsmodning. Nogle drenge starter denne forandring, når de ikke er særlig gamle, mens andre drenge er sidst i deres teenage år.

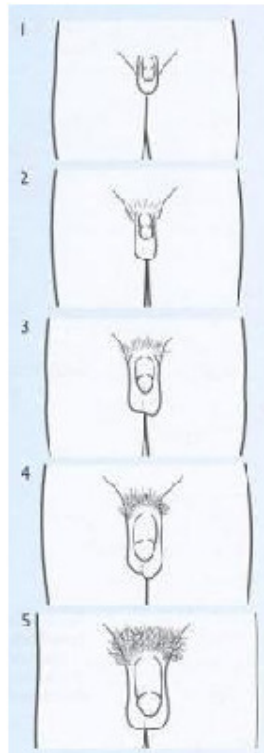
☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5



Hvilket billede vil du mene passer bedst på
behåringen af dine kønsdele?

(Du skal tænke på hårvæksten uden at du
barberer dig eller gør andet for at fjerne hår)





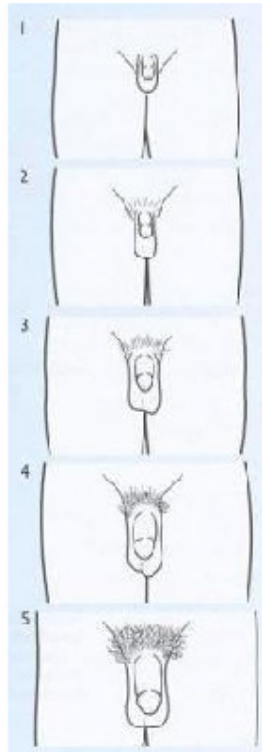
☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5



Hvilket billede vil du
mene passer bedst på
udviklingen af dine
kønsdele?



Har du nogensinde
haft sædafgang?

- ☐ Ja
- ☐ Nej



Er din stemme begyndt at forandre sig?

- ☐ Ja, nogle gange er den meget dybere
- ☐ Ja, den er helt forandret og er blevet dybere
- ☐ Nej, den er den samme
- ☐ Ved ikke





Prøv at folde hænder. Hvilken tommelfinger er øverst - den på højre hånd eller den på venstre hånd?

- ☐ Højre hånds tommelfinger
- ☐ Venstre hånds tommelfinger
- ☐ De er øverst på skift - næsten lige meget



Foldede hænder - venstre tommelfinger er øverst



Prøv at læg dine arme over kors. Hvilken arm er øverst - den højre eller den venstre arm?

- ☐ Højre arm
- ☐ Venstre arm
- ☐ De er øverst på skift - næsten lige meget

Arme over kors - højre arm er øverst



Kan du rulle din tunge sammen som et rør, ligesom pigen på billedet?

- ☐ Ja
- ☐ Nej



Har du små fine hår på det midterste led på dine fingre?

- ☐ Ja
- ☐ Nej





*Nu er du næsten færdig, men vi har lige et par afsluttende spørgsmål.
Vi vil også gerne spørge, om du vil give os din e-mailadresse, så vi kan sende en mail til
dig, hvis vi gerne vil i kontakt med dig igen.*



Var du alene da du udfyldte spørgeskemaet?

- ☐ Ja, og jeg fik ikke hjælp undervejs
- ☐ Ja, men jeg bad om hjælp undervejs
- ☐ Nej, enten min far eller mor sad sammen med mig



Har du brugt hovedtelefoner og fået teksten læst op?

- ☐ Ja, ved alle spørgsmål
- ☐ Ja, ved nogle spørgsmål
- ☐ Nej, slet ikke



Hvis du har en e-mail adresse, vil vi gerne bede om den. Skriv den ind i feltet nedenfor. Du kan rette i det, der allerede står.

andersand@andeby.dk



Hvis du har nogle kommentarer, er du velkommen til at skrive dem her:

Hvis du har det svært...

Hvis nogle af de ting, vi spurgte om, gjorde dig urolig og du mangler en voksen, du kan tale med, er der hos Børnetelefonen altid en voksen, der har tid og lyst til at snakke med dig om dine problemer. **Du kan ringe til Børnetelefonen på 116 111.**



Tusind tak, [barnsnavn] - vi er meget glade for, at du ville hjælpe os!



Tusind tak for hjælpen!
Vi er rigtig glade for, at du ville udfylde skemaet.

Nu kan du:

- gøre din figur færdig - Klik på "Min figur"
- se andre børns figurer - Klik på "Club11"
- gå tilbage til professoren - klik på "Laboratoriet"

Tak for denne gang! Vi håber, du også vil hjælpe os igen om nogle år.

