

Kære løber

Du modtager dette spørgeskema, da du har takket ja til at deltage i forskningsprojektet "Når Bevægelse Bevæger", der har til formål at undersøge, hvad det betyder at deltage i Team Tvilling.

Spørgeskemaet består af forskellige typer af spørgsmål. Først vil vi gerne vide lidt om din baggrund og din rolle i Team Tvilling. Derefter følger en række spørgsmål om din trivsel og sundhed. Det er spørgsmål om hvordan du generelt har det og er ikke direkte relateret til dine aktiviteter i Team Tvilling. Om tre-fire måneder, når du har været godt i gang med træningen i et stykke tid i din lokale Team Tvilling forening, modtager du et nyt spørgeskema. Nogle spørgsmål vil være de samme i de to spørgeskemaer, og ved at sammenligne dine svar fra den første undersøgelse med den anden undersøgelse, kan vi sige noget om, hvorvidt din aktive deltagelse i Team Tvilling har betydning for din trivsel og sundhed.

Sådan besvarer du spørgeskemaet

Brug pilene til at gå frem og tilbage i spørgeskemaet. Forsøg at besvare spørgsmålene, så godt som muligt, dvs. at du skal vælge den/de svarkategorier, der passer bedst på dig. Der er ingen rigtige eller forkerte svar. Linjen med procent angiver, hvor langt du er nået med din besvarelse. Hvis du går i stå midt i et spørgsmål, eller der er spørgsmål, du ikke ønsker at svare på, så gå videre til det næste. Klik 'afslut' til sidst i spørgeskemaet for at gemme din besvarelse.

Frivillighed, fortrolighed og anonymitet

Det er frivilligt at deltage og dine svar vil blive behandlet fortroligt og anonymiseret, så du ikke kan genkendes, når resultaterne offentliggøres. Det er kun forskerne bag undersøgelsen, der får adgang til din besvarelse. Dine svar anvendes kun til forskning og bliver ikke brugt af tredjepart.

Forventet tidsforbrug

Det tager cirka 30 minutter at besvare spørgeskemaet.

Spørgsmål og kontakt

Hvis du har spørgsmål til undersøgelsen, kan du til enhver tid kontakte projektleder Mette Toftager (mail: mto@sdu.dk, tlf. 6550 7853), eller ph.d.-studerende Andreas Jørgensen (mail: ajor@sdu.dk, tlf. 6550 7718) fra Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.

Først kommer der nogle **baggrundsspørgsmål** om bl.a. din alder, bolig, uddannelse, beskæftigelse og civilstatus.

Er du:

- (1) Mand
- (2) Kvinde
- (3) Andet

Hvor gammel er du?

(Skriv din alder i hele år, for eksempel 30 år)

Har du en kæreste/partner/ægtefælle?

- (3) Ja
- (2) Nej, ikke for tiden

Bor du sammen med din kæreste/partner/ægtefælle?

- (1) Ja
- (2) Nej

Hvad er din højeste fuldførte uddannelse?

- (1) Grundskole (7., 8., 9. eller 10. klasse)
- (2) Gymnasial uddannelse (almment gymnasium, HF, studenterkursus, studentereksamen)

- (3) Erhvervsuddannelse/faglært f.eks. kontor- eller butiksassistents, frisør, murer, tømrer, lægesekretær, social- og sundhedshjælper/assistent, landmand, el.lign.
- (4) Kort videregående uddannelse (2-3 år) f.eks. markedsøkonom, politibetjent, laborant, maskintekniker, datamatiker, multimediedesigner, økonoma, tandplejer, el.lign.
- (5) Mellemlang videregående uddannelse (3-4 år) f.eks. bachelorgrad, folkeskolelærer, socialrådgiver, bygningskonstruktør, sygeplejerske, fysioterapeut, diplomingeniør, pædagog,, el.lign.
- (6) Lang videregående uddannelse (mere end 4 år) f.eks. kandidatgrad, civilingeniør, læge, psykolog, el.lign
- (7) Anden uddannelse (skriv her) _____

Hvad er din hovedbeskæftigelse?

- (1) Topleddelse f.eks. adm. direktør, kontorchef, el.lign.
- (2) Liberale erhverv f.eks. praktiserende læge, advokat, revisor, el.lign.
- (3) Selvstændig erhvervsdrivende eller medhjælpende ægtefælle
- (4) Lønmodtager uden ledelsesansvar
- (6) Lønmodtager med ledelsesansvar
- (8) Arbejdsløs/ledig på dagpenge
- (9) Arbejdsløs/ledig på kontanthjælp
- (11) Sygedagpengemodtager
- (15) Hjemmegående
- (16) Elev/studerende
- (17) Andet (skriv her) _____

Før du blev løber i Team Tvilling. Har du tidligere arbejdet med personer med et handicap? (både frivilligt og/eller professionelt)

For eksempel kan et arbejde med personer med et handicap indebære at være ledsager, handicaphjælper eller anden form for arbejde på f.eks. et bosted til personer med særlige fysiske eller mentale behov.

- (1) Ja
- (2) Nej

De næste spørgsmål omhandler din tilknytning til Team Tvilling.

Hvilken Team Tvilling afdeling er du med i / er det planen du skal være med i?

- (1) Team Tvilling Aalborg
- (2) Team Tvilling Aarhus
- (3) Team Tvilling Esbjerg
- (4) Team Tvilling Gribskov
- (6) Team Tvilling Holbæk
- (7) Team Tvilling København
- (8) Team Tvilling Lolland
- (9) Team Tvilling Næstved
- (10) Team Tvilling Thisted

Hvor længe har du været tilknyttet Team Tvilling?

- (1) Mindre end 1 måned
- (2) 1-3 måneder
- (3) 3-6 måneder
- (4) 6-12 måneder
- (5) 1-3 år
- (6) Mere end 3 år
- Ved ikke

(hvis mindre end 1 måned og ved ikke)

Har du deltaget i nogle træninger med Team Tvilling endnu?

- (1) Nej
- (2) Ja, 1 træning
- (3) Ja, 2 træninger
- (4) Ja, 3 træninger
- (5) Ja, 4 træninger
- (6) Ja, mere end 4 træninger

(hvis Ja, træning med TT)

Hvornår har du senest været til træning med Team Tvilling?

- (1) Inden for den seneste uge
- (2) Inden for de seneste to uger
- (3) Inden for den seneste måned

(hvis 1-3 måneder)

Hvornår har du senest været til træning med Team Tvilling?

- (1) Inden for den seneste uge
- (2) Inden for de seneste to uger
- (3) Inden for den seneste måned
- (4) Inden for de seneste tre måneder
- (5) Jeg har ikke været til træning med Team Tvilling endnu

(hvis 3-6 måneder)

Hvornår har du senest været til træning med Team Tvilling?

- (1) Inden for den seneste uge
- (2) Inden for de seneste to uger
- (3) Inden for den seneste måned
- (4) Inden for de seneste tre måneder

- (5) Inden for det seneste halve år
- (6) Jeg har ikke været til træning med Team Tvilling endnu

(hvis 6-12 måneder)

Hvornår har du senest været til træning med Team Tvilling?

- (1) Inden for den seneste uge
- (2) Inden for de seneste to uger
- (3) Inden for den seneste måned
- (4) Inden for de seneste tre måneder
- (5) Inden for det seneste halve år
- (6) Inden for det seneste år
- (7) Jeg har ikke været til træning med Team Tvilling endnu

(hvis mere end 1-3 år eller mere end 3 år siden)

Hvornår har du senest været til træning med Team Tvilling?

- (1) Inden for den seneste uge
- (2) Inden for de seneste to uger
- (3) Inden for den seneste måned
- (4) Inden for de seneste tre måneder
- (5) Inden for det seneste halve år
- (6) Inden for det seneste år
- (7) Det er mere end et år siden
- (8) Jeg har ikke været til træning med Team Tvilling endnu

Hvad er din primære rolle i Team Tvilling?

- (1) Jeg er løber
- (2) Jeg er løber og tovholder
- (3) Jeg er løber og pårørende

Hvad glæder du dig mest til ved at komme i gang med træningen i Team Tvilling?

Sæt gerne flere krydser

1. At bevæge mig / komme i form
2. At være sammen med andre
3. At have det sjovt
4. At gøre en forskel
5. At koble af
6. At få nye oplevelser
7. At konkurrere med andre
8. Ved ikke
9. Andet skriv her: _____

De næste spørgsmål handler om din sundhed generelt.

Forestil dig en stige med 0 på det nederste trin til 10 på det øverste. Toppen af stigen betyder det bedst mulige liv for dig, og det nederste trin betyder det værst mulige liv for dig. På hvilket trin af stigen synes du selv, du er for tiden?

- (1) 10 (Det bedst mulige liv)
- (2) 9
- (3) 8
- (4) 7
- (5) 6
- (6) 5
- (7) 4
- (8) 3
- (9) 2
- (10) 1
- (11) 0 (Det værst mulige liv)

Hvordan synes du, dit helbred er alt i alt?

- (1) Fremragende
- (2) Vældig godt

- (3) Godt
- (4) Mindre godt
- (5) Dårligt

På en typisk uge, hvor meget tid bruger du i alt på moderat og hård fysisk aktivitet, hvor din vejrtrækning øges?

Eksempler på moderat og hård fysisk aktivitet

Moderat og hård fysisk aktivitet kan f.eks. være rask gang, cykling som transport eller motion, tungt havearbejde, løb eller motionsidræt.

- (1) Mindre end 0,5 time (mindre end 30 minutter)
- (2) 0,5 til 1,5 time (30-90 minutter)
- (3) 1,5 til 2,5 time (90-150 minutter)
- (4) 2,5 til 5 timer (150-300 minutter)
- (5) Mere end 5 timer (mere end 300 minutter)

Du har angivet, at du bruger 30-90 minutter på moderat og hård fysisk aktivitet.

Hvor meget af den tid, bruger du i alt på hård fysisk aktivitet, hvor du bliver så forpustet, at det er svært at tale?

Eksempler på hård fysisk aktivitet

Hård fysisk aktivitet kan f.eks. være svømning, løb, cykling i højt tempo, konditionstræning, hård styrketræning eller boldspil.

- (1) Mindre end 0,5 time (mindre end 30 minutter)
- (2) 0,5 til 1,5 time (30-90 minutter)

Du har angivet, at du bruger 1,5 til 2,5 time på moderat og hård fysisk aktivitet.

Hvor meget af den tid, bruger du i alt på hård fysisk aktivitet, hvor du bliver så forpustet, at det er svært at tale?

Eksempler på hård fysisk aktivitet

Hård fysisk aktivitet kan f.eks. være svømning, løb, cykling i højt tempo, konditionstræning, hård styrketræning eller boldspil.

- (1) Mindre end 0,5 time (mindre end 30 minutter)
- (2) 0,5 til 1,5 time (30-90 minutter)
- (3) 1,5 til 2,5 time (90-150 minutter)

Du har angivet, at du bruger 2,5 til 5 timer på moderat og hård fysisk aktivitet.

Hvor meget af den tid, bruger du i alt på hård fysisk aktivitet, hvor du bliver så forpustet, at det er svært at tale?

Eksempler på hård fysisk aktivitet

Hård fysisk aktivitet kan f.eks. være svømning, løb, cykling i højt tempo, konditionstræning, hård styrketræning eller boldspil.

- (1) Mindre end 0,5 time (mindre end 30 minutter)
- (2) 0,5 til 1,5 time (30-90 minutter)
- (3) 1,5 til 2,5 time (90-150 minutter)
- (4) 2,5 til 5 timer (150-300 minutter)

Du har angivet, at du bruger mere end 5 timer på moderat og hård fysisk aktivitet.

Hvor meget af den tid, bruger du i alt på hård fysisk aktivitet, hvor du bliver så forpustet, at det er svært at tale?

Eksempler på hård fysisk aktivitet

Hård fysisk aktivitet kan f.eks. være svømning, løb, cykling i højt tempo, konditionstræning, hård styrketræning eller boldspil.

- (1) Mindre end 0,5 time (mindre end 30 minutter)
- (2) 0,5 til 1,5 time (30-90 minutter)
- (3) 1,5 til 2,5 time (90-150 minutter)
- (4) 2,5 til 5 timer (150-300 minutter)
- (5) Mere end 5 timer (mere end 300 minutter)

Hvis du ser på det seneste år, hvad vil du så sige passer bedst som beskrivelse på din fysiske aktivitet i fritiden?

- (1) Træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen (konkurrenceidræt)
- (2) Dyrker motionsidræt eller tungt havearbejde mindst fire timer per uge (motionsidræt)
- (3) Spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst fire timer per uge (medregn også søndagsture, lettere havearbejde og cykling/gang til arbejde) (lettere motion)
- (4) Læser, ser fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse (stillesiddende)

Hvordan vurderer du din fysiske form?

- (1) Virkelig god
- (2) God
- (3) Nogenlunde
- (4) Mindre god
- (5) Dårlig

Hvor ofte har du sovet dårligt/uroligt om natten inden for den seneste måned?

- (5) Aldrig
- (4) Sjældent
- (3) Nogle gange
- (2) Ofte
- (1) Altid eller næsten altid

De næste spørgsmål handler om hvordan du har det og din generelle trivsel (*altså ikke specifikt i forhold til din rolle i Team Tvilling*).

Nedenfor er der en række udsagn om følelser og tanker. Du vil nu blive bedt om at vurdere, i hvor høj grad de forskellige udsagn passer på dig.

Hvert udsagn starter med "I de sidste to uger..."

(Sæt ét kryds i hver linje)

	Hele tiden	Ofte	Noget af tiden	Sjældent	På intet tidspunkt
...har jeg følt mig optimistisk i forhold til fremtiden	(5) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/>
...har jeg følt mig nyttig	(5) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/>

	Hele tiden	Ofte	Noget af tiden	Sjældent	På intet tidspunkt
...har jeg følt mig afslappet	(5) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/>
...har jeg klaret problemer godt	(5) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/>
...har jeg tænkt klart	(5) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/>
...har jeg følt mig tæt på andre mennesker	(5) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/>
...har jeg været i stand til at danne min egen mening om ting	(5) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/>

Sæt venligst, ved hvert af de 5 udsagn, et kryds i det felt der kommer tættest på, hvordan du har følt dig i de seneste to uger.

For eksempel, hvis du har følt dig glad og i godt humør i lidt mere end halvdelen af tiden i de sidste to uger, så sæt krydset i dette felt.

Hver udsagn starter med "I de sidste to uger..."

(Sæt ét kryds i hver linje)

	Hele tiden	Det meste af tiden	Lidt mere end halvdelen af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
...har jeg været glad og i godt humør	(5) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/>	(0) <input type="checkbox"/>
...har jeg følt mig rolig og afslappet	(5) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/>	(0) <input type="checkbox"/>
...har jeg følt mig aktiv og energisk	(5) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/>	(0) <input type="checkbox"/>
...er jeg vågnet frisk og udhvilet	(5) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/>	(0) <input type="checkbox"/>
...har min dagligdag været fyldt med ting der interesserer mig	(5) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/>	(0) <input type="checkbox"/>

Angiv, hvor ofte du kan se dig selv i følgende situationer.

(Sæt ét kryds i hver linje)

	Altid	For det meste	Nogle gange	Sjældent	Aldrig
Hvor tit kan du finde en løsning på problemer, bare du prøver hårdt nok?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

	Altid	For det meste	Nogle gange	Sjældent	Aldrig
Hvor tit kan du klare det, du sætter dig for?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

Hvor enig er du i følgende udsagn:

(Sæt ét kryds i hver linje)

	1. Helt enig	2. Enig	3. Hverken enig eller uenig	4. Uenig	5. Helt uenig	Ved ikke / Ikke relevant
"Jeg føler, at jeg er god nok, som jeg er"?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
"Jeg føler mig accepteret for den, jeg er"?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

De afsluttende spørgsmål omhandler dit sociale liv.

Hvor ofte er du fysisk eller digitalt i kontakt med familie, venner og bekendte?

Med kontakt menes, at I mødes, taler sammen eller skriver til hinanden, f.eks. ansigt til ansigt, telefonopkald, sms, mails, sociale medier, online spil, videoopkald m.v.

Hvert spørgsmål starter med "Hvor ofte er du fysisk eller digitalt i kontakt med... "

(Sæt ét kryds i hver linje)

	Dagligt eller næsten dagligt	1 eller 2 gange om ugen	1 eller 2 gange om måneden	Sjældnere end 1 gang om måneden	Aldrig
...Familie, som du ikke bor sammen med	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...Ægtefælle/kæreste som du ikke bor sammen med	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...Venner	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...Naboer	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...Bekendte i foreninger, klubber, osv.	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...Andre bekendte	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

Har du nogen at tale med, hvis du har problemer eller brug for støtte?

Med nogen menes tætte relationer, som f.eks. familie eller nære venner.

- (1) Ja, altid
- (2) Ja, for det meste
- (3) Ja, nogle gange
- (5) Nej, aldrig eller næsten aldrig

Nu beder vi dig tænke på alle i dit netværk (herunder familie, venner, naboer, kollegaer m.fl.).

(Sæt ét kryds i hver linje)

	Sjældent	En gang imellem	Ofte
Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
Hvor ofte føler du dig udenfor?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>

Sker det nogensinde, at du er alene, selvom du mest har lyst til at være sammen med andre?

- (4) Aldrig
- (3) Ja, men sjældent
- (2) Ja, en gang imellem
- (1) Ja, ofte

Du er nu færdig med at besvare spørgeskemaet

Har du nogle kommentarer til spørgeskemaet eller til din besvarelse generelt, som du gerne vil ytre, så har du mulighed for at skrive kommentarer i feltet her.

Tusind tak for din deltagelse!

HUSK at trykke på knappen '**afslut**' for at gemme din besvarelse.

Hvis du oplevede nogle problemer med udfyldelsen af spørgeskemaet eller har nogle spørgsmål, kan du til enhver tid kontakte projektleder Mette Toftager (mail: mto@sdu.dk, tlf. 6550 7853), eller ph.d.-studerende Andreas Jørgensen (mail: ajor@sdu.dk, tlf. 6550 7718).