

Gitte Sofie Jakobsen, Teresa Holmberg og Charlotte Bjerre Meilstrup

# **Dokumentation af processen med udvikling af spørgeskemaer til at evaluere og dokumentere indsatser i Sund i naturen**

# Indhold

---

<b>1</b>	<b>Baggrund og formål .....</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Udvikling af programteori .....</b>	<b>4</b>
2.1	Interessentanalyse .....	4
2.2	Afholdelse af workshop .....	4
2.3	Feedback til programteori fra Friluftsrådet .....	5
2.4	Endelige programteori .....	5
<b>3</b>	<b>Udvikling af spørgeskemaer .....</b>	<b>6</b>
3.1	Statusmøde med Friluftsrådet .....	6
3.2	Udsendelse til gennemgang og kommentering hos eksperter.....	6
3.3	Pilottest og tilretning af spørgeskemaer blandt repræsentanter fra de fire målgrupper .....	6
3.4	Udarbejdelse af følgedokumenter.....	7
3.5	Opsætning og bearbejdning af spørgeskemaer .....	7
3.6	Afslutningsmøde og overlevering af spørgeskemaer og følgedokumenter.....	7
<b>4</b>	<b>Perspektivering .....</b>	<b>8</b>
<b>5</b>	<b>Referencer .....</b>	<b>9</b>
	<b>Bilag 1. Programteorier .....</b>	<b>11</b>
	<b>Bilag 2. Spørgeskemaer .....</b>	<b>14</b>

# 1 Baggrund og formål

*Sund i Naturen* er et 3-årigt projekt, hvor Friluftsrådet i et tæt samarbejde med 10 udvalgte fokus-kommuner udarbejder og samler tilbud og aktiviteter, der integrerer friluftsliv og naturglæde i arbejdet med forebyggelse, sundhedsfremme og rehabilitering. *Sund i Naturen* bygger bro mellem kommunens tilbud til borgerne og lokale foreningers aktiviteter i naturen. Målet er at fastholde borgerne i deres nye og aktive vaner i naturen. Projektet inkluderer fire målgrupper: børn og unge med særlige behov, voksne med kronisk sygdom, voksne med stress, angst og depression og ensomme ældre.

I kommunerne efterspørges viden om effektfulde sundhedsindsatser, hvorfor der er større og større fokus på, at kommunerne i øget grad skal dokumentere (og evaluere) deres forebyggelsesindsatser. Formålet med denne opgave har således netop været at udvikle evaluerings- og dokumentationsværktøj til indsamling af, som kommunerne netop kan anvendes af kommunerne i forbindelse med dokumentations- og evalueringsarbejdet af *Sund i Naturen*. Den indsamlede data kan anvendes af kommunerne hver især, men også være med til at sikre systematik i dokumentationen på tværs af kommunerne. Endelig er det et forsøg på at måle betydningen af at inkludere natur og friluftsliv i sundhedsindsatser, hvilket der kvantitativt typisk ikke er tradition for.

Dette notat præsenterer processen med at udvikle et evaluerings- og dokumentationsværktøj (spørgeskema) for kommunerne til brug for indsamling af data. Elementerne i spørgeskemaet baseres på en programteori opstillet for hver af de fire målgrupper. Opgaven blev gennemført i sensommeren 2018 af Statens Institut for Folkesundhed (SIF), SDU, for Friluftsrådet.

De overordnede formål var at:

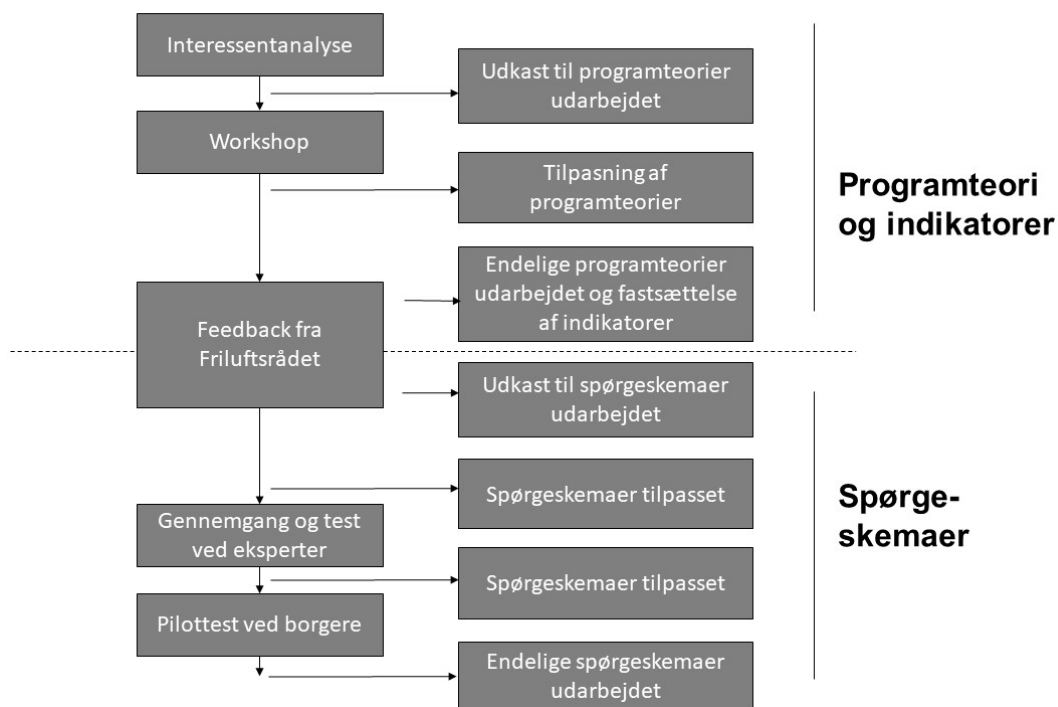
1. Udarbejde og fastsætte programteori for indsatsens virkemidler og mål for hver af de fire målgrupper (hhv. børn og unge med særlige behov, voksne med kronisk sygdom, voksne med stress, angst og depression og ensomme ældre).
2. Identificere centrale indikatorer, som har betydning for vurderingen af virkningen af kommunale sundhedsfremme-, forebyggelses- og rehabiliteringsindsatser målrettet natur og friluftsliv.
3. Udvikle et simpelt spørgeskema, som kommunerne kan anvende til at indsamle data for de udvalgte indikatorer.

Jf. opdraget for opgaven var det konkrete mål at udvikle et simpelt spørgeskema, som kommunerne kan anvende for at få viden om effekten på de centrale indikatorer. Det er væsentligt at spørgeskemaet ikke blev for omfattende for at sikre implementeringen af skemaet i praksis. I udvælgelsen af spørgsmål blev det tilstræbt at holde spørgeskemaet så simpelt og kortfattet så muligt, men indhente relevant information. Det er indtrykket, at et spørgeskema i kommunale forebyggelsesindsatser ikke bør overstige 10-15 minutters besvarelestid. Spørgeskemaet skulle bygge på eksisterende viden på området og forankres i de opstillede programteorier for de fire målgrupper, da det skaber det bedste fundament for at vise den ændringer som følge af indsatsen. I arbejdet med

spørgeskemaet indhentes inspiration fra lignende undersøgelser og validerede spørgsmål og spørgebatterier. Herunder er det en præmis, at der givetvis ikke eksisterer validerede spørgsmål omkring hvorfor vi opholder os i naturen og hvor aktive vi er i naturen, mens der findes en del på sundhed.

Den overordnede proces for arbejdet med opgaven ses i figur 1.

**Figur 1. Flow-chart over proces**



# 2 Udvikling af programteori

Forud for udviklingen af evaluerings- og dokumentationsredskabet havde Friluftsrådet i samarbejde med repræsentanter fra de ti fokuskommuner udviklet en overordnet programteori. Den dannede udgangspunkt for videreudviklingen af en generisk programteori samt fire specifikke programteorier – en for hver af de fire målgrupper: Ældre ensomme; voksne med stress, angst og depression; voksne med kroniske sygdomme, og børn med særlige behov.

Arbejdet med programteorien tog desuden afsæt i eksisterende litteratur samt tidligere undersøgelser med fokus på måling af aktivitet i naturen samt mentale og fysiologiske effekter af ophold i naturen blandt såvel børn og voksne med og uden forskellige diagnoser.

## 2.1 Interessentanalyse

Forud for videreudviklingen af programteoriene (og udvikling af spørgeskemaerne) tog SIF telefonisk kontakt til fire udvalgte aftagere af spørgeskemaet fra forskellige kommuner med henblik på at opnå viden om, hvordan og til hvem indenfor de enkelte målgrupper, spørgeskemaer skal anvendes. Desuden ønskede SIF at opnå viden om, hvilken type af indsatser de forskellige kommuner gennemfører, og om aftagerne havde særlige ønsker eller krav til spørgeskemaet. De fire interessenter blev udvalgt med øje for at afdække interesser og behov inden for alle fire målgrupper. Den viden, der blev opnået igennem interviewene, blev brugt i udvikling af programteoriene såvel som i de endelige spørgeskemaer.

## 2.2 Afholdelse af workshop

Den 09.08.18 blev der afholdt en workshop på SIF, hvor formålet var at arbejde videre med udviklingen af den generiske og de målgruppenspecifikke programteorier. Til workshoppen havde SIF indkaldt personer i følgegruppen bag Sund i Naturen og en række andre nøglepersoner. På dagen deltog følgende: Karen Eriksen (Center for Forebyggelse i Praksis, KL), Stine Hedegaard Scheuer (Kræftens Bekæmpelse), Merete Jelsbak Raundahl (Viborg Kommune/ temagrupperleder), Carina Wedell Andersen (Københavns Kommune), Anne-Lene Haarklou Hansen (Fredensborg Kommune), Tue Kristensen (Sundhedsstyrelsen), Martin Walsøe (Hjerteforeningen). Desuden deltog Christina Bjørk Pedersen og Kristian Jæger (Friluftsrådet) samt Teresa Holmberg, Gitte Sofie Jakobsen og Charlotte Meilstrup (SIF).

Programmet for workshoppen:

- Velkomst
- Præsentation af teori og den generiske programteori
- Pause
- Gruppearbejde – Videreudvikling af programteorier
- Pause
- Plenum – Præsentation af gruppernes reviderede programteorier
- Tak for i dag

Dagen forløb rigtig godt. Deltagerne var engagerede, og der var mange gode diskussioner og forslag til nye mål og virkningsmekanismer samt idéer til andre kort- og langsigtede mål. Fx blev der kommenteret på, at 'selvværd' burde flyttes fra kortsigtede til langsigtede mål, og at sunde vaner i naturen er meget bredt – kunne måske omformuleres til aktiviteter i naturen m.v. Efter workshoppen blev programteoriene tilpasset.

### 2.3 Feedback til programteori fra Friluftsrådet

I august måned afholdt Friluftsrådet et arbejds møde med alle ti pilotkommuner. På mødet gennemgik Christina Bjørk Pedersen (Friluftsrådet) den foreløbige programteori og diskuterede med deltagerne, hvorvidt de var enige i de opstillede kortsigtede mål for hver af de specifikke målgrupper. De kortsigtede mål blev anvendt til at udvælge spørgsmålsbatterier. På mødet blev målgruppen "børn med særlige behov" også diskuteret, da det er en bred gruppe i sig selv, både ift. de særlige behov og ift. aldersspændet.

Fokuskommunerne påpegede at "naturglæde" er centralt og nødvendigt at have med i spørgeskemaet, da det netop er det parameter der gør, at indsatsen adskiller sig fra andre kommunale sundhedstilbud. Ved afstemning om de to vigtigste kortsigtede mål var der flest stemmer på hhv. "livskvalitet" og "naturglæde". Derudover gav friluftsrådet udtryk for, at "involvering i foreningsliv/civilsamfund" er en vigtig indikator for dem.

Der blev ligeledes givet kommentarer til programteorien, hvilket dannede baggrund for en justering af denne.

### 2.4 Endelige programteori

På baggrund af de endelige programteorier (se bilag 1) blev relevante indikatorer fastlagt (se tabel 1). Disse indikatorer dannede grundlag for det videre arbejde med konceptualisering, operationalisering og konstruktion af konkrete spørgsmål (se efterfølgende afsnit).

**Tabel 1. Udvalgte indikatorer for de fire målgrupper.**

Målgruppe	Indikatorer
Alle	Øget livsglæde
	Naturglæde
	Involvering i foreningsliv
	Øget self-efficacy
Voksne med kronisk sygdom	Recovery (forbedring af fysisk funktionsevne)
	Lære at leve med sin sygdom
Voksne med stress, angst og depression	Færre stresssymptomer
	Mindsket angst
	Mindsket depressionsfølelse
Ældre ensomme	Mindsket ensomhedsfølelse
Børn med særlige behov	-

# 3 Udvikling af spørgeskemaer

I udvælgelsen af spørgsmål er der trukket på større danske og udenlandske undersøgelser, og der er så vidt muligt anvendt afprøvede og validerede skalaer. De danske undersøgelser, som spørgsmålene er trukket fra eller videreudviklet på baggrund af, er bl.a. Danskernes trivsel, Danskernes sundhed, Danskernes friluftsliv, Skolebørnsundersøgelsen, NatureMoves m.v. I udvælgelsen af spørgsmål er der ligeledes trukket på og sparret med eksperter indenfor bl.a. natur og friluftsliv samt mental sundhed.

## 3.1 Statusmøde med Friluftsrådet

På et statusmøde med Friluftsrådet blev de foreløbige spørgeskemaer gennemgået, og de mest relevante spørgsmål blev udvalgt.

SIF præsenterede desuden baggrunden for opgaven samt programteoriene og enkelte foreløbige spørgsmål ved en oplæg sammen med Friluftsrådet på temadagen 'Fysisk aktivitet & udeliv: Hvordan kvalificerer vi udvikling og evaluering med følgende oplysninger', der blev afholdt d. 18.09.18. Umiddelbart blev formål og indhold taget godt imod af de deltagende kommuner.

## 3.2 Udsendelse til gennemgang og kommentering hos eksperter

De foreløbige spørgeskemaer blev udsendt til vurdering blandt eksperter indenfor natur- og friluftsliv, fysisk aktivitet, mental sundhed og spørgeskemakonstruktion. Eksperterne var følgende: Anne Illemann Christensen (SIF), Stine Hedegaard Scheuer (Kræftens Bekæmpelse), Søren Andkjær (Syddansk Universitet), Karen Eriksen (Center for Forebyggelse i Praksis, KL). Spørgeskemaerne blev herefter modificeret jf. relevante ændringer, som foreslået af eksperterne.

## 3.3 Pilottest og tilretning af spørgeskemaer blandt repræsentanter fra de fire målgrupper

De foreløbige spørgeskemaer blev pilottestet blandt de fire målgrupper (1-2 deltagere fra hver målgruppe) med det formål at fange forståelsesproblemer i de valgte spørgsmål og samtidig teste spørgeskemaets anvendelighed. Pilottesten havde især henblik på at teste de anvendte items evne til at opfange den væsentlige information for de relevante domæner på en klar og entydig måde (face validity).

Før pilottesten blev respondenterne kort informeret om formålet med pilottesten og blev bedt om at udfylde en samtykkeerklæring, hvor de blev oplyst om deres rettigheder ift. behandling af data. Derefter blev respondenterne bedt om at udfylde spørgeskemaet individuelt med det formål at måle varigheden af besvarelsen, hvorefter spørgeskemaet blev gennemgået i plenum.

Pilottesten foregik ved brug af verbal probing-metoden, hvor respondenternes forståelse af de anvendte spørgsmål testes sideløbende med gennemgang af spørgeskemaet og hvor respondenterne har mulighed for at komme med kommentarer til spørgeskemaet. Undervejs blev respondenter-

ne stillet spørgsmål om spørgeskemaets udformning, relevans og forståelse samt mangler i konkrete spørgsmål og svarmuligheder samt generelt i spørgeskemaet.

Spørgeskemaet blev testet i papirform, da alle pilottests blev gennemført i det naturlige miljø, som det givne forløb foregik i (naturen).

De generiske spørgsmål blev rettet til efter hver pilottest og testet igen i den efterfølgende test blandt en anden målgruppe. Ændringerne i spørgeskemaerne blev desuden løbende dokumenteret. Overblik over de endelige spørgeskemaer ses i bilag 2.

### **3.4 Udarbejdelse af følgedokumenter**

Undervejs i forløbet er de forskellige trin i udviklingen af programteori og spørgeskemaer blevet dokumenteret. Denne dokumentation har dannet baggrunden for beskrivelsen af processen (dette dokument) samt af det andet følgedokument, som indeholder en vejledning til udfyldelse af spørgeskemaerne samt en vejledning til, hvordan spørgsmålene kan scores og hvor skæringspunkterne kan lægges. Dette er dog kun beskrevet for de validerede skalaer, som er medtaget i spørgeskemaet.

### **3.5 Opsætning og bearbejdning af spørgeskemaer**

Spørgeskemaerne er opsat i papirform i en pdf-version og en word-version samt i en elektronisk version. Kommunerne har mulighed for at tilføje ekstra spørgsmål, hvis det fx er kommunens ønske.

Muligheden for en elektronisk version af spørgeskemaerne blev diskuteret ud fra en overvejelse af forskellige programmer til opsætning af elektroniske spørgeskemaer. Ud fra en diskussion om fordele og ulemper, samt anvendelighed af forskellige programmer, blev det besluttet, at SurveyXact ville være det mest fordelagtige program, idet mange kommuner allerede anvender SurveyXact og dette program er godt til at opsætte spørgeskemaer såvel som indsamle og analysere data.

Deling af elektroniske spørgeskemaer i SurveyXact kræver, at 'ejereren' af det pågældende spørgeskema, der skal videredistribuere spørgeskemaskabelonen (Friluftsrådet), har en licens, der muliggør dette. Herefter kan spørgeskemaskabelonerne kopieres fra Friluftsrådets bruger til andre brugere (kommunerne) med assistance fra Friluftsrådets konsulent i Rambøll (ejer af SurveyXact).

### **3.6 Afslutningsmøde og overlevering af spørgeskemaer og følgedokumenter**

Som afslutning på opgaven afholder Teresa Holmberg et afslutnings- og overleveringsmøde med Friluftsrådet



## 4 Perspektivering

Arbejdet med at udvikle et spørgeskema, der kan anvendes af kommunerne til at dokumentere (og evaluere) de indsatser, der er en del af *Sund i naturen*, er et forsøg på at skabe et konkret redskab, der kan hjælpe især de kommuner, der ikke har så stor erfaring med dette arbejde. Det er velkendt, at kommunerne ofte har mange måder at gribe evaluerings- og dokumentationsarbejdet an på, så håbet er, at dette værktøj kan være med til at skabe øget systematik kommunerne i mellem; dog med mulighed for, at de selv tilføjer andre relevante spørgsmål. Det er nu spændende, om kommunerne tager værktøjet til sig og netop ser det som en mulighed for praktisk anvendelig hjælp. Vi håber, at de erfaringer, som skabes gennem projektet, kan danne grobund for, at værktøjet på sigt kan optimeres og potentielt give input til at liggende udvikles på andre områder i kommunen.

Ligeledes er det håbet, at ved at kommunerne anvender værktøjet til en ensartet dokumentation af tilbud og aktiviteter, der integrerer friluftsliv og naturglæde i arbejdet med forebyggelse, sundhedsfremme og rehabilitering, vil det give mulighed for at samle data på tværs af kommunerne, hvilket vil bidrage til en øget forståelse af virkningerne af disse tilbud og aktiviteter. Dette kræver ofte et større datamateriale end kommunerne kan levere hver især.

En af de helt store udfordringer i forbindelse med udarbejdelse af værktøjet (spørgeskemaerne) har været, at de enkelte indsatser i de ti fokuskommuner er meget forskelligartede. Det har betydet, at de fire målgruppespecifikke programteorier er meget overordnede, da vi var nødt til at tage udgangspunkt i de aktiviteter, der var fælles for alle indsatserne. Konkret kan det betyde, at de forskellige indsatser i kommunerne virker gennem andre/flere mekanismer og derved også påvirker andre kortsigtede og langsigtede mål. Dette skal anses som det bedste bud på at skabe et værktøj, der kan anvendes af alle. Derfor er der givet mulighed for kommunerne at supplere med flere spørgsmål der er relevante for deres specifikke indsatser. Derudover er værktøjet konstrueret, så kommunerne vil få mest ud af det, hvis det anvendes til at se ændringer for deltagerne før og efter, de har deltaget i indsatsen. For nogle kommuner kan det virke, som en stor opgave – og ville egentligt hellere fortrække kun at skulle evaluere i slutningen af forløbet.

Endelig må det pointeres, at de analyser, der gennemføres på baggrund af data indsamlet ved hjælp af værktøjet udelukkende vil være deskriptive. Det er således ikke muligt at vurdere, hvordan det ville være gået deltagerne, hvis de ikke havde deltaget i indsatserne under *Sund i Naturen*. Det er heller ikke muligt at sammenligne ændringer mellem baseline og opfølgning med ændringer hos en sammenligningsgruppe. Resultaterne er udelukkende baseret på før- og efter-målinger blandt deltagerne, og det kan på den baggrund ikke vurderes, om eventuelle ændringer hos deltagerne er en effekt af deltagelse i indsatserne under *Sund i naturen*, eller om deltagerne ville have oplevet de samme ændringer uanset deltagelse.

# 5 Referencer

I det følgende præsenteres de dokumenter, som skemaet og programteoriene er baseret på. Mange af de spørgsmål, som er anvendt i spørgeskemaerne er inspirerede af eksisterende, og i nogle tilfælde validerede skalaer. Nedenfor følger en oversigt over, hvilke datakilder der er brugt i forbindelse med udvælgelsen af spørgsmål til undersøgelsen. Oversigten er opdelt i det generiske spørgsmål og de fire målgrupper

## **Spørgeskema - generisk (Voksne)**

### Brug af naturområder og naturglæde

- Friluftsrådet 2017. Undersøgelse af Danskernes Friluftsliv.  
<https://friluftsradet.dk/sites/friluftsradet.dk/files/media/document/danskernes-friluftsliv-2017.pdf>
- Andkjær S. Nature Moves 2016. Institut for Idræt og Biomekanik, Forskningsenheden Active living, SDU  
[https://www.sdu.dk/da/Om\\_SDU/Institutter\\_centre/lob\\_Idraet\\_og\\_biomekanik/Forskning/Forskningsenheder/Active\\_living/Forskningsprojekter/NatureMoves](https://www.sdu.dk/da/Om_SDU/Institutter_centre/lob_Idraet_og_biomekanik/Forskning/Forskningsenheder/Active_living/Forskningsprojekter/NatureMoves)

### Mental sundhed

- Nielsen L, Hinrichsen C, Santini Z, Koushede V. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Danskernes Trivsel 2016 [file:///C:/Users/chme/Downloads/maaling\\_af\\_mental\\_sundhed\\_en\\_baggrundsrapport\\_for\\_spoergeskeamundersoegelsen\\_danskernes\\_trivsel\\_2016%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/chme/Downloads/maaling_af_mental_sundhed_en_baggrundsrapport_for_spoergeskeamundersoegelsen_danskernes_trivsel_2016%20(4).pdf)
- Rasmussen M, Pedersen T, Due P. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Skolebørnsundersøgelsen 2014 <http://www.hbsc.dk/downcount/HBSC-Rapport-2014.pdf>

## **Spørgeskema - Voksne med kroniske sygdomme**

### Fysisk funktionsevne

- Sundhedsstyrelsen 2018. Danskernes sundhed – den nationale sundhedsprofil 2017  
<https://www.sst.dk/da/udgivelser/2018/~media/73EADC242CDB46BD8ABF9DE895A6132C.aspx>

### Recovery og påvirkning af sygdom

- Friluftsrådet 2017. Undersøgelse af Danskernes Friluftsliv.  
<https://friluftsradet.dk/sites/friluftsradet.dk/files/media/document/danskernes-friluftsliv-2017.pdf>
- Broadbent E, Petrie KJ, Main J, Weinman J (2006). The Brief Illness Perception Questionnaire  
Journal of Psychosomatic Research 60, 631– 637.

## **Spørgeskema – Voksne med stress, angst og depression**

### Perceived Stress Scale (PSS) og Patient Health Questionnaire for Depression and Anxiety (PHQ-4)

- Nielsen L, Hinrichsen C, Santini Z, Koushede V. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Danskernes Trivsel 2016 [file:///C:/Users/chme/Downloads/maaling\\_af\\_mental\\_sundhed\\_en\\_baggrundsrapport\\_for\\_spoergeskeamundersoegelsen\\_danskernes\\_trivsel\\_2016%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/chme/Downloads/maaling_af_mental_sundhed_en_baggrundsrapport_for_spoergeskeamundersoegelsen_danskernes_trivsel_2016%20(4).pdf)

### Søvn og søvnkvalitet

- Rasmussen M, Pedersen T, Due P. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Skolebørnsundersøgelsen 2014 <http://www.hbsc.dk/downcount/HBSC-Rapport-2014.pdf>

### **Spørgeskema – Ældre ensomme**

#### Mindsket ensomhedsfølelse

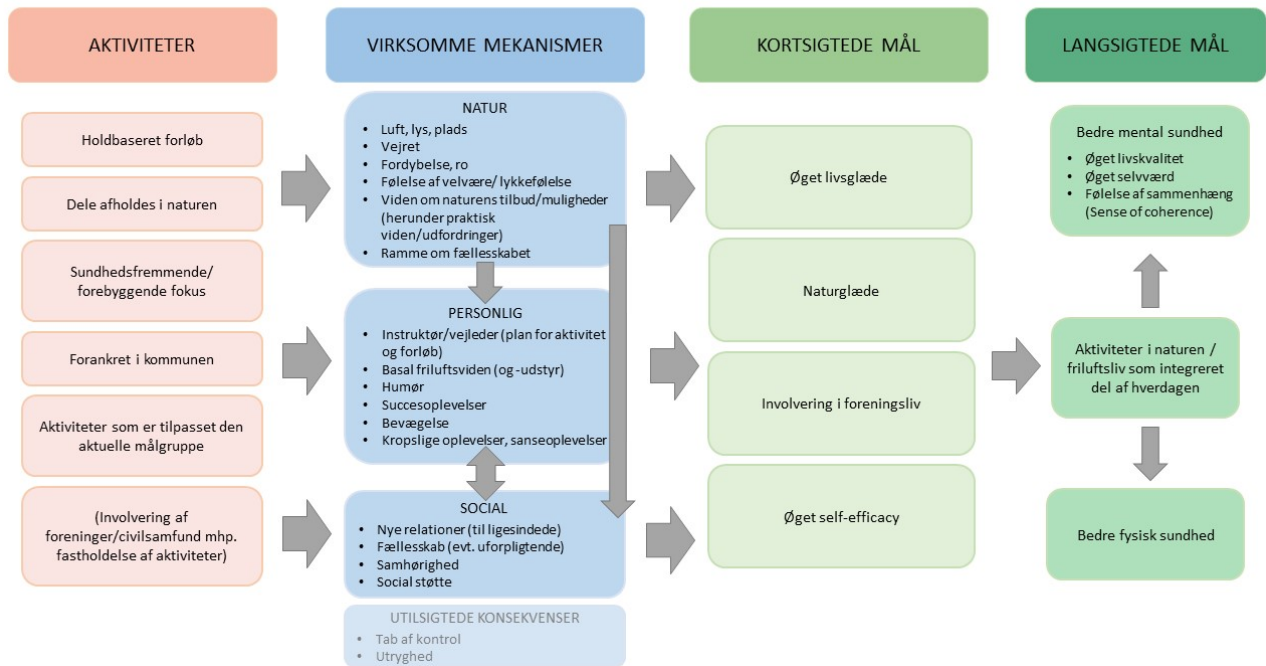
- Lasgaard M, Friis K. Ensomhed i befolkningen – forekomst og metodiske overvejelser <http://www.maryfonden.dk/files/files/Lasgaard%20%26%20Friis%202015.pdf>

### **Spørgeskema – børn med særlige behov**

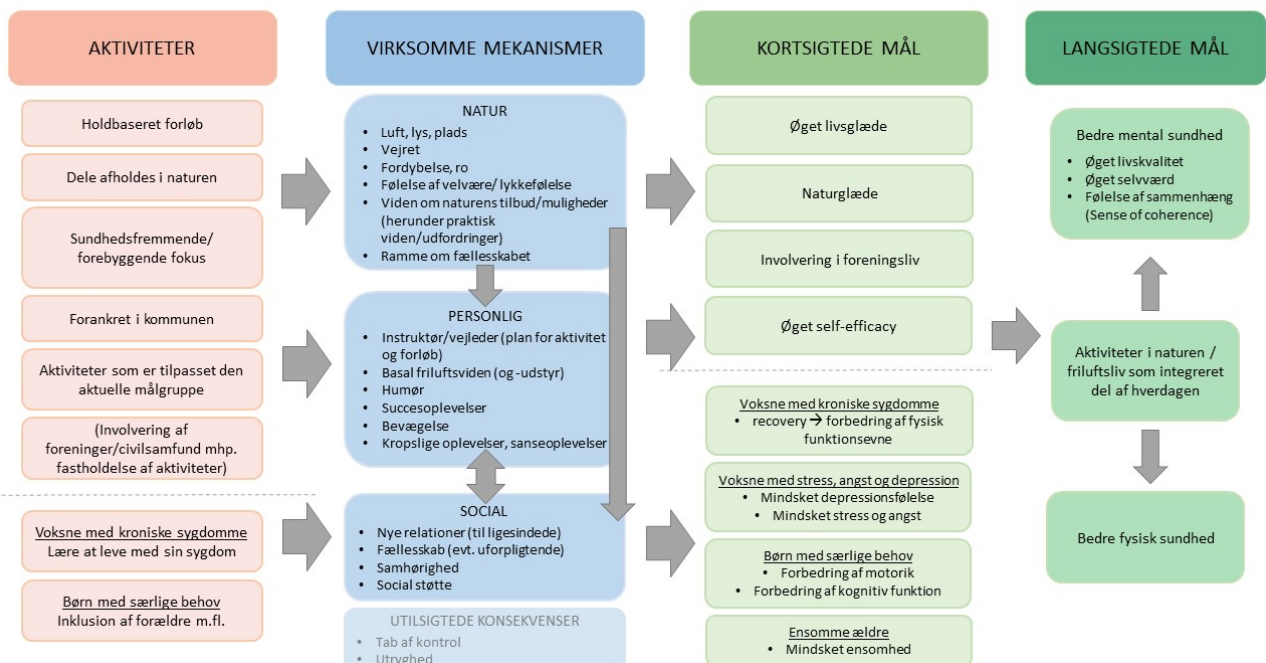
Her er der ikke indsat ekstra spørgsmål, men den generiske del af spørgeskemaet er tilpasset til den yngre målgruppe. Baggrunden for spørgeskemaet bygger på de samme kilder, som er brugt til de tre andre målgrupper

# Bilag 1. Programteorier

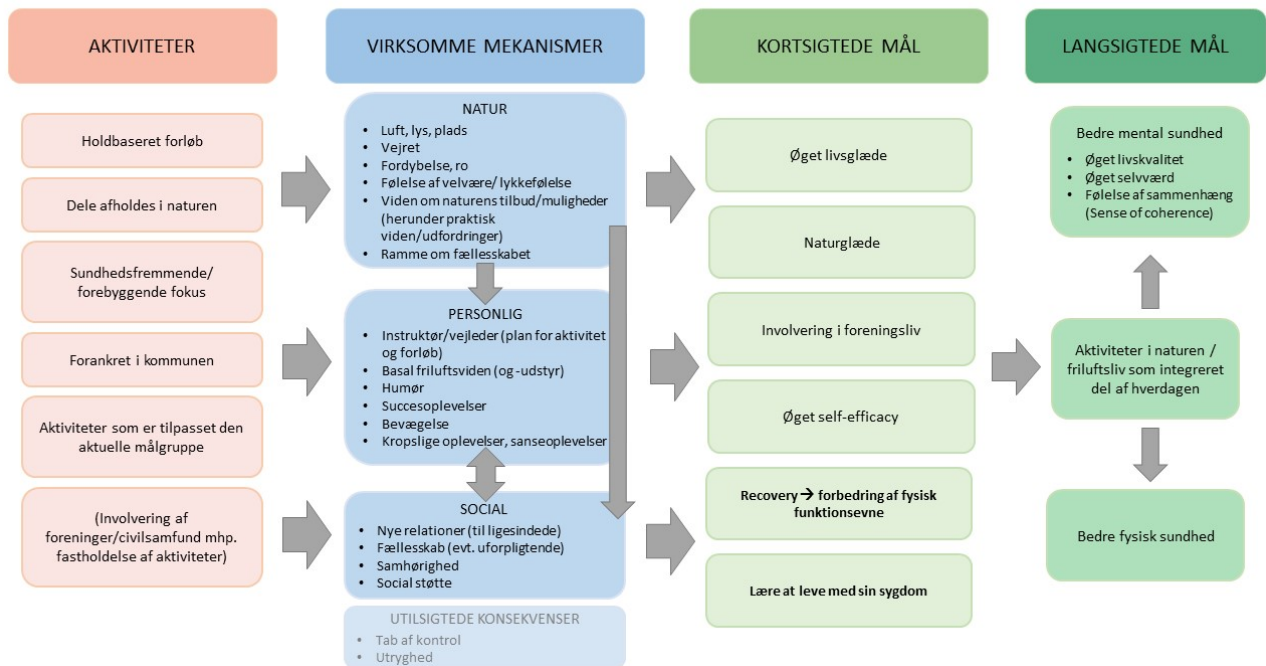
Generisk programteori for Sund i Naturen



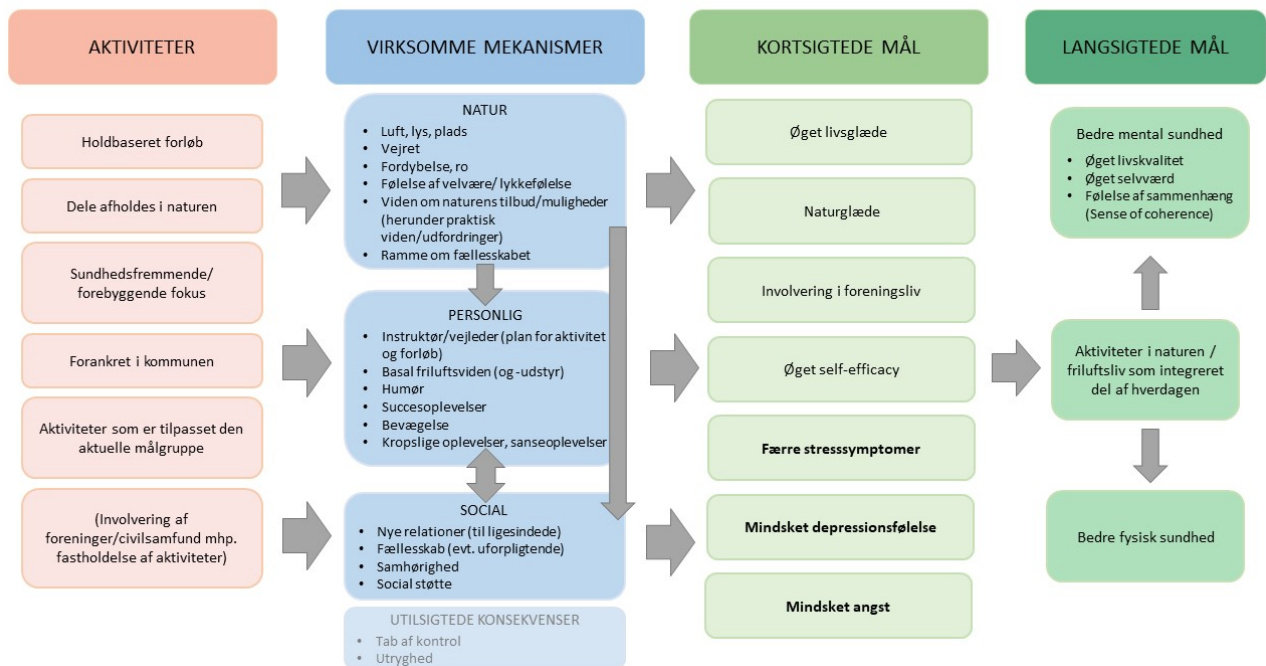
Generisk programteori for Sund i Naturen



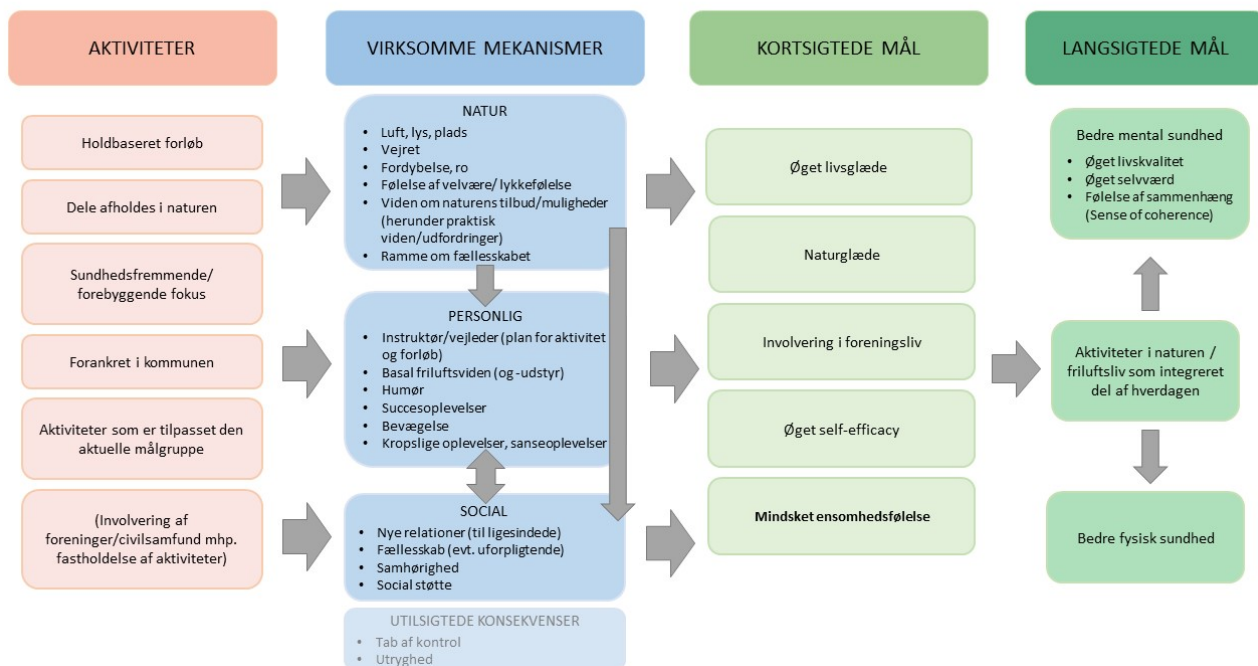
### Programteori for voksne med kroniske sygdomme



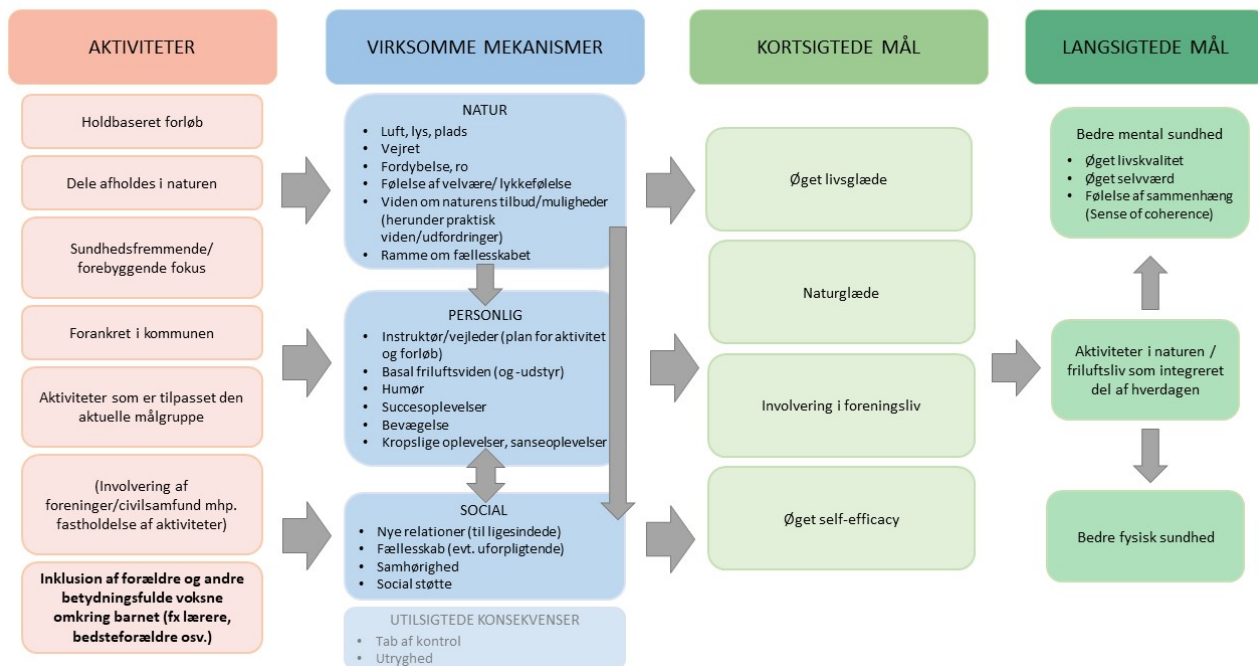
### Programteori for voksne med stress, angst og depression



### Programteori for ensomme ældre



### Programteori for børn med særlige behov



# **Bilag 2. Spørgeskemaer**

## Generiske spørgsmål (voksne)

(indledningsvist)

Begreb	Konceptualisering	Item	Oprindeligt spørgsmål fra eksisterende skala	Reference									
Demografiske spørgsmål		<p><b>Introttekst</b></p> <p><b>Om undersøgelsen</b></p> <p>Det spørgeskema, du skal til at udfylde, indeholder spørgsmål om din brug af naturen og dine oplevelser med at være aktiv i naturen. Der er også nogle spørgsmål, som handler om din trivsel.</p> <p>Dine svar er vigtige for os, og bliver brugt til at vurdere betydningen af forløbet for dig.</p> <p>Mange tak for din hjælp!</p> <p><b>Sådan udfylder du skemaet</b></p> <p>Brug venligst en kuglepen, når du udfylder spørgeskemaet. Udfyld spørgeskemaet som vist i nedenstående eksempel.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;"></th> <th style="width: 35%; text-align: center;">Rigtigt</th> <th style="width: 35%; text-align: center;">Forkert</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sæt et tydeligt X</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Hvis et felt er udfyldt forkert, skraveres den pågældende kasse og krydset sættes i den rigtige kasse.</td> <td style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> → <input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> </tbody> </table>		Rigtigt	Forkert	Sæt et tydeligt X	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/>	Hvis et felt er udfyldt forkert, skraveres den pågældende kasse og krydset sættes i den rigtige kasse.	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> → <input checked="" type="checkbox"/>		
	Rigtigt	Forkert											
Sæt et tydeligt X	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/>											
Hvis et felt er udfyldt forkert, skraveres den pågældende kasse og krydset sættes i den rigtige kasse.	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> → <input checked="" type="checkbox"/>											



		<p>Her kommer først nogle spørgsmål, om dine personlige forhold</p> <p><b>Q_1 Er du...</b></p> <p><input type="checkbox"/> Mand?</p> <p><input type="checkbox"/> Kvinde?</p>		
		<p><b>Q_2 Hvor gammel er du?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Yngre end 20 år</p> <p><input type="checkbox"/> 20-24 år</p> <p><input type="checkbox"/> 25-29 år</p> <p><input type="checkbox"/> 30-34 år</p> <p><input type="checkbox"/> 35-39 år</p> <p><input type="checkbox"/> 40-44 år</p> <p><input type="checkbox"/> 45-49 år</p> <p><input type="checkbox"/> 50-54 år</p> <p><input type="checkbox"/> 55-59 år</p> <p><input type="checkbox"/> 60-64 år</p> <p><input type="checkbox"/> 65-69 år</p> <p><input type="checkbox"/> 70-74 år</p> <p><input type="checkbox"/> 75-79 år</p> <p><input type="checkbox"/> 80-84 år</p> <p><input type="checkbox"/> 85-89 år</p> <p><input type="checkbox"/> 90-94 år</p> <p><input type="checkbox"/> 95-99 år</p> <p><input type="checkbox"/> Ældre end 99 år</p>		
		<p><b>Q_3_a Hvilken skoleuddannelse har du? (Sæt et kryds)</b></p> <p><input type="checkbox"/> 7 eller færre års skolegang</p> <p><input type="checkbox"/> 8-9 års skolegang</p> <p><input type="checkbox"/> 10-11 års skolegang</p> <p><input type="checkbox"/> Studenter-, HF-eksamen (inkl. HHX, HTX)</p> <p><input type="checkbox"/> Andet (herunder udenlandsk skole)</p>	<p><b>Hvilken skoleuddannelse har du? (Sæt et kryds)</b></p> <p><input type="checkbox"/> Går stadig i skole</p> <p><input type="checkbox"/> 7 eller færre års skolegang</p> <p><input type="checkbox"/> 8-9 års skolegang</p> <p><input type="checkbox"/> 10-11 års skolegang</p> <p><input type="checkbox"/> Studenter-, HF-eksamen (inkl. HHX, HTX)</p> <p><input type="checkbox"/> Andet (herunder udenlandsk skole)</p>	<p><b>SUSY 2017</b></p>
		<p><b>Q_3b Har du fuldført en uddannelse udover en skole- eller ungdomsuddannelse? (Sæt kun ét kryds)</b></p> <p><input type="checkbox"/> Nej</p> <p><input type="checkbox"/> Et eller flere kortere kurser (f.eks. specialarbejderkurser, arbejdsmarkedskurser mv.)</p> <p><input type="checkbox"/> Erhvervsfaglig uddannelse/faglært (fx butiksassistent, murer, SOSU-assistent, landmand)</p> <p><input type="checkbox"/> Kort videregående uddannelse, 2-3 år (fx politibetjent, laborant, maskintekniker, tandplejer)</p> <p><input type="checkbox"/> Mellemlang videregående uddannelse, 3-4 år (fx folkeskolelærer, socialrådgiver, pædagog)</p>		

		<input type="checkbox"/> Lang videregående uddannelse, mere end 4 år (f.eks. civilingeniør, læge, psykolog) <input type="checkbox"/> Anden uddannelse  <b>Q_3c</b> <b>Er du under uddannelse?</b> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej		
<b>Målgruppe/ forløb</b>		<b>[Sideskift]</b> <b>Intrtekst</b> Og nu til noget helt andet: Måske har du allerede været ude i naturen med en gruppe, som er sammensat af kommunen, eller måske er dette første gang du mødes med gruppen. Vi kalder dette et forløb. <b>Q_4 I hvilken måned foregår/foregik dit forløb?</b> (Sæt gerne flere krydser)  <input type="checkbox"/> Januar <input type="checkbox"/> Juli <input type="checkbox"/> Februar <input type="checkbox"/> August <input type="checkbox"/> Marts <input type="checkbox"/> September <input type="checkbox"/> April <input type="checkbox"/> Oktober <input type="checkbox"/> Maj <input type="checkbox"/> November <input type="checkbox"/> Juni <input type="checkbox"/> December		
<b>Brug af naturområder</b>	Natur defineres her som grønne områder i og uden for byen, der er relativt upåvirkede af menneskelig indgriben. Dvs. skov, krat, mark, strand, sø og å, landet og legepladser mv. Derudover er parker eller grønne områder i byen inkluderet.	<b>Intrtekst (emne):</b> I det følgende vil vi gerne vide lidt om din brug af naturområder og hvilke aktiviteter, du laver i naturen. Med naturen menes der grønne områder i og uden for byen, fx skove, strande og søer såvel som haver, legepladser og fodboldbaner mv.  <b>Q_5 Kan du godt lide at lave aktiviteter i naturen?</b> (fx gå ture, kigge på fugle, spille fodbold, golf osv.)  <input type="checkbox"/> Ja, i høj grad <input type="checkbox"/> Ja, i nogen grad <input type="checkbox"/> Hverken/eller <input type="checkbox"/> Nej, i mindre grad <input type="checkbox"/> Nej, i lav grad <input type="checkbox"/> Ved ikke	<b>Hvor ofte er du typisk ude i naturen, hvis du kun tænker på sommerhalvåret?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hver dag</li> <li>• Flere gange om ugen</li> <li>• Cirka en gang om ugen</li> <li>• Et par gange om måneden</li> <li>• Sjældnere</li> <li>• Aldrig</li> <li>• Ved ikke</li> </ul>	Danskernes friluftsliv 2017
		<b>Q_6 Hvis du tænker på den sidste måned: Hvor ofte har du lavet følgende aktiviteter i naturen?</b> (Sæt ét kryds i hver linje)	<b>Hvad laver du mest, når du er i naturområdet 'skov eller krat'?</b> Sæt ét eller flere krydser <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leger</li> </ul>	Naturemoves 2016



<p>Med brug af naturområder menes ophold i naturen i korte eller længere tidsrum.</p> <p>Aktiviteter i naturen/naturområder og friluftaktiviteter defineres her som værende det samme.</p>		<p><b>Q 8 Hvilke af følgende udsagn stemmer overens med din brug af naturområder?</b> Sæt gerne flere krydser.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Jeg benytter primært naturområder alene</li> <li><input type="checkbox"/> Jeg benytter naturområder til at være sammen med venner og familie</li> <li><input type="checkbox"/> Jeg benytter naturområder sammen med en klub/gruppe eller forening</li> <li><input type="checkbox"/> Jeg benytter naturområder i forbindelse med mit arbejde</li> </ul>	<p><b>Hvilke af følgende udsagn stemmer overens med din brug af naturområder til friluftaktiviteter? Sæt gerne flere krydser.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg benytter naturområder for min egen skyld og fortrinsvis alene</li> <li>• Jeg benytter naturområder sammen med mine børn eller børnebørn</li> <li>• Jeg benytter naturområder socialt og til at være sammen med venner og familie</li> <li>• Jeg benytter naturområder sammen med en klub eller forening</li> <li>• Jeg arbejder som frivillig, tilknyttet et naturvejledningscenter</li> <li>• Jeg benytter naturområder i forbindelse med mit arbejde som biolog, naturvejleder, eller lignende</li> <li>• Jeg benytter naturområder i forbindelse med mit arbejde som lærer eller pædagog</li> </ul> <p><b>Skriv gerne her hvis du benytter naturområder i andre forbindelser, eller har lyst til at uddybe hvordan du benytter dem: _____</b></p>	<p>Danskernes Friluftsliv</p>
<p>Motivation til at bruge naturen mere end udgangspunktet</p>		<p><b>Q 9 Hvad kunne få dig til at komme ud i naturen oftere end du er nu? (Sæt højst tre krydser)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ingenting; Jeg er tilfreds med hvor meget jeg er i naturen</li> <li><input type="checkbox"/> At være med i en klub/gruppe eller forening, hvor jeg kan følge med en instruktør/vejleder</li> <li><input type="checkbox"/> At være med i en klub/gruppe eller forening, hvor jeg kan følges med andre ud i naturen (og ikke nødvendigvis med en instruktør/vejleder)</li> <li><input type="checkbox"/> At min familie eller venner vil ud i naturen sammen med mig</li> <li><input type="checkbox"/> Flere idéer til aktiviteter i naturen</li> <li><input type="checkbox"/> Bedre tid til at komme ud i naturen</li> <li><input type="checkbox"/> Mere natur tættere på hvor jeg bor</li> <li><input type="checkbox"/> Bedre fysisk helbred</li> <li><input type="checkbox"/> Flere parkeringspladser/toiletter/bænke</li> <li><input type="checkbox"/> Flere aktivitetsmuligheder (fx redskaber og anlæg) i naturen</li> <li><input type="checkbox"/> Andet, skriv her: _____</li> </ul>	<p><b>Hvorfor kommer du ikke (mere) ud i naturen?</b> Markér max. 3 svar</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vejret er dårligt</li> <li>2. Der er for langt</li> <li>3. Jeg har ikke lyst</li> <li>4. Jeg har ikke tid pga. lektier</li> <li>5. Det er for besværligt</li> <li>6. Jeg har ikke tid pga. idræt/andre fritidsinteresser</li> <li>7. Jeg har ikke tid pga. computer, spil eller tv</li> <li>8. Der er for få aktivitetsmuligheder i naturen</li> <li>9. Mine venner vil ikke med</li> <li>10. Jeg må ikke</li> <li>11. det er kedeligt</li> <li>12. Det er utrygt/farligt</li> <li>13. Andet, skriv her: _____</li> </ol> <p><b>Hvad skal der til for at du kommer mere ud i naturen?</b> Markér max. 2 svar</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>14. Flere idéer til aktiviteter i naturen</li> <li>15. Flere venner som vil med ud i naturen</li> <li>16. Mere natur tættere på hvor jeg bor</li> <li>17. Bedre tid til at komme ud i naturen</li> </ol>	<p>NatureMoves 2016</p> <p>NatureMoves 2016</p>

			18. Flere aktivitetsmuligheder (fx redskaber og anlæg) i naturen 19. Mere viden/information om naturen 20. Andet, skriv her: _____																													
Naturlæde		<p><b>Q_10_a</b> I hvilken grad har du en oplevelse af, at aktiviteter i naturen forbedrer...</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>I høj grad</th> <th>I nogen grad</th> <th>Hverken/eller</th> <th>I mindre grad</th> <th>I lav grad</th> <th>Ved ikke</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>...din fysiske form og helbredstilstand?</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>...dit psykiske velvære og humør?</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>...dit sociale liv?</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Q_10_b</b> Kan du komme i tanke om andre måder, hvorpå aktiviteter i naturen påvirker dig, både positivt og negativt? Skriv her: _____</p>		I høj grad	I nogen grad	Hverken/eller	I mindre grad	I lav grad	Ved ikke	...din fysiske form og helbredstilstand?							...dit psykiske velvære og humør?							...dit sociale liv?							<p><b>I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluft aktiviteter forbedrer...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ...din fysiske form og helbredstilstand?</li> <li>• ...dit psykiske velvære og humør?</li> <li>• ...dit sociale liv?</li> <li>• ...dit liv generelt?</li> </ul> <p><b>Svarmuligheder</b></p> <p><input type="checkbox"/> I meget høj grad</p> <p><input type="checkbox"/> I høj grad</p> <p><input type="checkbox"/> Hverken/eller</p> <p><input type="checkbox"/> I lav grad</p> <p><input type="checkbox"/> I meget lav grad</p> <p><input type="checkbox"/> Ved ikke</p>	Danskernes friluftsliv 2017
	I høj grad	I nogen grad	Hverken/eller	I mindre grad	I lav grad	Ved ikke																										
...din fysiske form og helbredstilstand?																																
...dit psykiske velvære og humør?																																
...dit sociale liv?																																
Involvering i foreninger/civilsamfund		<p><b>Q_11_a</b> Vil du gerne være med i en klub/gruppe eller forening, som har aktiviteter, der foregår i naturen? (Du bedes se bort fra dit forløb hos kommunen)</p> <p><input type="checkbox"/> Nej, det har jeg ikke lyst til</p> <p><input type="checkbox"/> Ja, men jeg har ikke planlagt at melde mig ind i en klub/gruppe eller forening</p> <p><input type="checkbox"/> Ja, jeg planlægger at melde mig ind i en klub/gruppe eller forening inden for 6 måneder</p> <p><input type="checkbox"/> Ja, jeg planlægger at melde mig ind i en klub/gruppe eller forening inden for en måned</p> <p><input type="checkbox"/> Jeg er allerede medlem af en klub/gruppe eller forening</p>		Stages of change																												

		<p><b>Q_11_b</b> Hvis du allerede er medlem af en klub/gruppe eller forening, hvilke aktiviteter laver I? (Du bedes se bort fra dit forløb hos kommunen) (Sæt gerne flere krydser)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Dyrker sport og idræt udendørs</li> <li><input type="checkbox"/> Arrangerer gå- eller vandreture</li> <li><input type="checkbox"/> Beskæftiger os med dyre- og/eller planteliv</li> <li><input type="checkbox"/> Andet, skriv her hvad I laver: _____</li> <li><input type="checkbox"/> Jeg er ikke med i sådan en klub/gruppe eller forening</li> </ul>	<p><b>Du har angivet at du benytter naturområder i forbindelse med en klub eller forening.</b>  <b>Er du medlem af en klub eller forening, som... (angiv gerne flere)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ...dyrker sport og idræt udendørs?</li> <li>• ...benytter naturen til jagt eller fiskeri?</li> <li>• ...arrangerer vandreture og/eller overnatninger i naturen?</li> <li>• ...beskæftiger sig med roning eller sejlads?</li> <li>• ...beskæftiger sig med dyre- og/eller planteliv?</li> <li>• ...benytter rekreative områder på en anden måde? Uddyb gerne: _____</li> </ul>	Danskernes friluftsliv 2017
<b>Livsglæde</b>	<b>Livsglæde</b>	<p><b>Sideskift</b>  <b>Q_12</b> Her kommer en række spørgsmål om, hvordan du har haft det de sidste 2 uger. Sæt kryds i det felt, som passer bedst til, hvor ofte du har oplevet eller følt følgende:  <b>I de sidste 2 uger...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ... har jeg været glad og i godt humør</li> <li><input type="checkbox"/> ... har jeg følt mig rolig og afslappet</li> <li><input type="checkbox"/> ... har jeg følt mig aktiv og energisk</li> <li><input type="checkbox"/> ... er jeg vågnet frisk og udhvilet</li> <li><input type="checkbox"/> ... har min dagligdag været fyldt med ting, der interesserer mig</li> </ul> <p><b>Svarmuligheder:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>0. Hele tiden</li> <li>1. Det meste af tiden</li> <li>2. Lidt mere end halvdelen af tiden</li> <li>3. Lidt mindre end halvdelen af tiden</li> <li>4. Lidt af tiden</li> <li>5. På intet tidspunkt</li> </ol>	<p>WHO-5 måler graden af positive oplevelser og kan anvendes som et mål for personers generelle trivsel eller velbefindende (Sundhedsstyrelsen 2017)</p> <p>Skalaen indeholder kun oplevelsesdimensionen af mental sundhed</p> <p>Validering: Ja</p>	WHO-5 / Danskernes Trivsel 2016
<b>Self-efficacy</b>		<p><b>Introtæst:</b>  <b>Her kommer et par spørgsmål om, hvordan du generelt oplever dagligdagen og livet:</b></p> <p><b>Q_13</b> Hvor tit kan du finde en løsning på problemer, bare du prøver hårdt nok?  <b>Q_14</b> Hvor tit kan du klare det, du sætter dig for?</p> <p><b>Svarmuligheder:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Altid</li> <li>2. For det meste</li> </ol>	<p>Inspireret af Swarzer and Jerusalem's general self-efficacy scale</p>	Rasmussen M, Pedersen TP, Due P, red. Skolebørnsundersøgelsen 2014. København: Statens Institut for Folkesundhed, 2015.

		3. Nogle gange 4. Sjældent 5. Aldrig		Danskernes Trivsel 2016
		[Målgruppespecifikke spørgsmål]		
		Nu er du næsten færdig med at svare på spørgeskemaet. Hvis du har yderligere kommentarer, kan du skrive dem her: _____  Tak for din hjælp.		

## Voksne med kroniske sygdomme

Begreb	Konceptualisering	Item	Oprindeligt spørgsmål fra eksisterende skala (valideret?)	Reference
Fysisk funktionsevne		<p><b>Q_15</b> De følgende spørgsmål handler om aktiviteter i dagligdagen.</p> <p>Hvor stor en del af tiden inden for de sidste 4 uger har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af dit fysiske helbred? (Sæt et kryds i hver linje)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg har nået mindre, end jeg gerne ville</li> <li>• Jeg har været begrænset i, hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter jeg har kunnet udføre</li> </ul> <p><b>Svarmuligheder:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hele tiden</li> <li>2. Det meste af tiden</li> <li>3. Noget af tiden</li> <li>4. Lidt af tiden</li> <li>5. På intet tidspunkt</li> </ol> <p>Kan du normalt uden besvær, med lidt besvær, med meget besvær eller slet ikke gøre følgende?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gå 400 meter uden at hvile?</li> <li>• Gå op eller ned ad en trappe fra en etage til en anden uden at hvile?</li> <li>• Bære 5 kg (f.eks. indkøbsposer)?</li> </ul> <p><b>Svarmuligheder:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ja, uden besvær</li> <li>2. Ja, med lidt besvær</li> <li>3. Ja, med meget besvær</li> <li>4. Nej, slet ikke</li> </ol>	Ingen ændring	SUSY17
Lære at leve med sin sygdom		<p><b>Q_16</b> Hvor meget påvirker din sygdom dit liv? 1: slet ingen påvirkning – 10: Alvorlig påvirkning</p>	<p><b>How much control do you feel you have over your illness?</b> 0: absolutely no control – 10: extreme amount of control</p>	The Brief Illness Perception Questionnaire



		<p><b>Q_17</b> Påvirker din sygdom dig følelsesmæssigt? (gør den dig fx vred, bange, urolig eller deprimeret?) 1: slet ingen påvirkning – 10: meget stor påvirkning</p>	<p><b>How much does your illness affect you emotionally? (e.g. does it make you angry, scared, upset, or depressed?)</b> 0: not at all affected emotionally – 10: extremely affected emotionally</p>	
<p><b>Recovery – forbedring af fysisk funktionsevne</b></p>		<p><b>Q_18</b> Hvordan mener du, at <u>aktiviteter i naturen</u> påvirker din fysiske form/helbredstilstand?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Min evne til at bevæge mig</li> <li>• Min evne til at slappe af</li> <li>• Min kondition</li> <li>• Min sygdomstilstand</li> <li>• Andet, skriv her: _____</li> </ul> <p><b>Svarmuligheder:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bliver meget bedre</li> <li>2. Bliver lidt bedre</li> <li>3. Ingen ændring</li> <li>4. Bliver lidt værre</li> <li>5. Bliver meget værre</li> </ol>	<p><b>Hvis du mener, at friluftaktiviteter forbedrer din fysiske form/helbredstilstand, så prøv gerne at sige lidt mere om hvordan. Bare nogle få ord eller stikord: _____</b></p>	<p>Danskernes friluftsliv 2017</p>

## Voksne med stress, angst og depression

Stress-symptomer		<p><b>Introtekst:</b>  <b>De næste spørgsmål drejer sig om dine følelser og tanker inden for den sidste måned. For hvert spørgsmål bedes du markere, hvor ofte du følte eller tænkte på den pågældende måde.</b></p> <p><b>Q_19</b> <b>Hvor ofte inden for den sidste måned...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Er du blevet overværet over noget, der skete uventet?</li> <li>• Har du følt, at du ikke kunne kontrollere de betydningsfulde ting i dit liv?</li> <li>• Har du følt dig nervøs og "stresset"?</li> <li>• Har du følt dig sikker på din evne til at klare dine personlige problemer?</li> <li>• Har du følt, at tingene gik, som du gerne ville have det?</li> <li>• Har du følt, at du ikke kunne overkomme alle de ting, du skulle?</li> <li>• Har du været i stand til at håndtere dagligdags irritationsmomenter?</li> <li>• Har du følt, at du havde styr på tingene?</li> <li>• Er du blevet vred over ting, som du ikke havde indflydelse på?</li> <li>• Har du følt, at dine problemer hobede sig så meget op, at du ikke kunne klare dem?</li> </ul> <p><b>Svarkategorier:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>0. Aldrig</li> <li>1. Næsten aldrig</li> <li>2. En gang imellem</li> <li>3. Ofte</li> <li>4. Meget ofte</li> </ol>	Ingen ændring i spørgsmål	PSS (se Danskernes trivsel)
Depressionsfølelse		<p><b>Q_20 Introtekst:</b>  <b>Nu skal du tænke på de sidste 2 uger. Hvor ofte i de sidste 2 uger har du været generet af følgende problemer?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lille interesse i eller glæde ved at gøre ting</li> <li>• Følt dig nedtrykt, håbløs eller været deprimeret</li> </ul> <p><b>Svarkategorier:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>0. Slet ikke</li> </ol>		PHQ-4 (se Danskernes Trivsel)

		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Flere dage</li> <li>2. Mere end halvdelen af dagene</li> <li>3. Næsten hver dag</li> </ol>		
Angstfølelse		<p><b>Q_21 Introtekst:</b>  <b>Nu skal du tænke på de sidste 2 uger. Hvor ofte i de sidste 2 uger har du været generet af følgende problemer?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Følt dig nervøs, ængstelig eller anspændt</li> <li>• Ikke kunnet holde op med at bekymre dig eller ikke kunnet styre din bekymring</li> </ul> <p><b>Svarkategorier:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>0. Slet ikke</li> <li>1. Flere dage</li> <li>2. Mere end halvdelen af dagene</li> <li>3. Næsten hver dag</li> </ol>		PHQ-4 (se Danskernes Trivsel)
Søvn		<p><b>Q_22 Hvor ofte har du haft svært ved at falde i søvn?</b></p> <p><b>Svarmuligheder:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aldrig</li> <li>2. Sjældnere end 1 gang om ugen</li> <li>3. Ca. 1 gang om ugen</li> <li>4. Flere gange om ugen</li> <li>5. Hver dag</li> </ol>	<p>I HBSC-SCL spørges der til en række psykosomatiske symptomer, hvoraf søvn er en af dem</p> <p><b>Tænk på de sidste 6 måneder:</b></p> <p><b>Q_34 Hvor ofte har du haft svært ved at falde i søvn?</b></p> <p><b>Svarmuligheder:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Næsten hver dag</li> <li>2. Mere end en gang om ugen</li> <li>3. Næsten hver uge</li> <li>4. Næsten hver måned</li> <li>5. Sjældent eller aldrig</li> </ol>	HBSC-Symptom checklisten
Søvnkvalitet		<p><b>Q_23 Hvor tit sover du dårligt eller uroligt om natten?</b></p> <p><b>Q_24 Hvor ofte føler du dig træt om morgenen, på en almindelig hverdag?</b></p> <p><b>Svarmuligheder:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aldrig</li> <li>2. Sjældnere end 1 gang om ugen</li> <li>3. Ca. 1 gang om ugen</li> <li>4. Flere gange om ugen</li> <li>5. Hver dag</li> </ol>	<p>Hvor tit sover du dårligt eller uroligt om natten? med svarkategorierne 'Aldrig', 'Sjældnere end 1 gang om ugen', 'Ca. 1 gang om ugen', 'Flere gange om ugen' og 'Hver dag'</p> <p>Hvor ofte føler du dig træt om morgenen, når du skal i skole? Svarkategorierne 'Aldrig', 'Sjældnere end 1 gang om ugen', 'Ca. 1 gang om ugen', 'Flere gange om ugen' og 'Hver dag.'</p>	Skolebørnsundersøgelsen 2010 og 2014

## Ældre ensomme

Begreb	Konceptualisering	Item	Oprindeligt spørgsmål fra eksisterende skala (valideret?)	Reference																																									
Mindsket ensomhedsfølelse	Oplevet alene sammen med andre	<p><b>Q_25</b> Sker det nogensinde, at du føler dig alene, selvom du er sammen med andre?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ja, ofte</li> <li>2. Ja, en gang imellem</li> <li>3. Ja, men sjældent</li> <li>4. Nej</li> </ol>																																											
		<p><b>Introtekst</b> Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det.</p> <p><b>Q_26</b> Angiv hvor ofte du føler...</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th></th> <th>Al- drig</th> <th>Sjæl- dent</th> <th>En gang imellem</th> <th>Ofte</th> <th>Altid</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>... at du er på "bølgelængde" med dem du er sammen med?</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>... dig som en del af en vennegruppe?</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>... dig isoleret fra andre?</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>... at du savner nogen at være sammen med?</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>... at du har meget til fælles med dem du er sammen med?</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>... dig udenfor?</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Al- drig	Sjæl- dent	En gang imellem	Ofte	Altid	... at du er på "bølgelængde" med dem du er sammen med?						... dig som en del af en vennegruppe?						... dig isoleret fra andre?						... at du savner nogen at være sammen med?						... at du har meget til fælles med dem du er sammen med?						... dig udenfor?						<p>UCLA-LS</p> <p>Kort udgave af 20 item versionen af UCLA</p> <p>De følgende sætninger beskriver, hvordan man nogen gange har det. Angiv hvor ofte du har det som beskrevet. Sæt kun ét kryds ved hver sætning.</p> <p>Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?</p> <p>Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?</p> <p>Hvor ofte føler du dig holdt udenfor?</p> <p>Svarmuligheder: „Sjældent“, „En gang imellem“, „Ofte“</p> <p>Valideret – ja. Bruger ikke ensomhed direkte. Guldstandard inden for ensomhedsforskning. Mest anvendte instrument til måling af ensomhed blandt yngre/midaldrende voksne. Den lange udgave er, ifølge Lasgaard, at foretrække</p>
	Al- drig	Sjæl- dent	En gang imellem	Ofte	Altid																																								
... at du er på "bølgelængde" med dem du er sammen med?																																													
... dig som en del af en vennegruppe?																																													
... dig isoleret fra andre?																																													
... at du savner nogen at være sammen med?																																													
... at du har meget til fælles med dem du er sammen med?																																													
... dig udenfor?																																													

**Børn med særlige behov**  
(OBS – får ikke de generiske spørgsmål)

Begreb	Konceptualisering	Item	Oprindeligt spørgsmål fra eksisterende skala (valideret?)	Reference									
Demografiske spørgsmål		<p><b>Introttekst</b></p> <p><b>Om undersøgelsen</b></p> <p>Det spørgeskema, du skal til at udfylde, indeholder spørgsmål om din brug af naturen og dine oplevelser med at være aktiv i naturen. Der er også nogle spørgsmål, som handler om din trivsel.</p> <p>Dine svar er vigtige for os, og bliver brugt til at vurdere betydningen af forløbet for dig.</p> <p>Mange tak for din hjælp!</p> <p><b>Sådan udfylder du skemaet</b></p> <p>Brug venligst en kuglepen, når du udfylder spørgeskemaet.</p> <p>Udfyld spørgeskemaet som vist i nedenstående eksempel.</p> <table border="1" data-bbox="600 975 1249 1412"> <thead> <tr> <th></th> <th>Rigtigt</th> <th>Forkert</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sæt et tydeligt X</td> <td><input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Hvis et felt er udfyldt forkert, skraveres den pågældende kasse og krydset sættes i den rigtige kasse.</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></td> <td><input checked="" type="checkbox"/> → <input type="checkbox"/></td> </tr> </tbody> </table>		Rigtigt	Forkert	Sæt et tydeligt X	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/>	Hvis et felt er udfyldt forkert, skraveres den pågældende kasse og krydset sættes i den rigtige kasse.	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> → <input type="checkbox"/>		
	Rigtigt	Forkert											
Sæt et tydeligt X	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/>											
Hvis et felt er udfyldt forkert, skraveres den pågældende kasse og krydset sættes i den rigtige kasse.	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> → <input type="checkbox"/>											

		<p>Her kommer først nogle spørgsmål, om dine personlige forhold</p> <p><b>Q_1 Er du...</b></p> <p><input type="checkbox"/> Dreng?</p> <p><input type="checkbox"/> Pige?</p>		
		<p><b>Q_2 Hvor gammel er du?</b></p> <p><input type="checkbox"/> 10 år</p> <p><input type="checkbox"/> 11 år</p> <p><input type="checkbox"/> 12 år</p> <p><input type="checkbox"/> 13 år</p> <p><input type="checkbox"/> 14 år</p> <p><input type="checkbox"/> 15 år</p> <p><input type="checkbox"/> 16 år</p>		
<b>Målgruppe/ forløb</b>		<p><b>Introtekst</b></p> <p>Og nu til noget helt andet: Måske har du allerede været ude i naturen med en gruppe, som er sammensat af kommunen, eller måske er dette første gang du mødes med gruppen. Vi kalder dette et forløb.</p> <p><b>Q_3 I hvilken måned foregår/foregik dit forløb? (Sæt gerne flere krydser)</b></p> <p><input type="checkbox"/> Januar                      <input type="checkbox"/> Juli</p> <p><input type="checkbox"/> Februar                        <input type="checkbox"/> August</p> <p><input type="checkbox"/> Marts                            <input type="checkbox"/> September</p> <p><input type="checkbox"/> April                              <input type="checkbox"/> Oktober</p> <p><input type="checkbox"/> Maj                                <input type="checkbox"/> November</p> <p><input type="checkbox"/> Juni                                <input type="checkbox"/> December</p>		
<b>Brug af naturområder</b>	<p>Natur defineres her som grønne områder i og uden for byen, der er relativt upåvirkede af menneskelig indgriben. Dvs. skov, krat, mark, strand, sø og å, landet og legepladser mv. Derudover er parker eller grønne områder i byen inkluderet.</p>	<p><b>Introtekst (emne):</b></p> <p>I det følgende vil vi gerne vide lidt om din brug af naturområder og hvilke aktiviteter, du laver i naturen. Med naturen menes der grønne områder i og uden for byen, fx skove, strande og søer såvel som haver, legepladser og fodboldbaner mv.</p> <p><b>Q_4 Kan du godt lide at lave aktiviteter i naturen? (fx gå ture, kigge på fugle, spille rundbold osv.)</b></p> <p><input type="checkbox"/> Ja, meget</p> <p><input type="checkbox"/> Ja, lidt</p> <p><input type="checkbox"/> Både/og</p> <p><input type="checkbox"/> Nej, ikke rigtig</p> <p><input type="checkbox"/> Nej, slet ikke</p> <p><input type="checkbox"/> Ved ikke</p>	<p><b>Hvor ofte er du typisk ude i naturen, hvis du kun tænker på sommerhalvåret?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hver dag</li> <li>• Flere gange om ugen</li> <li>• Cirka en gang om ugen</li> <li>• Et par gange om måneden</li> <li>• Sjældnere</li> <li>• Aldrig</li> </ul> <p>Ved ikke</p>	<p>Danskernes friluftsliv 2017</p>

		<p><b>Q_5 Hvis du tænker på den sidste måned: Hvor ofte har du lavet følgende aktiviteter i naturen? (Sæt ét kryds i hver linje)</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Hver dag</th> <th>Flere gange om ugen</th> <th>En gang om ugen</th> <th>Et par gange om måneden</th> <th>Cirka en gang om måneden</th> <th>Aldrig</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Gået en tur</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Spist i naturen</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Løbet/cyklet/dyrket motion</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lavet bål</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Samlet bær, svampe, blomster mv.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Set på dyre- og/eller planteliv</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hængt ud (ophold)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Taget på vandreture</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Overnattet i naturen</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Badet/svømmet</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Roet eller sejlet (inkl. kano og kajak)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Andet, skriv her:</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Hver dag	Flere gange om ugen	En gang om ugen	Et par gange om måneden	Cirka en gang om måneden	Aldrig	Gået en tur							Spist i naturen							Løbet/cyklet/dyrket motion							Lavet bål							Samlet bær, svampe, blomster mv.							Set på dyre- og/eller planteliv							Hængt ud (ophold)							Taget på vandreture							Overnattet i naturen							Badet/svømmet							Roet eller sejlet (inkl. kano og kajak)							Andet, skriv her:								
	Hver dag	Flere gange om ugen	En gang om ugen	Et par gange om måneden	Cirka en gang om måneden	Aldrig																																																																																									
Gået en tur																																																																																															
Spist i naturen																																																																																															
Løbet/cyklet/dyrket motion																																																																																															
Lavet bål																																																																																															
Samlet bær, svampe, blomster mv.																																																																																															
Set på dyre- og/eller planteliv																																																																																															
Hængt ud (ophold)																																																																																															
Taget på vandreture																																																																																															
Overnattet i naturen																																																																																															
Badet/svømmet																																																																																															
Roet eller sejlet (inkl. kano og kajak)																																																																																															
Andet, skriv her:																																																																																															
<p><b>Naturglæde</b></p>		<p><b>Q_6 Hvilke af følgende udsagn stemmer overens med din brug af naturområder?</b>  Sæt gerne flere krydser.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Jeg er mest alene i naturen</li> <li><input type="checkbox"/> Jeg er mest sammen med venner og familie i naturen</li> <li><input type="checkbox"/> Jeg er mest i naturen sammen med en klub eller forening</li> <li><input type="checkbox"/> Jeg er mest i naturen sammen med min skole/fritidsklub/ungdoms- eller aftenklub</li> </ul>	<p><b>Hvad er en god oplevelse i naturen for dig?</b>  Markér max. 2 svar</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jeg har lært noget om naturen</li> <li>2. Jeg har leget en hel masse sjovt</li> <li>3. jeg har lavet vilde ting</li> <li>4. jeg har hygget mig sammen med vennerne/familien</li> <li>5. Jeg har fundet spændende ting</li> <li>6. jeg har fået motion</li> <li>7. jeg har været alene</li> <li>8. andet, skriv her: _____</li> </ol>	<p>NatureMoves 2016</p>																																																																																											

		<p><b>Q_7 Hvad er en god oplevelse i naturen for dig?</b>  Sæt højst to krydser</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Jeg har lært noget om naturen</li> <li><input type="checkbox"/> Jeg har leget en hel masse sjovt</li> <li><input type="checkbox"/> jeg har hygget mig sammen med venner/familie</li> <li><input type="checkbox"/> Jeg har fundet spændende ting</li> <li><input type="checkbox"/> jeg har brugt min krop aktivt</li> <li><input type="checkbox"/> jeg har været alene</li> <li><input type="checkbox"/> andet, skriv her: _____</li> <li><input type="checkbox"/> Jeg kan ikke lide at være i naturen</li> </ul>		
		<p><b>Q_8 Kunne du tænke dig at komme mere ud i naturen?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ja</li> <li>2. Nej</li> <li>3. Ved ikke</li> </ol> <p>Hvis du har svaret 'Nej, jeg er allerede nok i naturen' på ovenstående spørgsmål, spring da næste spørgsmål over.</p>		
		<p><b>Q_9 Hvad kunne få dig til at komme mere ud i naturen?</b>  (Sæt højst tre krydser)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> At være med i en forening/gruppe</li> <li><input type="checkbox"/> At min familie eller venner vil ud i naturen sammen med mig</li> <li><input type="checkbox"/> Flere idéer til aktiviteter i naturen</li> <li><input type="checkbox"/> Bedre tid til at komme ud i naturen</li> <li><input type="checkbox"/> Mere natur tættere på hvor jeg bor</li> <li><input type="checkbox"/> Flere aktivitetsmuligheder (fx redskaber eller boldbaner) i naturen</li> <li><input type="checkbox"/> Andet, skriv her: _____</li> </ul>		
		<p><b>Q_10_a I hvilken grad synes du, at du får det bedre af at være i naturen?</b> (Sæt ét kryds i hver linje)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ... I din krop</li> <li>• ... I dit hoved</li> <li>• ....I dit humør</li> </ul> <p><b>Svarmuligheder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> I meget høj grad</li> <li><input type="checkbox"/> I høj grad</li> <li><input type="checkbox"/> I nogen grad</li> </ul>		



		<input type="checkbox"/> I lav grad <input type="checkbox"/> I meget lav grad <input type="checkbox"/> Ved ikke  <b>Q_10_b</b> Kan du komme i tanke om andre måder, som naturen påvirker dig på: _____		
Involvering i foreninger/ civilsamfund		<b>Q_11_a</b> Vil du gerne være med i en klub/gruppe eller forening, som har aktiviteter, der foregår i naturen? (Du bedes se bort fra dit forløb hos kommunen) <input type="checkbox"/> Nej, det har jeg ikke lyst til <input type="checkbox"/> Ja, men jeg har ikke planlagt at melde mig ind i en klub/gruppe eller forening <input type="checkbox"/> Ja, jeg planlægger at melde mig ind i en klub/gruppe eller forening inden for 6 måneder <input type="checkbox"/> Ja, jeg planlægger at melde mig ind i en klub/gruppe eller forening inden for en måned  Jeg er allerede medlem af en klub/gruppe eller forening		Stages of change
		<b>Q_11_b</b> Hvis du allerede er medlem af en klub/gruppe eller forening, hvilke aktiviteter laver I? (Sæt gerne flere krydser) <input type="checkbox"/> Dyrker sport og idræt udendørs <input type="checkbox"/> Arrangerer gå- eller vandreture <input type="checkbox"/> Beskæftiger os med dyre- og/eller planteliv <input type="checkbox"/> Andet, skriv her hvad I laver: _____ <input type="checkbox"/> Jeg er ikke med i sådan en klub/gruppe eller forening	<b>Du har angivet at du benytter naturområder i forbindelse med en klub eller forening. Er du medlem af en klub eller forening, som... (angiv gerne flere)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ...dyrker sport og idræt udendørs?</li> <li>• ...benytter naturen til jagt eller fiskeri?</li> <li>• ...arrangerer vandreture og/eller overnatninger i naturen?</li> <li>• ...beskæftiger sig med roning eller sejlads?</li> <li>• ...beskæftiger sig med dyre- og/eller planteliv?</li> </ul> ...benytter rekreative områder på en anden måde? Uddyb gerne: _____	Danskernes friluftsliv 2017
Livsglæde	Livsglæde	<b>Q_12</b> Her kommer en række spørgsmål om, hvordan du har haft det de sidste 2 uger. Sæt kryds i det felt, som passer bedst til, hvor ofte du har oplevet eller følt følgende: I de sidste 2 uger... <input type="checkbox"/> ... har jeg været glad og i godt humør <input type="checkbox"/> ... har jeg følt mig rolig og afslappet <input type="checkbox"/> ... har jeg følt mig aktiv og energisk <input type="checkbox"/> ... er jeg vågnet frisk og udhvilet <input type="checkbox"/> ... har min dagligdag været fyldt med ting, der interesserer mig	WHO-5 måler graden af positive oplevelser og kan anvendes som et mål for personers generelle trivsel eller velbefindende (Sundhedsstyrelsen 2017)  Skalaen indeholder kun oplevelsesdimensionen af mental sundhed  Validering: Ja	WHO-5 / Danskernes Trivsel 2016

		<p><b>Svarmuligheder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>0. Hele tiden</li> <li>6. Det meste af tiden</li> <li>7. Lidt mere end halvdelen af tiden</li> <li>8. Lidt mindre end halvdelen af tiden</li> <li>9. Lidt af tiden</li> <li>10. På intet tidspunkt</li> </ul>		
<b>Self-efficacy</b>		<p><b>Introtekst:</b>  <b>Her kommer et par spørgsmål om, hvordan du generelt oplever dagligdagen og livet:</b></p> <p><b>Q_13</b> Hvor tit kan du finde en løsning på problemer, bare du prøver hårdt nok?  <b>Q_14</b> Hvor tit kan du klare det, du sætter dig for?</p> <p><b>Svarmuligheder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6. Altid</li> <li>7. For det meste</li> <li>8. Nogle gange</li> <li>9. Sjældent</li> <li>10. Aldrig</li> </ul>	Inspireret af Swarzer and Jerusalem's general self-efficacy scale	Rasmussen M, Pedersen TP, Due P, red. Skolebørnsundersøgelsen 2014. København: Statens Institut for Folkesundhed, 2015.  Danskernes Trivsel 2016
		<p>Nu er du næsten færdig med at svare på spørgeskemaet. Hvis du har yderligere kommentarer, kan du skrive dem her:</p> <p>_____</p> <p>Tak for din hjælp.</p>		