

Hei,
Spørsmålene du får nå handler om rusmidler og kosthold. Det er ingen riktige eller gale svar. Det tar ca. 5 minutter å svare på mobilen. Vi håper du vil hjelpe oss med å forstå hvordan du og andre ungdommer har det!


Aidentifisert-ID: *




1. Røyker du?

- Har aldri røykt
- Har røykt, men har sluttet
- Har prøvd
- Røyker av og til
- Røyker daglig


1.1 Hvor gammel var du første gang?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Har røykt, men har sluttet», «Røyker av og til», «Har prøvd» eller «Røyker daglig» er valgt i spørsmålet «1. Røyker du?»

1.2 Hvor mange sigaretter røyker du per uke?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Røyker av og til» er valgt i spørsmålet «1. Røyker du?»

1.3 Hvor mange sigaretter røyker du per dag?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Røyker daglig» er valgt i spørsmålet «1. Røyker du?»

Velg ...



Side 3

2. Bruker du snus?

- Har aldri snust
- Har snust, men har sluttet
- Har prøvd
- Snuser av og til
- Snuser daglig

2.1 Hvor gammel var du første gang?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Har prøvd», «Har snust, men har sluttet», «Snuser daglig» eller «Snuser av og til» er valgt i spørsmålet «2. Bruker du snus?»

Velg ...

2.2 Hvor mange bokser snus bruker du i måneden?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Snuser daglig» eller «Snuser av og til» er valgt i spørsmålet «2. Bruker du snus?»

Velg ...




Side 4

Bruker du noe av følgende?

3. E-sigaretter med nikotin


- Aldri
- Har brukt, men har sluttet
- Har prøvd
- Av og til
- Daglig

3.1 Hvor mange e-sigaretter bruker du per uke?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Av og til» er valgt i spørsmålet «3. E-sigaretter med nikotin»

Velg ...

3.2 Hvor mange e-sigaretter bruker du per dag?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Daglig» er valgt i spørsmålet «3. E-sigaretter med nikotin»

Velg ...

4. Nikotin tyggegummi

- Aldri
- Har brukt, men har sluttet
- Har prøvd
- Av og til
- Daglig

5. Andre nikotinpreparat

- Aldri
- Har brukt, men har sluttet
- Har prøvd
- Av og til
- Daglig


 Sideskift

Side 5

6. Har du noen gang drukket alkohol (mer enn bare å ha smakt en slurk)?

- Nei
- Ja

6.1 Hvor gammel var du første gang?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «6. Har du noen gang drukket alkohol (mer enn bare å ha smakt en slurk)?»


Velg ...



Side 6

Tenk på de siste 12 månedene. Har du noen gang i løpet av de siste 12 månedene...

7.1 ...drukket så mye alkohol at du har vært tydelig beruset (full)?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «6. Har du noen gang drukket alkohol (mer enn bare å ha smakt en slurk)?»

- Nei, aldri
- 1 gang
- 2-5 ganger
- 6-10 ganger
- Mer enn 10 ganger

7.2 ...brukt hasj?

- Nei, aldri
- 1 gang
- 2-5 ganger
- 6-10 ganger
- Mer enn 10 ganger

7.3 ...brukt marihuana?

- Nei, aldri
- 1 gang
- 2-5 ganger
- 6-10 ganger
- Mer enn 10 ganger

7.4 ...brukt andre midler for å få rus?

- Nei, aldri
- 1 gang

- 2-5 ganger
- 6-10 ganger
- Mer enn 10 ganger



Side 7

8. Hvor vanlig er dette blant dine nærmeste venner?

	Ikke vanlig	Litt vanlig	Nokså vanlig	Svært vanlig
Røyke sigaretter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bruke snus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Drikke alkohol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hasj eller marihuana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Psykiske problemer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fysisk trening, idrett	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Slanking	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Side 8

Hvor ofte spiser eller drikker du vanligvis noe av det som står under?

9. Grovbrød eller grove rundstykker (1 skive/rundstykke)

- Aldri
- Mindre enn én gang i uka
- 1 gang i uka
- 2-3 ganger i uka
- 4-6 ganger i uka

- Hver dag
- Flere ganger daglig

10. Frukt og bær (1 frukt/1 dl bær)

- Aldri
- Mindre enn én gang i uka
- 1 gang i uka
- 2-3 ganger i uka
- 4-6 ganger i uka
- Hver dag
- Flere ganger daglig

11. Grønnsaker og salater (1 grønnsak/1 porsjon salat)

- Aldri
- Mindre enn én gang i uka
- 1 gang i uka
- 2-3 ganger i uka
- 4-6 ganger i uka
- Hver dag
- Flere ganger daglig

12. Fisk til middag eller som pålegg

- Aldri
- Mindre enn én gang i uka
- 1 gang i uka
- 2-3 ganger i uka
- 4-6 ganger i uka
- Hver dag
- Flere ganger daglig

13. Kjøtt til middag eller som pålegg

- Aldri
- Mindre enn én gang i uka
- 1 gang i uka
- 2-3 ganger i uka
- 4-6 ganger i uka
- Hver dag
- Flere ganger daglig



14. Pølser, hamburger, kebab, kjøttboller, lasagne

- Aldri
- Mindre enn én gang i uka
- 1 gang i uka
- 2-3 ganger i uka
- 4-6 ganger i uka
- Hver dag
- Flere ganger daglig

15. Potetgull og salt snacks

- Aldri
- Mindre enn én gang i uka
- 1 gang i uka
- 2-3 ganger i uka
- 4-6 ganger i uka
- Hver dag
- Flere ganger daglig

16. Sjokolade og annet godteri

- Aldri
- Mindre enn én gang i uka

- 1 gang i uka
- 2-3 ganger i uka
- 4-6 ganger i uka
- Hver dag
- Flere ganger daglig



17. Vanlig vann uten kullsyre

- 0 glass per måned
- 1-3 glass per måned
- 1 glass per uke
- 2-6 glass per uke
- 1 glass per dag
- 2-3 glass per dag
- Mer enn 3 glass per dag

18. Melk

- 0 glass per måned
- 1-3 glass per måned
- 1 glass per uke
- 2-6 glass per uke
- 1 glass per dag
- 2-3 glass per dag
- Mer enn 3 glass per dag

19. Brus, saft, iste eller iskaffe med sukker

- 0 glass per måned
- 1-3 glass per måned
- 1 glass per uke
- 2-6 glass per uke

- 1 glass per dag
- 2-3 glass per dag
- Mer enn 3 glass per dag

20. Lettbrus, lettsaft eller andre lettdrikker

- 0 glass per måned
- 1-3 glass per måned
- 1 glass per uke
- 2-6 glass per uke
- 1 glass per dag
- 2-3 glass per dag
- Mer enn 3 glass per dag

21. Energidrikk (Red Bull, Battery el.l. á 250 ml boks)

- 0 bokser per måned
- 1-3 bokser per måned
- 1 boks per uke
- 2-6 bokser per uke
- 1 boks per dag
- 2-3 bokser per dag
- Mer enn 3 bokser per dag



22. Hvor ofte spiser du frokost eller middag sammen med familien din?

- Aldri eller nesten aldri
- 1-2 ganger hver uke
- 3-4 ganger hver uke
- 5-6 ganger hver uke
- Hver dag

23. Hvor får du lunsjen din fra?

(Sett ett eller flere kryss.)

- Tar matpakke med hjemmefra
- Kjøper på skolen
- Kjøper utenfor skolen
- Får gratis skolemat
- Spiser ikke lunsj



Side 12

24. Hvor mye veier du (kilo)?

Velg ...

25. Hvor høy er du (centimeter)?

Velg ...



Side 13

Kryss av for det alternativet som passer best for deg.

26. Det har hendt at jeg har utnyttet folk.

- Enig
- Uenig

27. Noen ganger vil jeg heller ta igjen enn å tilgi og glemme.

- Enig
- Uenig

28. Når det er noe jeg ikke vet, koster det meg ikke noe å innrømme det.

- Enig
- Uenig

29. Jeg har aldri noe imot å bli spurt om å gjengjelde en tjeneste.

- Enig
- Uenig

30. Jeg har nesten aldri hatt lyst til å skjelle noen ut.

- Enig
- Uenig

31. Av og til når folk mislykkes synes jeg de får som fortjent.

- Enig
- Uenig

32. Jeg har aldri sagt noe med den hensikt å såre.

- Enig
- Uenig

 Sideskift

Side 14

Har du i løpet av de siste 2 ukene vært plaget med noe av det følgende?

33. Stadig redd eller engstelig

- Ikke plaget
- Litt plaget
- Ganske mye plaget
- Veldig mye plaget

34. Nervøsitet, indre uro

- Ikke plaget
- Litt plaget
- Ganske mye plaget
- Veldig mye plaget

35. Følelse av håpløshet med hensyn til framtiden

- Ikke plaget
- Litt plaget
- Ganske mye plaget
- Veldig mye plaget

36. Nedtrykt, tungsindig

- Ikke plaget
- Litt plaget
- Ganske mye plaget
- Veldig mye plaget

37. Mye bekymret eller urolig

- Ikke plaget
- Litt plaget
- Ganske mye plaget
- Veldig mye plaget

38. Følelse av at alt er et slit

- Ikke plaget
- Litt plaget
- Ganske mye plaget
- Veldig mye plaget



39. Nedenfor er det en skala fra 0 til 10, der 0 er det verst mulige livet for deg og 10 er det beste. Hvor synes du at du står på denne skalaen nå for tiden?