

---

## Om undersøgelsen

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. Dine svar er vigtige for os, og bliver brugt til at vurdere betydningen af forløbet for dig.

Mange tak for din hjælp!

## Sådan udfylder du skemaet

Brug venligst en kuglepen, når du udfylder spørgeskemaet.

Udfyld spørgeskemaet som vist i nedenstående eksempel.

	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 checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> → <input checked="" type="checkbox"/>

---

**Hvad er dit referencenummer? (dette oplyses af den aktivitetsansvarlige)**

---

**Er du...**

Mand?

Kvinde?

---

**Hvor gammel er du?**

Yngre end 20 år

20-24 år

25-29 år

30-34 år

35-39 år

40-44 år

45-49 år

50-54 år

55-59 år

60-64 år

65-69 år

70-74 år

75-79 år

80-84 år

85-89 år

90-94 år

95-99 år

Ældre end 99 år

---

**Hvilken skoleuddannelse har du? (Sæt ét kryds)**

- 7 eller færre års skolegang
- 8-9 års skolegang
- 10-11 års skolegang
- Studenter- eller HF-eksamen (inkl. HHX, HTX)
- Andet (herunder udenlandsk skole)

---

**Har du fuldført en uddannelse udover en skole- eller ungdomsuddannelse? (Sæt ét kryds)**

- Nej
- Et eller flere kortere kurser (fx specialarbejderkurser, arbejdsmarkedskurser mv.)
- Erhvervsfaglig uddannelse/faglært (fx butiksassistent, murer, SOSU-assistent, landmand)
- Kort videregående uddannelse, 2-3 år (fx politibetjent, laborant, maskintekniker, tandplejer)
- Mellemlang videregående uddannelse, 3-4 år (fx folkeskolelærer, socialrådgiver, pædagog)
- Lang videregående uddannelse, mere end 4 år (fx civilingeniør, læge, psykolog)
- Anden uddannelse

---

**Er du under uddannelse?**

- Ja
- Nej

---

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.

**I hvilken måned foregår/foregik dit forløb?** (Sæt gerne flere krydser)

- Januar
- Februar
- Marts
- April
- Maj
- Juni
- Juli
- August
- September
- Oktober
- November
- December

---

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, parker, legepladser og fodboldbaner mv.

**Kan du godt lide at lave aktiviteter i naturen?**

(fx gå ture, kigge på fugle, spille fodbold, golf osv.)

- Ja, i høj grad
- Ja, i nogen grad
- Hverken/eller
- Nej, i mindre grad
- Nej, i lav grad
- Ved ikke

---

**Hvis du tænker på den sidste måned: Hvor ofte har du lavet følgende aktiviteter i naturen?**

(Sæt ét kryds i hver linje)

	Hver dag	Flere gange om ugen	En gang om ugen	Cirka en gang om måneden	Et par gange om måneden	Aldrig
Gået en tur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Løbet/cyklet/dyrket motion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lavet bål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Samlet bær, svampe, blomster mv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Observeret dyre- og/eller planteliv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hængt ud (ophold)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taget på vandreture	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Overnattet i naturen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Badet/svømmet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Roet eller sejlet (inkl. kano og kajak)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andet, skriv her:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

**Tænk på de sidste fire uger: Hvilken beskrivelse passer bedst på de aktiviteter, som du generelt laver i naturen?**

(Sæt gerne flere krydser)

- Stillesiddende aktiviteter (fx sidde på en bænk og læse eller ligge på stranden)
  - Lettere aktivitet (fx gåture, cykling og lettere havearbejde)
  - Motionsidræt eller tungt havearbejde (fx løbeture eller cykling på mountainbike)
  - Hård træning eller konkurrenceidræt (fx racercykling eller træning op til maraton)
- 

**Hvilke af følgende udsagn stemmer overens med din brug af naturområder?**

(Sæt gerne flere krydser)

- Jeg benytter primært naturområder alene
  - Jeg benytter naturområder til at være sammen med venner og familie
  - Jeg benytter naturområder sammen med en klub/gruppe eller forening
  - Jeg benytter naturområder i forbindelse med mit arbejde
-

---

**Hvad kunne få dig til at komme ud i naturen oftere end du er nu?**

(Sæt højst tre krydser)

- Ingenting; Jeg er tilfreds med hvor meget jeg er i naturen
- At være med i en klub/gruppe eller forening, hvor jeg kan følges med en instruktør/vejleder
- 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)
- At min familie eller venner vil ud i naturen sammen med mig
- Flere idéer til aktiviteter i naturen
- Bedre tid til at komme ud i naturen
- Mere natur tættere på hvor jeg bor
- Bedre fysisk helbred
- Flere parkeringspladser/toiletter/bænke
- Flere aktivitetsmuligheder (fx redskaber og anlæg) i naturen
- Andet, skriv her: \_\_\_\_\_

---

**I hvilken grad har du en oplevelse af, at aktiviteter i naturen forbedrer...**

(Sæt ét kryds for hver linje)

	I høj grad	I nogen grad	Hverken/ eller	I mindre grad	I lav grad	Ved ikke
... din fysiske form og helbredstilstand?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... dit psykiske velvære og humør?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... dit sociale liv?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

**Kan du komme i tanke om andre måder, hvorpå aktiviteter i naturen påvirker dig, både positivt og negativt?**

Skriv her: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

**Vil du gerne være medlem af en klub/gruppe eller forening,  
som har aktiviteter, der foregår i naturen?  
(Du bedes se bort fra dit forløb hos kommunen)**

- Nej, det har jeg ikke lyst til
  - Ja, men jeg har ikke planlagt at melde mig ind i en klub/gruppe eller forening
  - Ja, jeg planlægger at melde mig ind i en klub/gruppe eller forening inden for 6 måneder
  - 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
- 

**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)

- Dyrker sport og idræt udendørs
  - Arrangerer gå- eller vandreture
  - Beskæftiger os med dyre- og/eller planteliv
  - Andet, skriv her: \_\_\_\_\_
  - Jeg er ikke med i sådan en klub/gruppe eller forening
- 

**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:**

(Sæt ét kryds for hver linje)

I de sidste 2 uger...	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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... har jeg følt mig rolig og afslappet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... har jeg følt mig aktiv og energisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... er jeg vågnet frisk og udhvilet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... har min dagligdag været fyldt med ting, der interesserer mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

---

**Her kommer et par spørgsmål om, hvordan du generelt oplever dagligdagen og livet:**

(Sæt ét kryds for hver linje)

	Altid	For det meste	Nogle gange	Sjældent	Aldrig
Hvor tit kan du finde en løsning på problemer, bare du prøver hårdt nok?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor tit kan du klare det, du sætter dig for?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

De følgende spørgsmål handler om aktiviteter i dagligdagen.

**Inden for de sidste 4 uger, hvor stor en del af tiden har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af dit fysiske helbred?**

(Sæt ét kryds i hver linje)

	Hele tiden	Det meste af tiden	Noget af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
Jeg har <u>nået mindre</u> , end jeg gerne ville	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har været begrænset i, hvilken <u>slags</u> arbejde eller andre aktiviteter jeg har kunnet udføre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

**Kan du normalt uden besvær, med lidt besvær, med meget besvær eller slet ikke gøre følgende?**

(Sæt ét kryds i hver linje)

	Ja, uden besvær	Ja, med lidt besvær	Ja, med meget besvær	Nej, slet ikke
Gå 400 meter uden at hvile?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gå op eller ned ad en trappe fra en etage til en anden uden at hvile?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bære 5 kg (f.eks. indkøbsposer)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---



---

**Hvor meget påvirker din sygdom dit liv?**

Sæt ring om det tal, der passer bedst.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slet ingen påvirkning									Meget stor påvirkning

---

**Påvirker din sygdom dig følelsesmæssigt?**

**(Gør den dig fx vred, bange, urolig eller deprimeret?)**

Sæt ring om det tal, der passer bedst.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slet ingen påvirkning									Alvorlig påvirkning

---

**Hvordan mener du, at aktiviteter i naturen påvirker din fysiske form/helbredstilstand?**

(Sæt ét kryds for hver linje)

	Bliver meget bedre	Bliver lidt bedre	Ingen ændring	Bliver lidt værre	Bliver meget værre
Min evne til at bevæge mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min evne til at slappe af	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min kondition	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min sygdomstilstand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andet, skriv her: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

Nu er du næsten færdig med at svare på spørgeskemaet.  
Hvis du har yderligere kommentarer, kan du skrive dem her:

---

---

---

---

Tak for din hjælp.

---