

## Spørgsmål 1. Tak for at du vil deltage. Dine svar er en stor hjælp for, at vi kan vurdere ABC-gruppeforløbet

Spørgeskemaet handler om dine interesser, din dagligdag og din deltagelse i fællesskaber.

Vil vi bede dig om at besvare skemaet 5 gange, ved formødet og de fire gange du mødes med din gruppefacilitator til individuelle samtaler, så I sammen kan se om gruppeforløbet hjælper dig med de ting du synes er vigtige for dig.

Der er ingen rigtige eller forkerte svar. Du skal blot forsøge at svare, hvad der er rigtigt for dig. Hvis du synes et spørgsmål er svært at forstå, kan du også spørge din gruppefacilitator.

Spørgeskemaet har under 40 spørgsmål og det tager ca. 25 minutter at besvare alle spørgsmålene.

Hvis du har behov for en pause eller behov for at gå lidt rundt undervejs, så siger du bare til. Det er helt okay.

## Spørgsmål 2. Udfyld venligst følgende oplysninger, så vi ved, at du har besvaret spørgeskemaet

Cpr-nr. (ddmmåå-xyzw)

---

Fornavn

---

## Spørgsmål 3. Her kommer en række spørgsmål om dine interesser, dagligdag og deltagelse i fællesskaber.

	Mindre end én gang om ugen	Én gang om ugen	2-3 gange om ugen	4-6 gange om ugen	Dagligt
Hvor ofte er du fysisk aktiv (fx går ture, laver havearbejde, danser, løber, svømmer eller lignende)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte gør du noget, der kræver, at du tænker og koncentrerer dig (fx læser, maler, spiller musik, lærer noget nyt, løser en kryds-og-tværs, spiller spil eller lignende)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte har du kontakt med andre mennesker (fx ved at mødes med nogen, falde i snak med en forbipasserende - fx i en butik, komme på et værested, tale i telefon eller chatte online)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte gør du noget, der kan betragtes som spirituelt (fx at meditere, reflektere over meningen med livet, deltage i en gudstjeneste eller tilbringe tid i naturen)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Spørgsmål 4. Hvor ofte er du sammen med venner, familie eller kollegaer (det kan være til middage, udflugter, ture i byen eller særlige lejligheder)?**

- Mindre end én gang om ugen
- Én gang om ugen
- 2-3 gange om ugen
- 4-6 gange om ugen
- Dagligt

**Spørgsmål 5. Hvor ofte deltager du i begivenheder i dit lokalområde (fx musikfestivaler, teater, markeder, gadefester, lokale sportsbegivenheder, udstillinger, borger- eller beboerforeningsmøder, lokale politiske arrangementer)?**

- Mindre end én gang om ugen
- Én gang om ugen
- 2-3 gange om ugen
- 4-6 gange om ugen
- Dagligt

**Spørgsmål 6. Er du med i nogle grupper, foreninger, organisationer eller åbne tilbud (fx en idrætsforening, et online fællesskab, kunstklub, spejdergruppe, bogklub, værested, danseskole, løbegruppe, teatergruppe, kortspilsgruppe, lobbygruppe, kulturelle, politiske eller etniske grupper)?**

- Ja
- Nej (Gå til spørgsmål 9)

**Spørgsmål 7. Hvor mange grupper er du aktivt med i?**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- Flere end 7

**Spørgsmål 8. Hvor ofte deltager du eller har kontakt med medlemmer af nogle af disse grupper?**

- Én gang om året eller sjældnere
- Nogle få gange om året
- Hver 2.-3. måned
- Månedligt
- Ugentligt
- Mere end én gang om ugen

**Spørgsmål 9.** Hvor ofte deltager du i store folkelige begivenheder, hvor der er mange mennesker samlet (fx større sportsstævner, musikarrangementer, større kulturelle begivenheder eller andre begivenheder)?

- En gang om året eller sjældnere
- Nogle få gange om året
- Hver 2.-3. måned
- Månedligt
- Ugentligt
- Mere end én gang om ugen

**Spørgsmål 10.** I hvor høj grad føler du dig som en del af en gruppe på arbejdet, studiet eller et forløb gennem kommunen?

- Jeg er ikke i arbejde, studerende eller i et forløb
- Jeg føler mig slet ikke som en del af en gruppe
- Jeg føler mig i nogen grad som en del af en gruppe
- Jeg føler mig rigtig meget som en del af en gruppe

**Spørgsmål 11.** Sker det nogensinde, at du er alene, selvom du mest har lyst til at være sammen med andre?

- Ja, ofte
- Ja, en gang imellem
- Ja, men sjældent
- Nej

**Spørgsmål 12.** Har du nogen at tale med, hvis du har problemer eller brug for støtte?

- Ja, ofte
- Ja, en gang imellem
- Ja, men sjældent
- Nej

**Spørgsmål 13.** Er du i gang med noget udfordrende i øjeblikket (fx at begynde at lære at strikke, at begynde at gå ture, at deltage i en ny aktivitet eller gruppe, at lære en ny færdighed såsom at tegne eller lave mad)?

- Ja
- Nej (Gå til spørgsmål 15)

**Spørgsmål 14.** Hvor ofte laver du denne aktivitet?

- Få gange om året
- Hver måned
- Én gang om ugen
- Mere end én gang om ugen

**Spørgsmål 15.** Hvor ofte gør du noget for at hjælpe andre (fx hjælper en nabo, laver mad eller gør rent for en ven eller dine forældre, hjælper en du kender med udfordrende opgaver)?

- Én gang om året eller sjældnere
- Nogle få gange om året
- Én eller to gange om måneden
- Én eller to gange om ugen
- Mere end to gange om ugen

**Spørgsmål 16.** Hvis du er i gang med et forløb gennem kommunen, er i arbejde eller studerende, er det så mest udfordrende, eller er det forholdsvis let?

- Jeg er ikke i gang med forløb, ansat eller studerende (Gå til spørgsmål 17)
- Forholdsvis let
- Lidt udfordrende
- Meget udfordrende

**Spørgsmål 17.** Er du en del af en gruppe, klub eller organisation med en særlig mærkesag (fx politisk, minoriteter, brugerråd, udsatte grupper, dyrevelfærd eller miljø)?

- Ja
- Nej (Gå til spørgsmål 19)

**Spørgsmål 18.** Hvor ofte foretager du dig noget som del af den gruppe?

- Én gang om året eller sjældnere
- Nogle få gange om året
- Én eller to gange om måneden
- Én eller to gange om ugen
- Mere end to gange om ugen

**Spørgsmål 19.** Hvor ofte er du frivillig i velgørenhedsorganisationer, samfundsgrupper, sundheds- eller sociale velfærdsorganisationer eller i andre ikkestatslige organisationer (fx træner for et sportshold, mentor for en kollega, frivillig i Røde Kors, madkøkkener)? Hvor ofte laver du denne form for frivillige arbejde?

- Jeg er ikke frivillig
- Nogle få gange om måneden
- Én gang om ugen
- Mere end én gang om ugen

## Spørgsmål 20. Du er næsten færdig. Der er kun to sider tilbage.

Nedenfor er der en række udsagn om følelser og tanker. Kryds den boks af, der bedst svarer til, hvor ofte du har haft det sådan i løbet af de sidste 2 uger

	På intet tidspunkt	Sjældent	Noget af tiden	Ofte	Hele tiden
Jeg har følt mig optimistisk i forhold til fremtiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har følt mig nyttig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har følt mig afslappet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har været interesseret i andre mennesker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har haft overskud af energi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har klaret problemer godt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har tænkt klart	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har haft det godt med mig selv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har følt mig tæt på andre mennesker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har følt mig selvsikker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har været i stand til at danne min egen mening om ting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har følt mig elsket	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har været interesseret i nye ting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har følt mig fornøjet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Spørgsmål 21. Sidste spørgsmål. Er der andre ting, som fylder meget for dig lige nu og måske kan påvirke din deltagelse i gruppeforløbet? Fx:

- Boligforhold (ustabile boligforhold, overnatter sjældent hjemme o.l.)
- Transport til og fra gruppeforløbet (lang transporttid, besværlig transport, billet- eller benzinpris o.l.)
- Økonomi (kontanthjælp, løn, pension, husleje, el- og gaspriser, prisen på dagligvarer o.l.)
- Fysisk sundhed (smerter, astma, allergi, sukkersyge, nedsat hørelse o.l.)
- Mental sundhed (vanskeligheder med angst, depression, stress, interesse, opmærksomhed, koncentration, søvnproblemer o.l.)
- Familieforhold (dødsfald, sygdom, skilsmisse, fjernet børn o.l.)
- Forbrug eller afhængighed (spil, gaming, alkohol, rusmidler, facebook, snapchat, instagram o.l.)
- Nej, der er ikke andre ting, som fylder meget for mig lige nu
- Andet, som fylder meget \_\_\_\_\_  
for dig lige nu

### Spørgsmål 22. Tusind tak for din besvarelse

Husk, at hvis der er ting i spørgeskemaet som du gerne vil tale med din gruppefacilitator om, så kan I altid kigge på skemaet sammen.