

Børnesundhedsprofilen 2025/26

- spørgsmål til 9. klasse

1. Er du en dreng eller en pige?

- ☐ Dreng
- ☐ Pige
- ☐ Andet
- ☐ Ønsker ikke at svare

2. Hvilket sprog taler I mest i din familie?

- ☐ Dansk
- ☐ Lige meget dansk og et andet sprog
- ☐ Et andet sprog

De næste spørgsmål handler om dig og dine forældre. Dine forældre skal forstås som en eller flere af dine forældre, bonusforældre og/eller plejeforældre. Hvis du bor skiftevis hos dine forældre, så tænk på dem, du bor mest med.

Sæt ét kryds i hver linje	Altid	For det meste	En gang imellem	Sjældent	Aldrig
3. Er en eller flere af dine forældre der, når du har brug for dem?	☐	☐	☐	☐	☐
4. Viser en eller flere af dine forældre interesse for din skolegang?	☐	☐	☐	☐	☐
5. Viser en eller flere af dine forældre interesse for, hvad du laver i din fritid?	☐	☐	☐	☐	☐

Hvordan har du det for tiden...

Sæt et kryds i hver linje	Jeg har det rigtig godt	Jeg har det godt	Jeg har det nogenlunde	Jeg har det ikke så godt	Jeg har det slet ikke godt
6. i skolen?	☐	☐	☐	☐	☐
7. derhjemme?	☐	☐	☐	☐	☐
8. med vennerne/i fritiden?	☐	☐	☐	☐	☐

9. Synes du, at du har for meget at se til?

- ☐ Aldrig
- ☐ Sjældent
- ☐ En gang imellem
- ☐ Tit
- ☐ Meget tit

10. Hvor vigtigt er det for dig, at du klarer dig godt i skolen?

- ☐ Meget vigtigt
- ☐ Lidt vigtigt
- ☐ Ikke vigtigt
- ☐ Ved ikke

11. Føler du dig presset af test, eksamener og karakterer?

- ☐ Aldrig
- ☐ Sjældent
- ☐ En gang imellem
- ☐ For det meste
- ☐ Altid

12. Hvad presser dig ved test, eksamener og karakterer?

Du kan vælge flere svar

- ☐ Jeg ved ikke, hvad testen/eksamen kommer til at handle om
- ☐ Jeg vil gerne leve op til skolens/lærerens forventninger
- ☐ Jeg vil gerne leve op til mine egne forventninger
- ☐ Jeg vil gerne leve op til mine forældres forventninger
- ☐ Jeg er nervøs for at klare mig dårligere end mine klassekammerater
- ☐ Jeg har brug for bestemte karakterer for at komme ind på min ungdomsuddannelse
- ☐ Jeg ved ikke, hvad jeg vil i fremtiden
- ☐ Andet

Tænk på de sidste 2 måneder.

13. Har du oplevet at blive forskelsbehandlet, dvs. blive behandlet dårligere end andre, på grund af fx køn, udseende, fødeland, hudfarve, religion, seksualitet eller handicap?

- ☐ Nej
- ☐ Ja, nogle få gange
- ☐ Ja, mange gange
- ☐ Ved ikke/husker ikke

14. Hvad er grunden til, at du er blevet behandlet dårligere?

Du kan vælge flere svar

- ☐ Køn
- ☐ Udseende
- ☐ Fødeland og/eller hudfarve
- ☐ Religion
- ☐ Seksualitet
- ☐ Handicap
- ☐ Andet

15. Har du nogen venner eller veninder at tale med, hvis noget går dig på eller gør dig ked af det?

- ☐ Ja, flere
- ☐ Ja, en enkelt
- ☐ Nej, ingen

16. Har du nogen voksne at tale med, hvis noget går dig på eller gør dig ked af det?

- ☐ Ja, flere
- ☐ Ja, en enkelt
- ☐ Nej, ingen

17. Er du med i de online fællesskaber, du gerne vil?

- ☐ Altid
- ☐ For det meste
- ☐ En gang imellem
- ☐ Sjældent
- ☐ Aldrig

18. Siger du fra, hvis nogen overskrider dine grænser? Fx gør noget overfor dig, som du ikke har lyst til.

- ☐ Altid
- ☐ For det meste
- ☐ En gang imellem
- ☐ Sjældent
- ☐ Aldrig

Tænk på de sidste 2 måneder.

19. Har du fået beskeder, billeder eller videoer, som har gjort dig ked af det, bange eller vred?

- ☐ Nej
- ☐ Ja, nogle få gange
- ☐ Ja, mange gange
- ☐ Ved ikke/husker ikke

20. Har du sendt beskeder, billeder eller videoer til andre, der havde til formål at gøre personen ked af det, bange eller vred?

- ☐ Nej
- ☐ Ja, nogle få gange
- ☐ Ja, mange gange
- ☐ Ved ikke/husker ikke

21. Hvornår plejer du at falde i søvn, hvis du skal i skole næste dag?

- ☐ Kl. 21.00 eller tidligere
- ☐ 21.30
- ☐ 22.00
- ☐ 22.30
- ☐ 23.00
- ☐ 23.30
- ☐ 00.00
- ☐ 00.30
- ☐ 01.00
- ☐ 01.30
- ☐ 02.00 eller senere

22. Hvornår plejer du at vågne om morgenen, når du skal i skole?

- ☐ Kl. 5.00 eller tidligere
- ☐ 05.30
- ☐ 06.00
- ☐ 06.30
- ☐ 07.00
- ☐ 07.30
- ☐ 08.00 eller senere

23. Tænk på, hvordan du har sovet på det sidste

Sæt et kryds i hver linje

	Aldrig	Sjældent	Ca. 1 gang om ugen	Flere gange om ugen	Hver dag
Hvor ofte sover du dårligt eller uroligt om natten?	☐	☐	☐	☐	☐

I løbet af de sidste 7 dage, hvor mange dage har du...

Sæt et kryds i hver linje

	0 dage	1-2 dage	3-4 dage	5 dage eller mere
--	--------	----------	----------	-------------------

24. brugt din mobiltelefon, tablet eller computer (fx i sengen), lige inden du lagde dig til at sove?

☐☐☐☐

25. følt dig forstyrret af din mobiltelefon, tablet eller computer efter at du har lagt dig til at sove?

☐☐☐☐

Hvor tit gør du følgende i din fritid?

Sæt ét kryds i hver linje

	Flere gange om ugen	En gang om ugen	2-3 gange om måneden	En gang om måneden	Sjældent eller aldrig
26. Går til sport i en forening eller klub. Fx fodbold, håndbold, svømning eller ridning	☐	☐	☐	☐	☐
27. Dyrker fitness og styrketræning i et fitnesscenter	☐	☐	☐	☐	☐
28. Dyrker motion eller sport uden for en forening eller fitnesscenter. Fx løber, skater, spiller streetbasket, hopper trampolin	☐	☐	☐	☐	☐
29. Går til e-sport i forening eller klub	☐	☐	☐	☐	☐

30. Går til teater, musik, spejder, rollespil, skak eller lignende aktivitet. Fx i forening	☐	☐	☐	☐	☐
31. Går i klub. Fx juniorklub eller ungdomsklub	☐	☐	☐	☐	☐

32. Går du til de fritidsaktiviteter, du gerne vil?

- ☐ Ja, jeg går til alt det, jeg gerne vil
- ☐ Nej, jeg vil gerne gå til mere
- ☐ Jeg går ikke til noget og har ikke lyst til det
- ☐ Ved ikke

33. Hvorfor går du ikke til de fritidsaktiviteter, du gerne vil?

Du kan vælge flere svar

- ☐ Jeg har ikke nogen at følges med
- ☐ Vi har ikke råd
- ☐ Jeg har ikke tid
- ☐ Jeg er på venteliste
- ☐ Der er for langt til den aktivitet, jeg gerne vil gå til
- ☐ Mine forældre har sagt nej
- ☐ Jeg ved ikke, hvad jeg har lyst til at gå til
- ☐ Jeg er bekymret for at starte på noget nyt
- ☐ Ved ikke
- ☐ Andet

Her ser du forskellige grunde til, at nogle børn og unge kan lide at gå til noget i deres fritid (Fx sport, klub, musik og teater). Hvor vigtige er de for dig?

<i>Sæt ét kryds i hver linje</i>	Meget vigtigt	Lidt vigtigt	Ikke vigtigt	Ved ikke
34. At være sammen med mine venner	☐	☐	☐	☐
35. At blive bedre/dygtigere til aktiviteten	☐	☐	☐	☐
36. At have det sjovt	☐	☐	☐	☐
37. At holde mig i form	☐	☐	☐	☐
38. At jeg kan komme med i et fællesskab	☐	☐	☐	☐
39. At tidspunkt og sted passer mig godt	☐	☐	☐	☐

40. Tænder du over, om det du læser på internettet, er rigtigt?

- ☐ Ja, ofte
- ☐ Ja, en gang i mellem
- ☐ Ja, men ikke så ofte
- ☐ Nej, aldrig
- ☐ Ved ikke

De følgende spørgsmål handler om det sted, hvor du bor. Hvis du bor skiftevis hos dine forældre, skal du tænke på det sted, hvor du bor lige nu.

41. Er der gode steder i nærheden af hvor du bor, hvor man kan bevæge sig? Fx lege og dyrke sport.

- ☐ Ja, mange
- ☐ Ja, en del
- ☐ Ikke ret mange
- ☐ Nej, næsten ingen

42. Hvor tit bruger du faciliteter som fx fodboldbane, hal og basketbane, der hvor du bor?

- ☐ Hver dag
- ☐ Hver uge – men ikke hver dag
- ☐ Hver måned – men ikke hver uge
- ☐ Sjældnere eller aldrig
- ☐ Der er ingen faciliteter

43. Hvor tit bevæger du dig, så du bliver svedig eller forpustet?

- ☐ Hver dag/flere gange om dagen
- ☐ Næsten hver dag
- ☐ Et par gange om ugen
- ☐ En gang om ugen
- ☐ Mindre end en gang om ugen
- ☐ Aldrig/meget sjældent

	Meget tit	Tit	En gang imellem	Sjældent	Aldrig
44. Hvor tit er du tilfreds med, hvordan du ser ud?	☐	☐	☐	☐	☐

45. Hvor tit spiser du morgenmad?

- ☐ Hver dag
- ☐ 5-6 dage om ugen
- ☐ 3-4 dage om ugen
- ☐ 1-2 dage om ugen
- ☐ Sjældent eller aldrig

46. Hvad beskriver bedst din frokostpause i skolen?

Du kan vælge flere svar

- ☐ Der er god tid til at spise
- ☐ Det er hyggeligt
- ☐ Jeg er med til at bestemme, hvordan vi spiser frokost i klassen
- ☐ Jeg spiser sammen med andre
- ☐ De voksne spiser sammen med klassen
- ☐ Jeg spiser alene
- ☐ Jeg har ikke tid til at spise min mad
- ☐ Der er larm
- ☐ Andet

47. Føler du, at du har viden om...

	Ja, meget	Ja, noget	Ja, lidt	Nej, slet ikke
Hvordan du beskytter dig mod kønssygdomme?	☐	☐	☐	☐

48. Har du nogensinde haft sex?

- ☐ Nej
- ☐ Ja

49. Ryger du cigaretter?

- ☐ Nej
- ☐ Nej, men jeg har prøvet
- ☐ Nej, men jeg har tidligere røget jævnligt
- ☐ Ja, sjældnere end hver uge
- ☐ Ja, ikke hver dag, men hver uge
- ☐ Ja, hver dag

50. Bruger du e-cigaretter, vapes eller lignende?

- ☐ Nej
- ☐ Nej, men jeg har prøvet
- ☐ Nej, men jeg har tidligere røget jævnligt
- ☐ Ja, sjældnere end hver uge
- ☐ Ja, ikke hver dag, men hver uge
- ☐ Ja, hver dag

51. Bruger du snus, tyggetobak eller nikotinposer?

- ☐ Nej
- ☐ Nej, men jeg har prøvet
- ☐ Nej, men jeg har tidligere brugt det jævnligt
- ☐ Ja, sjældnere end hver uge
- ☐ Ja, ikke hver dag, men hver uge
- ☐ Ja, hver dag

52. Har du prøvet at drikke alkohol?

- ☐ Nej
- ☐ Ja

53. Har du nogensinde drukket en hel genstand?

- ☐ Nej
- ☐ Ja
- ☐ Ved ikke

54. Tænk tilbage på de sidste 30 dage. Hvor mange gange har du drukket 5 eller flere genstande ved samme lejlighed?

- ☐ Ingen
- ☐ 1 gang
- ☐ 2 gange
- ☐ 3-5 gange
- ☐ 6-9 gange
- ☐ 10 gange eller flere

55. Har du prøvet at tage lattergas sammen med venner, til fest eller alene?

- ☐ Nej
- ☐ Ja

I dette spørgeskema bruger vi ordet hash som udtryk for både hash, marihuana, pot og skunk.

56. Har du nogensinde prøvet at ryge hash?

- ☐ Nej
- ☐ Ja

57. Hvordan kom du i skole i dag?

Du kan vælge flere svar

- ☐ Gående
- ☐ På cykel
- ☐ I bil
- ☐ Med bus, tog eller metro
- ☐ På løbehjul, skateboard, rulleskøjter eller lignende
- ☐ På eldrevet køretøj. Fx løbehjul eller skateboard
- ☐ Andet

58. Hvor ofte har du cykelhjem på, når du cykler?

- ☐ Altid eller næsten altid
- ☐ Mere end halvdelen af tiden
- ☐ Mindre end halvdelen af tiden
- ☐ Aldrig
- ☐ Jeg cykler ikke