

KONFIDENTIELLT

PÅ SENARE TID HAR MAN MER OCH MER BÖRJAT INTRESSERA SIG FÖR VILKEN BETYDELSE VÅRT PSYKISKA VÄLBEFINNANDE HAR FÖR VÅR HÄLSA. VI VORE DÄRFÖR TACKSAMMA OM DU KAN BESVARA DETTA FORMULÄR, SOM BESTÅR AV FRÅGOR OM HUR VI MÅR OCH TRIVS MED VÅR LIVSSITUATION.

FRÅGORNA HANDLAR OM, HUR VI KÄNNER OSS ELLER HAR KÄNT OSS I OLIKA SAMMANHANG OCH SITUATIONER OCH I VILKEN FORM VI FÅR STÖD AV MÄNNISKOR I VÅR OMGIVNING. STÖD SOM HJÄLPER OSS ATT MÖTA VARDAGSLIVETS KRAV OCH BEKYMMER.

VISSA FRÅGOR KAN KÄNNAS FRÄMMANDE OCH SVÅRA ATT BESVARA, MEN FÖRSÖK ATT BESVARA DEM ÄNDÅ. DET ÄR MYCKET VIKTIGT FÖR OSS ATT FORMULÄRET BLIR FULLSTÄNDIGT IFYLLT.

DU KANSKE TYCKER ATT VISSA FRÅGOR ÄR VÄLDIGT LIKA. LÄS DEM DÅ NOGGRANT OCH FÖRSÖK ATT BESVARA DEM EN EFTER EN, SÅ UPPRIKTIGT DU KAN.

INGEN MÄNNISKA ÄR DEN ANDRA LIK OCH VI LEVER I OLIKA SITUATIONER. DET FINNS INGA RÄTTA ELLER FELAKTIGA SVAR.

FORMULÄRET KOMMER ATT BEHANDLAS KONFIDENTIELLT OCH DU BESVARAR FRÅGORNA ANONYMT, VARKEN DITT NAMN ELLER PERSONNUMMER UPPGES I FORMULÄRET.

TACK FÖR DIN MEDVERKAN !

--	--	--

Vi vill att Du försöker besvara alla frågorna i det här formuläret. Sätt kryss i lämplig ruta. Om inte något av alternativen under en viss fråga helt skulle passa, ange då det som ligger närmast.

1. Vilket är Ditt civilstånd?

- Ogift
- Gift eller sammanboende
- Änkling
- Frånskild / separerad
- Omgift / på nytt sammanboende

2. Vilken av följande utbildningar har Du genomgått?

(Markera med ett kryss den längsta utbildningen efter den obligatoriska skolan)

- Folkskola / grundskola
- Realskola
- Gymnasium
- Folkhögskola
- Akademisk utbildning

3. Vilka är Dina arbetstider? (Kryssa för i endast en ruta)

- Är ej i förvärvsarbete (Gå till fråga 5)
- Arbetar enbart kvällar
- Arbetar enbart dagar
- Arbetar enbart nätter
- Arbetar både dagar och kvällar
- Arbetar både dagar och nätter

4. a) Brukar Du arbeta något utöver Din fastställda arbetstid? Nej (Gå till fråga 5) Jab) Hur många timmars övertid brukar Du göra en normal månad?

Ungefär timmar / månad

c) Hur många är frivilliga?

Ungefär timmar / månad

5. Hur ofta dricker Du öl (ej lättöl)? Aldrig (Gå till fråga 7) Sällan Dagligen Förutom weekendbruk (fredag-lördag-söndag) även någon gång under veckan Ett par gånger / vecka - weekendbruk (fredag-lördag-söndag) Någon gång / vecka Enstaka tillfällen / månad6. Hur mycket öl (ej lättöl) dricker Du vid varje tillfälle? Ett glas En flaska Två flaskor (en burk) Tre flaskor (två burkar) eller mera7. Hur ofta dricker Du vin? Aldrig (Gå till fråga 9) Sällan Dagligen Förutom weekendbruk (fredag-lördag-söndag) även någon gång under veckan Ett par gånger / vecka - weekendbruk (fredag-lördag-söndag) Någon gång / vecka Enstaka tillfällen / månad8. Hur mycket vin dricker Du vid varje tillfälle? Ett glas En par glas En halv - en flaska Mer än en flaska

9. Hur ofta dricker Du starksprit ?

- Aldrig (Gå till fråga 11)
- Sällan
- Dagligen
- Förutom weekendbruk (fredag-lördag-söndag) även någon gång under veckan
- Ett par gånger / vecka - weekendbruk (fredag-lördag-söndag)
- Någon gång / vecka
- Enstaka tillfällen / månad

10. Hur mycket starksprit dricker Du vid varje tillfälle ?

- Cirka 4-8 cl
- Cirka 10-15 cl
- En flaska, 37 cl
- En flaska, 75 cl eller mera

11. Hur ofta oroas Du över att Du måste anstränga Dig mycket hårt för att klara av Dina nuvarande arbetsuppgifter ?

- Är ej i förvärvsarbete
- Nästan jämt
- Ofta
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

12. Hur ofta oroas Du över att det så ofta är så "stressigt" på Ditt arbete ?

[PSYK PÅFRESTN I ARBETE]

- Är ej i förvärvsarbete
- Nästan jämt
- Ofta
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

13. Har Du svårt att komma överens med Din fru eller sammanboende ?

- Är inte gift eller sammanboende
- Nästan jämt
- Ofta
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

14. Hur nöjd är Du med Din ekonomiska situation ?

- Mycket nöjd
- Nöjd
- I viss mån nöjd
- Missnöjd
- Mycket missnöjd

15. Det sägs att vissa människor har en klart större risk än andra att få hjärtsjukdom. Hur stor tror Du att Din egen risk är om man jämför med andra i Din ålder?

- Mycket större risk än andra
- Något större risk än andra
- Samma risk som andra
- Något mindre risk än andra
- Mycket mindre risk än andra

16. Under en jäktig dag oroar jag mig över hur jag skall hinna med allting.

- Aldrig
- Sällan
- Ibland
- Ofta
- Nästan alltid

17. Hur ofta den senaste månaden har Du haft svårt att somna?

- Inte alls
- 1-3 kvällar / nätter
- 4-7 kvällar / nätter
- 8-14 kvällar / nätter
- 15-21 kvällar / nätter
- 22-31 kvällar / nätter

18. Hur ofta den senaste månaden har Du inte kunnat sova hela natten utan vaknat efter det att Du somnat (räkna även med om Du vaknat alltför tidigt) ?

- Inte alls
- 1-3 nätter
- 4-7 nätter
- 8-14 nätter
- 15-21 nätter
- 22-31 nätter

19. Hur ofta den senaste månaden har Du vaknat två eller flera gånger under samma natt?

- Inte alls
- 1-3 nätter
- 4-7 nätter
- 8-14 nätter
- 15-21 nätter
- 22-31 nätter

20. Hur ofta den senaste månaden har Du vaknat på morgonen efter att ha sovit normalt länge, men ändå känt Dig trött och ej utvilad?

- Inte alls
- 1-3 morgnar
- 4-7 morgnar
- 8-14 morgnar
- 15-21 morgnar
- 22-31 morgnar

21. Hur många timmar brukar Du normalt sova per natt?

- 5 timmar eller mindre
- 6 timmar
- 7 timmar
- 8 timmar
- 9 timmar
- 10 timmar eller mer

22. Hur ofta känner Du att Du skulle vilja skynda på någon när han eller hon tar för lång tid på sig för att berätta något?

- Ofta
- Ibland
- Nästan aldrig

23. Vad tror Du Din maka (eller nära vän) skulle säga om Din allmänna aktivitetsnivå?

- För låg - borde vara mer aktiv
- Ungefär lagom - är sysselsatt för det mesta
- För hög - borde varva ner

24. Jag förlorar lätt besinningen, men det går lätt över.

- Stämmer
 Stämmer inte

25. Jag är ofta bra mycket mer irriterad än folk är medvetna om.

- Stämmer
 Stämmer inte

26. Om någon inte behandlar mig riktigt, så bryr jag mig inte om det.

- Stämmer
 Stämmer inte

27. Ibland blir jag irriterad på folk bara därför att de finns i närheten.

- Stämmer
 Stämmer inte

28. Jag känner mig ofta som en krutdurk färdig att explodera.

- Stämmer
 Stämmer inte

29. Jag brukar känna mig litet sur och grinig.

- Stämmer
 Stämmer inte

30. Har Du någon gång försökt skära ner Din konsumtion av alkohol?

- Ja
 Nej

31. Har Du förargat någon genom Din alkoholkonsumtion?

- Ja
 Nej

32. Har Du haft skuld känslor på grund av Din alkoholkonsumtion?

- Ja
 Nej

33. Har Du tagit en återställare på morgonen efter Du druckit?

- Ja
 Nej

Nedan följer påståenden om hur man kan känna sig.

Sätt ett kryss i den ruta som stämmer med hur ofta Du känner på det sättet som beskrivs i påståendet.

	<u>Sällan eller Aldrig</u>	<u>Ibland</u>	<u>Ofta</u>	<u>Alltid eller För det mesta</u>
34. Jag får gråtattacker eller känner som om jag skulle vilja gråta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Jag blir trött utan anledning.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Jag har lätt att göra de saker jag brukar göra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Jag känner mig rastlös och har svårt att sitta still.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Jag ser ljust på framtiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Jag har fullt upp att göra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Det känns som om det vore bättre för omgivningen att jag vore död.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Här följer ett antal påståenden som kan användas för att beskriva hur man känner sig. Läs varje påstående och sätt ett kryss i den ruta som bäst beskriver hur Du känner Dig just nu i detta ögonblick.

Det finns inga rätta eller felaktiga svar. Fundera inte för mycket på något påstående utan svara så som Du tycker bäst passar in på hur Du känner Dig just nu.

- | | <u>Inte
alls</u> | <u>Ganska
litet</u> | <u>Ganska
mycket</u> | <u>Mycket</u> |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 41. Jag är spänd. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 42. Jag oroar mig för att det skall hända mig något tråkigt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 43. Jag känner mig ängslig. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Läs varje påstående och sätt ett kryss i den ruta som bäst beskriver hur Du känner Dig i allmänhet.

Det finns inga rätta eller felaktiga svar. Fundera inte för mycket på något påstående utan svara så som Du tycker bäst passar in på hur Du känner Dig i allmänhet.

- | | <u>Nästan
aldrig</u> | <u>Ibland</u> | <u>Ganska
ofta</u> | <u>För det
mesta</u> |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 44. Jag blir fort trött. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 45. Jag känner att svårigheterna tornar upp sig så att jag inte kan klara av dem. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 46. Jag oroar mig alltför mycket över småsaker. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 47. Jag har en benägenhet att ta saker hårt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- | | <u>Nästan</u>
<u>aldrig</u> | <u>Ibland</u> | <u>Ganska</u>
<u>ofta</u> | <u>För det</u>
<u>mesta</u> |
|---|--------------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| 48. Jag tar besvikelser så hårt att jag inte kan släppa tanken på dem. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 49. Jag blir spänd och ur gängorna när jag tänker på mina aktuella problem. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Här nedan finner Du ett antal påståenden och åsikter, som det kan råda delade meningar om. Under varje påstående finns det sex olika kommentarer som ser ut på nedanstående sätt:

- | | | |
|---|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Instämmer fullständigt | <input type="checkbox"/> | Har något avvikande uppfattning |
| <input type="checkbox"/> Instämmer i stort sett | <input type="checkbox"/> | Har i stort sett avvikande uppfattning |
| <input type="checkbox"/> Instämmer med tvekan | <input type="checkbox"/> | Har kraftigt avvikande uppfattning |

Läs igenom påståendena och sätt sedan ett kryss i den ruta som Du tycker stämmer bäst in på Din uppfattning.

Det finns inga riktiga eller felaktiga svar till de olika påståendena. Syftet är enbart att få en uppfattning om hur Du ser på saker som har med Din framtid att göra.

50. Jag får bara inga chanser här i livet och det finns ingen anledning att tro att jag skall få det i framtiden heller.
- | | | |
|---|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Instämmer fullständigt | <input type="checkbox"/> | Har något avvikande uppfattning |
| <input type="checkbox"/> Instämmer i stort sett | <input type="checkbox"/> | Har i stort sett avvikande uppfattning |
| <input type="checkbox"/> Instämmer med tvekan | <input type="checkbox"/> | Har kraftigt avvikande uppfattning |
51. Allt jag kan se framför mig är snarare obehagligt än trevligt.
- | | | |
|---|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Instämmer fullständigt | <input type="checkbox"/> | Har något avvikande uppfattning |
| <input type="checkbox"/> Instämmer i stort sett | <input type="checkbox"/> | Har i stort sett avvikande uppfattning |
| <input type="checkbox"/> Instämmer med tvekan | <input type="checkbox"/> | Har kraftigt avvikande uppfattning |
52. Saker och ting vill bara inte utveckla sig på det sätt som jag vill att de skall göra.
- | | | |
|---|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Instämmer fullständigt | <input type="checkbox"/> | Har något avvikande uppfattning |
| <input type="checkbox"/> Instämmer i stort sett | <input type="checkbox"/> | Har i stort sett avvikande uppfattning |
| <input type="checkbox"/> Instämmer med tvekan | <input type="checkbox"/> | Har kraftigt avvikande uppfattning |

Här nedan finner Du tre påståenden som vi vill att Du tar ställning till:

Håller Du med, eller har Du avvikande uppfattning?

Markera vad Du tycker genom att ringa in någon av siffrorna, som finns under varje påstående.

Har Du kraftigt avvikande uppfattning ringar Du in siffran 1, och håller Du med helt och hållet ringar Du in siffran 6. Kanske är Du mer tveksam, och då har Du siffrorna 2 - 5 att välja bland.

Det finns inga "rätta" eller "felaktiga" sätt att fylla i detta. Olika människor har olika uppfattning om det som sägs nedan, och vi vill nu gärna veta Din uppfattning. Tänk igenom påståenden noga innan Du svarar.

Ringa in en (och bara en) siffra under varje påstående.

53. Om man sköter sig, kan man undvika att bli sjuk.

1	2	3	4	5	6
det håller jag inte alls med om				det håller jag helt med om	

54. Blir jag sjuk, så blir jag sjuk, det hjälper inte vad jag gör.

1	2	3	4	5	6
det håller jag inte alls med om				det håller jag helt med om	

55. Min enda möjlighet är att göra som doktorn säger.

1	2	3	4	5	6
det håller jag inte alls med om				det håller jag helt med om	

Nedanstående frågor handlar om hur många människor Du känner och hur ofta Du brukar träffa dem.

"Kryssa" endast för ett svar på varje fråga - det som bäst beskriver Din situation.

56. Hur många människor förutom Du själv bor i Ditt hushåll?

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Inga andra | <input type="checkbox"/> En ytterligare | <input type="checkbox"/> 2 ytterligare |
| <input type="checkbox"/> 3 ytterligare | <input type="checkbox"/> 4 ytterligare | <input type="checkbox"/> 5 ytterligare |
| <input type="checkbox"/> 6 ytterligare | <input type="checkbox"/> 7 ytterligare | <input type="checkbox"/> 8 eller fler ytterligare |

57. Hur många människor känner Du och har kontakt med, som har samma intressen som Du? Det gäller kontakter både i arbetet och på fritiden.

[SOC AVSI]

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ingen | <input type="checkbox"/> 6 - 10 |
| <input type="checkbox"/> 1 - 2 | <input type="checkbox"/> 11 - 15 |
| <input type="checkbox"/> 3 - 5 | <input type="checkbox"/> Mer än 15 |

58. Hur många människor, som Du känner, träffar Du eller samtalar Du med under en vanlig vecka? Räkna inte med människor som Du träffar tillfälligtvis och som Du knappast kommer att återse, tex kunder i en affär.

[SOC AVSI]

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ingen | <input type="checkbox"/> 6 - 10 |
| <input type="checkbox"/> 1 - 2 | <input type="checkbox"/> 11 - 15 |
| <input type="checkbox"/> 3 - 5 | <input type="checkbox"/> Mer än 15 |

59. Hur många vänner har Du som kan komma hem till Dig när som helst och känna sig hemma? De skulle inte bry sig om om det var ostädad eller om Du höll på att äta. Nära släktingar skall inte räknas med.

[SOC AVSI]

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ingen | <input type="checkbox"/> 6 - 10 |
| <input type="checkbox"/> 1 - 2 | <input type="checkbox"/> 11 - 15 |
| <input type="checkbox"/> 3 - 5 | <input type="checkbox"/> Mer än 15 |

60. Hur många finns det, i Din familj eller bland Dina vänner, som Du kan tala öppet med utan att behöva tänka Dig för?

[SOC AVSI]

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ingen | <input type="checkbox"/> 6 - 10 |
| <input type="checkbox"/> 1 - 2 | <input type="checkbox"/> 11 - 15 |
| <input type="checkbox"/> 3 - 5 | <input type="checkbox"/> Mer än 15 |

61. Finns det någon särskild person som Du känner att Du verkligen kan få stöd av ? [SOC AVAT]

- Nej
 Ja, men jag behöver inte det
 Ja
-

62. Finns det någon särskild person som känner sig stå väldigt nära Dig ? [SOC AVAT]

- Nej
 Är inte säker
 Ja
-

63. Har Du någon särskild person som Du kan dela Dina känslor med när Du känner Dig lycklig? Någon som själv skulle känna sig lycklig bara för att Du är det ? [SOC AVAT]

- Nej
 Ja
-

64. Har Du någon Du kan dela Dina innersta känslor med och anförtro Dig åt ? [SOC AVAT]

- Nej
 Ja
-

65. Händer det att någon håller om Dig till tröst eller stöd ? [SOC AVAT]

- Nej
 Ja
-

66. Tror Du att de därhemma eller några andra verkligen uppskattar vad Du gör för dem ? [SOC AVAT]

- Ja
 Inte tillräckligt
 Inte alls
-

67 a) Finns det människor i Din omgivning som Du lätt kan be om saker ?
Till exempel människor som Du känner så väl att Du kan låna verktyg
eller köksgrejer ? [SOC AVAT]

Nej (Gå till fråga 68)

Ja

67 b) Hur många sådana människor finns det ? [SOC AVSI]

Antal : _____

68 a) Bortsett från dem där hemma, finns det någon som Du kan vända Dig till
om Du kommer i svårigheter ? Någon som Du lätt kan träffa och som Du
litar på och kan få verklig hjälp av när Du har det besvärligt ?

[SOC AVAT]

Nej (Gå till fråga 69)

Ja

68 b) Hur många sådana finns det ? [SOC AVSI]

Antal : _____

De frågor som nu följer handlar om påfrestningar som Du kanske utsatts för i livet.

Om Du utsatts för någon eller några av de påfrestningar som följer, försök att besvara hur Du upplevt dessa, genom att sätta ett kryss i den ruta som bäst stämmer in på hur svårt Du tycker just den händelsen har varit. Inte alls svårt? Outhärdligt svårt? Eller någonstans mitt emellan?

(Om Du utsatts för samma händelse flera gånger, besvara då hur Du upplevde den senaste händelsen)

69 a)

Har någon av Dina närmaste varit allvarligt sjuk eller drabbats av allvarlig olyckshändelse?

- Nej (Gå till fråga 70)
- Ja, både det senaste året och tidigare
- Ja, senaste året
- Ja, tidigare

69 b) Hur har Du upplevt detta?

Inte alls
svårt

Outhärdligt
svårt

70 a)

Har Du haft anledning att oroa Dig för någon av Dina närmaste (pga missbruk, hög ålder, eller behov av hjälp och tillsyn, handikapp eller något liknande)?

- Nej (Gå till fråga 71)
- Ja, både det senaste året och tidigare
- Ja, senaste året
- Ja, tidigare

70 b) Hur har Du upplevt detta?

Inte alls
svårt

Outhärdligt
svårt

[forts. LEVNADSHÄNDELSE]

71 a)

Har det inträffat något dödsfall bland Dina närmaste?

- Nej (Gå till fråga 72)
- Ja, både det senaste året och tidigare
- Ja, senaste året
- Ja, tidigare

71 b) Hur har Du upplevt detta?

Inte alls svårt Outhärdligt svårt

72 a)

Har Du skiljt Dig eller separerat från samboende?

- Nej (Gå till fråga 73)
- Ja, både det senaste året och tidigare
- Ja, senaste året
- Ja, tidigare

72 b) Hur har Du upplevt detta?

Inte alls svårt Outhärdligt svårt

73 a)

Har Du tvingats byta bostad?

- Nej (Gå till fråga 74)
- Ja, både det senaste året och tidigare
- Ja, senaste året
- Ja, tidigare

73 b) Hur har Du upplevt detta?

Inte alls svårt Outhärdligt svårt

[forts LEVNADSHÄNDELSE]

74 a)

Har Du tvingats byta arbete?

- Nej (Gå till fråga 75)
- Ja, både det senaste året och tidigare
- Ja, senaste året
- Ja, tidigare

74 b) Hur har Du upplevt detta?

Inte alls
svårtOuthärdligt
svårt

75 a)

Har Du blivit arbetslös?

- Nej (Gå till fråga 76)
- Ja, både det senaste året och tidigare
- Ja, senaste året
- Ja, tidigare

75 b) Hur har Du upplevt detta?

Inte alls
svårtOuthärdligt
svårt

76 a)

Har Du känt otrygghet i arbetet?

- Nej (Gå till fråga 77)
- Ja, både det senaste året och tidigare
- Ja, senaste året
- Ja, tidigare

76 b) Hur har Du upplevt detta?

Inte alls
svårtOuthärdligt
svårt

[forts LEVNADSHÄNDELSE]

77 a)

Har Du haft allvarliga ekonomiska problem?

- Nej (Gå till fråga 78)
 Ja, både det senaste året och tidigare
 Ja, senaste året
 Ja, tidigare

77 b) Hur har Du upplevt detta?

-
- Inte alls svårt Outhärdligt svårt
-

78 a)

Har Du varit med om någon händelse som fått rättslig påföljd för Dig?

- Nej
 Ja, både det senaste året och tidigare
 Ja, senaste året
 Ja, tidigare

78 b) Hur har Du upplevt detta?

-
- Inte alls svårt Outhärdligt svårt
-

Tack för Ditt intresse att besvara frågorna !