

Spørreskjema for tvillinger



71331

1 Hvem ble født først?

☐ Du ☐ Din tvilling

Spørsmål 2 - 5 fylles bare ut av tvillinger med samme kjønn

2 Var du og din tvillingsøster/-bror like som to dråper vann i barndommen eller var dere bare så like som søsken flest?

☐ Som to dråper vann ☐ Som søsken flest ☐ Vet ikke

3 Hadde noen av følgende personer problemer med å se forskjell mellom deg og din tvilling da dere var barn?

	Oft	Av og til	Aldri	Vet ikke
Nærmeste familie:	☐	☐	☐	☐
Fremmede:	☐	☐	☐	☐

4 Kryss av hvor like du og din tvilling var når det gjelder:

	Helt like	Nesten like	Forskjellige	Vet ikke
Hårfarge:	☐	☐	☐	☐
Hårtype:	☐	☐	☐	☐
Farge på øynene:	☐	☐	☐	☐
Stemme:	☐	☐	☐	☐
Fingerferdighet:	☐	☐	☐	☐

5 Tror du selv at du og din tvilling er:

☐ Eneggede ☐ Toeggede ☐ Vet ikke

6 Hvor høy er du?

m cm

7 Hvor mye veier du?

kg (Hvis du er gravid, oppgi din vekt da du ble gravid)

8 Når ble du født?

Dag Måned År

OM DIN HELSE

9 Hvordan er din helse for tiden?

☐ Dårlig ☐ Ikke helt god ☐ God ☐ Svært god

10 Sammenlignet med din tvilling, hvordan er helsen din for tiden?

☐ Mye verre ☐ Litt bedre
☐ Litt verre ☐ Mye bedre
☐ Like god

11 Hvordan vil du beskrive din helse nå, hvis du sammenligner den med hvordan den var for tre år siden?

☐ Mye bedre nå enn for tre år siden
☐ Noe bedre nå enn for tre år siden
☐ Omtrent det samme som for tre år siden
☐ Noe verre enn for tre år siden
☐ Mye verre enn for tre år siden

12 Hvor mye har problemer med din fysiske- eller psykiske helse hindret deg i arbeidet eller i dine daglige sosiale aktiviteter med familie eller venner de siste 4 ukene?

	Fysisk	Psykisk
Ikke i det hele tatt	☐	☐
Litt	☐	☐
Noe	☐	☐
En god del	☐	☐
Svært mye	☐	☐

13 Har du, eller har du hatt noen av følgende sykdommer eller helseproblemer?

	Hvis ja, kryss av	Hvis ja, husker du hvor gammel du var ved første tegn på sykdom eller plager?	Hvis du ble frisk eller kvitt plagene, ved hvilken alder skjedde det?
Høysnue	☐	år	år
Elveblest	☐	år	år
Astma	☐	år	år
Nikkelallergi	☐	år	år
Barne/atopisk eksem	☐	år	år
Psoriasis	☐	år	år
Annen eksem/hudlidelse	☐	år	år
Migrene	☐	år	år
Annen hyppig hodepine	☐	år	år
Stadig verkning eller svie øverst i magen	☐	år	år
Tykkarmskatarr (diare, treg mage, takvise smerter)	☐	år	år
Påvist kronisk tarm sykdom (Crohns eller ulcerøs kolitt)	☐	år	år
Søvnproblemer	☐	år	år
Sukkersyke (diabetes)	☐	år	år
Epilepsi	☐	år	år
Nærsynthet	☐	år	år
Langsynthet	☐	år	år
Skjeve hornhinner	☐	år	år
Gjentatte infeksjoner i øret	☐	år	år
Gjentatte infeksjoner i mandler	☐	år	år
Gjentatte infeksjoner i bihule	☐	år	år
Blærekatarr	☐	år	år
Gjentatte nakke- og skuldersmerter	☐	år	år
Smerter i korsryggen	☐	år	år
Langvarige muskelsmerter	☐	år	år
Fibromyalgi	☐	år	år
Bechterews sykdom	☐	år	år
Leddgiikt	☐	år	år
Oft	☐	år	år
Hyperaktivitet	☐	år	år
MBD	☐	år	år
Andre langvarige sykdommer eller helseproblemer	☐	år	år

Hvis ja, beskriv:

14	Har du eller en i nærmeste familie hatt denne tilstanden eller sykdommen?			Hvis ja, hvilke familiemedlemmer har hatt tilstanden eller sykdommen?							
	Nei	Vet ikke	Ja	Jeg selv	Mor	Far	Tvilling	Bror	Søster	Sønn	Datter
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Om luftveisplager

15 Har du noen gang hatt tung pust eller piping/surkling/tetthet i brystet?
☐ Ja ☐ Nei, gå til spørsmål 20

16 Har du noen gang hatt tung pust eller piping/surkling/tetthet i brystet i løpet av de siste 12 månedene?
☐ Ja ☐ Nei, gå til spørsmål 20

17 Hvor mange anfall med tung pust eller piping/surkling/tetthet i brystet har du hatt i løpet av de siste 12 månedene?
☐ Ingen ☐ 1 til 3 ☐ 4 til 12 ☐ Mer enn 12

18 Hvor ofte i gjennomsnitt har søvnen blitt forstyrret på grunn av tung pust eller piping/surkling/tetthet i brystet de siste 12 månedene?
☐ Aldri våknet
☐ Mindre enn en natt pr. uke
☐ En eller flere netter pr. uke

19 Har piping/surkling/tetthet i brystet eller tung pust vært så alvorlig de siste 12 månedene at du har hatt problemer med å snakke, slik at du bare har kunnet si ett eller to ord mellom hver pust?
☐ Ja ☐ Nei

20 Har du i løpet av de siste 12 månedene hatt tung pust eller piping/surkling/tetthet i brystet under eller etter fysisk trening eller mosjonering?
☐ Ja ☐ Nei

21 Har du i løpet av de siste 12 månedene hatt tørr hoste om natten uten å være forkjølet eller ha annen luftveisinfeksjon?
☐ Ja ☐ Nei

22 Bruker du faste medisiner mot astma?
☐ Ja ☐ Nei

23 Hvis ja, bruker du inhalasjonssteroider som Becotide, Pulmicort, Viarox, Flutide, Flunitec eller lignende?
☐ Ja ☐ Nei

Om utslett

24 Har du noen gang hatt kløende utslett som har kommet og gått i minst 6 måneder?
☐ Ja ☐ Nei, gå til spørsmål 29 «Om neseplager»

25 Har du noen gang hatt dette kløende utslettet i løpet av de siste 12 månedene?
☐ Ja ☐ Nei, gå til spørsmål 29, «Om neseplager»

26 Har dette kløende utslettet noen gang sittet på noen av de følgende stedene: albuebøyene (på innsiden), bak knærne, foran på ankene, under baken eller rundt hals, ører eller øyne?
☐ Ja ☐ Nei

27 Har dette utslettet vært helt borte noen gang i løpet av de siste 12 månedene?
☐ Ja ☐ Nei

28 I løpet av de siste 12 månedene, hvor ofte i gjennomsnitt har du blitt holdt våken om natten på grunn av dette kløende utslettet?
☐ Ingen ganger de siste 12 månedene
☐ Mindre enn en natt pr. uke
☐ En eller flere netter pr. uke

Om neseplager

Alle spørsmål er om problemer som oppstår når du IKKE er forkjølet.

29 Har du noen gang hatt problemer med nysing, eller rennende eller tett nese når du IKKE har vært forkjølet eller har hatt influensa?
☐ Ja ☐ Nei, gå til spørsmål 34, «Om ørebetennelser»

30 I løpet av de siste 12 månedene, har du da hatt problemer med nysing eller rennende eller tett nese UTEN å ha vært forkjølet eller å ha hatt influensa?
☐ Ja ☐ Nei, gå til spørsmål 34, «Om ørebetennelser»

31 I løpet av de siste 12 månedene, har disse neseproblemene vært ledsaget av kløende, rennende øyne?
☐ Ja ☐ Nei

32 I hvilke av de siste 12 månedene har du hatt neseplager? (Sett kryss for hver måned som passer)
☐ Januar ☐ April ☐ Juli ☐ Oktober
☐ Februar ☐ Mai ☐ August ☐ November
☐ Mars ☐ Juni ☐ September ☐ Desember

33 I løpet av de siste 12 månedene, hvor mye har disse neseproblemene virket inn på din daglige aktivitet?
☐ Ikke i det hele tatt ☐ Litt ☐ Mye ☐ Veldig mye

Om ørebetennelser

Hvis du *ikke* har hatt ørebetennelse før du begynte på skolen, gå til spørsmål 37 «Om psoriasis».

34 Hvis du hadde ørebetennelser, omtrent hvor ofte tror du at du hadde det?
☐ 2 - 4 episoder i løpet av året
☐ En episode i året
☐ Mindre enn en episode i året
☐ Vet ikke

35 Ble du tatt med til lege for problemer med ørene eller hørselen? Kryss av for både «vanlig» lege og øre-nese-hals spesialist (i og utenfor sykehus)

	Lege	Spesialist
Nei, aldri	☐	☐
1 gang	☐	☐
2 - 4 ganger	☐	☐
5 eller flere ganger	☐	☐
Vet ikke	☐	☐

36 Vet du om følgende undersøkelser/behandlinger ble gjort? (Hvis du ikke vet nøyaktig, oppgi det du tror) (Sett ett eller flere kryss)

☐ Ingen behandling	☐ Antibiotika
☐ Stukket hull i trommehinnen	☐ Innlagt dren (ventilasj.rør)
☐ Fjernet falsk mandel/polyp	☐ Fjernet benvev bak øret
☐ Annet	☐ Vet ikke

Om psoriasis

Hvis du **ikke** har hatt psoriasis, gå til spørsmål 41 «Om annet»

37 Om du har eller har hatt psoriasis, er diagnosen bekreftet av hudspesialist?

☐ Ja ☐ Nei

Hvilken beskrivelse passer best til din psoriasis før og nå? (Kun ett kryss i hver kolonne)

	Første utbrudd	Siste 12 mndr.	Siste 14 dager
A. Akutt (plutselig) utbrudd av bitte-små flekker over hele kroppen	☐	☐	☐
B. Flekker på albuer/knær/hodebunn som kommer av og til	☐	☐	☐
C. Flekker på albuer/knær/hodebunn som er nærmest konstant tilstede	☐	☐	☐
D. Som C, men også enkelte flekker på overkroppen	☐	☐	☐
E. Utslett på større områder på kropp/armer/ben/ansikt som kommer av og til	☐	☐	☐
F. Utslett på større områder på kropp/armer/ben/ansikt som er konstant tilstede	☐	☐	☐
G. Har ikke hatt tegn til psoriasis	☐	☐	☐

38 Har du negleforandringer?

☐ Ja, kun som små punkter i neglene

☐ Ja, med fortykkelse eller løsning av neglene

☐ Nei

39 Her er listet opp noen faktorer som kan tenkes å utløse eller forverre psoriasis. Kryss av for hva som passer for ditt første utbrudd, ditt siste utbrudd (oppbluss) og hva som forverrer din psoriasis generelt. (Sett ett eller flere kryss)

	Første utbrudd	Siste utbrudd	Generell forverring
Halsinfeksjon	☐	☐	☐
Annen infeksjon	☐	☐	☐
Stress/psykisk påkjenning	☐	☐	☐
Solforbrenning	☐	☐	☐
Alkohol	☐	☐	☐
Tobakk	☐	☐	☐
Svangerskap	☐	☐	☐
Medisin:	☐	☐	☐
Annet:	☐	☐	☐
Ikke noe spesielt	☐	☐	☐
Husker ikke	☐	☐	☐



71331

40 Angi hvor ofte du har benyttet følgende behandlinger de siste 12 månedene?

	Antall avgrensede perioder				
	Ingen	1	2 - 3	4 eller flere	Alltid/ nesten alltid
Fuktighetskrem	☐	☐	☐	☐	☐
Kortisonkrem/salve	☐	☐	☐	☐	☐
Andre kremer/salver	☐	☐	☐	☐	☐
Lysbehandling	☐	☐	☐	☐	☐
Sydenreiser	☐	☐	☐	☐	☐
Tabletter	☐	☐	☐	☐	☐
Annet	☐	☐	☐	☐	☐

Annet

41 Har du noen gang vært plaget av stamming?

☐ Ja ☐ Nei ☐ Vet ikke

42 Har du, eller har du hatt spesielle lese- eller skriveproblemer?

Lesing: ☐ Store problemer ☐ Noen problemer ☐ Ingen

Skriving: ☐ Store problemer ☐ Noen problemer ☐ Ingen

43 Hvis du bruker briller eller kontaktlinser, hvilken styrke bruker du? (Hvis forskjell på øynene, oppgi sterkeste)

Langsynt: + , ☐ Vet ikke

Nærsynt: - , ☐ Vet ikke

44 Hvilken hånd bruker du til å:

	Høyre	Venstre	Begge
skrive med	☐	☐	☐
skjære brød med	☐	☐	☐

45 Hvor ofte har du brukt noen av disse medisinene den siste måneden?

	Daglig	Hver uke	Skjelden	Aldri
Avslappende/beroligende	☐	☐	☐	☐
Sovemedisin	☐	☐	☐	☐
Smertestillende	☐	☐	☐	☐

Spørsmål 46 - 49 skal kun besvares av kvinner

46 Er du gravid nå?

☐ Ja ☐ Nei ☐ Vet ikke

47 Hvor gammel var du da du fikk din første menstruasjon?

år

48 Er menstruasjonen til vanlig regelmessig (samme antall dager fra mens til mens)?

☐ Ja, ca dager fra første dag i en til første dag i neste

☐ Nei

☐ Har ikke mens

49 Har det noen gang gått minst 3 måneder uten menstruasjon uten at du har vært gravid eller har brukt prevensjon (p-sprøyte, p-piller, hormonspiral)?

☐ Ja ☐ Nei

50 Får du kløende utslett av ørepynt/smykker, klokke eller annet metall som kommer i kontakt med huden?

☐ Ja ☐ Nei ☐ Vet ikke

51 Har du plager eller reagerer du på noe av det som er nevnt under? Kryss av for hva slags plager du har for hver ting. (Sett ett eller flere kryss for hver linje)

	Nese-plager	Øye plager	Eksem plager	Mage plager	Astma/pustep plager
Hund	☐	☐	☐	☐	☐
Katt	☐	☐	☐	☐	☐
Andre dyr	☐	☐	☐	☐	☐
Gress/Trær	☐	☐	☐	☐	☐
Burot	☐	☐	☐	☐	☐
Husstøv	☐	☐	☐	☐	☐
Muggsopp	☐	☐	☐	☐	☐
Infeksjoner	☐	☐	☐	☐	☐
Melkeprodukter	☐	☐	☐	☐	☐
Sjokolade	☐	☐	☐	☐	☐
Nøtter	☐	☐	☐	☐	☐
Skalldyr	☐	☐	☐	☐	☐
Røyk	☐	☐	☐	☐	☐
Parfyme/maling etc.	☐	☐	☐	☐	☐
Kulde	☐	☐	☐	☐	☐
Fysisk aktivitet	☐	☐	☐	☐	☐

Annet , beskriv:

LIVSSTIL

52 Røyker du for tiden?

☐ Nei ☐ Ja, daglig (oppgi gj.snitt. ant. sigaretter pr. dag) ☐ Ja, av og til (oppgi gj.snitt. ant. sigaretter pr. uke)

Totalt

53 Hvis du noen gang har røykt, hvor gammel var du da du begynte å røyke daglig?

år

54 Hvis du har sluttet å røyke, hvor gammel var du da?

år

55 Hvor ofte har du drukket alkohol (øl, vin eller brennevin) de siste 14 dagene?

☐ Jeg har ikke drukket alkohol, men er ikke totalavholdende
☐ Jeg har drukket 1 - 4 ganger
☐ Jeg har drukket 5 - 10 ganger
☐ Jeg har drukket mer enn 10 ganger
☐ Jeg er totalavholdende, drikker aldri alkohol

56 Dersom du har drukket alkohol de siste 14 dagene, har det ført til at du noen gang har følt deg beruset?

☐ Ja ☐ Nei

57 Hvor ofte hender det at du drikker så mye alkohol at det tilsvarer 5 halvflasker øl eller 1 helflaske rød-/hvitvin eller 1/2 flaske hetvin eller en 1/4 flaske brennevin?

☐ 0 - 4 ganger i året ☐ 1 - 2 ganger i uka
☐ 5 - 10 ganger i året ☐ 3 - 5 ganger i uka
☐ 1 - 3 ganger i måneden ☐ 6 ganger eller mer i uka

58 Har det vært perioder i livet da du har drukket for mye, eller i hvert fall i meste laget?

☐ Ja ☐ I tvil, kanskje ☐ Nei

59 Hvor gammel var du da du første gang følte deg påvirket av alkohol i selskap eller blant venner?

år ☐ Har aldri vært påvirket

60 Hvor ofte driver du mosjon (f.eks. går tur, går på ski eller driver trening/idrett)?

☐ Aldri ☐ 1 - 2 ganger i uka
☐ Sjeldnere enn en gang i uka ☐ 3 ganger i uka eller mer

61 Hvis du driver mosjon, hvor hardt mosjonerer du?

☐ Blir ikke andpusten og svett
☐ Blir andpusten og svett
☐ Tar meg nesten helt ut

62 I tilfelle, hvor lenge holder du på hver gang?

☐ Mindre enn 15 minutter ☐ 30 minutter - 1 time
☐ 16 - 29 minutter ☐ Mer enn 1 time

63 Hvis du driver eller har drevet idrett, kryss av for type idrettsaktivitet

☐ Utholdenhetsidrett (løp, langrenn etc.)
☐ Lagidrett (fotball, håndball etc.)
☐ Estetisk idrett (dans, turn etc.)
☐ Styrkeidrett (styrkeløft, bryting, etc.)
☐ Kampidrett (judo, karate etc.)
☐ Annet

64 Hvis du har drevet aktiv idrett, omtrent hvor mange timer trener/trente du pr. uke i snitt i din mest aktive periode og hvor lenge holdt du på?

☐ Under 5 timer ☐ 5 - 10 timer ☐ 11 - 20 timer ☐ Over 20 timer

Hvor gammel var du da du startet? år
Hvor gammel var du da du sluttet? år

Er fremdeles aktiv ☐

65 Er det viktig for hva slags syn du har på deg selv at du holder en bestemt vekt?

☐ Ja, svært viktig
☐ Ja, nokså viktig
☐ Nei, ikke særlig viktig

66 Har det i løpet av de siste 6 månedene hendt at:

du selv syntes at du var for tykk?
☐ Ja, en god del ☐ Ja, litt ☐ Nei

du var redd for å legge på deg eller bli for tykk?
☐ Ja, veldig ☐ Nokså ☐ Ikke særlig

andre sa du var for tynn, mens du selv synes du var for tykk?
☐ Ja, ofte ☐ Noen få ganger ☐ Nei

du følte at du mistet kontrollen mens du spiste og klarte ikke å stoppe før du hadde spist for mye?
☐ Ja, minst to ganger i uka ☐ 1 - 4 ganger i måneden ☐ Sjelden eller aldri

67 Har du brukt oppkast, avføringsmidler, fastekurer eller hard fysisk trening for å kontrollere vekten? (Sett kryss for hver ting du har brukt, og kryss av nedenfor hvor ofte det har skjedd).

	Minst to ganger i uka	1 - 4 ganger i måneden	Sjelden	Aldri
Oppkast	☐	☐	☐	☐
Avføringsmidler	☐	☐	☐	☐
Fastekurer	☐	☐	☐	☐
Hard fysisk trening	☐	☐	☐	☐

BAKGRUNN

68 Er du

☐ Ugift/ikke samboende ☐ Enke/enkemann
☐ Gift/samboende ☐ Separert/skilt

69 Hvor mange barn har du?

Barn ☐ Ingen barn

70 Hvilken utdanning har du utført, og hvilke utdanningsplaner har du?
Oppgi bare høyeste utførte og planlagte utdanning.

	Gjennomført	Planlagt
9-åring grunnskole	☐	☐
Grunnskolen 10. år	☐	☐
Videreg. skole, 1-2 år	☐	☐
Videreg. skole, 3 år yrkesfaglig studieret.	☐	☐
Allmennfaglig eller økonomisk studieret., 3 år	☐	☐
Høyskole eller universitetet, mindre enn 4 år	☐	☐
Høyskole eller universitetet, 4 år eller mer	☐	☐

71 Hvor mange års utdanning har du totalt? (Ved deltidsutdanning, regn om til antall år tilsvarende det utdannelsen ville tatt på heltid)

år

72 Hvilket yrke har du? (Bruk blokkbokstaver)

73 Hvis du er under utdanning, hvilket yrke utdanner du deg til?

74 Hvor ofte har du hatt kontakt med din tvilling det siste året?

	Telefon	Personlig
Hver dag	☐	☐
1 - 3 ganger i uka	☐	☐
1 - 3 ganger i måneden	☐	☐
7 - 12 ganger i året	☐	☐
1 - 6 ganger i året	☐	☐
Sjeldnere enn 1 gang i året	☐	☐

75 Hvor god kontakt synes du at du har hatt med din tvilling, sett over hele livet? Sammenlign med hva du tror er vanlig for vanlige søsken.

☐ Dårligere ☐ Like god ☐ Litt bedre ☐ Mye bedre

76 Gikk du og din tvilling i samme klasse på skolen, og i så fall hvor lenge?

☐ Nei ☐ Ja år

77 Hvis du har flyttet fra barndomshjemmet, hvor gammel var du da du flyttet?

år ☐ Ikke flyttet

78 Hvor mange år i alt har du og din tvilling bodd sammen?

år

79 Hvor langt er det mellom din egen og din tvillings bostedsadresse?

☐ Bor sammen ☐ 100 m - 1 km ☐ 1 mil - 10 mil
☐ 0 - 100 m ☐ 1 km - 1 mil ☐ Mer enn 10 mil



71331

PERSONLIGHET, TRIVSEL OG PSYKISKE PROBLEMER

80 Nedenfor er en liste over noen problemer eller plager. Kan du for hver av dem si om du de siste 14 dagene ikke var plaget, om du var litt, ganske mye eller veldig plaget. (Husk å sette kryss for hver plage).

	Ikke plaget	Litt plaget	Ganske plaget	Veldig plaget
Stadig redd eller engstelig	☐	☐	☐	☐
Føler du deg anspent eller opplagt	☐	☐	☐	☐
Følelse av håpløshet mht fremtiden	☐	☐	☐	☐
Nedtrykt, tungsindig	☐	☐	☐	☐
Mye bekymret eller urolig	☐	☐	☐	☐

81 Når du tenker på hvordan du har det for tiden, er du stort sett fornøyd med tilværelsen, eller er du stort sett misfornøyd?

☐ Særdeles fornøyd ☐ Både- og
☐ Meget fornøyd ☐ Nokså misfornøyd
☐ Nokså fornøyd ☐ Svært misfornøyd

82 Har du i løpet av siste måned vært plaget av nervøsitet (irritabel, urolig, anspent eller rastløs)?

☐ Nesten hele tiden ☐ Av og til
☐ Ofte ☐ Aldri

83 Føler du deg stort sett sterk og opplagt, eller trøtt og sliten?

☐ Meget sterk og opplagt ☐ Både- og
☐ Ganske sterk og opplagt ☐ Trøtt og sliten

84 Hender det ofte at du føler deg ensom?

☐ Meget ofte ☐ Av og til
☐ Ofte ☐ Sjelden eller aldri

85 Har du i løpet av siste måned hatt innsovnings- eller søvnproblemer?

☐ Nesten hver natt ☐ Av og til
☐ Ofte ☐ Aldri

86 Er du vanligvis glad eller nedstemt?

☐ Nedstemt
☐ Nokså nedstemt
☐ Både- og
☐ Nokså glad
☐ Glad

87 Har du noen gang søkt hjelp i helsevesenet for psykiske problemer?

☐ Ja ☐ Nei

Nedenfor er en del beskrivelser som passer mer eller mindre godt for forskjellige personer. Du synes kanskje det kan være litt vanskelig å besvare noen av spørsmålene, men gjør så godt du kan. Hvis det stort sett ikke stemmer, skal du sette kryss i boksen under «galt». Hvis du er enig i utsagnet, eller hvis det stort sett passer for deg skal du krysse av i boksen under «riktig».

- 88 Mine reaksjoner er mer bestemt av følelsene enn av fornuften Galt Riktig
☐ ☐
- 89 Jeg mister lett motet når tingene går galt Galt Riktig
☐ ☐
- 90 For meg er det viktigere enn noe annet at folk forstår meg og viser sympati og medfølelse Galt Riktig
☐ ☐
- 91 Jeg er temmelig jevn og stabil i mitt følelsesliv Galt Riktig
☐ ☐
- 92 Når jeg er sammen med andre mennesker, holder jeg meg gjerne i bakgrunnen Galt Riktig
☐ ☐
- 93 Jeg lar mine følelser få fritt utløp når jeg er sint Galt Riktig
☐ ☐
- 94 Jeg har det ikke med å gruble over hva folk har ment med den og den uttalelsen Galt Riktig
☐ ☐
- 95 Jeg handler som jeg føler Galt Riktig
☐ ☐
- 96 Vanligvis pleier jeg føle meg like sikker og trygg selv i helt nye og ukjente situasjoner Galt Riktig
☐ ☐
- 97 Jeg liker ikke å sløse med penger Galt Riktig
☐ ☐
- 98 Jeg har av og til en intens, ubehagelig følelse av at jeg er annerledes enn alle andre Galt Riktig
☐ ☐
- 99 Stort sett er jeg rolig og likevektig Galt Riktig
☐ ☐
- 100 Når jeg er sammen med flere mennesker, holder jeg meg ganske stille og taus Galt Riktig
☐ ☐
- 101 Det er sjelden jeg blir særlig opphisset Galt Riktig
☐ ☐
- 102 Jeg har alltid forsøkt å unngå sosialt samvær med andre mennesker Galt Riktig
☐ ☐
- 103 Jeg er litt av en rotekopp Galt Riktig
☐ ☐
- 104 I perioder har jeg tenkt at det er ingen mennesker som egentlig er glad i meg Galt Riktig
☐ ☐
- 105 Jeg har aldri hatt sans for å spare penger Galt Riktig
☐ ☐

- 106 Av og til synes jeg at jeg ikke er noe tress i det hele tatt Galt Riktig
☐ ☐
- 107 For lenge siden bestemte jeg meg for at det var best å ha lite med andre å gjøre Galt Riktig
☐ ☐
- 108 Når ting blir kjedelige, liker jeg å skape litt spenning Galt Riktig
☐ ☐
- 109 Jeg farer opp når situasjonen berettiger det Galt Riktig
☐ ☐
- 110 Jeg må sies å stå med begge bena på jorda. Jeg holder meg til det konkrete, isteden for å fortape meg i alle slags luftige fantasier Galt Riktig
☐ ☐
- 111 I konfliktsituasjoner hender det ofte at jeg er den som gir meg, enda jeg egentlig vet at det er jeg som har rett Galt Riktig
☐ ☐
- 112 Enkelte vil kunne betrakte meg som noe uvøren, jeg liker å ta sjanser, kaste meg ut i det, så får det heller gå som det går Galt Riktig
☐ ☐
- 113 Mange mennesker har spionert på mitt privatliv i flere år Galt Riktig
☐ ☐
- 114 Jeg har alltid gått i lange perioder omtrent uten å snakke med noen Galt Riktig
☐ ☐
- 115 Skjer det brått og uventede ting, kan jeg bli fullstendig forvirret Galt Riktig
☐ ☐
- 116 Min sinnsstemning forandrer seg lett alt etter hva som skjer rundt meg Galt Riktig
☐ ☐
- 117 I sosiale samvær er jeg nesten alltid anspent og ufri Galt Riktig
☐ ☐
- 118 Jeg kommer ofte med en uttalelse, for så å ønske at jeg kunne ta den tilbake igjen, fordi det jeg sa ikke var akkurat det jeg hadde ment Galt Riktig
☐ ☐
- 119 Jeg har lett for å kave meg alt for mye opp, selv for bagateller Galt Riktig
☐ ☐
- 120 Jeg ville virkelig like å være i showbusiness Galt Riktig
☐ ☐
- 121 Jeg er nok temmelig slurvete av meg Galt Riktig
☐ ☐
- 122 Min mangel på selvtilit kan av og til være en plage for meg Galt Riktig
☐ ☐
- 123 Fordi mine følelser skifter så hurtig, kan det ofte være svært vanskelig for meg å holde en fast linje i min tilværelse Galt Riktig
☐ ☐
- 124 Jeg har vanskelig for å slippe meg løs, selv i svært livlige selskaper Galt Riktig
☐ ☐
- 125 Det skal nokså mye til for å få meg sint Galt Riktig
☐ ☐
- 126 Jeg blir lett såret hvis jeg utsettes for spott eller nedsettende bemerkninger Galt Riktig
☐ ☐

- 127 Det er vanskelig for meg å stole på folk etter som de så ofte vender seg mot meg eller lar meg i stikken Galt ☐ Riktig ☐
- 128 På en eller annen måte føler jeg at jeg ikke vet hvordan jeg skal oppføre meg sammen med andre mennesker Galt ☐ Riktig ☐
- 129 Jeg føler ofte at jeg forstiller meg, slik at folk ser meg som en helt forskjellig person til forskjellige tider. Galt ☐ Riktig ☐
- 130 Enkelte har hevdet, og muligens med rette, at jeg ikke er i stand til å styre penger Galt ☐ Riktig ☐
- 131 Jeg føler meg gjerne avslappet og rolig, selv når jeg er sammen med mennesker som har en betydelig høyere posisjon i samfunnet enn jeg selv Galt ☐ Riktig ☐
- 132 Folk har en tendens til enten å overvelde meg med kjærlighet eller forlate meg Galt ☐ Riktig ☐
- 133 Jeg er ikke sikker på om stemmer jeg har hørt eller ting jeg har sett er fri fantasi eller virkelighet Galt ☐ Riktig ☐
- 134 Jeg opplever meg selv som helt ulik til ulike tidspunkter Galt ☐ Riktig ☐
- 135 Jeg er redd for nære forhold Galt ☐ Riktig ☐
- 136 Folk betrakter meg gjerne som et stemnings-menneske Galt ☐ Riktig ☐
- 137 Jeg oppfører meg på måter som folk oppfatter som uventede eller skiftende Galt ☐ Riktig ☐
- 138 Jeg har hørt eller sett ting det ikke er noen åpenbar forklaring på Galt ☐ Riktig ☐
- 139 Jeg liker å leve et avvekslende liv Galt ☐ Riktig ☐
- 140 Jeg tror ting kan skje bare jeg tenker på det Galt ☐ Riktig ☐
- 141 Jeg er usikker på hva folk tenker om meg, selv om de kjenner meg svært godt Galt ☐ Riktig ☐
- 142 I et forhold føler jeg meg som i en felle Galt ☐ Riktig ☐
- 143 Det er vanskelig for meg å holde fast på min egen overbevisning når andre insisterer på sin Galt ☐ Riktig ☐
- 144 Jeg handler ofte på øyeblikkets innskyttelse Galt ☐ Riktig ☐
- 145 Jeg er svært intens i mitt følelsesliv Galt ☐ Riktig ☐
- 146 Mine følelser svinger mellom ytterpunktene, jeg føler enten sterk glede eller intens desperasjon. Galt ☐ Riktig ☐
- 147 Jeg vet ikke om enkelte fornemmelser er virkelige eller om jeg bare forestiller meg dem Galt ☐ Riktig ☐



71331

- 148 Mange mennesker betrakter meg som en livlig person Galt ☐ Riktig ☐
- 149 En del av de som kjenner meg, synes jeg er nokså aggressiv Galt ☐ Riktig ☐
- 150 Hører jeg om noe som er trist og leit, kan det gå sterkt inn på meg, slik at jeg føler meg helt syk i lang tid etterpå Galt ☐ Riktig ☐
- 151 Jeg liker forandringer, jeg trives ikke hvis den ene dagen er for lik den andre Galt ☐ Riktig ☐
- 152 Når jeg er ute blant folk og et eller annet spørsmål diskuteres, blir det gjerne til at jeg sitter taus og bare hører på Galt ☐ Riktig ☐
- 153 Folk behandler meg som en «ting» Galt ☐ Riktig ☐
- 154 Jeg liker å vise folk nøyaktig hvordan jeg føler Galt ☐ Riktig ☐
- 155 Jeg har vanskelig for å beskrive meg selv Galt ☐ Riktig ☐
- 156 Bortsett fra når det gjelder nære venner, er jeg temmelig reservert og tilbakeholdende Galt ☐ Riktig ☐
- 157 Jeg har vært i forhold hvor jeg ikke var i stand til å vite om tanker og følelser tilhørte meg selv eller den andre Galt ☐ Riktig ☐
- 158 I situasjoner hvor jeg egentlig burde synge ut, kan jeg bli helt stum og ikke få fram et eneste ord Galt ☐ Riktig ☐
- 159 Jeg gjør ting jeg synes er OK når det skjer, men som jeg senere har vanskelig for å forstå at jeg kan ha gjort. Galt ☐ Riktig ☐
- 160 Jeg pleier å oppbevare altting på sin faste plass, slik at jeg lett finner tingene når jeg trenger dem Galt ☐ Riktig ☐
- 161 Jeg har vanskelig for å holde på venner Galt ☐ Riktig ☐
- 162 Av og til føler jeg at jeg ikke har noen egen vilje i det hele tatt Galt ☐ Riktig ☐
- 163 Jeg føler jeg ikke får det jeg har behov for Galt ☐ Riktig ☐
- 164 Jeg kan gjøre ting som får folk til å bli helt ute av seg uten at jeg skjønner hvorfor de reagerer slik Galt ☐ Riktig ☐
- 165 Jeg undrer meg over hvem jeg egentlig er Galt ☐ Riktig ☐
- 166 Folk som virker bra til å begynne med, ender ofte opp med å skuffe meg Galt ☐ Riktig ☐

- | | |
|--|---|
| <p>167 Av og til får jeg rare tanker i hodet som jeg ikke er i stand til å få vekk Galt ☐ Riktig ☐</p> <p>168 Jeg kan føle det som jeg betrakter meg selv spille en rolle Galt ☐ Riktig ☐</p> <p>169 Jeg har av og til en følelse av at ingen vil ha noe med meg å gjøre Galt ☐ Riktig ☐</p> <p>170 Det virker som om andre får pengene til å strekke bedre til enn jeg gjør, enda de ikke har mer å rutte med Galt ☐ Riktig ☐</p> <p>171 Jeg føler det av og til som om jeg lever i en tåke Galt ☐ Riktig ☐</p> <p>172 Ofte er jeg ikke i stand til å si hva jeg vil gjøre i neste øyeblikk Galt ☐ Riktig ☐</p> | <p>173 Ofte synes det som om andre gjør allting mye bedre enn jeg selv Galt ☐ Riktig ☐</p> <p>174 Jeg er usikker på meg selv som mann (kvinne) Galt ☐ Riktig ☐</p> <p>175 Jeg er svært nærtakende for kritikk Galt ☐ Riktig ☐</p> <p>176 For mitt temperament passer det best med et velordnet liv og en fast rutine Galt ☐ Riktig ☐</p> <p>177 Det ligger nok slett ikke for meg å tenke raskt og svare kjapt Galt ☐ Riktig ☐</p> <p>178 Jeg har lett for å bli ledet av andre Galt ☐ Riktig ☐</p> |
|--|---|

Her er en liste over ulike reaksjoner og opplevelser. Kryss av hvis disse beskrivelsene passer for deg nå eller har passet for deg før (for mer enn et halvt år siden).

179		Passer nå	Passet før	Passer ikke
	Jeg føler sterkt ubehag når jeg omgås mange mennesker på en gang, f.eks. i butikker, på gaten eller på kino	☐	☐	☐
	Jeg føler meg ofte redd når jeg reiser alene med buss, trikk eller tog	☐	☐	☐
	Jeg føler sterkt ubehag ved å spise eller drikke ute blant folk, f.eks. i kantine, på kafe eller restaurant	☐	☐	☐
	Jeg er redd for å rødme eller skjelve når folk ser på	☐	☐	☐
	Jeg er veldig redd for bestemte ting, f.eks. dyr, høyder, dypt vann, blod, å fly	☐	☐	☐
	Jeg kan plutselig bli veldig redd eller få panikk uten grunn	☐	☐	☐
	Jeg har hatt plutselige anfall med hjertebank, pustebesvær og svimmelhet	☐	☐	☐
	Andre sier jeg vasker og rydder altfor grundig	☐	☐	☐
	Jeg sjekker og kontrollerer alt for ofte, f.eks. kokeplater og låste dører	☐	☐	☐
	Ofte plages jeg av «dumme» tanker som kommer igjen og igjen	☐	☐	☐
	Jeg har hatt perioder da jeg har vært svært aktiv og snakkesalig	☐	☐	☐
	Jeg har hatt perioder da jeg har vært nedfor og samtidig hatt søvnvansker og dårlig konsentrasjonsevne	☐	☐	☐
	Jeg har av og til vært i kontakt med politiet på grunn av bråk eller slagsmål	☐	☐	☐
	Det hender at jeg føler at jeg blir påvirket av krefter utenfor meg selv	☐	☐	☐
	Jeg føler av og til at noen kan lese mine private tanker	☐	☐	☐

- 180 Er det i orden at du kontaktes igjen ved mulige senere tvillingundersøkelser? ☐ Ja ☐ Nei

Vennligst legg det utfylte spørreskjemaet i den vedlagte svarkonvolutten og postlegg den så snart som mulig.
Porto er betalt.

Tusen takk for hjelpen