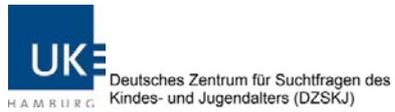


Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Meine Zeit ohne (MZo)

Schriftlicher Fragebogen



| Fragen zu deiner Person | |
|---|--|
| 1. Wie alt bist du? | |
| <div style="background-color: #cccccc; height: 15px; width: 100%;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 25px; display: inline-block;"></div> Jahre | |
| 2. Du bist...  Bitte kreuze das zutreffende Kästchen an! | |
| <input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> divers | |
| 3. Sind deine Eltern in Deutschland geboren? | |
| <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein | |
| 4. Wie hoch sind deine durchschnittlichen monatlichen Einkünfte insgesamt (netto)? <i>Bitte berücksichtige gegebenenfalls auch Berufsausbildungsbeihilfe, Kindergeld, Halb-/</i> | |
| <input type="checkbox"/> Bis zu 399 € <input type="checkbox"/> 400-599 € <input type="checkbox"/> 600-799 € <input type="checkbox"/> 800-999 € <input type="checkbox"/> 1000-1500 € <input type="checkbox"/> Mehr als 1500 € | |
| 5. Welchen höchsten Bildungsabschluss hast du bisher? | |
| <input type="checkbox"/> Förderschulabschluss <input type="checkbox"/> Hauptschulabschluss oder qualifizierender Hauptschulabschluss <input type="checkbox"/> Erfolgreicher Mittelschulabschluss oder qualifizierender Mittelschulabschluss, Berufsreife oder Berufsreife mit Leistungsfeststellung <input type="checkbox"/> Realschulabschluss, Mittlere Reife oder sonstiger mittlerer Schulabschluss <input type="checkbox"/> Fachhochschulreife oder Abitur | |

6. Hast du in den letzten 30 Tagen (herkömmliche) Zigaretten geraucht?

- Ja
- Nein



⇒ Anweisung: Wenn „Nein“, dann bitte weiter mit Frage 14 auf Seite 6.

7. An wie vielen Tagen hast du in den letzten 30 Tagen mindestens eine Zigarette geraucht?

Tagen

8. Wie viele Zigaretten rauchst du im Allgemeinen pro Tag?

Zigaretten

9. Wann nach dem Aufwachen rauchst du deine erste Zigarette?

- Innerhalb von 5 Minuten
- Innerhalb von 6-30 Minuten
- Innerhalb von 31-60 Minuten
- Nach 60 Minuten

10. Findest du es schwierig, an den Orten nicht zu rauchen, an denen es verboten ist (z.B. Kirche, Bücherei, Kino etc.)?

- Ja
- Nein

11. Auf welche Zigarette würdest du nicht verzichten wollen?

- Die erste nach dem Aufwachen
- Eine andere

12. Rauchst du morgen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

- Ja
- Nein

13. Rauchst du, wenn du krank bist und tagsüber im Bett bleiben musst?

- Ja
- Nein

14. Hast du in den letzten 30 Tagen eine E-Zigarette oder ein ähnliches Produkt (z.B. E-Shisha) benutzt?

- Ja
- Nein



⇒Anweisung: Wenn „Nein“, dann bitte weiter mit Frage 24 auf Seite 9.

15. Enthielt eine E-Zigarette oder ein ähnliches Produkt, das du in den letzten 30 Tagen benutzt hast, Nikotin?

- Ja
- Nein



⇒Anweisung: Wenn „Nein“, dann bitte weiter mit Frage 24 auf Seite 9.

16. Welche dieser Produkte hast du in den letzten 30 Tagen benutzt? (Mehrfachnennung möglich)

- E-ZigaretteE-Shisha
- E-Zigarre
- Wasserpfeife
- Tabakerhitzer

17. An wie vielen Tagen hast du in den letzten 30 Tage eine E-Zigarette oder ein ähnliches Produkt genutzt?

Tagen

Denke bei der Beantwortung der folgenden Fragen bitte an deine Nutzung von E-Zigaretten oder ähnlichen Produkten in den letzten 30 Tagen:

18. Wie oft nutzt du am Tag eine E-Zigarette oder ein ähnliches Produkt?

(Angenommen „einmal“ heißt etwa 15 Züge oder eine Dauer von etwa 10 Minuten)

Mal

19. Wann nach dem Aufwachen nutzt du das erste Mal eine E-Zigarette oder ein ähnliches Produkt?

- Innerhalb von 5 Minuten
- Innerhalb von 6 – 30 Minuten
- Innerhalb von 31 – 60 Minuten
- Nach 60 Minuten

20. Findest du es schwierig, an Orten, an denen es verboten ist (z.B. Kirche, Bücherei, Kino etc.), die E-Zigarette oder ein ähnliches Produkt nicht zu nutzen?

- ja
- nein

21. Auf welcher Nutzung einer E-Zigarette oder eines ähnlichen Produktes würdest du nicht verzichten wollen?

- Auf die erste Nutzung nach dem Erwachen
- Auf eine andere Nutzung

22. Nutzt du E-Zigaretten oder ähnliche Produkte morgens im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

- ja
- nein

23. Nutzt du E-Zigaretten oder ähnliche Produkte, wenn du krank bist und tagsüber im Bett bleiben musst?

- ja
- nein

24. Wie oft trinkst du Alkohol?

- Nie
- Einmal im Monat oder weniger
- 2- bis 4-mal im Monat
- 2- 3-mal pro Woche
- 4-mal pro Woche oder öfters



⇒ Anweisung: Wenn „Nie“, dann bitte weiter mit Frage 29 auf Seite 12.

25. Wenn du an einem Tag Alkohol trinkst, wie viele alkoholische Getränke trinkst du dann typischerweise?

Bitte beachte dabei die jeweiligen Flaschen- und Gläsergrößen und versuche auf Getränke umzurechnen. Ein Getränk entspricht dabei ungefähr:



oder



oder



oder



1 kleine Flasche oder
1 kleines Glas Bier
= 0,33l

1 kleines Glas Wein
oder Sekt
= 0,1l

1 Glas Spirituosen
("doppelter Schnaps")
= 0,04l

1 Glas alkoholhaltiges
Mischgetränk
= 0,33l

Beispiel: Ein großes Glas Wein 0,2l = 2 Getränke, zwei große Bier a 0,5l = 3 Getränke usw.

- 1 oder 2 Getränke
- 3 oder 4 Getränke
- 5 oder 6 Getränke
- 7 bis 9 Getränke
- 10 oder mehr Getränke

26. Wie oft trinkst du 6 oder mehr alkoholische Getränke bei einer Gelegenheit?

- Nie
- Seltener als einmal im Monat
- Einmal im Monat
- Einmal pro Woche
- Täglich oder fast täglich

27. Hast du in den letzten 30 Tagen Alkohol konsumiert?

- Ja
- Nein



⇒ Anweisung: Wenn „Nein“, dann bitte weiter mit Frage 29 auf Seite 12.

28. An wie vielen Tagen hast du in den letzten 30 Tagen Alkohol getrunken?

Tagen

29. Hast du in den letzten 30 Tagen Cannabis konsumiert?

- Ja
- Nein



⇒ Anweisung: Wenn „Nein“, dann bitte weiter mit Frage 35 auf Seite 14.

Denke bei der Beantwortung der folgenden Fragen bitte an deinen Cannabis-Konsum in den letzten 30 Tagen:

30. Hattest du den Eindruck, dass du den Konsum von Cannabis nicht mehr unter Kontrolle hattest?

- Nie/fast nie
- Selten
- Oft
- Immer/fast immer

31. Warst du besorgt oder nervös bei der Vorstellung, kein Cannabis zu konsumieren?

- Nie/fast nie
- Selten
- Oft
- Immer/fast immer

32. Machst du dir wegen des Konsums von Cannabis Sorgen?

- Nie/fast nie
- Selten
- Oft
- Immer/fast immer

33. Hattest du den Wunsch, mit dem Konsum von Cannabis aufzuhören?

- Nie/fast nie
- Selten
- Oft
- Immer/fast immer

34. Wie schwierig fandest du es, auf Cannabis zu verzichten oder ganz aufzuhören?

- Nicht schwierig
- Ziemlich schwierig
- Sehr schwierig
- Unmöglich

Als nächstes folgen einige Fragen zu deiner Nutzung von digitalen Medien. Es geht bei den folgenden Fragen ausschließlich um deine private Nutzung (also nicht um schulische oder berufliche Nutzung).

Zuerst geht es um dein Computerspiel-Verhalten während der letzten 30 Tage. Unter Computerspiel-Verhalten verstehen wir jede Form des Computerspielens, die auf einem Computer/Laptop, einer Gaming-Konsole oder auf einem anderen Gerät (z. B. Smartphone, Tablet, etc.) online und/oder offline stattgefunden hat.

35. Hast du in den letzten 30 Tagen Computerspiele gespielt?

- Ja
- Nein



⇒ Anweisung: Wenn „Nein“, dann bitte weiter mit Frage 47 auf Seite 18.

36. An wie vielen Tagen hast du in den letzten 30 Tagen Computerspiele gespielt?

Tagen

Denke bei der Beantwortung der folgenden Fragen bitte weiterhin an dein Computerspielverhalten in den letzten 30 Tagen:

37. Wieviel Zeit verbringst du durchschnittlich an einem ganz normalen Tag mit Spielen?

Stunden

Minuten

38. Steht deine Computerspiel-Aktivität ständig im Mittelpunkt?

(z. B.: Denkst du über vergangene oder zukünftige Spiele nach? Denkst du, Computerspielen ist eine wichtige Aktivität in deinem Leben?)

- Nie
- Selten
- Manchmal
- Oft
- Sehr oft

39. Fühlst du dich gereizt, ängstlich oder sogar traurig, wenn du versuchst, deine Computerspiel- Aktivität zu reduzieren oder zu beenden?

- Nie
- Selten
- Manchmal
- Oft
- Sehr oft

40. Verspürst du das Bedürfnis, immer mehr Zeit in Computerspiel-Aktivitäten zu investieren, um Zufriedenheit oder Freude zu erfahren?

- Nie
- Selten
- Manchmal
- Sehr oft

41. Gelingt es dir, wenn du versuchst deine Computerspiel-Aktivität zu kontrollieren oder einzustellen?

- Nie
- Selten
- Manchmal
- Oft
- Sehr oft

42. Hast du Interesse an früheren Hobbies und anderen Formen der Unterhaltung aufgrund deines Computerspiel-Engagements verloren?

- Nie
- Selten
- Manchmal
- Oft
- Sehr oft

43. Hast du deine Computerspiel-Aktivität fortgesetzt, obwohl du wusstest, dass es Probleme zwischen dir und anderen Personen erzeugt hat?

- Nie
- Selten
- Manchmal
- Oft
- Sehr oft

44. Hast du irgendein Familienmitglied, Therapeut oder eine andere Person über das Ausmaß deiner Computerspiel-Aktivität belogen?

- Nie
- Selten
- Manchmal
- Oft
- Sehr oft

45. Spielst du Computerspiele, um zeitweise einer negativen Stimmung zu entkommen oder diese zu lindern (z. B. Hilflosigkeit, Schuldgefühle, Ängstlichkeit)?

- Nie
- Selten
- Manchmal
- Oft
- Sehr oft

46. Hast du eine bedeutende Beziehung, Beruf, Bildungs- oder Karrieremöglichkeit durch deine Computerspiel-Aktivität gefährdet oder verloren?

- Nie
- Selten
- Manchmal
- Oft
- Sehr oft

Bitte denke bei der Beantwortung der folgenden Fragen an die Erfahrungen, die du in den letzten 30 Tagen mit der Nutzung von sozialen Medien (z. B. WhatsApp, SnapChat, Facebook, Twitter, Instagram, Google+, Pinterest, TikTok oder Foren und Blogs) gemacht hast.

47. Hast du in den letzten 30 Tagen soziale Medien genutzt?

- Ja
- Nein



⇒ Anweisung: Wenn „Nein“, dann bitte weiter mit Frage 57 auf Seite 21.

48. An wie vielen Tagen hast du in den letzten 30 Tagen soziale Medien genutzt?

Tag/en

49. Wie viel Mal greifst du normalerweise pro Tag auf soziale Medien zu?

Mal

50. Wie viel Zeit verbringst du durchschnittlich pro Tag mit der Nutzung von sozialen Medien?

Stunden

Minuten

Wie oft innerhalb der letzten 30 Tage...

51. ...hast du viel Zeit damit verbracht, über soziale Medien nachzudenken oder die Nutzung von sozialen Medien zu planen?

- nie/sehr selten
- selten
- manchmal
- oft
- sehr oft

52. ...hast du einen Drang verspürt soziale Medien mehr und mehr zu nutzen?

- nie/sehr selten
- selten
- manchmal
- oft
- sehr oft

53. ...hast du soziale Medien genutzt um persönliche Probleme zu vergessen?

- nie/sehr selten
- selten
- manchmal
- oft
- sehr oft

54. ...hast du versucht ohne Erfolg die Nutzung von sozialen Medien zu reduzieren?

- nie/sehr selten
- selten
- manchmal
- oft
- sehr oft

55. ...hast du soziale Medien in einem so hohen Maß genutzt, dass es einen negativen Einfluss auf deine Arbeit/Schule hatte?

- nie/sehr selten
- selten
- manchmal
- oft
- sehr oft

56. ...bist du unruhig oder besorgt geworden, wenn dir nicht gestattet wurde soziale Medien zu nutzen?

- nie/sehr selten
- selten
- manchmal
- oft
- sehr oft

Es folgen einige Fragen zu deinem Glücksspielverhalten.

57. Hast du in den letzten 30 Tagen an einem kommerziellen (also an einem nicht privat organisierten) Glücksspiel mit Geldeinsatz teilgenommen?

Damit meinen wir Toto, Lotto, Rubbellose, Bingo, Sportwetten, Spielautomaten mit Geldgewinnmöglichkeit, Poker, Casinospiele, Onlineglücksspiele oder Quizsendungen im TV.

- Ja
- Nein



⇒ Anweisung: Wenn „Nein“, dann bitte weiter mit Frage 62 auf Seite 23.

58. An wie vielen Tagen in den letzten 30 Tagen hast du an einem kommerziellen (also an einem nicht privat organisierten) Glücksspiel mit Geldeinsatz teilgenommen? Damit meinen wir Toto, Lotto, Rubbellose, Bingo, Sportwetten, Spielautomaten mit Geldgewinnmöglichkeit, Poker, Casinospiele, Onlineglücksspiele oder Quizsendungen im TV.

Tagen

59. Wurdest du in den vergangenen 30 Tagen ruhelos, gereizt oder ängstlich, wenn du versucht hast, mit dem Spielen aufzuhören oder weniger zu spielen?

- ja
- nein

60. Hast du in den vergangenen 30 Tagen versucht, vor deiner Familie oder deinen Freunden zu verbergen, wie viel du spielst?

- ja
- nein

61. Hattest du in den vergangenen 30 Tagen aufgrund deines Glücksspiels finanzielle Probleme in einem Ausmaß, dass du die Unterstützung von Familie oder Freunden benötigst hast?

- ja
- nein

Bitte ließ jede Aussage und kreuze an, wie sehr die Aussage während der letzten Woche auf dich zutraf. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Versuche dich spontan für eine Antwort zu entscheiden.

62. Ich fand es schwer, mich zu beruhigen.

- traf gar nicht auf mich zu
- traf manchmal oder zu einem gewissen Grad auf mich zu
- traf in beträchtlichem Maße oder ziemlich oft auf mich zu
- traf sehr stark oder die meiste Zeit auf mich zu

63. Ich tendierte dazu, auf Situationen überzureagieren.

- traf gar nicht auf mich zu
- traf manchmal oder zu einem gewissen Grad auf mich zu
- traf in beträchtlichem Maße oder ziemlich oft auf mich zu
- traf sehr stark oder die meiste Zeit auf mich zu

64. Ich fühlte, dass ich eine Menge Nervenkraft verbrauchte.

- traf gar nicht auf mich zu
- traf manchmal oder zu einem gewissen Grad auf mich zu
- traf in beträchtlichem Maße oder ziemlich oft auf mich zu
- traf sehr stark oder die meiste Zeit auf mich zu

65. Ich bemerkte, dass ich unruhig wurde.

- traf gar nicht auf mich zu
- traf manchmal oder zu einem gewissen Grad auf mich zu
- traf in beträchtlichem Maße oder ziemlich oft auf mich zu
- traf sehr stark oder die meiste Zeit auf mich zu

66. Ich fand es schwierig, mich zu entspannen.

- traf gar nicht auf mich zu
- traf manchmal oder zu einem gewissen Grad auf mich zu
- traf in beträchtlichem Maße oder ziemlich oft auf mich zu
- traf sehr stark oder die meiste Zeit auf mich zu

67. Ich konnte nichts ertragen, das mich davon abhielt, in meiner Tätigkeit fortzufahren.

- traf gar nicht auf mich zu
- traf manchmal oder zu einem gewissen Grad auf mich zu
- traf in beträchtlichem Maße oder ziemlich oft auf mich zu
- traf sehr stark oder die meiste Zeit auf mich zu

68. Ich fand mich ziemlich empfindlich.

- traf gar nicht auf mich zu
- traf manchmal oder zu einem gewissen Grad auf mich zu
- traf in beträchtlichem Maße oder ziemlich oft auf mich zu
- traf sehr stark oder die meiste Zeit auf mich zu

69. Denke an den letzten Monat: An wie vielen Tagen warst du insgesamt 30 Minuten oder länger körperlich so aktiv, dass du schneller atmen musstest? Beispielsweise durch Sport, Radfahren, schnelles Gehen oder Ähnliches. Zähle dazu bitte keine Hausarbeit oder körperliche Aktivitäten, die du bei der Arbeit ausführst."

- Nie
- etwa einmal im Monat
- 2-4 Mal pro Monat
- 2-3 Mal pro Woche
- 4 Mal pro Woche oder öfter

Bitte lies jede Aussage und kreuze an, wie sehr die Aussage auf Dich zutrifft. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Versuche Dich spontan für eine Antwort zu entscheiden.

70. Ich bin oft unbeschwert und gut aufgelegt.

- stimme nicht zu
- stimme eher nicht zu
- stimme eher zu
- stimme zu

71. Ich genieße mein Leben

- stimme nicht zu
- stimme eher nicht zu
- stimme eher zu
- stimme zu

72. Alles in allem bin ich zufrieden mit meinem Leben

- stimme nicht zu
- stimme eher nicht zu
- stimme eher zu
- stimme zu

73. Im Allgemeinen bin ich zuversichtlich.

- stimme nicht zu
- stimme eher nicht zu
- stimme eher zu
- stimme zu

74. Es gelingt mir gut, meine Bedürfnisse zu erfüllen.

- stimme nicht zu
- stimme eher nicht zu
- stimme eher zu
- stimme zu

75. Ich bin in guter körperlicher und seelischer Verfassung.

- stimme nicht zu
- stimme eher nicht zu
- stimme eher zu
- stimme zu

76. Ich fühle mich dem Leben und seinen Schwierigkeiten eigentlich gut gewachsen.

- stimme nicht zu
- stimme eher nicht zu
- stimme eher zu
- stimme zu

77. Vieles, was ich tue, macht mir Freude.

- stimme nicht zu
- stimme eher nicht zu
- stimme eher zu
- stimme zu

78. Ich bin ein ruhiger, ausgeglichener Mensch.

- stimme nicht zu
- stimme eher nicht zu
- stimme eher zu
- stimme zu

79. Oftmals sage ich Dinge, ohne groß vorher darüber nachzudenken.

- Stimme gar nicht zu
- Stimme eher nicht zu
- Stimme eher zu
- Stimme voll und ganz zu

80. Ich würde gerne Fallschirmspringen.

- Stimme gar nicht zu
- Stimme eher nicht zu
- Stimme eher zu
- Stimme voll und ganz zu

81. Ich bringe mich häufig in Situationen, bei denen ich es später bereue, involviert gewesen zu sein.

- Stimme gar nicht zu
- Stimme eher nicht zu
- Stimme eher zu
- Stimme voll und ganz zu

82. Ich mache gerne neue und aufregende Erfahrungen, auch wenn sie ungewöhnlich sind.

- Stimme gar nicht zu
- Stimme eher nicht zu
- Stimme eher zu
- Stimme voll und ganz zu

83. Wenn ich Gefühle habe, die ich nicht verstehe, rege ich mich über mich selbst auf.

- Trifft niemals zu
- Trifft selten zu
- Trifft manchmal zu
- Trifft oft zu
- Trifft immer zu

84. In der Schule laufe ich von Klassenraum zu Klassenraum, ohne zu bemerken, was ich tue.

- Trifft niemals zu
- Trifft selten zu
- Trifft manchmal zu
- Trifft oft zu
- Trifft immer zu

85. Ich versuche mich mit anderen Dingen zu beschäftigen, um nicht auf meine Gedanken oder Gefühle zu achten.

- Trifft niemals zu
- Trifft selten zu
- Trifft manchmal zu
- Trifft oft zu
- Trifft immer zu

86. Ich sage zu mir selbst, dass ich nicht so fühlen sollte, wie ich es tue.

- Trifft niemals zu
- Trifft selten zu
- Trifft manchmal zu
- Trifft oft zu
- Trifft immer zu

87. Gefühle, die ich nicht mag, schiebe ich weg.

- Trifft niemals zu
- Trifft selten zu
- Trifft manchmal zu
- Trifft oft zu
- Trifft immer zu

88. Für mich ist es schwierig, mich auf nur auf eine einzige Sache zu konzentrieren.

- Trifft niemals zu
- Trifft selten zu
- Trifft manchmal zu
- Trifft oft zu
- Trifft immer zu

89. Wenn ich bestimmte Gefühle habe, ärgere ich mich über mich selbst.

- Trifft niemals zu
- Trifft selten zu
- Trifft manchmal zu
- Trifft oft zu
- Trifft immer zu

90. Ich denke über Dinge nach, die in der Vergangenheit passiert sind, anstatt über Dinge nachzudenken, die gerade jetzt passieren.

- Trifft niemals zu
- Trifft selten zu
- Trifft manchmal zu
- Trifft oft zu
- Trifft immer zu

91. Ich denke, dass einige meiner Gefühle schlecht sind und ich sie nicht haben sollte.

- Trifft niemals zu
- Trifft selten zu
- Trifft manchmal zu
- Trifft oft zu
- Trifft immer zu

92. Wie zufrieden bist du insgesamt mit deiner Beruflichen Schule?

- Sehr unzufrieden
- Eher unzufrieden
- Eher zufrieden
- Sehr zufrieden

Wie sehr treffen die folgenden Aussagen auf dich zu?

93. In schwierigen Situationen kann ich mich auf meine Fähigkeiten verlassen.

- Trifft gar nicht zu
- Trifft wenig zu
- Trifft etwas zu
- Trifft ziemlich zu
- Trifft voll und ganz zu

94. Die meisten Probleme kann ich aus eigener Kraft gut meistern.

- Trifft gar nicht zu
- Trifft wenig zu
- Trifft etwas zu
- Trifft ziemlich zu
- Trifft voll und ganz zu

95. Auch anstrengende und komplizierte Aufgaben kann ich in der Regel gut lösen.

- Trifft gar nicht zu
- Trifft wenig zu
- Trifft etwas zu
- Trifft ziemlich zu
- Trifft voll und ganz zu

96. Wie stark ist deine Bereitschaft, zum jetzigen Zeitpunkt deinen Konsum/dein Verhalten in folgenden Bereichen zu reduzieren bzw. damit aufzuhören?

Rauchen

0=gar nicht bereit

100= sehr stark bereit

0-----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90----100

Alkohol

0=gar nicht bereit

100= sehr stark bereit

0-----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90----100

Cannabis

0=gar nicht bereit

100= sehr stark bereit

0-----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90----100

Computerspielen

0=gar nicht bereit

100= sehr stark bereit

0----- 10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90----100

Soziale Medien

0=gar nicht bereit

100= sehr stark bereit

0-----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90----100

Glücksspiel

0=gar nicht bereit

100= sehr stark bereit

0-----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90----100

97. Wie schwer würde es dir zum jetzigen Zeitpunkt fallen deinen Konsum/dein Verhalten in den folgenden Bereichen zu reduzieren bzw. damit aufzuhören?

Rauchen

0=gar nicht schwer

100= sehr schwer

0-----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90----100

Alkohol

0=gar nicht schwer

100= sehr schwer

0-----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90----100

Cannabis

0=gar nicht schwer

100= sehr schwer

0-----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90----100

Computerspielen

0=gar nicht schwer

100= sehr schwer

0-----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90----100

Soziale Medien

0=gar nicht schwer

100= sehr schwer

0-----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90----100

Glücksspiel

0=gar nicht schwer

100= sehr schwer

0-----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90----100

Vielen Dank für deine Teilnahme!

Bei Fragen oder Anmerkungen kannst du dich gerne an mzo@ift-nord.de wenden.