

## ER DIT BARN I RISIKO FOR TRÆNINGSAFHÆNGIGHED?

<i>Sæt ét kryds for hvert udsagn:</i>	Meget uenig	Uenig	Hverken enig/uenig	Enig	Meget enig
1. Træning er det vigtigste i mit barns liv.	1	2	3	4	5
2. Jeg er bekymret for mit barn, fordi han/hun træner så meget.	1	2	3	4	5
3. Mit barn bruger kun træning til at ændre sit humør (f.eks. for at blive gladere eller glemme problemer).	1	2	3	4	5
4. I løbet af det sidste år har mit barn øget sin daglige træning.	1	2	3	4	5
5. Hvis mit barn ikke træner hver dag, bliver han/hun urolig, vred eller ked af det.	1	2	3	4	5
6. Mit barn har forsøgt at skære ned på sin træning, men ender med at træne lige så meget som før.	1	2	3	4	5

Hvis du samlet får en score på 24 - 30, er der risiko for, at dit barn har udviklet et usundt forhold til træning og motion.

Hvis du tilmed kan genkende nedenstående tegn hos dit barn, er det sandsynligt, at dit barn har udviklet træningsafhængighed.

7. Mit barn træner på trods af smerter og skader.	1	2	3	4	5
8. Mit barn har skyldfølelse over ikke at træne nok (får dårlig samvittighed, hvis han/hun ikke træner).	1	2	3	4	5
9. Mit barn er blevet dårligere til sin idræt på grund af overtræning?	1	2	3	4	5