

DANISH

“STORI” – Stages of Recovery (STORI-30)

Det følgende spørgeskema stiller spørgsmål til hvordan du har/har haft det med dig selv og dit liv siden du opdagede din sygdom. Nogle af spørgsmålene handler om tidspunkter hvor du ikke har det godt. Andre gange spørges der til tidspunkter i dit liv hvor du har det godt.

Hvis nogle af spørgsmålene gør dig ubehagelig tilpas, og du har behov for at tale med nogen, så tag en pause og tal med en ven eller anden støttende person.

Spørgsmålene er inddelt i grupper med fem spørgsmål i hver. **Læs alle fem** spørgsmål i en gruppe og svar derefter på de fem spørgsmål. **Afkryds det nummer mellem 0-5** som giver udtryk for hvor meget hver påstand passer på dig nu. Gå derefter til næste gruppe af spørgsmål.

Når du afkrydser dit svar, tænk så på **hvordan du har det på nuværende tidspunkt**, ikke hvordan du havde det tidligere. For eksempel:

Spørgsmål 18 lyder: Jeg er lige begyndt at indse, at jeg stadig kan være en værdifuld person

Spørgsmål 19 lyder: Jeg er begyndt at føle jeg yder et værdifuld bidrag til livet

hvis du føler, du nu yder et værdifuldt bidrag til livet, vil du score spørgsmål 19 højere end spørgsmål 18, som siger du lige er begyndt at indse at du stadig kan være en værdifuld person.

Disse spørgsmål er om hvordan du overordnet har det med dit i disse dage.

Forsøg ikke lade ting der muligvis påvirker dit humør for øjeblikket have indflydelse på dine svar.

Gruppe 1		Slet ikke sandt på nuværende tidspunkt					Fuldstændig sandt på nuværende tidspunkt		
Læs spørgsmål 1-5 og tegn derefter en cirkel om dit svar for hver påstand		0	1	2	3	4	5		
1.	Jeg føler mit liv er blevet ødelagt på grund af denne sygdom	0	1	2	3	4	5	[stori1]	
2.	Jeg ønsker at begynde at lære, hvordan jeg skal håndtere sygdommen.	0	1	2	3	4	5	[stori2]	
3.	Jeg er netop startet på at arbejde på at få mit liv tilbage på rette spor igen.	0	1	2	3	4	5	[stori3]	
4.	Jeg arbejder på vigtige projekter, som giver mig en følelse af mening i livet.	0	1	2	3	4	5	[stori4]	
5.	Mit liv er rigtig godt nu, og fremtiden ser lys ud	0	1	2	3	4	5	[stori5]	
Gruppe 2		Slet ikke sandt på nuværende tidspunkt					Fuldstændig sandt på nuværende tidspunkt		
Læs spørgsmål 6-10 og tegn derefter en cirkel om dit svar for hver påstand		0	1	2	3	4	5		
6.	Jeg føler mig lige nu udelukkende som en syg	0	1	2	3	4	5	[stori6]	
7.	Eftersom andre tror på mig, er jeg netop begyndt at tro på at jeg måske kan få det bedre.	0	1	2	3	4	5	[stori7]	
8.	Jeg er begyndt at indse mine stærke og svage sider	0	1	2	3	4	5	[stori8]	
9.	For tiden arbejder jeg på ting der er af personlig værdi for mig	0	1	2	3	4	5	[stori9]	

10.	Jeg udretter værdifulde og tilfredsstillende ting i mit liv	0	1	2	3	4	5	[stori10]
Gruppe 3		Slet ikke sandt på nuværende tidspunkt			Fuldstændig sandt på nuværende tidspunkt			
<i>Læs spørgsmål 11-15 og tegn derefter en cirkel om dit svar for hver påstand</i>								
11.	Jeg føler, at jeg ikke længere ved hvem jeg er.	0	1	2	3	4	5	[stori11]
12.	Jeg er netop begyndt at acceptere sygdommen som en del af mit liv, som jeg skal lære at leve med	0	1	2	3	4	5	[stori12]
13.	Jeg er begyndt at tænke over hvad mine særlige kvaliteter er.	0	1	2	3	4	5	[stori13]
14.	Jeg lærer nye ting om mig selv mens jeg arbejder hen mod bedring.	0	1	2	3	4	5	[stori14]
15.	Jeg er glad for den jeg er som person	0	1	2	3	4	5	[stori15]
Gruppe 4		Slet ikke sandt på nuværende tidspunkt			Fuldstændig sandt på nuværende tidspunkt			
<i>Læs spørgsmål 16-20 og tegn derefter en cirkel om dit svar for hver påstand</i>								
16.	Mit liv forekommer mig fuldstændig meningsløst	0	1	2	3	4	5	[stori16]
17.	Jeg er netop begyndt at tro, at jeg måske <i>kan</i> gøre noget med mit liv.	0	1	2	3	4	5	[stori17]
18.	Jeg er netop begyndt at indse, at jeg stadig kan være en værdifuld person.	0	1	2	3	4	5	[stori18]
19.	Jeg er begyndt at føle jeg yder et værdifuld bidrag til livet.	0	1	2	3	4	5	[stori19]
20.	Jeg ser frem til at stå over for nye udfordringer i livet	0	1	2	3	4	5	[stori20]
Gruppe 5		Slet ikke sandt på nuværende tidspunkt			Fuldstændig sandt på nuværende tidspunkt			
<i>Læs spørgsmål 21-25 og tegn derefter en cirkel om dit svar for hver påstand</i>								
21.	Jeg kan ikke gøre noget ved min situation.	0	1	2	3	4	5	[stori21]
22.	Jeg ønsker at begynde at lære hvordan jeg tager vare på mig selv.	0	1	2	3	4	5	[stori22]
23.	Jeg er begyndt at føle mig mere sikker i forhold til at lære at leve med sygdommen.	0	1	2	3	4	5	[stori23]
24.	I forbindelse med min sygdom lærer jeg meget om livet.	0	1	2	3	4	5	[stori24]
25.	Jeg kan håndtere sygdommen godt nu.	0	1	2	3	4	5	[stori25]
Gruppe 6		Slet ikke sandt på nuværende tidspunkt			Fuldstændig sandt på nuværende tidspunkt			
<i>Læs spørgsmål 26-30 og tegn derefter en cirkel om dit svar for hver påstand</i>								
26.	Jeg føler ikke jeg har kontrol over mit liv.	0	1	2	3	4	5	[stori26]
27.	Jeg er begyndt at tro, at jeg kan gøre noget for at hjælpe mig selv.	0	1	2	3	4	5	[stori27]
28.	Jeg er begyndt at lære om psykisk sygdom og hvordan jeg kan hjælpe mig selv.	0	1	2	3	4	5	[stori28]
29.	Jeg arbejder hårdt på at have det godt og det vil betale sig i det lange løb.	0	1	2	3	4	5	[stori29]
30.	Jeg har kontrol over mit eget liv.	0	1	2	3	4	5	[stori30]

