



BARN/UNG

Opstart, afslutning og opfølgning 3 mdr.

Version 0.1

Hej

Her er et spørgeskema, vi vil bede dig svare på. Det handler om hvordan du har det, og hvad du tænker om dig selv og andre.

Vi beder dig om at svare på alle spørgsmålene. Du skal svare det, du tænker passer bedst på dig. Der er ikke nogen rigtige eller forkerte svar.

Har du nogen spørgsmål, kan du snakke med din terapeut.

Det er kun din terapeut og medarbejdere ved VIVE, der kan se dine svar. De bliver IKKE vist til fx familie eller kommunen.

Tak fordi du er med til at bidrage med viden, som kan bruges fremover til at hjælpe børn og unge, der står i en lignende situation.

Hvilken dato er det i dag?

Hvad hedder du?

Hvor gammel er du?

De første spørgsmål handler om reaktioner man kan have på skræmmende og stressende hændelser

I de sidste 4 uger, hvor ofte har du:

	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Næsten hele tiden
Ubehagelige eller skræmmende tanker eller minder om det, som skete, dukker op i mit hoved.	☐	☐	☐	☐
Onde drømme, der minder mig om det, som skete.	☐	☐	☐	☐
Billeder i mit hoved af det, som skete. Det føles som om, at det sker igen lige nu.	☐	☐	☐	☐
Følt mig meget urolig, bange, trist eller vred, når jeg bliver mindet om det, som skete.	☐	☐	☐	☐
Stærke følelser i min krop, når jeg bliver mindet om det, som skete (svede, få hjertebanken, ondt i maven).	☐	☐	☐	☐
Prøvet at lade være med at tænke på det, som skete. Eller ikke at føle noget om det.	☐	☐	☐	☐
Holdt mig væk fra alt, der minder mig om det, som skete (personer, steder, ting, situationer, samtaler).	☐	☐	☐	☐
Husker ikke dele af det, som skete.	☐	☐	☐	☐

I de sidste 4 uger, hvor ofte har du:

	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Næsten hele tiden
Haft negative tanker som:				
- Jeg får ikke et godt liv.	☐	☐	☐	☐
- Jeg kan ikke stole på andre mennesker.	☐	☐	☐	☐
- Verden er et utrygt sted.	☐	☐	☐	☐
- Jeg er ikke god nok.	☐	☐	☐	☐
Oplevelse af skyld over det, som skete:				
- Giver mig selv skylden for det, der skete.	☐	☐	☐	☐
- Giver andre skylden, selv om det ikke var deres fejl.	☐	☐	☐	☐
Ubehagelige følelser meget af tiden (bange, vred, følt skyld og skam).	☐	☐	☐	☐
Manglet lyst til at gøre de ting, jeg plejer at gøre.	☐	☐	☐	☐
Ikke følt mig tæt med andre mennesker.	☐	☐	☐	☐
Ikke kunnet mærke gode eller glade følelser.	☐	☐	☐	☐

I de sidste 4 uger, hvor ofte har du:

	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Næsten hele tiden
Håndteret følgende stærke følelser:				
- Meget svært ved at falde til ro, når jeg er vred, bange eller trist.	☐	☐	☐	☐
- Følelse af vrede. Får raserianfald, som går ud over andre.	☐	☐	☐	☐
Gjort farlige eller utrygge ting.	☐	☐	☐	☐
Været meget på vagt (holdt øje med, hvem der er omkring mig).	☐	☐	☐	☐
Blevet forskrækket, når der sker noget uventet.	☐	☐	☐	☐
Svært ved at holde koncentrationen.	☐	☐	☐	☐
Problemer med at falde i søvn eller sove hele natten (vågner mange gange).	☐	☐	☐	☐

Sæt kryds i JA eller NEJ, hvis nogle af problemerne har gjort disse ting svære for dig:

	Ja	Nej
At være sammen med andre	☐	☐
At dyrke fritidsinteresser	☐	☐
At have det sjovt	☐	☐
At gå i skole eller være på arbejde	☐	☐
At være sammen med din familie	☐	☐
At være glad	☐	☐

Den næste del handler om humør og følelser

De næste spørgsmål handler om hvordan du har haft det inden for de sidste to uger.

Hvis en sætning ikke gælder for dig, så sæt kryds i "passer ikke".

Hvis en sætning gælder for dig nogle gange, så sæt kryds i "passer nogle gange".

Hvis en sætning gælder for dig det meste af tiden, så sæt kryds i "passer".

Sæt venligst ét kryds ud for hver sætning.

Hvordan har du haft det inden for de **seneste 2 uger**?

	Passer ikke	Passer nogle gange	Passer
Jeg har følt mig ulykkelig eller ked af det	☐	☐	☐
Jeg har ikke følt glæde ved noget som helst	☐	☐	☐
Jeg har følt mig så træt, at jeg bare sad stille uden at lave noget som helst	☐	☐	☐
Jeg har været meget rastløs (haft svært ved at holde mig i ro)	☐	☐	☐
Jeg har følt, at jeg ikke var god nok	☐	☐	☐
Jeg har grædt meget	☐	☐	☐
Jeg har haft svært ved at tænke klart eller koncentrere mig	☐	☐	☐
Jeg har hadet mig selv	☐	☐	☐
Jeg har følt mig som et dårligt menneske	☐	☐	☐
Jeg har følt mig ensom	☐	☐	☐
Jeg har tænkt, at der ikke er nogen, der virkelig elsker mig	☐	☐	☐
Jeg har tænkt, at jeg aldrig kan blive lige så dygtig som andre børn	☐	☐	☐
Jeg har følt, at jeg gør alting forkert	☐	☐	☐

De sidste spørgsmål handler om, hvordan du har tænkt og følt siden den skræmmende hændelse.

Mennesker reagerer på skræmmende hændelser på mange forskellige måder. Der findes ikke noget rigtigt eller forkert svar på disse udsagn.

Vi vil gerne vide noget om de tanker og følelser du har haft siden den skræmmende hændelse. Nedenfor ser du en liste med udsagn. Læs hvert udsagn og fortæl os i hvilken grad du er enig eller uenig ved at markere i den cirkel der passer bedst på dig.

I hvor høj grad er du enig eller uenig i følgende?

	Slet ikke enig	Lidt uenig	Lidt enig	Meget enig
Mine reaktioner siden den skræmmende hændelse betyder, at jeg har ændret mig til det værre	☐	☐	☐	☐
Jeg stoler ikke på mennesker	☐	☐	☐	☐
Mine reaktioner siden den skræmmende hændelse betyder, at der er noget alvorligt galt med mig	☐	☐	☐	☐
Jeg er ikke noget værd	☐	☐	☐	☐
Når noget bliver vanskeligt, er jeg ikke i stand til at håndtere det	☐	☐	☐	☐
Før var jeg en glad person, men nu er jeg altid trist	☐	☐	☐	☐
Der sker altid dårlige ting	☐	☐	☐	☐
Jeg kommer aldrig til at have normale følelser igen	☐	☐	☐	☐
Mit liv er blevet ødelagt af den skræmmende hændelse	☐	☐	☐	☐
Mine reaktioner efter den skræmmende hændelse betyder, at jeg er ved at blive sindssyg	☐	☐	☐	☐

Tusind tak for din besvarelse!

Du skal nu aflevere hæftet til din terapeut.