

Naam:

RAS-DS (Recovery Assessment Scale – Domains and Stages)

Instructies: Hieronder staat een lijst met uitspraken die beschrijven hoe mensen zich soms voelen over zichzelf en hun leven. We vragen u om ze zorgvuldig door te lezen en het nummer te omcirkelen aan de rechterkant dat u op dit moment het best beschrijft. Omcirkel slechts een cijfer voor elke instructie en sla geen items over.

Dingen die ik belangrijk vind					
		Niet waar	Een beetje waar	Meestal waar	Helemaal waar
1	Het is belangrijk om plezier te hebben	1	2	3	4
2	Het is belangrijk gezonde gewoonten te hebben	1	2	3	4
3	Ik doe dingen die betekenisvol voor mij zijn	1	2	3	4
4	Ik blijf nieuwe interesses hebben	1	2	3	4
5	Ik doe dingen die waardevol en behulpzaam zijn voor anderen	1	2	3	4
6	Ik doe dingen die me een gevoel van plezier geven	1	2	3	4
Naar de toekomst kijkend					
		Niet waar	Een beetje waar	Meestal waar	Helemaal waar
7	Ik kan ermee omgaan wanneer ik een terugval krijg	1	2	3	4
8	Ik kan mezelf helpen om beter te worden	1	2	3	4
9	Ik heb het verlangen om te slagen	1	2	3	4
10	Ik heb doelen in het leven die ik wil bereiken	1	2	3	4
11	Ik geloof dat ik mijn huidige persoonlijke doelen kan bereiken	1	2	3	4
12	Ik kan omgaan met wat er gebeurt in mijn leven	1	2	3	4
13	Ik vind mezelf leuk	1	2	3	4
14	Ik heb een doel in mijn leven	1	2	3	4
15	Als mensen me echt zouden kennen, zouden ze me leuk vinden	1	2	3	4
16	Als ik het blijf proberen, zal ik steeds beter worden	1	2	3	4
17	Ik heb een idee van wie ik wil worden	1	2	3	4
18	Uiteindelijk zal er iets goeds gebeuren	1	2	3	4
19	Ik ben de persoon die het meest verantwoordelijk is voor mijn eigen verbetering	1	2	3	4
20	Ik ben hoopvol over mijn eigen toekomst	1	2	3	4
21	Ik weet wanneer ik om hulp moet vragen	1	2	3	4

Naar de toekomst kijkend (vervolg)					
		Niet waar	Een beetje waar	Meestal waar	Helemaal waar
22	Ik vraag om hulp, wanneer ik het nodig heb	1	2	3	4
23	Ik weet wat me helpt om beter te worden	1	2	3	4
24	Ik kan leren van mijn fouten	1	2	3	4
Eigen baas worden over mijn ziekte					
		Niet waar	Een beetje waar	Meestal waar	Helemaal waar
25	Ik ben in staat om vroege waarschuwingssignalen van een terugval te herkennen	1	2	3	4
26	Ik heb mijn eigen plan om stabiel te worden of te blijven	1	2	3	4
27	Er zijn dingen die ik kan doen die me helpen omgaan met ongewenste symptomen	1	2	3	4
28	Ik weet dat er geestelijke gezondheidsdiensten zijn die me helpen	1	2	3	4
29	Mijn symptomen worden misschien erger, ik weet dat ik er mee om kan gaan	1	2	3	4
30	Mijn symptomen beïnvloeden steeds minder mijn leven	1	2	3	4
31	Als mijn symptomen optreden, lijken ze voor een steeds kortere periode problemen op te leveren	1	2	3	4
Sociale contacten					
		Niet waar	Een beetje waar	Meestal waar	Helemaal waar
32	Ik heb mensen waarop ik kan rekenen	1	2	3	4
33	Zelfs als ik niet in mezelf geloof, doen andere mensen dat wel	1	2	3	4
34	Het is belangrijk om verschillende vrienden te hebben	1	2	3	4
35	Ik heb vrienden die ook een psychische aandoening hebben gehad	1	2	3	4
36	Ik heb vrienden zonder een psychische aandoening	1	2	3	4
37	Ik heb vrienden die op mij kunnen leunen	1	2	3	4
38	Ik voel me goed over mijn gezinssituatie	1	2	3	4