

Namn:

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

Instruktioner: Här nedanför finns en lista med påståenden som beskriver hur man ibland kan uppleva sig själv och sitt liv. Läs vart och ett av påståendena noggrant och ringa därefter in den siffra till höger som beskriver dig själv bäst för tillfället. Ringa bara in en siffra för varje påstående och hoppa inte över någon av punkterna.

Att göra sådant jag värdesätter					
		STÄMMER INTE	STÄMMER litegrann	STÄMMER i stort	STÄMMER helt
1	Det är viktigt att ha roligt	1	2	3	4
2	Det är viktigt att ha hälsosamma vanor	1	2	3	4
3	Jag gör sådant som är meningsfullt för mig	1	2	3	4
4	Jag fortsätter hitta nya intressen	1	2	3	4
5	Jag gör sådant som är värdefullt och till hjälp för andra	1	2	3	4
6	Jag gör sådant som ger mig ett stort nöje	1	2	3	4
Att se framåt					
		STÄMMER INTE	STÄMMER litegrann	STÄMMER i stort	STÄMMER helt
7	Jag kan hantera det om jag börjar må dåligt igen	1	2	3	4
8	Jag kan hjälpa mig själv att må bättre	1	2	3	4
9	Jag har en önskan om att lyckas	1	2	3	4
10	Jag har mål i livet som jag vill nå	1	2	3	4
11	Jag tror att jag kan nå mina nuvarande personliga mål	1	2	3	4
12	Jag kan hantera saker som händer i mitt liv	1	2	3	4
13	Jag tycker om mig själv	1	2	3	4
14	Jag har ett syfte i livet	1	2	3	4
15	Om folk verkligen kände mig skulle de gilla mig	1	2	3	4
16	Om jag fortsätter försöka kommer jag fortsätta må bättre	1	2	3	4
17	Jag har en idé om vem jag vill bli	1	2	3	4
18	Någonting bra kommer till slut att hända	1	2	3	4
19	Jag är den som har störst ansvar för mina egna framsteg	1	2	3	4

Recovery Assessment Scale – Domains and Stages (RAS-DS – Research Version 3).

©2015 Nicola Hancock and The University of Sydney.

Not to be copied or used for any other purpose without written permission from the author
(nicola.hancock@sydney.edu.au)

Att se framåt (fortsättning)					
		STÄMMER INTE	STÄMMER litegrann	STÄMMER i stort	STÄMMER helt
20	Jag känner hopp inför min egen framtid	1	2	3	4
21	Jag vet när jag ska be om hjälp	1	2	3	
22	Jag ber om hjälp när jag behöver det	1	2	3	4
23	Jag vet vad som hjälper mig att må bättre	1	2	3	4
24	Jag kan lära mig av mina misstag	1	2	3	4
Att bemästra min ohälsa					
		STÄMMER INTE	STÄMMER litegrann	STÄMMER i stort	STÄMMER helt
25	Jag kan identifiera tidiga varningstecken när jag börjar må sämre	1	2	3	4
26	Jag har min egen plan för hur jag ska fortsätta må bra eller hur jag ska må bättre	1	2	3	4
27	Det finns saker jag kan göra som hjälper mig hantera oönskade symptom	1	2	3	4
28	Jag vet att det finns stödsatser vid psykisk ohälsa som hjälper mig	1	2	3	4
29	Trots att mina symptom kan bli sämre, så vet jag att jag kan hantera det	1	2	3	4
30	Mina symptom stör mitt liv mindre och mindre	1	2	3	4
31	Mina symptom verkar vara ett problem under kortare perioder för varje gång de dyker upp	1	2	3	4
Att ta kontakt och att känna tillhörighet					
		STÄMMER INTE	STÄMMER litegrann	STÄMMER i stort	STÄMMER helt
32	Jag har människor som jag kan räkna med	1	2	3	4
33	Även när jag inte tror på mig själv, så gör andra det	1	2	3	4
34	Det är viktigt att ha olika slags vänner	1	2	3	4
35	Jag har vänner som också har upplevt psykisk ohälsa	1	2	3	4
36	Jag har vänner som inte har psykisk ohälsa	1	2	3	4
37	Jag har vänner som kan lita på mig.	1	2	3	4
38	Jag känner mig OK gällande min familjesituation	1	2	3	4

Översatt till svenska av: Elin Granholm Valmari, elin.granholm@umu.se, Umeå Universitet, samt Carina Tjörnstrand, carina.tjornstrand@med.lu.se, Lunds Universitet. Senaste versionen 7 februari 2020.

Recovery Assessment Scale – Domains and Stages (RAS-DS – Research Version 3).

©2015 Nicola Hancock and The University of Sydney.

Not to be copied or used for any other purpose without written permission from the author
(nicola.hancock@sydney.edu.au)