

Navn:.....

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

Instruktioner: Nedenfor er der en liste over udsagn, der beskriver, hvordan man nogle gange kan have det med sig selv og sit liv. Læs venligst hver enkelt udsagn omhyggeligt og sæt en ring om det tal, der bedst beskriver dig for tiden. Sæt kun ring om et tal for hvert udsagn og spring ikke nogen udsagn over.

AT GØRE TING SOM JEG VÆRDSÆTTER					
		Ikke sandt	Lidt sandt	Overvejende sandt	Helt sandt
1	Det er vigtigt at have det sjovt	1	2	3	4
2	Det er vigtigt at have sunde vaner	1	2	3	4
3	Jeg foretager mig ting, som er meningsfulde for mig	1	2	3	4
4	Jeg fortsætter med at finde nye interesser	1	2	3	4
5	Jeg gør ting, som er værdifulde og hjælpsomme for andre	1	2	3	4
6	Jeg gør ting, som giver mig en følelse af stor glæde	1	2	3	4
AT SE FREMAD					
		Ikke sandt	Lidt sandt	Overvejende sandt	Helt sandt
7	Jeg kan godt klare det, hvis jeg bliver dårlig igen	1	2	3	4
8	Jeg kan hjælpe mig selv med at få det bedre	1	2	3	4
9	Jeg ønsker at lykkes	1	2	3	4
10	Jeg har mål i livet, som jeg ønsker at opnå	1	2	3	4
11	Jeg tror på, at jeg kan nå mine nuværende mål	1	2	3	4
12	Jeg kan håndtere de ting, der sker i mit liv	1	2	3	4
13	Jeg kan godt lide mig selv	1	2	3	4
14	Jeg har et formål i mit liv	1	2	3	4
15	Hvis andre virkelig kendte mig, ville de kunne lide mig	1	2	3	4
16	Hvis jeg bliver ved med at prøve, vil jeg fortsætte med at få det bedre	1	2	3	4
17	Jeg har en idé om, hvem jeg vil være	1	2	3	4
18	På et eller andet tidspunkt vil der ske noget godt	1	2	3	4
19	Jeg er den person med mest ansvar for min egen bedring	1	2	3	4
20	Jeg har håb for min fremtid	1	2	3	4
21	Jeg ved, hvornår jeg skal bede om hjælp	1	2	3	4

AT SE FREMAD (fortsatte)					
		Ikke sandt	Lidt sandt	Overvejende sandt	Helt sandt
22	Jeg beder om hjælp, når jeg har brug for det	1	2	3	4
23	Jeg ved, hvad der hjælper mig med at få det bedre	1	2	3	4
24	Jeg kan lære af mine fejl	1	2	3	4
AT MESTRE MIN SYGDOM					
		Ikke sandt	Lidt sandt	Overvejende sandt	Helt sandt
25	Jeg kan genkende de tidlige advarselstegn for at jeg er ved at få det dårligt	1	2	3	4
26	Jeg har min egen plan for, hvordan jeg bliver ved med at have det godt eller får det bedre	1	2	3	4
27	Der er ting, jeg selv kan gøre, som hjælper mig med at håndtere uønskede symptomer	1	2	3	4
28	Jeg ved, at der er tilbud i sundhedsvæsenet, som hjælper mig	1	2	3	4
29	Selv hvis mine symptomer skulle forværres, ved jeg, at jeg kan håndtere det	1	2	3	4
30	Mine symptomer har mindre og mindre indflydelse på mit liv	1	2	3	4
31	Mine symptomer er et problem for mig i kortere og kortere tid for hver gang, de finder sted	1	2	3	4
SAMHØRIGHED OG FORBINDELSE					
		Ikke sandt	Lidt sandt	Overvejende sandt	Helt sandt
32	Jeg har mennesker omkring mig, som jeg kan stole på	1	2	3	4
33	Selv når jeg ikke tror på mig selv, så tror andre på mig	1	2	3	4
34	Det er vigtigt at have forskellige venner	1	2	3	4
35	Jeg har venner, der også har oplevet psykisk sygdom	1	2	3	4
36	Jeg har venner uden psykisk sygdom	1	2	3	4
37	Jeg har venner, der kan regne med mig	1	2	3	4
38	Jeg har det OK med min familiesituation	1	2	3	4

Translated to Danish by: Rikke Amalie Agergaard Jensen ([rikkeagergaard@health.sdu.dk](mailto:rikkeagergaard@health.sdu.dk)), University of Southern Denmark, Denmark, Katherine Panattoni, Dorthe Kirkegaard Thomsen & Signe Lehn Brand, Aarhus University, Denmark

**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](mailto:nicola.hancock@sydney.edu.au))