

## Min Sorg skala

Detta formulär undersöker hur sorgen upplevs just nu. Den innehåller flera påståenden för dig ta ställning till och ange i vilken utsträckning de gäller för dig. Du kan tänka tillbaka på de senaste 24 timmarna.

Där du ser \_\_\_\_\_ tänk på person du har förlorat. Det finns inga rätt eller fel svar.

| I vilken utsträckning stämmer följande påståenden in på dig just nu?                                                                                                     | Inte alls<br>(1) | Lite<br>(2) | Något<br>(3) | Mycket<br>(4) | Väldigt mycket<br>(5) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|--------------|---------------|-----------------------|
| 1. Jag är engagerad i vardagslivet (t.ex. går till jobbet, deltar i fritidsaktiviteter, träffar vänner och/eller familj).                                                |                  |             |              |               |                       |
| 2. Jag tar hand om mig själv fysiskt och psykiskt (t.ex. jag tänker på vad jag äter, är fysiskt aktiv, prioriterar sömn, står upp för mig själv, tar kontakt med andra). |                  |             |              |               |                       |
| 3. Jag gör saker som jag vet att _____ skulle vara stolt över/glad för.                                                                                                  |                  |             |              |               |                       |
| 4. Jag kan ta en paus från sorgen.                                                                                                                                       |                  |             |              |               |                       |
| 5. Jag kan förhålla mig till vad förlusten betyder för mig personligen.                                                                                                  |                  |             |              |               |                       |
| 6. Jag har viss kontroll över sorgen.                                                                                                                                    |                  |             |              |               |                       |
| 7. Jag har en känsla av en ny normalitet i min vardag.                                                                                                                   |                  |             |              |               |                       |
| 8. Jag kan hantera tankar på framtiden (t.ex. semester, födelsedagar, arbete).                                                                                           |                  |             |              |               |                       |
| 9. Min sorg är mindre intensiv än den var tidigare.                                                                                                                      |                  |             |              |               |                       |
| 10. Jag vill delta i sociala aktiviteter.                                                                                                                                |                  |             |              |               |                       |
| 11. Min sorg tar mindre plats.                                                                                                                                           |                  |             |              |               |                       |
| 12. Jag deltar aktivt i sociala aktiviteter.                                                                                                                             |                  |             |              |               |                       |
| 13. Jag kan minnas _____ utan att bli fylld av svåra känslor (t.ex. sorg, saknad, ilska, skuld, skam, ensamhet).                                                         |                  |             |              |               |                       |

## Skoringsmanual för Min Sorg skala:

| Faktor 1                                      | Klientens score på följande påståenden |  | Sum score | Faktor 2                                | Klientens score på följande påståenden |  | Sum score | Total score |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------|--|-----------|-----------------------------------------|----------------------------------------|--|-----------|-------------|
| Framväxt av self-efficacy och sorgintegration | 4                                      |  |           | Återengagemang i livet utan den avlidne | 1                                      |  |           |             |
|                                               | 5                                      |  |           |                                         | 2                                      |  |           |             |
|                                               | 6                                      |  |           |                                         | 3                                      |  |           |             |
|                                               | 7                                      |  |           |                                         | 10                                     |  |           |             |
|                                               | 8                                      |  |           |                                         | 12                                     |  |           |             |
|                                               | 9                                      |  |           |                                         |                                        |  |           |             |
|                                               | 11                                     |  |           |                                         |                                        |  |           |             |
|                                               | 13                                     |  |           |                                         |                                        |  |           |             |