

Kartleggingsskjema for sorg

Dette utforskende spørreskjemaet beskriver reaksjoner etter at en nær person har dødd: savn og tanker rettet mot den døde, følelsesmessig smerte, vansker med å akseptere dødsfallet, unngåelse av påminnere, tap av mening og fotfeste, vansker med å komme videre i livet. Domenene bygger på dimensjonene ved forlenget sorglidelse og på toprosessmodellen, for å finne hva som hindrer sorgprosessen og velge hva det skal arbeides med.

Antall spørsmål	24 spørsmål
Estimert tid	6 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Grief and Loss Inventory
Målgruppe	Voksne
Kategori	Sorg

Forhåndsvisning av de 24 spørsmålene

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg savner den jeg har mistet, så mye at det gjør vondt.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Sorgen skyller over meg helt plutselig, uten at jeg venter det.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

En del av meg nekter å tro at den jeg har mistet, er død.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg unngår steder som minner meg om den jeg har mistet.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Uten den jeg har mistet, føles det som om en del av meg mangler.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Skåring

Hvert utsagn skåres fra 0 (aldri) til 4 (svært ofte) etter hvor ofte det har forekommet den siste måneden. Hvert domene består av 4 utsagn spredt utover skjemaet og gir en skår fra 0 til 16.

Tolkning av profilen

Det finnes ingen totalskår. Domenene rangeres fra mest til minst uttalt, hvert med en beskrivelse av hva det omfatter og hva som bør utforskes i samtalen. Savn og smerte hører med i all sorg. Vansker med å akseptere dødsfallet, unngåelse av påminnere og vansker med å komme videre i livet viser heller hvor sorgen har låst seg. I toprosessmodellen veksler sorgen mellom å konfrontere tapet og å reorganisere livet: en profil der bare savn og smerte skiller seg ut, peker mot en sorg som er sentrert om tapet, mens uttalt unngåelse med lite smerte peker mot en sorg som holdes på avstand. Tiden siden dødsfallet avklares i samtalen: forlenget sorglidelse forutsetter at det har gått minst 6 måneder (ICD-11) eller 12 måneder (DSM-5-TR) siden dødsfallet.

Vær oppmerksom på

Skjemaet har ingen spørsmål om dødstanker eller selvmordstanker, eller om ønsket om å bli gjenforent med den døde. Dette må vurderes i samtalen, særlig når domenene «Tap av mening og fotfeste» eller «Følelsesmessig smerte» er uttalt, og etter et dødsfall ved selvmord. Et brått eller voldsomt dødsfall kan gi traumereaksjoner i tillegg til sorgen, og disse kan utforskes med Kartleggingsskjema for traumereaksjoner.

Begrensninger

Dette utforskende spørreskjemaet er ikke psykometrisk validert og har ingen terskelverdier. Det er en støtte i den kliniske samtalen og stiller ingen diagnose.

Eksempel på skåring

Skåring

Tap av mening og fotfeste 11 / 16

Følelsen av å være ufullstendig og desorientert uten den døde, vansker med å se mening i livet og se for seg fremtiden.

Utforsk: plassen den døde hadde i hverdagen og i identiteten (ektefelle eller partner, forelder, barn), det som fortsatt gir mening, hvordan personen ser på fremtiden. Et liv som virker meningsløst, tilsier en vurdering av selvmordsrisiko.

Vansker med å komme videre i livet 11 / 16

Vansker med å engasjere seg igjen i hverdagen, aktiviteter og relasjoner, og med å unne seg gode stunder.

Utforsk: aktiviteter som er tatt opp igjen eller lagt bort, konkrete endringer dødsfallet har ført med seg (bolig, økonomi, praktiske ordninger, nye roller), støtte fra omgivelsene, skyldfølelse over å få det bedre.

Unngåelse av påminnere 8 / 16

Anstrengelser for å holde på avstand det som minner om den døde og tapet: steder, gjenstander, bilder, samtaler, tanker.

Utforsk: hva som unngås (steder, eiendeler, graven, merkedager), hva personen frykter å kjenne på, hva unngåelsen hindrer personen i å gjøre. Etter et brått eller voldsomt dødsfall kan unngåelsen være en traumereaksjon.

Kan suppleres med: PCL-5.

Følelsesmessig smerte 7 / 16

Intens sorg, bølger av tristhet, sinne og skyldfølelse knyttet til tapet.

Utforsk: følelsene som dominerer og hva som utløser dem, sinnet og hvem det rettes mot (helsepersonell, de nærmeste, den døde), hva personen bebreider seg selv for, tegn på en samtidig depressiv episode.

Kan suppleres med: PHQ-9.

Vansker med å akseptere dødsfallet 6 / 16

Vansker med å erkjenne at dødsfallet er virkelig og endelig: vantro, uvirkelighetsfølelse, følelsesmessig nummenhet.

Utforsk: hva som fortsatt er vanskelig å erkjenne, omstendighetene rundt dødsfallet (brått, voldsomt, uten mulighet til å ta farvel), ritualer som har eller ikke har funnet sted.

Savn og opptatthet 5 / 16

Sterk lengsel etter den døde, tanker rettet mot personen eller omstendighetene rundt dødsfallet, i så stor grad at det tar mye plass i hverdagen.

Utforsk: når savnet er sterkest (kvelder, merkedager, steder), tiden som går med til å tenke på den døde, hva som opprettholder båndet (gjenstander, ritualer, indre samtaler).

Kan suppleres med: A-PGDs.

Det er foreløpig ikke fastsatt validerte kliniske eller psykometriske terskelverdier for dette skjemaet. Resultatene bør derfor betraktes som utforskende indikatorer som kan støtte den kliniske samtalen, ikke som diagnostiske funn.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

"Det er et virkelig pluss i timene når jeg skal vurdere pasienten, og et svært rikt grunnlag for samtaler som utdyper det kliniske arbeidet."

 Ingrid M. - KAT-psykolog