

Kartleggingsskjema for ensomhet

Dette utforskende spørreskjemaet beskriver ulike former for opplevd ensomhet: fravær av en nær relasjon, mangel på sosialt nettverk, følelsen av ikke å høre til noe sted og følelsen av å være misforstått. Det kartlegger også hva som holder personen tilbake fra å søke kontakt, og hvordan ensomheten påvirker humøret, slik at arbeidet kan rettes mot den relasjonen som mangler mest.

Antall spørsmål	24 spørsmål
Estimert tid	6 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Loneliness Experience Inventory
Målgruppe	Voksne
Kategori	Interpersonlige vansker

Forhåndsvisning av de 24 spørsmålene

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg savner en virkelig nær relasjon.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg føler at jeg har for få venner eller bekjente å være sammen med.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg føler at jeg ikke hører til i noen gruppe.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg føler meg ensom, selv når jeg er sammen med andre.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg er redd for å bli avvist hvis jeg tar kontakt med andre.

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. Profilen skiller emosjonell ensomhet (fravær av en nær relasjon) fra sosial ensomhet (mangel på nettverk) og fra tilhørighet, og disse krever ulike tilnærminger. Domenet «Hindringer for kontakt» viser hva som opprettholder isolasjonen.

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

Hindringer for kontakt — 13 / 16

Det som holder personen tilbake fra å søke kontakt: frykt for avvisning, mistillit, sjenanse, vane med å trekke seg unna.

Utforsk: tankene før personen tar kontakt med noen, erfaringer med avvisning, eventuell sosial angst, forventninger til andre.

Kan suppleres med: Kartleggingsskjema for angstformer.

Å føle seg misforstått — 8 / 16

Følelsen av å være på en annen bølgelengde enn andre, av ikke å bli forstått eller sett som den man er.

Utforsk: temaer der personen føler seg misforstått, hva forskjellen handler om (verdier, livsløp, annerledeshet), mennesker som forstår personen.

Konsekvenser 8 / 16

Hvordan ensomheten påvirker humøret, kjedsomheten og hverdagen.

Utforsk: de vanskeligste stundene (kvelder, helger, høytider), humøret, vaner som fyller tomrommet.

Tilhørighet 6 / 16

Følelsen av ikke å høre til i noen gruppe eller noe fellesskap (jobb, nabolag, foreninger, venner).

Utforsk: grupper personen har tilhørt, grupper som frister, hva som hindrer personen i å engasjere seg i dem.

Sosial ensomhet 3 / 16

Mangel på et nettverk av venner, kontakter og felles aktiviteter.

Utforsk: hvor ofte personen har kontakt med andre, muligheter til å komme seg ut, relasjoner som har rent ut i sanden (flytting, jobb, samlivsbrudd, pensjonering).

Emosjonell ensomhet 2 / 16

Fravær av en nær og fortrolig relasjon, av en person å dele det man virkelig opplever med.

Utforsk: nåværende og tidligere nære relasjoner, tap eller brudd den siste tiden, hva som mangler i de relasjonene som finnes.

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