

Inventorium över sorg

Detta utforskande formulär beskriver de reaktioner som följer på att en närstående har dött: saknad och tankar som kretsar kring den avlidna, känslomässig smärta, svårt att acceptera döden, undvikande av påminnelser, förlust av mening och fotfäste, svårt att återuppta sitt liv. Områdena utgår från dimensionerna i långvarigt sorgsyndrom och från den dubbla processmodellen, för att se vad som hindrar sorgeprocessen och välja inriktning för arbetet.

Antal frågor	24 frågor
Beräknad tid	6 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Grief and Loss Inventory
Målgrupp	Vuxna
Kategori	Sorg

Förhandsgranskning av de 24 frågorna

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

Jag saknar personen jag har förlorat så mycket att det gör ont.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

Sorgen sköljer plötsligt över mig, utan förvarning.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

En del av mig vägrar tro att personen jag har förlorat är död.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

Jag undviker platser som påminner mig om den som har gått bort.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

Utan personen jag har förlorat känns det som att en del av mig fattas.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Poängsättning

Varje påstående poängsätts från 0 (aldrig) till 4 (mycket ofta) utifrån hur ofta det har förekommit under den senaste månaden. Varje område består av 4 påståenden spridda i formuläret, vilket ger en poäng från 0 till 16.

Tolkning av profilen

Det finns ingen totalpoäng: områdena rangordnas från mest till minst framträdande, vart och ett med en beskrivning av vad det omfattar och vad som kan utforskas i samtalet. Saknad och smärta hör till all sorg; svårt att acceptera döden, undvikande av påminnelser och svårt att återuppta sitt liv visar snarare var sorgen har fastnat. I den dubbla processmodellen växlar sorgen mellan att möta förlusten och att ställa om livet: en profil där bara saknad och smärta sticker ut talar för en sorg som är inriktad på förlusten, ett tydligt undvikande med lite smärta för en sorg som hålls på avstånd. Tiden sedan dödsfallet klargörs i samtalet: långvarigt sorgsyndrom förutsätter att minst 6 månader (ICD-11) eller 12 månader (DSM-5-TR) har gått sedan dödsfallet.

Viktigt att tänka på

Formuläret innehåller inga frågor om dödstankar eller självmordstankar, eller om en önskan att återförenas med den avlidna: detta bedöms i samtalet, särskilt när områdena ”Förlust av mening och fotfäste” eller ”Känslomässig smärta” är framträdande, och efter ett dödsfall genom självmord. Ett plötsligt eller våldsamt dödsfall kan lägga traumatiska reaktioner till sorgen, något som kan utforskas med Inventorium över traumatiska upplevelser.

Begränsningar

Detta utforskande formulär har inte genomgått någon psykometrisk validering och saknar gränsvärden. Det är ett stöd i det kliniska samtalet och ställer ingen diagnos.

Exempel på poängsättning

Poängsättning

Saknad och upptagenhet	13 / 16

Intensiv längtan efter att få träffa den avlidna igen, tankar som kretsar kring den avlidna eller kring omständigheterna vid dödsfallet, så mycket att de tar stor plats under dagen.

Att utforska: när saknaden är som starkast (kvällar, datum, platser), hur mycket tid personen ägnar åt att tänka på den avlidna, vad som upprätthåller ett band (föremål, ritualer, inre samtal).

Fördjupa med: A-PGDs.

Känslomässig smärta 13 / 16

Intensiv sorg, vågor av ledsenhet, ilska och skuld kopplade till förlusten.

Att utforska: vilka känslor som dominerar och vad som utlöser dem, ilskan och vem den riktas mot (vårdpersonal, närstående, den avlidna), vad personen förebrår sig själv, tecken på en samtidig depressiv episod.

Fördjupa med: PHQ-9.

Förlust av mening och fotfäste 6 / 16

Känsla av att vara ofullständig och vilsen utan den avlidna, svårt att se en mening med livet och att föreställa sig framtiden.

Att utforska: vilken plats den avlidna hade i vardagen och i personens identitet (partner, förälder, barn), vad som fortfarande känns meningsfullt, hur personen ser på framtiden. Ett liv som känns meningslöst är skäl att bedöma självmordsrisken.

Svårt att återuppta sitt liv 6 / 16

Svårt att engagera sig på nytt i vardagen, i aktiviteter och relationer, och att tillåta sig trevliga stunder.

Att utforska: aktiviteter som personen har tagit upp igen eller slutat med, konkreta förändringar som dödsfallet har inneburit (boende, ekonomi, ärenden, nya roller), stödet från omgivningen, skuldkänslor över att må bättre.

Svårt att acceptera döden 5 / 16

Svårt att ta in att dödsfallet är verkligt och slutgiltigt: att inte kunna tro att det är sant, overklighetskänsla, känslomässig avtrubbning.

Att utforska: vad som fortfarande är svårt att ta in, omständigheterna kring dödsfallet (plötsligt, våldsamt, utan möjlighet att ta farväl), vilka ritualer som har kunnat äga rum eller inte.

Undvikande av påminnelser 4 / 16

Ansträngningar för att hålla undan det som påminner om den avlidna och om förlusten: platser, föremål, foton, samtal, tankar.

Att utforska: vad som undviks (platser, ägodelar, graven, årsdagar), vad personen är rädd att känna, vad undvikandet hindrar personen från att göra. Efter ett plötsligt eller våldsamt dödsfall kan undvikandet höra ihop med traumatiska reaktioner.

Fördjupa med: PCL-5.

Inga validerade kliniska eller psykometriska gränsvärden har ännu fastställts för det här formuläret. Resultaten bör därför ses som explorativa indikatorer som kan stödja den kliniska intervjun, inte som diagnostiska fynd.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt | Se alla formulär

★★★★★

“Jag har använt Mentaal i 2 månader nu och det här verktyget har revolutionerat hur jag ser på vården och hur min kalender ser ut!”

 Maja L. - KBT-psykolog online