

RECOVERY ASSESSMENT SCALE (RAS-R)
EGENVURDERING AV BEDRING

Navn eller ID-nummer _____ Dato _____

Velg et svaralternativ fra skalaen der 1 er "helt uenig" og 5 er "helt enig"	Helt uenig	Uenig	Usikker	Enig	Helt enig
1. Jeg ønsker å lykkes	1	2	3	4	5
2. Jeg har min egen plan for fortsatt å ha det bra eller å få det bra	1	2	3	4	5
3. Jeg har mål i livet som jeg vil oppnå	1	2	3	4	5
4. Jeg mener at jeg kan oppnå de personlige målene jeg har nå	1	2	3	4	5
5. Jeg har et formål i livet	1	2	3	4	5
6. Selv når jeg ikke bryr meg om meg selv, gjør andre det	1	2	3	4	5
7. Redsel hindrer meg ikke fra å leve slik jeg ønsker	1	2	3	4	5
8. Jeg takler det som skjer i livet mitt	1	2	3	4	5
9. Jeg liker meg selv	1	2	3	4	5
10. Hvis andre virkelig kjente meg, ville de like meg	1	2	3	4	5
11. Jeg har en idé om hvem jeg vil bli til	1	2	3	4	5
12. Før eller senere vil det skje noe bra	1	2	3	4	5
13. Jeg er håpefull angående fremtiden	1	2	3	4	5
14. Jeg fortsetter å interessere meg for nye ting	1	2	3	4	5
15. Det å takle den psykiske lidelsen min har ikke lenger hovedfokus i livet mitt	1	2	3	4	5
16. Symptomene mine forstyrrer livet mitt i stadig mindre grad	1	2	3	4	5
17. Symptomene mine ser ut til å være et problem i stadig kortere perioder for hver gang de opptrer	1	2	3	4	5
18. Jeg vet når jeg bør be om hjelp	1	2	3	4	5
19. Jeg er villig til å be om hjelp	1	2	3	4	5
20. Jeg ber om hjelp når jeg trenger det	1	2	3	4	5
21. Jeg kan takle stress	1	2	3	4	5
22. Jeg har mennesker jeg kan regne med	1	2	3	4	5
23. Selv når jeg ikke tror på meg selv, gjør andre det	1	2	3	4	5
24. Det er viktig å ha et mangfold av venner	1	2	3	4	5

RECOVERY ASSESSMENT SCALE - Revised (RAS-R)

RAS vurderer fem dimensjoner (faktorer):

- Personlig tillit og håp: Personen ser optimistisk på fremtiden og har tro på at personlige mål er oppnåelige.
- Villighet til å be om hjelp: Andre (f.eks. familie og venner) spiller en viktig rolle når det gjelder å ta tak i problemer og utfordringer.
- Målretting og orientering mot å lykkes: I stedet for å fokusere på problemer og ting de ikke får til, betyr det å bli bedre at målene er selvbestemte, og at det å lykkes er oppnåelig.
- Avhengighet av andre: I tillegg til å hjelpe kan andre spille en viktig rolle når det gjelder å nå mål.
- Ikke dominert av symptomer: Mentale lidelser er ikke det eneste eller viktigste i livet. Det å bli bedre betyr også å være fornøyd med målene og selve livet.

SCORINGSARK FOR RAS-R

Poengsummene for dimensjonene finner man basert på skårene fra punktene i parentes. Det vanligste er å beregne gjennomsnittsskårer ved å summere delsvarene innad i hver faktor og deretter dele summen man får på antall delspørsmål i faktoren. Man kan også beregne gjennomsnittet for hele skalaen (24 delspørsmål).

_____ Personlig selvtillit og håp (gjennomsnittet av punktene 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 og 21)

_____ Villighet til å be om hjelp (gjennomsnittet av punktene 18, 19 og 20)

_____ Målretting og orientering mot å lykkes (gjennomsnittet av punktenes 1, 2, 3, 4 og 5)

_____ Avhengighet av andre (gjennomsnittet av punktene 6, 22, 23 og 24)

_____ Ikke dominert av symptomer (gjennomsnittet av punktene 15, 16 og 17)

Merk: Dette er kortversjonen av RAS-R (24 punkter). Ref: Corrigan, P., Salzer, M., Ralph, R., Sangster, Y., & Keck, L. (2004). Examining the factor structure of the recovery assessment scale. *Schizophrenia Bulletin*, 30, 1035-1041.

Se også: Salzer, M.S., Brusilovskiy, E.(2014). Advancing recovery science: reliability and validity properties of the Recovery Assessment Scale. *Psychiatr Serv.* 65:442-53. Informasjon på www.ncse1.org.

Norsk oversettelse i forbindelse med prosjektet 'Korleis er behandlinglina i psykisk helsevern nyttig for tilfriskning?-brukar- klinisk- og administrativt perspektiv på organiseringa av psykisk helsevern' v/ Eva Biringer (eva.biringer@helse-fonna.no), Seksjon for forskning, Helse Fonna HF og Regionalt forskingsnettverk for stemningslidelser i Helse Vest (MoodNet)