

# INSPIRE

Mennesker snakker om bedringsprosesser på forskjellige måter. En måte å tenke på det er 'å leve et tilfredsstillende liv med håp for fremtiden'.

Dette spørreskjemaet undersøker hvordan din helse- og sosialarbeider støtter bedringsprosessen din.

Del en (**Støtte**) etterspør områder som kan være viktige for din bedringsprosess og hvordan din helse- og sosialarbeider støtter deg på disse områdene.

Del to (**Relasjon**) undersøker ditt forhold til din helse- og sosialarbeider.

Hvis du ikke ønsker å besvare et spørsmål lar du det stå blankt.

Vennligst svar på alle spørsmålene om ..... (navnet på helse- og sosialarbeider)

## Støtte

Vennligst les hvert spørsmål og bestem om det er viktig for deg eller ikke. Dersom du sirkler rundt *Nei*, gå til neste spørsmål.

Hvis svaret ditt er *Ja*, lag en sirkel rundt den grå boksen for å rangere hvor mye støtte du får fra din helse- og sosialarbeider.

Det er viktig for min bedringsprosess å ...		Jeg føler at min helse- og sosialarbeider støtter meg i dette ...						
S1	Føle meg støttet av andre mennesker	Nei	Ja	Ikke i det hele tatt	Lite	Noe	Ganske mye	Veldig mye
S2	Ha positive relasjoner til andre mennesker	Nei	Ja	Ikke i det hele tatt	Lite	Noe	Ganske mye	Veldig mye
S3	Ha støtte fra andre personer som bruker tjenester	Nei	Ja	Ikke i det hele tatt	Lite	Noe	Ganske mye	Veldig mye
S4	Føle meg som en del av mitt lokalmiljø	Nei	Ja	Ikke i det hele tatt	Lite	Noe	Ganske mye	Veldig mye
S5	Føle meg håpefull for fremtiden min	Nei	Ja	Ikke i det hele tatt	Lite	Noe	Ganske mye	Veldig mye
S6	Ha tro på at jeg kan få det bedre	Nei	Ja	Ikke i det hele tatt	Lite	Noe	Ganske mye	Veldig mye
S7	Føle meg motivert til å gjøre endringer	Nei	Ja	Ikke i det hele tatt	Lite	Noe	Ganske mye	Veldig mye

### Det er viktig for min bedringsprosess å ...

S8	Ha håp og drømmer for fremtiden	Nei
S9	Føle at jeg kan takle stigmatisering	Nei
S10	Føle meg fornøyd meg selv	Nei
S11	At min åndelige tro blir respektert	Nei
S12	At min etniske/ kulturelle- identitet blir respektert	Nei
S13	Forstå mine psykisk helseerfaringer	Nei
S14	Gjøre ting som betyr noe for meg	Nei
S15	Bygge opp igjen livet mitt etter vanskelige erfaringer	Nei
S16	Ha god livskvalitet	Nei
S17	Føle at jeg har kontroll på livet	Nei
S18	Være i stand til å ivareta min psykiske helse	Nei
S19	Prøve nye ting	Nei
S20	Bygge på mine styrker	Nei

### Jeg føler at min helse- og sosialarbeider støtter meg i dette ...

Ja	Ikke i det hele tatt	Lite	Noe	Ganske mye	Veldig mye
Ja	Ikke i det hele tatt	Lite	Noe	Ganske mye	Veldig mye
Ja	Ikke i det hele tatt	Lite	Noe	Ganske mye	Veldig mye
Ja	Ikke i det hele tatt	Lite	Noe	Ganske mye	Veldig mye
Ja	Ikke i det hele tatt	Lite	Noe	Ganske mye	Veldig mye
Ja	Ikke i det hele tatt	Lite	Noe	Ganske mye	Veldig mye
Ja	Ikke i det hele tatt	Lite	Noe	Ganske mye	Veldig mye
Ja	Ikke i det hele tatt	Lite	Noe	Ganske mye	Veldig mye
Ja	Ikke i det hele tatt	Lite	Noe	Ganske mye	Veldig mye
Ja	Ikke i det hele tatt	Lite	Noe	Ganske mye	Veldig mye
Ja	Ikke i det hele tatt	Lite	Noe	Ganske mye	Veldig mye
Ja	Ikke i det hele tatt	Lite	Noe	Ganske mye	Veldig mye
Ja	Ikke i det hele tatt	Lite	Noe	Ganske mye	Veldig mye
Ja	Ikke i det hele tatt	Lite	Noe	Ganske mye	Veldig mye
Ja	Ikke i det hele tatt	Lite	Noe	Ganske mye	Veldig mye

## Relasjon

Tegn en sirkel rundt det alternativet som passer best med forholdet til din helse- og sosialarbeider. Alle 7 spørsmål må besvares i denne delen.

R1	Jeg føler at min helse- og sosialarbeider hører på meg	Veldig uenig	Uenig	Nøytral	Enig	Veldig enig
R2	Jeg føler at min helse- og sosialarbeider støtter meg	Veldig uenig	Uenig	Nøytral	Enig	Veldig enig
R3	Jeg føler at min helse- og sosialarbeider tar mine håp og drømmer på alvor	Veldig uenig	Uenig	Nøytral	Enig	Veldig enig
R4	Min helse- og sosialarbeider respekterer meg	Veldig uenig	Uenig	Nøytral	Enig	Veldig enig
R5	Min helse- og sosialarbeider behandler meg som et individ – mer enn en 'diagnose' eller en 'merkelapp'	Veldig uenig	Uenig	Nøytral	Enig	Veldig enig
R6	Min helse- og sosialarbeider hjelper meg til å ta egne avgjørelser	Veldig uenig	Uenig	Nøytral	Enig	Veldig enig
R7	Min helse- og sosialarbeider beholder håpet for meg, selv når jeg føler meg på mitt laveste	Veldig uenig	Uenig	Nøytral	Enig	Veldig enig

Takk for at du tok deg tid til å fylle ut dette spørreskjemaet!