**Klar for arbeid?**

**For deg som er (tilbake) i arbeid**

Dette skjemaet handler om dine følelser rundt det å fortsette i arbeid. Svar ut ifra dine egne synspunkter, ikke andres. Vær oppmerksom på at arbeid kan bety delvis arbeid, tilrettelagt arbeid, endrede arbeidsoppgaver eller nytt arbeid. Benytt gjerne kommentarfeltet nederst.

**Vennligst sett ring rundt det alternativet som passer best for deg.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Helt uenig | Delvis uenig | Verken enig eller uenig | Delvis enig | Helt  enig |
| B1 | Jeg gjør alt jeg kan for å fortsette å arbeide | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| B2 | Jeg har lært ulike måter å mestre helseplagene mine på slik at jeg kan fortsette å arbeide | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| B3 | Jeg tar noen grep for å forhindre at jeg må slutte å arbeide på grunn av helseplagene mine | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| B4 | Jeg har funnet måter å gjøre arbeidet overkommelig på slik at jeg kan fortsette å arbeide | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| B5 | Jeg er tilbake i arbeid, men er ikke sikker på om jeg kan opprettholde den samme innsatsen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| B6 | Jeg bekymrer meg for å måtte slutte å arbeide på grunn av helseplagene mine | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| B7 | Jeg strever fortsatt med å holde meg i arbeid på grunn av helseplagene mine | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| B8 | Jeg er tilbake i arbeid og det går fint | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| B9 | Jeg føler jeg kan trenge hjelp til å  fortsette å arbeide | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |
| --- |
| Kommentarer: |