**Klar for arbeid**

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

Dette skjemaet handler om dine følelser rundt det å bli klar for å komme tilbake til 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. Dette skjemaet er under utprøving derfor kan noen påstander oppleves gjentagende. 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 | Heltenig |
| A1 | Jeg tror ikke at jeg noensinne vil bli i stand til å komme tilbake til arbeid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A2 | Jeg har laget en plan sammen med noen på min arbeidsplass for å komme tilbake til arbeid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A3 | Jeg har tenkt på å gjøre noen forandringer som vil hjelpe meg tilbake til arbeid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A4 | Slik jeg ser det er det ikke noe poeng i å tenke på å komme tilbake til arbeid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A5 | Jeg har lært ulike måter å mestre helseplagene mine på, slik at jeg kan komme tilbake til arbeid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A6 | Jeg gjør noe aktivt for å komme tilbake til arbeid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A7 | Jeg tror jeg kan bli klar for å komme tilbake til arbeid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A8 | Jeg planlegger å komme tilbake til arbeid, selv om helseplagene mine ikke er helt borte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A9 | Fysisk begynner jeg å føle meg klar for å komme tilbake til arbeid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A10 | Jeg har økt mine aktiviteter hjemme for å bli sterk nok til å komme tilbake til arbeid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A11 | Jeg får hjelp fra andre til å komme tilbake til arbeid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | Helt uenig | Delvis uenig | Verken enig eller uenig | Delvis enig | Heltenig |
| A12 | Jeg er ikke klar for å komme tilbake til arbeid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A13 | Jeg har funnet måter å gjøre arbeidet mitt overkommelig på, slik at jeg kan komme tilbake til arbeid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A14 | Mentalt begynner jeg å føle meg klar for å komme tilbake til arbeid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A15 | Jeg har lurt på om jeg kan gjøre noe selv for å komme tilbake til arbeid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A16 | Jeg bekymrer meg for å måtte slutte å arbeide på grunn av helseplagene mine | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A17 | Jeg har begynt å tenke på å komme tilbake til arbeid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A18 | Jeg har en dato for min første dag tilbake i arbeid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A19 | Jeg lurer på om jeg vil bli i stand til å komme tilbake til arbeid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A20 | Jeg ønsker jeg hadde flere ideer om hvordan jeg kan komme tilbake til arbeid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A21 | Jeg vil gjerne ha noen råd om hvordan jeg kan komme tilbake til arbeid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A22 | Slik jeg ser det trenger jeg aldri gå tilbake til arbeid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |
| --- |
| Kommentarer: |