

# 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. 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
A1	Jeg tror ikke at jeg noensinne vil bli i stand til å komme tilbake til arbeid	1	2	3	4	5
A2	Slik jeg ser det er det ikke noe poeng i å tenke på å komme tilbake til arbeid	1	2	3	4	5
A3	Jeg gjør noe aktivt for å komme tilbake til arbeid	1	2	3	4	5
A4	Fysisk begynner jeg å føle meg klar for å komme tilbake til arbeid	1	2	3	4	5
A5	Jeg har økt mine aktiviteter hjemme for å bli sterk nok til å komme tilbake til arbeid	1	2	3	4	5
A6	Jeg får hjelp fra andre til å komme tilbake til arbeid	1	2	3	4	5
A7	Jeg er ikke klar for å komme tilbake til arbeid	1	2	3	4	5
A8	Jeg har funnet måter å gjøre arbeidet mitt overkommelig på, slik at jeg kan komme tilbake til arbeid	1	2	3	4	5
A9	Jeg har lurt på om jeg kan gjøre noe selv for å komme tilbake til arbeid	1	2	3	4	5
A10	Jeg har en dato for min første dag tilbake i arbeid	1	2	3	4	5

		Helt uenig	Delvis uenig	Verken enig eller uenig	Delvis enig	Helt enig
A11	Jeg ønsker jeg hadde flere ideer om hvordan jeg kan komme tilbake til arbeid	1	2	3	4	5
A12	Jeg vil gjerne ha noen råd om hvordan jeg kan komme tilbake til arbeid	1	2	3	4	5
A13	Slik jeg ser det trenger jeg aldri gå tilbake til arbeid	1	2	3	4	5

Kommentarer: