

SKALA FOR OPLEVELSE AF FASTLÅSTHED

Angiv for hvert udsagn i hvilken grad du synes det repræsenterer dit eget syn på dig selv. Læs alle punkterne omhyggeligt, og angiv med en cirkel i hvilken grad udsagnet passer på dig. Gennemgå skalaen herunder, og vær venlig ikke at springe nogen af udsagnene over.

SKALA

0 = Slet ikke som mig **1 = En lille smule som mig** **2 = Nogenlunde som mig** **3 = Temmelig meget som mig** **4 = Utroligt meget som mig**

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Jeg er i en situation, hvor jeg føler mig fastlåst. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Jeg har et stærkt ønske om at flygte fra ting i mit liv. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Jeg er i en relation, jeg ikke kan komme ud af. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Jeg har ofte følelsen af, at jeg bare har lyst til at komme væk. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Jeg føler ikke at jeg magter at ændre på tingene. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Jeg føler mig fanget af mine forpligtelser. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Jeg kan ikke se nogen vej ud af min nuværende situation. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Jeg vil gerne væk fra nogle dominerende mennesker
i mit liv. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Jeg har et stærkt ønske om at komme væk fra, hvor jeg er nu
og blive væk. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Jeg føler mig fastlåst af andre mennesker. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Jeg ønsker at komme væk fra mig selv. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Jeg magter ikke at lave om på mig selv. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Jeg vil gerne flygte fra mine tanker og følelser. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Jeg føler mig fanget indeni mig selv. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Jeg vil gerne slippe væk fra den jeg er, og begynde forfra. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Jeg føler, at jeg er i et dybt hul, jeg ikke kan komme op af. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Oplevelse af fastlåshed: Bemærk, at punkterne 1-10 omhandler ekstern fastlåshed, punkterne 11-16 er om intern fastlåshed (se artikel 1998)