

Til henvisende sagsbehandler/sociallæge

For at en person vil være egnet til forsamtale/visitering hos Jysk Psykologcenter, skal de opleve

- Fysiske symptomer – det kan være hjertebanken, svimmelhed, sveden el. andet.
- Bekymring eller uro for at genopleve panik/angstanfald, hvor de ofte har tanker om at miste kontrollen ved at dø, besvime eller blive sindssyg.
- og at det kan være vanskeligt at redde sig ud af disse situationer.

Disse personer undgår mange forskellige situationer og steder, som skal scores i "mobilitetsskemaet", hvor de egnede personer skal undgå nogen af de beskrevne steder og/eller situationer. Enkelte personer vil kun undgå restaurationer, selskaber – men kan alligevel være egnede.

Hvis du/I er i tvivl, så ring og spørg. Der kan også lægges besked på tlf. - svareren eller skrive en email (find dem på vores hjemmeside www.jpssc.dk).

Når du har henvist en person, vil vedkommende blive indkaldt til samtale med psykolog/psykiater til endelig vurdering af egnethed.

Med venlig hilsen

Leif Schwensen

Jysk Psykologcenter

Henvisning til

Vedrørende: _____

CPR: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

Evt. email: _____

Henvisende sagsbehandler: _____

Jobcenter: _____ Afd. _____

Adresse: _____

Telefon: _____ Lok. _____

Henvisende sociallæge: _____

Personens forsørgelsesgrundlag: _____

Hvor længe har personen oppebåret dette forsørgelsesgrundlag: _____

Har personen ændret forsørgelsesgrundlag med dette tiltag: _____

I givet fald fra hvad: _____

Følgende skal vedlægges henvisningen:

1. Optagelseskema
2. Spørgeskema om angst
3. Grundtankeskema

Sagsbehandlers underskrift

Dato

Optagelsesskema til Jysk Psykologcenter

(udfyldes og returneres)

Navn: _____

Alder: _____

Dato: _____

Adresse: _____

By: _____ Postnummer: _____

CPR-Nr.: _____ Telefon: _____

Hvis du ikke selv har telefon, er der evt. et andet nummer, hvor du kan træffes?

Telefon: _____ Træffetid: _____

Har du børn: Ja Alder: _____

Nej

Hvilken uddannelse har du?

- Folkeskolen
- Gymnasiet/HF
- Faglært
- Melleमुddannelse
- Højere videregående uddannelse
- Andet

Tidligere beskæftigelse?

Hvilke ansættelsesforhold har du haft? (sidste job nævnes først)

1.) _____

2.) _____

3.) _____

Hvilket job har du nu? _____

Hvor lang tid har du haft dette job: _____

Optagelseskema

Er du arbejdsløs? Ja Hvor længe: _____

Nej

Er du på sygedagpenge? Ja

Nej

Hvis *ja*, er din sygeperiode relateret til angst? _____

Hvis *nej*, hvad er grunden da? _____

Er du på bistandshjælp? Ja : §37 §63

Nej

Er du på revalidering? Ja

Nej

Får du førtidspension? Ja

Nej

Hvad er begrundelsen for pension? _____

Andet? _____

Hvor har du hørt om os fra? _____

Er du blevet henvist? Ja

Nej

Af hvem? _____

Hvilken behandling har du tidligere modtaget i forbindelse med din angst?

Har du haft hospitalsophold i forbindelse med din angst?

Hvilken diagnose har du fået i et eventuelt tidligere behandlingsforløb?

Har du nogensinde fået en diagnose som grænsepsykose eller psykose. Hvis *ja*, hvornår? _____

Er du blevet lægeundersøgt for eventuelle fysiske problemer?

Har du fysiske problemer, der kunne få betydning for dit ophold hos os?

Prøv at beskrive dine fysiske angstsymptomer, når du får et angstanfald:

Hvilke tanker har du under angstanfald, eller i relation til et?

Hvad gør du for at klare problemerne? _____

Hvornår havde du det først anfald? _____

Hvordan begyndte det? _____

Har du som barn været på hospital eller på anden vis været adskilt fra dine forældre? _____

Har nogle af dine pårørende agorafobisk adfærd eller anden angst? _____

I nogle tilfælde af agorafobi er der tab forud for udbrud: Død, sygdom, separation, brudt ægteskab etc. Har du oplevet sådanne oplevelser? _____

Ved du i øvrigt, hvilke livsomstændigheder, der har udløst din angst? _____

Tager du nervemedicin nu? Ja

Nej

Hvad tager du? _____

Antal og/eller mg. _____

Hvor meget øl, vin og spiritus drikker du? (fx i løbet af den sidste uge)

Har du haft problemer med alkohol tidligere? Ja

Nej

Vi vil bede dig fortælle lidt om din opvækstsituation.

Er du opvokset med: Begge forældre
 Mor
 Far

Er dine forældre i live? Ja
 Nej

Hvis ikke, i hvilket år fandt dødsfaldet/dødsfaldene sted? _____

Forældre/barn relationer:

Overbeskyttende/afvisende:

Nogle elever har haft meget overbeskyttende forældre, andre meget afvisende og kritiske forældre. Kan du beskrive din opvækst i få ord. Fx om man omtalte følelser, blev passet på osv.

Beskriv andre familiefaktorer i barndommen: _____

Adoption: _____

Alkohol: _____

Vold: _____

Spørgeskema om angst

(Udfyldes og returneres)

Navn: _____

Alder: _____ Køn: _____ Dato: _____

Vi definerer et **Panikanfald** som:

1. Et højt niveau af angst, efterfulgt af
2. stærke kropsreaktioner (hjerterebank, sved, muskelspænding, svimmelhed, kvalme mm.)
3. midlertidig manglende evne til at planlægge, tænke og argumentere.
4. et stærk ønske om at undgå eller flygte fra situationen.
(bemærk: Dette er forskelligt fra voldsom angst eller frygt som isoleret følelse.)

Vær venlig at notere antal og intensitet af alle de panikanfald, som du har haft inden for:

De sidste 7 dage (antal) _____

De sidste 3 uger (antal) _____

Hvor **voldsomme eller intense** har panikanfaldene været? (sæt kryds på linien)

Meget
mildt

Mildt

Middelsvært

Voldsomt

Ekstremt
Voldsomt

Hvor **bange** er du for at få panikanfald?

Slet ikke

Lidt

Noget

Meget

Spørgeskema om angst

Nedenfor bedes du notere i hvilket omfang du undgår de her nævnte steder eller situationer på grund af ubehag eller angst.

Følgende skala skal anvendes:

0. Undgår aldrig
1. Undgår sjældent
2. Undgår omkring halvdelen af gangene
3. Undgår for det meste
4. Undgår altid

(Du kan anvende tal mellem de her anførte, hvis du finder det passende – f.eks. 3½, 2,75 eller 1,25)

Steder	Skala 0-4	
	Med ledsager	Uden ledsager
Biografer		
Supermarkeder		
Klasseværelser		
Forretninger		
Restaurationer		
Museer		
Elevatorer		
Haller		
Parkeringsanlæg		
Højder		
Indelukkede steder (f.eks. tunneller)		
Åbne steder (f.eks. torve, pladser)		

Situationer	Skala 0-4	
	Med ledsager	Uden ledsager
At stå i kø		
At gå over broer		
Selskaber, fester		
At gå på gaden		
At være alene hjemme		
At være langt hjemmefra		
*Andet (udfyld på næste side)		

*Andet (udfyldning): _____

Spørgeskema om angst

Transport med:	Skala 0-4	
	Med ledsager	Uden ledsager
Bus		
Tog		
Fly		
Skib		
Bil		

Vælg et tal fra skalaen her for hver situation på listen nedenfor. Tallet skal angive, hvor meget du undgår hver situation pga. angst eller andre ubehagelige følelser. Skriv tallet i boksen ud for hver situation.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Undgås aldrig		Undgås i lettere grad		Undgås bestemt		Undgås i høj grad		Undgås altid

1. Den fobi som du primært ønsker behandling for (beskriv i dine egne ord).

- | | | | | |
|---|--------------------------|--|--------------------------|--------------------------|
| 2. Injektioner eller mindre operative indgreb | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |
| 3. Spise eller drikke i samvær med andre mennesker | | | | <input type="checkbox"/> |
| 4. Injektioner eller mindre operative indgreb | | | <input type="checkbox"/> | |
| 5. Tage bus eller tog alene | <input type="checkbox"/> | | | |
| 6. Gå alene på gader med mange mennesker | <input type="checkbox"/> | | | |
| 7. Blive betragtet eller kigget på | | | | <input type="checkbox"/> |
| 8. Gå alene ind i forretninger med mange mennesker | <input type="checkbox"/> | | | |
| 9. Tale til autoriteter | | | | <input type="checkbox"/> |
| 10. Synet af blod | | | <input type="checkbox"/> | |
| 11. Blive kritiseret | | | | <input type="checkbox"/> |
| 12. Tage langt væk hjemmefra | <input type="checkbox"/> | | | |
| 13. Tanker om kropslig beskadigelse eller sygdom | | | <input type="checkbox"/> | |
| 14. Tale eller optræde foran publikum | | | | <input type="checkbox"/> |
| 15. Store åbne pladser | <input type="checkbox"/> | | | |
| 16. Gå til tandlæge | | | <input type="checkbox"/> | |
| 17. Andre situationer, som du er bange for (beskriv): _____ | | | | |

(udfyldes ikke)
 Ag. Bl.12-16 Soc.

Spørgeskema om angst

Vælg nu et tal fra skalaen. Tallet skal angive, hvor meget du er besværet af hvert problem på listen. Skriv tallet i boksen ud for hver enkelt problem.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
næsten slet ikke		Let besværet		Bestemt besværet		Meget besværet		Meget alvorligt besværet

18. Føle sig trist el. deprimeret

19. Føle sig irriteret eller vred

20. Føle sig anspændt eller have følelser af panik

21. Ubehagelige el. rystende tanker, der dukker op

22. Følelse af at du el. dine omgivelser er fremmede el. uvirkelige

23. Andre behagelige følelser (beskriv): _____

(udfyldes ikke)

Total antal

Total samlet score (højest 48)

Hvordan vil du vurdere den nuværende sværhedsgrad af dine fobiske symptomer? Anvend skalaen her.

Vælg et tal mellem 0 og 8. Kryds tallet over.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Ingen fobier til stede		Let forstyrrende/ men ikke egtl. invaliderende		Bestemt forstyrrende/ invaliderende		Klar forstyrrende/ invaliderende		Alvorligt forstyrrende og invaliderende

Katastrofetanker

Nedenunder er en liste med de tanker, der oftest dukker op, når man bliver nervøs i en social situation.

Notér i den venstre rubrik, hvor ofte du i disse situationer har hver enkelt tanke og brug hertil følgende skala:

1. Tanken kommer aldrig
2. Tanken kommer sjældent
3. Tanken kommer halvdelen af de gange, jeg bliver nervøs
4. Tanken kommer som regel
5. Tanken kommer hver gang, jeg er nervøs

Når du er nervøs, hvor meget tror du så på, at tanken er rigtig. Notér i højre rubrik hvor mange *procent* du tror på tanken.

0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Jeg tror overhovedet ikke på tanken										Jeg er helt overbevist om, at tanken er rigtig

Katastrofetanke	1-5	%
Jeg vil være ude af stand til at sige noget		
Folk kan ikke lide mig		
Folk vil stirre på mig		
Jeg er mærkelig		
Folk vil afvise mig		
Jeg går i stå		
Jeg vil tabe eller spilde ting		
Jeg bliver syg		
Jeg er dum		
Jeg vil ikke kunne koncentrere mig		
Jeg vil ikke kunne skrive pænt		
Andre synes jeg er kedelig		
Andre vil ikke kunne lide mig		
Jeg er sårbar		
Jeg vil komme til at svede		
Jeg kommer til at rødme		
Jeg er ikke god nok		
Folk vil se, jeg er nervøs		
Folk vil tænke, jeg er kedelig		
Andre tanker som ikke står er (specificer):		

BAI (Beck Anxiety Index)

Nedenunder er en liste over almindelige angstsymptomer. Vær venlig at læse hvert spørgsmål grundigt. Skriv hvor mange gange du har oplevet hvert symptom, i løbet af DEN SIDSTE UGE, INKL. I DAG, ved at sætte X i rubrikkerne ved siden af hvert symptom.

		Aldrig	Nogen gange	Ofte	Næsten hele tiden
1	Følelseløshed eller snurren / prikken				
2	At føle sig varm				
3	"Gummi" ben				
4	Ude af stand til at slappe af				
5	Frygt for at det værste skal ske				
6	Svimmel eller uklar/ør				
7	Hjertet hamrer og slår				
8	Uligevægtig/svajende				
9	Skrækslagen				
10	Nervøs				
11	Kvælningfølelser				
12	Hænderne ryster				
13	Rystende				
14	Frygt for at miste kontrol				
15	Vanskelighed med at ånde				
16	Frygt for at dø				
17	Bange				
18	Utilpashed eller dårlig mave				
19	Svag				
20	Ansigt rødme				
21	Sveder (ikke grundet varme)				

Grundtankeskema

(Udfyldes og returneres)

Navn: _____

Alder: _____ Køn: _____ Dato: _____

Dette spørgeskema handler om holdninger og overbevisning.

Læs hver sætning omhyggeligt og beslut hvor meget du er enig eller uenig med hver sætning.

Du skal svare ved at sætte en cirkel om det tal, der bedst beskriver hvordan du tænker.

Vær omhyggelig med kun at sætte en cirkel for hver sætning.

For at beslutte hvilken holdning der er typisk for din måde at se tingene på, skal du blot tænke på hvad du er det meste af tiden.

		Jeg er fuldstændig enig	Jeg er overvejende enig	Jeg er lidt enig	Jeg ved ikke	Jeg er lidt uenig	Jeg er overvejende uenig	Jeg er fuldstændig uenig
1	Hvis én jeg kan lide, ikke kan lide mig, er jeg ikke noget værd	1	2	3	4	5	6	7
2	Kritik behøver ikke at gøre den der kritiseres ked af det	1	2	3	4	5	6	7
3	Hvis nogen opdager ens svagheder, så bliver man betragtet som en dårlig person	1	2	3	4	5	6	7
4	Andre kan godt holde af én, selvom man ikke klarer sig særligt godt	1	2	3	4	5	6	7
5	Hvis man ikke kan gøre noget perfekt, er det bedre at lade være med at gøre noget overhovedet	1	2	3	4	5	6	7
6	Man skal altid gøre som andre gerne vil have man gør	1	2	3	4	5	6	7
7	Hvis det man gør, er mere eller mindre mislykket, så er det lige så slemt, som at mislykkes helt og aldeles	1	2	3	4	5	6	7

Grundtankeskema

		Jeg er fuldstændig enig	Jeg er overvejende enig	Jeg er lidt enig	Jeg ved ikke	Jeg er lidt uenig	Jeg er overvejende uenig	Jeg er fuldstændig uenig
8	Hvis jeg skal være tilfreds med mig selv er det mere et spørgsmål om min egen mening om mig selv, end om hvad andre tænker om mig	1	2	3	4	5	6	7
9	Det kan være nyttigt at lave fejltagelser, fordi man kan lære af dem	1	2	3	4	5	6	7
10	Det kan ikke betale sig at fortælle andre hvordan man har det, for der er alligevel ingen der forstår	1	2	3	4	5	6	7
11	Man skal kunne undertrykke enhver form for vrede for at undgå at blive afvist	1	2	3	4	5	6	7
12	Man kan kun leve lykkeligt ved at holde sig for sig selv og undgå at komme ind på livet af andre	1	2	3	4	5	6	7
13	Det er farligt at vise irritation eller vrede mod mennesker, som man er afhængig af	1	2	3	4	5	6	7
14	Hvis man ikke kan gøre tingene, på den måde, som mennesker der betyder meget for én ønsker, er det ens egen fejl	1	2	3	4	5	6	7
15	At være tæt på andre, indebærer altid, at man bliver domineret	1	2	3	4	5	6	7
16	For at undgå straf eller afvisning, skal man altid kunne undertrykke enhver form for vrede	1	2	3	4	5	6	7

Grundtankeskema

		Jeg er fuldstændig enig	Jeg er overvejende enig	Jeg er lidt enig	Jeg ved ikke	Jeg er lidt uenig	Jeg er overvejende uenig	Jeg er fuldstændig uenig
17	Hvis man skal vælge imellem at gå imod andre mennesker, eller holde sig for sig selv, er det sikrest at holde sig for sig selv	1	2	3	4	5	6	7
18	Hvis folk ser dig betyder det, at de tænker ondt om dig	1	2	3	4	5	6	7
19	Hvis man har mærkelige tanker, så er man skør	1	2	3	4	5	6	7
20	Hvis man aldrig har oplevet kærlighed betyder det, at man ikke er værd at elske	1	2	3	4	5	6	7
21	Det betyder ikke noget hvordan jeg ser ud. Bare det, at jeg er anderledes, betyder at ingen kan lide mig	1	2	3	4	5	6	7
22	Det er sikrest at holde sig fra andre mennesker, ellers kan det blive farligt	1	2	3	4	5	6	7
23	Hvis man prøver at fremhæve sig selv, vil man blive afvist	1	2	3	4	5	6	7
24	For at blive elsket, må man gøre som andre siger	1	2	3	4	5	6	7
25	Det er lige meget hvad jeg gør, der er ingen der lægger mærke til de alligevel	1	2	3	4	5	6	7
26	Hvis man kommer for tæt på andre, kan det blive farligt	1	2	3	4	5	6	7
27	Hvis det gik dårligt for én, da man var barn, så er der ikke noget at gøre ved det	1	2	3	4	5	6	7
28	Den eneste mulighed for at være lykkelig, er at holde sig for sig selv	1	2	3	4	5	6	7

Grundtankeskema

		Jeg er fuldstændig enig	Jeg er overvejende enig	Jeg er lidt enig	Jeg ved ikke	Jeg er lidt uenig	Jeg er overvejende uenig	Jeg er fuldstændig uenig
29	Hvis man forsøger at fremhæve sig overfor sine forældre, kan der ske noget skrækkeligt	1	2	3	4	5	6	7
30	Man bør altid kunne læse i ansigtsudtrykket på vigtige personer, hvordan man skal opføre sig, hvis man skal accepteres	1	2	3	4	5	6	7
31	Hvis man har en følelse af, at der sker noget, er det tilstrækkeligt, at være sikker på at det gør der	1	2	3	4	5	6	7
32	Som regel kan man ikke stole på andre mennesker, de fleste vil gøre hvad som helst for at få dig ned med nakken	1	2	3	4	5	6	7
33	Hvis jeg føler, der er noget galt, vil jeg altid prøve at finde en forklaring på det	1	2	3	4	5	6	7
34	Tvetydige situationer og tilfældige sammentræf betyder altid noget vigtigt	1	2	3	4	5	6	7
35	Selvom noget mislykkes for én, behøver man ikke at miste sin selvtillid	1	2	3	4	5	6	7