

# Mental Health Recovery Measure (MHRM<sup>©</sup>)

(Young & Bullock, 2003)

Dansk oversættelse v. Center for Kvalitetsudvikling,  
Mett Marri Lægsgaard og Torsten Munch-Hansen, 2011

Navn \_\_\_\_\_

Dato \_\_\_\_\_

Målet med dette spørgeskema er at finde ud af, hvordan du ser din egen nuværende recovery-proces. Spørgeskemaet er udviklet på engelsk, og vi har valgt at oversætte recovery til "at komme sig". "At komme sig" betyder ikke nødvendigvis at blive helt rask, men er en betegnelse for en proces, hvor man lærer at leve med eller overvinde de begrænsninger, en psykisk lidelse kan medføre.

Det er en kompleks proces at komme sig og processen varierer fra menneske til menneske. Når du udfylder spørgeskemaet skal du vide, at der ikke er rigtige eller forkerte svar. Vær venlig at læse hvert udsagn grundigt, og svar hvor enig eller uenig du er med hvert udsagn ved at sætte en cirkel om det nummer, som passer.

## 1. Jeg arbejder hårdt for at komme mig psykisk

0	1	2	3	4
Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig

## 2. Selvom der er svære dage, går det fremad for mig

0	1	2	3	4
Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig

## 3. Jeg beder om hjælp, når jeg ikke har det godt

0	1	2	3	4
Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig

## 4. Jeg er villig til at tage chancer for at komme mig psykisk

0	1	2	3	4
Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig

## 5. Jeg tror på mig selv

0	1	2	3	4
Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig

## 6. Jeg har kontrol over mine psykiske problemer

0	1	2	3	4
Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig

**7. Jeg har kontrol over mit liv**

0	1	2	3	4
Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig

**8. Jeg omgås andre mennesker og får venner**

0	1	2	3	4
Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig

**9. Hver dag er en ny mulighed for at lære**

0	1	2	3	4
Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig

**10. Jeg udvikler og forandrer mig på en positiv måde på trods af mine psykiske problemer**

0	1	2	3	4
Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig

**11. Selvom jeg stadig kan have problemer, ser jeg mig selv som en værdifuld person**

0	1	2	3	4
Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig

**12. Jeg kender/forstår mig selv og har en god fornemmelse af, hvem jeg er**

0	1	2	3	4
Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig

**13. Jeg spiser sunde måltider hver dag**

0	1	2	3	4
Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig

**14. Jeg kommer ud og deltager i aktiviteter, som jeg nyder, hver uge**

0	1	2	3	4
Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig

**15. Jeg gør en indsats for at lære andre mennesker at kende**

0	1	2	3	4
Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig

**16. Jeg er afklaret med min brug af receptpligtig medicin**

0	1	2	3	4
Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig

**17. Jeg har det godt med mig selv**

0	1	2	3	4
Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig

**18. Den måde jeg tænker på hjælper mig til at nå mine mål**

0	1	2	3	4
Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig

**19. Mit liv er ret normalt**

0	1	2	3	4
Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig

**20. Jeg føler, at jeg er i balance med mig selv**

0	1	2	3	4
Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig

**21. Jeg kan bevare en positiv indstilling i flere uger af gangen**

0	1	2	3	4
Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig

**22. Min livskvalitet vil blive bedre i fremtiden**

0	1	2	3	4
Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig

**23. Jeg foretager mig noget produktivt hver dag**

0	1	2	3	4
Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig

**24. Jeg gør fremskridt hen imod mine mål**

0	1	2	3	4
Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig

**25. Når jeg er langt nede, hjælper min religiøse eller spirituelle tro mig til at få det bedre**

0	1	2	3	4
Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig

**26. Min religiøse eller spirituelle tro hjælper mig med at komme mig**

0	1	2	3	4
Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig

**27. Jeg er fortalere for de rettigheder, som jeg og andre med psykiske problemer har**

0	1	2	3	4
Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig

**28. Jeg engagerer mig i arbejde eller andre aktiviteter, der kommer mig selv og verden omkring mig til gode**

0	1	2	3	4
Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig

**29. Jeg er god til at håndtere den stigmatisering, der er forbundet med at have psykiske problemer**

0	1	2	3	4
Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig

**30. Jeg har penge nok til ekstra ting eller aktiviteter, der gør mit liv bedre**

0	1	2	3	4
Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig

**Tak for din besvarelse!**

MHRM<sup>®</sup> er udviklet af forskere ved University of Toledo, Department of Psychology, med hjælp fra psykiatriske patienter. Udviklingen af spørgeskemaet blev finansieret af Ohio Department of Mental Health, Office of Program Evaluation and Research.

For yderligere information om den oprindelige version kontakt Wesley A. Bullock, ph.d., tlf. 419-530-2721, e-mail [wesley.bullock@utoledo.edu](mailto:wesley.bullock@utoledo.edu).

For yderligere information om den danske oversættelse kontakt Mett Marri Lægsgaard, tlf. 7841 4062, e-mail [mettmarri.laegsgaard@stab.rm.dk](mailto:mettmarri.laegsgaard@stab.rm.dk).