

Namn: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

### **Voices Acceptance and Action Scale (VAAS)**

Många människor hör röster som andra inte hör. Det vore värdefullt för oss att få reda på hur du känner inför dina röster genom att du fyller i det här formuläret.

**Under de senaste 6 månaderna, har du hört en röst eller röster som säger till dig att göra saker som skulle kunna innebära problem eller orsaka besvär?**

Om ja → fyll i hela formuläret.

Om nej → fyll bara i del A.

Läs varje påstående och kryssa i den ruta som bäst beskriver hur du har känt den *senaste veckan*. Tack för din hjälp.

#### **Del A**

		Instämmer inte alls	Instämmer inte	Neutral, vet ej	Instämmer	Instämmer helt
1	Jag accepterar att jag hör röster					
2	Det finns värre saker i livet än att höra röster					
3	När jag inte instämmer i vad en röst säger, bara noterar jag det och går vidare					
4	Det är ingen vits att gå vidare med livet när jag hör röster					
5	Mina röster är bara en del av mitt liv					
6	Jag kan inte ha ett bra liv medan jag hör röster					
7	Mina röster hindrar mig från att göra det jag vill göra					
8	Att höra röster har tagit över mitt liv					
9	Jag har lärt mig leva med mina röster					
10	Jag kämpar med mina röster					
11	Jag är mer än bara mina röster					
12	När mina röster säger saker accepterar jag det som är hjälpsamt, och avvisar det som inte är hjälpsamt					

Kryssa i rutan som stämmer med när du senast hörde röster:

- 1. Under den senaste veckan.
- 2. Mellan 1 vecka och 1 månad sedan.
- 3. Mellan 1 månad och 3 månader sedan.
- 4. Mellan 4 och 6 månader sedan.

## Del B1

		Instämmer inte alls	Instämmer inte	Neutral, vet ej	Instämmer	Instämmer helt
13	Jag bestämmer vad jag ska göra, inte mina röster					
14	Att höra en befallning från en röst kan göra att jag gör som den säger					
15	Jag måste göra som mina röster säger, även om jag inte håller med					
16	Bara för att en röst säger att jag ska göra något, behöver jag inte göra det					
17	Mina röster borde få skulden när jag lyder dem, inte jag					
18	Att höra mina röster säga åt mig att göra något är lika illa som att göra det					
19	Mina röster är inte ansvariga för mina handlingar, det är jag					
20	Det är inte vad mina röster säger, utan vad jag gör, som spelar roll					

## Del B2

Vanligtvis när jag hör en röst säga åt mig att göra något som skulle kunna innebära problem eller orsaka besvär...

		Instämmer inte alls	Instämmer inte	Neutral, vet ej	Instämmer	Instämmer helt
21	blir jag överväldigad av den					
22	måste jag sluta med vad jag håller på med och fokusera på rösten					
23	noterar jag den men reagerar inte på den					
24	accepterar jag bara att rösten talar					
25	oroar jag mig för vad jag kommer att göra					
26	lyssnar jag på rösten men tar mina egna beslut					
27	försöker jag intensivt att inte bli upprörd					
28	står jag ut med det					
29	argumenterar jag med rösten					
30	håller jag mig fokuserad på vad jag vill göra					
31	tänker jag att vad rösten säger spelar ingen roll					

Kryssa i rutan som stämmer med när du senast hörde en röst säga åt dig att göra saker som kunde innebära problem eller orsaka besvär:

- 1. Under den senaste veckan.
- 2. Mellan 1 vecka och 1 månad sedan.
- 3. Mellan 1 månad och 3 månader sedan.
- 4. Mellan 4 och 6 månader sedan.