

THE MINI YOUTH OCD SCALE (MY-OCD-S)

I dette korte spørgeskema vil vi spørge til, hvordan din OCD (dvs. dine tvangstanker og/eller tvangshandlinger) har været den sidste uge.

Der er i alt 8 spørgsmål som handler om din OCD.

DINE VÆRSTE TVANGSTANKER/TVANGSHANDLINGER

1. Skriv de 5 værste eller mest belastende tvangstanker og/eller tvangshandlinger, som du har i øjeblikket i listen nedenfor

Skriv kort og overordnet (eksempler kunne være: "forstyrrende ordensritualer", "fornemmelse af at være beskidt", "gøre bevægelser igen", "ubehagelige tanker om sex", "overdreven rengøring af ting på værelset", "tanker om at være skyld i at noget dårligt sker", "tjekker at alt er låst", osv.)

Tænk på hvordan din OCD har været den sidste uge og angiv den mest belastende OCD tanke/handling under punkt 1, den næstmest belastende under punkt 2, osv.

1

2

3

4

5

Udviklet af:

Davíð R. M. A. Højgaard, Psykolog, Ph.d.

Katja A. Hybel, Specialpsykolog, Ph.d.

Judith Nissen, Overlæge, Ph.d.

Kontakt: davmar@rm.dk

THE MINI YOUTH OCD SCALE (MY-OCD-S)

DIN OCDS SVÆRHEDSGRAD

2. Hvor meget tid går der med at have tvangstanker og/eller udføre tvangshandlinger?

Tænk på, hvor meget tid, du har brugt om dagen de sidste 7 dage. Hvis det har været lidt forskelligt fra dag til dag, så tænk på, hvor meget der typisk har været på en helt almindelig dag.

Sæt kryds ud for den sætning der passer bedst:

- ☐ 0 Ingen tid
- ☐ 1 Mindre end 1 time i døgnet
- ☐ 2 1 til 3 timer i døgnet
- ☐ 3 Mellem 3 og 8 timer i døgnet
- ☐ 4 Mere end 8 timer i døgnet

3. Hvor meget forstyrrer din OCD (tvangstanker og tvangshandlinger) skolearbejde, fritidsinteresser eller at være sammen med venner og familie?

Tænk på hvordan det har været de sidste 7 dage.

Sæt kryds ud for den sætning der passer bedst:

- ☐ 0 Slet ikke forstyrrende
- ☐ 1 En lille smule forstyrrende
- ☐ 2 Ret forstyrrende
- ☐ 3 Meget forstyrrende
- ☐ 4 Virkelig meget forstyrrende

4. Hvor ubehageligt er det for dig når tvangstanker er der og/eller når du prøver at lade være med at udføre tvangshandlingerne?

Tænk på, hvor oprevet, bange, frustreret, vred, eller lignende tvangstanker og/eller handlingerne har gjort dig når de er kommet de sidste 7 dage. Tænk kun på, hvordan du har haft det lige når tvangstanker/handlinger er der.

Sæt kryds ud for den sætning der passer bedst:

- ☐ 0 Slet ikke ubehageligt
- ☐ 1 En lille smule ubehageligt
- ☐ 2 Ret ubehageligt
- ☐ 3 Meget ubehageligt
- ☐ 4 Virkelig meget ubehageligt

Udviklet af:

Davið R. M. A. Højgaard, Psykolog, Ph.d.

Katja A. Hybel, Specialpsykolog, Ph.d.

Judith Nissen, Overlæge, Ph.d.

Kontakt: davmar@rm.dk

THE MINI YOUTH OCD SCALE (MY-OCD-S)

MODSTAND MOD DIN OCD.

5. Hvor meget forsøger du at gøre modstand imod dine tvangstanker og/eller tvangshandlinger?

Tænk på hvor mange gange, du prøver at gå imod, ignorere, eller aflede dig selv når tankerne eller behovet for tvangshandlinger er der, uanset om det lykkes for dig.

Eksempelvis, hvor mange gange prøver du at gå imod ud af 10 gange, du har en tvangstanke og/eller tvangshandling? – er det fx 0, 3, 7, eller hver gang, du prøver på at gå imod?

Tænk på hvordan det har været de sidste 7 dage.

Sæt kryds ud for den sætning der passer bedst:

- ☐ 0 Prøver altid at gøre modstand eller der er så lidt OCD at det ikke er nødvendigt
- ☐ 1 Prøver at gøre modstand det meste af tiden
- ☐ 2 Gør en del forsøg på at stå imod
- ☐ 3 Gør få forsøg på at stå imod
- ☐ 4 Prøver ikke at gå imod tvangstanker og/eller tvangshandlinger

6. Hvor tit lykkes det dig at gå imod dine tvangstanker og/eller tvangshandlinger, når du prøver?

Tænk på hvor godt det lykkes for dig at ignorere, tænke på eller gøre noget andet når tvangstankerne eller behovet for at udføre tvangshandlinger kommer.

Tænk på hvordan det har været de sidste 7 dage.

Sæt kryds ud for den sætning der passer bedst:

- ☐ 0 Det lykkes altid gøre modstand eller der er så lidt OCD at det ikke er nødvendigt
- ☐ 1 Det lykkes at gøre modstand det meste af tiden
- ☐ 2 Det lykkes ind imellem at gøre modstand
- ☐ 3 Det lykkes sjældent at gøre modstand
- ☐ 4 Det lykkes aldrig at gøre modstand

Udviklet af:

Davíð R. M. A. Højgaard, Psykolog, Ph.d.

Katja A. Hybel, Specialpsykolog, Ph.d.

Judith Nissen, Overlæge, Ph.d.

Kontakt: davmar@rm.dk

THE MINI YOUTH OCD SCALE (MY-OCD-S)

UNDGÅELSE PÅ GRUND AF DIN OCD

7. Er der ting, du undgår at gøre eller steder, du undgår at være på grund af dine tvangstanker og/eller tvangshandlinger?

Tænk på om der er ting, som dine tvangstanker og/eller tvangshandlinger forhindrer dig i at gøre og som du ville have gjort, hvis ikke du havde OCD. Eksempelvis kunne det være at holde op med at gå til en sport, at undgå at spise bestemte ting, at undgå at være sammen med bestemte mennesker, at undgå at gå i skole, eller lignende. Hvis der er ting, du er holdt op med fordi det ikke længere interesserer dig eller du ikke kan overkomme det, skal du ikke regne det med her.

Tænk på hvordan det har været de sidste 7 dage.

Sæt kryds ud for den sætning der passer bedst:

- ☐ 0 Der er ikke noget jeg undgår pga. tvangstanker og/eller tvangshandlinger
- ☐ 1 Der er få ting jeg undgår pga. tvangstanker og/eller tvangshandlinger
- ☐ 2 Der er hel del jeg undgår pga. tvangstanker og/eller tvangshandlinger
- ☐ 3 Der er meget jeg undgår pga. tvangstanker og/eller tvangshandlinger
- ☐ 4 Der er ekstremt meget jeg undgår (jeg kan næsten ingenting i min dagligdag) pga. tvangstanker og/eller tvangshandlinger

DEN SAMLEDE BELASTNINGSGRAD AF DIN OCD

8. Hvor belastende mener du samlet set din OCD er?

Tænk på hvordan din OCD er lige nu, hvis du skal vurdere på en skala, hvor 0 er ingen eller ubetydelig OCD og 4 er så meget belastning af OCD at man næsten slet ingenting kan i sin dagligdag.

Tænk på hvordan det har været de sidste 7 dage.

Sæt kryds ud for den sætning, der passer bedst:

- ☐ 0 Ingen belastning af tvangstanker, tvangshandlinger og undgåelse.
- ☐ 1 Lidt belastning af tvangstanker, tvangshandlinger og undgåelse
- ☐ 2 En del belastning af tvangstanker, tvangshandlinger og undgåelse
- ☐ 3 Meget belastning af tvangstanker, tvangshandlinger og undgåelse
- ☐ 4 Ekstremt meget belastning af tvangstanker, tvangshandlinger og undgåelse

THE MINI YOUTH OCD SCALE (MY-OCD-S)

- INFORMATION TIL BEHANDLERE -

OM BRUGEN AF SPØRGESKEMAET

Dette korte spørgeskema er udviklet med det formål at undersøge sværhedsgraden af tvangstanker og tvangshandlinger hos børn og unge i alderen 7-17 år. Spørgsmålene skal besvares af barnet eller den unge selv, men børn og nogle unge kan have brug for hjælp fra forældre eller andre nære omsorgspersoner til at læse og forstå spørgsmålene og dermed sikre kvaliteten af besvarelsene.

Spørgeskemaet er udviklet som en selvrapportering der kan anvendes til løbende monitorering af OCD-symptomer. Skemaet er beregnet til brug efter der har været foretaget klinisk interview med Children's Yale-Brown Obsessive-Compulsive Scale (CY-BOCS) så barnet, den unge og forældrene allerede er introduceret til hvad tvangstanker og tvangshandlinger er og via klinikeren også er bibragt en forståelse for sværhedsgradsspørgsmålene i skemaet, som er baseret på CY-BOCS-spørgsmålene.

Spørgeskemaet er derfor velegnet til at vurdere løbende sværhedsgrad efter behandlingsstart og efter afsluttet behandling.

TESTOPGØRELSE

	Spg. 2	Spg. 3	Spg. 4	Spg. 5	Spg. 6	Spg. 7	Spg. 8		Score
OCD-sværhedsgrad ¹ Spænd 0 - 24								=	
Undgåelse på grund af OCD ² Spænd 0 - 4								=	
OCD-symptom påvirkning ³ Spænd 0 - 16								=	
OCD-symptom regulering ⁴ Spænd 0 - 8								=	
Samlet OCD-belastning ⁵ Spænd 0 - 4								=	

¹For at få en samlet score for OCD-sværhedsgrad sammenlæg scorerne (0 - 4) for spørgsmål 2, 3, 4, 5, 6 og 7.

²En score for undgåelse på grund af OCD svarer til nummeret på det markerede svar (0 - 4) ved spørgsmål 7.

³En score for OCD-symptom påvirkning fås ved at lægge sammen scores (0 - 4) for spørgsmål 2, 3, 4 og 7.

⁴En score for OCD-symptom regulering fås ved at lægge sammen scores (0 - 4) for spørgsmål 5 og 6.

⁵En score for den samlede OCD-belastning svarer til nummeret på det markerede svar (0 - 4) ved spørgsmål 8.

Spørgsmål 8 (samlet OCD-belastning) kan bruges selvstændigt til løbende monitorering af den samlede OCD-sværhedsgrad efter at MY-OCD har været anvendt første gang.

Udviklet af:

Davíð R. M. A. Højgaard, Psykolog, Ph.d.

Katja A. Hybel, Specialpsykolog, Ph.d.

Judith Nissen, Overlæge, Ph.d.

Kontakt: davmar@rm.dk