

SPØRGESKEMA

Er du i en Dark Night of the Soul, en livskrise eller en depression?

(Dette er ikke en medicinsk diagnose, men et værktøj til at forstå din proces og hvilken støtte der kunne være relevant.)

GENERELT

Navn: _____

Hvor længe har du været ”i krise”?: _____

DEL 1 — HUMØR OG ENERGI

1. Hvordan er dit humør generelt?

- ☐ Overvejende trist og modløs
- ☐ Følelsesfladt / tomt
- ☐ Ængstelig og rastløs
- ☐ Sorgfuldt, men med en fornemmelse af, at noget dybt er i gang

2. Hvordan er din søvn?

- ☐ Søvnløs eller meget urolig
- ☐ Vanskelig indsovning pga. tankemylder
- ☐ Søvn forstyrret af eksistentielle spørgsmål
- ☐ Søvn ok

DEL 2 — GLÆDE OG MENING

3. Har du svært ved at glæde dig over sanselige ting, du tidligere holdt af (mad, musik, samvær, aktiviteter)?

- ☐ Ja, helt
- ☐ Ja, delvist
- ☐ Nej, jeg kan stadig glæde mig over dette

4. Har du svært ved at glæde dig over dybere eller åndelige oplevelser (natur, stilhed, bøn, kunst, eksistentielle erkendelser)?

- ☐ Ja, helt
- ☐ Ja, delvist
- ☐ Nej, jeg kan stadig glæde mig over dette

5. Oplever du et meningstab i dit liv?

- ☐ Ja, alt virker meningsløst
- ☐ Ja, gamle værdier føles tomme, men noget nyt søger at spire
- ☐ Nej, jeg har stadig en klar følelse af mening

DEL 3 — IDENTITET OG INDRE PROCES

6. Oplever du tvivl omkring din identitet (hvem du er, hvad du står for, hvad dit liv skal handle om)?

- ☐ Ja, meget stærkt — jeg ved ofte ikke hvem jeg er
- ☐ Ja, i nogen grad — gamle billeder føles usikre
- ☐ Lidt — men jeg har stadig en grundlæggende følelse af hvem jeg er
- ☐ Nej — jeg oplever ingen identitetstvivel

7. Har du en følelse af, at du er midt i en indre proces, som ikke blot handler om at blive “glad igen”?

- ☐ Ja, det føles som en stor indre omvæltning
- ☐ Måske, jeg er i tvivl
- ☐ Nej, jeg ønsker bare at få det bedre

8. Har du tanker som: “Alt det jeg troede om livet, holder ikke længere”?

- ☐ Ja, stærkt og tilbagevendende
- ☐ Ja, indimellem
- ☐ Nej

DEL 4 — SJÆLELIG LÆNGSEL OG TILSTAND

9. Har du en længsel efter at finde en dybere sandhed om dig selv og livet?

- ☐ Ja, det fylder næsten alt
- ☐ Ja, som en baggrundslængsel
- ☐ Ikke specielt

10. Har du svært ved at forklare andre, hvad du går igennem?

- ☐ Ja, det føles uforklarligt eller “ikke almindelig depression”
- ☐ Til en vis grad
- ☐ Nej, jeg kan sagtens forklare det

DEL 5 — META-OPLEVELSE

11. Hvordan oplever du selv din situation lige nu?

- ☐ En livskrise, som jeg gerne vil komme igennem
- ☐ En dyb indre proces, som føles som en “mørk nat” / famlen i blinde
- ☐ En livskrise, som måske er ved at udvikle sig til noget dybere
- ☐ Jeg ved det ikke

DEL 6 — AFSLUTTENDE SPØRGSMÅL

12. Hvis du kunne vælge: Vil du helst bare “*få det bedre*” — eller føler du et kald til at forstå og gennemleve det, der sker i dig?

☐ Jeg vil helst bare få det bedre

☐ Jeg føler et kald til at forstå og gennemleve det

TERAPEUT-VEJLEDNING

Formål med skemaet:

At skelne mellem:

- Dark Night of the Soul
- Almindelig livskrise
- Depression

DEPRESSION typisk billede

Svar der typisk peger på depression:

- **Spørgsmål 1:** Overvejende trist og modløs **eller** Følelsesfladt / tomt
- **Spørgsmål 2:** Søvnløs eller meget urolig **eller** Vanskelig indsovning pga. tankemylder
- **Spørgsmål 3:** Ja, helt **eller** Ja, delvist
- **Spørgsmål 4:** Ja, helt **eller** Ja, delvist
- **Spørgsmål 5:** Ja, alt virker meningsløst
- **Spørgsmål 6:** Lidt — men jeg har stadig en grundlæggende følelse af hvem jeg er **eller** Nej — jeg oplever ingen identitetstvív
- **Spørgsmål 7:** Nej, jeg ønsker bare at få det bedre
- **Spørgsmål 8:** Nej
- **Spørgsmål 9:** Ikke specielt
- **Spørgsmål 10:** Nej, jeg kan sagtens forklare det
- **Spørgsmål 11:** En livskrise, som jeg gerne vil komme igennem
- **Spørgsmål 12:** Jeg vil helst bare få det bedre

LIVSKRISE typisk billede

Svar der typisk peger på almindelig livskrise:

- **Spørgsmål 1:** Overvejende trist og modløs **eller** Ængstelig og rastløs
- **Spørgsmål 2:** Søvnløs eller meget urolig **eller** Vanskelig indsovning pga. tankemylder
- **Spørgsmål 3:** Nej, jeg kan stadig glæde mig over dette
- **Spørgsmål 4:** Nej, jeg kan stadig glæde mig over dette
- **Spørgsmål 5:** Ja, gamle værdier føles tomme, men noget nyt søger at spire **eller** Nej, jeg har stadig en klar følelse af mening
- **Spørgsmål 6:** Lidt — men jeg har stadig en grundlæggende følelse af hvem jeg er **eller** Nej — jeg oplever ingen identitetstvív
- **Spørgsmål 7:** Måske, jeg er i tvív **eller** Nej, jeg ønsker bare at få det bedre
- **Spørgsmål 8:** Ja, indimellem **eller** Nej
- **Spørgsmål 9:** Ja, som en baggrundslængsel **eller** Ikke specielt

- **Spørgsmål 10:** Til en vis grad **eller** Nej, jeg kan sagtens forklare det
- **Spørgsmål 11:** En livskrise, som jeg gerne vil komme igennem
- **Spørgsmål 12:** Jeg vil helst bare få det bedre

DARK NIGHT OF THE SOUL typisk billede

Svar der typisk peger på Dark Night:

- **Spørgsmål 1:** Sorgfuldt, men med en fornemmelse af, at noget dybt er i gang
- **Spørgsmål 2:** Søvn forstyrret af eksistentielle spørgsmål
- **Spørgsmål 3:** Ja, helt **eller** Ja, delvist
- **Spørgsmål 4:** Ja, helt **eller** Ja, delvist (**eller** evt.: Nej, jeg kan stadig glæde mig over dette — (man kan stadig glæde sig over disse ting indtil fase 2 af den 2-fasede Dark Night).
- **Spørgsmål 5:** Ja, gamle værdier føles tomme, men noget nyt søger at spire
- **Spørgsmål 6:** Ja, meget stærkt — jeg ved ofte ikke hvem jeg er **eller** Ja, i nogen grad — gamle billeder føles usikre
- **Spørgsmål 7:** Ja, det føles som en stor indre omvæltning
- **Spørgsmål 8:** Ja, stærkt og tilbagevendende
- **Spørgsmål 9:** Ja, det fylder næsten alt
- **Spørgsmål 10:** Ja, det føles uforklarligt **eller** “ikke almindelig depression”
- **Spørgsmål 11:** En dyb indre proces, som føles som en “mørk nat” **eller** En livskrise, som måske er ved at udvikle sig til noget dybere
- **Spørgsmål 12:** Jeg føler et kald til at forstå og gennemleve det

EKSTRA RÅD

Ved *blandet billede*:

→ Klient kan være i **overgang** → livskrise der er ved at glide over i Dark Night.

- Brug **spørgsmål 12** som en stærk indikator: Hvis klient *føler kald til at forstå/gennemleve det*, er der næsten altid **sjælens bevægelse i gang**.
- Brug **meta-spørgsmål 11** til at bevidstgøre klienten om hvor de selv ser sig.

Slutnote:

→ Dette værktøj er dynamisk!

→ Brug det som støtte til at forstå klientens dybde — og til at vælge korrekt *tilgang* og *tempo*.