

## Skåringsguide SCL-10

Svarverdiene skal summeres og divideres på antall svar, slik at en person som hadde svart 1 (ikke plaget) på alle spørsmålene ville få gjennomsnittlig verdi på  $(10:10 =) 1$ , mens en som hadde svart 4 (veldig mye plaget) på alle, ville få  $(40:10 =) 4$  i gjennomsnitt.

Gjennomsnittsverdiene vil derfor variere mellom 1 og 4, der 1 betyr ikke plaget og 4 betyr veldig mye plaget.

Ved å sette et bestemt terskelnivå (cut off), får man et inntrykk av om man har symptomer på psykiske plager. Resultatene kan variere noe med denne typen måleinstrument og etter terskelverdi, fordi mange befinner seg akkurat i grensesjiktet for hva som defineres som "psykiske plager".

SCL-10 har vært mer brukt blant voksne enn blant ungdom og det er diskusjon i fagmiljøene om hvor man bør sette grensen for psykiske plager/ ikke psykiske plager.

For norsk versjon av SCL-10 har det blitt anslått at de som får en gjennomsnittsverdi på 1,85 eller høyere har symptomer på psykiske plager.

**Råd bruker:** Hvis du fikk en skåre over 1,85, så kan det tyde på at du har opplevd mye psykisk stress den siste uken. Skåren betyr ikke at du har en psykisk sykdom, men at det du har noen problemer i hverdagen. Hvis du ønsker å snakke med noen, anbefaler vi at du tar kontakt med hjelpeapparatet, for eksempel din fastlege. Dette for å avklare din psykiske helse tydeligere eller at du opplever å ha behov for hjelp.

**Råd fagperson:** Ved skåre over 1.85, kan du i samarbeid med bruker kartlegge brukerens psykiske helsetilstand grundigere, ved hjelp av andre relevante metoder og verktøy. Denne utvidede kartleggingen kan danne grunnlag for vurdering sammen med brukeren om det er behov for mer spesialisert utredning eller behandling. Det anbefales generelt, uavhengig av skåre, å ta opp psykisk helse som tema.