

## Nærdødsoplevelses-indhold skalaen

translated into Danish by Tobias Kvist Stripp & Niels Christian Hvidt, University of Southern Denmark (2021).

Contact: [tkstripp@health.sdu.dk](mailto:tkstripp@health.sdu.dk)

Vi inviterer dig til at svare på hvert af de 20 udsagn herunder ud fra de følelser og tanker, du havde lige i øjeblikket af oplevelsen (hverken før eller efter) ved at vælge det svar, som du mener er det mest korrekte (kun ET svar pr. udsagn).

Da oplevelsen eller følelsen kan have været mere eller mindre intens, vil vi bede dig om at præcisere den oplevede intensitet ved hjælp af 4 svarmuligheder (fra 1 til 4) ved hvert udsagn. Hvis du ikke har oplevet det nævnte fænomen i udsagnet, bedes du markere "0 – overhovedet ikke ; fraværende ". Hvis du har gennemlevet det samme fænomen flere gange i løbet af oplevelsen, vil vi bede dig om at svare ud fra den mest markante oplevelse af fænomenet.

Svarmuligheder:

0 – overhovedet ikke ; fraværende

1 – let

2 – middel

3 – intenst ; på niveau med alle andre intense oplevelser op til nu

4 – ekstremt ; mere end på noget andet tidspunkt i mit liv og mere intenst end 3

	0	1	2	3	4
1. Din tidsopfattelse blev ændret	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Dine tanker blev hurtigere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Du hørte en eller flere stemmer, som ikke kom fra en fysisk krop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Du havde opfattelsen af pludseligt at forstå dig selv, andre og/eller universet fuldstændigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Du havde en følelse af fred og/eller velvære	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Du havde en følelse af harmoni eller samhørighed, som om du var en del af et hele	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Du så eller var omgivet af et skinnende lys uden et bestemt fysisk udgangspunkt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Du havde usædvanlige sanseoplevelser (se, høre, lugte, føle og/eller smage)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Du var bevidst om ting udover, hvad dine sanser sædvanligvis kan opfatte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Du opnåede indsigt i fremtiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Du havde en følelse af at være "udenfor" eller adskilt fra din krop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Du havde en oplevelse af at forlade den jordiske verden eller at gå ind i en ny dimension og/eller nyt miljø	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
13. Du genså eller genoplevede én eller flere begivenheder fra din fortid	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
14. Du mødte en tilstedeværelse og/eller et væsen (fx en afdød person)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
15. Du havde en følelse af ikke-eksistens, af fuldstændig tomhed og/eller frygt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
16. Du havde oplevelsen af en grænse og/eller et punkt, hvorfra du ikke ville kunne komme tilbage igen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
17. Du tog beslutningen om eller var tvunget til at komme tilbage fra oplevelsen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
18. Du fik indtryk af at dø og/eller at være død	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
19. Du så eller kom ind i et overgangsområde (fx en tunnel eller en port)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
20. Du oplever, at du ikke besidder de rette ord til at beskrive din oplevelse	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>