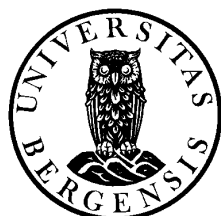


APPENDIKS TIL

**BEHANDLINGSMANUAL FOR
DATASPILLAVHENGIGE
UNGDOMMER I ALDEREN 12-20 ÅR**

**HELGE MOLDE
STÅLE PALLESEN
INGJERD MEEN LORVIK**



Borgestadklinikken  **Blå Kors**
et behandlings- og kompetansesenter ser

FORORD

Denne appendiksen relaterer seg til Behandlingsmanual for dataspillavhengige ungdommer i alderen 12-20 år. I appendiksen foreligger det ulike tester, selvrapporterings skjema, hjemmeoppgaver og øvelser. Prosjektet med å utvikle manualen og tilhørende appendiks er en del av Regjeringens Handlingsplan mot pengespillproblemer og er utført i samarbeid med Helsedirektoratet.

Manualen og appendiks er i utgangspunktet skrevet for helsepersonell eller andre fagpersoner som kan ha behov for teoretiske og praktiske innspill i behandlingen av dataspillproblemer. Manualen beskriver et 13 timers behandlingsopplegg som veksler mellom individuell tilnærming og familiesamtaler. Appendiks følger manualen time for time.

Selv om denne manualen og appendiks retter seg primært mot ungdom i alderen 12-20 år, kan flere av teknikkene og metodene som er beskrevet også anvendes på både yngre og eldre aldersgrupper.

Innholdet er ikke prøvd ut i praksis, og det er opp til institusjoner og behandlere å ta i bruk deler av- eller hele materialet i den grad de finner det formålstjenelig. Vi håper at manualen og appendiks blir funnet nyttig og inspirerende i fagmiljøene og til hjelp for pasienter og deres pårørende.

Leder for prosjektet har vært klinikkssjef, psykologspesialist Ingjerd Meen Lorvik ved Borgestadklinikken. Prosjektmedarbeidere har vært førsteamanuensis PhD, psykologspesialist Helge Molde og professor dr. psychol Ståle Pallesen, begge ved Det psykologiske fakultet ved Universitetet i Bergen.

Borgestadklinikken, Skien/Universitetet i Bergen, april 2011

Ingjerd Meen Lorvik
Klinikkssjef,
Psykologspesialist

Helge Molde
Førsteamanuensis, PhD,
Psykologspesialist

Ståle Pallesen
Professor, dr.psychol

INNHALDSFORTEGNELSE:

APPENDIKS	
Skjema	Side
Game Addiction Scale	5-8
Hospital Anxiety and Depression Scale	9-11
Personlige styrker	12
Dataspilldagbok	13-15
Oppgave: refokusering av oppmerksomheten på gode ting	17-18
Fordeler og ulemper	20
Mirakelspørsmål	21
Mirakelspørsmål	21
Min beslutning i forhold til dataspill videre i livet	23
Kontrakt	25-27
Søvnhygieneråd	29
Søvndagbok	30
Skjema for atferdseksperiment	32-34
Progressiv avslapningstrening	36-37
H. Bensons metode for dyp avslapning	38
Mindfulness-øvelse	39-40
Affektskjema	41
Lage en plan: Måter å endre livet til det bedre på	43-44
Skjema om risikosituasjoner	46
Skjema om selvinstruksjoner	47

APPENDIX TIME 1

GAME ADDICTION SCALE - FULLVERSJON

Instruksjon:

De følgende spørsmålene handler om dine erfaringer med dataspill i løpet av det siste halvåret (**NB!** Med dataspill menes her ulike typer elektroniske spill som spilles på PC eller på ulike spillkonsoller som Playstation, PSP, Nintendo, Gameboy og liknende. Pengespill som f.eks. nettpoker og liknende regnes **ikke** som dataspill i denne sammenhengen).

Hvor ofte i løpet av siste halvår.....	Aldri	Nesten aldri	Av og til	Ofte	Veldig ofte
Tenkte du på et dataspill hele dagen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brukte du mye fritid på dataspill?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du følt deg avhengig av et dataspill?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spilte du lengre enn du hadde planlagt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brukte du mer og mer tid på dataspill?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Var det umulig for deg å stoppe etter du først hadde begynt å spille?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Begynte du å spille et dataspill for å slippe å tenke på andre ting?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du spilt data for å få vekk stress?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du spilt dataspill for å føle deg bedre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Klarte du ikke å redusere tiden du brukte på dataspill?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hørte du ikke på andre som bad deg om å spille mindre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du mislyktes når du prøvde å kutte spilletiden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Følte du deg dårlig når du ikke kunne spille eller ikke fikk lov til å spille?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte i løpet av siste halvår.....	Aldri	Nesten aldri	Av og til	Ofte	Veldig ofte
Har du blitt sint når du ikke kunne spille?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du blitt stresset når du ikke kunne spille?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Havnet du i krangel med andre (f.eks. foreldre, venner, eller viktige andre) fordi du spilte for mye?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du ikke brydd deg om andre (f.eks. familie og venner) fordi du spilte spill.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du løyet om hvor mye tid du har brukt på dataspill?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du spilt så mye at du har fått søvnmangel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lot du være å gjøre andre aktiviteter (for eksempel (f.eks. skole, jobb, lekser, idrett, hobbyer) for å spille dataspill?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Følt du deg dårlig etter å ha spilt i lang tid?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

GAME ADDICTION SCALE - KORTVERSJON

Instruksjon:

De følgende spørsmålene handler om dine erfaringer med dataspill i løpet av det siste halvåret (**NB!** Med dataspill menes her ulike typer elektroniske spill som spilles på PC eller på ulike spillkonsoller som Playstation, PSP, Nintendo, Gameboy og liknende. Pengespill som f.eks. nettpoker og liknende regnes **ikke** som dataspill i denne sammenhengen).

Hvor ofte i løpet av siste halvår.....	Aldri	Nesten aldri	Av og til	Ofte	Veldig ofte
1. Tenkte du på et dataspill hele dagen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Brukte du mer og mer tid på dataspill?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Begynte du å spille et dataspill for å slippe å tenke på andre ting?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Hørte du ikke på andre som bad deg om å spille mindre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Følte du deg dårlig når du ikke kunne spille eller ikke fikk lov til å spille?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Havnet du i krangel med andre (f.eks. foreldre, venner, eller viktige andre) fordi du spilte for mye?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Lot du være å gjøre andre aktiviteter (for eksempel (f.eks. skole, jobb, lekser, idrett, hobbyer) for å spille dataspill?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SKÅRINGSINSTRUKSJONER GAME ADDICTION SCALE

Totalskåre: Hvert ledd summeres (aldri = 1, nesten aldri = 2, av og til = 3, ofte = 4, veldig ofte = 5).

Diagnose polytetisk: Dataspillavhengig dersom skårer 3 eller mer på minst 4 av de 7 leddene på kortversjonen

Diagnose monotetisk: Dataspillavhengig dersom skårer 3 eller mer alle de 7 leddene på kortversjonen

Hospital Anxiety and Depression Scale

Rettledning

Her kommer noen spørsmål om hvorledes du føler deg. For hvert spørsmål setter du kryss for ett av de fire svarene som best beskriver dine følelser **den siste uken**. Ikke tenk for lenge på svaret – de spontane svarene er best.

1. Jeg føler meg nervøs og urolig

- 3 –Mesteparten av tiden
- 2 –Mye av tiden
- 1 –Fra tid til annen
- 0 –Ikke i det hele tatt

5. Jeg har hodet fullt av bekymringer

- 3 –Veldig ofte
- 2 –Ganske ofte
- 1 –Av og til
- 0 –En gang i blant

2. Jeg gleder meg fortsatt over tingene slik jeg pleide før

- 0 –Avgjort like mye
- 1 –Ikke fullt så mye
- 2 –Bare lite grann
- 3 –Ikke i det hele tatt

6. Jeg er i godt humør

- 3 –Aldri
- 2 –Noen ganger
- 1 –Ganske ofte
- 0 –For det meste

3. Jeg har en urofølelse som om noe forferdelig vil skje

- 3 –Ja, og noe svært ille
- 2 –Ja, ikke så veldig ille
- 1 –Litt, bekymrer meg lite
- 0 –Ikke i det hele tatt

7. Jeg kan sitte i fred og ro og kjenne meg avslappet

- 0 –Ja, helt klart
- 1 –Vanligvis
- 2 –Ikke så ofte
- 3 –Ikke i det hele tatt

4. Jeg kan le og se det morsomme i situasjoner

- 0 –Like mye nå som før
- 1 –Ikke like mye nå som før
- 2 –Avgjort ikke som før
- 3 –Ikke i det hele tatt

8. Jeg føler meg som om alt går langsommere

- 3 –Nesten hele tiden
- 2 –Svært ofte
- 1 –Fra tid til annen
- 0 –Ikke i det hele tatt

9. Jeg føler meg urolig som om jeg har sommerfugler i magen

- 0 –Ikke i det hele tatt
- 1 –Fra tid til annen
- 2 –Ganske ofte
- 3 –Svært ofte

12. Jeg ser med glede frem til hendelser og ting

- 0 –Like mye som før
- 1 –Heller mindre enn før
- 2 –Avgjort mindre enn før
- 3 –Nesten ikke i det hele tatt

10. Jeg bryr meg ikke lenger om hvordan jeg ser ut

- 3 –Ja, jeg har sluttet å bry meg
- 2 –Ikke som jeg burde
- 1 –Kan hende ikke nok
- 0 –Bryr meg som før

13. Jeg kan plutselig få en følelse av panikk

- 3 –Uten tvil svært ofte
- 2 –Ganske ofte
- 1 –Ikke så veldig ofte
- 0 –Ikke i det hele tatt

11. Jeg er rastløs som om jeg stadig må være aktiv

- 3 –Uten tvil svært mye
- 2 –Ganske mye
- 1 –Ikke så veldig mye
- 0 –Ikke i det hele tatt

14. Jeg kan glede meg over gode bøker, radio og TV

- 0 –Ofte
- 1 –Fra tid til annen
- 2 –Ikke så ofte
- 3 –Svært sjelden

SKÅRINGSINSTRUKSJONER HOSPITAL ANXIETY AND DEPRESSION SCALE

Angst subskala: Summer skåren på ledd 1, 3, 5, 7, 9, 11 og 13.

Depresjon subskala: Summer skåren på ledd 2, 4, 6, 8, 10, 12 og 14.

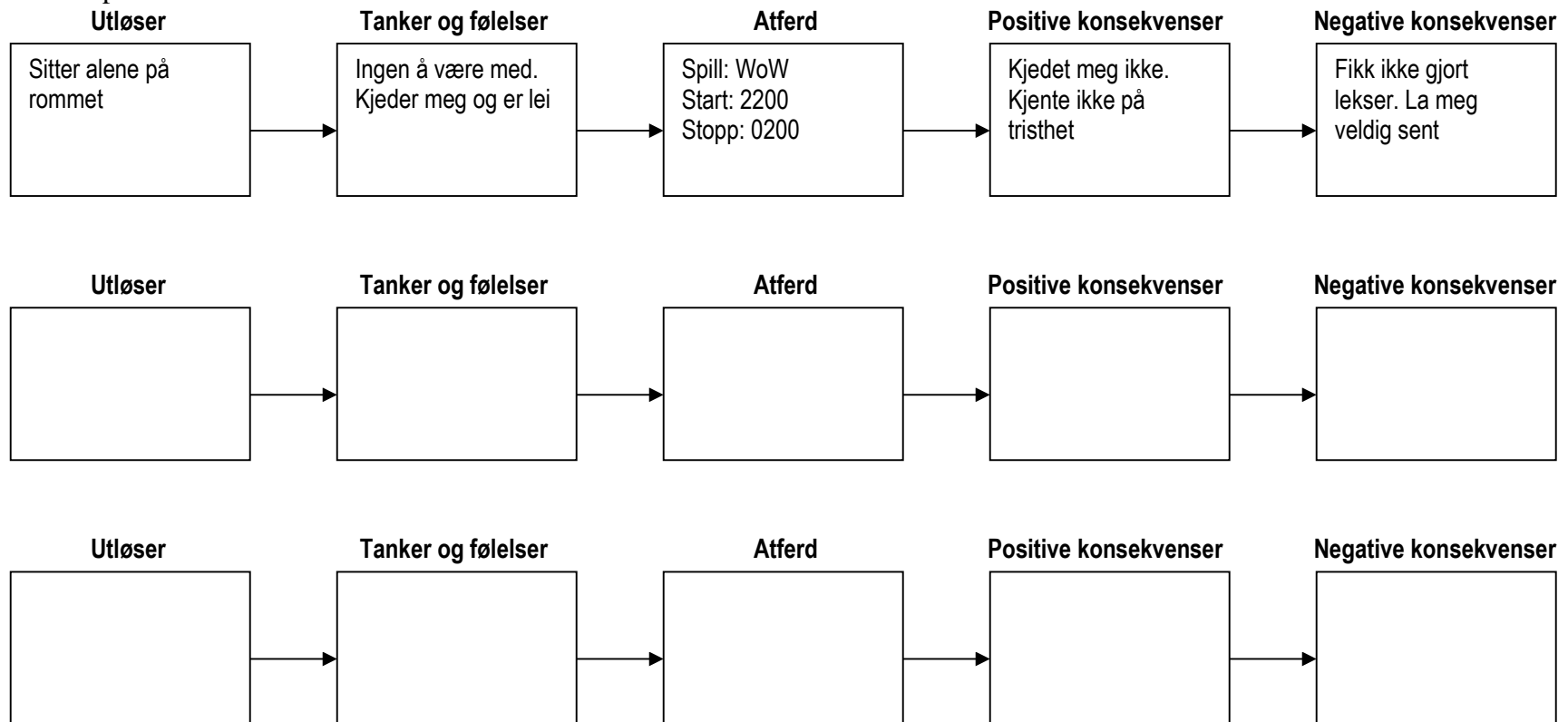
Mild angst eller depresjon når skåren er mellom 8 og 10

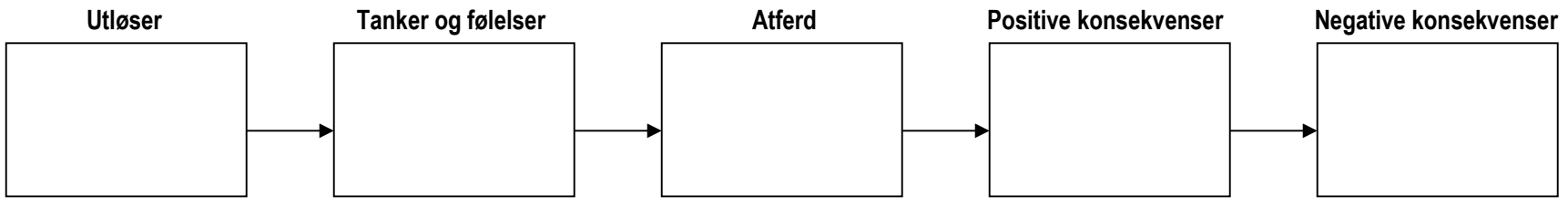
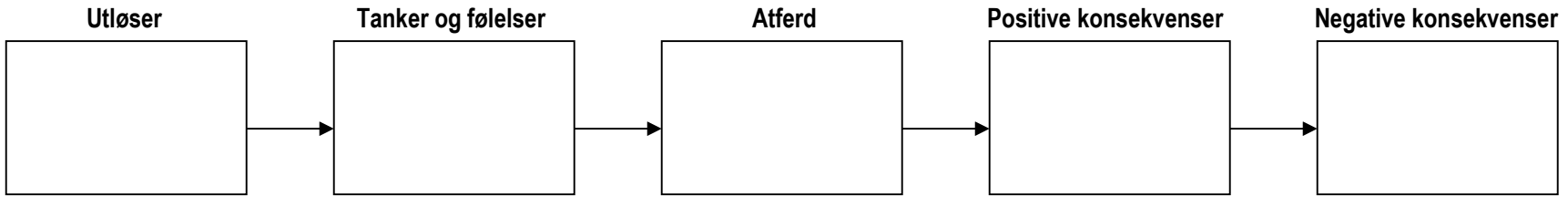
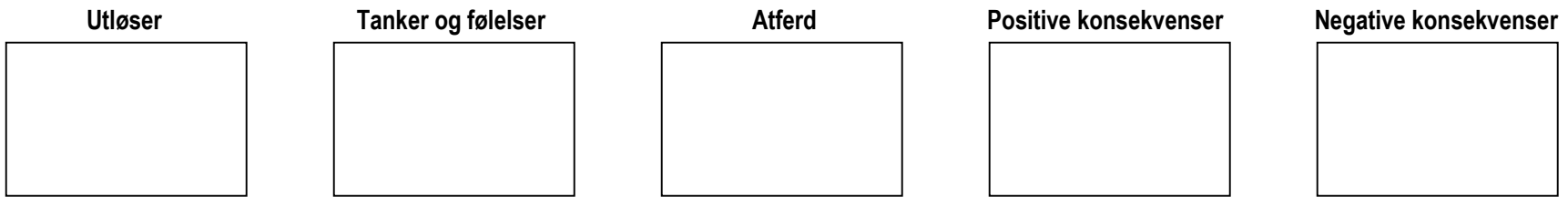
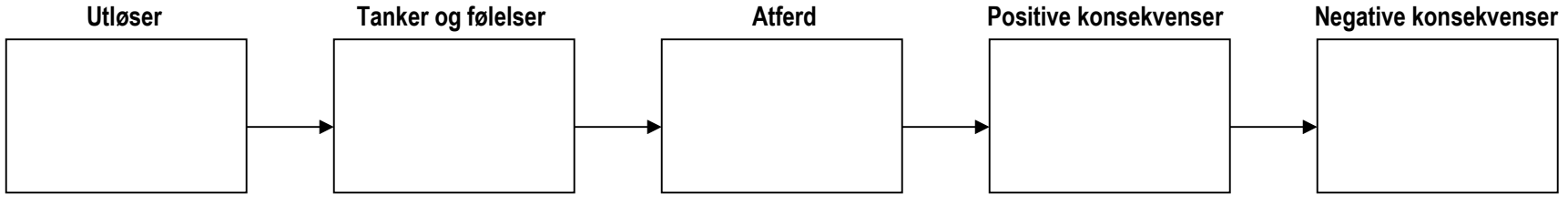
Mer alvorlig angst eller depresjon når skåren er 11 eller høyere

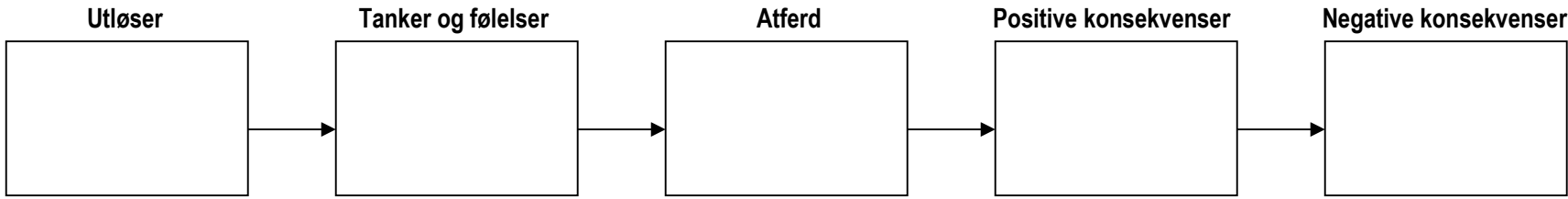
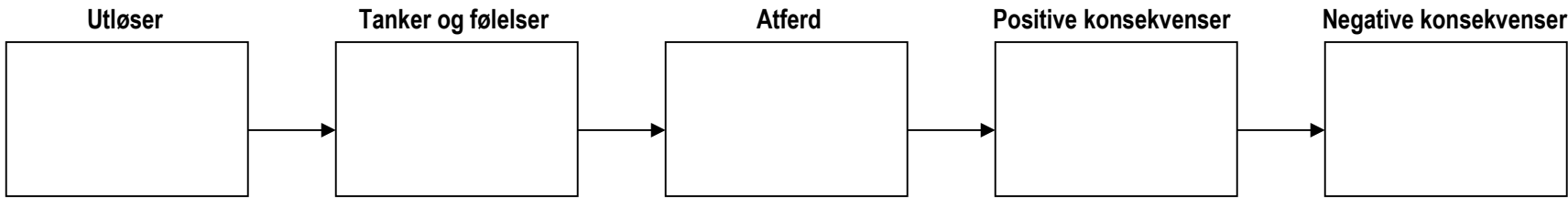
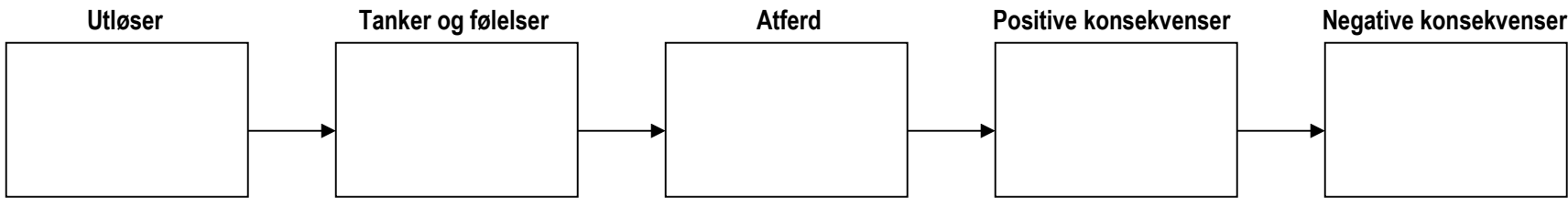
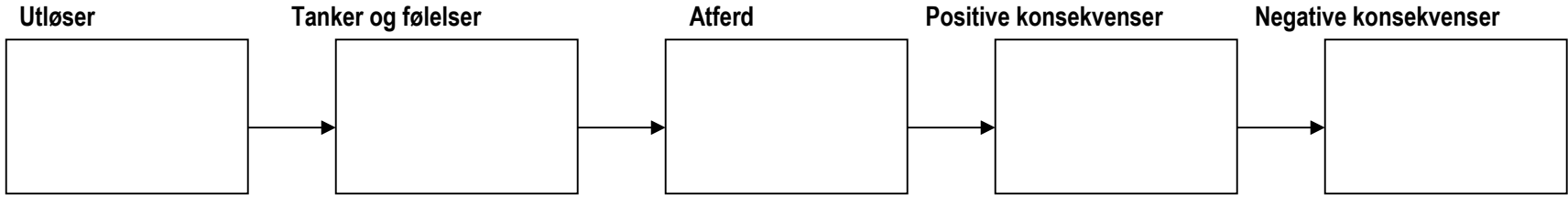
DATASPILLDAGBOK

Instruksjon: Før dette skjemaet i minst en uke sammenhengende. Under ”utløser” beskriver du situasjonen som var like før du begynte å spille. I kolonne 2 ”tanker og følelser” skriver du opp de tankene og følelsene du hadde like før du begynte å spille. I kolonne 3 skriver du hvilket spill du spilte, når de begynte (klokkeslett) og når du stoppet å spille (klokkeslett). I kolonne 4 (positive konsekvenser) skriver du opp det du opplevde var positivt med spillingen. I den siste kolonnen (negative konsekvenser) skriver du opp det du opplevde var negativt med spillingen.

Eksempel:







APPENDIX TIME 2

Oppgave: refokusering av oppmerksomheten på gode ting

“3 gode ting som skjer i hverdagen”

Hver dag, i løpet av en 14 dagers periode, om kvelden å notere seg 3 gode ting som skjer:
(som svar på spørsmålene)

Hva var de gode tingene?

Var det noe nytt, eller var det en god ting som har skjedd før, men ikke på en stund?

Hvordan bidro du selv til at den gode tingen inntraff?

Når det skjedde, hva følte du?

Hvordan gjorde den gode tingen en forskjell i hvordan du så på deg selv og situasjonen din?

Har denne gode tingen utgjort en forskjell i livet ditt?

Hva trenger du å gjøre, eller hvem må du involvere for at denne gode tingen skal skje igjen?

”Planlegge en perfekt dag”

Hva konkret må jeg gjøre i morgen som vil få meg til å føle meg veldig bra

Hvem trenger jeg å omgås med i morgen, for at jeg skal føle meg i et veldig bra humør?

Hva annet kan jeg få til i morgen, sånn at jeg på slutten av dagen kan se tilbake og si til meg selv, nå er jeg stolt av meg selv.

Rangering av ”perfekt dag eksperimentet”

10 = best dagen i mitt liv (noensinne)

9=fantastisk dag

8=utmerket bra dag

7=veldig bra dag

6=en bra dag

5=en gjennomsnittlig dag

4=en mindre enn gjennomsnittlig dag

3=en dårlig dag

2=en forferdelig dag

1=den verste dagen i livet mitt (noensinne)

Pasienter kan begynne å se mestringsmønstre, måter å tenke og føle på, og betydningsfulle andre som er negative for dem, og som vil bringe dem under 4 på ratingskalaen.

Imidlertid må en forvente at det skjer uventede ting i ens liv personlig, sosialt og i familier som setter en tilbake, og gi en dårlige dager. Imidlertid er dette midlertidige hendelser, som gir mulighet for å trene på komme gjennom dårlige dager, og tilbake på sporet ved å være tålmodig.

”Komplimentsboksen”

For familier med mye klandring, negativitet og lav familie moral, kan ”kompliment boksen” bedre familiekommunikasjon og fremme positive følelser i familien.

Familien blir bedt om å ta en gammel sko boks, kutte et hull i toppen. Hver dag skal familiemedlemmene skrive ned det de setter pris på hos hverandre, og sette navnet sitt bakpå. De kan skrive ned hva de liker med hverandre, eller ting de har gjort tidligere som de setter pris på, eller ting de andre familiemedlemmene har gjort, og som de setter pris på (eller som har imponert de). Hver ettermiddag/kveld setter familien av 30 minutter hvor de trekker tilfeldig fra boksen, og leser høyt complimentene de gir hverandre. En regel er at hvert familiemedlem skal få et kompliment lest opp, selv de små barna i familien.

”Gjør noe annet”

Kan anvendes hvis familien sitter fast i sine løsningsforsøk (mer av det samme). En metode for å få foreldrene til å ta et steg tilbake, og tenke over hva den beste foreldre responsen på sønnen/datterens provoserende atferd er.

Intro:

”Dere har etter beste evne og vilje prøvd å endre deres sønns atferd. Imidlertid er forsøkene deres veldig forutsigbare, slik at dere ender bare opp i en sirkel med mer av det samme. Så i neste uke vil jeg at dere skal eksperimentere med å gjøre noe annet, når dere kjenner at dere er blitt presset eller fristet til å redde sønnen din, eller være den ansvarlige forelderen. Jeg vil at dere skal gjøre noe annet enn den typiske responsen dere har på provokasjoner. De kan være rare, morsomme eller totalt forskjellig fra normalt, så lenge som de er forskjellig fra det datteren eller sønnen deres har opplevd fra dere til vanlig.

APPENDIX TIME 3

Mirakelspørsmålet - intro

Løsningsorienterte samtaler søker å fremme forståelsen av både en positiv fremtid og på hvilke måter denne fremtiden allerede er i ferd med å bryte frem.

Inviter ungdommen til å fortelle om deres erfaringer dagen etter at et mirakel har løst deres bekymringer, har inntruffet. Å beskrive en fremtid hvor endring har inntruffet, fremmer forventningene om at endringene vil inntreffe, og denne forventningen leder til en forankring i atferd, dvs. en selvoppfyllende profeti. Denne metoden er og en indirekte måte å fremme målsettinger og å styrke den terapeutiske alliansen.

En anvender mirakelspørsmålet i en sammenheng hvor ungdommens opplevelse og følelser er validert og sett

Sett at du (dere) går hjem i kveld, og mens du sover så skjer det et mirakel, og problemene dine er løst (borte).

Hva vil være annerledes?

Hvordan ser du det?

Hva er det du gjør som er forskjellig

Hva annet ville være forskjellig?

Hvis jeg var en flue på veggen, og satt og så på deg og familien, hva ville være annerledes

Hvem ville være mest overrasket over dette?

Er noe av dette mirakelet i ferd med å inntreffe nå?

Alternativer til mirakelspørsmålet:

1. "Spill millionær"

Sjekk om tenåringskjennere TV programmet "vil du bli millionær; hvis ja, spør; *Hvis du var med på "Vil du bli millionær", hvem sine telefonnumre ville du oppgi for å hjelpe deg hvis du stod fast i programmet?* Når han kommer med tre navn, så spør:

"Hva er det med dem du valgte som gjorde at du valgte dem?"

"Hva tror du de ville si for å hjelpe deg ut av denne vanskelige tiden?"

"Hvilken effekt ville det å høre dem si det ha på deg?"

"Hvis du starter med å gjøre det, hva vil du merke er forskjellig med din far?"

2. "Film trailere"

For å få frem positive endringer siste uke kan en si følgende: *"du vet, på kinoene så viser de alltid trailere fra kommende filmer, som gjerne viser de beste bitene i filmene sånn at du blir fristet til å gå og se de filmene neste gang. Hvis du skulle vise meg en trailer for deg selv fra forrige uke, hva ville du vise*

APPENDIX TIME 5

Min beslutning i forhold til DATASPILL videre i livet er:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Dato

Navn

.....

.....

Begrunnelse:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

APPENDIX TIME 6

**FORHANDLING OM ENDRINGSPLAN / MÅLSETTING:
(bruk white-board eller flip-over)**

Ungdommens endringer i tiden frem til nå (fra henvisning)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Atferd ønsket endret / ønskede endringer i egne relasjoner andre familiemedlemmer

Foreldrenes ønsker/mål

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Ungdommens ønsker/mål

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Styrker /ressurser som kan brukes for måloppnåelse:

Ungdommen:

- 1.
- 2.
- 3.

Foreldre:

- 1.
- 2.
- 3.

Behov inkludere andre samarbeidspartnere?

Helsesøster?

Fra skolen?

Fastlegen?

BUP?

PPT?

Avtale

Konsekvenser ved avtalebrudd

Meny hjemmeoppgaver (familien velger):

Hjemmeoppgave 1.

Hjemmeoppgave 2.

Hjemmoppgave 3

UNDERSKRIFTER:

Foreldre:

Navn:

Dato:

Navn:

Dato:

Undgom:

Navn:

Dato:

Terapeut:

Navn:

Dato:

APPENDIX TIME 7

SØVNHYGIENE FOR UNGDOM

- **Driv jevnlig med fysisk aktivitet, men avslutt denne senest 2-3 t før leggetidspunktet**
- **Ikke gå sulten til sengs, spis litt før du legger deg**
- **Slapp av fysisk, intellektuelt og emosjonelt de siste 2-3 timene før du legger deg**
- **Ha det stille, mørkt og temperert (16-20 grader) på soverommet**
- **Slå av mobilen (sett evt. på lydløs)**
- **Ikke bruk PC i sengen**
- **Kutt koffeininntaket fra kl 1200 (kaffe, te, coladrikker, energidrikker, mørk sjokolade)**
- **Ikke sov middag**
- **Ta evt er varmt karbad i 30 min 2 timer før du skal legge deg for å sove**
- **Stå opp til et fast tidspunkt hver dag, uansett hvor mye du har sovet (max 1-2 timer senere i helger/fridager som i ukedager)**

SØVNDAGBOK

Navn: _____

	Eks.	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
Utfyllingsdato (fyllt ut om morgenen den)	25 sept							
1. Antall ganger jeg sov (duppet av) på dagtid (før natten)	2							
2. Hvor lenge jeg sov (duppet av) på dagtid	40 min 25 min							
3. Om kvelden la jeg meg i sengen kl	2310							
4. Etter jeg la meg om kvelden prøvde jeg å sove (slukket lysene) kl	2400							
5. Etter å ha slukket lyset, sovnet jeg i løpet avminutter	120							
6. Jeg våknet endelig kl (siste oppvåking om morgenen)	0650							
7. Jeg stod endelig opp av sengen kl	0800							






APPENDIX TIME 9

ATFERDSEKSPERIMENT






Mål og forventning	Eksperimentet	Utfall	Hva lærte jeg

Effekter av atferdsekspériment 2

Hvordan var det med deg etter den ene betingelsen som innebar _____
 Sett et kryss for hvert ting som beskriver hvordan du har følt deg

					
Søvn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Humør	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skolearbeid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Våkenhet på dagtid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lekser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forhold til mor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forhold til far	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forhold til søsken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forhold til venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre gøye aktiviteter enn dataspill	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvordan var det med deg etter den andre betingelsen som innebar _____
 Sett et kryss for hvert ting som beskriver hvordan du har følt deg

					
Søvn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Humør	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skolearbeid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Våkenhet på dagtid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lekser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forhold til mor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forhold til far	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forhold til søsken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forhold til venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre gøye aktiviteter enn dataspill	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

APPENDIX TIME 10

PROGRESSIV AVSLAPPINGSTRENING (PRT)

Denne metoden kalles progressiv muskel avslappings trening (PRT) og består av spenning og avslapning av muskelgrupper i kroppen. Hensikten er å fremme avslapning og dette inntreffer etter at spenningen er over. En sterk muskelspenning kan gi en dyp avslapning etterpå. Du vil bli bedt om å konsentrere deg om følelsene som følger med spenning og avslapning; følelser som du opp til nå kanskje ikke har tenkt over og kjent lite på. Det er 16 muskelgrupper som skal spennes og avspennes i denne øvelsen, og det tar 20-30 minutter å fullføre hele. Når du spenner en muskelgruppe skal du holde spenningen i ca 5-7 sekunder, mens avslapningen etterpå holdes i ca. 30 sekunder.

1. Knytt høyre hånd så hardt du kan. Kjenn spenningen i hånden og underarmen.
Slapp av.
2. Press så høyre albue ned i armlenet, og kjenn spenningen i overarmen.
Slapp av.
3. Knytt venstre hånd så hardt du kan. Kjenn spenningen i hånden og underarmen.
Slapp av.
4. Press så venstre albue ned i armlenet, og kjenn spenningen i overarmen.
Slapp av.
5. Hev øyenbrynene så mye du klarer.
Slapp av.
6. Skjele med øynene så mye du kan, og rynke så mye du klarer på nesen.
Slapp av.
7. Bit tennene sammen så mye du klarer, og trekk munnvikene så langt bak de kommer.
Slapp av.
8. Press haken ned mot brystet, samtidig som du bruker nakkemusklene får å hindre at haken tar bort brystet.
Slapp av.
9. Trekk pusten dypt og hold den, samtidig så du trekker skulderbladene sammen ved å prøve å få skulderbladene til å møtes.
Slapp av.
10. Spenn magemusklene ved å gjøre magen så hard som du kan.
Slapp av.
11. Spenn lårmusklene i høyre fot, samtidig som du motvirker ved musklene på undersiden av låret slik at benet ikke beveger seg.

Slapp av.

12. Press tærne på høyre fot oppover mot hodet ditt. Kjenn spenningen i leggmusklene.
Slapp av.

13. Snu fotbladet innover og bøy tærne på høyre fot nedover. Kjenn spenningen på undersiden av fotbladet. (NB! Ikke ta i alt du kan på denne muskelgruppen).
Slapp av.

14. Spenn lårmusklene i venstre fot, samtidig som du motvirker ved musklene på undersiden av låret slik at benet ikke beveger seg.
Slapp av.

15. Press tærne på venstre fot oppover mot hodet ditt. Kjenn spenningen i leggmusklene.
Slapp av.

16. Snu fotbladet innover og bøy tærne på venstre fot nedover Kjenn spenningen på undersiden av fotbladet. (NB! Ikke ta i alt du kan på denne muskelgruppen).
Slapp av.

Herbert Bensons metode for D Y P A V S L A P N I N G

- (1) Sett deg, eller legg deg ned, i en god og behagelig stilling.
- (2) Lukk øynene.
- (3) Slapp godt av i alle muskler. La avslapningen komme litt etter litt, begynn med bena; la så avslapningen få bre seg til resten av kroppen, helt opp til ansikt og hode. Forbli avslappet.
- (4) Pust gjennom nesen. Legg merke til pusten. Hver gang du puster ut, så si til deg selv ordet "EN", langsomt og rolig. Slik: inn....ut: "EN", inn....ut: "EN", osv. Pust rolig og naturlig.
- (5) Fortsett slik i ca 10 minutter. Når du er ferdig, kan du ligge stille og rolig noen minutter - med øynene lukket.
- (6) Prøv å ikke bry deg om hvordan avslapningen blir. Prøv bare å innta en passiv holdning og la avslapningen skje i sin egen takt.

Dersom det dukker opp forstyrrende tanker av noe slag, skal du bare la dem komme og gå, ikke fokusere på dem, men bare fortsette med å gjenta ordet "EN". Med litt øvelse vil avslapningen inntre uten noen anstrengelse fra din side.

Øv på denne metoden en til to ganger om dagen, men ikke før det har gått minst to timer etter et måltid - for fordøyelsesprosessene kan lett bidra til å forstyrre avslapningsresponsen.

Sittende oppmerksomhetsøvelse (mindfulness)

Å finne sittestillingen

1) Kom til ro i en komfortabel sittestilling, enten i en stol med rett rygg eller på et mykt underlag på gulvet med baken på en myk pute. Hvis du bruker en stol, sitt slik at ryggen er oppreist uten å lene seg mot stolryggen. Hvis du sitter på gulvet så er det nyttig hvis knærne dine kan berøre gulvet, men det er ikke sikkert at de gjør til å begynne med. Eksperimenter med høyden på puten(e) til du kjenner at du sitter trygt med god støtte.

2) La ryggen innta en oppreist, verdig og komfortabel holdning. Hvis du sitter i en stol, la fotsålene være flate mot gulvet. Lukk øynene hvis du er komfortabel med det. Hvis ikke, la blikket hvile uten å fokusere på gulvet ca en meter foran deg.

Oppmerksomhet på kroppen

3) Kjenn hvordan kroppen din kjennes ut i øyeblikket, og legg særlig merke til fornemmelser av berøring, kontakt og tyngde i de delene av kroppen som er i kontakt med gulvet og hva enn du sitter på. Bruk et minutt eller to til å legge merke til disse fornemmelsene.

Fokus på pusten

4) Bring så oppmerksomheten på pusten slik du kan merke den i magen når pusten beveger seg inn og ut av kroppen.

5) Vær oppmerksom på hvordan det kjennes når magen utvider seg for hvert innpust, og synker sammen for hvert utpust. Følg med så godt du kan på fornemmelsene i magen så lenge hvert innpust og utpust varer. Kanskje legger du også merke til at det er pauser mellom åndedrettene – vær oppmerksom på disse også. Som et alternativ til å være oppmerksom på magen kan du fokusere på det stedet i kroppen der du kjenner pusten tydeligst (som neseborene eller munnen).

6) Det er ikke nødvendig å forsøke å kontrollere pusten på noen måte – bare la kroppen puste av seg selv. Tillat at ting er som de er i øyeblikket. Det er ingenting å fikse på akkurat nå, ingen

bestemt tilstand du skal inn i. Overgi deg så godt du kan til din egen opplevelse i øyeblikket, uten å forsøke å få den til å bli annerledes.

Når oppmerksomheten vandrer

7) Før eller senere (vanligvis før) vil oppmerksomheten vandre bort fra fokuset på pusten i magen. Den vil bli fanget av tanker, planer, dagdrømmer – eller den vil bare drive omkring uten mål eller mening. Den kan også bli fanget av lyder utenfra, eller følelser og fornemmelser i kroppen. Hva enn som dukker opp, hva enn som gjør krav på oppmerksomheten, så er det helt i orden. Denne vandringen og det å bli fanget av ting er rett og slett slik sinnet vårt virker – det er ikke en feil du gjør. Når du legger merke til at oppmerksomheten ikke lenger er fokusert på pusten, så kan du faktisk gratulere deg selv med at du har lagt merke til det. Kanskje vil du lage en lett mental merkelapp for å registrere hvor oppmerksomheten har tatt veien (si stille inni deg for eksempel: ”tanker, tanker”, eller ”planlegging, planlegging”, eller ”bekymring, bekymring”). Deretter geleider du oppmerksomheten vennlig men bestemt tilbake til fornemmelsen av pusten i magen, til følelsen av *denne* innpusten eller *denne* utpusten, hvor enn pusten måtte være i syklusen når du vender tilbake.

8) Hvor ofte du enn legger merke til at oppmerksomheten har vandret (og det vil skje igjen og igjen og igjen), så legger du bare merke til hvor den har vandret hen før du vender tilbake til pusten din. Hvis du trenger å gjøre dette ti eller hundre ganger eller mer i løpet av øvelsen, så gjør du det. Slik er det. Øvelsen består egentlig i å legge merke til hva som dukker opp mens du sitter og gjør øvelsen – for så å vende tilbake til pusten. For hver gang du gjør dette så vil du styrke oppmerksomheten din.

9) Forsøk å innta en vennlig holdning til deg selv og opplevelsene dine, for eksempel ved å se sinnets vandringer som en måte å trene opp en større tålmodighet og aksept for deg selv.

10) Fortsett denne øvelsen i ti minutter, eller lenger om du ønsker. Kanskje kan du innimellom minne deg selv på at hensikten din er simpelthen å være oppmerksom på det du opplever fra øyeblikk til øyeblikk, så godt du kan. Bruk pusten til å forankre deg på en varsom måte til øyeblikket hver gang du legger merke til at oppmerksomheten har vandret bort fra pusten.

AFFEKTSKJEMA

Følelse	Situasjonen	Hva tenkte du?	Hva kjente du i kroppen din?	Hva gjorde du?
<i>Overraskelse</i>				
<i>Frykt</i>				
<i>Interesse</i>				
<i>Bekymring</i>				
<i>Sinne</i>				
<i>Glede</i>				
<i>Forakt</i>				
<i>Avsky</i>				
<i>Skam</i>				

APPENDIX TIME 11

Lage en plan: Måter å endre livet til det bedre på

1. Den første endringen jeg vil gjøre er:

2. Grunnene til at jeg vil gjøre denne endringen:

3. Hvordan vil andre rundt meg legge merke til at jeg har endret meg? Hva er det de vil legge merke til? Hva er det jeg gjør annerledes?

4. Den andre endringen jeg vil gjøre er:

5. Grunnene til at jeg vil gjøre denne endringen:

6. Hvordan vil andre rundt meg legge merke til at jeg har endret meg? Hva er det de vil legge merke til? Hva er det jeg gjør annerledes?

7. Den tredje endringen jeg vil gjøre er:

8. Grunnene til at jeg vil gjøre denne endringen:

9. Hvordan vil andre rundt meg legge merke til at jeg har endret meg? Hva er det de vil legge merke til? Hva er det jeg gjør annerledes?

APPENDIX TIME 12

SKJEMA 1 : RISIKOSITUASJONER, UNNGÅELSE OG MESTRING		
Risikosituasjon/utløser	Hvordan unngå denne	Hvordan takle situasjonen dersom den ikke kan unngås
F.eks. Kamerat som har fått et nytt og kult spill inviterer meg på besøk	La være å besøke kamerat – heller invitere ham med på kino en annen dag	Besøke kameraten, men bruke avspenningsteknikker når jeg kjenner på sterkt spillesug
F.eks.: Jeg er stresset eller trist og lei		Oppsøke en god venn eller venninne og snakke om det som stresser meg eller gjør meg trist og lei.

SKJEMA 2: SELVINSTRUKSJONER / INDRE TALE	
Situasjon:	Selvinstruksjon / indre tale:
Er sint og lei. Har lyst å sitte på rommet mitt å spille data for å glemme alt, flykte inn i en annen verden.	”Jeg kjenner at jeg er sint og lei. Vet ikke helt hvorfor jeg er lei meg. La meg se, hva kan være grunnen? Kanskje var det fordi jeg og mamma begynte å krangle i morges fordi hun kjeftet på meg siden jeg var så treg med å stå opp. Eller kanskje fordi Nils ikke hadde lyst til å være med meg i friminuttet? Litt vanskelig å si, men jeg kjenner at jeg er lei meg. Før pleide jeg automatisk å sette meg ned å spille når jeg hadde det sånn. Nå skal jeg prøve å tenke mer først. Jeg har tenkt på hvorfor jeg er sint, tror det er en av tre grunner (mamma kjeftet, ingen å være med i friminuttet). Så har jeg tenkt at jeg ofte bare setter meg ned og spiller når jeg føler sånn. Kanskje jeg skal gjøre noe annet nå?. La meg se hvilke andre ting jeg kommer på jeg kan gjøre. Jeg kan for eksempel ta ut sykkel og sykle ned til ballplassen, der er det alltid noen jeg kjenner – kanskje jeg kan bli med og spille fotball. Eller jeg kan stikke bort til naboen og spørre om jeg kan få passe hunden deres – den har jeg passet før. Jeg kjenner at jeg har mest lyst til det siste. Da gjør jeg det. Da spiller jeg i alle fall ikke data i kveld når jeg er ute med hunden”.