

Arbeidsark 1: Egen vurdering av meta-kognitive antakelser¹

Navn:

Dato:

Dette arket fylles ut i hvert gruppemøte. Svarene kan du bruke til å følge din egen utvikling. Gjennom svarene kan du se om du fortsetter å bruke for mye tid til å tenke over bestemte situasjoner, om du stadig prøver å være forberedt på ting som kan skje. Eller om du føler at du får mer kontroll over tankeprosessene dine, og har noen strategier du kan bruke når du trenger det.

Når du har fylt ut skjemaet gir du det til en av terapeutene, slik at vi kan følge utviklingen din. Derfor trenger vi at du skriver navnet ditt øverst. Du kan når som helst få kopi av dette skjemaet og andre skjemaer og notater om deg, bare si fra til en av oss.

1. Hvor mye har du bekymret deg eller grublet i løpet av den siste uka (0 – 10)?	
Hvor mye tror du (fra 0 til 10) på følgende utsagn, hvor 0 er «jeg er uenig» og 10 er «jeg er enig»?	
2. Jeg har ingen kontroll over tankene mine, for eksempel bekymringer og grubling.	
3. Mine negative tanker kan hindre meg i å gjøre det jeg vil.	
4. Mine negative tanker kan få meg til å gjøre ting mot min vilje.	
5. Det kan være skadelig eller farlig å ha negative tanker.	
6. Hvis jeg bare analyserer problemene min nok vil jeg kunne finne en løsning eller et svar.	
7. Jeg bruker mye tid på å prøve å forstå bestemte situasjoner.	
8. Mine bekymringer om forskjellige fremtidige hendelser hjelper meg til å være forberedt.	
9. Det er viktig for meg å kjenne etter hvordan jeg har det.	
10. Ved å være på vakt overfor alle mulige trusler eller farer føler jeg meg trygg.	
11. Jeg er mine tanker.	
12. Jeg har ingen effektive strategier som jeg kan bruke når jeg begynner å gruble eller bekymre meg.	
13. Jeg vet ikke hvordan jeg finner nye strategier.	

© 2021 Neokognitivt Institut ved Linda Burlan Sørensen
(kopiering og distribuering tilladt med logo og kildehenvisning)

Oversatt og bearbeidet til norsk av Maren Imingen og Audun Irgens

Oppfølgingsspørsmål, fra og med gruppemøte nr 2	
Hvor mye tror du (fra 0 til 10) på følgende utsagn, hvor 0 er «jeg er uenig» og 10 er «jeg er enig»?	
14. Jeg vet ikke hvordan jeg skal bruke de nye strategiene.	
15. Jeg bruker ikke nye strategier.	
16. Hjemmearbeidet er ikke viktig for meg.	
17. Jeg ønsker ikke å gi slipp på mine gamle strategier.	

Skriv noen ord om hvordan du vurderer fremgangen din siden sist. Eller du kan nøye deg med å sette et tall fra 0 til 10 hvor 0 er ingen bedring og 10 er stor bedring (fremgang?):

Hvorfor tror du at du har oppnådd eller ikke har oppnådd fremgang?
