

Introduktion till aktivitetsregistrering

När vi gör något ofta tenderar vi att sluta lägga märke till att vi gör det. För att förändra beteenden är det viktigt att börja med en kartläggning av hur dina dagar faktiskt ser ut. Fyll i formuläret ”Aktivitetsregistrering” varje dag. Till att börja med ska du bara göra saker som du normalt skulle göra dem. Så småningom kommer du att börja göra förändringar.

Skattning av återhämtning, glädje och betydelse

När du registrerat aktiviteten ska du skatta tre saker för varje aktivitet: (a) återhämtning, (b) glädje och (c) betydelse.

a) Återhämtning

Utgå från hur utvilad eller lugn du känner dig när du gör aktiviteten (eller när du precis avslutat den). Vilka aktiviteter som upplevs återhämtande varierar från person till person och kan vara allt från att titta på TV, gå en promenad eller ett träningspass. Skatta hur återhämtande du upplever aktiviteten på en skala från 0-10, där 0=inte alls återhämtande/lugnande och 10=mycket återhämtande/lugnande.

b) Glädjeskattning

Tänk på hur mycket du uppskattar aktiviteten, hur roligt, engagerande eller njutningsfullt det är att göra den. Du använder en skala från 0 till 10 där 0 = aktiviteter du inte alls upplever engagerande och givande, 10 = aktiviteter du tycker är mycket engagerande och givande. Till exempel kanske gå på picknick känns mycket trevligt och du skattar 10. Att diska kanske inte alls känns roligt och du skattar 0.

b) Betydelse

Känn efter hur *viktigt* det känns att ha denna aktivitet i ditt liv. På en skala 0 till 10 skattar du varje aktivitet, där 0 = en aktivitet utan betydelse för dig och 10 = en aktivitet av största betydelse i ditt liv. Till exempel att gå till jobbet är förmodligen en viktig aktivitet i ditt liv eftersom det är din inkomstkälla. Du kanske ger ditt arbete skattningen 10. Att titta på TV är förmodligen en mindre viktig aktivitet i ditt liv.

Tänk för ett ögonblick att vissa aktiviteter kan vara mycket viktiga men inte särskilt roliga, andra aktiviteter kan vara väldigt roliga men inte särskilt återhämtande etc. Till exempel kan tvätta kläder vara viktigt men inte särskilt roligt. Att fika med dina kollegor kan vara roligt men kanske inte upplevs som så återhämtande. Samtidigt kan du kanske identifiera aktiviteter som ger både återhämtning, glädje och känns betydelsefulla, medan andra aktiviteter inte ger något av detta.

Förutom att skatta återhämtning, glädje och betydelse för varje aktivitet under dagen ber vi dig även skatta en gång per dag ditt sammantagna mående den dagen. Skattningen går från 0=mitt sämsta mående till 10=mitt bästa mående.

När ska du fylla i din aktivitetsregistrering?

För registrering av dagliga aktiviteter kan du välja att registrera dina aktiviteter allteftersom eller så väntar du till slutet av dagen och gör det på en gång. Du kan välja det du föredrar men registrera varje dag och inte flera dagar i efterhand. Det är svårt att på torsdagen komma ihåg vad du gjorde på måndagen. Du kommer att granska din aktivitetsregistrering varje vecka, så se till att fylla i ordentligt så att du har något att dra lärdom ifrån och bygga på.