

## Spørgsmål til quiz

Dette terapeutark printes, og alle udsagn klippes ud. Øvelsen handler om at identificere og korrigere det, børnene har lært i terapien. Udsagnene læses op, og børnene skal på skift placere det oplæste udsagn under enten gammelt eller nyt program. Man kan for eksempel bruge et whiteboard og magneter til at hænge udsagnene op. Man kan også tale om udsagnene undervejs eller bagefter, for at sikre at børnene har bemærket forskelle fra før terapistart til nu.

	Gammelt program	Nyt program
Mine bekymringer holder mig forberedt		
Jeg kan ikke kontrollere mine bekymringer		
Jeg vælger selv, hvad jeg vil fokusere på		
Triggertanker vil altid komme, men jeg kan selv vælge, om jeg vil flytte min opmærksomhed hen på dem		
Selvom man bekymrer sig nogle gange, er man helt normal		
Jeg skal kontrollere mine tanker hele tiden		
Tanker er bare tanker		
Hvis jeg bekymrer mig, vil jeg klare mig bedre		
Hvis jeg begynder at bekymre mig, kan jeg altid stoppe igen		
Det er farligt at bekymre sig for meget		
Jeg skal undgå bestemte ting eller steder, så jeg ikke bekymrer mig		
Triggertankerne må gerne være der, jeg skal bare lade dem være		
Hvis jeg bekymrer mig om noget, må det betyde, at det vil ske i virkeligheden		
Jeg skal for alt i verden tænke på noget andet end mine triggertanker		
Det kræver øvelse at kunne kontrollere sine bekymringer og lade sine triggertanker være		
Hvis jeg ikke kan kontrollere mine bekymringer nu, vil jeg aldrig få det bedre		
Nogle gange vil dårlige ting ske, men jeg kan selv vælge, om jeg vil bekymre mig på forhånd eller tage det, som det kommer		
Jeg skal tjekke ting for at holde styr på min bekymring		



Mine bekymringer holder  
mig forberedt



Jeg kan ikke kontrollere  
mine bekymringer



Jeg vælger selv, hvad jeg vil  
fokusere på





Triggertanker vil altid  
komme, men jeg kan selv  
vælge, om jeg vil flytte min  
opmærksomhed hen  
på dem



Selvom man bekymrer sig  
nogle gange, er man helt  
normal



Jeg skal kontrollere mine  
tanker hele tiden





Tanker er bare tanker



Hvis jeg bekymrer mig,  
vil jeg klare mig bedre



Hvis jeg begynder at  
bekymre mig, kan jeg altid  
stoppe igen





Det er farligt at bekymre  
sig for meget




Jeg skal undgå bestemte  
ting eller steder, så jeg ikke  
bekymrer mig



Triggertankerne må gerne  
være der, jeg skal bare  
lade dem være




---




Hvis jeg bekymrer mig  
om noget, må det betyde, at  
det vil ske i virkeligheden

---



Jeg skal for alt i verden  
tænke på noget andet end  
mine triggertanker

---



Det kræver øvelse at  
kunne kontrollere sine  
bekymringer og lade sine  
triggertanker være



Hvis jeg ikke kan  
kontrollere mine  
bekymringer nu, vil jeg  
aldrig få det bedre



Nogle gange vil dårlige ting  
ske, men jeg kan selv vælge,  
om jeg vil bekymre mig på  
forhånd eller tage det, som  
det kommer



Jeg skal tjekke ting for at  
holde styr på min  
bekymring

