

liste over positive aktiviteter

A

#	aktivitet	hvor stor glede har dette gitt i gode perioder?					siste uke		
		0	1	2	3	4	ikke gjort dette	utført noen ganger	utført hver dag
1	Tegne, male	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	Pusle	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	Spille kort	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	Surfe på internett	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	Passe en hund	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	Se på TV program	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	Tur i skog, natur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	Ha på seg pene, rene klær	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	Kjøpe lodd	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	Diskutere sport	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11	Bli kjent med noen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12	Høre på musikk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13	Spille Yatzy, ludo eller annet terningspill/brettspill	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14	Planlegge turer eller ferier	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15	Gå på konsert	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16	Være på stranden	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17	Kjøpe ting til seg selv	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18	Fjelltur eller klatring	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19	Lese en bok	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20	Lese aviser	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21	Lese tegneserier	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22	Lese magasiner	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
23	Rydde på rommet / i leiligheten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
24	Ommøblere rommet / leiligheten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
25	Spille golf eller minigolf	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
26	Være til stede på et sportsarrangement	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
27	Være til stede på travløp, billøp, båtrace eller lignende	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
28	Gå på Café	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
29	Gå på pub	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
30	Gå på restaurant	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

liste over positive aktiviteter

B

#	aktivitet	hvor stor glede har dette gitt i gode perioder?					siste uke		
		0	1	2	3	4	ikke gjort dette	utført noen ganger	utført hver dag
31	Se et teaterstykke	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
32	Kjøre bil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
33	Gå på butikken	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
34	Være i båt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
35	Fiske	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
36	Gjøre noe hyggelig for foreldrene	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
37	Være alene	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
38	Gå tur ute	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
39	Bygge med Lego	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
40	Sove i telt ute	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
41	Gi penger til ett godt formål	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
42	Hjelpe noen som trenger hjelp	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
43	Spandere godteri, brus og lignende på noen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
44	Skru på motorer, pusle med tekniske ting	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
45	Løse en vanskelig oppgave	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
46	Løse kryssord	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
47	Dra på familiebesøk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
48	Spille tennis	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
49	Ta en dusj	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
50	Ta et bad i badekar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
51	Dra til svømmehall	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
52	Snekre, sage og banke inn spiker	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
53	Kløyve ved	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
54	Skrive dikt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
55	Skrive dagbok	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
56	Sende mail på internett	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
57	Skrive brev eller kort	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
58	Dra med fly	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
59	Se på fly	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
60	Reise med tog	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

liste over positive aktiviteter

#	aktivitet	hvor stor glede har dette gitt i gode perioder?					siste uke		
		0	1	2	3	4	ikke gjort dette	utført noen ganger	utført hver dag
61	Prate ordentlig med en fagperson	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
62	Synge i kor	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
63	Gå på fest	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
64	Gå i bursdagsselskap	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
65	Invitere andre til kaffe og kake	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
66	Invitere andre til middag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
67	Invitere andre til fest eller selskap	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
68	Lage mat	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
69	Reise med buss	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
70	Snakke engelsk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
71	Gå i kirken	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
72	Være tilstede på møter	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
73	Gruble over vanskeligheter	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
74	Kjøre i en ekstra tøff sporsbil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
75	Spille et musikkinstrument	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
76	Gå på ski	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
77	Få servert frokost i sengen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
78	Gå på butikken og handle for andre	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
79	Dra på kirkegården	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
80	Flørte med andre	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
81	Få massasje	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
82	Surfe på internett	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
83	Krangle med noen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
84	Le sammen med andre	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
85	Diskutere med andre	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
86	Ake i snøen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
87	Høre på radio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
88	Få besøk av venner	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
89	Dra på besøk til venner	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
90	Delta i en sportskonkurranse	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

liste over positive aktiviteter

#	aktivitet	hvor stor glede har dette gitt i gode perioder?					siste uke		
		0	1	2	3	4	ikke gjort dette	utført noen ganger	utført hver dag
91	Få besøk av familie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
92	Dra på besøk til familie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
93	Lage presanger	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
94	Få brev eller kort	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
95	Være ute i regnet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
96	Være ute når solen skinner	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
97	Fotografere	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
98	Studere kart	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
99	Plukke blomster ute	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
100	Samle steiner eller annet fra naturen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
101	Stelle med blomster inne	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
102	Dyrke grønnsaker	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
103	Klippe gresset	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
104	Ordne med egen økonomi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
105	Høre på vitser	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
106	Vedde med noen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
107	Vinne et veddemål	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
108	Se i fotoalbum	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
109	Snakke om helsen sin	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
110	Spise god mat	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
111	Drikke brus	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
112	Gå en tur i byen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
113	Låne bort noe	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
114	Ringe til noen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
115	At noen ringer til deg	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
116	Trene på helsestudio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
117	Være i badstue	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
118	Tenke på folk man liker	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
119	Lære noe nytt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
120	Ride på hest	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

liste over positive aktiviteter

#	aktivitet	hvor stor glede har dette gitt i gode perioder?					siste uke		
		0	1	2	3	4	ikke gjort dette	utført noen ganger	utført hver dag
121	Laste ned musikkfiler fra internett	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
122	Kopiere god musikk til CD eller MP3 spiller	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
123	Dagdrømme	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
124	Løpe, jogge	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
125	Spille boccia	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
126	Besøke kongens slott	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
127	Se på kjendiser	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
128	Lure noen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
129	Vaske håret	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
130	Bli invitert ut av noen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
131	Ommøblere i leiligheten/rommet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
132	Ha på seg parfyme	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
133	Bruke sminke	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
134	Mimre, snakke om gamle dager	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
135	Sole seg	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
136	Gi andre råd	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
137	Få gode råd fra andre	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
138	Gjøre eksperimenter, vitenskapelige forsøk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
139	Stå opp tidlig	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
140	Være sammen med andre mennesker	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
141	Leke selskapsleker	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
142	Gjøre tungt utendørsarbeid (kløyve ved, jobbe i hagen eller skogen)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
143	Skremme folk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
144	Sjokkere folk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
145	Delta i terapigruppe	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
146	Spille bordtennis	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
147	Gå barfott	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
148	Sparke fotball	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
149	Andre ballspill	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
150	Vaske klær	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

liste over positive aktiviteter

F

#	aktivitet	hvor stor glede har dette gitt i gode perioder?					siste uke		
		0	1	2	3	4	ikke gjort dette	utført noen ganger	utført hver dag
151	Tørke støv og vaske gulv	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
152	Høre på musikk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
153	Strikke	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
154	Sy	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
155	Veve	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
156	Lære bort noe til andre	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
157	Gå til frisøren og få klippet håret	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
158	Sminke seg	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
159	Sove ekstra lenge	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
160	Stå opp tidlig om morgenen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
161	Dra til biblioteket	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
162	Dra på en kunstutstilling	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
163	Se på fugler	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
164	Mater fugler	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
165	Handle i klesbutikker	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
166	Handle i matbutikker	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
167	Handle noe til leiligheten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
168	Grille utendørs	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
169	Klappe dyr	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
170	Gå tur med dyr	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
171	Tenne bål, se et bål brenne	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
172	Synge alene	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
173	Synge sammen med noen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
174	Høre på at noen andre synger	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
175	Selge noe	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
176	Gi bort noe	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
177	Reparere noe	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
178	Sykle	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
179	Være sammen med mennesker som smiler og er glade	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
180	Snakke om politikk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

liste over positive aktiviteter

G

#	aktivitet	hvor stor glede har dette gitt i gode perioder?					siste uke		
		0	1	2	3	4	ikke gjort dette	utført noen ganger	utført hver dag
181	Se på andre mennesker	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
182	Snakke om hobbyene sine eller spesielt interesseområde	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
183	Smile til folk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
184	Leke i sanden	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
185	Snakke om andre mennesker	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
186	Drikke kaffe eller te sammen med andre	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
187	Tenke på en avdød venn	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
188	Gjøre noe sammen med barn	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
189	Få ros og komplimenter	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
190	Være lenge oppe om kvelden	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
191	Gå på auksjon	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
192	Stå på vannski, surfe eller dykke	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
193	Vinne en konkurranse	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
194	Låne noe	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
195	Se på ballett	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
196	Gå på skøyter	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
197	Gå på ski	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
198	Lage snemann	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
199	Være med i snøballkrig	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
200	Være sammen med eldre mennesker	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
201	Fotografere	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
202	Se i fotoalbum	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
203									
204									
205									
206									
207									
208									
209									
210									