

## SKEMA 43 Ideliste over lystbetonede aktiviteter

1. Læse skønlitteratur
2. Skrive dagbog
3. Aerobics
4. Ridning
5. Købe blomster til mig selv
6. Købe bøger
7. Gå i biografen
8. Jogging
9. Rose mig selv for at have gjort et godt stykke arbejde den dag
10. Mindes gode begivenheder, som jeg har deltaget i sammen med venner
11. Lytte til musik
12. Ligge i solen
13. Grine
14. Huske tidligere rejser
15. Lytte til andre
16. Læse avis eller ugeblade
17. Dyrke hobby (frimærker, modelfly osv.)
18. Tilbringe tid sammen med venner
19. Planlægge ferier eller lystbetonede aktiviteter
20. Møde nye mennesker
21. Spise noget lækkert/specielt
22. Øve karate og judo
23. Gå til yoga
24. Ordne ting i huset
25. Reparere cykel/bil
26. Have sexet, dyrt eller smukt tøj på
27. Have en stille aften
28. Passe mine planter
29. Svømme
30. Motionere
31. Samle på gamle ting
32. Tage til en fest
33. Tænke på at købe ting
34. Spille golf
35. Spille fodbold
36. Flyve med drage
37. Diskutere politik, bøger, filosofi osv. med venner
38. Familiefester
39. Køre motorcykel
40. Sex
41. Gå/løbe i skoven
42. Campingtur
43. Synge, når jeg er i bad eller ordner ting i huset
44. Arrangere blomster
45. Gå i kirke/moske/synagoge
46. Tabe mig
47. Tænke på de ting, jeg synes, jeg er god til
48. Holde en fridag
49. Klassegenforening
50. Løbe på skøjter
51. Sejle

Af Anja Hareskov Jensen, modificeret efter Linehan, M.M. (1993) *Skills training manual for treating personality disorder*. New York: The Guilford Press og MacPhillamy, D. & Lewinsohn, P.M. (1982) The Pleasant Events Schedule: studies on reliability, validity and scale intercorrelation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3: 363-380.

© Mørch, M.M. & Rosenberg, N.K. (red.): *Kognitiv terapi – modeller og metoder*. Hans Reitzels Forlag 2005.

(fortsættes→)

## SKEMA 43 (fortsat) **Ideliste over lystbetonede aktiviteter**

52. Rejse til udlandet
53. Male/tegne
54. Håndarbejde (strikke, væve, knytte osv.)
55. Sove
56. Køre bil
57. Deltage i foreningsarbejde/møder
58. Jagt
59. Korsang
60. Flirte
61. Spille musikinstrumenter
62. Være kreativ (perler, male, keramik osv.)
63. Lave en gave til nogen
64. Købe musik-cd'er
65. Se boksning
66. Planlægge en fest
67. Lave mad
68. Bjergbestigning
69. Skrive digte, noveller, bøger, artikler osv.
70. Sy
71. Købe tøj
72. Spise på restaurant
73. Arbejde
74. Diskutere film/bøger
75. Tage på sightseeing
76. Havearbejde
77. Tage på skønhedssalon
78. Kaffe og avisen om morgenen
79. Spille tennis
80. Være sammen med mine børn
81. Se på skuespil
82. Tage til koncert
83. Dagdrømme
84. Køre en tur
85. Høre radio
86. Se tv
87. Lave lister over opgaver
88. Cykle
89. Gå tur ved vandet
90. Købe og give gaver
91. Zoologisk have, parker, botanisk have osv.
92. Gøre en opgave færdig
93. Gå til hestevæddeløb, motorcykelløb osv.
94. Spise slik, kager og chips
95. Undervise
96. Fotografere
97. Fiske
98. Overholde en slankekur
99. Være sammen med dyr
100. Flyve i en flyvemaskine
101. Læse faglitteratur
102. Amatørteater, dramakurser osv.
103. Være alene
104. Badminton
105. Tage et langt varmt karbad
106. Tage på ferie
107. Betale af på gæld

## SKEMA 43 (fortsat) **Ideliste over lystbetonede aktiviteter**

- |  |  |
|--|--|
| 108. Samle ting (mønter, sten osv.)                      | 133. Bowling   |
| 109. Være på stævnemøde                                  | 134. Snedkerarbejde                                    |
| 110. Slappe af   | 135. Fantasere om fremtiden                            |
| 111. Skrive breve  | 136. Gå til ballet, stepdans osv.                      |
| 112. Tage børnene med til forlystelser                   | 137. Passe akvarium                                    |
| 113. Danse   | 138. Engagere mig politisk                             |
| 114. Tage på picnic                                      | 139. Lave velgørenhedsarbejde                          |
| 115. Meditere  | 140. Lægge puslespil                                   |
| 116. Spille volleyball                                   | 141. Tage på stranden                                  |
| 117. Spise frokost på café med ven                       | 142. Ommøblere og pynte derhjemme                      |
| 118. Gå tur i bjergene                                   | 143. Gå til sportsbegivenhed                           |
| 119. Spille kort/spil (backgammon, skak, poker osv.)     | 144. Gå på diskotek, bar osv.                          |
| 120. Løse kryds og tværs                                 | 145. Gå til foredrag                                   |
| 121. Spille rundbold                                     | 146. Invitere venner på middag                         |
| 122. Se på og fremvise fotografier                       | 147. Vaske hår og smøre mig ind i creme                |
| 123. Spille guitar                                       | 148. Stå på vandski                                    |
| 124. Spille pool   | 149. Se på butikker                                    |
| 125. Købe ting til mig selv (parfume, sko, hårbånd osv.) | 150. Cirkus, forlystelsespark, tivoli osv.             |
| 126. Tale i telefon med venner                           | 151. Gå på loppemarkeder                               |
| 127. Gå på museum  | 152. Surfe på internettet                              |
| 128. Tænde stearinlys                                    | 153. Playstation                                       |
| 129. Få eller give massage                               | 154. Chatte på internettet                             |
| 130. Gå i sauna/dampbad                                  | 155. Kigge på stjerner                                 |
| 131. Tage på skitur                                      | 156. Bage kager  |
| 132. Kanotur   | 157. Fodbad  |
|  | 158. Tale og tilbringe tid med ægtefælle, børn, venner |