

**MESTRINGSSKJEMA VED BEHANDLING AV TILKNYTNINGS-  
FORSTYRRELSE VED PSYKOLOG JOACHIM HAARKLOU, JANUAR  
2009**

	<b>Tegn – Symptom (sett kryss):</b>	<b>Aldri</b>	<b>Sjelden</b>	<b>Av og til</b>	<b>Alltid</b>
	<b>EVNE TIL FYSISK NÆRHET</b>				
1	Vender seg mot mor				
2	Søker fysisk nærhet				
3	Gir seg hen til mor				
4	Foretrekker mor som omsorgsperson				
5	Er tilstede og lite ”fjern”				
6	Vil ha kos og gir kos tilbake				
7	Liker å bli holdt				
8	Liker å bli tatt på, liker berøring				
9	Søker blikkontakt				
10	Smiler tilbake				
11	Forholder seg til mor heller enn andre				
	<b>Fysisk nærhet til sammen</b>				
	<b>EVNE TIL PSYKISK NÆRHET</b>				
12	Hører etter				
13	Ser den andre				
14	Er oppmerksom				
15	Får med seg det som er relevant				
16	Setter pris på en god samtale				
17	Søker kontakt				
18	Gir kontakt				
19	Føler seg forstått				
20	Ønsker å bli forstått				
21	Forstår den andre				
22	Skjønner noe sammen med andre				
23	Evner å dele følelser				
24	Gestikulerer				
	<b>Psykisk nærhet til sammen</b>				
	<b>EMOSJONELL FUNGERING</b>				
25	Viser følelser				
26	Snakker om følelser				
27	Viser glede				

28	Viser takknemlighet				
29	Smiler ekte, og ikke kunstig				
30	Viser sorg				
31	Klarer å gråte over noe trist				
32	Viser normal engstelse				
33	Viser naturlig reservasjon				
34	Er normalt skeptisk til fremmede				
35	Er skeptisk til å gå med "godtemannen"				
36	Reagerer på atskillelse				
37	Lengter				
	<b>Tegn – Symptom (sett kryss):</b>	<b>Aldri</b>	<b>Sjelden</b>	<b>Av og til</b>	<b>Alltid</b>
38	Viser glede ved gjensyn				
39	Viser empati, medfølelse				
40	Trives med fortrolighet				
41	Bryr seg om andre				
42	Tenker på andre				
43	Har god indre kontroll				
44	Regulerer egen atferd uten ytre kontroll				
45	Regulerer raseri og sinne				
46	Er i godt humør				
47	Reagerer på smerte				
48	Fryser ved kulde				
49	Er sensitiv				
50	Normal reaksjon ved mindre skader				
51	Evner å kjenne etter egen sykdom				
	<b>Emosjonell fungering til sammen</b>				
	<b>TRØST</b>				
52	Søker trøst				
53	Liker å bli trøstet				
54	Roer seg når blir trøstet				
55	Søker trøst hos mor fremfor andre				
56	Klarer å trøste seg selv				
	<b>Trøst til sammen</b>				
	<b>SOSIAL FUNGERING</b>				
57	Har stabile venner, lite utskiftninger				
58	Inngår i gjensidige relasjoner				
59	Inngår i likeverdige relasjoner				

60	Klarer å leke sammen med andre				
61	Klarer å aktivisere seg selv / leke selv				
62	Skjønner hvordan han virker på andre				
63	Har innsikt i egen fungering				
64	Har innsikt i egen situasjon				
65	Klarer å fungere på andres premisser				
66	Deler sine opplevelser med andre				
67	Deler ting med andre				
68	Tåler at andre bestemmer				
69	Er kreativ i sin lek				
70	Leker meningsfull lek				
71	Bruker lovlige/hyggelege tema i lek				
	<b>Sosial fungering til sammen</b>				
	<b>SMERTEPLASSERING</b>				
72	Deler sin smerte med andre				
73	Smerteregulering uten selvdestruktivitet				
74	Unngår å skade andre fysisk				
75	Unngår å skade andre psykisk				
	<b>Tegn – Symptom:</b>	<b>Aldri</b>	<b>Sjelden</b>	<b>Av og til</b>	<b>Alltid</b>
76	Regulerer aggresjon				
77	Forholder seg til grenser				
78	Behandler dyr på en god måte				
79	Uproblematisk forhold til ild				
80	Uproblematisk forhold til påtenning				
81	Unngår å kjeft på andre				
	<b>Smerteplassering til sammen</b>				
	<b>VÆREMÅTE</b>				
82	Følger lover og regler				
83	Tenker på konsekvens av egne handlinger				
84	Reagerer adekvat i ulike situasjoner				
85	Er tålmodig				
86	Planlegger				
87	Arbeider målrettet				
88	Belønning virker				
89	Lærer av erfaring				
90	Klarer å motstå fristelser				
91	Opptrer forutsigbart				

92	Er til å stole på / pålitelig				
93	Er stabil				
94	Tåler positiv tilbakemelding				
95	Er ekte i sin tilpasning				
96	Tar kontakt med andre i normalt tempo				
97	Handler uten skjulte motiver				
98	Viser følelser, uten å ville oppnå noe				
99	Er opptatt av andre, tenker på andre				
100	Har god utholdenhet				
101	Har stabilt humør				
102	Stabil fungering				
103	Ber om ting, og tar imot når får dem				
104	Passende seksuelle handlinger				
105	Unngår å utsette seg selv for fare				
106	Prater om meningsfulle ting				
107	Hilser				
108	Sier "ha det"				
109	Sier "god natt"				
110	Er imøtekommende				
111	Er enig				
112	Innordner seg				
113	Følger beskjeder				
114	Deltar på felles måltider				
115	Bli ved bordet til felles måltid er avsluttet				
	<b>Væremåte til sammen</b>				
	<b>PROSOSIAL ATFERD</b>				
116	Holder avtaler				
	<b>Tegn – Symptom:</b>	<b>Aldri</b>	<b>Sjelden</b>	<b>Av og til</b>	<b>Alltid</b>
117	Fullfører skolen				
118	Går på samme skole hele veien				
119	Ønsker å bo hjemme, fremfor barnehjem				
120	Ønsker å bo hjemme, fremfor hybel				
121	Tåler rutinebrudd				
122	Takler overganger uten problemer				
123	Opptatt av det positive, fremfor negative				
124	Opptatt av det gode, fremfor onde				
125	Har god hygiene				
126	Fungerer følelsesmessig adekvat ift. alder				

127	Har ”sunne” interesser				
128	Svarer ”ja”- og gjør det				
129	Snakker sant				
130	Er oppriktig				
131	Spør om å få, fremfor å ta/stjele				
132	Er røykfri				
133	Avstår fra alkohol (og rus)				
	<b>Prosocial atferd til sammen</b>				
	<b>ORDENTLIGHET</b>				
134	Holder det ryddig				
135	Lager lite styr				
136	Ordentlig (eks. har orden på rommet)				
137	Husker tiden				
138	Husker ting				
139	Tar vare på tingene sine				
140	Leker med lekene uten å ødelegge dem				
141	Tar vare på lekene sine				
142	Leverer tilbake lånte gjenstander				
143	Husker å skru av lyset, tv, mv.				
144	Låser døren når går				
145	Husker familiemedlemmers bursdager				
146	Ringer hjem fra tur				
	<b>Ordentlighet til sammen</b>				
	<b>KOMMUNIKASJON</b>				
147	Kommuniserer tydelig / enkel å forstå				
148	Forteller sannheten				
149	Fremmer andres syn på en ærlig måte				
150	Kommuniserer uten forsøk på å provosere				
151	Snakker fint til de rundt seg				
152	Skaper ro rundt seg				
153	Er opptatt av det andre formidler				
154	Er responsiv, bekreftende				
155	Er saklig				
156	Er rimelig				
157	Har gode motiver				
	<b>Tegn – Symptom:</b>	<b>Aldri</b>	<b>Sjelden</b>	<b>Av og til</b>	<b>Alltid</b>
158	Går inn for å ”være venner”				

159	Ser fremover, dveler ikke ved det negative				
160	Er som regel fornøyd				
161	Tar ansvar for egne handlinger				
162	Innrømmer egen negativ atferd				
	<b>Kommunikasjon til sammen</b>				
	<b>PERSONLIGHETSTREKK</b>				
163	Kan angre				
164	Kan føle skyld				
165	Tar ansvar, er ansvarlig				
166	Tar initiativ				
167	Kan få dårlig samvittighet				
168	Respekterer regler				
169	Kan forplikte seg				
170	Bryr seg om andre				
171	Tar hensyn til andres meninger				
172	Viser hensyn				
173	Er opptatt av rettferdighet				
174	Tar avstand fra ondsinnete handlinger				
175	Trives med å være barn				
176	Er normalt modig				
177	Er motivert				
178	Har livslyst				
179	Er blid og opplagt				
180	Er glad				
181	Sprer glede				
182	Er med på å skape god stemning				
183	Får andre til å føle seg vel				
184	Unngår bråk				
185	Har en personlighet; ikke flere				
	<b>Personlighetstrekk til sammen</b>				
	<b>SELVBILDE</b>				
186	Har et positivt selvbilde				
187	Barnets ide: "Noen er glad i meg"				
188	Barnets ide: "Jeg er verdt å bli elsket"				
189	Barnets ide: "Jeg er snill"				
190	Opplever livet som meningsfylt				
191	Gir positive opplevelser				

192	Føler seg lik som andre				
193	Er ydmyk i sin væremåte				
194	Har selvinnsikt omkring egne ferdigheter				
195	Kan be om hjelp				
196	Tåler at andre også får oppmerksomhet				
	<b>Selvbilde til sammen</b>				
	<b>Tegn – Symptom:</b>	<b>Aldri</b>	<b>Sjelden</b>	<b>Av og til</b>	<b>Alltid</b>
	<b>SØVNMØNSTER</b>				
197	Sover rolig				
198	Sovner lett om kvelden				
199	Er lett å legge				
200	Gode drømmer, ikke mareritt				
201	Sover uten å snakke i søvne				
202	Sover uten å gå i søvne				
	<b>Søvnmonster til sammen</b>				
	<b>SPISEMØNSTER</b>				
203	Spiser når mat blir servert				
204	Evner å spise normalt				
205	Tar til seg normal mengde mat				
206	Forstår når er mett (kognitivt)				
207	Opplever metthet (følelse)				
	<b>Spisemonster til sammen</b>				
	<b>TILFREDSHET OG IDEALISME</b>				
208	Har et normalt pengeforbruk				
209	Har nok penger, ikke blakk				
210	Føler at får nok omsorg				
211	Evner å kjenne seg mett				
212	Unner andre goder				
213	Lite fokus på statussymboler				
214	Normalfokusering på det ytre				
215	Lite opptatt av det materialistiske				
	<b>Tilfredshet og idealisme til sammen</b>				
	<b>UTVIKLING</b>				
216	Har kontroll på urin				
217	Har kontroll på avføring				

218	Klarer å tenke årsak-virkning				
219	Klarer å benytte seg av sin intelligens				
220	Normal språkutvikling				
	<b>Utvikling til sammen</b>				
	<b>ANNET</b>				
221	Har et normalt aktivitetsnivå				
222	Er oppmerksom				
223	Evner å tenke konsekvenser				
224	God frustrasjonstoleransegrense				
225	Forstår felles beskjeder				
226	Er normalt vaksom				
227	God konsentrasjon				
228	God hukommelse				
229	Virker å ha positive minner				
230	Responderer, svarer				
	<b>Tegn – Symptom:</b>	<b>Aldri</b>	<b>Sjelden</b>	<b>Av og til</b>	<b>Alltid</b>
231	Trives på nye steder				
	<b>Annet til sammen</b>				
	<b>TOTALT ALLE PUNKTER SAMLET:</b>				

Til brukeren av dette mestringsskjema:

Dette mestringsskjema som måler effekten av behandling av tilknytningsforstyrrelse er blitt til som følge av en systematisering og organisering av kliniske observasjoner i min egen praksis. Mestringsskjemaet er et speilbilde av kartleggingsskjemaet for tilknytningsforstyrrelse. Dette mestringsskjema er ikke reliabilitets- og validitetstestet, slik at det per idag ikke utgjør et standardisert skjema eller et psykometrisk verktøy for måling av behandlingseffektivitet ved tilknytningsforstyrrelse.

Mestringsskjemaet er et praktisk arbeidsredskap i min egen praksis for måling av behandlingseffekt av en tilknytningsterapi. Også i egen praksis vil mestringsskjemaet i seg selv ikke være tilstrekkelig for å måle om tilknytningsterapien gir et godt resultat, men brukes som et supplement til fortsatt klinisk observasjon av barnet som del av tilknytningsterapien, samt innhenting av komparentopplysninger fra primært hovedomsorgsgiver.

Foreldre til barn med tilknytningsforstyrrelse kan bruke dette skjema for å få en oversikt over barnets utvidede mestringssområder.

Joachim Haarklou

31.1.2009