

# Innhold

	Forord .....	7
	Introduksjon .....	9
1. TIME	Introduksjon til Mestringskatten for ungdom .....	23
2. TIME	Å gjenkjenne følelser .....	28
3. TIME	Introduksjon til avslapning .....	32
4. TIME	Møt foreldrene, del 1 .....	36
5. TIME	Å lytte til tankene dine: identifisering og utfordring av selvsnakk .....	40
6. TIME	Problemløsning .....	44
7. TIME	Belønning for innsats .....	48
8. TIME	Trene på FARE-planen .....	50
9. TIME	Møt foreldrene, del 2 .....	52
10. TIME	Begynn å øve .....	54
11. TIME	Mer øving .....	58
12. TIME	Mer øving .....	60
13. TIME	Enda mer øving .....	62
14. TIME	Enda mer øving .....	64
15. TIME	Enda mer øving .....	67
16. TIME	Siste time .....	70
	Oppsummering av terapien	
	Referanser .....	73