

# Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness in Youth (MAIA-Y)

Børn og unge 7-17 år

Dansk MAIA-Y

Contact: Wolf E. Mehling, MD  
Osher Center for Integrative Medicine  
University of California, San Francisco  
1545 Divisadero St., 4th floor  
San Francisco, CA 94115  
Phone: 01 (415) 353 9506  
mehlingw@osher.ucsf.edu  
<https://www.osher.ucsf.edu/maia/>

Translated by: Kia Ehlers  
Authorized Occupational Therapist  
Pediatric Therapy  
Self-employed in a private practice in Copenhagen  
CVR: 42189685  
Denmark  
kiaehlers@gmail.com

**Thanks:**

*In this MAIA-Y, the Danish instructions is approximately copied from the Danish translation of the original MAIA for adults, translated by Anders Bech Christiansen & Siff L. E. Skovenborg, Body and Health Research Program and Danish School of Psychomotor Therapy. Thanks to Anders and Siff.*

# Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness in Youth (MAIA-Y)

## Tilladelser og ophavsret

MAIA-Y er beskyttet af lov om ophavsret, men må anvendes gratis og uden skriftlig tilladelse, under forudsætning af at følgende punkter overholdes jf. UCSF (University of California San Francisco):

- Brug spørgeskemaets uforkortede navn "Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness in Youth" når du henviser til det og tilføj en henvisning til originalkilden.
- Ændringer må foretages uden vores (UCSF) skriftlige tilladelse. Hvis der foretages ændringer, så beskriv venligst disse tydeligt i forbindelse med offentliggørelse af skemaet eller forskningsresultater. Giv også gerne os (UCSF) besked om ændringerne, så vi kan tage dem til efterretning.
- Hvis du blot vil anvende et udsnit af udsagnene fra MAIA-Y, så anbefaler vi, at du udvælger komplette underskalaer frem for at plukke udsagn på tværs af skalaer. Dette bibeholder underskalaernes målemæssige egenskaber.
- Hvis du oversætter MAIA-Y til et andet sprog, så send os (UCSF) venligst et eksemplar.
- Hvis andre forskere er interesseret i at bruge MAIA-Y, så henvis dem til originalkilden (via [www.osher.ucsf.edu/maia/](http://www.osher.ucsf.edu/maia/)), da dette sikrer, at de får adgang til den seneste version og scorings-instruktioner.

## Scorings-instruktioner

Beregn gennemsnittet af udsagnene på hver underskala.

NB: Ved udsagn 5, 6 og 7 på "ikke-distraherende" og udsagn 8 og 9 på "ikke-bekymrende" skal svarskalaen 'vendes om' (dvs. 5 tælles som 0, 4 som 1, 2 som 3, osv.).

Underskalaer i 8 kategorier, defineret af sammenlagt 32 udsagn (U1 – U32), U = Udsagn:

### 1. Lægge mærke til: Opmærksomhed på ubehagelige, behagelige og neutrale kropssansninger

U1 \_\_\_\_\_ + U2 \_\_\_\_\_ + U3 \_\_\_\_\_ + U4 \_\_\_\_\_ / 4 = \_\_\_\_\_

### 2. Ikke-distraherende: Tendens til ikke at ignorere eller distrahere sig selv fra følelser af smerte og ubehag

U5 (omvendt) \_\_\_\_\_ + U6 (omvendt) \_\_\_\_\_ + U7 (omvendt) \_\_\_\_\_ / 3 = \_\_\_\_\_

### 3. Ikke-bekymrende: Tendens til ikke at bekymre sig eller opleve følelsesmæssig uro ved ubehagelige kropsfornemmelser

U8 (omvendt) \_\_\_\_\_ + U9 (omvendt) \_\_\_\_\_ + U10 \_\_\_\_\_ / 3 = \_\_\_\_\_

### 4. Opmærksomhedsregulering: Evne til at opretholde og regulere opmærksomhed på kropssansninger

U11 \_\_\_\_\_ + U12 \_\_\_\_\_ + U13 \_\_\_\_\_ + U14 \_\_\_\_\_ + U15 \_\_\_\_\_ + U16 \_\_\_\_\_ + U17 \_\_\_\_\_ / 7 = \_\_\_\_\_

### 5. Emotionel bevidsthed: Opmærksomhed på forbindelsen mellem kroppens signaler og egne følelser

U18 \_\_\_\_\_ + U19 \_\_\_\_\_ + U20 \_\_\_\_\_ + U21 \_\_\_\_\_ + U22 \_\_\_\_\_ / 5 = \_\_\_\_\_

### 6. Selvregulering: Evne til at regulere stress eller følelsesmæssig uro gennem opmærksomhed på kroppen

U23 \_\_\_\_\_ + U24 \_\_\_\_\_ + U25 \_\_\_\_\_ + U26 \_\_\_\_\_ / 4 = \_\_\_\_\_

### 7. Kropslytning: Aktivt lytte til kroppen for indsigt

U27 \_\_\_\_\_ + U28 \_\_\_\_\_ + U29 \_\_\_\_\_ / 3 = \_\_\_\_\_

### 8. Tillid: Opleve ens krop som tryk og til at stole på

U30 \_\_\_\_\_ + U31 \_\_\_\_\_ + U32 \_\_\_\_\_ / 3 = \_\_\_\_\_

Læs hvert udsagn og tegn en cirkel om det tal, der bedst afspejler hvordan det forholder sig i dit daglige liv lige nu.

Rating fra 0-5 ift. intensitet  
fra intet/lidt til meget kraftigt:



TEGN EN CIRKEL OM ET TAL PÅ HVER LINJE

NR.	Kropsregistrering	Aldrig	0	1	2	3	4	5	Altid
1	Når jeg er nervøs, så kan jeg mærke hvor i min krop følelserne (spændingerne) kommer fra	0	1	2	3	4	5		
2	Jeg opdager og lægger mærke til når det er ubehageligt i min krop	0	1	2	3	4	5		
3	Jeg kan mærke hvor i min krop jeg føler mig godt tilpas	0	1	2	3	4	5		
4	Jeg opdager når min vejrtrækning ændrer sig, fx hvis det går hurtigere eller langsommere	0	1	2	3	4	5		
5	Jeg ignorerer ubehagelige følelser i min krop så længe som muligt, indtil det er meget kraftigt	0	1	2	3	4	5		
6	Jeg distraherer og afleder mig selv, når jeg føler ubehag eller smerte i kroppen	0	1	2	3	4	5		
7	Når jeg føler ubehag eller smerte, prøver jeg at sige pyt og bare komme over det	0	1	2	3	4	5		
8	Når jeg føler smerte i min krop, bliver jeg ked af det og urolig	0	1	2	3	4	5		
9	Jeg bliver bekymret og nervøs for om der er noget galt, hvis jeg mærker smerte eller ubehag	0	1	2	3	4	5		
10	Jeg kan godt mærke ubehag i min krop uden at bekymre mig, og uden at blive bange	0	1	2	3	4	5		
11	Jeg kan fokusere på at trække vejret uden at tænke på noget andet imens	0	1	2	3	4	5		
12	Når der sker meget omkring mig, kan jeg stadig holde fokus på hvad jeg mærker i min krop	0	1	2	3	4	5		
13	Når jeg taler med nogen i en samtale, kan jeg samtidig fokusere på hvordan jeg står eller sidder	0	1	2	3	4	5		
14	Selvom jeg bliver distraheret, kan jeg godt få fokus tilbage på hvordan jeg har det i min krop	0	1	2	3	4	5		
15	Jeg kan skifte fokus fra at tænke på noget, til at fokusere på at mærke min krop	0	1	2	3	4	5		

Læs hvert udsagn og tegn en cirkel om det tal, der bedst afspejler hvordan det forholder sig i dit daglige liv lige nu.  
TEGN EN CIRKEL OM ET TAL PÅ HVER LINJE

		Aldrig					Altid
16	Jeg kan godt have opmærksomhed på hele min krop, selvom det gør ondt ét bestemt sted	0	1	2	3	4	5
17	Jeg kan godt fokusere på hele min krop når jeg beslutter det	0	1	2	3	4	5
18	Når jeg er vred, kan jeg mærke forandringer i min krop	0	1	2	3	4	5
19	Når der er noget galt i mit liv der ikke går så godt, kan jeg mærke det i min krop	0	1	2	3	4	5
20	Efter et roligt og behageligt øjeblik, kan jeg mærke at min krop har det anderledes	0	1	2	3	4	5
21	Når jeg føler mig godt tilpas, kan jeg mærke at min vejrtrækning bliver nemmere	0	1	2	3	4	5
22	Når jeg er glad og i godt humør, kan jeg mærke at mine følelser i kroppen ændrer sig	0	1	2	3	4	5
23	Jeg kan godt være rolig indeni selvom der sker meget, som jeg egentlig er overvældet af	0	1	2	3	4	5
24	Når jeg fokuserer på min krop, bliver jeg rolig	0	1	2	3	4	5
25	Jeg kan bruge mine vejrtrækninger til at falde til ro og slappe af	0	1	2	3	4	5
26	Når jeg tænker for meget, kan jeg berolige mig selv ved at fokusere på min krop og vejrtrækninger	0	1	2	3	4	5
27	Jeg lytter til signalerne fra min krop når jeg skal finde ud af hvad jeg føler	0	1	2	3	4	5
28	Når jeg er vred eller ked af det, bruger jeg tid på at mærke hvordan jeg har det i kroppen	0	1	2	3	4	5
29	Jeg mærker i min krop og lytter til min krop, for at få hjælp til at finde ud af hvad jeg skal gøre	0	1	2	3	4	5
30	Jeg føler mig godt tilpas i min krop	0	1	2	3	4	5
31	Min krop giver mig tryghed	0	1	2	3	4	5
32	Jeg stoler på min krop	0	1	2	3	4	5