Brukermanual for appen «Min hverdag»

Hvordan få appen på mobiltelefonen: For å få appen på din telefon, må du laste den ned. Hvis du har iPhone, søker du opp «Min hverdag» i Applestore. Hvis du har Android-telefon, søker du opp «Min hverdag» i Play Store. Appen ligger øverst i resultatlisten når du har søkt. Trykk på appen og velg «last ned». Når appen er lastet ned kan du åpne den.

Hvordan fungerer appen: Første gang du åpner opp appen vil du få opp noen slides som forklarer hvordan appen skal brukes. Du vi også se spørsmålstegn når du navigerer rundt i appen. Disse kan du trykke på hvis du vil ha mer informasjon på hver enkelt side. Vi gjengir og utdyper informasjonen her.

🚛 🛛 Telia N 🗢 10:41 **1** 67 % 🔳 **(i)** Profil 31.08 - 06.09 Uke Måned Søn Man Tir Ons Tor Fre Lør Totalskåre Gjenopplevelse Unngåelse Negative tanker Aktivering Negative følelser Positive følelse Ш Ш Ô

Appen har tre funksjoner som du finner nederst på appen. Det ser slik ut:

Informasjon

Her finner du informasjon om traumer, vanlige reaksjoner på traumer, og vanlig spørsmål som kan dukke opp når man har det vanskelig.

Profil

Hver kveld vil appen be deg om å svare på spørsmål om hvordan du har hatt det i dag. Spørreskjemaet vil være åpent de siste to timene før du legger deg. Du får en påminnelse når spørreskjemaet åpner, og dersom du ikke svarer får du en ny 30 min før leggetid. Du kan følge med på din egen utvikling i profilen.

Verktøykasse

Her finner du verktøy (øvelser og lydklipp) som du kan bruke når du skal øve på å takle vanskelige følelser og reaksjoner. Appen vi også foreslå spesielle øvelser som kan være spesielt nyttige for deg.

Hvordan sette personlige mål: Du setter personlige mål ved å trykke på «hjem»-ikonet Hem og deretter den lilla knappen der det står «Sett personlige mål». På hjem-siden kan du se hvilke personlige mål du har satt deg for denne uken. Antall stjerner viser antall dager du har sagt at du skal

jobbe med målet og stjernene blir lilla per dag du krysser av spørreskjemaet at du har fullført målet ditt. Du kan sette flere personlige mål og det vil se slik ut:

	🖬 Telia N 🗢	10:4	10	1 68 % 🔳	
	Min Hv	/erdag		i 🌣	
		31.08	6.09		
/	Gjøre puste	eøvelse		0	\mathbb{K}
\langle		\overleftrightarrow			\mathcal{V}
		Sett perso	nlige mål		
	Mine str	ategier		>	
				•	
	Anbefalt	te verktøy		>	
	A	Ψ	11	Ĥ	
	Hjem	Info	Profil	Verktøykasse	

Hvordan svare på spørreskjemaet: Spørreskjemaet vil dukke opp som en notifikasjon på mobiltelefonen din, 2 timer før satt leggetid. Du svarer på spørreskjemaet ved å trykke på notifikasjonen som dukker opp.

🗄 MinHverdag Nå	
MinHverdag Svar på skiema	:::

Det du svarer på spørreskjemaet blir brukt til lage grafer du kan se på under "Profil", og til å gi deg anbefalinger om hvilke øvelser som kan være spesielt nyttig for deg. Hvordan finne informasjon om traumer: Informasjonen om traumer, vanlige reaksjoner, og vanlige

Ш

spørsmål vil du finne under «info»-ikonet som ser slik ut: Info . Slik ser informasjons-siden ut:

Informa	isjon		()
Hva er	et trau	me?	~
Vanlig	e reaks	joner	~
Vanlig	e spørs	mål	~
Mer in	formasj	jon	~
Hiem		Profil	Verktovkasse

Ш

Hvordan bruke profilsiden: Du kommer inn på profil-siden ved å trykke på dette ikonet: ^{Profil} . Her får du oversikt over hva du har svart på i spørreskjemaet den siste uken, i form av grafer. Du kan trykke på måned for å se hva du har svart den siste måneden. Du kan se på skåren din for de ulike reaksjonene ved å trykke på dem; gjenopplevelse, unngåelse, negative tanker, aktivering, negative følelser og positive følelser. Du kan også velge å se på din totalskåre, som er et gjennomsnitt av de fire typene reaksjoner på traumer (gjenopplevelse, unngåelse, negative tanker og aktivering). Profilsiden ser slik ut:



Hvordan bruke verktøykassen: Du kommer inn i verktøykassen ved å trykke på dette Verktøykasse . I verktøykassen finner du ulike øvelser og lydklipp. Disse kan du bruke som hjelpemiddel for å takle vanskelige følelser og reaksjoner. De tre første verktøyene er puste-øvelse, avspenning og fysisk øvelse, og disse er alle øvelser med lyd hvor du øver på å avspenne kroppen og å puste.

Ċ3

Strategier - her kan du legge til ulike strategier som allerede ligger i appen, som kan hjelpe deg når du har det vanskelig. Eksempelvis kan man legge til "hør på musikk" eller "gå en tur". Du kan også legge til egne strategier under "mine strategier" og velge "legg til egen strategi".

Følelser og reaksjoner - Her kan du lytte til lydfiler som adresserer irritabilitet, tristhet, ensomhet, utrolighet/stressethet, negative tanker og gjenopplevelser. Disse kan hjelpe deg å forstå hvorfor du føler deg som du gjør, og hva du kan gjøre når disse følelsene og reaksjonen dukker opp.

Trygt sted – Her kan du legge til ditt trygge sted, et sted du liker å være, som du opplever som et trygt og som gjør deg rolig og glad. Du legger til ditt trygge sted ved å trykke på "hva er ditt trygge sted"

Søvntips - Under søvntips kan du finne nyttige tips til hvordan du kan gjøre soverommet klart for kvelden og hva du kan gjøre når du ikke får sove. Du finner også fakta om søvn og en avspenningsøvelse.

Hjelpesetninger – Her kan du legge til hjelpesetninger som kan være sitat eller setninger som hjelper deg når du har det vanskelig. Du legger til dette ved å trykke på "lag egne hjelpesetninger".

Sikkerhetsplan – I sikkerhetsplanen din kan du legge inn informasjon eller konkrete ting å gjøre om man opplever noe tøft. Du kan også legge inn kontaktinformasjon til en kontaktperson som man vil snakke med i slike situasjoner, og du finner kontaktinformasjon til ulike hjelpetjenester.

Du kan se alle verktøyene i verktøykassa, eller kun de som er anbefalt for deg ved å trykke på «Anbefalt for deg».

Siden ser slik ut:



Innstillinger: Du kan til enhver tid endre leggetid og oppleser ved å trykke på ikonet som ser slik ut

. Her kan du også skru på påminnelser. For å kunne delta i forskningsprosjektet er det viktig at du har påminnelser påskrudd.

Innstillinger-siden ser slik ut:

÷					
Min hverdag					
Om appen					
Legg til kontaktperson					
Endre leggetid					
Velg oppleser					
Personvern					
Hjelp					
Generelle instillinger					
Påminnelser					