

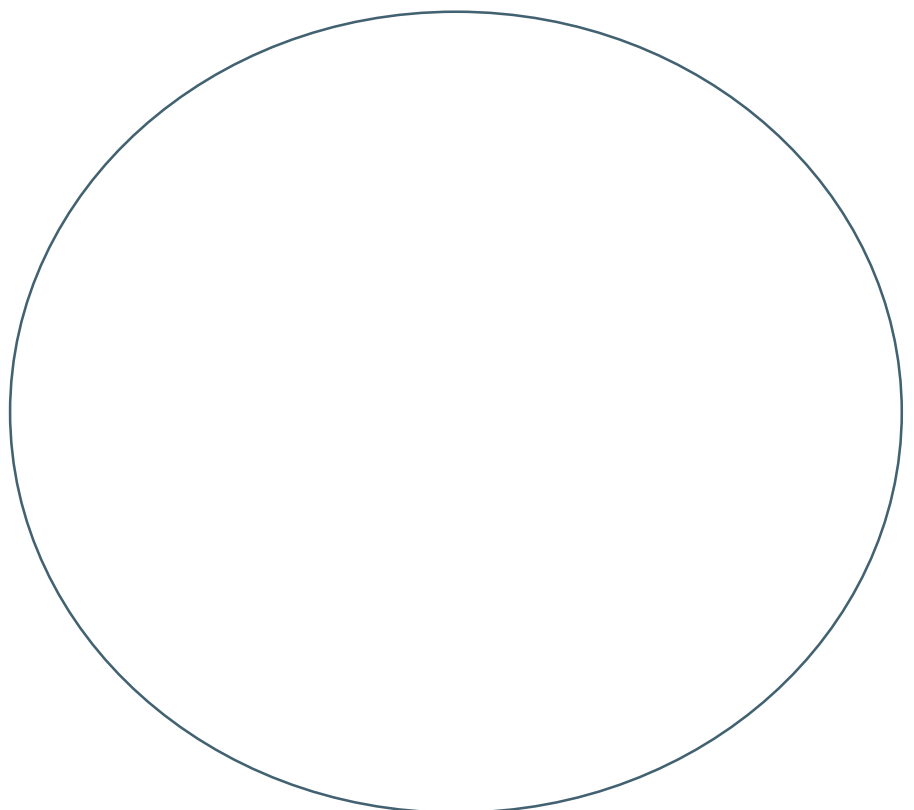
## Den svære samtale

Denne øvelse udfyldes af træneren sammen med den unge, der gambler. Typisk hjælper det at visualisere, hvor meget tid og energi man bruger på spillet fysisk, men i lige så høj grad mentalt (når man planlægger, evaluerer, bekymrer sig mv. over sit spil). Så hvordan bruger du din tid?

Udfyld skemaet. Hvor meget **fysisk tid** (timer og minutter) bruger du/den unge på de forskellige aktiviteter om dagen. Tænk på en typisk træningsdag i løbet af en almindelig uge.

Aktivitet	Tid
1. Formel træning med træner/hold	
2. Træning på egen hånd	
3. Sove	
4. Spise	
5. Studier (lektier, transport mv.)	
6. Arbejde	
7. Transport til og fra arbejde	
8. Gambling (inkl. at tjekke status og sportsresultater)	
9. Husarbejde (rengøring, vask, madlavning)	
10. Restituering (massage, lur, afslapning)	
11. Socialt samvær med venner og familie	
12. Streaming, TV, computer og gaming	
13. Andet	

Du kan i hovedtræk placere din fysiske tid i den runde cirkel – som i et lagkagediagram. Tænk på en typisk træningsdag (24 timer).



Du har lige udfyldt fordelingen af din fysiske tid. Nu skal du udfylde, hvor meget tid du bruger **mentalt** på de forskellige aktiviteter om dagen. Tænk igen på en typisk træningsdag.

Aktivitet	Tid
14. Formel træning med træner/hold	
15. Træning på egen hånd	
16. Sove	
17. Spise	
18. Studier (lektier, transport mv.)	
19. Arbejde	
20. Transport til og fra arbejde	
21. Gambling (inkl. at tjekke status og sportsresultater)	
22. Husarbejde (rengøring, vask, madlavning)	
23. Restituering (massage, lur, afslapning)	
24. Socialt samvær med venner og familie	
25. Streaming, TV, computer og gaming	
26. Andet	

Du kan i hovedtræk placere den tid og energi, du bruger **mentalt** i den runde cirkel, som et lagkagediagram.

