

Appendix:

American and Norwegian version of the WEL-SF

WEL-SF Norwegian version	WEL-SF American version
Jeg er sikker på at:	I am confident that:
1. Jeg kan motstå å spise for mye når jeg er engstelig eller nervøs	I can resist overeating when I am anxious (or nervous)
2. Jeg kan motstå å spise for mye i helgene	I can resist overeating in the weekend
3. Jeg kan motstå å spise for mye når jeg er trøtt	I can resist overeating when I am tired
4. Jeg kan motstå å spise for mye når jeg ser på TV	I can resist overeating when I am watching TV (or use the computer)
5. Jeg kan motstå å spise for mye når jeg er deprimert eller nedstemt	I can resist overeating when I am depressed (or down)
6. Jeg kan motstå å spise for mye når jeg er i sosiale sammenkomster eller på fest	I can resist overeating when I am in a social setting (or at a party)
7. Jeg kan motstå å spise for mye når jeg er sint eller irritabel	I can resist overeating when I am angry (or irritable)
8. Jeg kan motstå å spise for mye når andre presser meg til å spise	I can resist overeating when others are pressuring me to eat

Weight Efficacy Lifestyle Questionnaire Short-Form (WEL-SF)

Read each situation below and decide how confident (or certain) you are that you will be able to resist overeating in each of the difficult situations. On a scale of 0 (not confident) to 10 (very confident), choose ONE number that reflects how confident you feel now about being able to successfully resist the desire to overeat. Write this number next to each item.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Not at all confident										Very Confident
I AM CONFIDENT THAT:										Confidence Number
1. I can resist overeating when I am anxious (or nervous).										_____
2. I can resist overeating on the weekend.										_____
3. I can resist overeating when I am tired.										_____
4. I can resist overeating when I am watching TV (or using the computer).										_____
5. I can resist overeating when I am depressed (or down).										_____
6. I can resist overeating when I am in a social setting (or at a party).										_____
7. I can resist overeating when I am angry (or irritable).										_____
8. I can resist overeating when others are pressuring me to eat.										_____

Ames, G.E., et al., Eating self-efficacy: Development of a short-form WEL, *Eating Behaviors* (2012), doi: 10.1016/j.eatbeh.2012.03.013.

MESTRINGSFORVENTNING - SPISEVANER

Norsk versjon av "Weight Efficacy Lifestyle Questionnaire Short-Form" (WEL-SF)

(Flølo T.N., et al., 2012)

Les igjennom situasjonene som er beskrevet nedenfor. Besvar deretter spørsmålene om hvor sikker du er på om du vil kunne motså å spise for mye i hver av disse utfordrende situasjonene. Velg ETT tall på skalaen, fra 0 (ikke sikker i det hele tatt) til 10 (veldig sikker), som beskriver hvor sikker du er på å lykkes med å motså å spise for mye. Skriv dette tallet etter hvert spørsmål.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ikke sikker i det hele tatt										Veldig sikker
JEG ER SIKKER PÅ AT:										Tall for hvor sikker du er
1. Jeg kan motstå å spise for mye når jeg er engstelig eller nervøs										_____
2. Jeg kan motstå å spise for mye i helgene										_____
3. Jeg kan motstå å spise for mye når jeg er trøtt										_____
4. Jeg kan motstå å spise for mye når jeg ser på TV										_____
5. Jeg kan motstå å spise for mye når jeg er deprimert eller nedstemt										_____
6. Jeg kan motstå å spise for mye når jeg er i sosiale sammenkomster eller på fest										_____
7. Jeg kan motstå å spise for mye når jeg er sint eller irriterbar										_____
8. Jeg kan motstå å spise for mye når andre presser meg til å spise										_____

©Mayo Clinic, Department of Psychiatry and Psychology: Translated to Norwegian with kind permission of Ames, G.E., 2012