

ARBEJDSKEMA 36: TILBAGEFALDSPLAN

Gennemgå dine resultater:

- Hvad har du opnået?
- Hvad har du ændret fra starten af terapien og til nu?
- Hvilke færdigheder har du lært?
- Hvordan kan du fortsat anvende disse færdigheder i dagligdagen?
- Hvordan kan du planlægge selvterapi?
- Hvilke hindringer vil der opstå?
- Hvordan kan du tackle disse hindringer?

Tidlige advarselssymptomer:

- Hvad er de tidlige tegn på tilbagefald, som jeg skal være opmærksom på?
- Indre (som jeg kan mærke/være opmærksom på):
- Ydre (som jeg og andre kan være opmærksomme på):

Højrisikosituationer:

- Hvilke mulige højrisikosituationer er der for mig i forhold til tilbagefald? Beskriv dem:
-
-
-
-
-

Opstilling af mål for fremtiden:

- Hvad er dine mål og forventninger for de næste 3-6 mdr. og de næste 6-12 mdr.?
- Hvordan vil du prøve at opnå hvert mål?
- Hvad vil kunne forstyrre dine planer?
- Hvordan vil du kunne forhindre forstyrrelse?