

Ugeskema

Du bedes notere for hver dag og tid på dagen hvor generende dine symptomer er på følgende skala:

Ingen smerte/
gener/
følelser 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Værst tænkelige
smerte / gener /
følelser

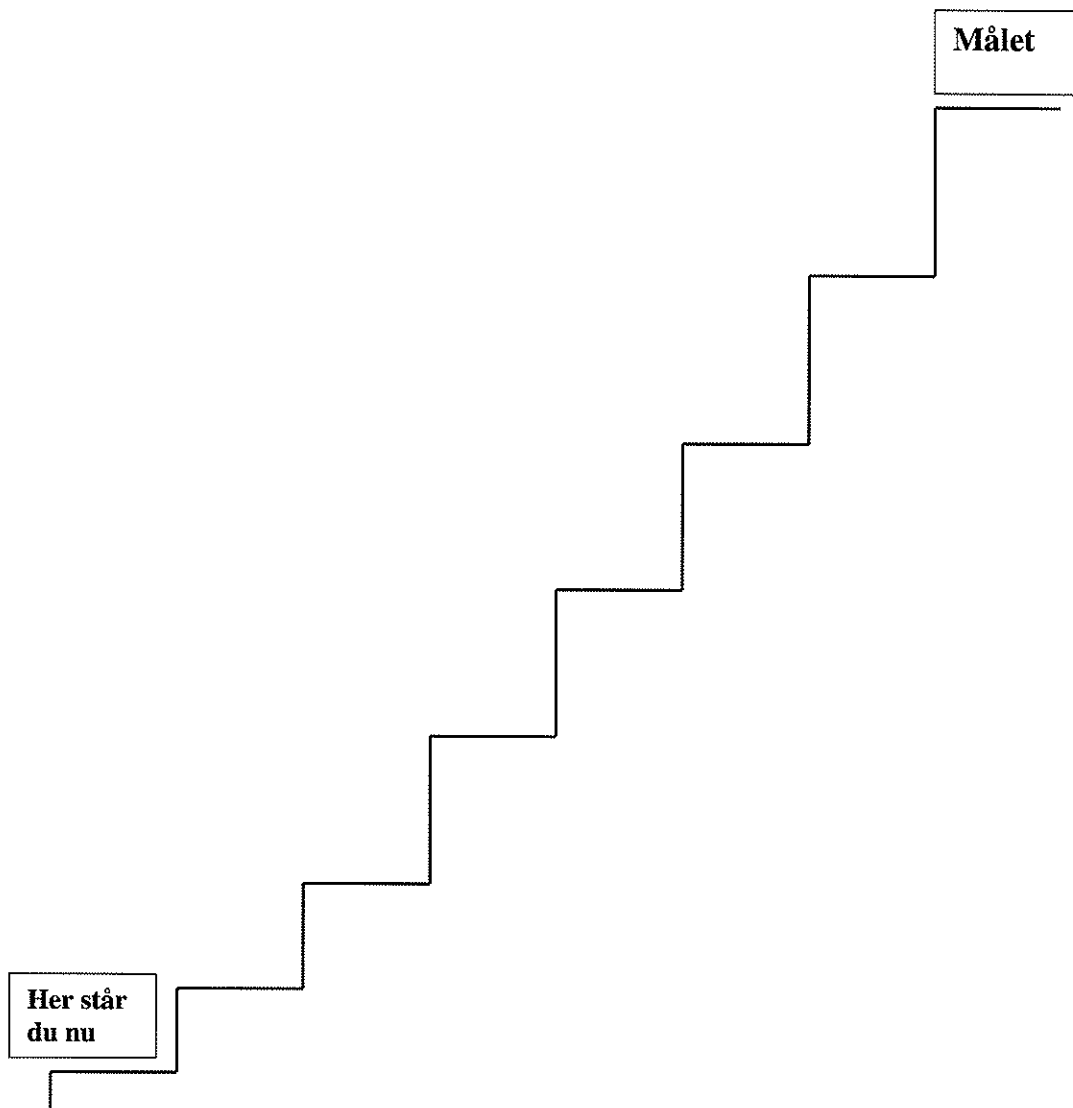
For hvert notat skriver du et stikord om den situation, du var i, da du havde symptomerne. Det kunne for eksempel være: *i bussen, på arbejde, hos svigermor el.lign.*

	dag dato:	dag dato:	dag dato:	dag dato:	dag dato:	dag dato:	dag dato:
For- mid- dag							
Efter- mid- dag							
Aften							
Nat							

Måltrappe

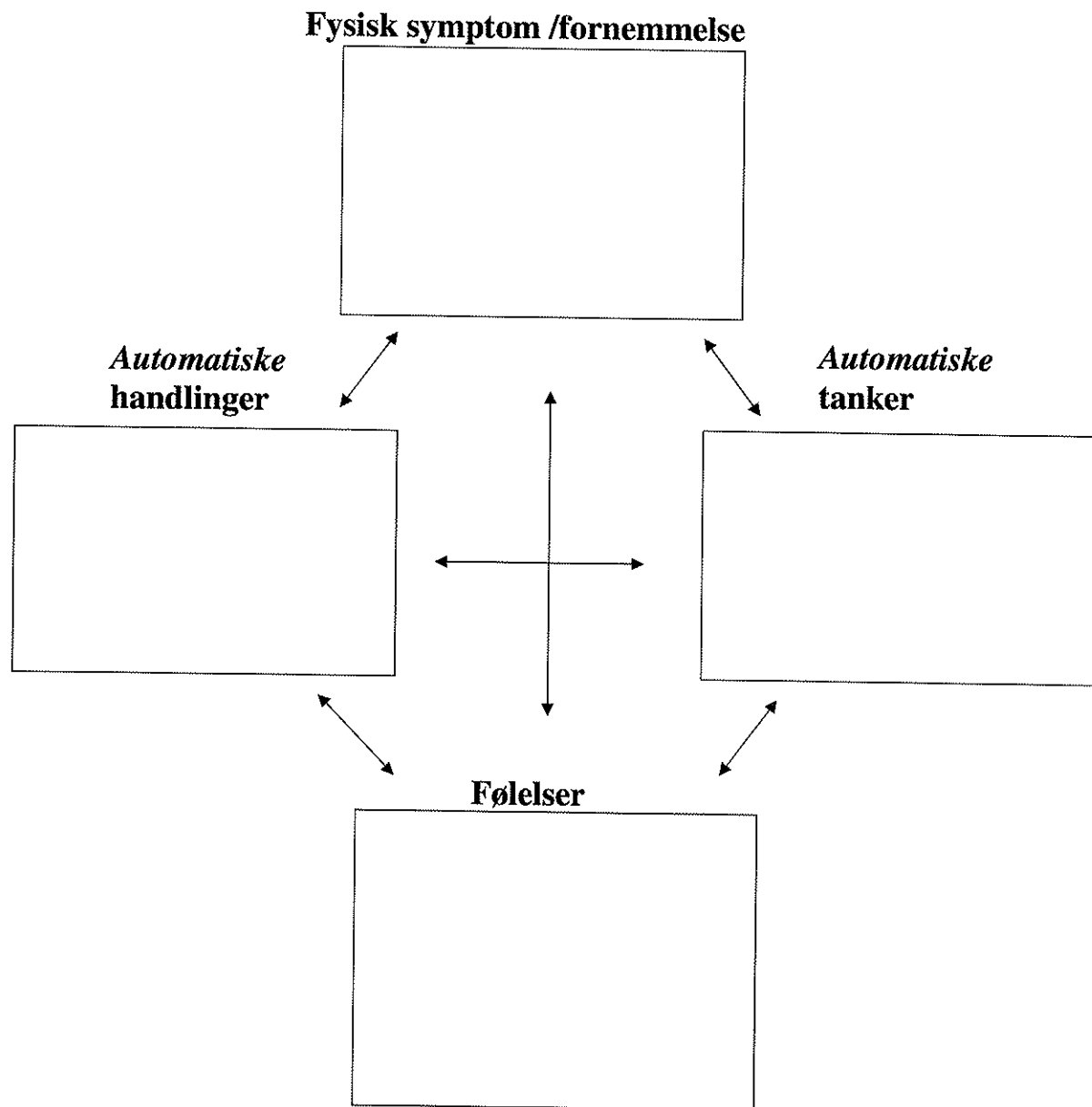
Vejledning: Udfyld selv nedenstående.

1. Skriv dit mål på øverste trin.
2. På hvert af trinene skriver du de delmål, der fører dig til målet.
Husk, det skal være realistisk!



Grundmodel 1 med *automatiske* tanker og handlinger

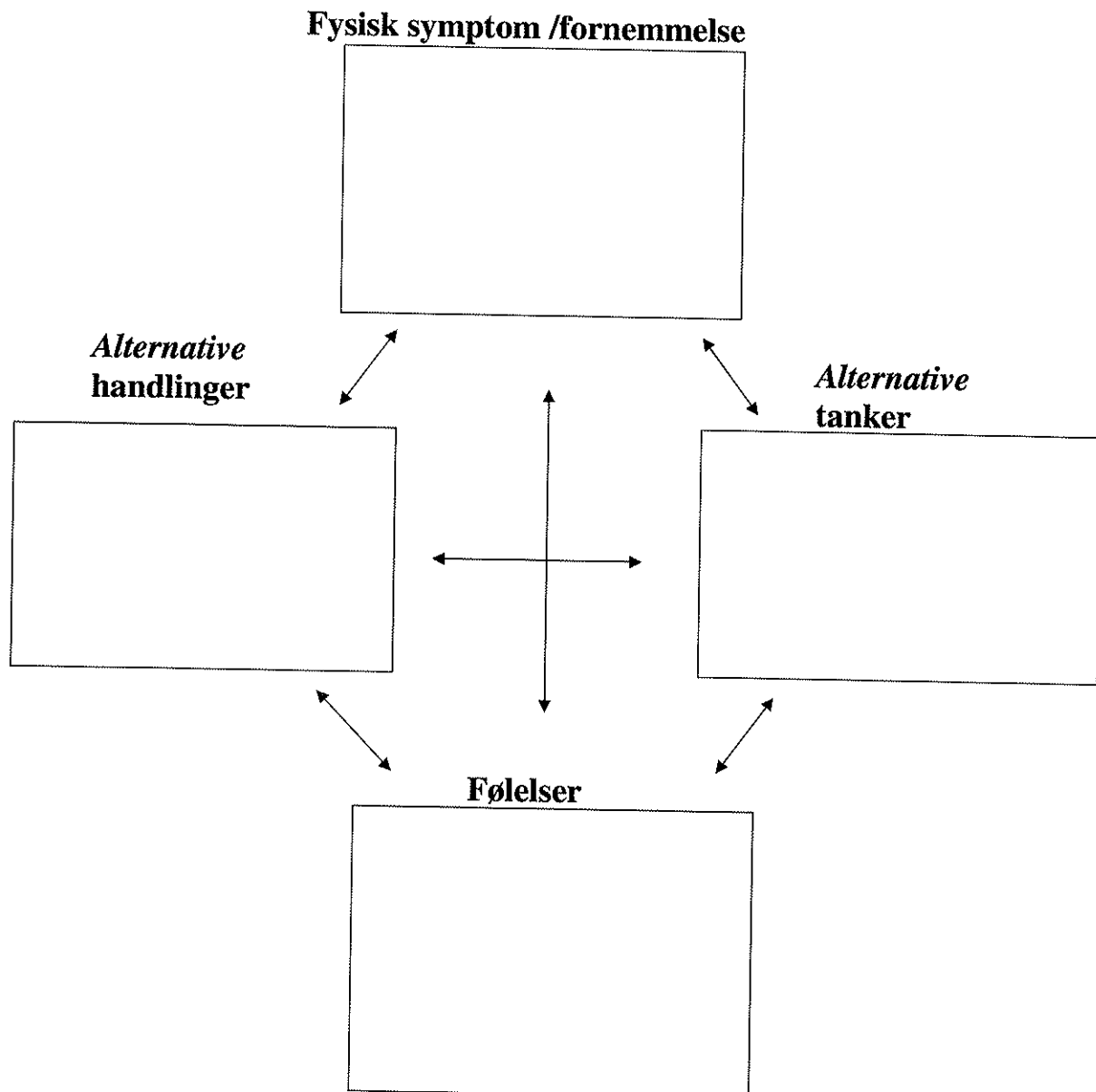
Tidspunkt:
Situation:



Grundmodel 2 med *alternative* tanker eller handlinger

Tidspunkt:

Situation:



Løsning af problemer

1) Hvad er dit problem?
2) Hvad er det, du har opnået, når du har løst problemet?
3) Beskriv <u>forskellige</u> måder at løse problemet (brug din fantasi livligt)
4) For hver måde overvejes for og imod Til sidst vælger du den bedste eller mest realistiske måde at løse dit problem på
5) Den måde, du har valgt at løse dit problem på, deler du op i små trin eller delmål (se måltrappe). Det skal være realistisk, at du kan tage hvert trin. Beskriv, hvordan du tager det enkelte trin, hvornår du vil starte og hvornår du tror, at du har opnået dit mål
6) Du indgår en aftale med dig selv eller en anden om, hvordan og hvornår, du tager de enkelte trin.
7) Hvad kan forhindre dig i at tage de trin, du har planlagt? Hvad kan du gøre for at hjælpe dig selv med at få succes?
8) Næste gang overvejer du, om du fik taget det planlagte trin og om der skal ændres på de næste.