

Månadsutvärdering

Datum:

1. Vilka *färdigheter* har du använt/haft nytta av senaste månaden?
2. Vilka *symtom* har orsakat mest problem för dig senaste månaden? (Använd formuläret "Felsökning" vid behov)
3. Vilka *färdigheter* skulle du vilja börja använda eller använda mer av?
4. Vad *hindrar* dig från att använda dessa färdigheter? (Praktiska hinder? Tankar? Känslor?)
5. Vad skulle kunna *underlätta* för dig att använda fler färdigheter/strategier?

Månadsutvärdering

Datum:

1. Vilka *färdigheter* har du använt/haft nytta av senaste månaden?
2. Vilka *symtom* har orsakat mest problem för dig senaste månaden? (Använd formuläret "Felsökning" vid behov)
3. Vilka *färdigheter* skulle du vilja börja använda eller använda mer av?
4. Vad *hindrar* dig från att använda dessa färdigheter? (Praktiska hinder? Tankar? Känslor?)
5. Vad skulle kunna *underlätta* för dig att använda fler färdigheter/strategier?

Månadsutvärdering

Datum:

1. Vilka *färdigheter* har du använt/haft nytta av senaste månaden?
2. Vilka *symtom* har orsakat mest problem för dig senaste månaden? (Använd formuläret "Hitta fällan" vid behov)
3. Vilka *färdigheter* skulle du vilja börja använda eller använda mer av?
4. Vad *hindrar* dig från att använda dessa färdigheter? (Praktiska hinder? Tankar? Känslor?)
5. Vad skulle kunna *underlätta* för dig att använda fler färdigheter/strategier?

Månadsutvärdering

Datum:

1. Vilka *färdigheter* har du använt/haft nytta av senaste månaden?
2. Vilka *symtom* har orsakat mest problem för dig senaste månaden? (Använd formuläret "Hitta fällan" vid behov)
3. Vilka *färdigheter* skulle du vilja börja använda eller använda mer av?
4. Vad *hindrar* dig från att använda dessa färdigheter? (Praktiska hinder? Tankar? Känslor?)
5. Vad skulle kunna *underlätta* för dig att använda fler färdigheter/strategier?