

## 60 Kronisk depression (dysthymi), situationsanalyse

---

1. Beskriv en situation. Hvad skete der?

---

2. Giv din udlægning af det, der skete.

---

3. Hvad gjorde du i situationen? Beskriv dine handlinger.

---

4. Hvad opnåede du?

---

5. Hvad havde du ønsket at opnå?

---

6. Opnåede du, hvad du ønskede? Eventuelt hvorfor ikke?

---