

48 Tilbagefaldsforebyggelse

a) Hvordan forstår man din lidelse inden for kognitiv terapi?

b) Hvilke teknikker/metoder kan bruges for at bryde med vedligeholdelsen af symptomerne?

c) Hvad er det vigtigste, du har lært i behandlingsforløbet?

d) Hvad har ændret sig, siden du begyndte i terapien?

e) Hvad har du gjort, som har medført denne ændring? Hvilke teknikker, synes du, har været særligt virkningsfulde, og hvordan hjælper de dig?

(fortsættes →)

48 (fortsat) **Tilbagefaldsforebyggelse**

f) Hvilke teknikker skal du fortsat træne/ anvende?

g) Hvordan kan du sikre dig, at du fortsætter med at bruge disse teknikker/metoder fremover?

h) I hvilke situationer er det især vigtigt at anvende teknikkerne/metoden?

i) Hvilke hindringer kunne der være for at anvende disse? Hvorledes kan de overvindes?

j) Hvordan vil du forholde dig ved et eventuelt tilbagefald?
