

Arbetsblad för behandlingsavslut

PLANERING FRAMÅT

När vi nu avslutar vår kontakt, så gör vi en plan tillsammans både för hur du kan förebygga bakslag och för hur du kan handskas med bakslag när de inträffar. Vi planerar också hur du ska göra för att fortsätta att sträva mot dina mål. Kom ihåg att ett bakslag inte är detsamma som ett misslyckande – det kan snarare ses som ett träningstillfälle.

Hur såg det ut för dig när vi började vår kontakt?

Hur såg det ut för dig när vi avslutade vår kontakt?

Exempel:

Har inte självskadat mig på tre månader.

Tänker ibland på döden men har inte haft suicidtankar sedan en månad tillbaka.

Bor hemma, festar mindre.

Vad har vi arbetat med? (Vad har du lärt dig? Vilka tekniker tycker du har fungerat bäst och varit mest effektiva?)

Göra andra saker när självskadeimpulser uppstår

Att hantera känslor

Att hantera relationer

Att få balans i livet (för att undvika att situationen spårar ur)

Hur kan du göra för att påminna dig om att använda dessa tekniker när du möter motgångar?

Vilka är dina risksituationer? (En risksituation är en möjlig "fälla" till ett bakslag.)

Vad behöver du göra när du möter en risksituation?

Vad är tidiga tecken på ett bakslag för dig?

Vad behöver du göra om du upplever ett bakslag?

Skriv ner vad du ska göra för att vidmakthålla det du har lärt dig
samt fortsätta att sträva mot dina mål.
