

Min vidmakthållandeplan

Notera vilka lärdomar du fått med dig genom behandlingen; vilka strategier och metoder, tankar, beteenden och aktiviteter som varit till hjälp för dig. Notera även vad som är av vikt att fortsätta med när behandlingen avslutats för att vidmakthålla de framsteg du gjort.

Tänk igenom och skriv ner dina erfarenheter av behandlingen utifrån följande frågor:

Vad har jag lärt mig under behandlingen?

Vilka strategier har varit till hjälp för mig under behandlingen?

Vilka tankar och beteenden har jag förändrat under behandlingen som varit till hjälp för mig?

**Hur ska jag fortsätta med de förändringar som jag gjort under behandlingen?
Konkretisera: Var, när, hur ofta?**

Vilka är mina risksituationer för försämrat mående?

Vad kan jag göra för att hantera mina risksituationer?

Vad kan jag göra för att hantera eventuella bakslag?

Vad ska jag göra om jag börjar må sämre under längre tid?