

# Forebyggelsesplan

## Evaluering af behandlingsforløbet

*Hvad har ændret sig fra starten af forløbet og til nu?*

*Hvad har jeg lært at gøre eller tænke, som kan hjælpe mig i svære situationer?*

## Risikosituationer og advarselstegn

Hvad kan jeg forvente af forværring (tilbagefald, kriser og/eller selvmordstanker) i de næste måneder og i hvilken grad (0-10 skala)?

*Hvad er mine risikosituationer og belastninger for tilbagefald (forværring af tilstand evt. med selvmordstanker)?*

Hvad er de første advarselstegn på forværring, som jeg skal være opmærksom på?

## Handleplan

Hvordan kan jeg håndtere disse belastninger og advarselstegn?

## Mål for fremtiden

*Hvilke mål har jeg på kortere og længere sigt? Hvordan vil jeg nå dem?*

*Evt. negative automatiske tanker vedr. fremtiden, som jeg skal være opmærksom på?*

Plan udarbejdet af \_\_\_\_\_ den \_\_\_\_\_