

Återfallsprevention och vidmakthållandeplan

Mina bekymmer före behandlingen:

Behandlingsammanfattning:

(Hur gjorde jag för att det skulle bli bättre?)

Risksituationer:

(I vilka situationer ska jag i framtiden vara lite uppmärksam på att jag märker om problemen börja komma tillbaka?)

Tidiga tecken:

(Hur märker jag om problemen börjar komma tillbaka?)

Åtgärdsplan:

(Vad jag kan göra om problemen återkommer?)