



SKEMA

## Problem- og målsætningsliste

Skriv alle de problemer ned, som, du synes, er vigtige for dig. Også problemer, der ikke umiddelbart har relevans for dine symptomer. Det kan være problemer med arbejde, økonomi, familie, venner, fritid, selvværd, humøret mm..

Vær så specifik som muligt, skriv for eksempel "mange sygemeldinger" i stedet for "problemer med arbejde". Herefter hjælper vi dig med at opstille konkrete og realistiske målsætninger i forhold til hvert problem. For eksempel at du max vil have to sygedage pr. måned.

Problem	Mål

