

Forberedelse til neste terapitime

Navn:

Dato:

1. Hva var hovedpoengene i siste behandlingstime?
2. Var det noe vi tok opp i siste time som har plaget meg, eller som jeg har tenkt mye på? Og var det noe som vi ikke fikk gjort ferdig?
3. Hvilke problemer ønsker jeg å jobbe med i dag? Noen temaer fra forrige time?
4. Hvordan har jeg hatt det i den siste uken i forhold til andre uker?
5. Hva hendte siste uke som terapeuten burde få vite? Bør det diskuteres i timen?
6. Er det noe jeg helst ikke vil fortelle terapeuten? (Skriv på eget ark).
7. Hva har jeg gjort av hjemmeoppgaver? Hvordan har det gått? Hva lærte jeg?