

Namn:.....

Hej.

För att du ska kunna komma bra förberedd till terapin så kan du börja fundera över och skriva ner vad du vill att terapin ska handla om, och vad du vill uppnå.

Problemformulering	Målsättning
<p>Skriv några rader om vilket eller vilka problem du vill ta upp i terapin. Fundera också över i vilken ordning du vill arbeta med dem. Försök vara så konkret du kan.</p>	<p>Skriv ner lite om vad du vill uppnå med terapin i relation till de problem som ska arbeta med. Fundera över vad du vill kunna göra, som du inte gör idag. Försök vara så konkret du kan.</p>

### Frågor att ta upp om övergripande mål.

- Handlar målen om förändringar för just dig, och inte för andra? Ja Nej
- Handlar målen om saker du kan påverka? Ja Nej
- Är målen realistiska? Ja Nej
- Har du redan, eller behöver du, dela upp målen i delmål? Ja Nej