

16 Mestringsanalyse

Navn og dato:

Udfyldt af:

Konkret udløsende hændelse	Tanker	Følelser/krop	Mestring	Konsekvenser
				Kort sigt:
Baggrund/ sårbarhedsfaktorer				Langt sigt:
Indsats				

Skema: 16 Mestringsanalyse. Lene Metner og Peter Bilgruv. KRAP – metoder og redskaber 2. udgave (2019).

