# **Mestringsanalyse**

Navn og dato.

Udfyldt af:

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

Kilde: Lene Metner og Peter Bilgrav: KRAP – metoder og redskaber, 2. udgave, 2019 (skema 16)