

# Mit næste skridt

10.mødegang

# Status

- I har været i gang med hver jeres proces de seneste måneder.
- I har opsøgt og deltaget i behandling.
- I har fået ny viden om komplekse symptomer.
- I har været modige og kigget på, om der er mønstre i jeres hverdagsliv, tanker, måder at bruge kroppen på, relationer til andre mm. der med fordel kan ændres.
- Altså: I har sat forandringer i gang.

# Forandring: Et hjul, der skal rulle...

- En bevægelse bliver sat i gang.
- Næste udfordring: At sørge for, at hjulet ruller videre, også når forløbet her i CKS slutter.
- Vedligeholdelse er det sværeste.



# Den bedste sikring af din fortsatte proces

Læg en  
realistisk plan

Forvent set-  
backs

Kend dine  
højrisiko-  
situationer

Kend dine  
tidlige tegn på  
tilbagefald

Læg en  
nødplan for  
dårlige dage

Del