

# Checklist Vaardigheden

Naam:

Instructie: Vul dagelijks in welke vaardigheden je hebt gebruikt

Week:            t/m

	<b>Emotieregulatievaardigheden</b>	datum	datum	datum	datum	datum	datum	datum
1.	Observeren: Afstand nemen							
2.	Beschrijven: omschrijf met woorden							
3.	Aandacht verplaatsten - positief of neutraal							
4.	Helpende gedachten gezocht							
5.	Problemen hanteren							
	<b>Gedragvaardigheden</b>							
1.	Medicatie ingenomen als voorgeschreven							
2.	Emotie Intensiteit Schaal ingevuld							
3.	Contact gezocht met lid steungroep							
4.	Ontspanningsoefening gedaan							