



Beteendedagbok

Version 1 - 240709

Skriv ner vad du gör timme för timme varje dag – även när du tycker att du inte gör något särskilt alls. Sätt plus (+) efter aktiviteter som du fick dig att må bättre jämfört med innan, *minus* (-) efter aktiviteter som du tycker fick dig att må sämre, och en asterisk (*) efter dagens höjdpunkt. Dra en pil nedåt i schemat om en aktivitet tar längre tid än en timme. **Till exempel:** *Lördag 29/6.* 10-11 ringde Katrin +, 11-12 rensa ogräs +, 12-13 lunch ensam -, 13-14 frisören +, 14 → 17 slötitt TV -, 17 → 20 fotboll på TV +, 20-21 kvällsmacka m. SH *, 21-22 läste Röda rummet +, 22-23 sms m. AG +

| Tid | Måndag / | Tisdag / | Onsdag / | Torsdag / | Fredag / | Lördag / | Söndag / |
|-------|----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|
| 04-06 | | | | | | | |
| 06-07 | | | | | | | |
| 07-08 | | | | | | | |
| 08-09 | | | | | | | |
| 09-10 | | | | | | | |
| 10-11 | | | | | | | |
| 11-12 | | | | | | | |
| 12-13 | | | | | | | |
| 13-14 | | | | | | | |
| 14-15 | | | | | | | |
| 15-16 | | | | | | | |
| 16-17 | | | | | | | |
| 17-18 | | | | | | | |
| 18-19 | | | | | | | |
| 19-20 | | | | | | | |
| 20-21 | | | | | | | |
| 21-22 | | | | | | | |
| 22-23 | | | | | | | |
| 23-00 | | | | | | | |
| 00-02 | | | | | | | |
| 02-04 | | | | | | | |
| 03-04 | | | | | | | |



ABC för god psykisk hälsa är en satsning av Region Östergötland för att belysa hur du kan stärka och bibehålla ditt och andras psykiska välmående. Läs mer på: 1177.se/abc



Beteendedagbok

Version 1 - 240709

Skriv ner vad du gör timme för timme varje dag – även när du tycker att du inte gör något särskilt alls. Sätt plus (+) efter aktiviteter som du fick dig att må bättre jämfört med innan, *minus* (-) efter aktiviteter som du tycker fick dig att må sämre, och en asterisk (*) efter dagens höjdpunkt. Dra en pil nedåt i schemat om en aktivitet tar längre tid än en timme. **Till exempel:** *Lördag 29/6.* 10-11 ringde Katrin +, 11-12 rensa ogräs +, 12-13 lunch ensam -, 13-14 frisören +, 14 → 17 slötitt TV -, 17 → 20 fotboll på TV +, 20-21 kvällsmacka m. SH *, 21-22 läste Röda rummet +, 22-23 sms m. AG +

| Tid | Måndag / | Tisdag / | Onsdag / | Torsdag / | Fredag / | Lördag / | Söndag / |
|-------|----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|
| 04-06 | | | | | | | |
| 06-07 | | | | | | | |
| 07-08 | | | | | | | |
| 08-09 | | | | | | | |
| 09-10 | | | | | | | |
| 10-11 | | | | | | | |
| 11-12 | | | | | | | |
| 12-13 | | | | | | | |
| 13-14 | | | | | | | |
| 14-15 | | | | | | | |
| 15-16 | | | | | | | |
| 16-17 | | | | | | | |
| 17-18 | | | | | | | |
| 18-19 | | | | | | | |
| 19-20 | | | | | | | |
| 20-21 | | | | | | | |
| 21-22 | | | | | | | |
| 22-23 | | | | | | | |
| 23-00 | | | | | | | |
| 00-02 | | | | | | | |
| 02-04 | | | | | | | |
| 03-04 | | | | | | | |



ABC för god psykisk hälsa är en satsning av Region Östergötland för att belysa hur du kan stärka och bibehålla ditt och andras psykiska välmående. Läs mer på: 1177.se/abc