

## ÖVNING 1: Frågor om problemets bakgrund

När började Annika uppleva det aktuella problemet?	
Vad hade hänt tidigare? Hur mådde hon?	
Kommer Annika ihåg andra gånger i sitt liv då hon har haft liknande problem?	
Hur såg hennes liv ut då?	
Är problemet i dag på något sätt annorlunda än hur det såg ut tidigare?	
När hon hade problemet tidigare, försökte hon förändra det på något sätt som var effektivt?	
Har någon i hennes ursprungsfamilj eller släkt haft liknande problem?	

## ÖVNING 2: Problem i beteendetermer

Annikas egen beskrivning	Problem i beteendetermer
"Jag tycker inte ens det är roligt att tala med de gamla längre, så jag gör tyst det jag ska och sedan går jag."	
"Jag orkar inte engagera mig hemma heller, så jag gör inte så mycket vettigt utan slötittar mest på tv."	
"Jag och min man gör inte heller något vettigt tillsammans; vi talar knappt med varandra och hittar inte på något kul."	
"Till och med med tjejmiddagarna har blivit trista för jag vågar knappt öppna munnen, eftersom jag tror att de bara ska tycka att det jag säger är negativt och tråkigt."	