

## Forventningssjekk

På en skala fra 0 – 100

0 – 100

- *Hvor logisk synes du denne typen behandling virker?* \_\_\_\_\_
- *Basert på det vi har snakket om, ville du trygt kunne anbefale denne behandlingen til en venn som var ekstremt plaget av angst?* \_\_\_\_\_
- *Hvor mye tro har du på at du vil greie å gjennomføre behandlingsopplegget?* \_\_\_\_\_
- *Hvor mye tro har du på at dette behandlingsopplegget vil kunne hjelpe deg i forhold til din angst?* \_\_\_\_\_

Dersom pasienten oppgir skårer lavere enn 70, skal det spørres om årsaken til at pasienten ikke har større tiltro til fremgangsmåten. Følgende spørsmål kan benyttes:

- *Hvilke ting er det som gjør at du er usikker på om dette kan hjelpe deg?*

Eventuelle misforståelse skal deretter oppklares og behandler og pasient skal forsøke å finne løsninger på eventuelle utfordringer. Det bør legges vekt på at pasienten og behandler sammen kan finne løsninger som er spesialtilpasset pasienten ("ikke for fort, for sent, for lite eller for mye ubehag"). Etter dette skal det blir gjort en ny vurdering av forventninger til behandlingsopplegget, og de "nye" skårene skal skrives opp ved siden av de "gamle".