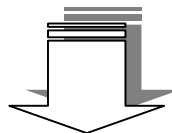


SITUASJON	SKJEMA/IDEER/TANKER	FØLELSER/HANDLINGER
------------------	----------------------------	----------------------------

Ubetingede
Overbevisninger
(Core beliefs)

Det er noe galt med meg



Betingede
overbevisninger
(Secondary beliefs)

Hvis jeg har kontroll så finner ingen ut at det er noe galt med meg

Kompensatoriske strategier
(misstenksomhet, unngå nære forhold, ha kontroll)

A	B	C
Føler seg utslitt	“Jeg er ubrukelig/mister kontrollen”	Irritasjon, selvbebreidelse, depresjon, isolasjon
Flytter for seg selv	“Jeg svikter dem (barna mine)”	skyldfølelse, depresjon, selvtrøstende atferd
Besøker barna	“Jeg burde vært der (hos dem)”	“Bare ræva-følelse”, depresjon, distansert