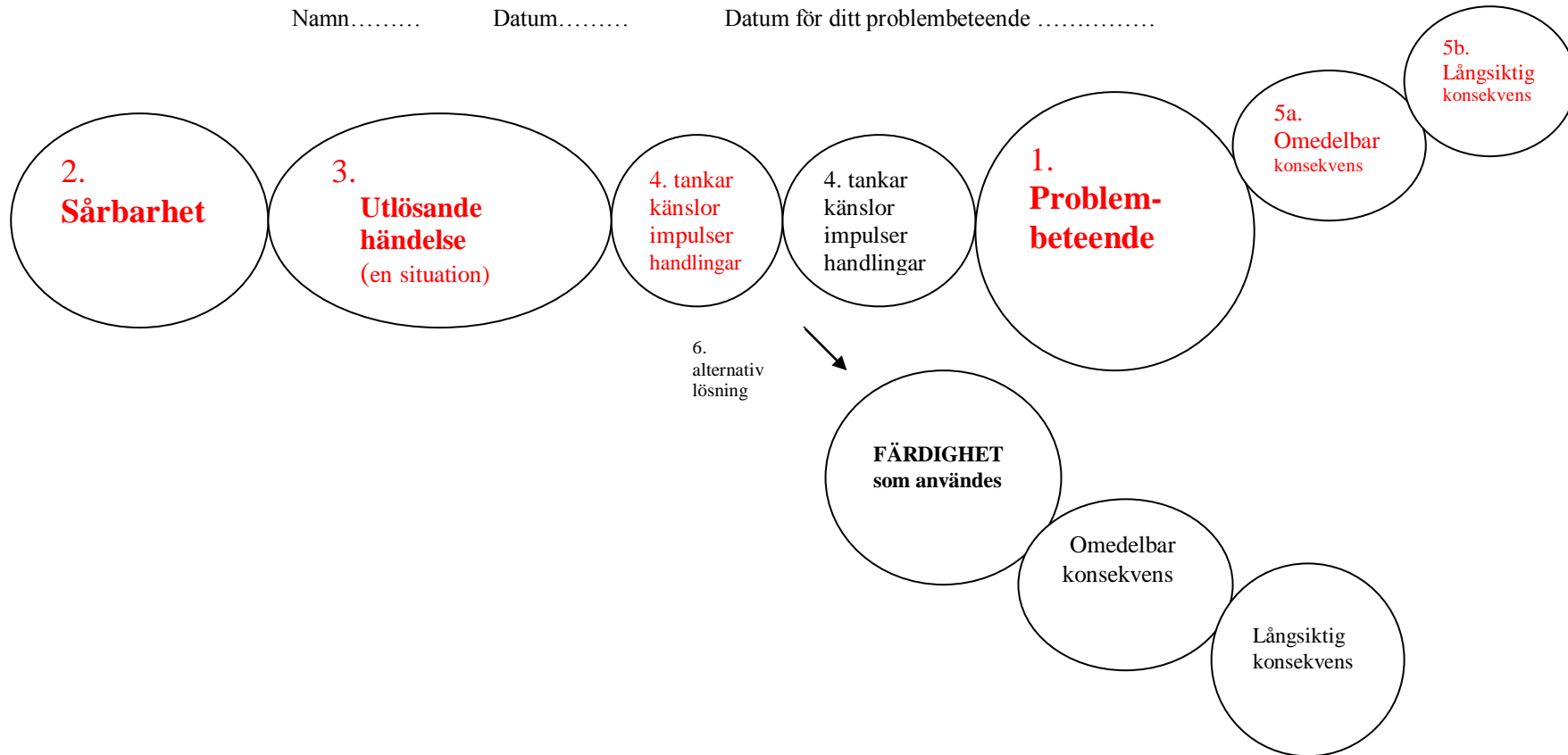


Beteendekedja

Namn.....

Datum.....

Datum för ditt problembeteende



1. Problembeteende (tex självskada): beskriv noga vad du gör, beskriv situationen, vem du var med osv:

.....
.....
.....

2. Sårbarhet: (behandla sjukdom, ät lagom, undvik droger, sov tillräckligt, motionera, känn dig kompetent)

.....
.....
.....

(fortsätt på baksidan)

3. Utlösande händelse:

Hur började det? Vilken situation befann du dig i? Vad hände?

.....

.....

4. Tankar, känslor (primära o sekundära), handlingsimpulser ("sug" att göra ngt), handlingar?

Det som händer inom dig och/eller mellan er (länk i kedjan mellan utlösande händelse och problembeteende). Beskriv detaljerat.

.....

.....

.....

5. Konsekvenser:

a. Vad händer *omedelbart* efter problembeteendet (med dig själv och med andra i din omgivning)? b. Vad händer *senare* på längre sikt?

.....

.....

.....

6. Alternativ lösning / ny färdighet?

Vad skulle du kunna göra annorlunda? Använda någon ny färdighet? Minska sårbarhet? Förhindra utlösande händelse?

Reparera eventuell skada (som problembeteendet orsakat)? Annat? Om du använde någon ny färdighet, hur fungerade det och vilka konsekvenser blev det?

.....

.....

.....