

Kedjeanalys

(funktionell analys av händelseförlopp, behaviour chain analysis)

Syfte:

Att hjälpa personer att kartlägga beteenden som ställer till det livet för att gynna förståelse, alternativa problemlösningar och hanterandestrategier.

Gå noggrant igenom följande – anteckna tillsammans med personen i fråga.

Problemsituation:

(beskriv så specifikt som möjligt vad som hände, när och vilka som var inblandade)

Nuvarande sårbarhet:

(t ex konflikter, stress, relationsproblem, förkylning, mens)

Utlösande faktorer:

(t ex vårdare kommer och kräver att jag ska sluta prata i telefonen)

Tankar och känslor:

(beskriv de tankar och känslor som dök upp i situationen)

Beteende:

(vad gjorde du?)

Konsekvenser kortsiktiga:

(beskriv vilka konsekvenser problemsituationen kan få på kort sikt)

Konsekvenser långsiktiga:

(beskriv vilka konsekvenser problemsituationen kan få på lång sikt om den upprepas)

Vad skulle jag kunna göra istället:

(beskriv alternativa problemlösningar och hanterandestrategier)
