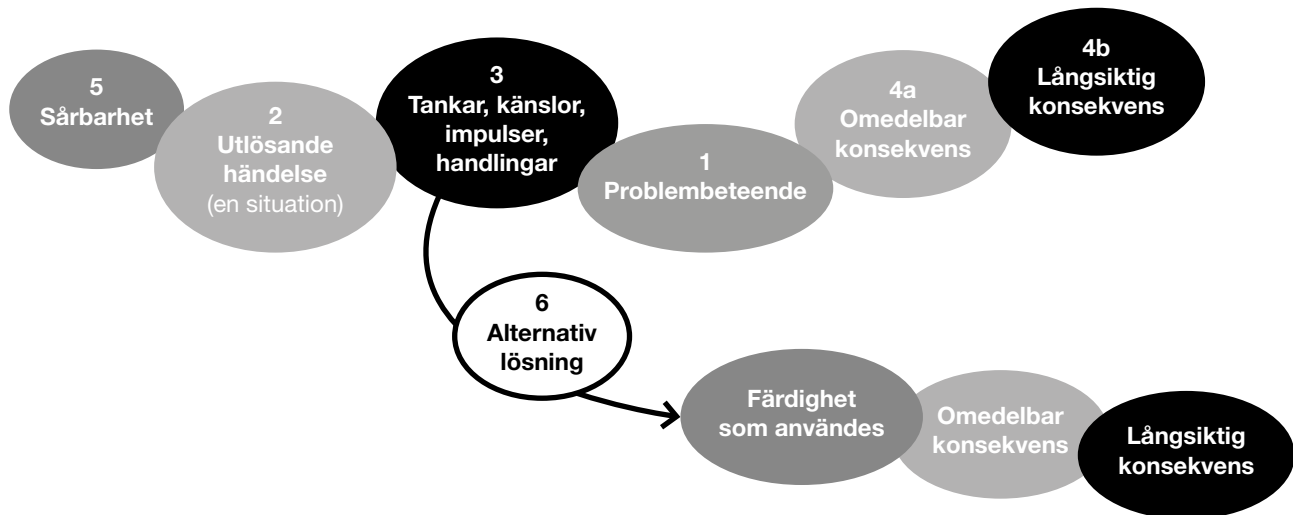


Händelseanalys

Namn:	Datum:	Datum för problembeteende:
-------	--------	----------------------------



1. Problembeteende (till exempel självskada)

Beskriv noga vad du gör, situationen, vem du var med och så vidare.

2. Utlösande händelse

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

3. Tankar, känslor (primära och sekundära), handlingsimpulser ("sug" att göra något) och handlingar

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

4a. Omedelbara konsekvenser

Vad händer *omedelbart* efter problembeteendet (med dig själv och med andra i din omgivning)?

4b. Långsiktiga konsekvenser

Vad händer *senare* på längre sikt?

5. Sårbarhet

Till exempel behandla sjukdom, äta lagom, undvika droger, sova tillräckligt, motionera, känna dig kompetent.

6. Alternativ lösning

Vad skulle du kunna göra annorlunda? Skulle du kunna minska sårbarheten eller förhindra utlösande händelse? Skulle du kunna använda någon ny färdighet? Skulle du behöva hjälp av någon? Något annat?
