

26 Kædeanalyse af problemadfærd, trin for trin

1. Hvilken problemadfærd skal analyseres?

Indkreds, afgræns og beskriv konkret.

2. Hvilken udløsende begivenhed startede adfærds-kæden?

Hvornår begyndte det, hvem var til stede, hvad skete der?

3. Sårbarhedsfaktorer

Hvilke problemer eller belastninger var til stede før problemepisoden (fysiske faktorer såsom sygdom, alkohol/stoffer, stress m.m.)

4. Sekventiel beskrivelse af de led i kæden, som ligger imellem udløsende begivenhed og problemadfærd

Tanker, følelser, kropslige fornemmelser, handlinger, ydre begivenheder.

5. Kort/langsigtede konsekvenser af adfærden

Hvad forstærker adfærden? Andres reaktion, din egen tilstand, adfærdens indvirkning på dig, fysiske konsekvenser m.m.

6. Problemløsning

Hvad kunne du have gjort anderledes i hvert enkelt led i kæden for at undgå problemadfærden? (Mestringsstrategier og færdigheder, omstrukturering af tænkningen, eksponering, social færdighedstræning m.m.).

Herunder:

- Forebyggelse af sårbarhedsfaktorer: strategier til nedsættelse af sårbarhed over for udløsende hændelse og efterfølgende kædereaktion.
- Løsningsplan i forhold til udløsende begivenhed: forhindring af, at situationen opstår igen, eller strategier til at håndtere situationen, hvis den opstår igen.