

Arbetsverktyg

SORK-BLANKETT

S situation	O organism	R respons	K-1 kortsiktig konsekvens	K-2 långsiktig konsekvens

BLANKETT FÖR ANALYS AV BETEENDEÖVERSKOTT OCH BETEENDEUNDERSKOTT

	Beteendeöverskott Något som görs alltför ofta, i för hög intensitet, håller i sig för länge eller uppstår i situationer där det stör den sociala anpassningen.	Beteendeunderskott Något som görs allför sällan, i för liten grad, avslutas för snabbt eller inte förekommer i situationer där det skulle vara till hjälp.
Kognitiva över-/underskott Tankar Inre bilder Fantasier		
Fysiologiska över-/underskott Känslor Kroppssensationer Fysiska symptom		
Beteendemässiga över-/underskott Motoriska handlingar Tal Interaktioner Övrigt		

BLANKETT FÖR UPPRÄTTANDE AV BELÖNINGSSYSTEM

Elevens namn _____	
Period _____	
Ansvarig pedagog _____	
Belöningsansvarig _____	
Mål: _____ _____	
Formulera mål som är Specifikt, Mätbart, Attraktivt, Rimligt och Tidssatt (SMART)	
Önskvärt beteende 1: _____ _____	
Formulera beteendet Konkret, Observerbart, Rimligt och Vägledande (KORV) . Formulera beteendet så att det vägleder eleven i <i>hur</i> han/hon ska agera! Välj beteenden som är möjliga för eleven att klara av och som leder till måluppfyllelse!	
Önskvärt beteende 2: _____ _____	
Formulera beteendet Konkret, Observerbart, Rimligt och Vägledande (KORV) . Formulera beteendet så att det vägleder eleven i <i>hur</i> han/hon ska agera! Välj beteenden som är möjliga för eleven att klara av och som leder till måluppfyllelse!	
Vilken hjälp kan eleven behöva? _____ _____	
Av vem? _____	
Hur? _____	
När? _____	
Förstärkare: _____	
Hur kan eleven ha koll på sina framsteg? _____ _____	
Belöning: _____	
När utfaller belöningen? _____	
Dagens datum _____	Datum för uppföljning _____
Underskrift ansvarig pedagog _____	Underskrift elev _____
Underskrift vårdnadshavare _____	Underskrift vårdnadshavare _____

FÖRSLAG TILL BEHANDLINGSINNEHÅLL OCH UPPLÄGG

Innehåll i stora drag

(anpassas till klientens ålder och kognitiva kapacitet)

Beteendeanalys och skattning av utgångsläge
Psykoedukation och kognitiva tekniker
Beteendeeperiment/exponering/beteendetekniker
Förnyade skattningar/måluppfyllelse
Vidmakthållande/återfallsprevention/uppföljning

Upplägg och arbetsstruktur

Fas 1: Bedömningsfas (ca 1–4 sessioner)

Beteendeanalys (t.ex. SORK, beteendeöver-/underskott, funktion, förstärkare, vidmakthållande faktorer, säkerhetsbeteenden, resurser hos eller kring klienten) och målformulering. Baslinjemätning av utgångsläget.

Klienten skriver aktivitetsdagbok mellan sessionerna och fyller i skattningsformulär.

Fas 2: Behandlingsfas (ca 1–10 sessioner)

Psykoedukation kring: tankefallor, säkerhetsbeteenden, temat för problematiken (ångest/panik/depression/annat), fysiologiska symtom som är typiska för problematiken och rationalen för behandlingen av dessa problem.

Kognitiva tekniker för att identifiera och utmana negativa automatiska tankar.

Beteendeeperiment och exponering (gradvis exponering, in vivo, interoceptiv exponering) utförs efter arbete med exponeringshierarki, noggrann planering och förankring av beteendeeperimentets/exponeringens funktion och värde i behandlingen. Behandlaren kan i början behöva delta under exponeringsövningen.

Tillämpad avslappning och träning i medveten närvaro (mindfulness) när det är lämpligt.

Klienten får hemuppgifter som handlar om aktuellt behandlingsfokus – t.ex. att läsa om ångestens fysiologi, att identifiera och registrera negativa automatiska tankar, genomföra beteendeeperiment och exponering samt registrera utfallet av dem.

Fas 3: Avslutningsfas (ca 1–5 sessioner)

Förnyade skattningar för att bedöma och påvisa förändring. Är målet uppnått?

Sammanfattning av lärdomar från behandlingen – kan med fördel skrivas av klienten eller familjen i ett brev till sig själv (att öppnas vid eventuellt framtida behov).

Planering för vidmakthållande av framsteg och för fortsatt träning (t.ex. med exponering).

Återfallspreventionsarbete.

Avslut. Uppföljningssessioner en tid efter avslut.