

## Arbetsblad: Funktionell analys av en sexuell situation

ANALYSERA EN SEXUELL SITUATION som nyligen hänt och som du har ett tydligt minne av. Försök identifiera de olika komponenterna nedan på egen hand eller tillsammans med din terapeut.

Sårbarhet och etablerande omständigheter	Vad föregick beteendet?  (Antecedent)	Vad gjorde jag?  (Beteende)	Vad hände direkt efter det jag gjorde?  (Konsekvens på kort sikt)	Vad får det jag gjorde för konsekvens på lite längre sikt?  (Konsekvens på lång sikt)
<p><i>Hur mådde jag den aktuella dagen?</i></p> <p><i>Hade något speciellt hänt som påverkade den aktuella situationen?</i></p> <p><i>Har jag generellt sett någon svårighet eller resurs som påverkade det som hände?</i></p>	<p><i>Vad hände precis innan det aktuella beteendet?</i></p> <p><i>Fanns tankar, känslor eller kroppsliga reaktioner närvarande som kom att påverka beteendet?</i></p>	<p><i>Vad gjorde jag konkret i den aktuella situationen?</i></p> <p><i>Vad gjorde jag som andra kunde se (yttre beteenden)?</i></p> <p><i>Vad gjorde jag som andra inte kunde se i form av exempelvis tankar och känslor (inre beteenden)?</i></p>	<p><i>Hur påverkades jag eller andra av beteendet?</i></p> <p><i>Hur påverkades mina tankar, känslor och kroppsliga reaktioner?</i></p>	<p><i>Vad får mitt beteende för konsekvenser på lite längre sikt?</i></p> <p><i>Är det hjälpsamt för mig på lite längre sikt att ägna mig åt detta beteende?</i></p>