**KBT- Kognitiv beteendeterapi**

**1. 2. 3. 4.**

**1. Kartläggning** av uppkomst, problemen, lösningar

**Funktionell analys**

**Situation -> Beteende: Tankar**

 **Känslor**

**Kropp Gör**

Hur är det hjälpsamt på kort sikt att göra dessa beteenden? (Vad får eller slipper du? Detta vidmakthåller beteenden)

Hur påverkar beteenden på lång sikt personen? ( Hjälper det dig att nå dina mål?)

**Orsaker till problembeteenden:**

* Ingen/bristfällig inlärning
* Felaktig inlärning
* Blockerad inlärning

**2. Beteendeanalys:** mål, tillgångar, över- och underskottsbeteenden, baslinjemätning och behandlingsförslag

**3**. **Behandling**

* Lär in och lära om via modeller/observation, instruktion och egna erfarenheter
* Exponering/aktivering
* Tekniker
* Hemuppgifter
* Uppföljning

**4. Vidmakthålla de nya beteendena**

**5. Uppföljande boostersession**