



# Övning: Kedjeanalys

---

## Varför?

Du lär dig att dela upp svåra situationer i mindre och mer åskådliga delar så att det blir lättare att förstå vad som händer i dessa situationer.

På så sätt kan du bättre undvika liknande situationer i framtiden.

## Hur?

Gör övningen när du är redo att bättre försöka förstå hur du agerar i problemsituationer.

Reservera minst 15 minuter för övningen så att du i lugn och ro hinner fundera på faktorer som var förknippade med situationen. För att få ut så mycket som möjligt av övningen lönar det sig att göra den i en lugn miljö samt att göra anteckningar. På så sätt uppfattar du händelseförloppet tydligare.

Tänk på en besvärlig situation. Dela upp den i bitar med hjälp av frågorna i kedjeanalysen.

Varje gång du ställs inför en svår situation ska du gå igenom den med hjälp av analysen. Då förstår du bättre vad som egentligen hände.

---

## 1. Vad hände?

**Beskriv problemet.**

T.ex. "Jag hade beslutat mig för att minska på drogbruket, men jag var irriterad och frustrerad, så jag föll för frestelsen."



**2. I vilket sammanhang skedde detta? Föregicks situationen av någon viss händelse (en så kallad utlösande faktor eller trigger)?**

Beskriv sammanhanget.

T.ex. "Jag grälade med min partner."

**3. Vilka tankar väckte denna händelse hos dig?**

Beskriv vilka mentala bilder du såg framför dig.

T.ex. "Jag tänkte att jag ändå inte gör någonting rätt, så vad spelar det här då heller för roll."



#### 4. Vilka känslor väckte denna händelse hos dig?

Beskriv känslorna du upplevde och hur det kändes i kroppen.

T.ex. "Jag kände mig spänd och nervös i kroppen, det surrade i huvudet. Jag tänkte att inget spelar någon roll. Jag tänkte att jag har rätt till detta."

#### 5. Vilket problembeteende ledde känslorna till?

Vad gjorde du?

T.ex. "Jag ringde en kompis och gick hem till hen. Vi använde droger."

#### 6. Vilka blev de direkta följderna för dig?

De kortsiktiga följderna är ofta positiva. Du kan till exempel känna en stunds lättnad i en svår situation.

T.ex. "Vi hade roligt och jag glömde bekymren för en stund. Jag kände mig avslappnad."



**7. Vilka blev följderna för dig på lång sikt?**

T.ex. "Jag kände mig skyldig för att jag hade brutit ett löfte jag hade gett mig själv. Jag kände mig deppig och förtvivlad."

**8. Stanna ännu upp och fundera på vad du försöker uppnå genom att agera som du gör.**

Allt man gör har ett syfte.

T.ex. "Jag ville att jag skulle börja må bättre. Jag ville att min partner skulle bli orolig för mig."



**9. När du tänker på saken så här i efterhand och i lugn och ro: Vilken typ av handling skulle ha varit förnuftig, konstruktiv och i linje med dina värderingar?**

Hur skulle du vilja göra i fortsättningen, om du råkar hamna i en liknande situation?

T.ex. "Jag skulle ha kunnat ta en timeout och till exempel gått och tränat. Jag kunde ha löst grälet. Jag skulle vilja använda mig av dessa sätt i fortsättningen."

**10. Gå ännu tillbaka till hur allt började.**

Fanns det några faktorer som gjorde att du agerade som du gjorde? Dessa faktorer som ökar den känslomässiga sårbarheten kan t.ex. vara hunger, trötthet, stress, smärta, alkohol och förälskelse.

T.ex. "Jag var hungrig och det hade varit en tung dag, så jag var redan på dåligt humör."