

*Inspiration och några nycklar för att bättre förstå hur vi själva samt de vi möter känner, tänker och agerar/gör...
–en förutsättning för förändring och utveckling!*

Introduktion inlärningsteori
Metodutbildning 2,5 dagar TBA

Nina Annas
Leg Psykoterapeut KBT
Fil. Mag Medicinsk Vetenskap

DET ÄR JU KOMPLEXT FÖR DET MESTA!

Vi lär oss i samspel med miljön oavsett hur miljön eller våra förutsättningar ser ut.

...hur roddar vi i detta? Hur sköter vi vårt jobb i mötet med det svåra?



Ett inlärningsteoretiskt förhållningsätt...

- Finns här problembeteenden?
- Hur ofta förekommer det?
- Hur kraftfullt är det?
- Är det ett över eller -underskott i förhållande till mål eller riktning?
- Vad fyller beteendet för funktion?
- Behöver vi justera?
- Behöver vi träna in ett nytt bättre beteende?



VIKTEN AV ATT FORMULERA OSS I BETEENDEN

- Beteende är det man gör säger eller tänker
- Att formulera oss i beteenden konkretiserar och tydliggör
- Beteenden kan observeras
- Beteenden är viljestyrda och mätbara
- Vi sätter diagnoser utifrån beteenden

nyckelbeteenden är centrala för att nå mål
problembeteenden tar oss bort från målet

INSPIRATIONS DAG

- Introduktion – det här med beteenden...tankar ...och känslor..
- Inlärningsteori
 - Oro, ångest och obehag, vad är det?
 - Ångestkurvan
 - Funktionell analys - SORKK
 - Över- och underskotts beteenden
- Uppgift för "Toves gäng"



VAD ÄR VI RÄDDA FÖR?



VAD ÄR ÅNGEST?

En känsla som vi alla känner och föds med

Kroppens alarmsystem -
Sympatikusreaktion

Normalt och hjälpsamt

Håller oss levande och effektiva



“ÅNGESTKURVAN”

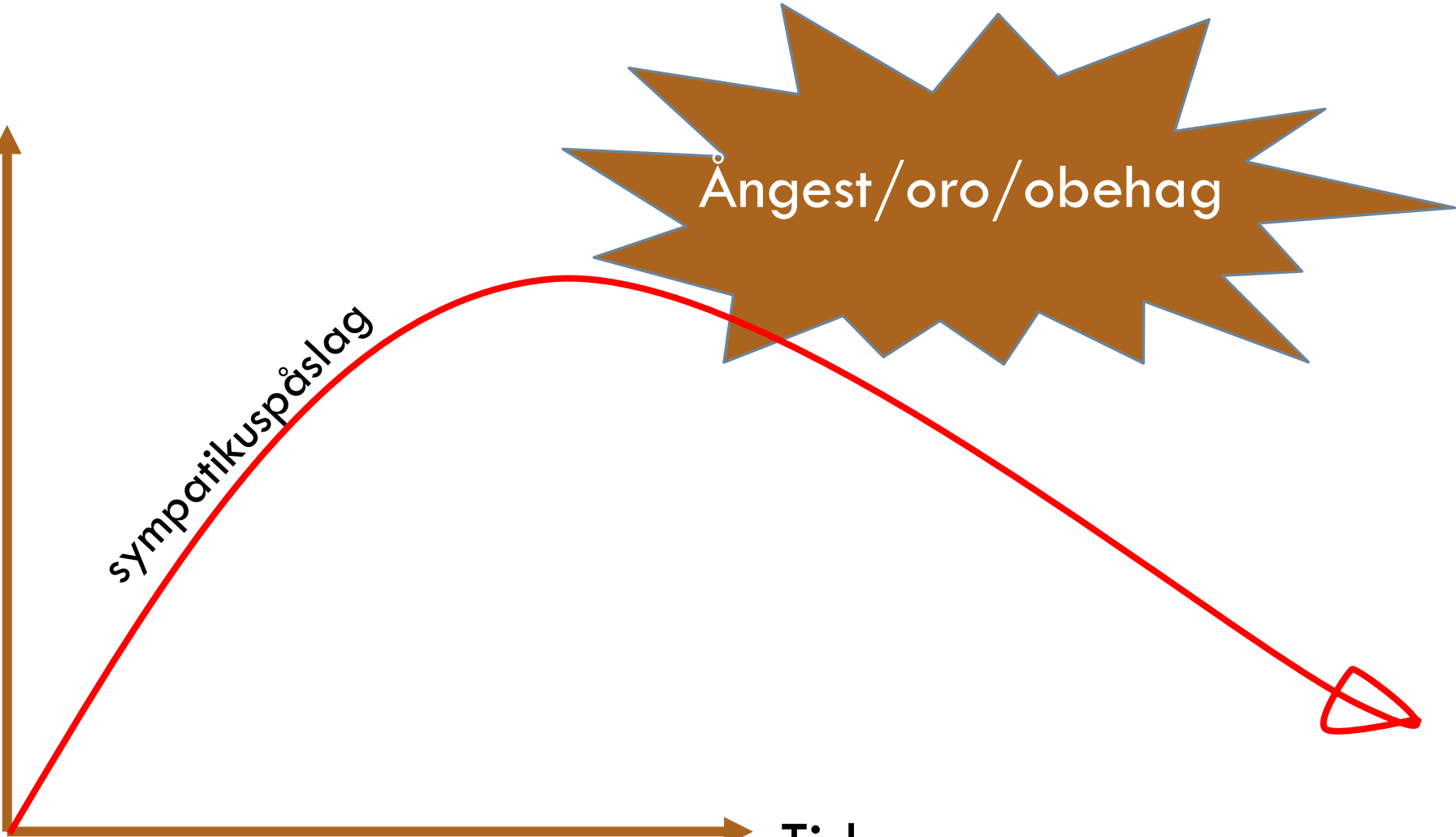
Styrka

sympatikuspåslag

Ångest / oro / obehag

Situation

Tid



HUR KÄNNES ÅNGEST



Fysiska reaktioner

Hjärtklappning

Andnöd

Svettningar

Yrsel

Illamående

Kissnödig

Tankar

"tänk om.."

"jag kan inte"

"jag klarar det inte"

"jag är dålig"

"vad ska andra tycka?"

Organismen

O



6 PRIMÄRA KÄNSLOR

Rädsla

Ilska

Sorg

Avsky

Glädje

Nyfikenhet

KÄNSLOR I ALLMÄNHET OCH DE OBEHAGLIGA I SYNNERHET...

- Något som alla har
- Hjälper oss navigera i livet
- Känslor kan vara mer eller mindre hjälpsamma.
- Det är svårt att styra hur vi känner, men vi kan oftast välja hur vi agerar på våra känslor.
- Kan inte "ta bort dem"

Vilka beteenden är kopplade till mod och öppenhet?



VAD KÄNSLORNA FYLLER FÖR FUNKTION

- Ilska → gränssätta
- Sorg → sörja/söka tröst
- Förvåning/nyfikenhet → undersöka/närma sig
- Avsky → undvika t.ex. smitta
- Glädje → fortsätta
- Rädsla → fly



HUR ÅNGEST "SMITTAS"

IBLAND ÄR RÄDSLAN
BRA ATT HA...



IBLAND INTE..



IBLAND TROR VÅR
HJÄRNA ATT EN MUS
ÄR ETT MONSTER,
DEN GÖR INTE
SKILLNAD



NÄR DET KANSKE EG
SER UT SÅ HÄR...



SYMPATIKUS OCH PARASYMPATIKUS

Parasympatikus gör oss lugna och
avslappnade

Rest and digest



DISKUTERA 2 & 2

vad gör dem du möter arg, ledsen,
rädd?



SÅ VAD KÄNNER VI OBEHAG INFÖR

Konflikter

Säga sin åsikt

Se annorlunda ut/sticka ut

Missuppfatta

Tystnad

Ensamhet

Krav

Få kritik

Säga Nej eller Ja

Be om hjälp

Situation

S

Exempel

FLER SITUATIONER

- Rädsla för att bli mer självständig
- Rädsla för att misslyckas
- Rädsla för nya miljöer, sammanhang och situationer
- När rutiner bryts
- Att se/höra saker som inte finns, inte kunna särskilja

Exempel

KALLE TRIGGAS I VISS SITUATION

- När någon höjer rösten
- När någon tittar i ögonen
- När någon ställer krav
- När någon ställer för många frågor
- Vid prat kring ökad frihet, framtid,
- Vara utomhus, nya människor

“ÅNGESTKURVAN”

Styrka

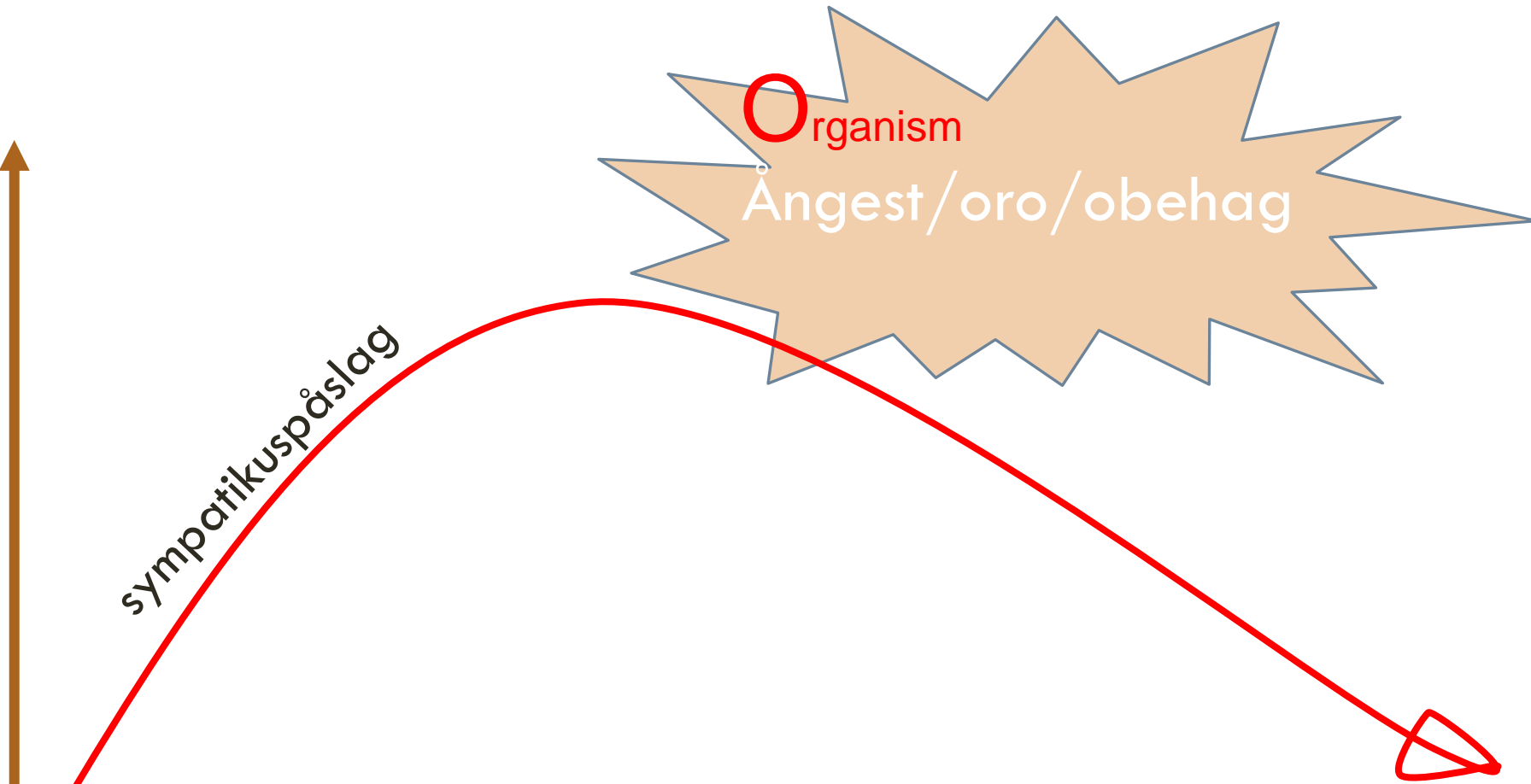
Situation

Tid

sympatikuspåslag

Organism

Ångest/oro/obehag

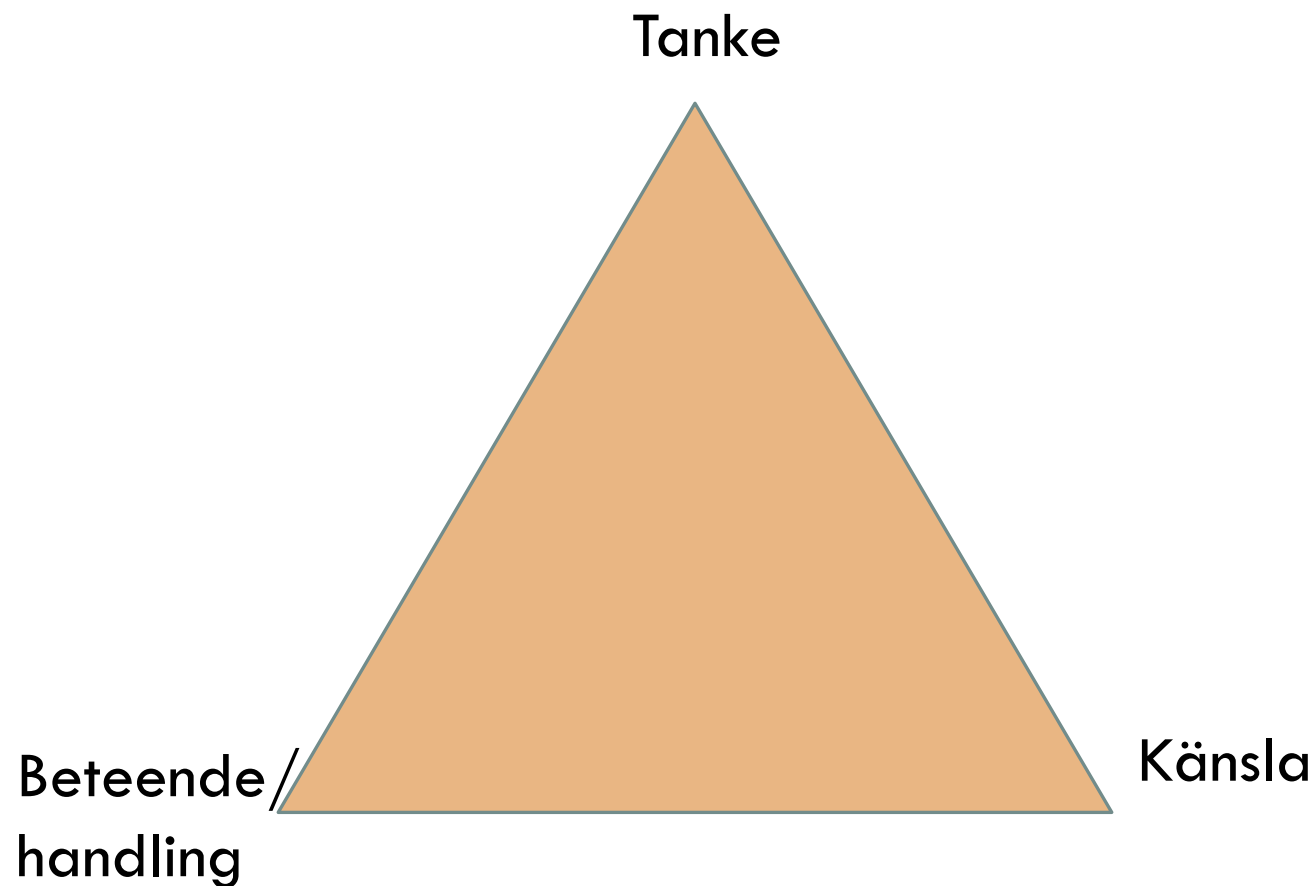


Exempel

KALLES KÄNSLOR OCH TANKAR

- spänd i kroppen
- hjärtklappning
- kryper i benen
- *”dom är ute efter mig”*
- *”man kan inte lita på ”handläggare/psykologer”,*
- *”jag måste ut/bort/skydda mig”*
- *“jag är inte sjuk - de är dem som är sjuka”*

KÄNSLOR, TANKAR, BETEENDEN - VIKTEN AV ATT SÄRSKILJA



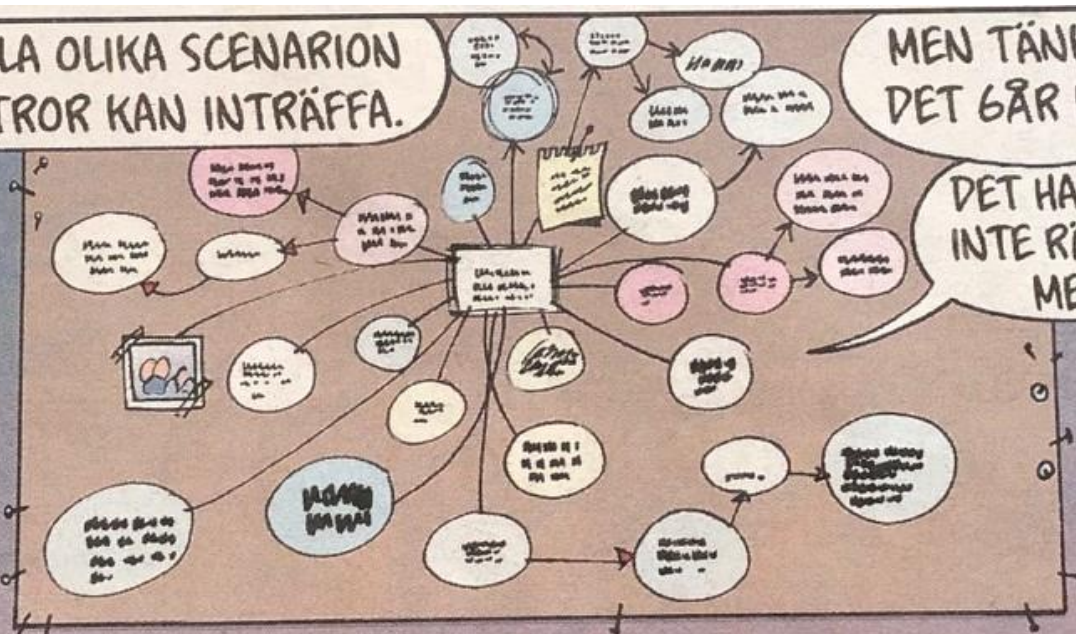
TANKETEMAN (INRE BETEENDEN)

- Tankar innefattar en mängd attityder och regler som förklarar beteenden
- Kommer ofta i grupper/teman
- De kan var negativa, dömande, självkritiska, värderande
- Olika tankar eller teman hjälper oss förstå funktion – varför vi gör det vi gör
 - **Ex; oförmåga att stå ut** - *"jag står inte ut - jag hatar det här stället - jag måste ut"*
= att få utlopp för aggression
 - **Ex; brist i empati** – *"jag skiter i, det är inte synd om, han får skylla sig själv"*
= klarar att begå grova brott

HÄR ÄR ALLA OLIKA SCENARION
SOM JAG TROR KAN INTRÄFFA.

MEN TÄNK OM
DET GÄR BRA?

DET HAR JAG
INTE RÄKNAT
MED.



VAD GÖR VI DÅ?

- NÄR KÄNSLORNA GER UPPHOV
TILL IMPULSER?

*Vi försöker göra beteenden
för att minska, neutralisera,
lindra och kontrollera
känslan/obehaget/ångesten*

DISKUTERA 2 & 2

Vilka undvikanden är vanliga bland dem du möter eller dig själv?



ÖVNING

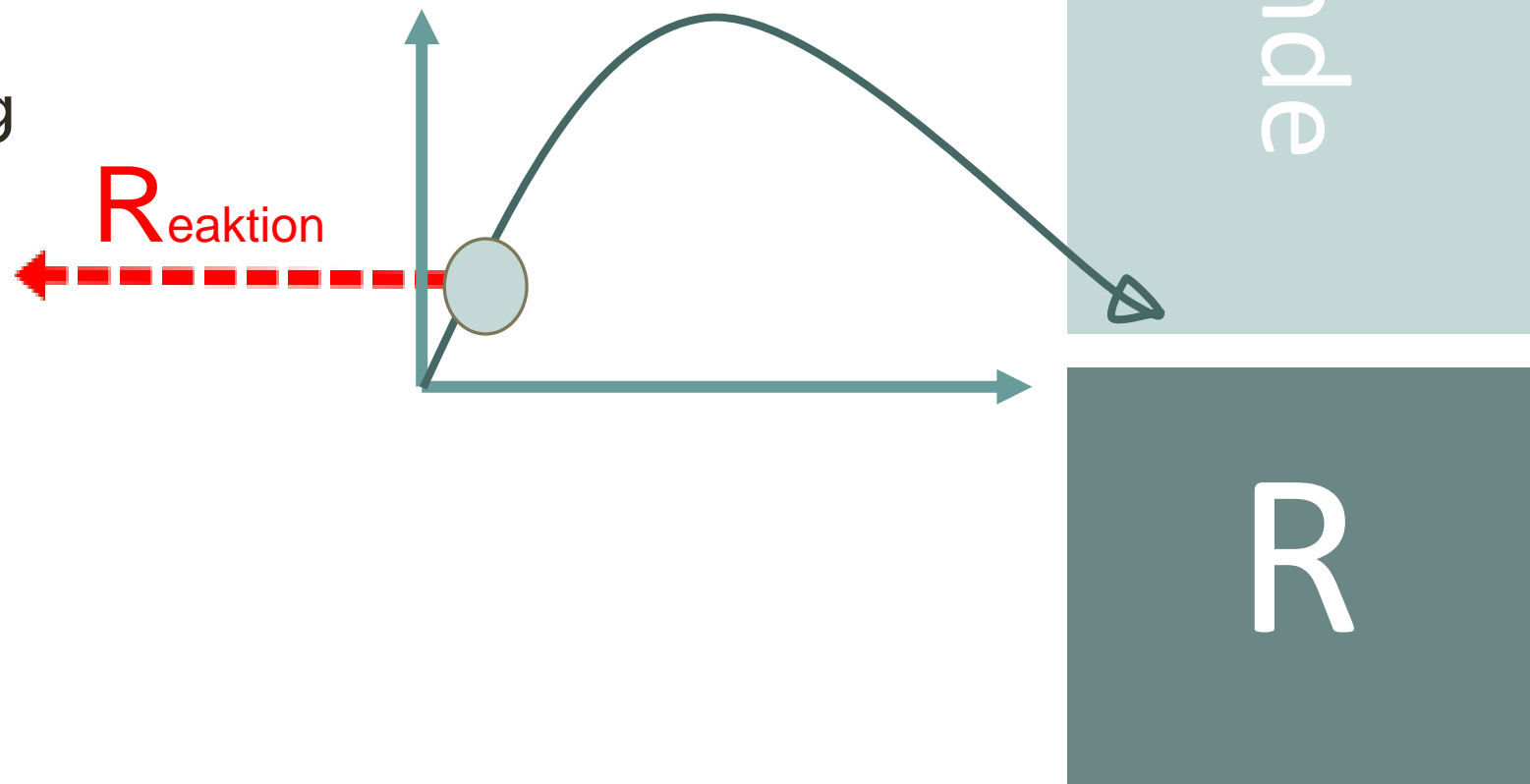
VI AGERAR (REAKTION)

Undviker

Vill ha återförsäkring

Känslokontroll

Säkerhetsbeteenden



UNDVIKER

Går därifrån

blir tyst

tittar ner

skriker, slåss, kastar

argumenterar

Självskadar

Missbrukar

går ej ut

Går hem

Ältar fler tankar

Grubblar



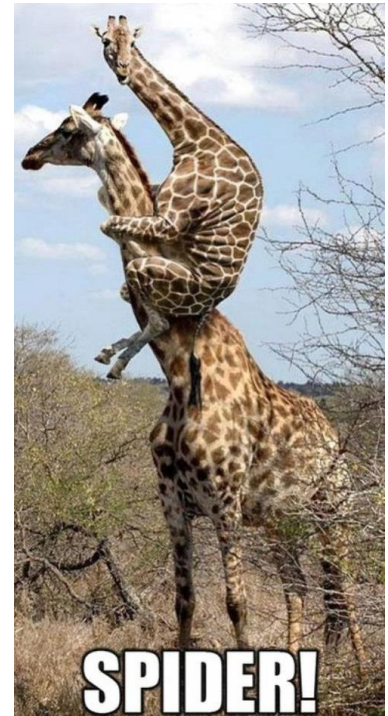
Fastnar i dåtid eller framtid el
andra mönster

Oroa sig

Spänna sig

Hotar

etc



ÅTERFÖRSÄKRINGAR

- Söker försäkringar
- Söker stöd och det som gjort oss trygga förr
- Frågar, orosfrågor, vill ha löften, kontroll
- Syfte att minska obehag/osäkerhet



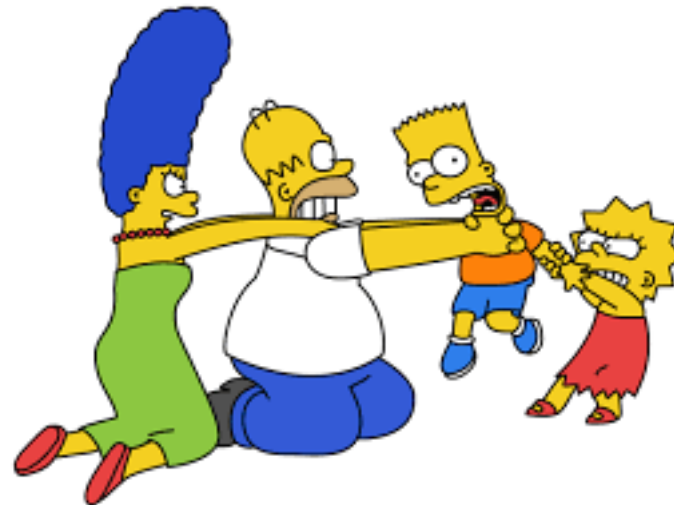
”jag kommer aldrig klara det här”

“jag är väl inte galen nu”

“Jag är en sådan vidrig människa”

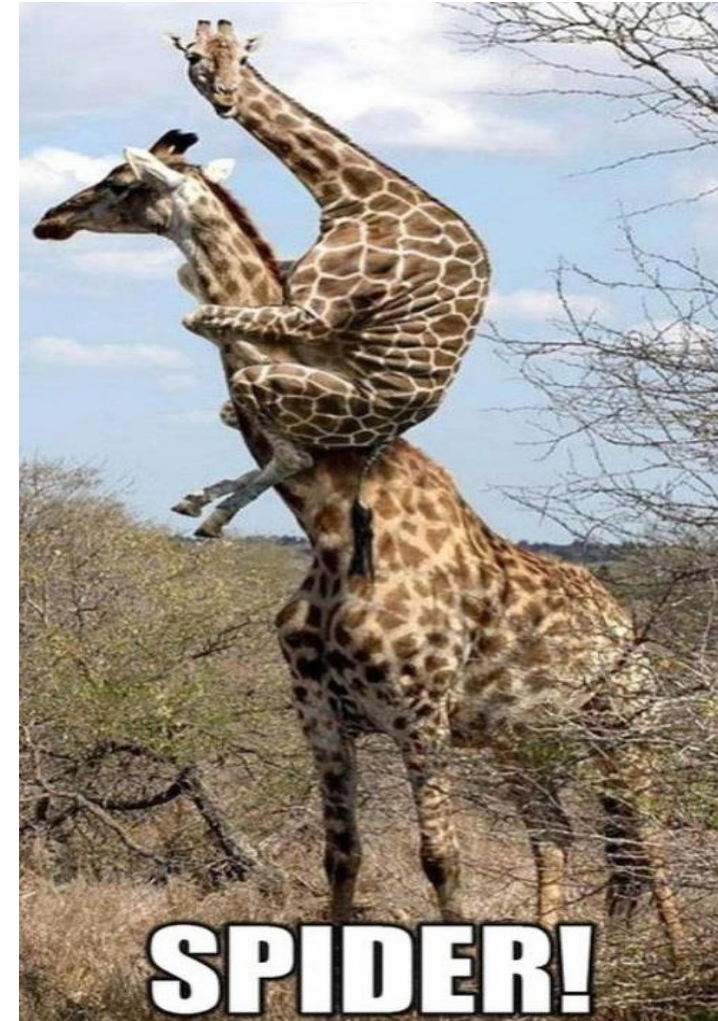
KÄNSLOKONTROLL

- Stänger av
- lyssnar inte
- känner inte
- “biter ihop, kör på”



SÄKERHETS BETEENDEN

- Säkrar upp
- Kontrollerar - scannar
- Gör ritualer, tysta ramsor
- Scannar kroppen – letar efter tecken
- Scannar efter hot
- Googlar symptom



Exempel

KALLES BETEENDE I SITUATIONEN

- Sitter tyst och tittar ner
- Stirrar intensivt ibland
- Svarar; "jag vet inte" alternativt rabblar många ifrågasättande frågor
- Slänger iväg en stol
- Tar ett återfall
- Ser hotfull ut och kommer nära ibland



PS!

vikten att formulera oss i beteenden

VARFÖR GÖR VI DETTA?

Vi lär oss att det är skönt i stunden

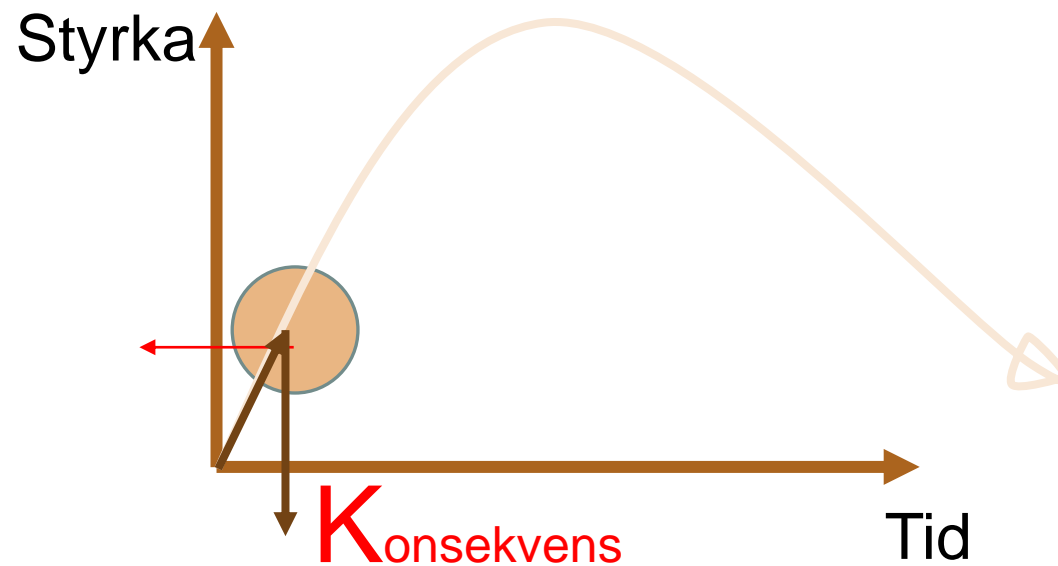
Det fyller en funktion

Vi vinner och slipper saker

Det har varit evolutionärt förstärkt

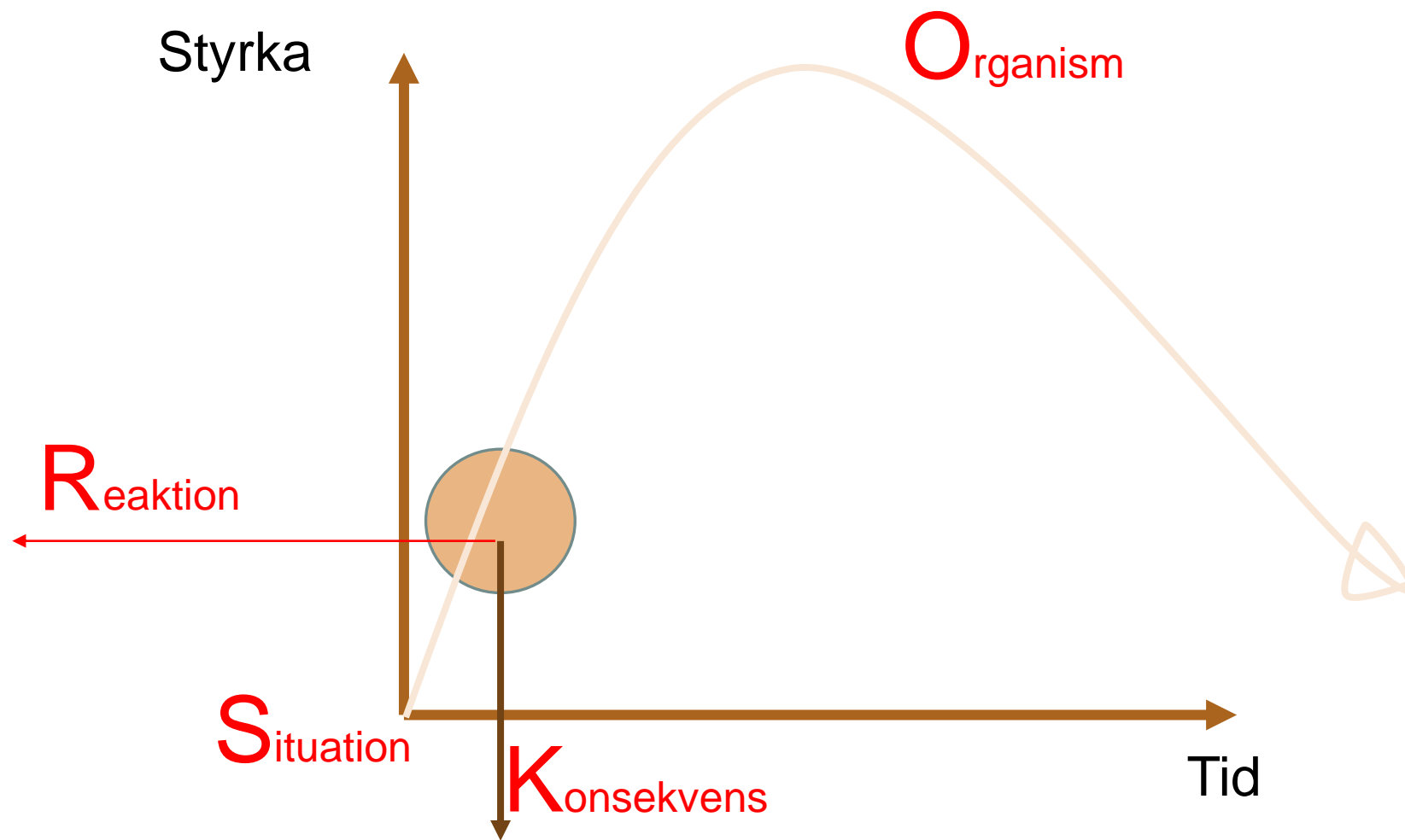
DET BLIR EN KORT KONSEKVEN

Som är önskvärd –



Konsekvens
kort sikt

K



Exempel Kalle

S ituation	O rganism	R eaktion	K onsekvens
Kalle ska ha samtal och är misstänksam påhandläggare/ behandlare	Oro, "de är ute efter mig", "dom har pratat om mig, jag är inte sjuk", "han kommer berätta det för de andra"	Ställer frågor, svarar kort, tittar bort alternativt stirrar	Får svar, känns skönt i stunden, slipper känna oro över att ha sagt för mycket, slipper svara på psykologens frågor

Ökar eller minskar sannolikheten för att samma beteende händer igen?

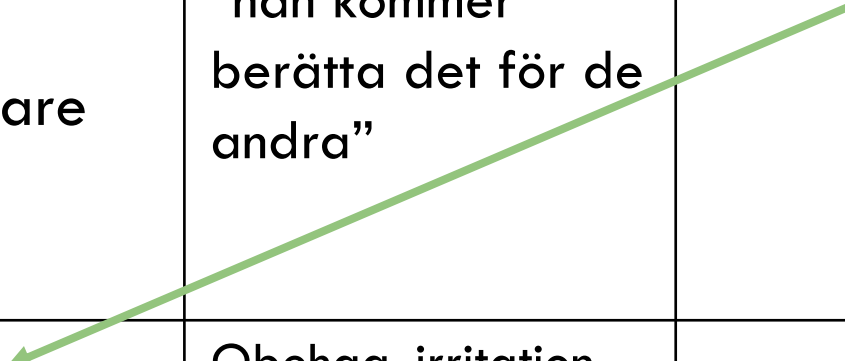
Exempel handläggare/behandlare

S ituation	O rganism	R eaktion	K onsekvens
Samtal med Kalle. Kalle stirrar runt omkring, vrider på sig, ställer frågor, svarar inte på handläggarens/ behandlarens frågor eller svarar kort/surt	Obehag, irritation, "men ge dig någon gång", "vi kommer ingenstans", "han vill inte"	Argumenterar, motbevisar, säger att vi inte kommer någonstans	Obehag minskar, klarat av att bemästra situationen, lägger över ansvar någon annanstans, inte mitt fel

Ökar eller minskar sannolikheten för att samma beteende händer igen?

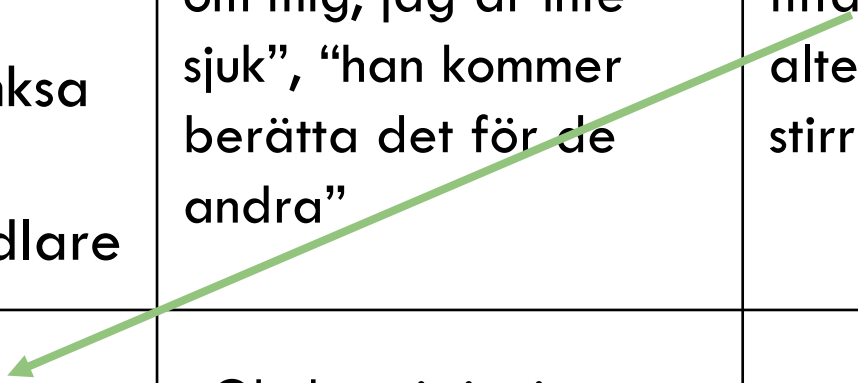
Exempel samspel

S ituation	O rganism	R eaktion	K onsekvens	K onsekvens
Kalle ska ha samtal och är misstänksam påhandläggare/ behandlare	Oro, "de är ute efter mig", "dom har pratat om mig, jag är inte sjuk", "han kommer berätta det för de andra"	Ställer frågor, svarar kort, tittar bort, alternativt stirrar	Får svar, känns skönt i stunden, slipper känna oro över att ha sagt för mycket, slipper svara på handläggarens/behandlarens/personalens/psykologens frågor	
Samtal med Kalle	Obehag, irritation, "men ge dig någon gång", "vi kommer ingenstans", "han vill inte"	Argumenterar, motbevisar, säger att vi inte kommer nånstans	Obehag minskar, klarat av att bemästra situationen, lägger över ansvar nån annanstans, inte mitt fel	



Exempel samspel

S ituation	O rganism	R eaktion	K onsekvens	K onsekvens
Kalle ska ha samtal och är misstänksam på behandlare	Oro, "de är ute efter mig", "dom har pratat om mig, jag är inte sjuk", "han kommer berätta det för de andra"	Ställer frågor, svarar kort, tittar bort alternativt stirrar	Får svar, känns skönt i stunden, slipper känna oro över att ha sagt för mycket, slipper svara på psykologens frågor	Mer paranoida tankar, mer osäker, inte vågat berätta, inte vågat lita på behandlare, längre ifrån samarbete med behandlare
Samtal med Kalle	Obehag, irritation, "men ge dig någon gång", "vi kommer ingenstans", "han vill inte"	Argumenterar, motbevisar, säger att vi inte kommer nånstans	Obehag minskar, klarat av att bemästra situationen, lägger över ansvar någon annanstans, inte mitt fel	Fortsätter göra samma sak – ingen utveckling Situationen uppstår igen



VAD HÄNDER PÅ LÅNG
SIKT?

LÅNG KONSEKVENNS...

- Att fly och kämpa kan ha negativa konsekvenser för vår livskvalitet
- Det är våra försök att kontrollera och undvika ångest som istället upprätthåller den och till slut kan leda till ångestsjukdom (“lejonsmitta”)
- Ingen utveckling sker
- Vi blir bättre och bättre på att undvika och eller göra det vi redan gör (“effektivare på att spana lejon”)
- Vi fastnar i icke-funktionella beteendemönster som bara fungerar för att dämpa obehag i stunden

Konsekvens
lång sikt

K

**Vissa dagar vill man
kasta in handduken.
Sen inser man att det bara
blir ännu mer tvätt.**

Exempel

KALLES BETEENDE PÅ LÅNG SIKT

- Känner sig dum och inkompetent litar ännu mindre på att kunna få hjälp
- Mer osäker – fler tankar
- Kan inte känsloreglera, uttrycka el lita på andra
- Tycker sämre om handläggaren/behandlaren bygger upp mer oro och tankar och sekundära känslor
- Lär sig inte hur han kan göra istället
- Får fler, andra åtgärder - Tvångsåtgärder
- Kommer längre ifrån frihet, eget liv, sysselsättning etc

ALLT VI GÖR FYLLER EN FUNKTION



Styrs av kortsiktiga konsekvenser



Om det vi gör inte skulle fylla en funktion skulle vi sluta göra det



Förstå funktion för att förändra beteende



Obehag/ångest/oro som en väldigt stark drivkraft



Problembeteenden som en form av kommunikation



Inget beteende är rätt eller fel – beroende av kontext, funktion, mål etc

PROBLEM MED ÅNGEST BLIR DET NÄR LIVET PLÖTSLIGT INNEHÅLLER....

..för stort fokus på att undvika allt obehagligt

..samt att göra det i för stor utsträckning och på ett för ensidigt sätt

..för stort fokus på att bli av med tankar och känslor

Vi får för många ÖVERSKOTT

EXEMPEL
PÅ TROLIGA
UNDVIKANDEN/
ÖVERSKOTT

Argumenterar (tjatar, hotar, mutar, ifrågasätter)

Ältar och grubblar

Undviker (kommer inte till behandling, tar återfall, självskadad, gör aggressiva beteenden)

Skriker, kommer för nära, pratar rakt ut är tyst, skrattar på fel ställen

Kontrollerar & Söker försäkringar

Svarar, återförsäkrar, problemlöser, säger till, hjälper inte patienten till egen problemlösning,

Sucka, se arg och less ut

Exempel Kalle

S ituation	O rganism	R eaktion	K onsekvens	K onsekvens
Kalle ska ha samtal och är misstänksam på handläggare / behandlare	Oro, "de är ute efter mig", "dom har pratat om mig, jag är inte sjuk", "han kommer berätta det för de andra"	Överskott!	Får svar, känns skönt i stunden, slipper känna oro över att ha sagt för mycket, slipper svara på psykologens frågor	Mer paranoida tankar, mer osäker, inte vågat berätta, inte vågat lita på behandlare, längre ifrån samarbete med behandlare

Ökar eller minskar sannolikheten för att samma beteende händer igen?

Exempel

överskott

Rreaktion

Kalle ställer frågor, svarar kort, skruvar på sig, tittar bort alt stirrar

Handläggare/Behandlare försöker motbevisa, argumenterar

DET BETEENDE VI LÄGGER FOKUS PÅ TENDERAR ATT ÖKA

Uppmärksammar

Ignorerar

Positivt
beteende

Ökar

Minskar

Negativt
beteende

ÖKAR

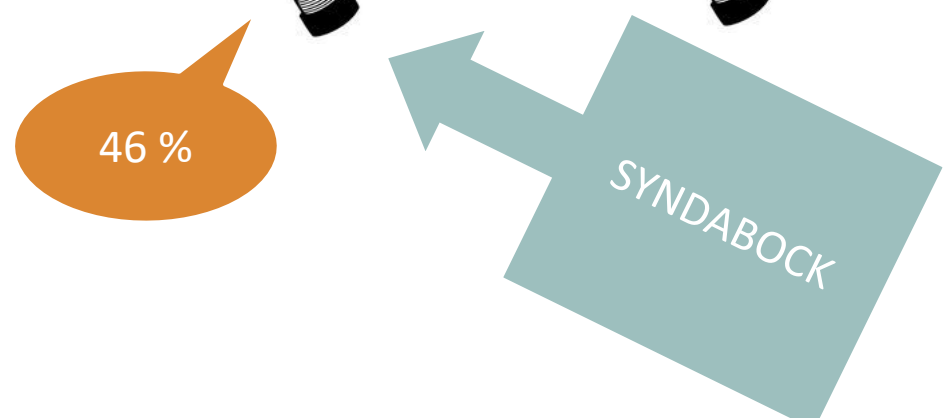
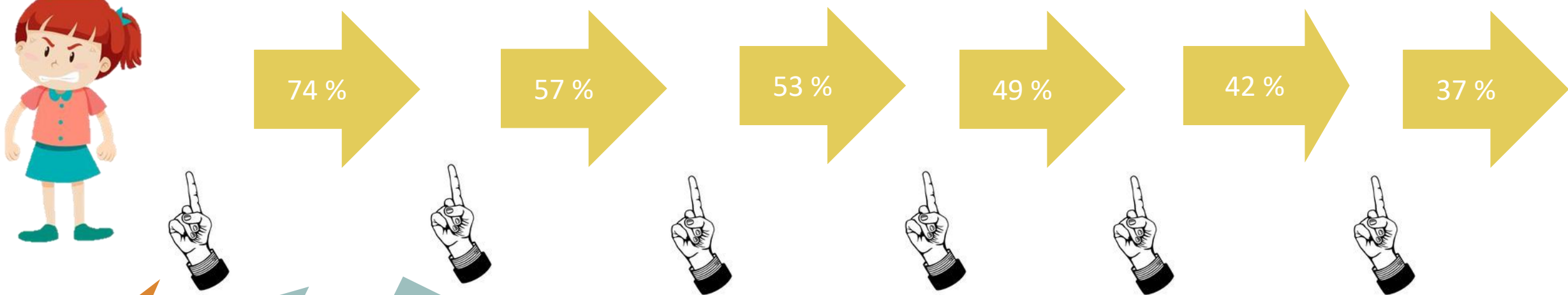
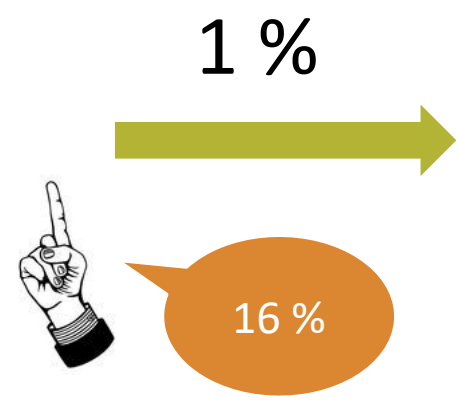
Minskar

TIDIGA TECKEN I KONTEXT

Barn som är svårhanterliga, lätt blir arga och trotsiga blir bemötta av omgivningen på ett sätt som förstärker deras beteende (Socialstyrelsen 2010)



FÖRSTÄRKNING GENOM TILLSÄGELSER, HOT, MUTOR, TILLRÄTTAVISNINGAR



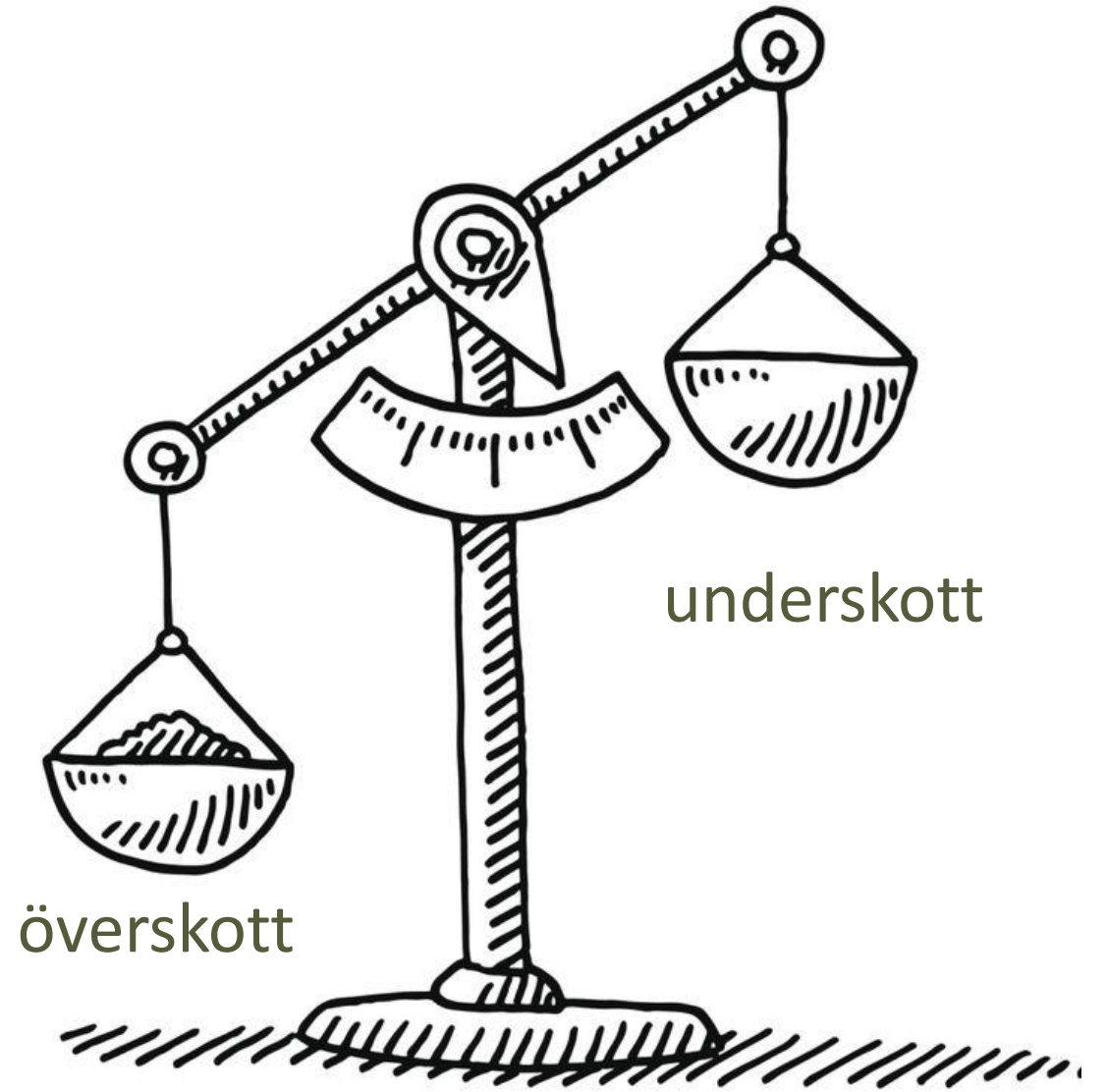
(Roberts, 2000)

FELFOKUS SKAPAR ATTITYDER OCH NORMER

- Barn drar sig till andra barn med liknande problematik där samma dysfunktionella strategier används ex; att använda hot och aggressivitet för att få sin vilja igenom.
- Attityder som rättfärdigar beteendet förstärks i kamratgrupp
- Kanske förstärks också attityderna i hemmet, området där man bor el jobbar
- Gruppens värderingar blir normala

OBALANS!

Skifta fokus från
överskott till underskott



Exempel Kalle

S ituation	O rganism	R eaktion	K onsekvens	K onsekvens
Kalle ska ha samtal och är misstänksam på handläggare / behandlare	Oro, "de är ute efter mig", "dom har pratat om mig, jag är inte sjuk", "han kommer berätta det för de andra"	UNDERSKOTT - VAD GÖRA ISTÄLLET?	Får svar, känns skönt i stunden, slipper känna oro över att ha sagt för mycket, slipper svara på psykologens frågor	Mer paranoida tankar, mer osäker, inte vågat berätta, inte vågat lita på behandlare, längre ifrån samarbete med handläggare/ behandlare

DISKUTERA 2 & 2

Vad gör Kalle för lite av?

Vad gör
handläggaren/behandlaren/
personalen för lite av?

Beskriv i konkreta beteenden!



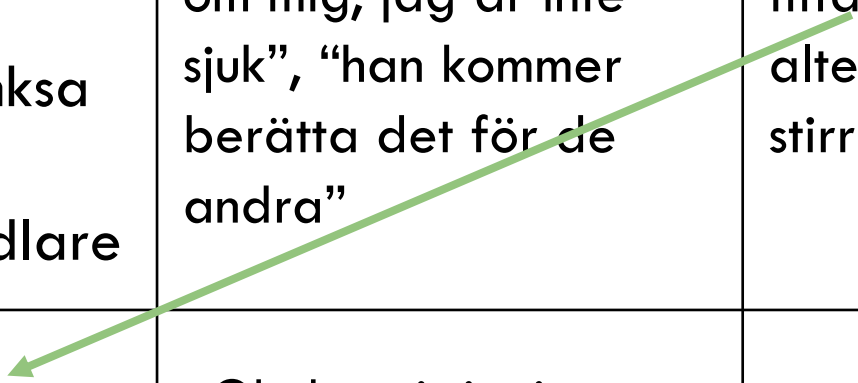
ÖVNING

TIPS!

Utgå från överskott och fundera
över vad som hade varit ett
balanserande komplement till
detta överskott!

Exempel samspel

S ituation	O rganism	R eaktion	K onsekvens	K onsekvens
Kalle ska ha samtal och är misstänksam på behandlare	Oro, "de är ute efter mig", "dom har pratat om mig, jag är inte sjuk", "han kommer berätta det för de andra"	Ställer frågor, svarar kort, tittar bort alternativt stirrar	Får svar, känns skönt i stunden, slipper känna oro över att ha sagt för mycket, slipper svara på psykologens frågor	Mer paranoida tankar, mer osäker, inte vågat berätta, inte vågat lita på behandlare, längre ifrån samarbete med behandlare
Samtal med Kalle	Obehag, irritation, "men ge dig någon gång", "vi kommer ingenstans", "han vill inte"	Argumenterar, motbevisar, säger att vi inte kommer nånstans	Obehag minskar, klarat av att bemästra situationen, lägger över ansvar någon annanstans, inte mitt fel	Fortsätter göra samma sak – ingen utveckling Situationen uppstår igen



UNDERSKOTT

-INRE & YTTRE

- ↳ Detta har personen själv (också vi) ofta svårt att beskriva
- ↳ Underskotten är ofta undvikandebeteenden
- ↳ De kan ibland vara färdighetsbrister som personen inte kan eller vet hur man gör

- ↳ Ofta stora underskott på att känsloreglera
 - vara kvar i känslan



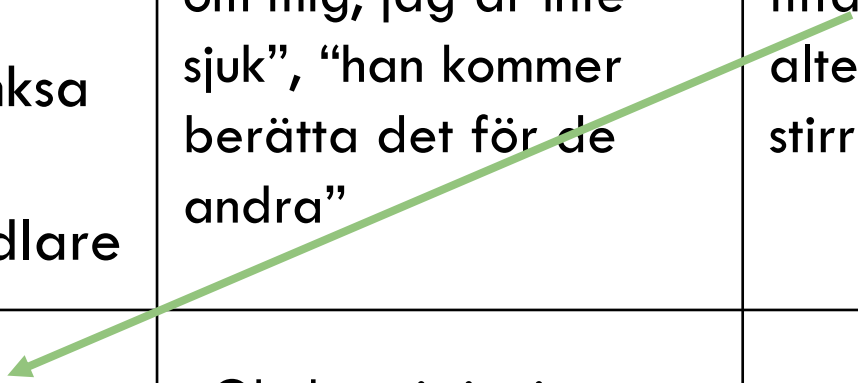
Hur signalerar vi att det är ok att ha känslor och ändå vara kvar?

..FORTS

- ↳ Hitta underskotten på individ, grupp eller organisationsnivå (se nästa slide)
 - ↳ Gör dem specifika, dela upp dem
 - ↳ Modellera och träna dem
 - ↳ Saknas färdigheten – träna in den
 - ↳ Fundera på hur vi behöver hjälpa att träna
 - ↳ Finns befintliga resurser/beteenden som inte förstärks – förstärk dem!
-
- ↳ Ofta stora underskott på att känsloreglera
 - ↳ – träna känsloreglering – vara kvar i känslan

Exempel samspel

S ituation	O rganism	R eaktion	K onsekvens	K onsekvens
Kalle ska ha samtal och är misstänksam på behandlare	Oro, "de är ute efter mig", "dom har pratat om mig, jag är inte sjuk", "han kommer berätta det för de andra"	Ställer frågor, svarar kort, tittar bort alternativt stirrar	Får svar, känns skönt i stunden, slipper känna oro över att ha sagt för mycket, slipper svara på psykologens frågor	Mer paranoida tankar, mer osäker, inte vågat berätta, inte vågat lita på behandlare, längre ifrån samarbete med behandlare
Samtal med Kalle	Obehag, irritation, "men ge dig någon gång", "vi kommer ingenstans", "han vill inte"	Argumenterar, motbevisar, säger att vi inte kommer nånstans	Obehag minskar, klarat av att bemästra situationen, lägger över ansvar någon annanstans, inte mitt fel	Fortsätter göra samma sak – ingen utveckling Situationen uppstår igen



UNDERSKOTT

-INRE & YTTRE

- ↳ Detta har klienten själv (också vi) ofta svårt att beskriva
- ↳ Underskotten är ofta undvikandebeteenden
- ↳ De kan ibland vara färdighetsbrister som klienten inte kan eller vet hur man gör

- ↳ Ofta stora underskott på att känsloreglera
 - vara kvar i känslan



Hur signalerar vi att det är ok att ha känslor och ändå vara kvar?

..FORTS

- ↳ Hitta underskotten på individ, grupp eller organisationsnivå
 - ↳ Gör dem specifika, dela upp dem
 - ↳ Modellera och träna dem
 - ↳ Saknas färdigheten – träna in den
 - ↳ Fundera på hur vi behöver hjälpa att träna
 - ↳ Finns befintliga resurser/beteenden som inte förstärks – förstärk dem!
-
- ↳ Ofta stora underskott på att känsloreglera
 - ↳ – träna känsloreglering – vara kvar i känslan

HUR TRÄNAR VI BETEENDEN



Fokus på underskott - vad behöver personen lära sig? Vad har den för färdighetsbrister



Ändra kontexten



Ändra förstärkarna

KONTEXTUELLA FÖRÄNDRINGAR



Effektivitet

Tydliga och förutsägbara

Ger instruktioner och
uppmaningar – en i taget

Håller fast vid rutiner och
regler

Aldrig kränker och
förödmjucar

Alltid ger återkoppling
utifrån beteenden och inte
person

Skapar klimat där det är ok
att misslyckas

Bryter kontexter som inte
fungerar – vågar ändra

NÄR THE BOTTOM IS
NÅDD OCH THE KÄNSLA
AV MISSLYCKANDE ÄR
TOTAL.
TRY A LITTLE SÄRSKRIVNING.
PLÖTSLIGT KAN DU VARA

Miss Lyckad -

ÄNDRA FÖRSTÄRKARNA



Modellering och förstärkning

Förstärker rätt beteenden

- förändringsbeteenden
- målbeteenden
- nyckelbeteenden

Observera elever/lärare och er själva – leta goda beteenden –ge omedelbar pos feedback

Släck ut negativa beteenden

Hjälper i situationen att träna underskotts-beteenden mot prosociala beteenden och attityder

Alltid 5 X fler pos på varje neg för balans.



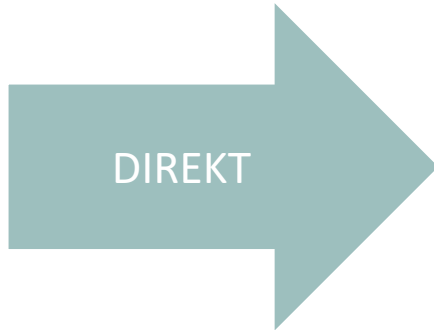
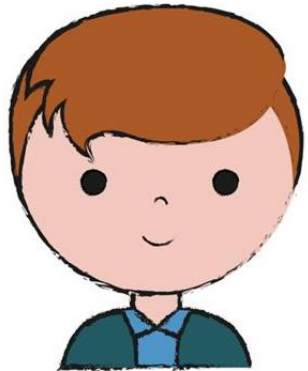
Du är modig som har tagit det här steget

Du bryr dig mycket om din familj

Du är en nyfiken person som vill lära dig saker

Du är tapper som vågar prova ngt nytt

FOKUS PÅ UNDERSKOTT, VAD FÖR UPPMÄRKSAMHET SPELAR ROLL!



HEMUPPGIFT OM DU VILL: SORKK PÅ EGEN SITUATION

- 1) Hitta problembeteenden hos en individ du möter och skriv ner
- 2) Vilken är situationen?
- 3) Vad kan tänkas vara individens tankar och känslor?
- 4) Vad är patientens överskott respektive underskott?

Situationen för dig är individens beteenden

- 1) Vad känner och tänker du?
- 2) Vad gör du för mycket av?
- 3) Vad gör du för lite av?

OBS! Formulera dig i beteenden, använd verb istället för adjektiv.

T.ex. hotfull, bråkig, omotiverad, manipulerande, mår dåligt. Vad gör individen då?



HEMUPPGIFT – MALL:

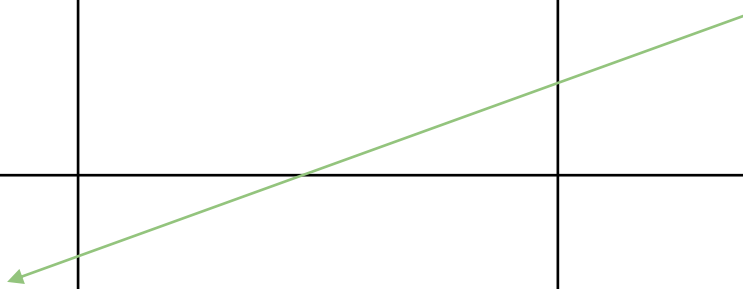
Funktionell analys över samspel mellan individ och dig

Syftet med en funktionell analys är att kartläggas beteendet, kontext och konsekvens.

I vilka situationer sker det? Vad tänker, känner personen troligtvis? Vad gör personen?

Vad är konsekvenser på kort och på lång sikt?

Situation	Organism Tankar, känslor	Respons Beteenden	Konsekvens kort sikt	Konsekvens lång sikt
Patient				
Behandlare				



EXTRA FUNDERARE TILL CHEFER, TEAMLEDARE ETC: HUR ÖKAR VI POSITIV FÖRSTÄRKNING PÅ 3 NIVÅER?

Individnivå: handläggare/personal tränar på att ge positiv förstärkning till individer

Avdelning: alla ökar positiv förstärkning vid given tidpunkt, eller för visst beteenden, följer upp hur det går avdelningsvis

Organisation: Såväl avdelning som personal arbetar med att öka positiv förstärkning



Vilken rutin, mötesstruktur, temaveckor skulle kunna öka detta?

UPPGIFT TOVES GRUPPER INFÖR UTBILDNING TBA

Enas kring och välj en situation – specifik, som är viktig/relevant/svår/intressant.
Alternativt – jobba med Ture!

Skriv ner vilka beteenden som förekommer i den specifika situationen – hos klienten/brukaren/individen samt hos dig som personal/behandlare/handläggare i aktuell situation

Reflektera kring funktionen – varför görs detta/dessa beteenden i situationen?

Reflektera över vad klienten/brukaren/individen samt du själv skulle kunna göra istället? Vad skulle vara mer hjälpsamt?





ÖVNING

EX;FALLSTUDIE OM NI EJ HAR VALT EGEN

S ituation	O rganism	R eaktion	K onsekvens	K onsekvens
Ture har samtal med sin kontaktperson om tidigare incident	oro, "vad ska hen säga?" "nu kommer det gå åt skogen" "vad kommer hända?"	Är hotfull, skäller, argumenterar, stirrar	Slipper oron, slipper tankar om att jag gjort fel, ilska lättare att hantera	Mer oro, lär sig inte vara kvar i oron, hamnar i fler dåliga situationer
	Oro, obehag, "varför kan han inte bara ta att han gjorde fel?"	Argumenterar tillbaka, hotar	Känner att jag klarat av situationen, varit tydlig	Fortsätter hamna i argumentationer med Ture