BETEENDE-
EXPERIMENT

MATERIAL
TILL TERAPEUTSTUDENT

KBT-METOD ATT PROVA PÅ I SAMTAL:

Beteendeexperiment är till för att klienten ska kunna lära nytt, få nya perspektiv och insikter. Att använda beteendeexperiment inom personlig utveckling kan vara ett hjälpsamt verktyg och en uppgift som kan stärka klient. Det kan vara svårt för klient att med ord beskriva hur man t ex genom ett upprepat beteende känner att man försvagas eller mår dåligt. Genom att skifta fokus från sig själv och undersöka hur t ex andra människor upplever eller hanterar något ger klienten möjligheter till ny inlärning. Dessutom kan terapeutens förståelse för klient fördjupas.

Att använda beteendeexperiment blir en aktiv övning som kan kännas som att den ger mer än att teoretiskt prata om något. Den ger klienten möjlighet att forska och få insamla data att titta på.

Inför experimentet är det viktigt att tänka på om det finns risk att något istället kommer att förstärka klientens förutsägelse, vilket motverkar syftet med övningen. Det är viktigt att terapeuten är uppmärksam över hur klienten ställer sig till att testa sina egna exempelvis livsförnekande beteende och tankar. Att pröva sina antaganden och tankar kräver först en trygg allians mellan terapeut och klient och att man omsorgsfullt reflekterar i samtal efteråt.

Några möjliga experiment: Klient undviker att göra sina säkerhetsbeteenden och ser vad som då sker. Klient kan fråga andra personer hur de uppfattar de egna antaganden för att se om andra tänker likadant och att det inte är konstigt att tänka så. Klient kan få göra rollspel med terapeut. Klient kan undersöka hur man kan svara på situationer på olika sätt och notera vad som då händer. Klient får göra egen research av hur verkligheten ser ut – eventuellt då till stor skillnad från den egna uppfattningen/resonemanget.

Läs mer om beteendeexperiment på sidan 262 i boken *KBT i utveckling* av Anna Kåver (2016)

Viktigt samtal

Beteendeexperiment, exempel:

Datum:	**Situation:**	**Förutsägelse:** Vad tror du kommer att hända? Hur vet du detta? Hur mycket du tror på din förutsägelse nu, skatta 1-10?	**Experiment:** Vad gjorde du för att testa din förutsägelse?	**Resultat:** Vad hände? Var din förutsägelse korrekt eller ej?	**Lärdom:** Hur mycket tror du på din tanke och förutsägelse nu? Skatta hur troligt det är att din förutsägelse sker, 1-10.

Reflektioner om uppgiften:

Viktigt samtal