

Kognitiv modell – översikt

Illustrera kopplingen mellan situation, automatiska tankar, känslor, kropp och beteende.

Situation	Automatiska tankar	Känsla 0–10	Kroppsliga reaktioner	Beteende

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Problemlista och målformulering

Lista aktuella problem så konkret som möjligt och formulera realistiska, mätbara mål för varje område.

Problem (konkret beskrivning)	Mål (vad vill du uppnå)	Tidsram

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Mål och delmål – genomförandeplan

Bryt ner övergripande mål i delmål och planera konkreta handlingar samt uppföljning.

Övergripande mål	Delmål	Första steget	Stöd/ansvar	Datum

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Exponerings-/symtomhierarki

Sortera övningar från lätt till svårt. Skatta förväntad ångest före och verklig ångest under/efter.

Nivå	Situation/övning	Förväntad 0–10	Under 0–10	Efter 0–10	Kommentar

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Veckoschema för aktiviteter

Planera och följ upp aktiviteter per block.

Tid	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Aktivitetsplan för nästa dag

Välj genomförbara aktiviteter, bestäm tid och stöd. Utvärdera kort på kvällen.

Tid	Aktivitet	Stöd/strategi	Kommentar

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Dagbok för ångest/panik

Registrera utlösare, tolkningar och hantering. Skatta intensitet.

Datum/tid	Utlösande händelse	Tanke och känsla	Intensitet 0–10	Hantering	Resultat

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Tankeprotokoll – sju kolumner

Fånga situation, känsla, automatiska tankar, bevis för/emot, alternativ tanke och ny känsla.

Situation	Känsla 0–10	Automatiska tankar	Bevis för	Bevis emot	Alternativ tanke	Ny känsla 0–10

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Bevis för och emot – alternativa tankar

Granska den centrala tanken och skriv ett mer hjälpsamt alternativ.

Bevis som stödjer	Bevis som talar emot

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Beteendeeexperiment – planering och utvärdering

Testa förutsägelser i verkliga situationer. Planera, genomför och dra slutsats.

Situation/vana	Förutsägelse	Plan för experimentet	Observationer	Lärdomar och slutsats	Nästa steg

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Kedjeanalys av problembeteende

Kartlägg länkar från utlösare till problembeteende och alternativa val.

Utlösande händelse	Sårbarhetsfaktorer	Tankar/bilder	Känslor/kropp	Handlingar i kedjan	Konsekvenser kort/lång sikt	Alternativa val

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Konceptualisering – sammanfattning

Strukturerar förståelsen: predisponerande faktorer, utlösare, vidmakthållande faktorer och styrkor.

Predisponerande	Utlösande händelser	Huvudproblem/mål	Antaganden/livsegler	Vidmakthållande cirklar	Styrkor/resurser	Planerade interventioner	Mått för uppföljning

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Frågebank för utforskning och omstrukturering

Använd frågorna som stöd för att utforska tolkningar, generera alternativ och planera handling.

Utforskning av situationen	Kritisk granskning av antaganden	Alternativ och problemlösning

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



För- och nackdelar – beslutsbalans

Jämför två alternativ med fördelar och nackdelar.

Alternativ A – Fördelar	Alternativ A – Nackdelar	Alternativ B – Fördelar	Alternativ B – Nackdelar

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Ny livsregel och beteendeeexperiment

Formulera en mer hjälpsam livsregel och testa den i praktiken.

Gammal livsregel	Nackdelar med gamla regeln	Ny livsregel	Förutsägelse/hinder	Plan för experiment	Resultat/justering

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Social ångest – trekolumnersformulär

Beskriv situationen, antaganden om andras omdömen och pröva alternativa tolkningar.

Social situation (konkret)	Vad jag tror andra tänker om mig	Alternativa tolkningar och fokus framåt

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



ABC – situation, tanke, känsla, beteende

Kartlägg en konkret situation och sambandet mellan tolkning, känsla och handling.

Situation (när, var, med vem)	Tanke/tolkning	Känsla 0–10	Beteende/reaktion

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Känslokarta och intensitet över dagen

Följ hur känslor varierar. Markera toppar och vad som hände strax före.

Datum	Tid	Känsla	Intensitet 0–10	Före (utlösare)	Efter (hantering)

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Säkerhetsbeteenden – kartläggning och nedtrappning

Identifiera beteenden som kortsiktigt lindrar men vidmakthåller oro. Planera nedtrappning.

Beteende	Trigger	Trygghet 0–10	Alternativt beteende	Plan för nedtrappning

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Exponering med responsprevention – ERP-logg

Planera exponering, avstå ritualer och följ ångestnivå (SUDS) under passet.

Trigger/situation	Responser att avstå	SUDS start	SUDS mitt	SUDS slut	Tid (min)	Kommentar

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Social ångest – fokus och beteendeeexperiment

Skifta fokus utåt och testa antaganden i sociala situationer.

Situation	Antagande	Säkerhetsbeteenden att minska	Fokus utåt (vad notera)	Skattning 0–10	Resultat/lärdom

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Hälsångest – kontrollbeteenden och återförsäkran

Kartlägg kontroller och återförsäkran. Planera pauser och alternativ.

Beteende	Trigger/tanke	Kort lättnad 0–10	Långsiktig effekt	Alternativ/pausplan

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Värderingar och riktning – områdeskompass

Ring in områden som är viktiga och välj nästa lilla steg.

Område	Varför viktigt	Nuvarande läge 0–10	Nästa steg	När

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



SMARTA mål – uppföljning

Specificera målet och följ upp framsteg.

Specifikt	Mätbart	Accepterat/Angeläget	Realistiskt	Tidsatt	Uppföljning/justering

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Problemlösning i sex steg

Strukturera problemlösningen för konkreta hinder.

Definiera problemet	Mål/kriterier	Alternativ	Val (för/nackdelar)	Plan	Utvärdering

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Vidmakthållandeplan och återfallsprevention

Identifiera risklägen och skyddsfaktorer. Håll i det som fungerar.

Fortsätt med	Risklägen/varning	Strategier i risk	Stöd/kontakter	Plan vid bakslag	Uppföljningsmått

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Kris- och säkerhetsplan

Konkreta steg vid stark affekt eller risk. Fyll i tillsammans med behandlare.

Mina varningstecken	Vad andra ser	Jag gör direkt	Personer att kontakta	Professionella kontakter	Säkerhetsåtgärder	När söka akut

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Sömnllogg – 2 veckor

Fyll i varje morgon. Används för sömnbedömning och planering.

Datum	I säng	Sov	Upp	Vaken tid (min)	Uppvaknanden	Koffein/alkohol	Kommentar

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Nedvarvningsrutin – kväll

Planera en lugn sista timme före sänggående. Kryssa i vad som blev gjort.

Aktivitet	Starttid	Klar	Kommentar

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Andnings- och jordningsövningar – övningslogg

Kort instruktion och uppföljning av övningar.

Övning	Tid/min	Före 0–10	Efter 0–10	Notering

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Mindfulness-minut – övningslogg

Kort närvaroövning flera gånger per dag. Notera effekten.

Datum	Situation	Före 0–10	Efter 0–10	Vad lade du märke till

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Situationer, känslor, behov – kommunikationsstöd

Förbered viktiga samtal med tydlig struktur.

Situation (konkret)	Känslor och behov	Vad vill jag be om	Möjliga hinder och hantering

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Påståendetrapan – jag-budskap

Formulera tydligt med jag-budskap utan kritik. Följ stegen.

När du ...	Jag känner ...	Jag behöver ...	Kan vi ...

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Illoska – tidiga varningssignaler och pausplan

Känn igen tidiga tecken och bestäm vad du gör för att bromsa.

Varningssignaler	Triggers	Pausstrategi	Återkom till samtalet	Reparation	Stöd

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Urge surfing – impulsdagbok

Observera impuls som en våg, utan att agera.

Datum/tid	Trigger	Topplust 0–10	Tid till topp (min)	Tid till avklingning (min)	Vad hjälpte

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Kedjeanalys med färdigheter

Lägg in färdigheter i flera länkar för att bryta kedjan tidigare.

Utlösare	Sårbarheter	Tankar/bilder	Känslor/kropp	Handlingar i kedjan	Konsekvenser	Färdigheter i länkarna

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Beteendeaktivering – aktivitetsbank och plan

Lista genomförbara aktiviteter och planera in några varje dag.

Aktivitet	Tidsåtgång	Tillfälle/plats	Stöd

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Rutiner för energi och återhämtning

Kartlägg vad som laddar respektive dränerar och planera vardagsrytmen.

Ger energi	Tar energi	Återhämtning dagtid	Nedvarvning kväll	Dagsljus och rörelse	Mål nästa vecka

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Kognitiva förvrängningar – identifiera och ompröva

Lär känna vanliga tankefällor och skriv hur du kan ompröva dem.

Tankefälla	Exempel från min vardag	Omprovning/alternativt synsätt

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.



Coping-kort – personliga strategier

Skriv korta stödrader att klippa ut och ha tillgängliga i vardagen.

Strategi / påminnelse	När använder jag den

Detta material är fritt att använda i behandlings- och utbildningssyfte.

För att hitta snabb hjälp:

www.mentaly.se

info@mentaly.se

Mentaly hjälper dig att snabbt hitta en terapeut som passar dina behov.

