

BETEENDEANALYS SOM VERKTYG I PARTERAPI

Susanna Tagesdotter Hagstrand, leg Psykolog,



växa
tillsammans

ATT TA HAND OM
PARRELATIONEN UNDER
SMÅBARNSSÅREN

NATUR & KULTUR

SUSANNA TAGESDOTTER HAGSTRAND



AGENDA

BAKGRUND IBCT

TOPOGRAFISKA
OCH
FUNKTIONELLA
ANALYSER

IBCT-STRATEGIER



VARFÖR PARTERAPI?

- Relationsproblem är en av de vanligaste problem som vuxna uppger när de söker psykologisk behandling.
- Våra nära relationer skyddar oss.



VARFÖR PARTERAPI FÖR SMÅBARNSFÖRÄLDRAR

- Stor livsförändring.
- Vanliga problem.
- Bättre göra något litet tidig...

- Småbarnstiden också en möjlighet till relationsutveckling.

INTEGRATIVE BEHAVIOR COUPLES THERAPY

KÄRLEK SOM BETEENDE?

TRADITIONAL BEHAVIORAL COUPLES THERAPY

Analys av relationsproblem:
underskott av positiva beteenden i
relationen och för få förstärkare.

Lösning: förändra beteenden
(beteendebbyte), kommunikationsträning
& problemlösning.

Effekt: god kortsiktig effekt, men paren
föll tillbaka i mönster. Något saknades...



INTEGRATIVE BEHAVIORAL COUPLES THERAPY

Analys av relationsproblem:

Relationsproblem handlar också om
bristande förståelse för varandra och
bristande förmåga att hantera olikheter.

Lösning: förändringsarbete och
acceptansstrategier.

Effekt: Bättre effekt på kort och
långsikt.





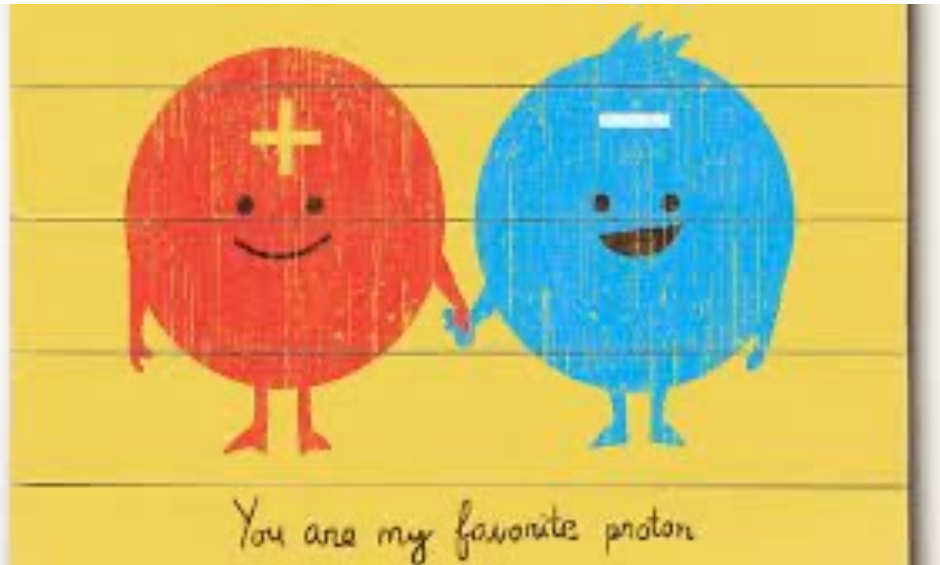
IBCT

Förändring och Acceptans
Beteendeanalys som grund

FORSKNINGSSTÖD FÖR IBCT

- Främst amerikansk forskning
- Vad är bra resultat? Fortsätta vara gifta eller att skiljas med bra kommunikation?
- Ökad äktenskapsnöjdhet
- Ökning av positiva kommunikationsbeteenden & minskning av negativa.
- Minskade konflikter kring barnuppfostran

HUR UTVECKLAS RELATIONSPROBLEM?



- Olikheter som initialt var attraktiva, upplevs på sikt mer negativa.
- Minskning av positiva förstärkare över tid.
- Negativa relationsbeteenden blir förstärkta.
- Parterna försöker förändra varandras olikheter.

HUR UTVECKLAS RELATIONSPROBLEM?

- Konflikterna ökar.
- Den andre upplevs som "fel", "omogen", "otillräcklig", "dålig", "galen" osv.
- Allt svårare att acceptera och kompromissa.



HUR UTVECKLAS RELATIONSPROBLEM?



- Polarisering uppstår.
- Ömsesidig fälla – ensamma i relationen.

KARTLÄGGNINGSFAS

- Individuellt
- Tillsammans
- Viktig funktion!



ÖVNING: BETEENDEN I VÄRDERAD RIKTNING



ÖVNING: BETEENDEN I VÄRDERAD RIKTNING



Hur vill jag vara som partner?

Hur är jag som partner nu?

Om jag skulle ta ett steg i värderad riktning idag, vad skulle jag göra?

KALLE & SARA



EXEMPEL: KALLE OCH SARA

SARAS ÖVERSKOTTSBETEENDEN:

- Bli tyst och inte säga vad jag tycker fast jag är arg
- Ta på mig att göra saker fastän jag inte orkar /inte tycker att det är rättvist
- Sura och vara passivt aggressiv
- Gå och lägga mig före Kalle för att undvika fysisk närhet och kontakt.
- **Skicka kontrollerande/kritiska/anklagande sms.**

EXEMPEL: KALLE OCH SARA

SARAS UNDERSKOTTSBETEENDEN:

- Säga vad jag känner och be om det jag behöver
- Vara sårbar och ledsen framför Kalle
- Ta initiativ till att umgås och göra roliga aktiviteter ihop
- Visa uppskattning genom små överraskningar
- Dela jämställt på uppgifter och vara ett team
- Vara nyfiken och lyssna engagerat på Kalle.

EXEMPEL: KALLE OCH SARA

KALLES ÖVERSKOTTSBETEENDE

- Vara kritisk om småsaker, påpeka Saras misstag
- Låta min stress gå ut över Sara: kort och irriterad ton, frånvarande (näsan i mobilen).
- **Komma hem sent och säga att jag är på väg hem fast inte gått från jobbet än.**

EXEMPEL: KALLE OCH SARA

KALLES UNDERSKOTTSBETEENDE

- Hälsa "varmt", krama och pussa Sara när vi ses
- Ta initiativ till närhet: hålla om Sara innan vi somnar, sätta mig nära i soffan.
- Uttrycka det jag tycker om hos Sara
- Ta initiativ till att ordna barnvakt och planera något för oss
- Vara ärlig med hur mycket jag måste jobba.

BETEENDETS FUNKTION- SARA

A	B	C- kort	C-lång
Kalle har inte kommit hem från jobbet. Frustrerad. "Jag kan inte lita på honom".	Skickar ett argt anklagande sms.		

BETEENDETS FUNKTION- SARA

A	B	C- kort	C-lång
Kalle har inte kommit hem från jobbet. Frustrerad. "Jag kan inte lita på honom".	Skickar ett argt anklagande sms.	Frustrationsminskning. Känns rätt och bra att säga ifrån och markera mina gränser.	Ju mer jag anklagar desto mer skuld känslor får Kalle och desto mer benägen blir han att undvika mig eller ljuga för mig. Jag känner mig som en trist och tråkig person i vår relation.

BETEENDETS FUNKTION- KALLE

A	B	C- kort	C-lång
Sara skickar ett anklagande sms. Jag känner mig kritiserad. Skuldkänslor. "Fan, nu är hon besviken igen".	Skickar ett sms och säger att jag är på väg hem, fast jag inte lämnat jobbet.		

BETEENDETS FUNKTION- KALLE

A	B	C- kort	C-lång
Sara skickar ett anklagande sms. Jag känner mig kritiserad. Skuldkänslor. "Fan, nu är hon besviken igen".	Skickar ett sms och säger att jag är på väg hem, fast jag inte lämnat jobbet.	Känns skönt att skriva att jag är på väg hem, vet att hon blir lugnad av det. Slipper obehaget att säga som det är och göra henne mer arg och besviken.	Sara blir mer besviken och kritisk mot mig. Litar inte på mig. Jag känner mer skuld och som en dålig person

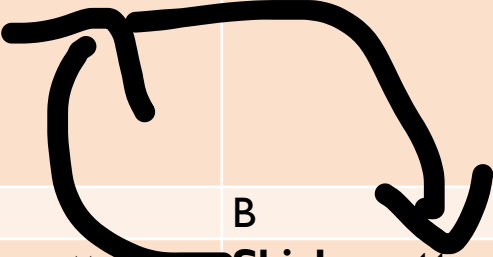
DUBBEL-ABC

Funktionell analys

Beteendena bildar paret
”onda cirkel”.



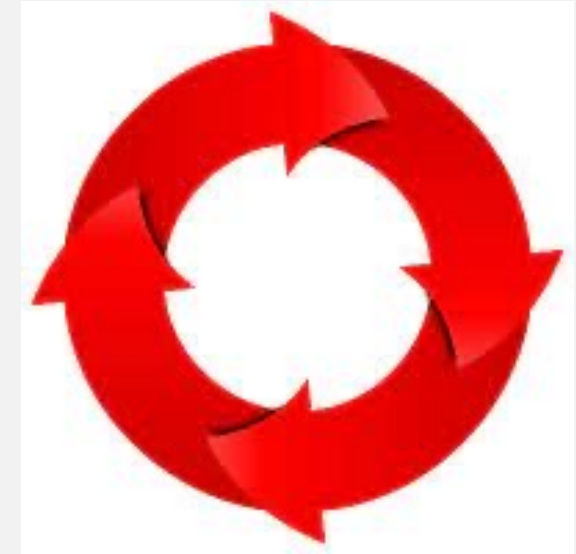
	A	B	C- Kort	C-lång	
Sara	Kalle har inte kommit hem från jobbet. Frustrerad. "Jag kan inte lita på honom".	Skickar ett argt anklagande sms.	Frustrationsminskning. Känns rätt och bra att säga ifrån och markera mina gränser.	Ju mer jag anklagar desto mer skuld känslor får Kalle och desto mer benägen blir han att undvika mig eller ljuga för mig. Jag känner mig som en trist och tråkig person i vår relation.	
Kalle:		A Sara skickar ett anklagande sms. Jag känner mig kritiserad. Skuld känslor. "Fan, nu är hon besviken igen".	B Skickar ett sms och säger att jag är på väg hem, fast jag inte lämnat jobbet.	C-kort Känns skönt att skriva att jag är på väg hem, vet att hon blir lugnad av det. Slipper obehaget att säga som det är och göra henne mer arg och besviken.	C- Lång Sara blir mer besviken och kritisk mot mig. Litar inte på mig. Jag känner mer skuld och som en dålig person



VANLIGA ONDA CIRKLAR: ATT BENÄMNA HAR EN FUNKTION

- Kontrollera – undvika
- Distansera-närma sig
- Anklaga- försvara
- Pressa på- tystna

- Parets egna namn på sina onda cirklar: ”skitcirkeln”, ”kalla kriget”, ”dåliga snurren”, ”rädslo-spiralen”.



IBCT-STRATEGIER

ACCEPTANSSTRATEGIER:

- Empatiskt möte
- Toleransträning
- Gemensam distans



IBCT-STRATEGIER



FÖRÄNDRINGSSTRATEGIER:

- Kommunikationsfärdigheter
- Beteendbyte
- Problemlösning

TERAPEUTBETEENDEN FÖR LYCKAD PARTERAPI

Närvaro

Mod att avbryta och leda samtalet

Värme och humor

Kreativitet

Se sessionen som ett tillfälle att
modellera och hjälpa paret att prova
nya beteenden!





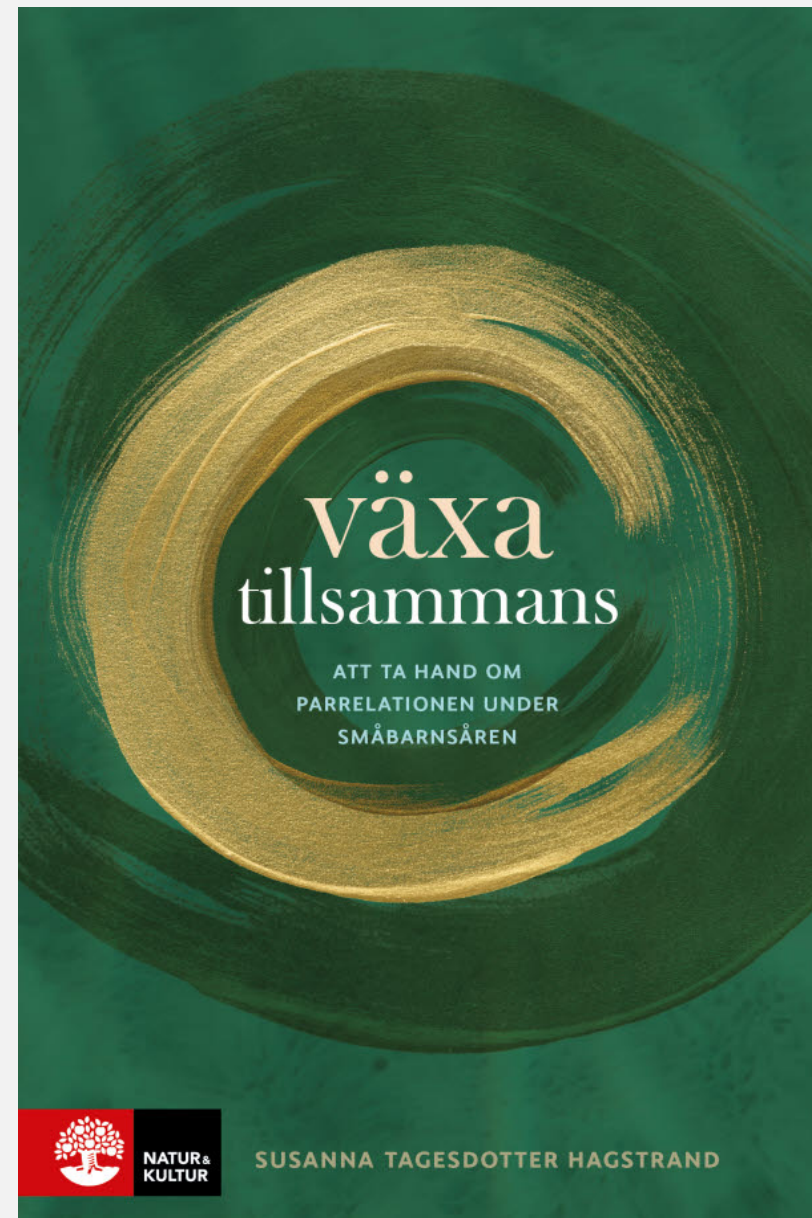
SAMMANFATTNING

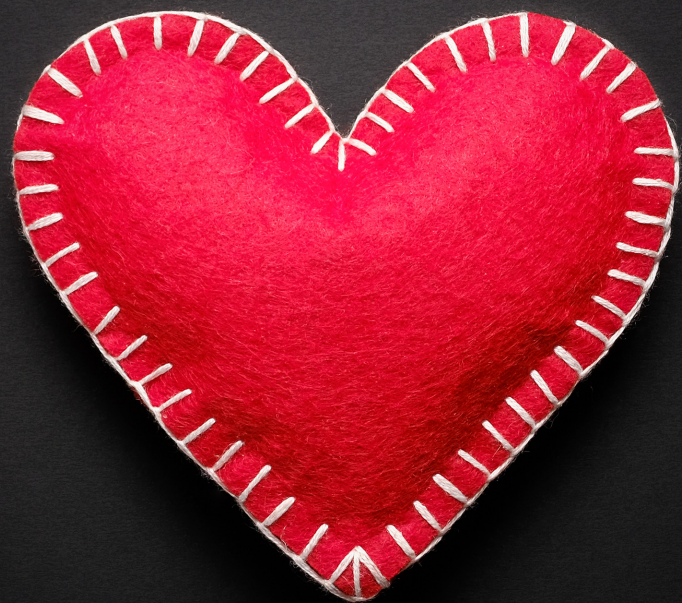
NYFIKEN PÅ MER?

<https://nok.se/vaxatillsammans>

Kod: växatillsammans

25% rabatt för er BTF:are tills den 19/3 😊





TACK FÖR ATT NI LYSSNADE!

TID FÖR FRÅGOR!