



Del 5: Beslutsfattande

Arbetsblad 5.1a Hur att dra förhastade slutsatser banar väg för missuppfattningar, t.ex. under psykos– egna exempel

Händelse	Tolkning under psykos	Alternativ förklaring
(exempel: "Jag hörde fotsteg bakom mig som gick snabbare och snabbare, men jag vågade inte vända mig om.")	(exempel: "SÄPO har hittat mig och de kommer att omhänderta och arresteras mig ögonblickligen.")	(exempel: "Någon ville hinna med bussen; Jag kan ha inbillat mig det.")



Del 5: Beslutsfattande

Arbetsblad 5.1b Vilka är möjliga konsekvenser av olika typer av beslutsfattande?– egna exempel

Händelse

(Exempel: "Jag hörde fotsteg bakom mig som gick snabbare och snabbare.")

Snabba förklaringar (dra
förhastade slutsatser)
(I exemplet: "SÄPO kommer att
arrestera mig.")

Möjliga konsekvenser (I exemplet: stark rädsla)

Alternativa förklaringar
(I exemplet: "Någon ville hinna
med bussen.")

Möjliga konsekvenser (I exemplet: lättnad)



Del 5: Beslutsfattande



Arbetsblad 5.2 Fallstudie: Mobbing/konspiration?

5.2a Vad talar för och emot Marinas övertygelse?

För (Vad talar för det?)	Emot (Vad talar emot det?)	Behöver jag mer information?

5.2b Tänk om...? Övertygelser och deras konsekvenser

Antagande Verklighet	Marina blir mobbad av sina kollegor.	Marina blir <u>inte</u> mobbad av sina kollegor.
Marina blir mobbad av sina kollegor.		
Marina blir <u>inte</u> mobbad av sin kollegor.		



Del 5: Beslutsfattande



Arbetsblad 5.3 Fallstudie: Vara under utredning

5.3a Vad talar för och emot Garrys övertygelse?

För (Vad talar för?)	Emot (Vad talar emot?)	Behöver jag mer information?

5.3b Tänk om...? Övertygelser och deras konsekvenser

Antagande Verklighet	Garry blev filmad och är under utredning.	Några demonstranter blev filmade men de blev <u>inte</u> utredda.
Garry blev filmad och är under utredning.		
Några demonstranter blev filmade men de blev <u>inte</u> utredda.		



Del 5: Beslutsfattande

Arbetsblad 5.4 Egna särskilda idéer

5.4a Vad talar för och emot dina särskilda idéer?

Idé/Antagande: _____

Grad av övertygelse: _____ %

För (Vad talar för?)	Emot (Vad talar emot?)

Grad av övertygelse: ____%



Del 5: Beslutsfattande

5.4b Tänk om...? Övertygelser och deras konsekvenser

Verklighet \ Antagande	Jag	Jag _____ inte
	_____ _____	_____ _____
Jag _____ _____ _____		
Jag _____ inte _____ _____		



Del 5: Beslutsfattande

Arbetsblad 5.5a Undvikanden och säkerhetsbeteenden. Är allt detta verkligen nödvändigt?

Åtgärder som ofta tas till för att förhindra skada?	Vad tillämpar du?	Hur förståeligt är detta för dig? (+5 = helt förståeligt, 0 = inte alls förståeligt; -5 = gör det enbart värre)	Vad skulle hända om du avstod från att utföra denna åtgärd? Har du någonsin avstått–vad hände? Hur begränsande är det här beteendet i din vardag och hur har det påverkat din livskvalité bakåt i tiden (+5=många fördelar, 0=varken eller, -5= klar begränsning och påverkan på livskvalité)?
Undvikanden: exempel: Undvika folksamlingar, polisstationer, särskild mat, tomma eller offentliga platser			
Maskering: exempel: Solglasögon, huvudscarf, titta ner i marken när vistas bland människor			
Skyddande åtgärder: exempel: Installera flera lås, bära amuletter/lyckoarmband, blockera sovrumsdörren med en stol, leta efter möjliga förändringar, bära vapen; Hotande gester för att varna personer som verkar misstänksamma			
Förbereda flykt från situationer: exempel: Att alltid vara på väg, att stå vid utgången när du reser med kollektivtrafik			
Annat			



Del 5: Beslutsfattande

Arbetsblad 5.5b Jag vill försöka upphöra med eller minska på följande beteende:
(exempel: Bära mina solglasögon mindre ofta/ Minska letandet efter gömda kameror)