

ABC-formulier: gedrag bijhouden

Naam kind: _____

Week van: _____

Dag, tijd en waar	A • Aanleiding Wat gebeurde er vlak ervoor? Wie was erbij? Overgang, drukte, geluid, moe, honger?	B • Gedrag Wat zag en hoorde je precies? Hoe lang duurde het?	C • Gevolg Wat gebeurde er daarna? Wat deed jij of een ander? Wat hielp?	Hoe heftig? licht · matig · heftig

Tip: beschrijf wat je zag, niet wat je denkt dat de reden was. Voorbeeld en uitleg op de achterkant.

Gratis formulier van **vindra.nl**

Zo vul je het ABC-formulier in

Voorbeeld

Dag, tijd	A · Aanleiding	B · Gedrag	C · Gevolg
Di 16:10 supermarkt	Direct na school. Druk bij de kassa, harde piep van de scanner.	Handen op de oren, ging op de grond liggen en gilde. Ongeveer 10 minuten. Heftig.	Boodschappen laten staan, naar de auto, koptelefoon op. Na 10 minuten rustig. Hielp: stille plek, even niet praten.
Wo 07:45 thuis	Andere kleren dan gewend (de vertrouwde trui zat in de was).	Weigerde aan te kleden, trok de trui weer uit, hilde. 15 minuten. Matig.	Samen gekozen uit twee andere shirts. Hielp: keuze geven, extra tijd.

Wat betekent ABC?

A = *antecedent* (aanleiding), B = *behavior* (gedrag), C = *consequence* (gevolg). Door die drie steeds samen op te schrijven, zie je samen met school of een begeleider beter wat een moeilijk moment uitlokt en wat helpt.

Tips

- Schrijf het zo snel mogelijk op, in elk geval dezelfde dag.
- Beschrijf wat je zag en hoorde: "gooide de tas op de grond", niet "was boos".
- Kijk bij de aanleiding ook verder terug: slaap, eten, drukte, geluid, een verandering in de planning.
- Noteer altijd wat hielp. Dat is voor school vaak het nuttigste.
- Houd het één à twee weken vol, ook op goede dagen.
- Neem de ingevulde formulieren mee naar het gesprek met school of behandelaar.

Liever op je telefoon?

Met de app **Vindra** leg je een moeilijk moment in één tik vast, ook vanaf je beginscherm. Aanleiding, locatie en wat hielp vul je later aan. Je maakt er een PDF-overzicht van voor school of behandelaar.

Voor iPhone · 7 dagen gratis · geen account nodig · vindra.nl