

Werkblad 8.2

Mijn dwangstoornisladder

Kies acht tot tien dwanghandelingen, symptomen van je dwangstoornis, uit je dwangstoornisdagboek waaraan je wilt gaan werken. Schrijf die onder elkaar in de kolom onder Dwanghandeling. Geef iedere dwanghandeling een cijfer tussen 0 en 10 op grond van de angst die je voelt als je eraan denkt dat je de dwanghandeling *niet* kunt uitvoeren. Hoe moeilijk zal het zijn om ermee te stoppen?

DWANGHANDELING		ANGSTCIJFER 0-10
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		