

## Werkblad 9.2

### Mijn oefening volgens de techniek van de exposure met responspreventie

Wat laat je dwangstoornis je doen?

---

Waaruit bestaat je oefening?

---

Welk angstcijfer geef je jezelf als je de dwanghandeling niet uitvoert (0-10)?

---

Wat kan je supporter (ouder, verzorger of andere vertrouwenspersoon) doen om je te helpen?

---

Schrijf hieronder op hoe je angstcijfer tijdens de oefening verandert.

Hoeveelste keer	Waaruit bestaat je oefening?	na 1 min.	na 5 min.	na 15 min.	na 30 min.	na 1 uur

Geef jezelf weer een angstcijfer als je nu de dwanghandeling niet uitvoert:

---