

Werkblad 9.4

Heb ik vooruitgang geboekt?

De volgende vragen kunnen je helpen na te gaan welke vooruitgang je geboekt hebt. Het zou goed zijn om ze na iedere gedragsoefening te beantwoorden, dan zul je beseffen hoeveel vooruitgang je precies hebt gemaakt in de bestrijding van je dwangstoornis. Ook helpt het invullen bij het oplossen van eventuele problemen en bij het beoordelen of bepaalde oefeningen te moeilijk zijn of misschien juist te makkelijk.

Wat heb ik precies geoefend?

Wat ging er goed?

Werd mijn angst in de loop van de tijd minder?

Heb ik iets speciaals gedaan tijdens de oefening om mijn angst te verminderen (zoals een nieuwe dwanghandeling invoeren, iets vermijden, mezelf met iets afleiden)?

Wat ging niet zo goed als ik had gehoopt? Hoe kan ik dat de volgende keer beter aanpakken?

Wat leerde ik door de gedragsoefening van mijn dwangstoornis?

Heb ik mezelf een beloning gegeven voor de vooruitgang die ik heb geboekt?



van het boek wilt doen. Een van de beste manieren om dit boek te gebruiken als je een dwangstoornis hebt, is om het samen met een ouder of iemand anders die jou kan helpen, hoofdstuk voor hoofdstuk door te nemen. Zoals je nog zult zien, wordt ieder hoofdstuk afgesloten met een stukje dat ‘Advies voor ouders of verzorgers’ heet; daarin staat hoe zij je kunnen helpen om van je dwangstoornis af te komen. Je kunt die stukjes natuurlijk zelf ook lezen, maar dat hoeft niet.

Terwijl je dit boek leest, zul je erachter komen dat je steeds beter gaat begrijpen wat een dwangstoornis is en met welke strategieën je die kunt bestrijden.

Hoe moet je dit boek gebruiken?

Hier volgen een paar suggesties voor gebruik van dit boek, afhankelijk van hoe heftig jouw dwangstoornis is.

Ik vraag me af of ik een dwangstoornis heb

Je maakt je misschien een beetje zorgen. Je hebt af en toe onaangename gedachten en vervelende gewoonten.

Als dat zo is, dan kan dit boek je helpen vast te stellen of je een dwangstoornis hebt. Er staan handige checklists en vragenlijsten in. Als je denkt dat je wel eens een dwangstoornis zou kunnen hebben, dan is het eerste wat je moet doen aan een volwassene die je vertrouwt, vertellen waar je mee zit. Hij of zij kan dan voorstellen dat je eens met de huisarts gaat praten. Misschien