

Werkblad 15.1

Actieplan voor later – Deel I

Wat doe ik als de dwangstoornis in mijn leven terug probeert te komen?

Vak A

De dwangstoornis kan proberen in je leven terug te keren als zich veranderingen voordoen of als je een erg drukke tijd vol stress doormaakt. De volgende dingen staan binnenkort te gebeuren:

Op die momenten moet je heel goed oppassen dat de dwangstoornis niet terugkomt.

Vak B

Hoe ziet mijn dwangstoornis er dan uit? Zullen dezelfde dwanggedachten en dwanghandelingen terugkeren? Of zullen er andere voor in de plaats komen? De symptomen waarvan ik denk dat ze terug kunnen keren, zijn:

Om de dwangstoornis direct te kunnen herkennen, heb ik een geheugensteuntje nodig. Mijn dwanggedachten zijn:

Mijn dwanghandelingen zijn:

Dingen die ik zou kunnen doen als de dwangstoornis terugkeert, zijn:

Hoe kunnen anderen me helpen mijn dwangstoornis te herkennen?
Wat kunnen zij zeggen of doen waar ik iets aan zou hebben?

Vak C

Bestrijd je zorgen zo gauw je kunt! Gebruik werkblad 15.2 dat verderop staat om opnieuw oefeningen volgens de exposure met responspreventie te maken om deze nieuwe bedreiging te weerstaan! Dit is hetzelfde werkblad dat je eerder met succes hebt gebruikt (werkblad 9.2).

Wie zou je kunnen helpen om nog een paar oefeningen te verzinnen?

Hoe zouden ze je kunnen helpen?

Welke andere methoden zouden op dit moment hierbij kunnen helpen (zoals de dwanggedachten terugdringen met positieve gedachten?)