

Werkblad 15.2

Actieplan voor later – Deel II

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

Wat laat je dwangstoornis je doen?

Waaruit bestaat je oefening volgens de exposure met responspreventie?

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:

Ook is het belangrijk te bedenken welke hulp je zou kunnen gebruiken bij het weer oppakken van je oefeningen. Is er een speciale persoon die je goed zou kunnen helpen? Is dat dan dezelfde supporter die je de vorige keer heeft geholpen? Heb je nu liever iemand anders? Vaak is het zo dat hoe meer hulp