

Actieplan dwanghandelingen

Breng al je dwanghandelingen in kaart, van de duidelijkste rituelen tot de subtielste dingen. Wees volkomen eerlijk over wat OCD je laat doen.

Maak vervolgens een specifiek actieplan om elke dwanghandeling te weerstaan wanneer de drang zich voordoet.

1

Dwanghandeling

Hoe moeilijk is deze te stoppen makkelijk ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ moeilijk
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wat doe ik als de
drang opkomt?

- ☐ Uitstellen ☐ Een exposure ☐ Doorgaan met waar ik mee bezig ben
☐ Niets ☐ Mijn steunfiguur een appje sturen over mijn plan ☐ Respons toepassen

Hoe kan ik dit onge-
makkelijker maken?

Welke hindernissen
kunnen zich voordoen?

Actieplan dwanghandelingen

2

Dwanghandeling

Hoe moeilijk is deze te stoppen makkelijk ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ moeilijk
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wat doe ik als de drang opkomt?

- ☐ Uitstellen ☐ Een exposure ☐ Doorgaan met waar ik mee bezig ben
☐ Niets ☐ Mijn steunfiguur een appje sturen over mijn plan ☐ Respons toepassen

Hoe kan ik dit ongemakkelijker maken?

Welke hindernissen kunnen zich voordoen?

3

Dwanghandeling

Hoe moeilijk is deze te stoppen makkelijk ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ moeilijk
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wat doe ik als de drang opkomt?

- ☐ Uitstellen ☐ Een exposure ☐ Doorgaan met waar ik mee bezig ben
☐ Niets ☐ Mijn steunfiguur een appje sturen over mijn plan ☐ Respons toepassen

Hoe kan ik dit ongemakkelijker maken?

Welke hindernissen kunnen zich voordoen?

Actieplan dwanghandelingen

4

Dwanghandeling

Hoe moeilijk is deze te stoppen makkelijk ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ moeilijk
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wat doe ik als de drang opkomt?

- ☐ Uitstellen ☐ Een exposure ☐ Doorgaan met waar ik mee bezig ben
☐ Niets ☐ Mijn steunfiguur een appje sturen over mijn plan ☐ Respons toepassen

Hoe kan ik dit ongemakkelijker maken?

Welke hindernissen kunnen zich voordoen?

5

Dwanghandeling

Hoe moeilijk is deze te stoppen makkelijk ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ moeilijk
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wat doe ik als de drang opkomt?

- ☐ Uitstellen ☐ Een exposure ☐ Doorgaan met waar ik mee bezig ben
☐ Niets ☐ Mijn steunfiguur een appje sturen over mijn plan ☐ Respons toepassen

Hoe kan ik dit ongemakkelijker maken?

Welke hindernissen kunnen zich voordoen?

Actieplan dwanghandelingen

6

Dwanghandeling

Hoe moeilijk is deze te stoppen makkelijk ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ moeilijk
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wat doe ik als de drang opkomt?

- ☐ Uitstellen ☐ Een exposure ☐ Doorgaan met waar ik mee bezig ben
☐ Niets ☐ Mijn steunfiguur een appje sturen over mijn plan ☐ Respons toepassen

Hoe kan ik dit ongemakkelijker maken?

Welke hindernissen kunnen zich voordoen?

7

Dwanghandeling

Hoe moeilijk is deze te stoppen makkelijk ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ moeilijk
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wat doe ik als de drang opkomt?

- ☐ Uitstellen ☐ Een exposure ☐ Doorgaan met waar ik mee bezig ben
☐ Niets ☐ Mijn steunfiguur een appje sturen over mijn plan ☐ Respons toepassen

Hoe kan ik dit ongemakkelijker maken?

Welke hindernissen kunnen zich voordoen?

Actieplan dwanghandelingen

8

Dwanghandeling

Hoe moeilijk is deze te stoppen

makkelijk ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ moeilijk
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wat doe ik als de
drang opkomt?

- ☐ Uitstellen ☐ Een exposure ☐ Doorgaan met waar ik mee bezig ben
☐ Niets ☐ Mijn steunfiguur een appje sturen over mijn plan ☐ Respons toepassen

Hoe kan ik dit onge-
makkelijker maken?

Welke hindernissen
kunnen zich voordoen?

9

Dwanghandeling

Hoe moeilijk is deze te stoppen

makkelijk ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ moeilijk
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wat doe ik als de
drang opkomt?

- ☐ Uitstellen ☐ Een exposure ☐ Doorgaan met waar ik mee bezig ben
☐ Niets ☐ Mijn steunfiguur een appje sturen over mijn plan ☐ Respons toepassen

Hoe kan ik dit onge-
makkelijker maken?

Welke hindernissen
kunnen zich voordoen?