

Mijn nazorgplan

Gebruik dit nazorgwerkblad om je herstel van OCD te ondersteunen met dagelijkse mini-exposures, oefeningen met onzekerheid, het inschakelen van je steunnetwerk en een duidelijk actieplan om de geboekte vooruitgang te beschermen.

dagelijkse onderhoudsexposures

Instructies: kies 1-2 exposures die je tijdens de behandeling al hebt 'overwonnen' en maak daarvan kleine dagelijkse reminders van je kracht. Ze moeten maximaal 30 seconden duren en gekoppeld zijn aan iets wat je al dagelijks doet.

1

WAT

De exposure die ik elke dag ga doen

WANNEER

Wanneer ik de exposure doe (verbonden met bestaande routine)

LEREN

Wat ik mijn brein wil leren of helpen herinneren

2

WAT

De exposure die ik elke dag ga doen

WANNEER

Wanneer ik de exposure doe (verbonden met bestaande routine)

LEREN

Wat ik mijn brein wil leren of helpen herinneren

Mijn nazorgplan

oefenen met onzekerheid in het dagelijks leven

Instructies: stel gebieden vast waar je nog steeds probeert normale onzekerheid te beheersen of te elimineren, en ontwikkel manieren om met deze 'misschien'-momenten om te gaan.

GEBIEDEN	Gebieden in mijn leven waar ik nog altijd probeer om alles te weten of zekerheid te krijgen.

VOORBEELDEN	Bedenk manieren om in het dagelijks leven te oefenen met onzekerheid.
--------------------	---

Ik ga me aankleden **zonder** het weer te checken.
Ik ga rijden **zonder** de navigatie te gebruiken.
Ik ga plannen maken met een vriend(in) **zonder** de details te weten.
Ik ga een nieuw recept uitproberen **zonder** eerst filmpjes te bekijken.
Ik ga aan een nieuwe serie beginnen **zonder** recensies op te zoeken.

IK GA	
ZONDER	

IK GA	
ZONDER	

IK GA	
ZONDER	

IK GA	
ZONDER	

IK GA	
ZONDER	

Mijn nazorgplan

mijn steunnetwerk

Raadpleeg het werkblad Je fundament leggen

Wie zijn mijn
steunfiguren?

Hoe kunnen ze
me helpen?

mijn OCD-noodplan

Vroege waarschuwingssignalen dat ik mijn OCD-herstel niet volhoud
(vink alles aan wat van toepassing is):

☐

Ik heb langer dan normaal nodig
voor routinetaken

☐

Ik vraag vaker dan normaal om
geruststelling

☐

Ik vermijd triggers die ik vroeger
goed aankon

☐

Ik besteed meer tijd aan
dwanghandelingen

☐

Ik voel me angstiger over
onzekerheid

☐

Ik controleer dingen vaker

☐

Ik pieker of herhaal mijn gedachten
vaker dan normaal

☐

Ik vermijd activiteiten die ik
voorheen wel deed

wanneer ik waarschuwingssignalen opmerk:

Optie 1

Optie 2