

Het OCD-draaiboek ontmaskeren

Dit werkblad helpt je de voorspelbare patronen, leugens en tactieken van OCD te herkennen en te registreren. Gebruik dit draaiboek om 'OCD-detective' te worden en bewijs te verzamelen over hoe jouw OCD werkt.

De favoriete leugens van OCD

Hoe dit zich bij mij manifesteert

☐

Als ik me angstig
voel, is er gevaar

☐

Als ik iets vreselijks
denk, wil ik stiekem
dat het gebeurt

☐

Laat ik dwanghande-
lingen maar uitvoe-
ren. Voorkomen is
beter dan genezen

☐

Ik kan 100%
zekerheid krijgen als
ik maar hard genoeg
mijn best doe

☐

Deze angst is echt.
Dit is anders dan mijn
andere angsten

Het OCD-draaiboek ontmaskeren

de favoriete leugens van OCD

Hoe dit zich bij mij manifesteert

☐

Ik heb eigenlijk geen
OCD en gebruik het
als smoes

☐

Andere leugens die
mijn OCD me vertelt
(vul zelf in)

argumenten en smoezen van OCD

Welke smoezen gebruikt mijn OCD om me over te halen tot een dwanghandeling?

☐

Doe het nu maar, dan kan ik me
op andere dingen concentreren

☐

Je wilt vanavond toch slapen?
Voer de dwanghandeling uit

☐

Ieder normaal mens
zou dit doen

☐

Je bent toch nog niet klaar
voor behandeling

☐

Ik verdien de dwanghandeling,
ik heb een zware dag gehad

☐

Het maakt niets uit als ik deze
dwanghandeling even doe

☐

Andere argumenten die
mijn OCD me ingeeft
(vul zelf in)

Het OCD-draaiboek ontmaskeren

fysieke sensaties die OCD veroorzaakt

Welke fysieke sensaties veroorzaakt mijn OCD in mijn lichaam?

☐

Tintelingen of een kriebelig gevoel op de huid

☐

Gevoel van walging of besmetting

☐

Lichamelijke drang om dwanghandelingen uit te voeren

☐

'Niet pluis'-gevoel

☐

Maagklachten of misselijkheid

☐

Opwindende sensaties

☐

Andere fysieke sensaties (vul zelf in)

stiekeme dwanghandelingen

Welk subtiel gedrag gebruik ik om angst te verminderen?

Hoe dit zich bij mij manifesteert

☐

Ik deel herhaaldelijk ervaringen om reacties te peilen

☐

Ik stel indirecte vragen om bevestigd te krijgen dat ik oké ben

Het OCD-draaiboek ontmaskeren

heimelijke dwanghandelingen

Welk subtiel gedrag gebruik ik om angst te verminderen?

		Hoe dit zich bij mij manifesteert
☐	In mijn hoofd herhaal ik gesprekken, herinneringen of gebeurtenissen	
☐	Ik richt mijn leven heel listig in om triggers voor OCD te vermijden	
☐	Ik controleer voortdurend mijn eigen reacties en gevoelens	
☐	Ik google, lees artikelen of doe onderzoek naar de thema's van mijn OCD	
☐	Andere stiekeme dwanghandelingen (vul zelf in)	

Het OCD-draaiboek ontmaskeren

herken OCD-leugens in realtime

Hoe weet ik of OCD me voorliegt?

☐

Hij vraagt zekerheid waar die onmogelijk te geven is

☐

Hij zegt
'Deze keer is het anders'

☐

Hij gebruikt extreme woorden als 'altijd', 'nooit' of 'perfect'

☐

Hij zegt dat gevoelens feiten zijn

☐

Hij bedenkt willekeurige regels die je moet volgen
'want anders'

☐

Hij benadrukt het belang van willekeurige gedachten

☐

Mijn persoonlijke rode vlaggen (vul zelf in)

Top 3 OCD-leugens waar ik alert op moet zijn:

1

2

3

Top 3 stiekeme dwanghandelingen die ik moet afkappen:

1

2

3