

Je fundament leggen

Dit werkblad helpt je om motivatie op te bouwen voor en helderheid te krijgen over de behandeling van OCD. Vul elk onderdeel in om je persoonlijke herstelplan op te stellen. Houd dit werkblad bij de hand voor momenten dat je motivatie afneemt of de behandeling overweldigend aanvoelt.

Hoeveel van mijn leven neemt OCD in beslag?

Uren per dag die ik besteed aan dwang-handelingen

☐ minder dan 1 uur

☐ 1-2 uur

☐ 3-4 uur

☐ 5-6 uur

☐ 7 uur

☐ 8+ uur

Uren per dag die ik besteed aan obsessief nadenken of piekeren

☐ minder dan 1 uur

☐ 1-2 uur

☐ 3-4 uur

☐ 5-6 uur

☐ 7 uur

☐ 8+ uur

Activiteiten of plekken die ik vermijd vanwege OCD

☐ Sociale situaties

☐ Openbare toiletten

☐ Restaurants

☐ Reizen

☐ Autorijden

☐ Beslissingen nemen

☐ Internetgebruik

☐ Naar bed gaan

☐ Zwemmen

☐ Winkelen

☐ Dieren aanraken

☐ Medische afspraken

☐ Alleen zijn

☐ Bepaalde getallen/woorden

☐ Naar school gaan

☐ In de buurt van kinderen zijn

☐ E-mails/apps schrijven

☐ Sporten

☐ Fysiek contact

☐ Kerk

☐ Koken

☐ Messen gebruiken

☐ Anders:

Je fundament leggen

Momenten waarop OCD leidde tot gênante of pijnlijke situaties

Hoe OCD de manier waarop ik mezelf zie, heeft veranderd

Op welke onverwachte manieren heeft OCD mijn leven beïnvloed?

Je fundament leggen

mijn reden om te willen herstellen

Waarom kies ik voor een behandeling?

Voor wie doe ik dit?

Wat zou ik anders doen als angst en twijfel mijn beslissingen niet zouden beïnvloeden?

Mijn rots in de branding: het enige wat me op de been houdt wanneer de behandeling echt moeilijk wordt

Je fundament leggen

mijn opties afwegen

Hoe ga ik erop vooruit als ik voor behandeling kies?

--

Als ik voor behandeling **kies** en mijn dwanghandelingen weersta...

Mijn leven over
6 maanden:

--

Mijn leven over
2 jaar:

--

Mijn leven over
5 jaar:

--

Als ik **niet** voor behandeling kies en de OCD hetzelfde blijft...

Mijn leven over
6 maanden:

--

Mijn leven over
2 jaar:

--

Mijn leven over
5 jaar:

--

Je fundament leggen

mijn steunnetwerk

Wie zijn mijn steun-
figuren?

Hoe kunnen ze me
helpen?

Wat zeg ik tegen mijn steunnetwerk?

- | | |
|---|--|
| ☐ Luister zonder iets te proberen te verhelpen | ☐ Wijs me op mijn vooruitgang als ik die zelf niet zie |
| ☐ Stel me niet gerust over mijn OCD-angsten | ☐ Moedig zelfcompassie aan als ik te streng voor mezelf ben |
| ☐ Help me om me aan mijn behandelplan te houden als ik wil stoppen | ☐ Wees geduldig als ik het moeilijk heb |
| ☐ Wijs me op mijn verantwoordelijkheid om mijn exposures te doen | ☐ Vier kleine successen met me |
| ☐ Moedig me aan om mijn angsten onder ogen te zien in plaats van ze te vermijden | ☐ Help me verbonden te blijven met activiteiten die ik waardeer |
| ☐ Zorg ervoor dat ik opmerk wanneer ik subtiele dwanghandelingen uitvoer | ☐ Vraag me of ik mijn dagelijkse exposures doe, zonder erover te zeuren |
| ☐ Respecteer de grenzen van mijn behandeling, ook al ben ik overstuur | ☐ Oordeel niet over mijn gedachten en noem ze niet 'gek' |