

Formulier voor het uitdagen van dwangklachten

Situatie	Gevoel	Automatische gedachte(n)	Uitdagen	Rationele gedachte	Resultaat
Beschrijf de oefening die uitgevoerd gaat worden en die leidt tot het onplezierige gevoel of angstwekkende gedachte	1. Noteer welk gevoel? 2. Hoe sterk is dit gevoel (0-100)?	1. Beschrijf de automatische gedachte(n) die bij het gevoel horen. 2. Hoe geloofwaardig is deze gedachte voor u (0-100)?	1. Stel vragen over de automatische gedachte(n). 2. Wat is het antwoord op deze vragen?	1. Zet een rationele gedachte tegenover de automatische gedachte(n). 2. Hoe geloofwaardig is de rationele gedachte voor u (0-100)?	1. Hoe geloofwaardig is nu de automatische gedachte (0-100)? 2. Tot welk gevoel leidt dit en hoe sterk is 't (0-100)?

Formulier voor het uitdagen van dwangklachten

Situatie	Gevoel	Automatische gedachte(n)	Uitdagen	Rationele gedachte	Resultaat
Beschrijf de oefening die uitgevoerd gaat worden en die leidt tot het onplezierige gevoel of angstwekkende gedachte	1. Noteer welk gevoel? 2. Hoe sterk is dit gevoel (0-100)?	1. Beschrijf de automatische gedachte(n) die bij het gevoel horen. 2. Hoe geloofwaardig is deze gedachte voor u (0-100)?	1. Stel vragen over de automatische gedachte(n). 2. Wat is het antwoord op deze vragen?	1. Zet een rationele gedachte tegenover de automatische gedachte(n). 2. Hoe geloofwaardig is de rationele gedachte voor u (0-100)?	1. Hoe geloofwaardig is nu de automatische gedachte (0-100)? 2. Tot welk gevoel leidt dit en hoe sterk is 't (0-100)?
Langs de vrieskist lopen	Spanning	Als ik de vrieskist niet controleer breekt er brand uit	Hoe kan er brand uit breken? Hoe vaak moet ik controleren voordat het veilig is?	Niemand controleert de vrieskist extra Er is nog nooit door het openstaan van de klep brand uitgebroken	5
	30	60/70	Vrieskist moet extra koelen doordat klep open blijft staan Ik moet voelen dat de klep sluit.	90	Geruststelling 90

Formulier voor het uitdagen van dwangklachten

Situatie	Gevoel	Automatische gedachte(n)	Uitdagen	Rationele gedachte	Resultaat
Beschrijf de oefening die uitgevoerd gaat worden en die leidt tot het onplezierige gevoel of angstwekkende gedachte	1. Noteer welk gevoel? 2. Hoe sterk is dit gevoel (0-100)?	1. Beschrijf de automatische gedachte(n) die bij het gevoel horen. 2. Hoe geloofwaardig is deze gedachte voor u (0-100)?	1. Stel vragen over de automatische gedachte(n). 2. Wat is het antwoord op deze vragen?	1. Zet een rationele gedachte tegenover de automatische gedachte(n). 2. Hoe geloofwaardig is de rationele gedachte voor u (0-100)?	1. Hoe geloofwaardig is nu de automatische gedachte (0-100)? 2. Tot welk gevoel leidt dit en hoe sterk is 't (0-100)?
Bij het naar bed gaan naar de TV kijken of deze van stand-by stand af is	Spanning	De TV kan in brand vliegen als het op de stand-by blijft staan	Via de media gehoord dat dit wel eens gebeurd is? Hoe groot is de kans?	Heel veel mensen hebben de TV wel eens op stand-by staan en daar gebeurd niets.	20
	30	90	Het is zeker wel eens gebeurd. De kans is verhoudingsgewijs niet zo groot.		80
					Theoretisch blijft er een kans maar is klein. In principe de TV uitzetten. 20

Formulier voor het uitdagen van dwangklachten

Situatie	Gevoel	Automatische gedachte(n)	Uitdagen	Rationele gedachte	Resultaat
Beschrijf de oefening die uitgevoerd gaat worden en die leidt tot het onplezierige gevoel of angstwekkende gedachte	1. Noteer welk gevoel? 2. Hoe sterk is dit gevoel (0-100)?	1. Beschrijf de automatische gedachte(n) die bij het gevoel horen. 2. Hoe geloofwaardig is deze gedachte voor u (0-100)?	1. Stel vragen over de automatische gedachte(n). 2. Wat is het antwoord op deze vragen?	1. Zet een rationele gedachte tegenover de automatische gedachte(n). 2. Hoe geloofwaardig is de rationele gedachte voor u (0-100)?	1. Hoe geloofwaardig is nu de automatische gedachte (0-100)? 2. Tot welk gevoel leidt dit en hoe sterk is 't (0-100)?
Bij het naar bed gaan de koelkast deur controleren of die goed dicht is.	Spanning	Als ik de koelkast niet controleer breekt er brand uit	Hoe kan er brand uit breken? Hoe vaak moet ik controleren voordat het veilig is?	Niemand controleert de koelkast extra Er is nog nooit door het openstaan van de deur brand uitgebroken	5
	30	60/70	Koelkast moet extra koelen doordat deur open blijft staan Ik moet voelen dat de deur sluit.	90	Geruststelling 90

Formulier voor het uitdagen van dwangklachten

Situatie	Gevoel	Automatische gedachte(n)	Uitdagen	Rationele gedachte	Resultaat
Beschrijf de oefening die uitgevoerd gaat worden en die leidt tot het onplezierige gevoel of angstwekkende gedachte	1. Noteer welk gevoel? 2. Hoe sterk is dit gevoel (0-100)?	1. Beschrijf de automatische gedachte(n) die bij het gevoel horen. 2. Hoe geloofwaardig is deze gedachte voor u (0-100)?	1. Stel vragen over de automatische gedachte(n). 2. Wat is het antwoord op deze vragen?	1. Zet een rationele gedachte tegenover de automatische gedachte(n). 2. Hoe geloofwaardig is de rationele gedachte voor u (0-100)?	1. Hoe geloofwaardig is nu de automatische gedachte (0-100)? 2. Tot welk gevoel leidt dit en hoe sterk is 't (0-100)?
Langs gasfornuis lopen bij het naar bed gaan of uit huis gaan.	Angst / Spanning	Gasfornuis staat niet goed dicht. Er kan gas ontsnappen. Er kan een ontploffing plaatsvinden.	Hoe kan het dat het niet goed afgesloten is? Ruik ik een gaslucht? Is er echt ontploffingsgevaar?	Mensen sluiten automatisch het gas af. Heel veel mensen gebruiken dagelijks het gasfornuis.	10
	60	70	Onachtzaamheid. Een gaslucht is direct te ruiken. Bij veel gas in een afgesloten ruimte kan er een ontploffing plaats vinden.	90	Geruststelling 80