

STAPPENPLAN

(zie pagina 98 tot en met 103 van het boekje 'leven met een dwangstoornis')

Tip: haal je functie-analyse er bij.

1. Waar ben je bang voor? (wat is je obsessie?) _____
2. Wat vermijd je omdat je er bang van wordt? _____
3. Wat doe je om rustiger te worden? _____

Lijst van stapsgewijze confrontatie:

Situatie	Spanning (0-100)

- Tips:
 - o vertellen dat je bent begonnen met responspreventie/exposure voor steuntje in de rug
 - o concentreer je, wees bewust bezig, niet gedachteloos
 - o letterlijk afstand van de situatie nemen waarin je gaat dwangen/dwangt
 - o ontspanning zoeken
 - o cognitief: in rust spiekbrieftje maken die rampgedachte/obsessie uitdagen
 - o belonen als het gelukt is wat je je ten doel had gesteld

Ingangsdatum: _____

VEEL SUCCES!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!