

Baas over mijn dwang!

CGT behandelmodule om een dwangstoornis te overwinnen

Colofon

Deze module is ontwikkeld door Endang Rizzi bij GGZ Rivierduinen Kristal. Voor de ontwikkeling is subsidie verleend door Nuts Ohra (FNO zorg voor kansen) aan GGZ Rivierduinen Kristal. Hoewel dit boek zorgvuldig is samengesteld, aanvaarden de auteurs noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en onvolkomenheden in dit boek, dan wel door ondeskundig gebruik. Deze module is eigendom van GGZ Rivierduinen, afdeling Kristal. Bij het gebruik van deze module is bronvermelding verplicht.

Auteur: Drs. E.S. Rizzi

Ontwerp omslag en illustraties: MMMZ, Mischka Zeldenrust

Uitgave: GGZ Rivierduinen Kristal, Leiden

Copyright © 2017 GGZ Rivierduinen, Kristal (tekst), Mischka Zeldenrust (illustraties)



Voor wie?

Voor mensen die dwanggedachten en/of dwanghandelingen hebben en bij wie de diagnose obsessieve compulsieve (dwangstoornis) is gesteld.

Naast deze diagnose kunnen mensen moeilijker leren.

Doel

Leren om mijn dwanghandelingen niet meer uit te voeren.

Leren hoe je van nare gedachten af kunt komen.

Leren om controle te krijgen over de dwanghandelingen en dwanggedachten.

Hoe zien de sessies eruit?

De opbouw van de sessies zijn steeds hetzelfde.

- 1) Bespreken van het huiswerk
- 2) Nieuwe informatie
- 3) Oefenen
- 4) Bespreken van nieuw huiswerk

Opbouw van de behandeling

De behandeling bestaat uit 14 hoofdstukken. Elke week is er een afspraak.

Het is belangrijk dat je tijdens en na de behandeling veel oefent.

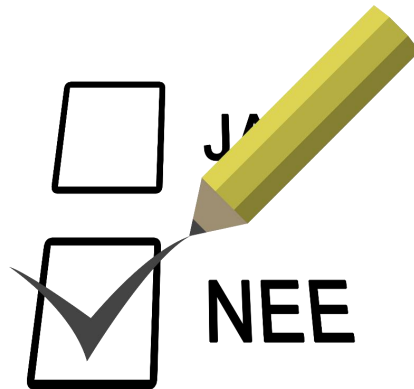
Ook zul je het werkboek na de behandeling er nog wel eens bij moeten pakken.

Naast het praten is dit vooral een doe-behandeling. Thuis zul je veel moeten oefenen en huiswerk moeten maken. Het is belangrijk dat iemand je kan helpen bij het oefenen en het maken van het huiswerk. Dit kan een begeleider of familielid zijn of een hulpverlener vanuit de organisatie waar je de behandeling van krijgt.

Opbouw van de behandeling

- Hoofdstuk 1:** Kennismaken, uitleg over de behandeling, invullen van vragenlijsten en maken van doelen.
- Hoofdstuk 2:** Uitleg over de dwangstoornis.
- Hoofdstuk 3:** Nog meer uitleg over angst en vermijding.
- Hoofdstuk 4 en 5:** Anders gaan doen.
- Hoofdstuk 6:** Anders Denken.
- Hoofdstuk 7 en 8:** Anders Denken.
Gedachten onder de loep.
- Hoofdstuk 9 – 12:** Anders Doen en Anders Denken.
- Hoofdstuk 13:** Terugvalplan.
- Hoofdstuk 14:** Evalueren.

Hoofdstuk 1: Kennismaken, uitleg over de behandeling, invullen van vragenlijst en maken van doelen



Na de behandeling wil ik kunnen doen:

.....

.....

.....

.....

.....

Hoofdstuk 2: De dwangstoornis (OCS)

Uitleg

Wat is een obsessieve–compulsieve stoornis?

Een dwangstoornis wordt met een duur woord een obsessieve–compulsieve stoornis genoemd. Mensen hebben last van dwanggedachten en van dwanghandelingen.

Dwanggedachten

Dit zijn vervelende gedachten, beelden of ideeën die steeds weer opnieuw komen. Meestal wil je dit niet. Vaak zijn het nare, beangstigende of vreemde gedachten waar je akelig van wordt. Of waar je bang van wordt. Soms lijkt het of deze gedachten niet bij je horen, dat ze een stemmetje in je hoofd zijn. Het is moeilijk om deze gedachten uit je hoofd te zetten. Vaak moet je iets doen om ervoor te zorgen dat deze gedachten weer weggaan.



Dwanghandelingen

Dit zijn dingen die je van jezelf moet doen. Je raakt gespannen als je het niet doet. Ook helpt het om de dwanggedachten minder te maken. Soms weet je dat het niet nodig is wat je doet, maar je kunt er niet mee stoppen.

Voorbeelden zijn:

- Vaak je handen moeten wassen.
- In huis alles vaak controleren.
- Alles moet je recht leggen.



Er zijn dwanghandelingen die mensen kunnen zien, maar ook die mensen niet kunnen zien. Je kunt ook dwanghandelingen in je hoofd doen. Dit kunnen anderen niet zien. Bijvoorbeeld dat je dingen in je hoofd moet herhalen, of dat je zinnen moet zeggen om het weer “goed” te maken.

Voorbeelden van dwanggedachten:

Als ik mijn handen nu niet een aantal keer was, kan ik ziek worden.

Heb ik het wel goed gedaan?

Ik ben slecht, want ik denk steeds dat mijn moeder een ongeluk krijgt.

Ik ben slecht, want ik denk steeds dat ik iemand pijn moet doen.

Waarvoor krijg je een dwangstoornis?

We weten niet precies wat de oorzaak van een dwangstoornis is.

We weten niet waarom de ene persoon geen dwangstoornis krijgt en de andere wel.

We weten wel dat het vaak gaat om een combinatie van verschillende dingen:

- Het komt in de familie voor.
- Stress.

Word ik gek?

Door de dwang doe je vaak dingen die je niet wilt. Of je denkt dingen die je niet wilt. Veel mensen met een dwangstoornis zijn bang om *gek* te worden.

Dit is niet zo. Mensen met een dwangstoornis zijn niet gek.

DWANGSTOORNIS \neq **GEK**

Dwang is niet zo raar. Veel mensen hebben namelijk wel eens last van dwanghandelingen of dwanggedachten.

Voorbeelden

Een klavertje vier brengt geluk.

Een zwarte kat brengt ongeluk.

Lopen onder een ladder door, brengt ongeluk.

Heb ik het gas wel uitgezet?

Ik stap elke dag met mijn goede been uit bed,
anders loopt de dag niet goed.

Je lievelingsshirt aantrekken als je iets
belangrijks moet doen.

Vrijdag de 13^{de} is een ongeluksdag.

Dat je een dwang hebt, betekent dus niet dat je gek bent. Vaak komt een dwang voort vanuit een positieve eigenschap. Bijvoorbeeld netjes zijn of zorgzaam voor anderen zijn.

Soms worden de dwanggedachten of dwanghandelingen alleen te veel. Je hebt er geen controle meer over. Je bent er een groot deel van je tijd mee bezig. Je kunt hierdoor niet meer doen wat je eigenlijk zou willen. Als het je leven gaat bepalen, noemen we het een dwangstoornis.

DWANGSTOORNIS

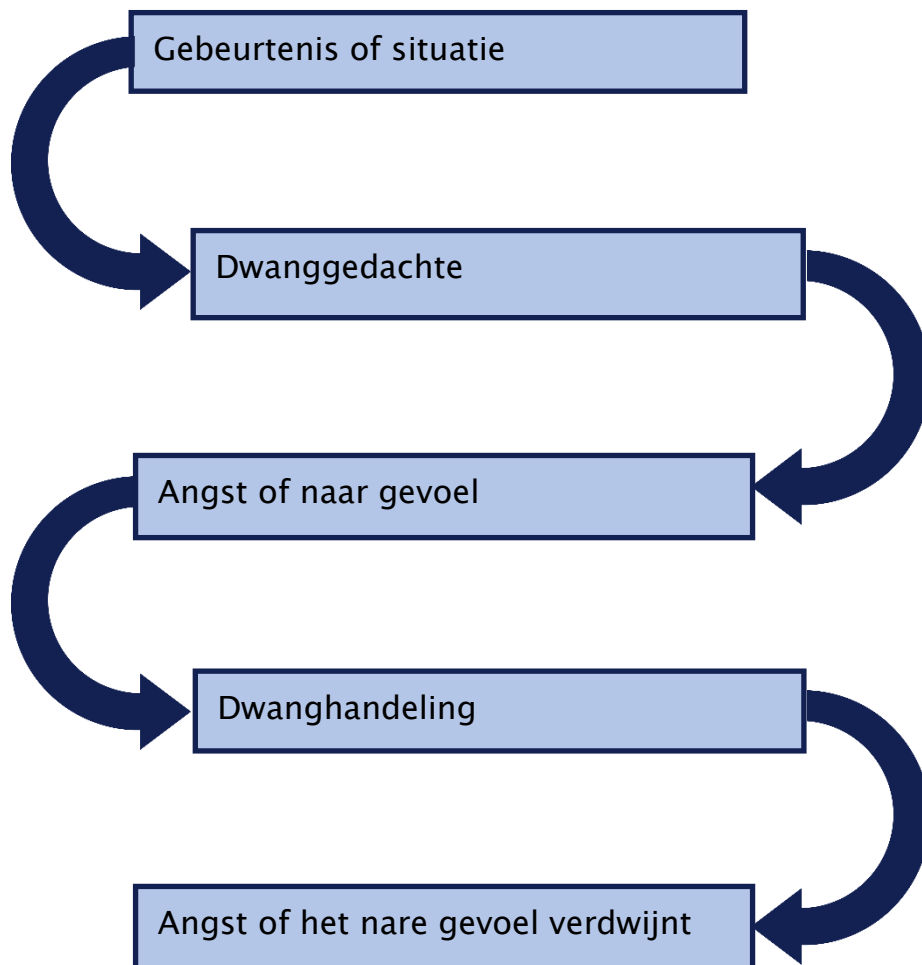
=

uit de hand gelopen goede eigenschap

Oorzaak en gevolg

De dwanghandelingen zijn er niet zonder reden. Dwanghandelingen helpen je om weer rustig te worden. Door de dwanghandelingen neemt de angst tijdelijk af. Het nadeel is dat je steeds meer dwanghandelingen nodig hebt om minder angstig te zijn. Soms wordt dit onrustige gevoel/angst, veroorzaakt door een dwanggedachte.

Het werkt zo:





Hoe ziet mijn dwang eruit?



Wat gaan we doen in de therapie?

Aan een dwangstoornis kun je wat doen.

In de therapie ga je het hebben over:

- Je gedachten.
- Je gevoel.
- De dingen die je doet, of juist niet meer doet.

Samen met de therapeut ga je aan het werk om controle te krijgen over je dwang. Er zullen verschillende manieren uitgetoond worden. Zo ontdek je wat voor jou het beste werkt.

Bij elke afspraak krijg je een oefening voor thuis mee. Met de therapeut bespreek je hoe het oefenen is gegaan. Ook bespreek je hoe je beter met de spanning om kunt gaan.

Huiswerk voor de volgende keer

- Lees wat we vandaag hebben besproken.
- Invullen van lijst met dwang.

Lijst van dwang



Hier kun je een lijst maken met jouw dwanghandelingen- en gedachten.

A large, empty rectangular box with a black outline, designed for writing a list. The top-right corner of the box is folded over, creating a triangular flap. The box is positioned in the center of the page.

Als je het moeilijk vindt om te bedenken welke dwanghandelingen en dwanggedachten je hebt, dan kan deze lijst je misschien helpen.

Dwanghandelingen die vaak voorkomen

- Vaak of lang handen wassen.
- Controleren of de deur wel op slot zit.
- Dingen steeds maar moeten tellen.
- Dingen aanraken.
- Vaak controleren of ramen wel dicht zijn.
- Gas en elektriciteit vaak moeten controleren.
- Door blijven gaan met iets totdat 'het goed voelt'.
- Dingen bewaren die je niet meer nodig hebt, omdat je het moeilijk vindt om ze weg te gooien.
- Overall lijstjes van maken.
- Spullen recht zetten.
- Steeds dezelfde zinnestjes in je hoofd zeggen.
- Controleren of je geen fout hebt gemaakt.

Dwanggedachten die vaak voorkomen

- Bepaalde letters, getallen of kleuren brengen ongeluk.
- Je verantwoordelijk voelen dat er iets ergs gaat gebeuren (brand, ongeluk).
- Het is vies.
- Het moet gewoon.
- Je zorgen maken over viezigheid, bacteriën.
- Je zorgen maken over ziektes.
- Bang zijn dat je enge of rare dingen gaat zeggen.
- Bang zijn dat jou iets ergs gaat overkomen.
- Bang zijn om ziek te worden door besmetting.
- Bang dat je jezelf pijn gaat doen.

Hoofdstuk 3: Angst en vermijding

Huiswerk bespreken

- Vertel in eigen woorden wat een dwangstoornis is.
- Het bespreken van de lijst met dwang.

Uitleg

Wat is angst?

Iedereen is wel eens bang. Dat is maar goed, want het beschermt ons tegen gevaar. Angst zorgt ervoor dat we niet teveel risico nemen en dat we vluchten of vechten als er gevaar is. Plaatsen of situaties die je een angstig gevoel geven noemen we vermijding.



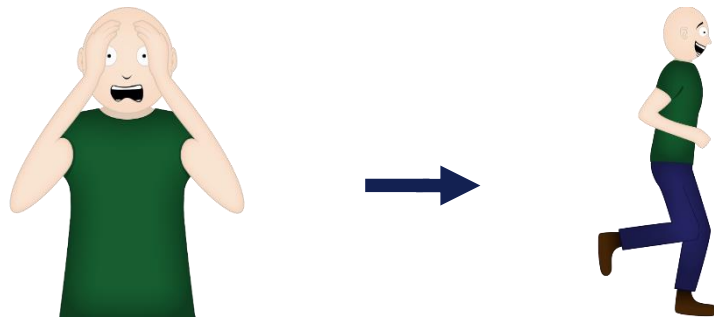
Voorbeelden:

Omdat je bang bent voor een inbreker

Omdat je bang bent om beroofd te worden, hou je je tas goed dicht en bij je.

Omdat je bang bent om dood te gaan, vlucht je het huis uit als het huis in brand staat.

Dit is allemaal heel verstandig!



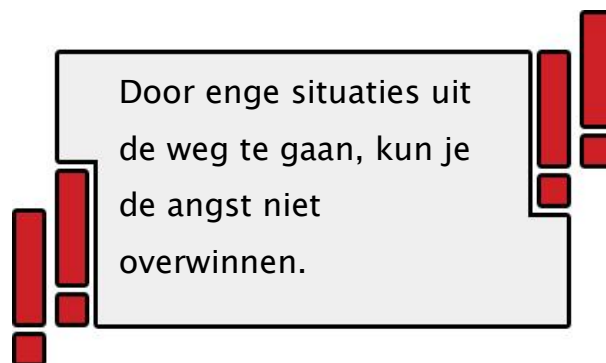
Vermijden/uit de weggaan

Er zijn situaties die je beter wel kunt vermijden, zoals:

- Je bemoeien met een ruzie tussen dronken mensen.
- Gaan fietsen op een fiets waarvan de remmen het niet goed doen.
- Op de snelweg tussen 2 bumperklevende auto's in gaan voegen.

Bij een dwangstoornis gaat het om angst voor situaties die niet gevaarlijk zijn. Die angst kan ervoor zorgen dat je bepaalde dingen niet meer doet.

Je gaat bijvoorbeeld niet meer naar bepaalde plekken, omdat je er bang van wordt. Je gaat plaatsen uit de weg die je een naar gevoel geven of angstig maken. Dit noemen we vermijding.



Vermijding lijkt dus niet de handigste manier om dat soort angsten te overwinnen.

In de behandeling gaan we dingen weer doen, die je nu uit de weg gaat.

Vermijding



Welke situaties ga jij uit de weg?
Wat zijn de voordelen van het uit de weggaan?
Wat zijn de nadelen?

Huiswerk voor de volgende keer

- Lees wat we vandaag hebben besproken.
- Registreren van dwanghandelingen en/of dwanggedachten (akelige gedachten).

Registreren van dwanghandelingen en dwanggedachten



Het is goed om te weten hoe vaak jouw dwang of akelige dwanggedachten voorkomen op een dag. Samen met je therapeut bedenk je een handige manier om dit bij te houden. In het schema kun je de dwang en/of akelige dwanggedachten bij gaan houden.

	Dagdeel	Dwang/dwanggedachten
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	

Afspraken die ik heb gemaakt met mijn therapeut voor het registreren:

Hoofdstuk 4: Anders gaan doen (1)

Huiswerk bespreken

- Vertel in eigen woorden waar we in het vorige hoofdstuk over hebben gesproken.
- Het bespreken van de registratieopdracht van dwanghandelingen en/of akelige dwanggedachten.

Uitleg

Herhaling

Dwanggedachten zijn niet leuk en dwanghandelingen doe je niet voor de lol. Door de dwanggedachten voel je je rot. Door de dwanghandelingen kom je van het nare gevoel af. Helaas helpen de dwanghandelingen maar even. Je hebt steeds meer dwanghandelingen nodig om van het nare gevoel af te komen. Dit kost veel tijd. Hier wil je vanaf. Je kunt alleen niet zomaar stoppen.

Wat weten we?

We weten dat niemand voor lange tijd erg bang kan blijven. Als je maar lang genoeg volhoudt, zakt de angst vanzelf weer. Je went aan de gedachte of situatie die je zo bang maakt.

De volgende keer dat je in dezelfde situatie komt, ben je al minder bang en gaat het rot gevoel sneller weg. De volgende keer ben je nog minder bang en gaat het rot gevoel nog sneller weg. Zo gaat het door, totdat je helemaal geen dwanghandelingen meer nodig hebt.

Maken van kaartjes 'Ander gedrag'

<p><i>Ander gedrag</i></p> <p>-----</p> <p>-----</p>
--



Huiswerk voor de volgende keer

- Lees wat we vandaag hebben besproken.
- Blijf de dwanghandelingen registreren zoals we die hebben afgesproken.
- Je mag zo vaak oefenen als je wilt. In elk geval 3 keer deze week oefenen met een kaartje dat je vandaag hebt uitgekozen. Als je hebt geoefend, vul je het formulier voor 'Ander gedrag' in.

Registreren van dwanghandelingen en dwanggedachten



Het is goed om te weten hoe vaak jouw dwang of akelige dwanggedachten voorkomen op een dag. Samen met je therapeut bedenk je een handige manier om dit bij te houden. In het schema kun je de dwang en/of akelige dwanggedachten bij gaan houden.

	Dagdeel	Dwang/dwanggedachten
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	

Afspraken die ik heb gemaakt met mijn therapeut voor het registreren:

Formulier 'Ander gedrag'



Hoe vul je dit in:

- Schrijf dag en tijdstip op wanneer je geoefend hebt.
- Schrijf op hoe gespannen je was van te voren (1 = helemaal niet gespannen, 10 = zo gespannen als je maar kan zijn).
- Schrijf kort op hoe het is gegaan.
- Schrijf op hoe gespannen je erna was (1 = helemaal niet gespannen, 10 = zo gespannen als je maar kan zijn).

Wanneer geoefend?	Spanning vooraf (1-10)	Hoe is het gegaan?	Spanning achteraf (1-10)

Gebruik de spanningsthermometer om aan te geven hoe gespannen je was.

Hoofdstuk 5: Anders gaan doen (2)

Huiswerk bespreken

- Het bespreken van de registratieopdracht van dwanghandelingen en/of akelige dwanggedachten.
- Invullen van de dwanggrafiek
- Bespreken hoe het oefenen van 'Ander gedrag' is gegaan.

Uitleg

We bespreken geen nieuwe informatie.

We gaan verder met de kaartjes met 'Ander gedrag'.

Ander gedrag

Huiswerk voor de volgende keer

- Blijf de dwanghandelingen registreren zoals we die hebben afgesproken.
- Je mag zo vaak oefenen als je wilt. In elk geval 3 keer deze week oefenen met 1 of 2 kaartjes die je vandaag hebt uitgekozen. Als je hebt geoefend, vul je het formulier voor 'Ander gedrag' in.

Registreren van dwanghandelingen en dwanggedachten



Het is goed om te weten hoe vaak jouw dwang of akelige dwanggedachten voorkomen op een dag. Samen met je therapeut bedenk je een handige manier om dit bij te houden. In het schema kun je de dwang en/of akelige dwanggedachten bij gaan houden.

	Dagdeel	Dwang/dwanggedachten
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	

Afspraken die ik heb gemaakt met mijn therapeut voor het registreren:

Formulier 'Ander gedrag'



Hoe vul je dit in:

- Schrijf dag en tijdstip op wanneer je geoefend hebt.
- Schrijf op hoe gespannen je was van te voren (1 = helemaal niet gespannen, 10 = zo gespannen als je maar kan zijn).
- Schrijf kort op hoe het is gegaan.
- Schrijf op hoe gespannen je erna was (1 = helemaal niet gespannen, 10 = zo gespannen als je maar kan zijn).

Wanneer geoefend?	Spanning vooraf (1-10)	Hoe is het gegaan?	Spanning achteraf (1-10)

Gebruik de spanningsthermometer om aan te geven hoe gespannen je was.

Hoofdstuk 6: Anders DENKEN (1)

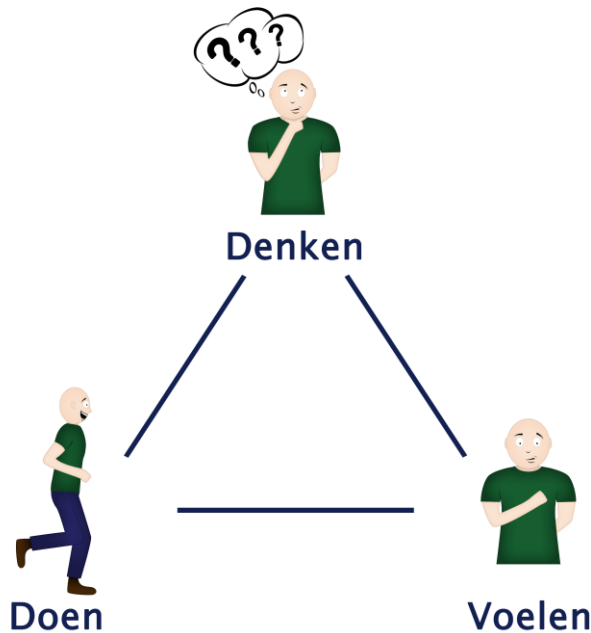
Huiswerk bespreken

- Het bespreken van de registratieopdracht van dwanghandelingen en/of akelige dwanggedachten.
- Invullen van de dwanggrafiek.
- Bespreken hoe het oefenen van 'Ander gedrag' is gegaan.

Uitleg

Gedachten-Gevoelens-Gedrag

Hoe je denkt, bepaalt hoe je je voelt en wat je gaat doen.



Bij elke situatie die je meemaakt, komen er gedachten en die gedachten zorgen ervoor hoe je je voelt en wat je gaat doen.

Voorbeeld 1

Gebeurtenis: Je ligt in bed en wordt wakker van een geluid.

Gedachte: Je denkt: 'het is een inbreker'.

Gevoel: (vul in hoe je je zou voelen).....

Gedrag: (vul in wat je zou doen).....



Voorbeeld 2

Gebeurtenis: Je ligt in bed en wordt wakker van een geluid.

Gedachte: Je denkt: 'het is de kat van de buren'.

Gevoel: (vul in hoe je je zou voelen).....

Gedrag: (vul in wat je zou doen).....

We gaan in deze behandeling ervan uit dat: hoe je denkt bepaalt hoe je je voelt en hoe je je gaat gedragen. We gaan hiermee aan de slag.

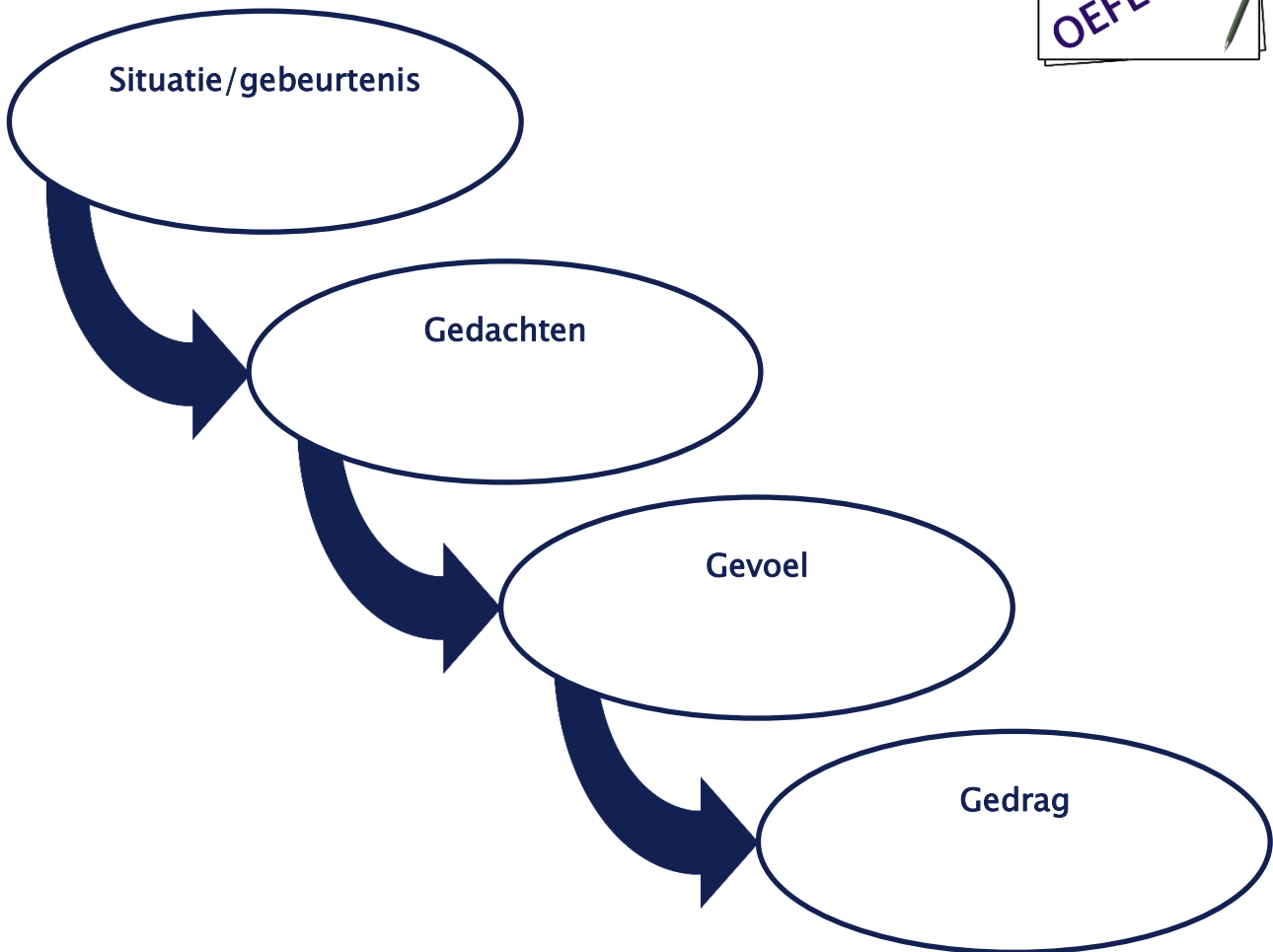
We hebben al eerder in de behandeling ontdekt wat jouw dwanggedachten zijn.

Belangrijk

Dwanggedachten zijn normaal! Iedereen heeft wel eens een dwanggedachte. Voorbeelden: "heb ik het licht wel uit gedaan?" of "heb ik de deur wel goed dicht gedaan?"



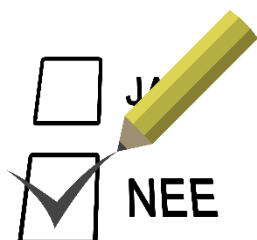
Mijn eigen voorbeeld



We noemen dit een GGGG-schema (Gebeurtenis-Gedachten-Gevoel-Gedrag)

Nog een keer oefenen met een eigen situatie, maar dan in een schema!

Gebeurtenis	Gedachten	Gevoel	Gedrag



Nog een keer een vragenlijst invullen

Huiswerk voor de volgende keer

- Lees wat we vandaag hebben besproken.
- Blijf de dwanghandelingen registreren zoals we die hebben afgesproken.
- Je mag zo vaak oefenen als je wilt. In elk geval 3 keer deze week oefenen met 1 of meer kaartjes die je vandaag hebt uitgekozen. Als je hebt geoefend, vul je het formulier voor 'Ander gedrag' in.

Registreren van dwanghandelingen en dwanggedachten



Het is goed om te weten hoe vaak jouw dwang of akelige dwanggedachten voorkomen op een dag. Samen met je therapeut bedenk je een handige manier om dit bij te houden. In het schema kun je de dwang en/of akelige dwanggedachten bij gaan houden.

	Dagdeel	Dwang/dwanggedachten
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	

Afspraken die ik heb gemaakt met mijn therapeut voor het registreren:

Formulier 'Ander gedrag'



Hoe vul je dit in:

- Schrijf dag en tijdstip op wanneer je geoefend hebt.
- Schrijf op hoe gespannen je was van te voren (1 = helemaal niet gespannen, 10 = zo gespannen als je maar kan zijn).
- Schrijf kort op hoe het is gegaan.
- Schrijf op hoe gespannen je erna was (1 = helemaal niet gespannen, 10 = zo gespannen als je maar kan zijn).

Wanneer geoefend?	Spanning vooraf (1-10)	Hoe is het gegaan?	Spanning achteraf (1-10)

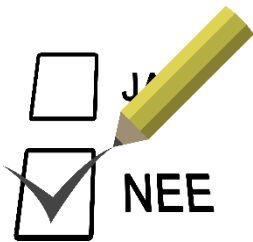
Gebruik de spanningsthermometer om aan te geven hoe gespannen je was.

Hoofdstuk 7: Anders DENKEN (2) Mijn gedachten onder de loep

Huiswerk bespreken

- Vertel in eigen woorden waar we bij het vorige hoofdstuk over hebben gesproken.
- Het bespreken van de registratieopdracht van dwanghandelingen en/of akelige dwanggedachten.
- Invullen van de dwanggrafiek.
- Bespreken hoe het oefenen van 'Ander gedrag' is gegaan.

Vragenlijst



Uitleg

Uitdagen van je gedachten

Zoals je nu weet hebben gedachten invloed op hoe je je voelt en wat je doet. We gaan onderzoeken of je akelige dwanggedachten wel kloppen.

Dit doen we in zes stappen

Stap 1: Schrijf de dwanggedachte op.

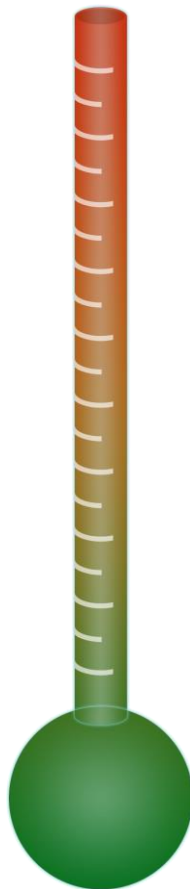
Stap 2: Gebruik de gedachtethermometer om aan te geven hoe sterk je deze gedachte gelooft.

Stap 3: welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?

Stap 4: Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?

Stap 5: Wat is een andere manier om erover te denken?

Stap 6: Gebruik nu weer de gedachtethermometer om aan te geven hoe sterk je deze gedachte gelooft.



Het uitdagen van gedachten



Als we dit voorbeeld in een GGG-schema zetten, ziet het er zo uit:

Mijn dwanggedachte:



Nu gaan we onderzoeken of de gedachten wel kloppen volgens de stappen:



Stap 1: Schrijf de dwanggedachte op.

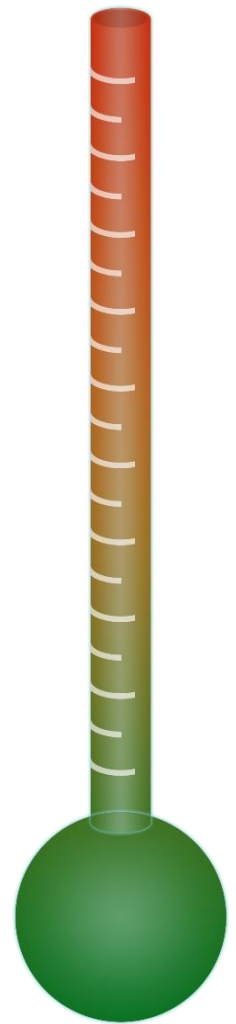
Stap 2: Gebruik de gedachtethermometer om aan te geven hoe sterk je deze gedachte gelooft.

Stap 3: welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?

Stap 4: Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?

Stap 5: Wat is een andere manier om erover te denken?

Stap 6: Gebruik nu weer de gedachtethermometer om aan te geven hoe sterk je deze gedachte gelooft.



Het is niet makkelijk om je gedachten te veranderen. Vaak oefenen helpt daarbij. Door het vaak te doen, wordt het steeds makkelijker.

Sommige mensen hebben in het begin de neiging om ermee op te houden, omdat het moeilijk is. Toch is het belangrijk om vol te houden.

Als je eenmaal goed je gedachten kunt veranderen, dan helpt het erg goed om je dwanggedachten onder controle te krijgen.

Huiswerk voor de volgende keer

- Lees wat we vandaag hebben besproken.
- Blijf de dwanghandelingen registreren zoals we die hebben afgesproken.
- Je mag zo vaak oefenen als je wilt. In elk geval 3 keer deze week oefenen met 1 of meer kaartjes die je vandaag hebt uitgekozen. Als je hebt geoefend, vul je het formulier voor 'Ander gedrag' in.

Registreren van dwanghandelingen en dwanggedachten



Het is goed om te weten hoe vaak jouw dwang of akelige dwanggedachten voorkomen op een dag. Samen met je therapeut bedenk je een handige manier om dit bij te houden. In het schema kun je de dwang en/of akelige dwanggedachten bij gaan houden.

	Dagdeel	Dwang/dwanggedachten
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	

Afspraken die ik heb gemaakt met mijn therapeut voor het registreren:

Formulier 'Ander gedrag'



Hoe vul je dit in:

- Schrijf dag en tijdstip op wanneer je geoefend hebt.
- Schrijf op hoe gespannen je was van te voren (1 = helemaal niet gespannen, 10 = zo gespannen als je maar kan zijn).
- Schrijf kort op hoe het is gegaan.
- Schrijf op hoe gespannen je erna was (1 = helemaal niet gespannen, 10 = zo gespannen als je maar kan zijn).

Wanneer geoefend?	Spanning vooraf (1-10)	Hoe is het gegaan?	Spanning achteraf (1-10)

Gebruik de spanningsthermometer om aan te geven hoe gespannen je was.

Hoofdstuk 8: Anders DENKEN (3) Mijn gedachten onder de loep

Huiswerk bespreken

- Vertel in eigen woorden wat we in het vorige hoofdstuk hebben besproken.
- Het bespreken van de registratieopdracht van dwanghandelingen en/of akelige dwanggedachten.
- Invullen van de dwanggrafiek.
- Bespreken hoe het oefenen van 'Ander gedrag' is gegaan.

Uitleg

Er wordt geen nieuwe informatie gegeven.

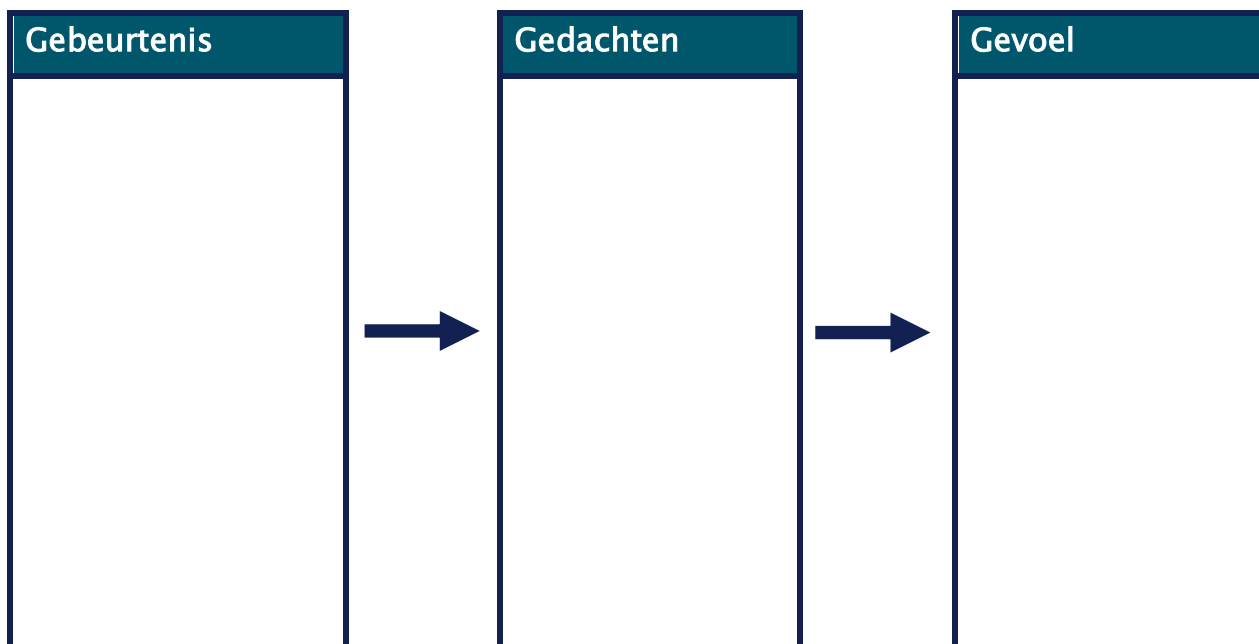
We gaan verder met het oefenen met het uitdagen van je gedachten.



Mijn dwanggedachten uitdagen



Mijn voorbeeld in een GGG-schema:



Nu gaan we onderzoeken of de gedachten wel kloppen volgens de stappen:

Stap 1: Schrijf de dwanggedachte op.

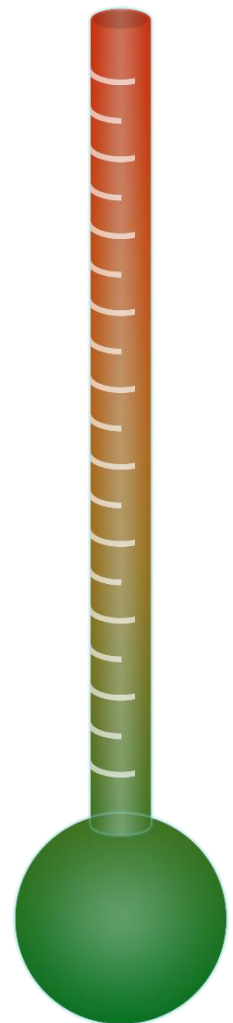
Stap 2: Gebruik de gedachtethermometer om aan te geven hoe sterk je deze gedachte gelooft.

Stap 3: Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?

Stap 4: Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?

Stap 5: Wat is een andere manier om erover te denken?

Stap 6: Gebruik nu weer de gedachtethermometer om aan te geven hoe sterk je deze gedachte gelooft.



Huiswerk voor de volgende keer

- Lees het werkboek door tot en met vandaag.
- Blijf de dwanghandelingen registreren zoals we die hebben afgesproken.
- Je mag zo vaak oefenen als je wilt. In elk geval 3 keer deze week oefenen met 1 of meer kaartjes die je vandaag hebt uitgekozen. Als je hebt geoefend, vul je het formulier voor 'Ander gedrag' in.
- Vul 1 keer het formulier voor gedachten uitdagen in.

Registreren van dwanghandelingen en dwanggedachten



Het is goed om te weten hoe vaak jouw dwang of akelige dwanggedachten voorkomen op een dag. Samen met je therapeut bedenk je een handige manier om dit bij te houden. In het schema kun je de dwang en/of akelige dwanggedachten bij gaan houden.

	Dagdeel	Dwang/dwanggedachten
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	

Afspraken die ik heb gemaakt met mijn therapeut voor het registreren:

Formulier 'Ander gedrag'



Hoe vul je dit in:

- Schrijf dag en tijdstip op wanneer je geoefend hebt.
- Schrijf op hoe gespannen je was van te voren (1 = helemaal niet gespannen, 10 = zo gespannen als je maar kan zijn).
- Schrijf kort op hoe het is gegaan.
- Schrijf op hoe gespannen je erna was (1 = helemaal niet gespannen, 10 = zo gespannen als je maar kan zijn).

Wanneer geoefend?	Spanning vooraf (1-10)	Hoe is het gegaan?	Spanning achteraf (1-10)

Gebruik de spanningsthermometer om aan te geven hoe gespannen je was.



GGG–schema en gedachten uitdagen volgens de 6 stappen



Uitdagen van je gedachten volgens de 6 stappen:

Gedachterapport	
Datum en dagdeel	
Wat is de dwanggedachte? (stap 1)	
Hoe sterk geloof je deze gedachte (stap 2)	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt? (stap 3)	
Welke bewijzen heb je dat het <u>niet</u> waar is wat je denkt? (stap 4)	
Wat is een andere manier om erover te denken? (stap 5)	
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte (stap 6)	



Hoofdstuk 9: Anders Doen en Anders Denken (1)

Huiswerk bespreken

- Bespreken of er onderwerpen herhaald moeten worden.
- Het bespreken van de registratieopdracht van dwanghandelingen en/of akelige dwanggedachten.
- Invullen van de dwanggrafiek.
- Bespreken hoe het oefenen van 'Ander gedrag' is gegaan.
- Het bespreken hoe het uitdagen van gedachten is gegaan.

Uitleg

We bespreken ook vandaag geen nieuwe informatie.

We gaan wel verder oefenen met het onderzoeken van je dwanggedachten. Dit doen we door experimenten uit te gaan voeren.

Onderzoeken of mijn dwanggedachte wel klopt door een gedragsexperiment. Dit bespreken we samen.



Gedachterapport	
Wat is het meest erge wat kan gebeuren (dwanggedachte)?	
Hoe sterk geloof je de dwanggedachte, vooraf (1–10)? <i>Gebruik hierbij de gedachtethermometer.</i>	
Wat is het experiment dat je gaat doen?	
Stel: de dwanggedachte klopt. Hoe loopt het experiment dan?	
Stel: de dwanggedachte klopt niet. Hoe loopt het experiment dan?	
Voer het experiment uit zoals we hebben afgesproken	
Hoe is het experiment gegaan? <i>Wie deed wat?</i> <i>Wat gebeurde er?</i> <i>Wat gebeurde er juist niet?</i>	

Huiswerk voor de volgende keer

- Blijf de dwanghandelingen registreren zoals we die hebben afgesproken.
- Je mag zo vaak oefenen als je wilt. In elk geval 3 keer deze week oefenen met 1 of meer kaartjes die je vandaag hebt uitgekozen. Als je hebt geoefend, vul je het formulier voor 'Ander gedrag' in.
- Vul 1 maal het gedachterapport in voor een dwanggedachte.
- Voer het gedragsexperiment uit zoals we dat hebben besproken vandaag.

Registreren van dwanghandelingen en dwanggedachten



Het is goed om te weten hoe vaak jouw dwang of akelige dwanggedachten voorkomen op een dag. Samen met je therapeut bedenk je een handige manier om dit bij te houden. In het schema kun je de dwang en/of akelige dwanggedachten bij gaan houden.

	Dagdeel	Dwang/dwanggedachten
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	

Afspraken die ik heb gemaakt met mijn therapeut voor het registreren:

Formulier 'Ander gedrag'



Hoe vul je dit in:

- Schrijf dag en tijdstip op wanneer je geoefend hebt.
- Schrijf op hoe gespannen je was van te voren (1 = helemaal niet gespannen, 10 = zo gespannen als je maar kan zijn).
- Schrijf kort op hoe het is gegaan.
- Schrijf op hoe gespannen je erna was (1 = helemaal niet gespannen, 10 = zo gespannen als je maar kan zijn).

Wanneer geoefend?	Spanning vooraf (1-10)	Hoe is het gegaan?	Spanning achteraf (1-10)

Gebruik de spanningsthermometer om aan te geven hoe gespannen je was.



GGG–schema en gedachten uitdagen volgens de 6 stappen



Uitdagen van je gedachten volgens de 6 stappen:

Gedachterapport	
Datum en dagdeel	
Wat is de dwanggedachte? (stap 1)	
Hoe sterk geloof je deze gedachte (stap 2)	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt? (stap 3)	
Welke bewijzen heb je dat het <u>niet</u> waar is wat je denkt? (stap 4)	
Wat is een andere manier om erover te denken? (stap 5)	
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte (stap 6)	



Hoofdstuk 10: Anders Doen en Anders Denken (2)

Huiswerk bespreken

- Bespreken of er onderwerpen herhaald moeten worden.
- Het bespreken van de registratieopdracht van dwanghandelingen en/of akelige dwanggedachten.
- Invullen van de dwanggrafiek.
- Bespreken hoe het oefenen van 'Ander gedrag' is gegaan.
- Het bespreken hoe het uitdagen van gedachten is gegaan.

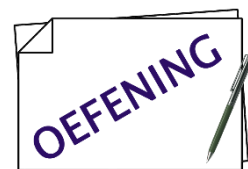
Uitleg

Ook vandaag bespreken we geen nieuwe informatie.

We gaan wel verder oefenen met het onderzoeken van je dwanggedachten.

Kloppen deze wel?

Onderzoeken of mijn dwanggedachte wel klopt



Gedachterapport	
Stap 1: Schrijf de dwanggedachte op.	
Stap 2: Gebruik de gedachtethermometer om aan te geven hoe sterk je deze gedachte gelooft.	
Stap 3: Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?	
Stap 4: Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?	
Stap 5: Wat is een andere realistische manier om erover te denken?	
Stap 6: Gebruik nu weer de gedachtethermometer om aan te geven hoe sterk je deze nieuwe gedachte gelooft.	

Huiswerk voor de volgende keer

- Blijf de dwanghandelingen registreren zoals we die hebben afgesproken.
- Je mag zo vaak oefenen als je wilt. In elk geval 3 keer deze week oefenen met 1 of meer kaartjes die je vandaag hebt uitgekozen. Als je hebt geoefend, vul je het formulier voor 'Ander gedrag' in.
- Vul 1 maal het gedachterapport in voor een dwanggedachte.

Registreren van dwanghandelingen en dwanggedachten



Het is goed om te weten hoe vaak jouw dwang of akelige dwanggedachten voorkomen op een dag. Samen met je therapeut bedenk je een handige manier om dit bij te houden. In het schema kun je de dwang en/of akelige dwanggedachten bij gaan houden.

	Dagdeel	Dwang/dwanggedachten
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	

Afspraken die ik heb gemaakt met mijn therapeut voor het registreren:

Formulier 'Ander gedrag'



Hoe vul je dit in:

- Schrijf dag en tijdstip op wanneer je geoefend hebt.
- Schrijf op hoe gespannen je was van te voren (1 = helemaal niet gespannen, 10 = zo gespannen als je maar kan zijn).
- Schrijf kort op hoe het is gegaan.
- Schrijf op hoe gespannen je erna was (1 = helemaal niet gespannen, 10 = zo gespannen als je maar kan zijn).

Wanneer geoefend?	Spanning vooraf (1-10)	Hoe is het gegaan?	Spanning achteraf (1-10)

Gebruik de spanningsthermometer om aan te geven hoe gespannen je was.



GGG–schema en gedachten uitdagen volgens de 6 stappen



Uitdagen van je gedachten volgens de 6 stappen:

Gedachterapport	
Datum en dagdeel	
Wat is de dwanggedachte? (stap 1)	
Hoe sterk geloof je deze gedachte (stap 2)	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt? (stap 3)	
Welke bewijzen heb je dat het <u>niet</u> waar is wat je denkt? (stap 4)	
Wat is een andere manier om erover te denken? (stap 5)	
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte (stap 6)	



Hoofdstuk 11: Anders Doen en Anders Denken (3)

Huiswerk bespreken

- Het bespreken van de registratieopdracht van dwanghandelingen en/of akelige dwanggedachten.
- Invullen van de dwanggrafiek.
- Bespreken hoe het oefenen van 'Ander gedrag' is gegaan.
- Het bespreken van hoe het uitdagen van de dwanggedachte is gegaan.

Uitleg

Ook vandaag bespreken we geen nieuwe informatie.

We gaan wel verder oefenen met het onderzoeken van je dwanggedachten.

Kloppen deze wel?

Onderzoeken of mijn dwanggedachte wel klopt



Gedachterapport	
Stap 1: Schrijf de dwanggedachte op.	
Stap 2: Gebruik de gedachtethermometer om aan te geven hoe sterk je deze gedachte gelooft.	
Stap 3: Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?	
Stap 4: Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?	
Stap 5: Wat is een andere realistische manier om erover te denken?	
Stap 6: Gebruik nu weer de gedachtethermometer om aan te geven hoe sterk je deze nieuwe gedachte gelooft.	

Huiswerk voor de volgende keer

- Blijf de dwanghandelingen registreren zoals we die hebben afgesproken.
- Je mag zo vaak oefenen als je wilt. In elk geval 3 keer deze week oefenen met 1 of meer kaartjes die je vandaag hebt uitgekozen. Als je hebt geoefend, vul je het formulier voor 'Ander gedrag' in.
- Vul 1 maal het gedachterapport in voor een dwanggedachte.

Registreren van dwanghandelingen en dwanggedachten



Het is goed om te weten hoe vaak jouw dwang of akelige dwanggedachten voorkomen op een dag. Samen met je therapeut bedenk je een handige manier om dit bij te houden. In het schema kun je de dwang en/of akelige dwanggedachten bij gaan houden.

	Dagdeel	Dwang/dwanggedachten
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	

Afspraken die ik heb gemaakt met mijn therapeut voor het registreren:

Formulier 'Ander gedrag'



Hoe vul je dit in:

- Schrijf dag en tijdstip op wanneer je geoefend hebt.
- Schrijf op hoe gespannen je was van te voren (1 = helemaal niet gespannen, 10 = zo gespannen als je maar kan zijn).
- Schrijf kort op hoe het is gegaan.
- Schrijf op hoe gespannen je erna was (1 = helemaal niet gespannen, 10 = zo gespannen als je maar kan zijn).

Wanneer geoefend?	Spanning vooraf (1-10)	Hoe is het gegaan?	Spanning achteraf (1-10)

Gebruik de spanningsthermometer om aan te geven hoe gespannen je was.

GGG-schema en gedachten uitdagen volgens de 6 stappen



Uitdagen van je gedachten volgens de 6 stappen:

Gedachterapport	
Datum en dagdeel	
Wat is de dwanggedachte? (stap 1)	
Hoe sterk geloof je deze gedachte (stap 2)	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt? (stap 3)	
Welke bewijzen heb je dat het <u>niet</u> waar is wat je denkt? (stap 4)	
Wat is een andere manier om erover te denken? (stap 5)	
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte (stap 6)	

Hoofdstuk 12: Anders Doen en Anders Denken (4)

Huiswerk bespreken

- Het bespreken van de registratieopdracht van dwanghandelingen en/of akelige dwanggedachten.
- Invullen van de dwanggrafiek.
- Bespreken hoe het oefenen van 'Ander gedrag' is gegaan.
- Het bespreken hoe het uitdagen van je dwanggedachte is gegaan.

Uitleg

Het kan zijn dat je, nu je minder met je dwanghandelingen bezig bent, tijd over hebt. Veel mensen zijn dit niet gewend. Ze kunnen erover gaan piekeren.

Wat zijn jouw nieuwe bezigheden? Of wat zijn de bezigheden waar je niet meer aan toe kwam?

Onderzoeken of mijn dwanggedachte wel klopt



Gedachterapport	
Stap 1: Schrijf de dwanggedachte op.	
Stap 2: Gebruik de gedachtethermometer om aan te geven hoe sterk je deze gedachte gelooft.	
Stap 3: Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?	
Stap 4: Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?	
Stap 5: Wat is een andere realistische manier om erover te denken?	
Stap 6: Gebruik nu weer de gedachtethermometer om aan te geven hoe sterk je deze nieuwe gedachte gelooft.	

Huiswerk voor de volgende keer

- Blijf de dwanghandelingen registreren zoals we die hebben afgesproken.
- Je mag zo vaak oefenen als je wilt. In elk geval 3 keer deze week oefenen met 1 of meer kaartjes die je vandaag hebt uitgekozen. Als je hebt geoefend, vul je het formulier voor 'Ander gedrag' in.
- Vul 1 maal het gedachterapport in voor een dwanggedachte.

Registreren van dwanghandelingen en dwanggedachten



Het is goed om te weten hoe vaak jouw dwang of akelige dwanggedachten voorkomen op een dag. Samen met je therapeut bedenk je een handige manier om dit bij te houden. In het schema kun je de dwang en/of akelige dwanggedachten bij gaan houden.

	Dagdeel	Dwang/dwanggedachten
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	
Datum:	Ochtend Middag Avond	

Afspraken die ik heb gemaakt met mijn therapeut voor het registreren:

Formulier 'Ander gedrag'



Hoe vul je dit in:

- Schrijf dag en tijdstip op wanneer je geoefend hebt.
- Schrijf op hoe gespannen je was van te voren (1 = helemaal niet gespannen, 10 = zo gespannen als je maar kan zijn).
- Schrijf kort op hoe het is gegaan.
- Schrijf op hoe gespannen je erna was (1 = helemaal niet gespannen, 10 = zo gespannen als je maar kan zijn).

Wanneer geoefend?	Spanning vooraf (1-10)	Hoe is het gegaan?	Spanning achteraf (1-10)

Gebruik de spanningsthermometer om aan te geven hoe gespannen je was.

GGG-schema en gedachten uitdagen volgens de 6 stappen



Uitdagen van je gedachten volgens de 6 stappen:

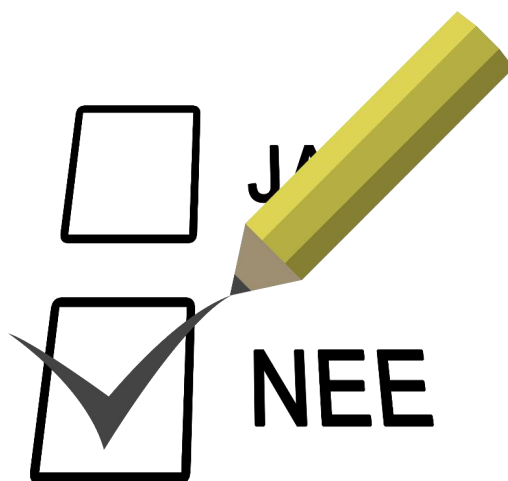
Gedachterapport	
Datum en dagdeel	
Wat is de dwanggedachte? (stap 1)	
Hoe sterk geloof je deze gedachte (stap 2)	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt? (stap 3)	
Welke bewijzen heb je dat het <u>niet</u> waar is wat je denkt? (stap 4)	
Wat is een andere manier om erover te denken? (stap 5)	
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte (stap 6)	

Hoofdstuk 13: Terugvalplan

Huiswerk bespreken

- Het bespreken van de registratieopdracht van dwanghandelingen en/of akelige dwanggedachten.
- Invullen van de dwanggrafiek.
- Bespreken hoe het oefenen van 'Ander gedrag' is gegaan.
- Het bespreken van hoe het uitdagen van de dwanggedachte is gegaan.

Invullen van vragenlijsten



Het voorkomen van een terugval

Het kan dat je dwanggedachten en dwanghandelingen na een tijdje weer een beetje terug komen.



Dwanggedachten en dwanghandelingen kunnen weer een beetje terugkomen als je erg gespannen bent.

Om te voorkomen dat de dwanggedachten en de dwanghandeling weer de baas over jouw leven worden, is het belangrijk om bij de eerste signalen in te grijpen. De signalen voor een terugval, verschillen per persoon. We kunnen nu bekijken wat jouw signalen zijn.

Voor de toekomst is het dus belangrijk om een eigen terugvalplan te hebben, waarin jouw signalen staan beschreven.

Invullen van jouw terugvalplan



Huiswerk voor de volgende keer

- Vul het terugvalplan verder in en stuur het op voor de volgende afspraak naar je behandelaar.
- Kijk naar de doelen die je hebt gemaakt aan het begin van de behandeling. Zijn deze behaald?



Zijn mijn doelen behaald?



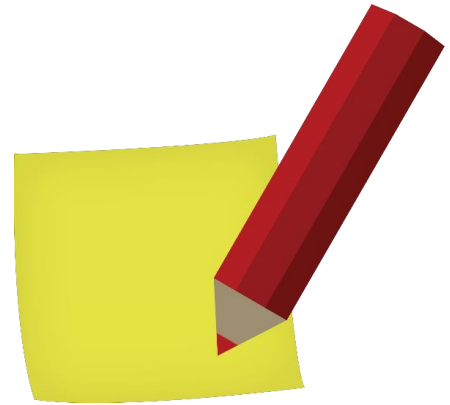
Mijn persoonlijke doel was	Is deze behaald?

Tip: kijk nog even naar het eerste hoofdstuk. Daar heb jij je doelen voor de behandeling opgeschreven.

Hoofdstuk 14: Evalueren

Huiswerk bespreken

Terugvalplan bespreken



Dit vond ik van de behandeling:

.....

.....

.....

.....

Dit heb ik geleerd in de behandeling:

.....

.....

.....

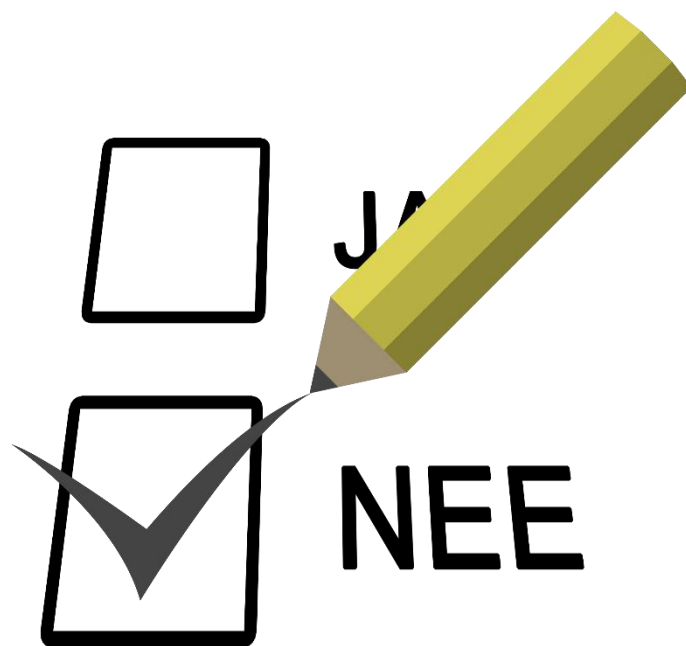
.....

Dit doe ik weer na deze behandeling:

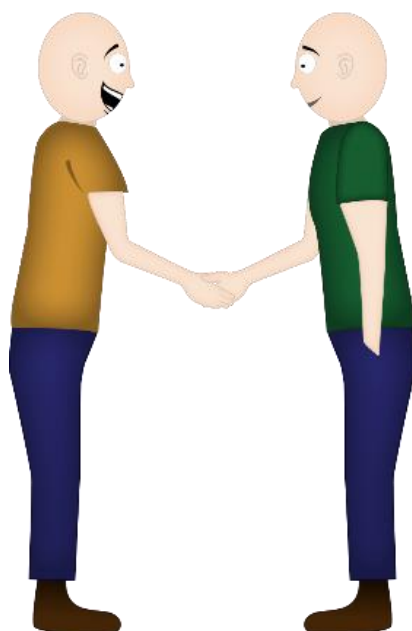
.....

.....

.....

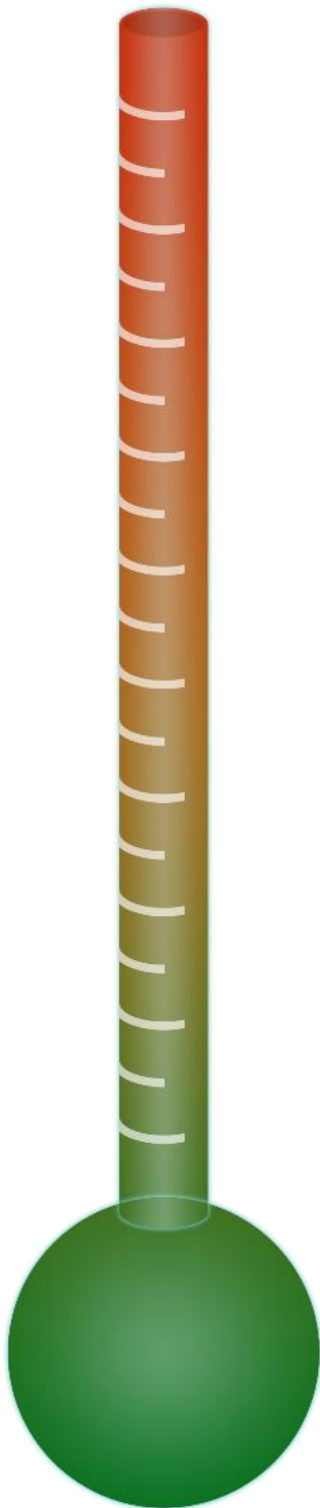


Vragenlijst invullen



Bijlagen

Bijlage 1: Spanningsthermometer



10. Zo gespannen als maar kan zijn

9.

8.

7. Best wel gespannen

6.

5.

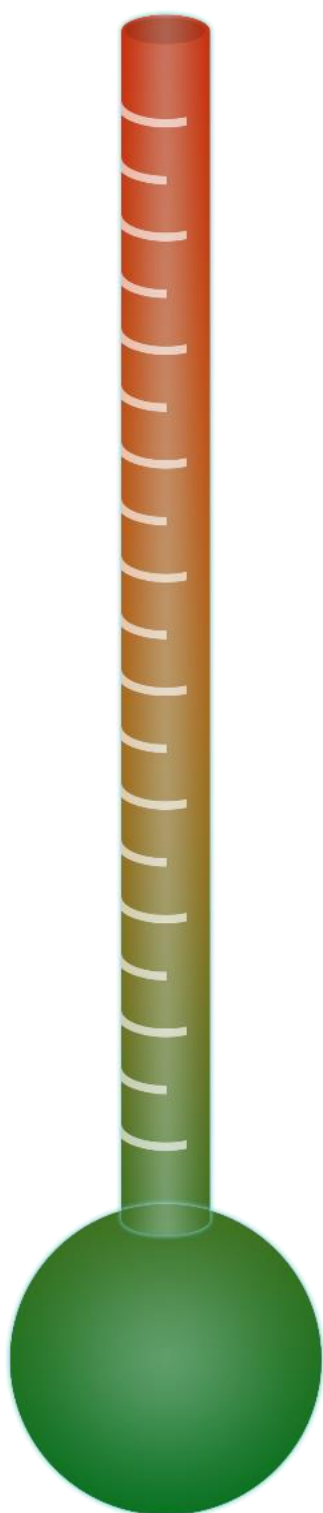
4. Beetje gespannen

3.

2.

1. Geen spanning/ontspannen

Bijlage 2: De gedachtethermometer



10. Geloof er heel sterk in

9.

8.

7. Geloof er best sterk in

6.

5.

4. Geloof er een beetje in

3.

2.

1. Geloof er niet in

Bijlage 3: Terugvalplan

FASE	Hoe voel ik me/ Wat merk ik?	Wat kan IK doen om te zorgen dat het beter gaat?	Wat kunnen ANDEREN doen om te zorgen dat het beter gaat?
GROEN 			
ORANJE 			
ROOD 			

Bijlage 4: Grafiekpapier

