ERP for barn og unge

Når vi øver på å la være å gjøre som OCD sier

Formål

Dette arbeidsarket om tvangslidelse (OCD) brukes sammen med en voksen. Det hjelper barnet eller ungdommen med å legge merke til hva OCD sier, lage en plan og øve på å gjøre noe annet enn det OCD krever.

Barnet eller ungdommen skal ikke stå alene med ubehaget. Den voksne skal gi støtte uten å støtte OCD-mønsteret.

Veiledning

1 Finn ut hva OCD gjør

Skriv ned hva OCD sier, hva OCD vil at du skal gjøre, og hva du gjør for å oppnå kortvarig lettelse.

2 Lag en øvingsplan

Velg små, konkrete steg, og avtal hva du og den voksne skal gjøre annerledes.

3 Øv og snakk om det etterpå

Gjennomfør øvelsen, legg merke til hvor OCD snek seg inn, og velg neste lille steg.

Fylles ut sammen

Navn _____

Dato _____

Voksen _____

OCD-tema _____

© Uncompelled

Steg 1: Hva gjør OCD?

Før vi øver, må vi finne ut hva OCD sier, og hva OCD får barnet eller ungdommen og familien til å gjøre.

Registrering

Dato

Vanskelighetsgrad 0–10

Situasjon

Hva sa OCD?

Hva ville OCD at jeg skulle gjøre?

Hva gjorde jeg for å oppnå kortvarig lettelse eller sikkerhet?

- ☐ spurte igjen
- ☐ vasket
- ☐ unngikk det
- ☐ prøvde å føle meg helt sikker
- ☐ utførte et ritual etterpå
- ☐ sjekket
- ☐ gjentok det eller gjorde det om
- ☐ fikk en voksen til å svare
- ☐ gikk tilbake for å få det til å føles riktig
- ☐ noe annet

Hva gjorde den voksne?

Hva skjedde etterpå?

Hva kan vi øve på neste gang?

© Uncompelled

Steg 2: Min ERP-plan

Her lager barnet eller ungdommen og den voksne en plan for hva de skal øve på.

OCD-mønsteret vi arbeider med

Hva OCD vil at jeg skal gjøre

Hva jeg skal øve på

Hvordan den voksne skal hjelpe

Hva den voksne ikke skal gjøre, fordi det hjelper OCD

ERP-steg

Steg	Hva skal jeg øve på?	Vanskelighetsgrad 0–10	Hva skal jeg la være å gjøre?	Hvordan skal den voksne støtte meg?	Når skal vi øve?

© Uncompelled

Plan for responsprevensjon

Når OCD presser på, skal jeg øve på å la være å gjøre det OCD krever.

Jeg øver på å la være å:

- ☐ spørre om og om igjen
- ☐ vaske
- ☐ gjøre det om
- ☐ få den voksne til å gjøre det OCD krever
- ☐ gjøre noe annet
- ☐ sjekke
- ☐ gjenta
- ☐ unngå
- ☐ gå tilbake for å få det til å føles riktig

Støttende formulering

«Jeg merker OCD, men jeg trenger ikke å gjøre som OCD sier.»

Den voksnes formulering

«Jeg ser at OCD presser hardt på akkurat nå. Jeg blir her sammen med deg, men jeg hjelper ikke OCD ved å svare en gang til.»

© Uncompelled

Steg 3: Min OCD-øvelse

Dato

Hva øvde jeg på?

Hva sa OCD?

Hva lot jeg være å gjøre selv om OCD presset på?

Hvor vanskelig var det før øvelsen, fra 0 til 10?

Hvor vanskelig var det på det vanskeligste, fra 0 til 10?

Hvor vanskelig var det etterpå, fra 0 til 10?

Hva gjorde den voksne for å støtte meg?

Hva lot den voksne være å gjøre fordi det ville ha hjulpet OCD?

Hva lærte jeg?

Hva vil jeg øve på neste gang?

© Uncompelled

Sjekkliste for fallgruver

- [ ] Fikk OCD meg til å spørre igjen?
- [ ] Fikk OCD meg til å gjøre øvelsen om igjen?
- [ ] Fikk OCD meg til å be en voksen om å svare?
- [ ] Fikk OCD meg til å utføre et ritual etterpå?
- [ ] Fikk OCD meg til å gjennomføre øvelsen på en overdrevent perfekt måte?
- [ ] Fikk OCD meg til å sjekke i hemmelighet?
- [ ] Fikk OCD meg til å prøve å føle meg helt sikker?
- [ ] Fikk OCD meg til å unngå den vanskeligste delen?
- [ ] Fikk OCD meg til å gå tilbake og sjekke hvordan det føltes?
- [ ] Fikk OCD meg til å få den voksne til å gjøre arbeidet?

Til den voksne

Støtt barnet eller ungdommen ved å være rolig, tydelig og til stede.

Unngå gjentatt beroligelse, og ikke gjennomfør øvelsen for barnet eller ungdommen.

La eventuell frustrasjon rette seg mot OCD-mønsteret, ikke mot barnet eller ungdommen.

Hjelp barnet eller ungdommen tilbake til avtalen når OCD presser på.

© Uncompelled