UNCOMPELLED

For pårørende

Kartleggingsskjema for familietilpasning ved OCD hos voksne

Kartleggingsskjema for pårørende

Fylt ut av

Navn

Relasjon til personen med OCD

Dato

Perioden som vurderes

Kort veiledning

Ta utgangspunkt i OCD-mønstrene som allerede er identifisert i behandlingen.

Tenk på de siste 7 dagene, og gi hvert punkt én skår fra 0 til 4. Bruk skjemaet til å finne situasjoner der velment hjelp kan gi OCD sikkerhet, kontroll eller mulighet til å unngå.

Svarskala

Tenk på de siste 7 dagene.

0	aldri	1	1 dag	2	2 til 3 dager	3	4 til 6 dager	4	hver dag eller nesten hver dag

© Uncompelled

Del 1: Pårørendes reaksjoner på OCD

Gi hvert punkt én skår fra 0 til 4. Tenk på de siste 7 dagene.

Punkter 1-8

1	Jeg har gitt gjentatt beroligelse, trøst eller bekreftelse når personen med OCD har søkt sikkerhet.	0	1	2	3	4
2	Jeg har bekreftet at en kontroll, vask, gjennomgang eller et ritual var utført godt nok.	0	1	2	3	4
3	Jeg har ventet på at personen med OCD skulle bli ferdig med ritualer, kontroller, gjentakelser eller mental gjennomgang.	0	1	2	3	4
4	Jeg har deltatt direkte i ritualer, for eksempel ved å sjekke, vaske, gjenta, svare på bestemte måter eller gjøre ting i en bestemt rekkefølge.	0	1	2	3	4
5	Jeg har gjort noe som gjorde det lettere for personen med OCD å gjennomføre en tvangshandling.	0	1	2	3	4
6	Jeg har skaffet eller tilpasset ting som ble brukt til ritualer eller trygghetsatferd.	0	1	2	3	4
7	Jeg har hjulpet personen med OCD med å unngå steder, ting, ord, temaer, mennesker eller situasjoner.	0	1	2	3	4
8	Jeg har latt være å si eller gjøre bestemte ting for ikke å utløse ubehag knyttet til OCD.	0	1	2	3	4

© Uncompelled

Del 1: Pårørendes reaksjoner på OCD

Gi hvert punkt én skår fra 0 til 4. Tenk på de siste 7 dagene.

Punkter 9-16

9	Jeg har endret rutiner hjemme på grunn av OCD.	0	1	2	3	4
10	Jeg har hjulpet med beslutninger som personen med OCD hadde vanskelig for å ta på grunn av tvil, ubehag eller behov for sikkerhet.	0	1	2	3	4
11	Jeg har overtatt praktiske oppgaver eller ansvar som personen vanligvis ville kunnet håndtere selv.	0	1	2	3	4
12	Jeg har dekket over, forklart eller unnskyldt personens fravær, forsinkelser eller vansker med å fungere på grunn av OCD.	0	1	2	3	4
13	Jeg har akseptert bestemte regler, begrensninger eller uvanlige ordninger hjemme på grunn av OCD.	0	1	2	3	4
14	Jeg har redusert fritid, søvn, sosiale aktiviteter, arbeid eller andre forpliktelser på grunn av personens OCD.	0	1	2	3	4
15	Det har oppstått press, konflikt, sinne, gråt eller uro når jeg ikke har tilpasset meg OCD-kravene.	0	1	2	3	4
16	Jeg har følt meg belastet, fastlåst eller utslitt av å måtte forholde meg til OCD-mønsteret.	0	1	2	3	4

Samlet skår: _____

© Uncompelled

Del 2: Prioritering

Skriv opp punktene med skår 3 eller 4

Skriv opp de tre punktene som påvirker hverdagen mest

1. _____
2. _____
3. _____

Hvilken form for tilpasning til OCD virker viktigst å endre først?

© Uncompelled

Del 3: Funksjonell analyse

Velg én konkret situasjon som skal undersøkes nærmere.

Situasjon

Hva presser OCD på for?

Hva gjør den pårørende vanligvis?

Hva skjer kort tid etterpå?

Hvilken kortvarig lettelse oppstår?

Hvordan kan mønsteret opprettholde OCD på lengre sikt?

Hvordan kan støtte uten tilpasning til OCD se ut?

© Uncompelled

Del 4: Behandlingsavtale

Vi begynner med å arbeide med denne formen for tilpasning til OCD

Den tidligere reaksjonen var

Den nye reaksjonen skal være

Den pårørende vil fortsatt støtte ved å

Den pårørende vil ikke lenger

Avtalt støttende formulering

Eksempel

«Jeg ser at dette føles vanskelig akkurat nå. Jeg blir her sammen med deg, men jeg vil ikke hjelpe OCD ved å gi mer sikkerhet.»

© Uncompelled

Del 4: Behandlingsavtale (fortsettelse)

Når OCD presser på, gjør vi dette

Hvis personen med OCD opplever sterkt ubehag, gjør vi dette

Hvis den pårørende likevel tilpasser seg OCD-kravene, gjør vi dette etterpå

Del 5: Evaluering

Dette vurderes neste gang

Hva gikk bra?

Hva var vanskelig?

Hvilken tilpasning til OCD ble redusert?

Hvilken tilpasning til OCD økte?

Skal avtalen fortsette, justeres eller utvides?

Neste lille skritt

© Uncompelled