UNCOMPELLED

For foreldre

Kartleggingsskjema for familietilpasning ved OCD hos barn og unge

Kartleggingsskjema for foreldre og pårørende

Fylt ut av

Navn

Relasjon til barnet

Barnets alder

Dato

Perioden som vurderes

Kort veiledning

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

I dette skjemaet brukes ordet «barn» om både barn og unge.

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 1-6

1	Jeg har gitt gjentatt beroligelse, trøst eller bekreftelse når barnet søkte sikkerhet.	0	1	2	3	4
2	Jeg har bekreftet at en sjekk, vask, gjentakelse, gjennomgang eller et ritual ble utført godt nok.	0	1	2	3	4
3	Jeg har ventet på at barnet skulle bli ferdig med ritualer, sjekking, gjentakelser eller mental gjennomgang.	0	1	2	3	4
4	Jeg har deltatt direkte i barnets 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 barnet å utføre en tvangshandling.	0	1	2	3	4
6	Jeg har skaffet, fjernet eller tilpasset ting som ble brukt til ritualer, sjekking, vasking, unngåelse eller annen trygghetsatferd.	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 7-12

7	Jeg har hjulpet barnet med å unngå steder, ting, ord, temaer, mennesker, mat, skolearbeid eller situasjoner.	0 1 2 3 4
8	Jeg har unngått å si eller gjøre bestemte ting for ikke å utløse barnets OCD-relaterte ubehag.	0 1 2 3 4
9	Jeg har endret familiens rutiner på grunn av OCD, for eksempel leggetider, måltider, bading, rengjøring, transport, morgenrutiner eller skjermtid.	0 1 2 3 4
10	Jeg har hjulpet barnet med avgjørelser som ble vanskelige på grunn av tvil, ubehag eller behov for sikkerhet.	0 1 2 3 4
11	Jeg har overtatt oppgaver som barnet vanligvis ville kunne utføre eller øve på.	0 1 2 3 4
12	Jeg har dekket over, forklart eller unnskyldt fravær, forsinkelser eller manglende deltakelse på skolen, i fritidsaktiviteter eller i sosiale aktiviteter på grunn av 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 13-17

13	Jeg har akseptert bestemte regler, begrensninger eller uvanlige ordninger hjemme på grunn av OCD.	0	1	2	3	4
14	Jeg har redusert min egen søvn, fritid, arbeidstid, sosiale aktivitet eller tid med andre familiemedlemmer på grunn av barnets OCD.	0	1	2	3	4
15	Søsken eller andre familiemedlemmer har måttet tilpasse seg barnets OCD.	0	1	2	3	4
16	Det har oppstått press, konflikt, sinne, gråt eller ubehag når jeg ikke har tilpasset meg OCD-kravene.	0	1	2	3	4
17	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 voksne 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: Familieavtale

Vi begynner med å arbeide med denne formen for tilpasning

Den tidligere reaksjonen var

Den nye reaksjonen blir

Den voksne vil fortsette å gi støtte ved å

Del 4: Familieavtale (fortsettelse)

Den voksne vil ikke lenger

Barnet kan be om støtte på denne måten

Avtalt støttende formulering

Eksempel

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

© Uncompelled

Del 4: Familieavtale (fortsettelse)

Når OCD presser på, gjør vi dette

Hvis ubehaget blir svært sterkt, gjør vi dette

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

Hvis søsken eller andre familiemedlemmer blir berørt, gjør vi dette

© Uncompelled

Del 5: Evaluering

Dette gjennomgår vi neste gang

Hva gikk bra?

Hva var vanskelig?

Hvilken tilpasning ble redusert?

© Uncompelled

Del 5: Evaluering (fortsettelse)

Hvilken tilpasning økte?

Hvordan reagerte barnet?

Hvordan påvirket avtalen resten av familien?

Skal avtalen videreføres, justeres eller utvides?

Neste lille steg

© Uncompelled