

Brug skemaet til at undersøge en konkret situation, de tanker og følelser der opstod, og en mere balanceret alternativ tanke.

OCD Klinikken

Sådan bruger du 5-kolonneskemaet

Version 2026-06-12

5-kolonneskemaet bruges i kognitiv adfærdsterapi til at adskille situationer, automatiske tanker, følelser og mere balancerede alternative tanker. Pointen er ikke at tænke positivt, men at undersøge om den første tolkning er den eneste mulige.

1 Situation

Beskriv situationen så konkret som muligt: hvad skete der, hvor var du, og hvem var til stede? Undgå tolkninger i dette felt.

2 Automatiske tanker

Skriv de tanker, mentale billeder eller antagelser ned, der kom hurtigt og næsten automatisk. De kan føles som fakta, men behandles her som hypoteser.

3 Følelser

Notér de følelser der fulgte med reaktionen, eventuelt med styrke fra 0 til 100. Kroppens reaktioner kan også skrives her.

4 Alternative tanker

Undersøg hvad der taler for og imod den automatiske tanke. Formulér en alternativ tanke, der er mere præcis og balanceret, ikke kunstigt positiv.

5 Nye følelser

Læg mærke til om følelsen, intensiteten eller handleimpulsen ændrer sig, når situationen forstås på den nye måde.

Vigtigt ved OCD

Ved OCD bør skemaet bruges med omtanke. Det må ikke blive en måde at analysere sig frem til fuldstændig sikkerhed på. Formålet er at forstå mønstre og øve en mere hensigtsmæssig respons, ikke at neutralisere tvangstanke.