

ERP for børn og unge

Når vi øver os i ikke at gøre, som OCD siger

Kort formål

Dette arbejdsark bruges sammen med en voksen. Det hjælper barnet eller den unge med at opdage, hvad OCD siger, lave en plan og øve sig i at gøre noget andet end det, OCD kræver.

Barnet eller den unge skal ikke stå alene med ubehaget. Den voksne skal støtte uden at støtte OCD.

Instruktion

1 Find ud af hvad OCD gør

Skriv hvad OCD siger, hvad OCD vil have dig til, og hvad du gør for at opnå relief.

2 Lav en øveplan

Vælg små, konkrete trin og aftal, hvad du og den voksne skal gøre anderledes.

3 Øv og tal om det bagefter

Gennemfør øvelsen, se hvor OCD sneg sig ind, og vælg næste lille trin.

Udfyldes sammen

Navn

Dato

Voksen

OCD-tema

Trin 1: Hvad gør OCD?

Før vi øver, skal vi finde ud af, hvad OCD siger, og hvad OCD får barnet eller den unge og familien til at gøre.

Registrering

Dato

Svært 0-10

Situation

Hvad sagde OCD?

Hvad ville OCD have mig til at gøre?

Hvad gjorde jeg for at opnå relief eller sikkerhed?

- | | |
|--|---|
| ☐ spurgte igen | ☐ tjekkede |
| ☐ vaskede | ☐ gentog eller gjorde det om |
| ☐ undgik | ☐ fik en voksen til at svare |
| ☐ prøvede at føle mig helt sikker | ☐ gik tilbage for at få det til at føles rigtigt |
| ☐ gjorde et ritual bagefter | ☐ andet |

Hvad gjorde den voksne?

Hvad skete der bagefter?

Hvad kan vi øve næste gang?

Trin 2: Min ERP-plan

Her laver barnet eller den unge og den voksne en plan for, hvad der skal øves.

Det OCD-mønster vi arbejder med

Det OCD vil have mig til at gøre

Det jeg skal øve mig i

Det den voksne skal hjælpe med

Det den voksne ikke skal gøre, fordi det hjælper OCD

ERP-trin

Trin	Hvad skal jeg øve?	Svært 0-10	Hvad skal jeg ikke gøre?	Hvordan støtter den voksne?	Hvornår øver vi?

Responsshindringsplan

Når OCD presser på, skal jeg øve mig i ikke at gøre OCD-arbejdet.

Jeg øver mig i ikke at:

- | | |
|---|--|
| ☐ spørge igen og igen | ☐ tjekke |
| ☐ vaske | ☐ gentage |
| ☐ gøre det om | ☐ undgå |
| ☐ få den voksne til at gøre OCD-arbejdet | ☐ gå tilbage for at få det til at føles rigtigt |
| ☐ andet | |

Støttesætning

"Jeg kan godt mærke OCD, men jeg behøver ikke gøre, som OCD siger."

Voksen-sætning

"Jeg kan godt se, at OCD presser på lige nu. Jeg bliver hos dig, men jeg hjælper ikke OCD ved at svare igen."

Trin 3: Min OCD-øvelse

Dato

Hvad sagde OCD?

Hvor svært var det før øvelsen 0-10?

Hvor svært var det bagefter 0-10?

Hvad gjorde den voksne for at støtte mig?

Hvad gjorde den voksne ikke, fordi det ville hjælpe OCD?

Hvad lærte jeg?

Hvad vil jeg øve næste gang?

Faldgrube-tjekliste

- | | |
|---|---|
| ☐ Fik OCD mig til at spørge igen? | ☐ Fik OCD mig til at tjekke i hemmelighed? |
| ☐ Fik OCD mig til at gøre øvelsen om? | ☐ Fik OCD mig til at prøve at føle mig helt sikker? |
| ☐ Fik OCD mig til at få en voksen til at svare? | ☐ Fik OCD mig til at undgå det sværeste? |
| ☐ Fik OCD mig til at lave et ritual bagefter? | ☐ Fik OCD mig til at gå tilbage for at mærke efter? |
| ☐ Fik OCD mig til at gøre øvelsen meget perfekt? | ☐ Fik OCD mig til at få den voksne til at gøre arbejdet? |

Til den voksne

Støt barnet eller den unge ved at være rolig, tydelig og nærværende.

Undgå gentagen forsikring og undgå at gøre øvelsen for barnet eller den unge.

Undgå at blive vred på barnet eller den unge. Ret vreden mod OCD-mønstret.

Hjælp barnet eller den unge tilbage til aftalen, hvis OCD presser på.