

# Funktionsanalyse ved OCD

Klinisk arbejdsark

## Instruktion

Dette arbejdsark bruges til at undersøge, hvilken funktion en OCD-strategi har i mønstret.

Formålet er ikke at finde skyld, men at se hvad ritualer, mental analyse, undgåelse, forsikring eller monitorering forsøger at opnå.

## Tre spørgsmål i funktionsanalysen

### 1 Hvad aktiverer OCD?

Beskriv situationen, tvivlen, tanken, følelsen eller fornemmelsen, der satte mønstret i gang.

### 2 Hvad gør jeg for at opnå relief eller sikkerhed?

Notér både synlige handlinger og skjulte strategier som analyse, monitorering og forsikring.

### 3 Hvad lærer OCD af responsen?

Undersøg hvilket kortvarigt relief responsen giver, og hvordan den kan holde mønstret i gang.

## Udfyldes af

Navn

Dato

Behandler

OCD-tema

## Afsnit 1: Konkret situation

Vælg én konkret episode. Skriv kort og præcist, så situationen kan bruges i behandlingsplanlægningen.

| Dato                 | Situation            | Ubehag eller tvivl 0-10 |
|----------------------|----------------------|-------------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/>    |

Hvad aktiverede OCD?

Hvad sagde OCD, at der kunne være galt, farligt eller uafklaret?

Hvad pressede OCD på for, at jeg skulle gøre?

Hvad gjorde jeg for at opnå relief, sikkerhed eller kontrol?

- |                                                                     |                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Synlig tvangshandling                      | <input type="checkbox"/> Mental analyse                                   |
| <input type="checkbox"/> Tjek eller gentjek                         | <input type="checkbox"/> Undgåelse eller udsættelse                       |
| <input type="checkbox"/> Forsikring fra andre                       | <input type="checkbox"/> Informationssøgning                              |
| <input type="checkbox"/> Monitorering af tanker, krop eller følelse | <input type="checkbox"/> Forsøg på at skabe et tydeligt minde eller bevis |
| <input type="checkbox"/> Familieassistering                         | <input type="checkbox"/> Andet                                            |

Beskriv den vigtigste strategi med egne ord

## Afsnit 2: Funktion og læring

Sæt kryds ved den funktion, der passer bedst. Flere funktioner kan være aktive samtidig.

☐ **Retrospektiv funktion**

Strategien forsøger at afklare, rekonstruere eller bevise noget bagudrettet.

☐ **Reaktiv funktion**

Strategien forsøger at dæmpe ubehag, tvivl eller angst her og nu.

☐ **Proaktiv funktion**

Strategien forsøger at skabe sikkerhed på forhånd for at undgå senere tvivl.

Hvilket kortvarigt relief opstod?

Hvordan kan strategien lære OCD, at den var nødvendig?

Hvis denne strategi reduceres, hvor kan funktionen så flytte hen?

Hvilken skjult strategi skal vi være særligt opmærksomme på?

## Afsnit 3: Ny respons

Planen skal rette sig mod funktionen, ikke kun mod den synlige handling.

Den gamle OCD-respons var

Den funktion responsen forsøgte at opnå var

Den nye respons skal være

Når tvivlen kommer bagefter, øver jeg mig i at

## Afsnit 3: Ny respons (fortsat)

Støtte, aftale og næste lille trin.

Hvis andre bliver en del af beviskæden, aftaler vi at

Støttende sætning

Næste lille øvelse

### Eksempel på støttende sætning

"Jeg kan godt mærke, at OCD vil have mere sikkerhed. Jeg øver mig i at lade tvivlen være der uden at hente nye beviser."