

VÆRKTØJER AUTISME /OCD

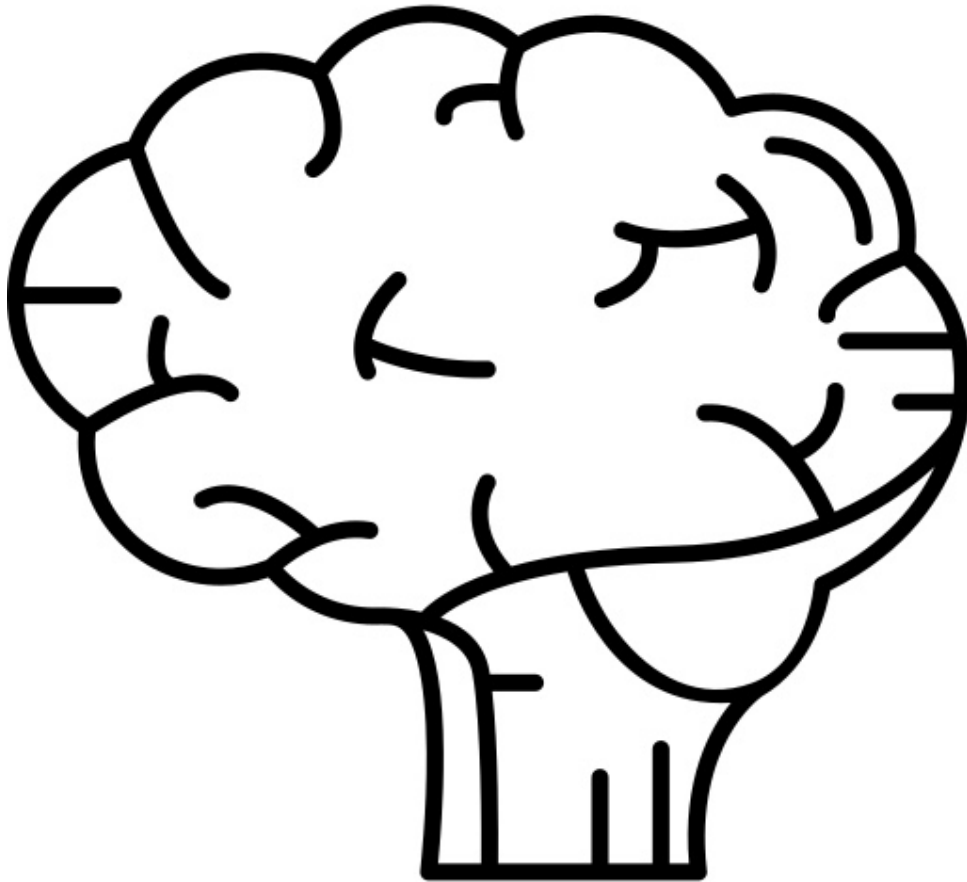
BASEN KOMPETENCECENTER

Indholdsfortegnelse

1. HJERNESCANNING	2
2. FØLELSESRREGULERING	3
3. SLOW-DOWN ØVELSE	4
4. TAG EN FILM AF DINE RITUALER	5
5. STRESSREDUKTION	6
6. METAKOGNITIVE VÆRKTØJER	7

1. HJERNESCANNING

Hvor fylder OCD'en?
Tegn ind hvor du oplever at OCD'en fylder.



STIL SPØRGSMÅL

Er der noget du tænker meget på for tiden? Hvor meget fylder det?

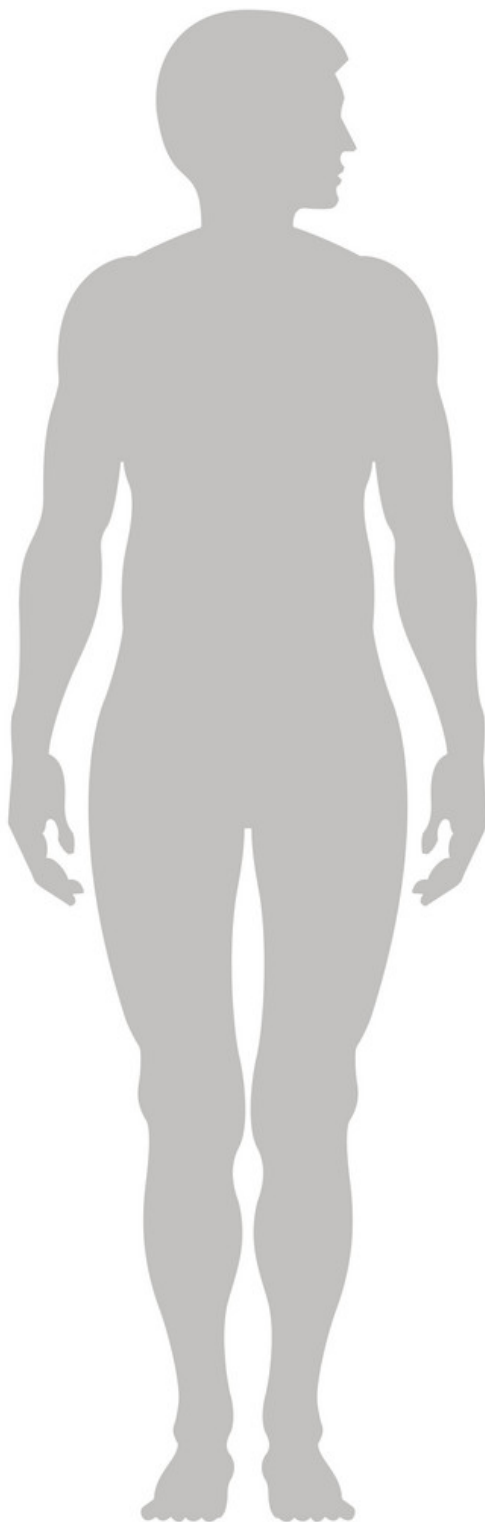
Er der nogle tanker du næsten altid har med dig, der måske ligger bagerst i dit hoved hele tiden?

Er der nogle gode ting du tænker meget på for tiden? - hvor meget fylder de?

.....Etc.....

2. FØLELSESREGULERING

- Hvordan OCD påvirker kroppen



3. SLOW-DOWN ØVELSE

Tænk som et dovendyr.

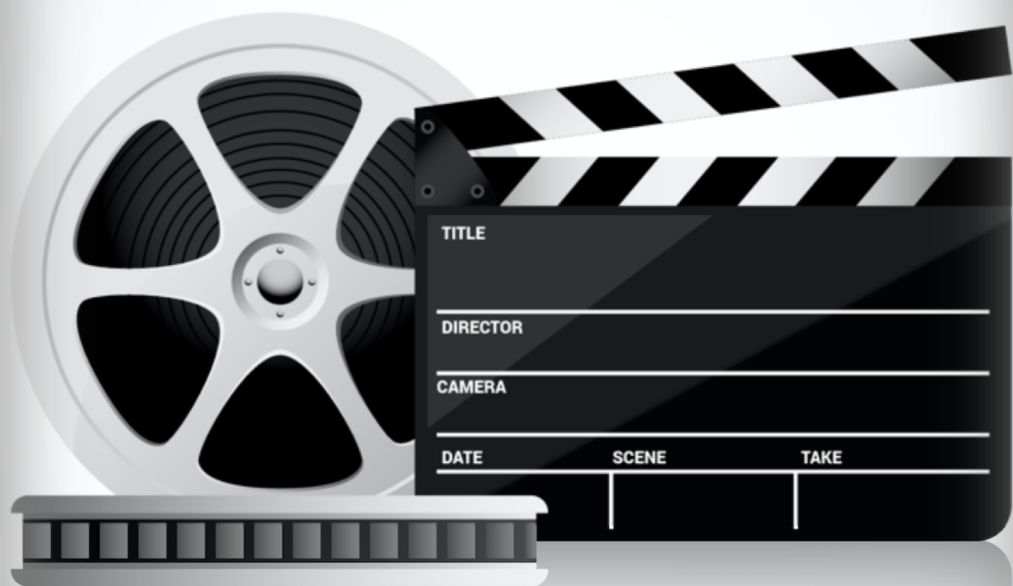
Lad som om du er et dovendyr, når du udfører ritualerne.

Gør det helt langsomt.....

- Hvorfor? Fordi du derved bedre kan mærke ritualet, og således bedre kan mindske det.



4. TAG EN FILM AF DINE RITUALER



5. STRESSREDUKTION



6. METAKOGNITIVE VÆRKTØJER

"SE BAG VED TANKEN"

TANKESKIFT

