

VÆRKTØJER AUTISME /OCD

BASEN KOMPETENCECENTER

Indholdsfortegnelse

1.	KOGNITIV METODE TIL AT ARBEJDE MED OCD	2
2.	HVAD FYLDER FOR MIG?	3
3.	BEHANDLINGSMÅL	4
4.	STIFINDERØVELSE	5
5.	EKSPONERINGSTRAPPEN	6
6.	BEKYMRINGSBUEN	7
7.	SLOW-DOWN ØVELSE	8
8.	TAG EN FILM AF DINE RITUALER.....	9
9.	EKSTERNALISERENDE SAMTALE.....	10

1. KOGNITIV METODE TIL AT ARBEJDE MED OCD

1: Problemliste og behandlingsmål

2: Behandlingsalliance og motivation

3: Eksponering, responshindring og omstrukturering

- At angst og ubehag udslukkes gradvist
- At afkræfte katastrofetankerne

EKSPONERING	RESPONSHINDRING	OMSTRUKTURERING
At bryde det fastlåste mønster ved, i små doser, at gøre det der føles ubehageligt.	At undlade tvangshandlingen – i en periode.	En realistisk vurdering af sandsynligheden for, at det uønskede indtræffer.
Tage imod papirer fra en mandlig lærer.	Vente med at spritte til efter timen.	Hov, jeg blev ikke syg, selvom jeg rørte papirer fra en mandlig lærer.
Røre ved sin computer, selvom den ikke er sprittet af.	Computeren afsprittes kun én gang om dagen.	Hvor stor er sandsynligheden for, at de mandlige læreres bakterier er farlige?
Gå ned ad gangen, selvom der står en skraldespand, samtidig med at dette filmes.	Udskyde tjekkeadfærden. "Puttede jeg mine hænder ned i skraldespanden?" Se videoen igennem.	At indse at det ikke er tanker, men tolkningen, der er problemet.

PSYKOEDUKATION

Generel viden om OCD – til brug for at kunne forstå og identificere egne symptomer.

Normalisering – Tanker der gør dig bange, som udvikler sig til tvangstanker, er tanker alle mennesker kan have. De kan være skræmmende, men man vil typisk lade dem passere uden at tillægge dem en særlig værdi.

Hvis vi kun eksponerer og responshindrer, vil den grundlæggende antagelse ikke nødvendigvis flytte sig, derfor er det vigtigt med omstrukturering.

2. HVAD FYLDER FOR MIG?

Skriv hvilke tvangshandlinger eller tvangstanker der fylder for dig.

Prøv derefter at sætte dem i rækkefølge, med det der fylder mest i toppen.

Skriv så hvad du gør for at undgå det ubehagelige.

HVILKE TVANGSTANKER ELLER TVANGSHANDLINGER FYLDER ?	SÆT DEM I RÆKKEFØLGE - DEN DER FYLDER MEST, SKAL ØVERST	HVAD GØR DU FOR AT UNDGÅ DET UBEHAGELIGE ?
Eks. Jeg er bange for bakterier fra toilettet.	3	Eks. Jeg kan ikke samle ting op fra gulvet på mit værelse, måske har nogen gået med sko derinde.

3. BEHANDLINGSMÅL

Elevens navn:

Klassetrin:

Team:

Dato:

BEHANDLINGSMÅL

MÅL

HVORFOR

METODE

SUCCES

BEHANDLINGSMÅL

MÅL

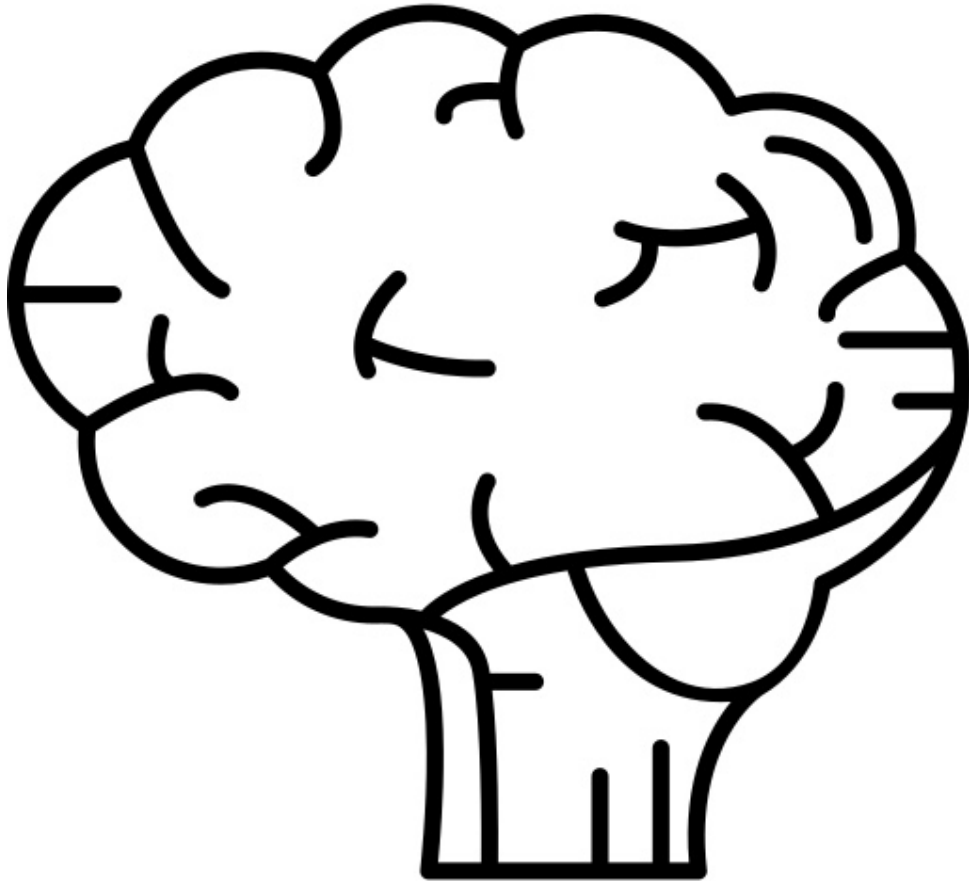
HVORFOR

METODE

SUCCES

4. STIFINDERØVELSE

- inspireret af Anette præn



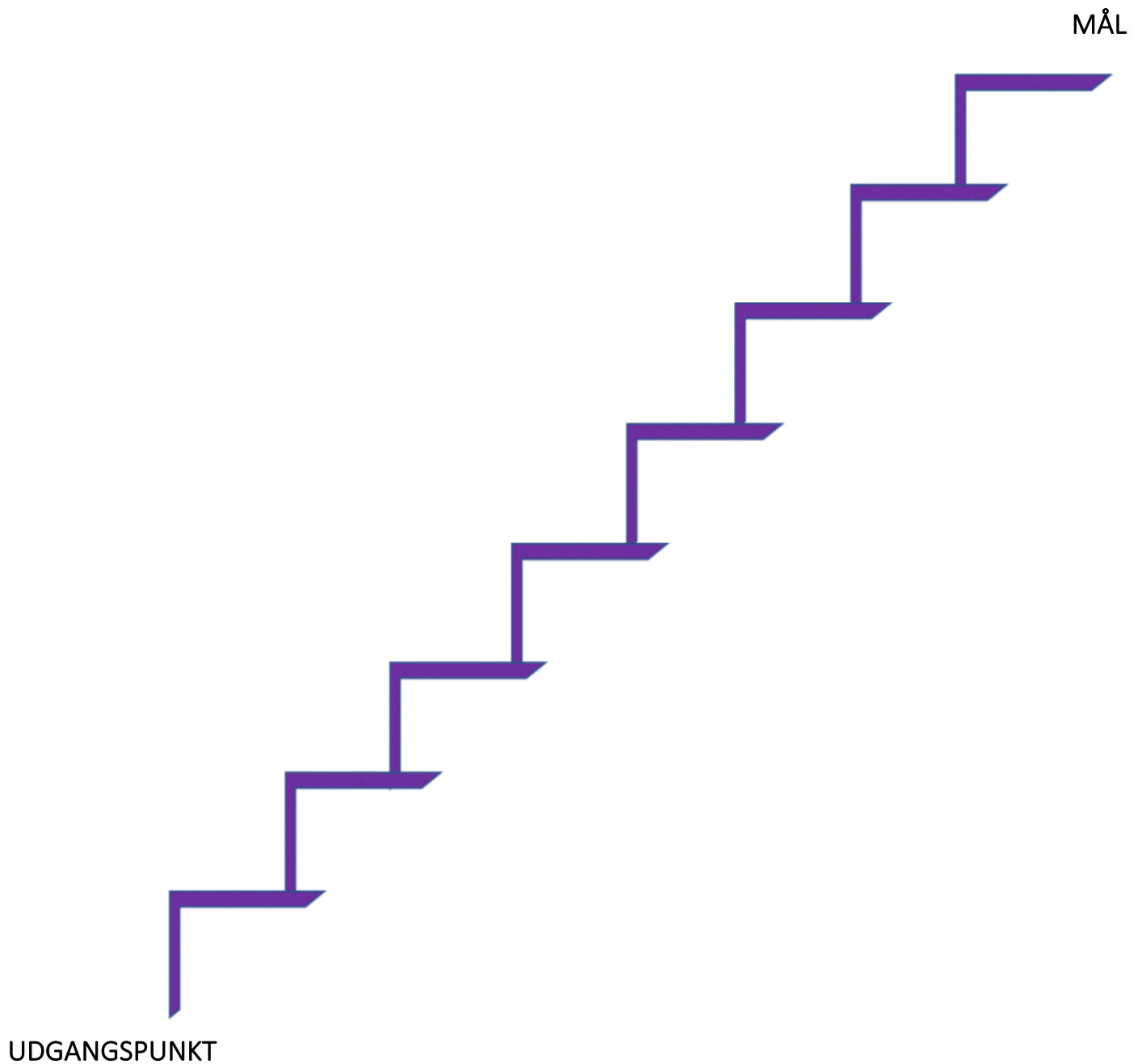
Når du går den samme vej gennem skovbunden flere gange, tramper du en sti.

Første gang forsvinder den hurtigt. Det samme sker, hvis du nøjes med to, tre eller fire gange. Men går du den samme vej hver dag, får du en tydelig sti. Det samme sker i hjernen.

En sti er ligesom en vane.

En sti kan være som en ny vane vi gerne vil lære. Blive bedre til matematik, tegne, spille bordfodbold, snakke med en ven osv.

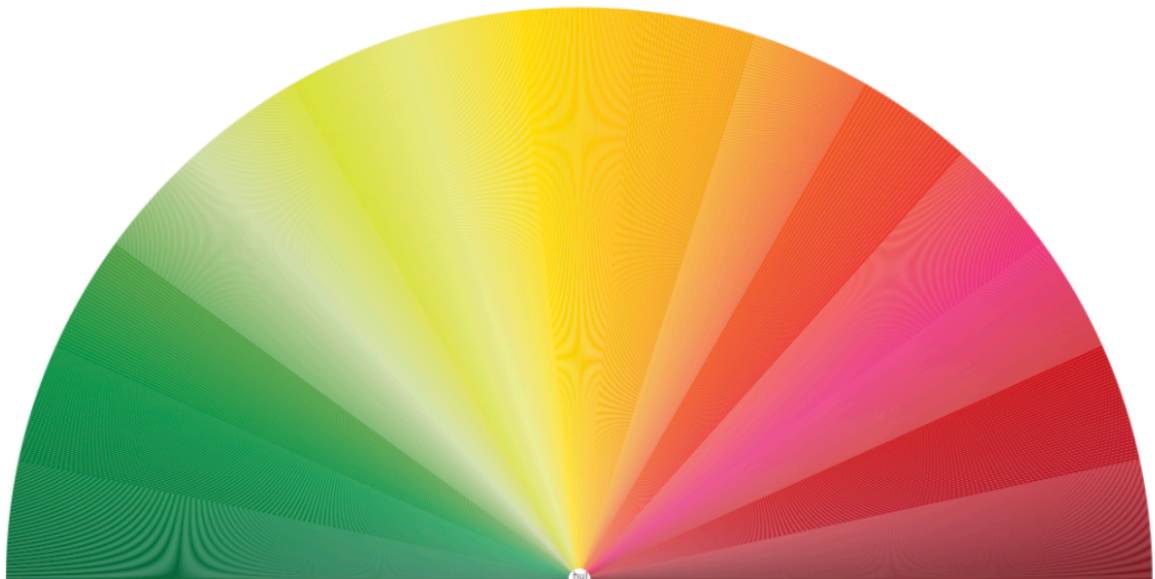
5.EKSPONERINGSTRAPPEN



6. BEKYMRINGSBUEN

FREMGANGSMÅDE

1. Klip figuren ud, og lav et lille hul nederst på bekymringsbuen.
2. Klip den sorte pil ud, og lav ligeledes et lille hul nederst på pilen.
3. Pilen og buen samles med en prøveposelukker, så pilen kan dreje hen over buen.



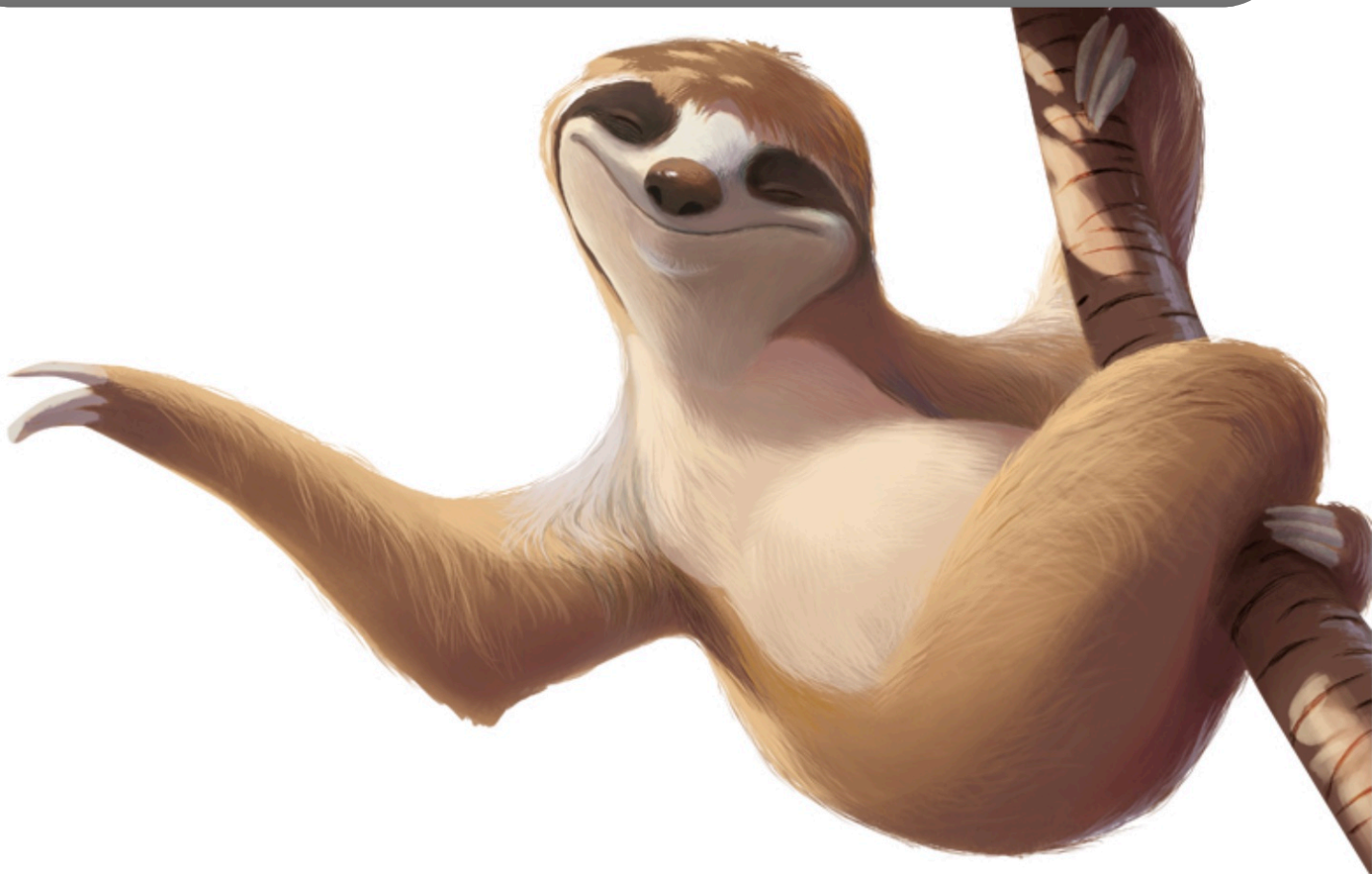
7. SLOW-DOWN ØVELSE

Tænk som et dovendyr.

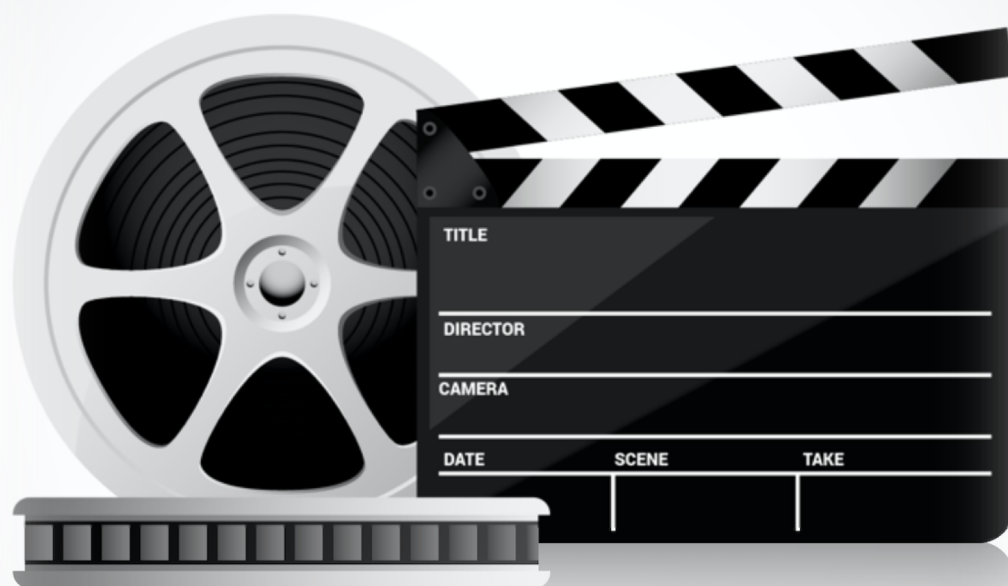
Lad som om du er et dovendyr, når du udfører ritualerne.

Gør det helt langsomt....

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



8. TAG EN FILM AF DINE RITUALER



9. EKSTERNALISERENDE SAMTALE

Problem og person:

