

Registratie van de dwang

Het is goed om te weten hoe vaak jouw dwangrituelen of akelige gedachten voorkomen. In het schema hieronder kun je dat bijhouden. Samen met je therapeut bedenk je hoe je dat het handigste kunt doen.

| | Dwang |
|-------|-------|
| Datum | |
| Datum | |
| Datum | |
| Datum | |
| Datum | |
| Datum | |
| Datum | |

