



## Kartläggning

---

Nedan listas sätt på vilka en närstående kan anpassa sig till barnets symtom. Markera de punkter som stämmer in på ditt sätt att agera.

Du kan fylla i kartläggningen oavsett vilken relation du har till barnet.

---

**Jag försäkrade barnet om att oron som hänger ihop med hens tvångssymtom är obefogad.**

Till exempel: jag försäkrade hen om att inget katastrofalt skulle hända.

- ofta  
 ibland

**Jag försäkrade barnet om att de ritualer som hen redan har gjort är tillräckliga.**

Till exempel: jag försäkrade hen om att hens rengöring eller kontroller redan räcker.

- ofta  
 ibland

**Jag väntade på att barnet skulle göra klart sina tvångshandlingar.**

- ofta  
 ibland

**Jag deltog direkt i barnets tvångshandlingar.**

Till exempel: jag tvättade eller kontrollerade något upprepade gånger på barnets begäran.

- ofta  
 ibland





**Jag gjorde något som gjorde det möjligt för barnet att slutföra sin tvångshandling.**

Till exempel: jag körde tillbaka hem så att barnet kunde kontrollera om dörrarna var låsta, jag gjorde mer utrymme hemma för de föremål som barnet samlade på.

- ofta  
 ibland

**Jag gav mitt barn som lider av tvångssymtom föremål som hen behöver för sina ritualer eller tvångshandlingar.**

Till exempel: jag köpte stora mängder tvål till barnet.

- ofta  
 ibland

**Jag gjorde något som hjälpte barnet att undvika situationer som kan utlösa tvångstankar eller -handlingar.**

Till exempel: jag rörde vid offentliga dörrhandtag så att barnet inte behövde göra det.

- ofta  
 ibland

**Jag hjälpte barnet att fatta enkla beslut när hen inte klarade av det på grund av tvångssymtomen.**

Till exempel: jag bestämde vilka kläder mitt barn skulle ha på sig på morgonen.

- ofta  
 ibland

**Jag hjälpte barnet med personliga saker som jag annars inte skulle göra, när tvångssymtomen försämrade hens funktionsförmåga.**

Som att tvätta sig, gå på toaletten eller göra skolarbete.





- ofta
- ibland

**Jag hjälpte barnet att äta när hen begränsades av tvångssymtom.**

- ofta
- ibland

**Jag tog över barnets sysslor, som hen inte klarade av att sköta på grund av tvångssymtomen.**

Till exempel: jag städade hens rum.

- ofta
- ibland

**Jag undvek att prata om saker som kunde utlösa en tvångstanke eller tvångshandling hos barnet.**

- ofta
- ibland

**Jag hindrade mig själv från att göra något som kunde ha utlöst barnets tvångstankar eller tvångshandlingar.**

Till exempel: jag flyttade inte på saker som barnet omsorgsfullt hade placerat, jag satte mig inte på hens säng.

- ofta
- ibland

**Jag hittade på ursäkter eller ljög för barnets skull när hen inte gick till skolan eller träffade vänner på grund av tvångssymtomen.**

- ofta
- ibland





**Jag gjorde ingenting för att hindra det beteende som styrdes av mitt barns tvångssymtom.**

Till exempel: jag tolererade mitt barns upprepade beteenden, såsom att gå in och ut genom dörren eller att knacka på föremål.

- ofta  
 ibland

**Jag har tolererat ovanliga förhållanden hemma på grund av barnets tvångssymtom.**

Till exempel: hemmet är fullt av papper, gamla leksaker eller andra föremål som barnet inte vill slänga.

- ofta  
 ibland

**Jag deltar inte i fritidsaktiviteter lika mycket som innan barnets tvångssymtom började.**

Till exempel: jag drar ner på att umgås med andra, fritidsintressen eller motion.

- ofta  
 ibland

**Jag har ändrat mitt arbets- eller skolschema på grund av mitt barns tvångssymtom.**

- ofta  
 ibland

**Jag sköt upp familjerelaterade skyldigheter på grund av mitt barns tvångssymtom.**

Till exempel: jag tillbringade mindre tid med andra släktingar än jag hade önskat och försummade mina hushållssysslor.

- ofta  
 ibland





Copyright © 2021 Anthony Pinto, Ph.D., Barbara Van Noppen, Ph.D. & Lisa Calvocoressi, Ph.D.

