



## Övning: Framtidsmålning

---

### Varför?

Målet med vården är att leva ett liv utan tvångssymtom och att göra de saker man själv vill.

Ibland kan det kännas obehagligt och svårt att göra exponeringsövningar. Det kan jämföras med till exempel en medicin som smakar illa. Utan att ta medicinen är det omöjligt att bli frisk, och när man lär sig att stå ut med den tillfälliga dåliga smaken leder det på längre sikt till ökat välbefinnande.

Syftet med denna övning är att rikta uppmärksamheten mot

- varför exponeringsövningar görs
- hur de hjälper till att öka välbefinnandet.

### Hur?

Be barnet att föreställa sig ett liv som inte styrs av tvångssymtom.

- Finns det saker som hen har låtit bli att göra på grund av tvångssymtomen, men som hen skulle vilja göra?
  - Vad skulle hen kunna göra med den tid som nu går åt till att utföra ritualer?
  - Vilka saker skulle bli möjliga om tvångssymtomen inte fanns?
- 

### Ett liv utan tvångssymtom

Prata tillsammans om allt som barnet drömmer om och längtar efter. Ni kan skriva ner sakerna nedan, eller så kan barnet rita saker och aktiviteter som hen drömmer om.



