



## Övning: Identifiera utlösande faktorer och kärnrädslan

---

### Varför?

Särskilt hos barn förändras och varierar tvångssymtomen ofta. Då kan det kännas som att när ett tvångssymtom lättar, kommer ett annat i stället.

När man identifierar den underliggande kärnrädslan bakom symtomen är det lättare att börja bryta ner alla tillhörande ritualer, även om de förändras över tid.

### Hur?

Ni har tidigare funderat på vilka tvångstankar och ritualer barnet har. Fundera nu på de situationer där dessa symtom vanligtvis uppstår och på vad som skulle hända om ritualen inte utfördes.

---













Många tvångstankar och ritualer hänger ihop med en kärnrädsla. Kärnrädslan kan hittas i de fruktade konsekvenserna och den förenar många ritualer och tvångstankar.

Föreställ er nu att den figur som ritades eller beskrevs i den föregående övningen har till uppgift att få barnet att agera så som figuren vill. Detta sätt att agera hänger ihop med kärnrädslan bakom symtomen. Vad skulle figurens mål vara?

Till exempel:

- Målet för tvångssymtom-mobbaren är att se till att ingen dör.
- Målet för tvångsmonstret är att se till att jag har gjort allt rätt.
- Målet för symtomtrollet är att se till att jag inte blir sjuk.



