



## Övning: Planer utan tvångssymtom

---

Be barnet att skriva, eller skriv tillsammans, ner saker och aktiviteter som barnet vill göra när tvångssymtomen inte längre begränsar hen.

Ni kan också genomföra planen som en exponeringsövning, men det viktigaste är att få upplevelser av välbefinnande och glädje genom trevliga saker.

---



