

ONTDEK TRIGGERS

Naam:

Datum:

1. Noteer de **plaatsen** waar de kans het grootst is dat je overgaat tot middelengebruik:
2. Noteer de **mensen** in wiens aanwezigheid de kans het grootst is dat je overgaat tot middelengebruik/gokken:
3. Noteer **tijdstippen** en dagen waarop de kans het grootst is dat je overgaat tot middelengebruik/gokken:
4. Noteer de **activiteiten** waarbij de kans het grootst is dat je overgaat tot middelengebruik/gokken:
5. Denk je dat je middelen gebruikt wanneer je je op een bepaalde manier voelt? Lees de volgende stellingen en kruis aan welke op jou van toepassing zijn. Geef bij de stellingen die je hebt aangekruist voorbeelden vanuit je eigen ervaring.

De kans dat ik middelen gebruik is groot:

- a) aan het einde van of tijdens een moeilijke dag.
- b) als ik tegen iets aanloop wat angst of onrust oproept.
- c) als het niet is gelukt om te doen wat ik gepland had.
- d) als ik het gevoel heb dat er misbruik van me is gemaakt.
- e) als ik me verveel.
- f) als ik me in sociale situaties bevind.
- g) als ik me slecht voel over mezelf.
- h) als ik depressief ben.
- i) als ik me energiek en high wil voelen.
- j) als ik voor een moeilijk probleem sta.
- k) als ik aardig wil zijn.
- l) als ik wens dat mijn persoonlijkheid anders zou zijn.
- m) anders...

kruis aan

1. Noteer de **plaatsen** waar het onwaarschijnlijk is dat je overgaat tot middelengebruik/gokken:
2. Noteer de **mensen** in wiens aanwezigheid het onwaarschijnlijk is dat je tot middelengebruik/gokken overgaat:
3. Noteer de **tijdstippen** en dagen waarop het onwaarschijnlijk is dat je tot middelengebruik/gokken overgaat:
4. Noteer de **activiteiten** waarbij het onwaarschijnlijk is dat je tot middelengebruik/gokken overgaat:

Bron: Gebaseerd op DeFuentes-Merillas & de Jong, 2008.