

Voor- en nadelen van mijn gebruik

Voordelen van gebruik op korte termijn

Nadelen van gebruik op korte termijn

Voordelen van gebruik op lange termijn

Nadelen van gebruik op lange termijn

Nadelen en voordelen van stoppen of minderen

Nadelen van stoppen of minderen op korte termijn

Voordelen van stoppen of minderen op korte termijn

Nadelen van stoppen of minderen op lange termijn

Voordelen van stoppen of minderen op lange termijn

Redenen om te veranderen

Nadelen van gebruik op korte termijn

Voordelen van stoppen of minderen op korte termijn

Nadelen van gebruik op lange termijn

Voordelen van stoppen of minderen op lange termijn

Persoonlijk doel

A Het gebruik dat ik wil veranderen:

B Mijn doel:

- Ik wil tijdelijk stoppen met gebruik.
 - Ik wil tijdelijk minderen met gebruik.
 - Ik wil definitief stoppen met gebruik.
 - Ik wil definitief minderen met gebruik.
-

C Ik wil niet meer gebruiken op de dagen:

- maandag
 - dinsdag
 - woensdag
 - donderdag
 - vrijdag
 - zaterdag
 - zondag
-

D Als ik gebruik, is de maximale hoeveelheid per dag:

E Als ik gebruik, is de maximale hoeveelheid per week:

F Ik begin hiermee op

datum:

G Ik hou dit vol tot

datum:

Registratieformulier

Wanneer	Externe uitlokkende factoren	Interne uitlokkende factoren			Gedrag	Gevolgen
Dag, datum en tijd	Waar, met wie en wat	Gedachten	Lichaam	Emoties	Wat je deed	Gedachten, lichaam en emotie

Patronen in mijn gebruik

Externe uitlokkende factoren

Met wie	Waar	Wanneer

Interne uitlokkende factoren

Gedachten	Lichamelijke sensaties	Emoties

Gedrag

Gebruik	Hoeveel	Hoe lang

Effecten/gevolgen

Korte termijn	Lange termijn

Signaleringsplan – Evenwicht

Hieronder beschrijf je hoe jij en je omgeving merken dat het goed met je gaat en wat je kunt doen om dit te behouden. Ook beschrijf je wat je omgeving kan doen.

Wat ik aan mezelf merk en wat anderen kunnen zien bij mij	Wat ik zelf kan doen	Wat mijn omgeving kan doen
Gedachten		
Gevoel		
Gedrag		
Lichamelijke signalen		

Signaleringsplan – Oplopende stress en trek

Hieronder beschrijf je hoe jij en je omgeving merken wanneer het minder goed met je gaat. Dit kan aanleiding zijn voor een terugval of uitglijder. Ook beschrijf je wat je kunt doen om dit te voorkomen en hoe je omgeving jou hierbij kan ondersteunen.

Wat ik aan mezelf merk en wat anderen kunnen zien bij mij	Wat ik zelf kan doen	Wat mijn omgeving kan doen
Gedachten		
Gevoel		
Gedrag		
Lichamelijke signalen		

Signaleringsplan – Verlies van grip op stress en gebruik

Hieronder beschrijf je hoe jij en je omgeving merken dat jij je grip op je stress kwijt bent en een uitglijder of terugval hebt (gehad). Ook beschrijf je wat je zelf kunt doen om nadelige effecten te beperken en hoe je omgeving je hierbij kan ondersteunen.

Wat ik aan mezelf merk en wat anderen kunnen zien bij mij	Wat ik zelf kan doen	Wat mijn omgeving kan doen
Gedachten		
Gevoel		
Gedrag		
Lichamelijke signalen		

Signaleringsplan – Herstel

Hieronder beschrijf je hoe je weer kunt terugkeren naar de fase Evenwicht en weer grip op je leven kunt krijgen.

Wat ik zelf kan doen	Wat mijn omgeving kan doen