

# Functie-analyse

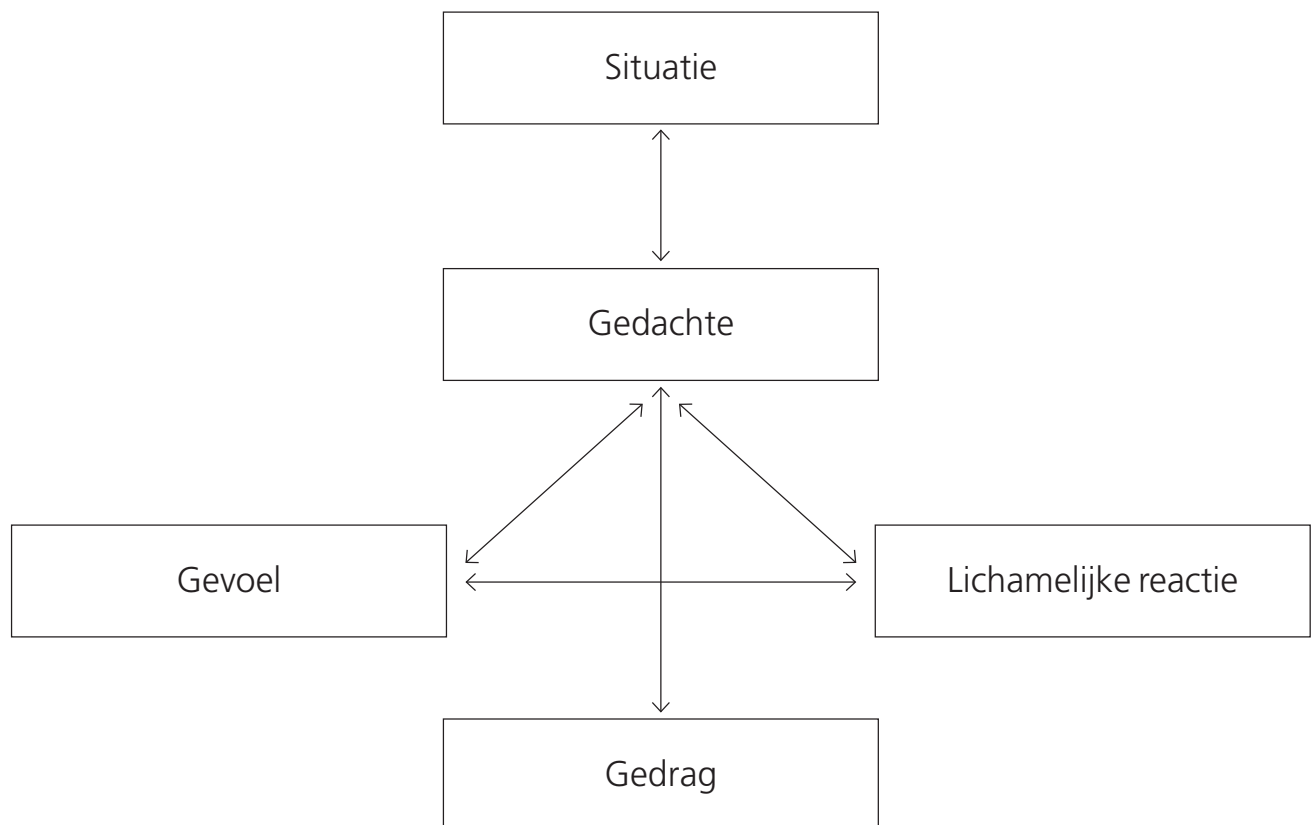
---

Uit: Handleiding CGT-J ISBN 978 94 92121 318 © Resultaten Scoren / Perspectief Uitgevers, 2018.

*Gebaseerd op: Naar & Safren, 2017 [4]*

Als je begrijpt wanneer en waarom je gebruikt, gokt of gamet, kan dat je helpen om gebruik, gokken of gamen te voorkomen.

- 1 Bedenk wanneer het waarschijnlijk is dat je gaat gebruiken, gokken of gamen.
- 2 Gebruik de figuur hieronder om de veel voorkomende situaties van gebruik, gokken of gamen te beschrijven.
- 3 Noteer de gedachten en gevoelens die er zijn en wat je in je lijf ervaart.



Alle factoren zijn met elkaar verbonden, ze beïnvloeden elkaar. Als je één ding verandert (situatie) dan verander je ook andere factoren (gevoel of gedachten), waardoor je gedrag (gebruik, gokken of gamen) óók verandert.