

Zelfcontrolemaatregelen: De vier A's

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

Om meer controle te krijgen over je gebruik, gokken of gamen, zijn er vier soorten zelfcontrolemaatregelen te bedenken.

- 1 De eerste maatregel gaat over controle over de situatie waar je in zit:
A-Afstand nemen, niet meer naar de dealer of coffeeshop gaan.
- 2 De tweede maatregel gaat over controle over je gedrag:
A-Alternatief gedrag, je gaat bijvoorbeeld een douche nemen in plaats van blowen.
- 3 De derde maatregel gaat over jezelf belonen voor je goede gedrag:
A-Applaus, je hebt je aan je plan gehouden en trakteert jezelf op leuks.
- 4 De laatste maatregel gaat over een consequentie voor ongepland gebruik, gokken of gamen met jezelf afspreken:
A-Afspraken nakomen, je hebt geblowd zonder dat je het van plan was en gaat je scooter schoonmaken.

A-Afstand nemen

Ik ga niet meer naar of vermijd de volgende plaatsen of personen:

A-Alternatief

In plaats van gebruiken, gokken of gamen, ga ik:

A-Applaus

Als ik me aan mijn plan houd, dan beloon ik mezelf met:

A-Afspraken nakomen

Als ik ongepland gebruik, gok of game, dan doe ik het volgende:
