

Risicosituatie-lijst

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

Hieronder lees je een aantal situaties die je kunt ervaren. De vraag is in welke situaties jij inschat dat je waarschijnlijk zult gebruiken, gokken of gamen. Wat zijn voor jou 'risicovolle' situaties? Op een schaal van 1 tot vier kun je aangeven of ze (1) niet risicovol zijn tot (4) absoluut risicovol.

Risicovol	niet	een beetje	best wel	absoluut
1 Als ik vrij ben van school of werk	☐	☐	☐	☐
2 Als iemand mij iets aanbiedt	☐	☐	☐	☐
3 Als ik anderen zie gebruiken	☐	☐	☐	☐
4 Als ik me verveel	☐	☐	☐	☐
5 Als ik seks ga hebben	☐	☐	☐	☐
6 Als ik iets te vieren heb	☐	☐	☐	☐
7 Als ik ruzie met iemand heb	☐	☐	☐	☐
8 Als ik ergens tegenop zie	☐	☐	☐	☐
9 Als het niet lekker loopt op school of op mijn werk	☐	☐	☐	☐
10 Als ik het druk heb	☐	☐	☐	☐
11 Als ik geld heb	☐	☐	☐	☐
12 Als ik schulden heb	☐	☐	☐	☐
13 Als ik uitga	☐	☐	☐	☐
14 Als het heel gezellig is	☐	☐	☐	☐
15 Als ik alleen ben	☐	☐	☐	☐
16 Als mensen blijven aandringen	☐	☐	☐	☐
17 Op festivals of bij concerten	☐	☐	☐	☐
18 Als er een nieuw spel uit is	☐	☐	☐	☐
19 Als het thuis niet goed gaat	☐	☐	☐	☐
20 Op plekken waar ik meestal gebruik	☐	☐	☐	☐
21 Als ik verdrietig ben	☐	☐	☐	☐
22 Als ik me alleen voel	☐	☐	☐	☐
23 Als ik gespannen ben	☐	☐	☐	☐
24 Als ik me gelukkig wil voelen	☐	☐	☐	☐
25 Als ik alles even wil vergeten	☐	☐	☐	☐
26 Als ik ontevreden ben over mezelf	☐	☐	☐	☐
27 Als ik me schuldig voel	☐	☐	☐	☐
28 Als ik bang ben	☐	☐	☐	☐

Risicovol	niet	een beetje	best wel	absoluut
29 Als ik somber ben	☐	☐	☐	☐
30 Als ik boos ben of geïrriteerd	☐	☐	☐	☐
31 Als ik vrolijk ben	☐	☐	☐	☐
32 Als ik me onzeker voel	☐	☐	☐	☐
33 Als ik me schuldig voel	☐	☐	☐	☐
34 Als ik verlegen ben	☐	☐	☐	☐
35 Als ik het gevoel heb dat alles mis gaat	☐	☐	☐	☐
36 Als ik ergens tegen op zie	☐	☐	☐	☐
37 Als ik aan het piekeren ben	☐	☐	☐	☐
38 Als ik me zorgen maak over de toekomst	☐	☐	☐	☐
39 Als ik denk dat ik niks waard ben	☐	☐	☐	☐
40 Als ik denk dat iedereen tegen me is	☐	☐	☐	☐
41 Als ik denk dat ik het heb verdiend	☐	☐	☐	☐
42 Als niks me meer kan schelen	☐	☐	☐	☐
43 Als ik denk dat ik mijn gebruik onder controle heb	☐	☐	☐	☐
44 Als ik me voorstel hoe het is om te gebruiken/gokken/gamen	☐	☐	☐	☐
45 Als ik denk dat ik sociaal kan gebruiken	☐	☐	☐	☐
46 Als ik moe ben	☐	☐	☐	☐
47 Als ik me niet lekker voel	☐	☐	☐	☐
48 Als ik honger heb	☐	☐	☐	☐
49 Als ik pijn heb	☐	☐	☐	☐
50 Als ik niet kan slapen	☐	☐	☐	☐
51 Als ik rusteloos ben	☐	☐	☐	☐
52 Als ik moe ben	☐	☐	☐	☐
53 Aan het einde van een moeilijke dag	☐	☐	☐	☐
54 Tijdens een moeilijke dag	☐	☐	☐	☐
55 Als ik tegen iets aanloop wat angst of onrust oproept	☐	☐	☐	☐
56 Als ik het gevoel heb dat er misbruik van me is gemaakt	☐	☐	☐	☐
57 Als ik me verveel	☐	☐	☐	☐
58 Als ik me in sociale situaties bevind	☐	☐	☐	☐
59 Als ik me slecht voel over mezelf	☐	☐	☐	☐
60 Als ik depressief ben	☐	☐	☐	☐
61 Als ik me energiek en high wil voelen	☐	☐	☐	☐
62 Als ik voor een moeilijk probleem sta	☐	☐	☐	☐
63 Als ik aardig wil zijn	☐	☐	☐	☐
64 Anders namelijk...	☐	☐	☐	☐