

FUNCTIE-ANALYSE

De functie-analyse geeft je inzicht in jouw gebruik, wat de basis is voor de zelfcontrole maatregelen. Dit doe je door te kijken in welke situaties het voorkomt, wat je dan doet en wat daarvan de gevolgen zijn. Meestal geeft gebruik op langere termijn ellende maar levert het op korte termijn iets op, waardoor je het blijft doen.

SITUATIE		GEDRAG	GEVOLGEN
OM JE HEEN	IN JOU		
Met wie	Gedachten vlak voor gebruik 	Welk middel 	Korte termijn (wat levert het je op)
Waar	Lichamelijke sensaties vlak voor gebruik 	Hoeveel	Langere termijn (wat kost het je)
Wanneer	Emoties vlak voor gebruik Bang Bedroefd Blij Boos ... Anders? Sterkte ... %	Hoe lang	

 www.kenschetsen.nl

