

Module 16: Voorkomen van een terugval

Oefening 1: Mijn persoonlijke risicofactoren

Risicovolle situaties / plaatsen

Waarom zijn deze risicovol voor mij?

Hoe ging ik hier vroeger mee om?

Werkte dat? Waarom wel/niet?

Risicovolle gevoelens

Waarom zijn deze risicovol voor mij?

Hoe ging ik hier vroeger mee om?

Werkte dat? Waarom wel/niet?

Risicovolle gedachten

Waarom zijn deze risicovol voor mij?

Hoe ging ik hier vroeger mee om?

Werkte dat? Waarom wel/niet?

Risicovol gedrag

Waarom zijn deze risicovol voor mij?

Hoe ging ik hier vroeger mee om?

Werkte dat? Waarom wel/niet?

Risicovolle mensen

Waarom zijn deze risicovol voor mij?

Hoe ging ik hier vroeger mee om?

Werkte dat? Waarom wel/niet?