

## Module 9: Online relaties

### Oefening 3 - Hoe ga ik om met eenzaamheid?

Situatie of gebeurtenis	NEGATIEF  Strategie / gedrag  Inclusief gedachten en gevoelens	POSITIEF  Strategie / gedrag  Inclusief gedachten en gevoelens
Alleen leven. Geïsoleerd voelen.	Online naar chatrooms surfen, seksuele chats starten. Dat was eerst opwindend, maar daarna voelde ik me schuldig en beschaamd.	Ga lessen Spaans volgen. Tijdens de eerste les zal je je bang voelen, maar daarna zal je juist blij zijn.