

Doelgericht.

Adriane M.

Doelgericht.

Maak van stoppen met roken
jouw eigen avontuur

Als roker gestart aan dit boek voor mijzelf, nu als niet-roker een boek voor jou.

Schrijver: Adriane M.
Coverontwerp: Adriane M.
ISBN: 9789403625485
© Doelgerichtopavontuur
© Adriane M.

Geschreven vanuit eigen ervaring met een vleugje humor en een beetje achtergrond informatie.

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag verveelvoudigd worden en of openbaar gemaakt worden, door middel van fotokopie, druk of welke andere wijze dan ook, zonder uitdrukkelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

DEEL ÉÉN – Voorbereiding 006

1. *Inleiding*
2. *Stukje theorie*
3. *Bewustwording, voorbereiding en algemene vragen*
 - *Algemene vragen*
 - *Overtuigingen/ verwachtingen*
 - *Stiekeme angsten*
 - *Jouw plan*
 - *Tot slot*
4. *Plan van aanpak*

DEEL TWEE – Dagboekbladen 032

DEEL DRIE – Ondersteuning 244

5. *Gevoelsurfen tijdens trekmomenten*
6. *G-schema's en alternatieve gedachten*
7. *Rookgewoontes vervangen, alternatief gedrag*
8. *Activiteitenlijst*
9. *Beloningenlijst*
10. *Afbouwschema's*
11. *Vooruitgang gezondheid*

DEEL VIER – Overige aantekeningen 288

Bronnen

DEEL ÉÉN – Voorbereiding

1 Inleiding

Al weken, misschien wel maanden, loop ik rond met het idee om te stoppen met roken. Toch is mijn brein meester geworden in het bedenken van excuses. Je kent het wel: “wat moet ik dan doen met mijn tijd? Ik kan zo goed nadenken als ik een sigaretje rook of ik kan er zo goed door ontspannen.” Weet je, het is ook zo! Wij-rokers kunnen ons vaak beter ontspannen dan de meeste niet-rokers, wij-rokers kunnen vaak creatiever denken dan de meeste niet-rokers; wij-rokers kunnen onszelf beter vermaken dan de meeste niet-rokers. Maar het kost ons wél onze gezondheid.

Wat als we nou eens aan de slag gaan om deze vaardigheden te behouden zonder een sigaret? We weten tenslotte hoe deze vaardigheden voelen, dus waarom zouden we ze niet vervangen door een gezonder alternatief? Terwijl ik deze zin schrijf, ben ik me ervan bewust dat ik, als ordinaire junk, probeer advies te geven als roker aan een andere roker. Want daar zijn we namelijk ook heel goed in. Wij weten écht wel wat de gevolgen zijn, toch?

Nog een punt van aandacht. Het idee voor dit boek is ontstaan onder het genot van, juist ja, een sigaretje, een peuk, een rokertje. Ironisch genoeg heeft dit rokertje gezorgd voor een minidoorbraak. De bewustwording is er en nu wil ik aan de slag om iets te creëren voor mijzelf, iets wat mogelijk ook voor jou zou kunnen werken. Ik verwacht namelijk dat er een reden is dat je dit boek hebt aangeschaft, mogelijk omdat je net als ik nu écht aan de slag wilt, op een prettige manier en nog belangrijker, op jouw manier.

Ik heb heel lang nagedacht wat voor mij zou werken. Daar ben ik nog steeds niet uit! Het probleem is dat ik als psycholoog én roker heel goed weet wat de gevolgen zijn, hoe nicotine werkt in je brein, welke manieren je kan inzetten bij een behandeling om te stoppen met roken, welke communicatievaardigheden en

gespreksvaardigheden voor veel mensen kunnen werken. Maar de eerlijkheid is, na elke sessie 'stoppen-met-roken' kon ik niet wachten om naar buiten te gaan. Ik had weer iemand van het roken afgeholpen en dat moest ik vieren, met een peuk. Dit bleef niet onopgemerkt en vooral anderen vonden dat zich er ongevraagd mee mochten bemoeien. Ondertussen kan ik mijzelf expert noemen in zelfspot om anderen de mond te snoeren met opmerkingen als: "ik ben een ordinaire junk, ik weet het; even mijn nicotinespiegel bijwerken." Maar eigenlijk zeg ik: "bemoei je met je eigen zaken en laat me met rust."

Deze vorm van een 'dagboek' heb ik geschreven omdat ik het nu eens voor mijzelf wil doen, niet omdat een ander dat wil of omdat ik denk dat het beter is. Gewoon, omdat ik stiekem ook ongemakken ervaar die ik nooit publiekelijk zou toegeven. Zo merk ik dat mijn tandvlees meer terug aan het trekken is. Ik kijk af en toe op google en lees de meest vreselijke verhalen. Op de één of andere manier blok ik deze informatie en steek ik, om mezelf gerust te stellen, een sigaretje op. Ook merk ik dat mijn rode wangen, waar ik vroeger zo trots op was langzaam aan het verdwijnen zijn, de gloed van mijn gezicht oogt dof. Ik weiger om meer make-up te dragen, maar ik zie de kringen na een nacht goed slapen, toch oppoppen in mijn gezicht. Waarom zou je er dan mee doorgaan zou een buitenstaander denken, je weet nu toch wat de gevolgen zijn? Maar ik denk dat jij precies begrijpt wat ik bedoel.

Wij zijn mastermanipulators van ons eigen brein geworden als het om roken gaat. We zijn helden in het blokken van gedachten om maar niet te hoeven voelen. We zijn geweldig geworden in onszelf kalmeren met gedachtes dat het allemaal wel meevalt en we zijn ontzettend goed in staat om onszelf te vergelijken met de ander, want, 'het kan altijd erger'.

Dit dagboek is er voor zowel jou als mij. Het is jouw persoonlijke reis met jezelf. Het staat vol tools met elementen vanuit onder andere de cognitieve gedragstherapie en mijn eigen ervaring die je kan inzetten. Het hoofddoel is om te begrijpen en bewust te

worden van de reden waarom je rookt. Het doel is niet in alle gevallen om te stoppen met roken. Misschien is een sigaretje per dag voor jou van emotionele waarde omdat het je doet denken aan een belangrijke naaste. Of misschien wil jij roken tijdens een feestje, zonder volledig afhankelijk te zijn. Ik wil gewoon stoppen, omdat ik het zat ben. Omdat het me steeds meer geld gaat kosten, omdat ik gezond oud wil worden en ik van mijn lichamelijke ongemakken af wil. Ook ben ik het zat om stress te hebben over het wel of niet hebben van voldoende sigaretten. Je kent het vast: die nachtelijke ritjes naar de benzinepomp om 'toch alvast genoeg te hebben voor morgen'.

Het lijkt mij geweldig om een verandering teweeg te brengen in mijn en jouw manier van denken, in jouw en mijn gedrag wat ook nog eens terug te lezen is. Zie het als een soort document van de reis. Los van wat je doel is.

Wat ik al heb geprobeerd

Niet zoveel, ik geloof heel erg in intrinsieke motivatie. Motivatie die van binnenuit komt, omdat *ik* besloten heb om te stoppen. Intrinsieke motivatie kan zomaar ineens oppoppen en ineens definitief zijn. Ik wacht alleen al jaren op het moment dat ik wakker wordt en ineens denk 'vandaag stop ik met roken, ik hoef die stinkpeuk niet meer.' Volgens mij kan ik wachten tot ik een ons weeg, want dit is niet voor iedereen weggelegd. Maar het is klaar, ik moet het zelf gaan doen.

Ik ben een week gestopt geweest, 'cold turkey', een soort experiment. De beloning was een sigaret. Als ik heel eerlijk terugkijk naar die ene week – ik was ongelooflijk chagrijnig, ik at alles wat los en vast zat en ik sliep slecht – is dat echt niet iets waar ik naar uitkijk om weer aan te gaan. Het positieve was dat ik aan het einde van de eerste week al beter kon ruiken en proeven en dat mijn tandvlees gezonder aanvoelde. Toch weerhouden de positieve 'kluiven' die ons worden voorgehouden mij ervan om te stoppen, omdat de keerzijde niet besproken wordt.

Roken is een moeilijke verslaving om vanaf te komen, vergis je niet. Naast lichamelijke verslaving is de psychische verslaving, die bij roken een grote rol speelt, vaak hardnekkig. De psyche heeft roken gekoppeld aan situaties en herinneringen, dat maakt het zo verdraaid lastig om te stoppen.

Tot slot

Er zijn zo ontzettend veel apps op de markt om je te helpen stoppen met roken, maar deze zijn toch niet echt geschikt voor mij. Ik wil iets tastbaars dat ik als een herinnering kan bewaren en als een trofee in mijn kast kan zetten.

Misschien heb jij al meerdere keren geprobeerd om cold turkey te stoppen met roken, maar is het steeds die ene situatie, die je die ene sigaret weer laat roken. Onze vrije wil is sterk, maar niet oppermachtig. Er bestaat nog zoiets als je onderbewustzijn, waarin herinneringen en overtuigingen zijn opgeslagen. Misschien kloppen deze overtuigingen en herinneringen helemaal niet, maar staan ze daar geprogrammeerd als waarheid. Wat het zo lastig maakt is dat ons onderbewustzijn sturend is, maar dat we er toch niet zomaar bij kunnen. Bewust gedrag kan nog zo sterk zijn, onbewust gedrag kan sterker zijn. Je wordt een tegenstander van jezelf, een tegenstander van je onderbewustzijn waarvan je eigenlijk niet eens precies weet wat daar allemaal staat opgeslagen. Gedrag veranderen is mogelijk. Vanuit wetenschappelijk oogpunt weten we dat nieuw gedrag ongeveer 3 maanden, of wel 12 weken, nodig heeft om te kunnen verankeren in je onderbewustzijn. Zodra bewust gedrag en onbewust gedrag met elkaar corresponderen ben jij een niet-roker, een ex-roker - of hoe je het ook wilt noemen - geworden. Dat geeft een beetje hoop toch? Ik heb ervoor gekozen om dit als leidraad te gebruiken voor het dagboek, met extra weken, omdat terugval oké is. Het feit dat je bewust bezig bent, maakt dat je onderbewustzijn ook actief is.

Het is de bedoeling dat je aan de slag gaat met jezelf, dat je eerlijk bent naar jezelf, maar vooral dat je het doet voor jezelf op een manier die bij jou past. Voor iedereen is dit anders. Elk

dagboekblad geeft de mogelijkheid om voor jezelf een aantal vragen te beantwoorden, waarvan ik overtuigd ben dat die voor iedereen zouden tellen. Daarnaast heb ik achterin het boek een aantal schema's geplaatst die je kan gebruiken om je voortgang, het proces bij te houden.

Dus, wat gaan we doen? We gaan bewustwording creëren om zo het onderbewustzijn te her-programmeren. Mijn overtuiging is dat je minder leuke dingen leuk moet maken, beloon jezelf, wees trots en ga met mij op het avontuur van je leven. We zullen vallen, maar weer opstaan. Let's go!

Adriane M.

2 Stukje theorie

Motivatie en gedragsverandering, hoe werkt dit?

Voordat we beginnen wil ik je graag een beetje theorie meegeven over gedragsverandering. Ik had het er net al even over, maar hoe werkt dit nu eigenlijk? Welke vormen van motivatie zijn er en hoe werken de fasen van gedragsverandering?

De eerste vraag die je jezelf zou moeten stellen is: ben ik gemotiveerd? Wil ik stoppen voor mijzelf of wil ik stoppen voor de ander? Uit ervaring weet ik dat de kans op terugval vele malen groter is als je het doet voor de ander. Reden te meer om vast te stellen vanuit welke vorm van motivatie jij wilt werken. Motivatie is ten slotte de sleutel tot verandering.

De zelf-determinatietheorie van Ryan en Deci (2000) gaat uit van verschillende vormen van motivatie, namelijk intrinsieke motivatie en extrinsieke motivatie. Daarnaast beschrijft de theorie twee tussenvormen, namelijk belang en interne verplichting. Hieronder zal ik stapsgewijs de verschillende vormen beschrijven. Denk jij ondertussen na in welke vorm van motivatie jij jezelf herkent?

1. **Intrinsieke motivatie:** bij intrinsieke motivatie ben jij zelf gemotiveerd en komt de motivatie van binnenuit. Denk maar aan een activiteit waarin je plezier of interesse hebt. Je bent bereid om te leren en je werkt vanuit enthousiasme. Vaak zorgt intrinsieke motivatie voor een betere concentratie, meer creativiteit en hebben intrinsiek gemotiveerde mensen vaker gevoelens van trots en zelfcompetentie. 'ik wil stoppen met roken, omdat ik het zat ben om 's avonds nog peuken te moeten halen, omdat het te duur is, omdat ik mij gezond wil voelen.'
2. **Extrinsieke motivatie:** bij extrinsieke motivatie wordt je vooral geleid door je omgeving of door prikkels van

buitenaf. Iets moet nu veranderen, of je wilt veranderen omdat de ander dat belangrijk vindt. Extrinsiek gemotiveerde mensen hebben vaak het idee dat beloningen het gevoel van zelfstandigheid laten verminderen. Daarnaast heeft extrinsieke motivatie een negatieve invloed op intrinsieke motivatie. 'ik moet stoppen met roken, omdat mijn omgeving zich zorgen maakt.'

3. **Belang:** bij deze tussenvorm is er geen sprake van intrinsieke of extrinsieke motivatie omdat er geen motivatie is vanuit jouzelf, maar ook niet vanuit de omgeving. Je ziet wél het belang in van de activiteit. Je doet het omdat je weet dat het in de toekomst mogelijk iets op kan leveren 'ik moet stoppen met roken, want het is beter voor mij gezondheid.'
4. **Interne verplichting:** bij deze tussenvorm leg je vooral een bepaalde verplichting bij jezelf neer om meer waardering te krijgen of om schuld te vermijden. 'ik moet stoppen met roken, want straks worden mijn kinderen ziek.'

Heb je jouw vorm van motivatie vastgesteld? Mooi, dan kunnen we door naar het volgende stukje theorie. Namelijk de zes fasen van gedragsverandering door Prochaska en Diclimente (1982). Hier heb je jouw vorm van motivatie nodig om te bepalen in welke fase jij nu zit. Prochaska en Diclimente beschrijven zes fasen waar iemand doorheen gaat bij gedragsverandering. We noemen dit ook wel 'de cirkel van verandering.'

De zes fases van verandering:

1. Voorfase: in deze fase ben je nog niet bereid om te veranderen. Je bent je vaak nog niet bewust van een probleem, terwijl anderen in jouw omgeving al wél het probleem ervaren.

- *Mensen om je heen maken zich zorgen over jouw gezondheid. Jijzelf vindt dit overdreven.*

2. Overwegingsfase: je bent je ervan bewust dat je een probleem hebt, er is motivatie aanwezig, maar de actie om te veranderen ontbreekt.

- *Je begint je te storen aan de hoeveelheid geld die het kost, je vindt jezelf stinken, je vindt het irritant om elke keer ergens anders te moeten gaan roken in weer en wind.*

3. Besluitvorming: in deze fase maak je plannen om het gedrag te veranderen.

- *Je maakt een plan van aanpak en denkt actief na of en hoe je het probleem gaat aanpakken.*

4. Actie: je besluit over te gaan op actie en op verandering van je gedrag.

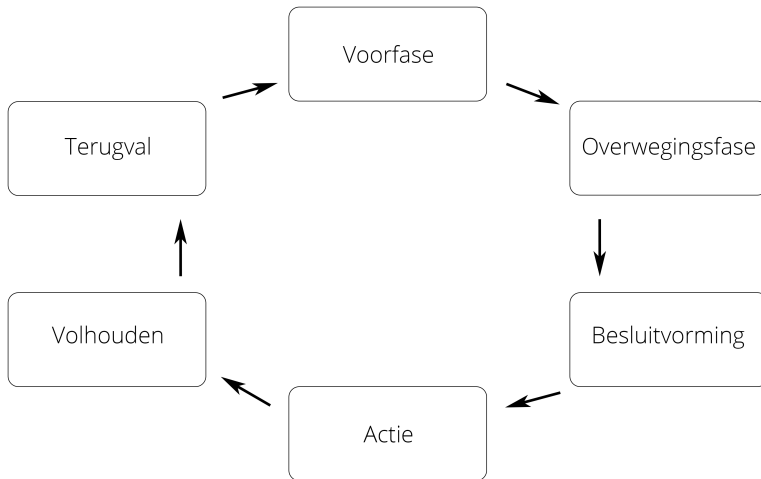
- *Je plant een stopdatum, je bereidt je voor met schema's, alternatieve activiteiten, je vertelt anderen over je plan.*

5. Volhouden: in deze fase ben je vooral bezig met het volhouden van het veranderde gedrag.

- *Je probeert je te focussen op de gedragsverandering.*

6. Terugval: vaak is het lastig om het bereikte gedrag vol te houden tijdens de eerste poging. Terugval is geen schande, het proces begint gewoon weer opnieuw totdat het wel lukt.

- *Teleurstelling bij stoppogingen leidt tot meer roken, wees lief voor jezelf, het overkomt iedereen en dit proces is normaal.*



Zo, nu hebben we een stukje kennis over welke vorm van motivatie jij bezit en in welke fase van gedragsverandering jij je bevindt. Vanuit hier gaan we verder werken.

3 Bewustwording, voorbereiding en algemene vragen.

Bewustwording is de eerste stap naar verandering. Laten we beginnen met een klein onderzoekje naar jezelf. Ik bedoel hiermee dat je jouw overtuigingen, jouw verwachtingen, jouw (stiekeme) angsten in kaart gaat brengen. Daarnaast kan je de antwoorden van de algemene vragen gebruiken als een startpunt van jouw reis. Zie het als een meetmoment. Achterin dit boek staan nog meer verschillende werkbladen die je kan gebruiken om verschillende processen te meten of kan gebruiken om één en ander verder uit te pluizen. Schrijf aandachtig en gefocust jouw antwoorden neer. De antwoorden kan je later altijd aanvullen, wijzigen en teruglezen. Beantwoord de volgende vragen zo eerlijk mogelijk, het is tenslotte *jouw* reis. Als je bij een vliegreis je paspoort vergeet, gaat jouw vliegreis niet door, hoe graag je ook wilt. Succes!

Algemene vragen

Hoelang rook jij al?

Waarom ben je gaan roken?

Hoeveel sigaretten rook jij op een dag?

Is dit meer of minder dan toen je begon?

Op welke momenten rook jij meer?

Op welke momenten rook jij minder?

Zie jij een patroon in jouw rookgedrag? Zo ja, omschrijf die eens.

Wie roken er in jouw omgeving?

Hoe kan je omgaan met mensen die jou niet supporten?

Wat vind je er zelf van dat je rookt?

Hoe kijk je tegen je eigen rookgedrag aan?

Wat vinden anderen ervan dat je rookt?

Ruimte voor aantekeningen.

Overtuigingen/ verwachtingen

Wij leven vanuit overtuigingen en verwachtingen. Zo hebben wij diepgewortelde overtuigingen in ons onderbewustzijn, zoals 'roken geeft mij de mogelijkheid om meer sociale contacten op te doen. Roken helpt mij te ontspannen. Roken is gezellig. Koffie smaakt beter met een peuk. Als ik stop, ben ik minder gezellig. Mijn vrienden zullen mij saai gaan vinden.' Kloppen deze verwachtingen en overtuigingen? En zijn ze je op dit moment van dienst? Of is het tijd om ze te her-evalueren?

Eigen voorbeeld: toen ik ging werken in de psychiatrie begon ik steeds meer te roken. Mijn collega's rookten, maar nog belangrijker, de meeste cliënten rookten. Ik kwam erachter dat ik een sigaret als communicatiemiddel kon gebruiken. Zo had ik meer succes op een gesprek met iemand in de rookruimte als ik net als hen, een sigaretje kwam roken, dan wanneer ik zonder een sigaret de rookruimte in kwam wandelen. Deze overtuiging is erg hardnekkig en wordt voortdurend bevestigd in mijn huidige werk. Met een peuk is alles makkelijker, gaat de spanning er van af en ben je 'gelijk' aan elkaar.

Is dat reden voor mij om mijn gezondheid blijvend op het spel te zetten? Ja, voor een hele lange tijd was dit mijn excuus, hierom was ik ook zo goed in mijn werk (valse overtuiging). Ik kon aansluiten waar anderen dat niet lukte, mede mogelijk gemaakt door mijn peuk. Dient het mij nu nog? Nee! De regels veranderen, steeds meer mensen stoppen en ikzelf vind dat ik steeds vaker een slecht voorbeeld ben, in plaats van een goed voorbeeld. Kan ik nu nog steeds aansluiten? Jazeker! Ik weet namelijk precies hoe lekker roken is en hoe je het kan gebruiken om bijvoorbeeld stress te verminderen. Maakt mij dat een anti-roker, een discipel? Totaal niet. Maar als iemand mij vraagt hoe het mij is gelukt, dan kunnen we samen aan de slag.

Op de volgende pagina's een aantal vragen om jouw overtuigingen en verwachtingen in kaart te brengen. Wees eerlijk. Succes!

Waarom rook je en wat levert het je op?

--

Wat zijn volgens jou de op korte termijn voordelen van het roken?
Schrijf tenminste drie voorbeelden op.

Wat zijn volgens jou op lange termijn de voordelen van het roken?
Schrijf tenminste drie voorbeelden op.

Wat zijn volgens jou op korte termijn de nadelen van het roken?
Schrijf tenminste drie nadelen op.

Wat zijn volgens jou op lange termijn de nadelen van het roken?
Schrijf tenminste drie nadelen op.

Wat zijn volgens jou op korte termijn de voordelen van het stoppen met roken?

Schrijf tenminste drie voordelen op.

Wat zijn volgens jou op lange termijn de voordelen van het stoppen met roken?

Schrijf tenminste drie voordelen op.

Wat zijn volgens jou op lange termijn de nadelen van het stoppen met roken?

Schrijf tenminste drie nadelen op.

Wat zijn volgens jou op lange termijn de nadelen van het stoppen met roken?

Schrijf tenminste drie nadelen op.

Ruimte voor aantekeningen.

--

Stiekeme angsten

Ik wil je vragen diep in jezelf te kijken en deze vragen zo eerlijk mogelijk voor jezelf te beantwoorden. Probeer te voorkomen om de mastermanipulator het woord te geven. Voorbeelden kunnen zijn:

‘ik ben benauwd. Ik ben bang om COPD te krijgen. Mijn opa is overleden aan longkanker, hij rookte veel. Ik ben niet gezellig meer.’

Welke angsten heb jij in je achterhoofd als je niet zou stoppen met roken?

Welke klachten heb je op dit moment die je niet zal erkennen naar buiten toe?

Welke angsten heb je als je zou stoppen met roken?

Ruimte voor aantekeningen.

Jouw Plan

Wat is je plan?

Hoe zou je het willen aanpakken?

Stel, iemand vraagt jou om advies om te stoppen met roken. Wat zou jouw advies aan diegene zijn?

Hoe zou je iemand blijvend motiveren?

Je bent zelf de expert van je eigen gedrag, je weet dus wat voor jou werkt. Wat heb jij nodig van de ander en jezelf om je eigen advies op te volgen?

Hoe kan je dit realiseren?

Wat weet jij zelf van de gevolgen van roken?

--

Wat wil ik nog meer weten over de gevolgen van roken?

--

Zoek dat eens op en vul aan.

--

Tot slot

Als je een getal tussen de 1 en 10 zou moeten kiezen, waarbij 1 niet belangrijk is en 10 heel belangrijk, welk getal zou je kiezen?

Ik wil heel graag stoppen	
Ik vind het belangrijk dat ik stop	
Ik wil stoppen voor anderen	

Wat zijn jouw sterke eigenschappen?

Noem er drie die jij kan inzetten om je doel te bereiken.

Wat zijn jouw minder sterke eigenschappen?

Noem er drie en bepaal welke alternatieven je kan inzetten als deze de overhand krijgen.

Als je al eens eerder gestopt bent met roken:

Hoe is het je toen gelukt? Wat zou je nu opnieuw kunnen inzetten en wat niet?

--

Heb je steun gekregen? Zou je dezelfde steun kunnen inzetten deze keer?

--

Hoe kan je dit inzetten?

--

4 Plan van aanpak

1. Bepaal je doel.
2. Motivatie: beschrijf in één regel waarom je wilt stoppen
3. Focus je op één doel en deel dit op in subdoelen.
4. Bepaal wat je nodig hebt om dit doel (deze subdoelen) te bereiken.
5. Neem kleine stapjes.
6. Hou je subdoelen klein, voor snelle succeservaringen.
7. Vier successen!
8. Disciplineer jezelf en geef niet op! (en als je valt, sta gewoon weer op)

Bijvoorbeeld:

Doel 'Over twee maanden ben ik gestopt met roken'

Subdoel 1) ik rook een week lang maximaal 5 sigaretjes per dag.

Wat heb ik hiervoor nodig?

- Een mooi sigarettendoosje waarin ik elke dag in de ochtend vijf sigaretjes meeneem.

Subdoel 2) ik rook 24 uur niet.

Wat heb ik hiervoor nodig?

- Support van mijn partner.

Subdoel 3) ik informeer mijn familie.

Wat kan de ander doen?

- Mij motiveren, mij accepteren als ik wat chagrijnig ben.

Hoe vier ik mijn successen?

- Na één week te zijn gestopt is mijn beloning: een grote kamerplant kopen en neerzetten in de woonkamer
- Na één maand te zijn gestopt is mijn beloning: uit eten met mijn partner.
- Na drie maanden te zijn gestopt is mijn beloning: die hele mooie dure tas kopen die ik al zo lang wil hebben!

Oké, laten we beginnen.

Stopdatum :

Motivatie :

Hoofddoel

--

Subdoel 1	
Wat ik hiervoor nodig heb <i>Wat kan de ander doen?</i>	
Doel gehaald op	

Subdoel 2	
Wat ik hiervoor nodig heb <i>Wat kan de ander doen?</i>	
Doel gehaald op	

Subdoel 3	
Wat ik hiervoor nodig heb <i>Wat kan de ander doen?</i>	
Doel gehaald op	

Mooi dat plan staat ook weer vast. Nu kunnen we weer verder. Vergeet niet dat omvallen en opstaan onderdeel is van het proces.

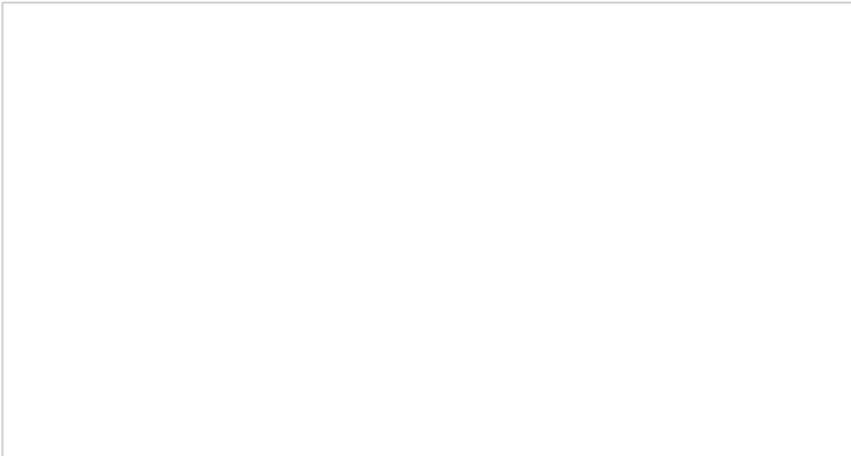
- *Op de volgende pagina staat twee keer een leeg reserve plan van aanpak.*

Misschien ben je al begonnen met de dagboekbladen of niet, het maakt eigenlijk niks uit. Het is een manier om jouw proces bij te houden, net zoals de andere ondersteuningsmogelijkheden in deel 3 van dit boek.

Op elke pagina staat een leeg to-do lijstje. Hierop kan je aangeven wat je die dag gaat doen, dit helpt je om overzicht te behouden en jezelf bezig te houden. Het gevoel van 'niks' doen kan je actief bestrijden door jezelf dagelijks te activeren. Om jezelf verder te activeren wil ik je vragen om de activiteitenlijst achterin dit boek in te vullen met activiteiten, of vaardigheden die je jezelf al lange tijd wilt aanleren. Zoals handwerken, sporten, gezonder eten en zo verder.

Succes!

Ruimte voor aantekeningen.



Reserve plan van aanpak.

Stopdatum :

Motivatie :

Hoofddoel

--

Subdoel 1	
Wat ik hiervoor nodig heb <i>Wat kan de ander doen?</i>	
Doel gehaald op	

Subdoel 2	
Wat ik hiervoor nodig heb <i>Wat kan de ander doen?</i>	
Doel gehaald op	

Subdoel 3	
Wat ik hiervoor nodig heb <i>Wat kan de ander doen?</i>	
Doel gehaald op	

Reserve plan van aanpak.

Stopdatum :

Motivatie :

Hoofddoel

--

Subdoel 1	
Wat ik hiervoor nodig heb <i>Wat kan de ander doen?</i>	
Doel gehaald op	

Subdoel 2	
Wat ik hiervoor nodig heb <i>Wat kan de ander doen?</i>	
Doel gehaald op	

Subdoel 3	
Wat ik hiervoor nodig heb <i>Wat kan de ander doen?</i>	
Doel gehaald op	