

DRAAIBOEK BAM

“Dit is je kans om tot de kern te komen”

1. **Begrijpen** waarom je juist nu deze behoefte hebt aan porno
2. **Afwegen** van de langetermijneffecten van je keuzes
3. **Minimaliseren** van prikkels en risico's

1. **Begrijpen** waarom je juist nu deze behoefte of aandrang hebt

Welke prikkels ervoer je in de afgelopen 24 uur? (*zie bijlage 1*)

<i>Directe prikkels</i>	<i>Indirecte prikkels</i>

Welke aanleidingen spelen er op dit moment? (*zie bijlage 2*)

<i>Aanleidingen</i>

Wat heb je op dit moment het meest nodig? (*zie bijlage 3*)

--

2. Afwegen van de langetermijneffecten van je keuzes

Welke consequenties hebben je keuzes? Welke gevoelens gaan daarmee gepaard? (**zie bijlage 4**)

<i>Activiteiten</i>	<i>Effect direct</i>	<i>Effect achteraf</i>	<i>Effect lange termijn</i>

Mijn motivatie. Omcirkel hierboven de activiteiten waarvoor je nu kiest en streep hieronder door wat niet van toepassing is. Vul je motivatie in.

***Ik kies voor de omcirkelde activiteiten hierboven want die dragen bij aan mijn:
Directe genot/ Welzijn op de lange termijn***

Ik wil wel/niet stoppen met porno want:

3. Minimaliseren van prikkels en risico's

Welke activiteiten en situaties moet ik vermijden en welke moet ik juist wel doen om mijn doel te bereiken. Denk ook aan wat je echt nodig hebt (**zie bijlage 5**). Hoe houd je de gelegenheid om porno te kijken en de behoefte aan porno zo laag mogelijk.

<i>Vermijden (hoog risico)</i>	<i>Wel doen (laag risico)</i>

Actiepunten (wat ga ik nu doen). Hoe creëer ik een situatie waarin ik me kan blijven richten op mijn doelen, zonder te worden afgeleid door porno.