

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>
<i>Erotische/ prikkelende beelden op YouTube</i>	<i>Alleen thuis zijn (gelegenheid om porno te kijken)</i> <i>Stress/ spanning/ angst</i> <i>Vermoeidheid</i> <i>Veel koffie gedronken</i>

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

<i>Aanleidingen</i>
<i>Drukke week met volle agenda (weinig rust gehad)</i> <i>Belangrijke opdracht voor werk</i> <i>Financiële tegenvaller</i>

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

<i>Lichamelijk: intensieve (cardio) beweging</i> <i>Geestelijk: geestelijke ontspanning, niet aan het werk of financiën hoeven denken</i> <i>Emotioneel: Angst en stress kwijt raken, blij zijn/ lachen</i>

2. Afwegen van de langetermijneffecten van je keuzes

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

Activiteiten	Effect direct	Effect achteraf	Effect langetermijn
Werken aan project	Verveling/ stress 	Vermoeidheid, maar ook voldoening 	Ontwikkeling, carrière, financiën 
Sporten	Gevoelens van weezin, maar ook plezier 	Vermoeidheid, voldoening 	Gezondheid, fitheid 
Porno kijken	Genot, gevoel van vrijheid, ontsnapping 	Spijt, futloos- heid, maar ook opluchting 	Depressie, isolatie, ob- sessie met seks 
Meditatie	Gevoelens van weezin, onzekerheid 	Ontspanning 	Kalmte, meer invloed op mijn handelen 
Sociale media/ schermgebruik	Plezier, afleiding 	Overprikkeling 	Spanning 

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:

Ik wil me gezond, kalm en fit voelen.

Ik wil een leven en relaties die me voldoening geven.

Ik wil controle hebben over de dingen die ik doe.

Ik wil alleen dingen doen waar ik ook echt achter sta

Ik wil een voorbeeld zijn voor anderen

Ik wil op een gezonde manier om kunnen gaan met moeilijke situaties en gevoelens

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)

Vermijden (hoog risico)	Wel doen (laag risico)
<i>Schermgebruik/ Sociale media</i> <i>Laptop en telefoon als ik alleen ben</i> <i>Spanning, stress, angst</i> <i>Koffie (maakt me gestrest; deel escalatieladder)</i>	<i>Werken op een publieke plek</i> <i>Rust/ ontspanning zoeken (wandelen, paar uur zonder scherm)</i> <i>Sport (rust, stoom afblazen)</i> <i>Lezen (rust)</i> <i>Ontspannen interactie met anderen, praten met familie en vrienden</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.

- *Ik sluit mijn laptop af en ga naar de bibliotheek om daar verder te werken*
- *Als mijn werk is afgerond ga ik 3 km hardlopen*
- *Als ik naar huis ga laat ik mijn laptop in mijn tas.*
- *Ik zet mijn telefoon om 19:00 uit en berg hem op*
- *Ik ga praten met mijn vriend over mijn financiële tegenvaller*
- *Ik kijk vanavond tot 21:00 TV (comedy) en ga dan lezen en vroeg naar bed*

- *Morgenochtend werk ik niet thuis.*
- *Ik zet mijn telefoon en laptop pas aan als ik op mijn werk ben*
- *Voor de lunch neem ik dit BAK draaiboek nog een keer door*
- *Na de lunch een stuk wandelen voordat ik verder ga werken*