

Externe triggers en risicosituaties



	Trigger of risicosituatie	Hoe ga ik deze trigger / risicosituatie vermijden?	Hoe ga ik mij tegen deze trigger / risicosituatie beschermen?
	Youtube of vergelijkbare videosites op de computer of		
	Facebook of vergelijkbare platvormen op de computer of telefoon		
	Chat of andere contact apps op de computer of telefoon		
	Als ik niet-functioneel surf op het internet		
	Als ik onbeschermd / ongefilterd op internet surf		
	Het gebruik van alcohol, drugs of andere middelen		
	Als ik naar de sauna ga		
	Dance / muziek festivals		
	Het strand in de zomer		
	De sportschool		
	Wellness centra		
	Massage salons		
	Als er geflirt wordt		
	Als ik geld of pinpas op zak heb		
	Bepaalde personen, zoals:		
	Het zwembad		
	Anders: _____		
	Anders: _____		

Interne triggers en risicosituaties

Emotie gerelateerde triggers

Deze triggers hebben betrekking op het managen van je innerlijke gevoelens

	Trigger of risicosituatie	Hoe ga ik deze trigger / risicosituatie vermijden?	Hoe ga ik mij tegen deze trigger / risicosituatie beschermen?
	Als ik gestrest of gespannen ben		
	Als ik boos of geïrriteerd ben		
	Als ik verdriet heb		
	Als ik medelijden heb met mijzelf		
	Als ik moe ben		
	Als ik mij goed voel		
	Als ik ontevreden ben		
	Als ik mij machteloos voel		
	Als ik mij schaam		
	Als ik mij verveel		
	Als ik mij bang of angstig voel		
	Als ik mij onzeker voel		
	Anders: _____		
	Anders: _____		
	Anders: _____		

Relatie gerelateerde triggers

Deze triggers hebben betrekking op je gevoelens in relatie tot andere personen

	Trigger of risicosituatie	Hoe ga ik deze trigger / risicosituatie vermijden?	Hoe ga ik mij tegen deze trigger / risicosituatie beschermen?
	Als ik een conflict heb		
	Als ik mij onder druk gezet voel		
	Als mij pijn is aangedaan		
	Als ik mij afgewezen voel		
	Als ik mij eenzaam voel		
	Als ik mij buitengesloten voel		
	Als ik mij niet gewaardeerd voel		
	Als ik mij gekwetst voel		
	Als ik mij aangevallen voel		
	Anders: _____		
	Anders: _____		
	Anders: _____		