Als-dan-plan

Op het moment van de drang is helder denken lastig. Leg op een rustige dag vast wat je dan doet. Liever kort en volgehouden dan lang en afgebroken.

Als ik _____ wil, dan wacht ik _____ minuten en

_____

Als ik _____ wil, dan wacht ik _____ minuten en

_____

Als ik _____ wil, dan wacht ik _____ minuten en

_____

Wat ik tijdens het wachten kan doen

bijv. doorgaan met waar ik mee bezig ben · een glas water halen · even naar buiten · muziek luisteren

Aan wie ik het kan laten weten

Mijn zin aan mezelf

bijv. „De drang is er. Ik volg hem nu niet. Ik kies later opnieuw."

Laten passeren is nooit voor noodgevallen: bel dan 112. Meer nummers: pausewave.app/nl/crisishulp
Dit werkblad vervangt geen medisch onderzoek en geen psychotherapie. Nieuwe of aanhoudende klachten horen bij een arts.