Drang-logboek

Schrijf een week lang elke keer een regel op als de drang om te checken komt. Er is geen goed of fout, geen punten en geen uitslag. „Ja, gecheckt" is net zo waardevol als „nee".

Wat wilde je doen? G = googelen · AI = een AI vragen · L = je lichaam voelen of bekijken · M = meten · A = een afspraak bij de arts maken · V = iemand vragen · I = iets anders

Datum, tijd	Wat wilde je doen?	Angst vooraf (0–10)	Hoe lang gewacht?	Gecheckt? (ja/nee)	Angst daarna (0–10)	Notitie

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.

Drang-logboek, vervolg

Datum, tijd	Wat wilde je doen?	Angst vooraf (0–10)	Hoe lang gewacht?	Gecheckt? (ja/nee)	Angst daarna (0–10)	Notitie

> Na een week: welke vorm kwam het vaakst? Op welk moment van de dag? Wat gebeurde er toen je wachtte?

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.