‘Wat werkt’ – formulier
Het veranderen van gedrag kost tijd en energie. Zeker als u er op een bepaald moment achter komt dat de methode die u hebt gekozen niet het gewenste effect oplevert. Dit formulier is bedoeld om een overzicht te krijgen van wat u allemaal al hebt gedaan en om te ontdekken wat wel en wat niet heeft gewerkt. Het gaat niet om wat goed of fout is.

Aanwijzingen:
Kolom 1: schrijf alle methoden op die u tot nu toe hebt uitgeprobeerd om uw probleem onder controle te krijgen. Beschrijf dit zo specifiek mogelijk. Denk hierbij aan het vermijden van situaties of voorzorgsmaatregelen nemen om uw probleem niet te hebben, of bezoeken aan hulpverleners. Denk ook aan dingen die u ‘in uw hoofd’ doet, zoals afspraken met uzelf maken, uzelf oppeppen, uzelf een schop onder de kont geven enz.
Kolom 2 en 3: evalueer eerlijk in hoeverre deze methoden u hebben geholpen. Scoor het succes van de methode voor de korte termijn (binnen een seconde/minuut) en voor de lange termijn (na 5 minuten/een dag/een maand). Een 1 staat voor heel weinig succes, een 10 voor heel veel succes.
Kolom 4: geef aan hoeveel tijd en energie deze methode u heeft gekost. Denk bijvoorbeeld aan frustraties, tijd die u in het stoppen gestoken hebt en dergelijke. Een 1 staat voor heel weinig tijd en weinig energie, een 10 voor heel veel tijd en energie.

Methode	**Succes op korte termijn (1-10)**	**Succes op lange termijn (1-10)**	**Tijd en energie (1-10)**