



DE 6 FASEN:

- 1. Voorbeschouwing**
(zou het te maken kunnen hebben met, zou het kunnen zijn ...)
Betrokkene ervaart (nog) geen probleem, anderen signaleren dat er iets aan de hand is.
- 2. Overpeinzing**
(het zou best zo kunnen zijn ...)
Het idee begint te dagen, dat er mogelijk een probleem is.
Echter angst om het bekende of de plezierige kanten te verliezen.
- 3. Besluitvorming**
(Het is zo ...inzicht ...)
Betrokkene is er aan toe om een besluit te nemen en te veranderen.
- 4. Verandering**
(Actie ... er worden stappen ondernomen ...)
Fase van het zich actief inzetten voor de verandering(en).
(dit hoeft niet noodzakelijkerwijs met steun van een hulpverlener te zijn).
- 5. Stabilisatie**
(Volhouden ... hoe doe je dat, waar is dat van afhankelijk ...)
Volhouden van de verandering ook in moeilijke momenten.
- 6. Terugval**
(hoe ga je daar mee om)
In iedere fase kan terugval optreden naar oude gewoontepatronen.
Er start dan een nieuwe ronde beginnend bij voorbeschouwing.



