

# SCHEMA REPETITIEF GEDRAG, ONTDEKKEN VAN DE OORZAAK EN AANPAKKEN ERVAN

	Datum 1	Datum 2	Datum 3	Datum 4
Tijd				
Waar				
Gedrag				
Hoelang				
Omgeving				
Omstandigheden				
Andere factoren				
Mogelijke trigger				
Wat mogelijk anders doen?				

Om de oorzaak van het gedrag te achterhalen zoek je naar patronen. Noteer consequent de tijdstippen en de gebeurtenissen of de mensen die het gedrag van je naaste activeren. Of probeert je naaste je iets duidelijk te maken? Benoem het patroon en kijk vervolgens of je de aanleiding kunt wegnemen of veranderen. Of pas de omgeving aan zodra je de prikkel of aanleiding hebt ontdekt.