



Vervelende gevoelens/ervaring	Strategie om vervelende gevoelens te beheersen	Hoe pakte het uit op korte termijn?	Hoe pakte het uit op lange termijn?	Wat heeft het je gekost?
<p><i>Bijvoorbeeld: Een feestje waar iedereen met zijn partner was, en ik me heel erg alleen voelde.</i></p>	<p><i>Alcohol, overdreven vrolijk doen, het onderwerp 'relaties' vermijden.</i></p>	<p><i>Redelijk: Ik bleef me wel ongemakkelijk voelen.</i></p>	<p><i>De volgende dag voelde ik me stom, omdat ik niet gewoon normaal kon doen. Ik kon niet echt genieten van het feest.</i></p>	<p><i>Een leuke avond, want ik was er toch de hele tijd mee bezig. Ben wel blij dat ik gegaan ben, ik had ook thuis kunnen blijven.</i></p>