

# Hanteren van craving : Wat kan ik doen ?

---

Op momenten van craving is het belangrijk om een alternatief gedrag te installeren, om op die manier de kans dat je gaat gebruiken te verkleinen. Het kan helpen om hier reeds op voorhand eens bij stil te staan, zodanig dat je op momenten van craving reeds een lijstje hebt met mogelijke alternatieven.

1. Gedragsalternatief: een activiteit die gemakkelijk beschikbaar is en mijn aandacht opslorpt

2. Steun zoeken:

3. Consumptie alternatief (iets anders eten of drinken):