



## Terugval preventie plan

Terugval, weer last krijgen van iets waar je eerder last van gekregen hebt, is niet ongebruikelijk. Sterker nog, tijdens de behandeling gebeurt het meestal een paar keer. Dan is dat iets wat u met uw behandelaar kunt bespreken. Maar wanneer de behandeling klaar is betekent dit nog niet dat alles definitief veranderd is. U zult er waarschijnlijk aan moeten blijven werken en soms dreigen mensen terug te vallen in oude patronen. Het is goed om daar rekening mee te houden. Ons advies is de eerste drie maanden tenminste elke maand dit formulier te bekijken. Het kan u helpen op een later moment in uw leven te voorkomen dat de problemen terug komen of verergeren.

Welke stappen kan ik zetten? Er is een aantal dingen dat u kunt doen om ervoor te zorgen dat de problemen niet terugkeren. De behandelaar neemt de stappen met u door aan het eind van uw behandeling.

1. Wat zijn de signalen waar u aan kunt merken dat het de verkeerde kant op gaat?
2. Wat weet u van uzelf wat er gebeurt wanneer het slechter met u gaat?
3. Waaraan kunt u dat merken?  
welke signalen geeft u lichaam (bijvoorbeeld rugpijn, hoofdpijn),  
welke signalen geeft uw geest/psyche (piekeren, concentratieproblemen),  
welk gedrag laat u zien als het slechter gaat (zoals slaapproblemen, terugtrekken, niet meer gaan sporten).

\*Om u op ideeën te brengen kunt u er zelf voor gaan zitten en terugdenken aan de maanden voordat u zich bij de huisarts aanmeldde voor behandeling. Hoe was de situatie toen, wat merkte u aan uzelf? Hoe zag de periode er uit voordat het op z'n ergst was? Bespreek dit eventueel met iemand die u in deze slechtere periode van nabij heeft meegemaakt.

## Terugval preventieplan



- Welke signalen herken ik van mijn lichaam?
  
  - Wat kan ik doen als ik deze signalen opnieuw herken?
- 



- Welke psychische signalen herken ik?
  
  - Wat kan ik doen als ik deze signalen opnieuw herken?
- 



- Welk gedrag herken ik als het niet goed met me gaat?
  
- Wat kan ik doen om dit gedrag te voorkomen

## Weet ik nog wat ik in mijn behandeling heb geleerd?

Mensen leren door te herhalen. Vaak zijn we er niet als we iets één keer doen. Of het nou gaat over leren fietsen, leren schaatsen of leren anders met je problemen omgaan. Vaker doen helpt om gedrag gemakkelijker toe te kunnen passen. Om te kunnen (blijven) herhalen is het zinvol samen te vatten wat de belangrijkste bevindingen waren tijdens uw behandeling. Wat zijn de punten die u, uw omgeving of uw behandelaar zijn opgevallen tijdens de afsluiting van de behandeling. We maken onderscheid tussen valkuilen en handvatten.

Bij valkuilen kunt u denken aan gedachten of gedrag waardoor u een risico loopt op terugval. Bijvoorbeeld de overtuiging dat u niet zo belangrijk bent, of het gedrag dat u zich terugtrekt wanneer het slechter met u gaat, in plaats van steun te zoeken. Deze punten zijn hopelijk tijdens de behandeling aan bod gekomen, maar daarmee zijn ze nog niet 'verdwenen'. Welke gedachten, interpretaties of overtuigingen zouden in de nabije toekomst er voor kunnen zorgen dat het slechter met u gaat? Misschien wéét u wel dat deze gedachten niet handig of niet waar zijn, maar dat betekent niet dat ze ook volledig uit uw hoofd zijn. Wat bent u geneigd te denken, of misschien in te vullen voor anderen (hoe u denkt dat zij over u zullen denken)?

### VALKUILEN – gedachten of overtuigingen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### VALKUILEN –gedrag

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Welke oplossingen heeft u geleerd?

Probeer een aantal manieren, methoden, technieken, manieren van omgaan met situaties (hoe u het ook maar noemt) op te schrijven die u geholpen hebben tijdens de afgelopen behandeling. U zelf bemoedigen? Vaker met anderen praten? Cognitieve therapie? Medicijnen? Anti-pieker oefeningen? Ontspanning? Noteer hieronder wat u helpt.

HANDVATTEN – wat gebleken is wat mij helpt is...



---

---

---

---

---

---

---

---

## Bij wie kan ik hulp halen?

Steun of hulp zoeken Het is ook zinvol na te denken wie u van hulp van zijn in de periode na afsluiting van de behandeling. Maar niet alleen wie, ook wát deze persoon voor u zou kunnen betekenen. Noteer hier onder bij wie u wát zou kunnen 'halen'. wie wat kan deze persoon voor mij doen?

HULP – Wie of welke instantie kan mij helpen?



---

---

---

---

---

---

---

---