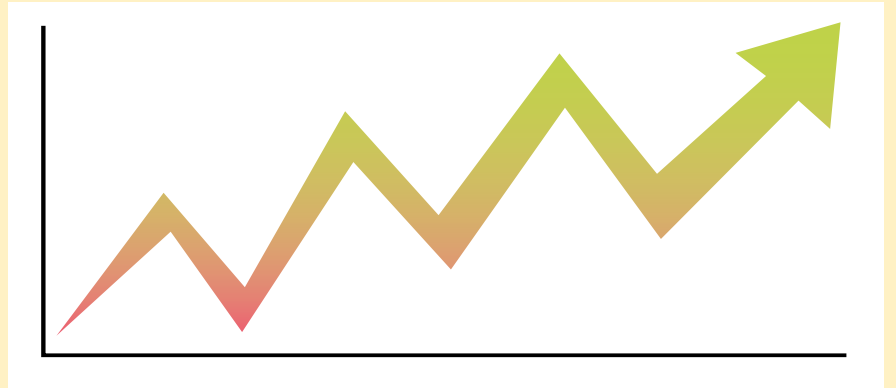


# Terugvalpreventieplan

Richting het eind van je behandeling is het goed om na te denken over hoe je om kunt gaan met een terugval. Stel je krijgt opnieuw klachten, dan is het prettig om al een plan te hebben waarmee je op tijd kunt ingrijpen. Dit heet een terugvalpreventieplan.

Wanneer er onverhoopt een terugval plaatsvindt, betekent dit niet dat je terug bij af bent. Het gaat vaak om een korte periode waarin het tijdelijk minder goed met je gaat. Deze periodes kun je opvangen door dat wat je geleerd hebt tijdens je behandeling weer toe te passen. Zo'n terugval kan je zelfs meer vertrouwen geven als blijkt dat je er op eigen kracht uitkomt. In de meeste gevallen wordt de kans op een terugval steeds kleiner naarmate de tijd vordert.



## Stap 1: Signalen

Het is belangrijk dat je kunt herkennen wanneer het minder goed met je gaat. Sommige mensen merken dit aan hun lichaam. Anderen merken dit aan hun gedrag.

*Voorbeelden van signalen zijn: 'Een week lang meer dan een uur wakker liggen' of 'gedurende twee weken meer avonden wel dan niet uitgeput thuiskomen van het werk'*

### **Aan welke signalen kun jij merken dat het minder goed met je gaat?**

Vul het onderstaande lijstje in. Denk hiervoor terug aan de tijd dat je de klachten, waarvoor je in behandeling was, ontwikkelende. Beschrijf de signalen zo concreet mogelijk.

#### **Lichamelijke signalen:**

*Bijvoorbeeld rugpijn, hoofdpijn, futloosheid*

#### **Psychische signalen:**

*Bijvoorbeeld piekeren, concentratieproblemen, negatieve gedachten*

#### **Gedragssignalen:**

*Bijvoorbeeld slecht slapen, je terugtrekken, niet meer gaan sporten, meer alcohol drinken, te hard werken, sneller boos worden*

## Stap 2: Risicosituaties

Het is ook van belang om omstandigheden te herkennen die de kans op een terugval groter kunnen maken. Zogenaamde risicosituaties. Door je hier bewust van te zijn kun je bij risicosituaties extra acties inzetten om een terugval te voorkomen.

*Voorbeelden van risicosituaties zijn: piekweken op het werk, ruzie in de familie, conflict op het werk, verhuizing, nachtdiensten moeten werken, misgelopen relatie, teleurstelling, etc.*

### **Beschrijf jouw risicosituaties:**

## Stap 3: Herhalen wat je hebt geleerd

Mensen leren door te herhalen: denk aan leren fietsen of leren schaatsen. Dat ging waarschijnlijk ook met vallen en opstaan, maar uiteindelijk lukte het steeds beter! Het is daarom helpend om de voor jou meest nuttige elementen uit de behandeling te herhalen door ze hieronder op te schrijven. Maak gebruik van de termen valkuilen en handvatten.

### **Valkuilen**

Valkuilen zijn gedachten of gedragingen die niet helpend voor jou zijn, maar die je wel geneigd bent om te denken of doen wanneer het minder goed met je gaat.

Vul hieronder in wat je geneigd bent om te denken als het niet zo goed met je gaat, en wat je geneigd bent om te doen wanneer het niet zo goed met je gaat.

### Valkuilen – Gedachten of overtuigingen

#### Welke gedachten verwacht je te krijgen als het niet zo goed met je gaat?

*Bijvoorbeeld: 'Ik ben niet belangrijk' of 'Dadelijk gaat het weer mis.'*

### Valkuilen – Gedrag

#### Wat verwacht je te gaan doen wanneer het niet zo goed met je gaat?

*Bijvoorbeeld terugtrekken in plaats van steun zoeken, eetbuien, weinig activiteiten ondernemen.*

### Handvatten (Wat helpt mij wanneer ik het moeilijk heb?)

Handvatten zijn methoden of technieken die je kan inzetten om om te gaan met moeilijke situaties of gedachten. Denk aan alles wat je tijdens je behandeling hebt geleerd, maar ook aan dingen die je deze afgelopen periode zelf hebt ontdekt en als helpend hebt ervaren. Schrijf deze hieronder op.

*Voorbeelden van handvatten zijn: jezelf positief toespreken, met anderen praten, gedachten uitdagen met een G-schema, anti-pieker oefeningen, ontspannings-oefeningen, rust nemen, bewegen, etc.*

### Handvatten - Gedachten en overtuigingen

*Bijvoorbeeld: 'Een slechte dag betekent niet dat het weer helemaal fout gaat', 'Van tegenslagen kan ik leren.'*

### Handvatten - Gedrag

*Bijvoorbeeld iedere dag een half uur wandelen ongeacht mijn stemming, een vriend bellen.*



## Stap 4: Steun of hulp zoeken

Tijdens de behandeling heb je misschien gemerkt wie jou zou kunnen helpen als het minder goed met je gaat. Schrijf hieronder op wie deze personen zijn en wat ze voor jou zouden kunnen betekenen.

*Bijvoorbeeld: iemand met wie je kan praten, iemand waarmee je juist kunt lachen, iemand die je kan motiveren, iemand die niet oordeelt, etc.*

Wie?

Wat kan deze persoon voor mij betekenen?




## Stap 5: Hulp bij ernstigere klachten

Kom je er zelf niet uit? Merk je dat de beschreven handvatten onvoldoende of niet helpen? Neem dan contact op met je huisarts. De huisarts kan indien nodig de praktijkondersteuner GGZ inzetten. Het terugvalpreventieplan kun je meenemen naar de huisarts. Als het nodig is, kan de huisarts of praktijkondersteuner GGZ je opnieuw verwijzen voor behandeling.

### Online vind je hulp bij:

[www.zelfhulpnetwerk.nl](http://www.zelfhulpnetwerk.nl)

[www.deluisterlijn.nl](http://www.deluisterlijn.nl)

[www.113.nl](http://www.113.nl)