

# TERUGVALPREVENTIEPLAN



Omdat het beter met je gaat ronden we de behandeling af. Je hebt een eigen weg gevonden om met jouw probleem om te gaan.

Toch kan het gebeuren dat je in de toekomst wordt geconfronteerd met een terugval, waardoor je opnieuw last krijgt van jouw probleem. *Dit is heel normaal en onderdeel van je veranderingsproces.*

In dit terugvalpreventieplan staan handvatten om met een eventuele terugval om te gaan.

## Signalen terugval

Noteer aan welke lichamelijke, psychische en sociale signalen je merkt dat er sprake is van een terugval. Denk hierbij bijvoorbeeld aan rugpijn, hoofdpijn, piekeren, concentratieproblemen, slaapproblemen, je afzonderen, geen zin hebben om te werken, niet meer gaan sporten enz.

## Factoren terugval

Noteer welke factoren meespelen in jouw terugval.

# TERUGVALPREVENTIEPLAN



## Aanpak terugval

Voor het aanpakken van jouw terugval is het belangrijk om terug te grijpen op de handvatten, die je geleerd hebt in jouw behandeling. Noteer en gebruik met name de handvatten waar je in jouw behandeling en bij mogelijk eerdere terugval het meeste baat van hebt gehad.

## Steun zoeken

Het is zinvol om na te denken over wie je kunnen steunen in jouw veranderingsproces. Denk met name aan mensen die jouw probleem kennen en bij wie jij je begrepen en veilig voelt.

## Beloning

Welke beloning kun jij jezelf geven voor het aanpakken van je terugval?