

Terugvalpreventieplan

Belastende omstandigheden:

Bij welke situaties , omstandigheden en gedragingen loop ik risico dat de klachten gaan opspelen?

Vroege signalen:

Waaraan kan ik merken dat het minder goed met me gaat?

Wat merk ik zelf?

Wat merkt een ander?

Maak dit specifiek door te kijken naar

- a) lichamelijke signalen
- b) gedrag
- c) gevoelens en gedachten

Actieplan bij vroege signalen :

Wat helpt me om beter om te gaan met de vroege signalen en met de situatie/omstandigheden die deze veroorzaken?

Wat doe ik zelf?

Wat doet een ander?

Aanvulling:

- Inzichten: heb jij belangrijke inzichten opgedaan over jezelf of over anderen, vergeet deze dan niet te beschrijven in je plan. Het zou zonde zijn als die waardevolle inzichten met de tijd langzaam vervagen.
- Contactpersonen: tijdens de therapie leer je wie je waarvoor kunt contacten. Help

jezelf in de brief door een opsomming te maken van contactpersonen die je kunt schrijven, bellen, mailen of appen als je in de penarie zit. Denk bijvoorbeeld aan belangrijke familieleden, vrienden of je therapeut. Zet achter de namen van de personen de contactinformatie.

– Afsluiter: als je er één weet, beëindig je brief dan met een hoopgevende slotzin, of een quote die je moed geeft of inspirerend vindt. Benadruk dat jij jouw klachten eerder hebt gereduceerd en dat jij in staat bent om jouw klachten weer doelgericht aan te pakken.