

## TERUGVALPREVENTIEPLAN

1. **Wat is het voornaamste dat ik geleerd heb en wat doe ik nu anders?**

...

2. **Welk gedrag wil ik behouden?**

...

3. **Dit bereik ik door:**

...

4. **Wat zijn signalen waaraan ik merk dat het goed met me gaat?**

...

5. **Wat zijn signalen waaraan ik merk dat het niet goed met me gaat?**

...

6. **Wat staat me te doen als ik signalen krijg dat het niet goed met me gaat?**

...

7. **Mijn valkuilen en/of risicosituaties zijn:**

...

8. **Ik blijf uit mijn valkuilen door:**

...

9. **Als ik in een valkuil ben gevallen dan kom ik eruit door:**

...

10. **Hoe ga ik mijn terugvalpreventieplan gebruiken?**

...



## Voorbeelden

### **Wat is het voornaamste dat ik geleerd heb en wat doe ik nu anders?**

Dat ik er mag wezen, dat ik belangrijk ben.

Ik kies meer voor mezelf.

### **Welk gedrag wil ik behouden?**

Voor mezelf kiezen. Ik ben belangrijk genoeg.

### **Dit bereik ik door:**

Vaker "nee" zeggen.

Voor mezelf kiezen. Doen waar ik plezier in heb.

### **Wat zijn signalen waaraan ik merk dat het goed met me gaat?**

Dat ik wat vrolijker ben.

Als het goed met mij gaat, gaat het ook goed met Storm.

### **Wat zijn signalen waaraan ik merk dat het niet goed met me gaat?**

Moeheid; ik raak niet uitgeslapen. Ik heb moeite om de dag door te komen. Mijn lichaam wil niet.

### **Wat staat me te doen als ik signalen krijg dat het niet goed met me gaat?**

Oefeningen van FT blijven doen. Mogelijk Yoga gaan doen.

### **Mijn valkuilen en/of risicosituaties zijn:**

Als er teveel op mij afkomt; prikkels, problemen. Dan heb ik mijn hoofd er niet meer bij.

### **Ik blijf uit mijn valkuilen door:**

Weten dat ik belangrijk ben, voor mezelf kiezen. Niet blijven hangen in het negatieve. Mezelf niet te verantwoorden naar de ander. Rust in mijn hoofd.

### **Als ik in een valkuil ben gevallen dan kom ik eruit door:**

Aan mezelf te denken en erover na te denken.

### **Hoe ga ik mijn terugvalpreventieplan gebruiken?**

Als ik voel dat ik een terugval ga krijgen dit plan erbij pakken als steuntje.



**DE KERN boz; Praktijk voor natuurgeneeskunde**

De Snoostraat 13, 4624 VJ Bergen op Zoom

Tel 0164-210700, email [info@dekernboz.nl](mailto:info@dekernboz.nl), website [www.dekernboz.nl](http://www.dekernboz.nl)