

Psychologiepraktijk Leonardus - Het Terugval Preventieplan

Dit plan kan mij helpen om op een later moment in mijn leven te voorkomen dat de problemen terugkomen of verergeren.

Er is een aantal dingen dat ik kan doen om ervoor te zorgen dat de problemen niet terugkeren.

1. Herkennen dat het slechter met mij gaat

Wat merk ik aan mijzelf:

<i>Lichamelijke klachten</i>
Bijvoorbeeld : rugklachten, nekklachten

<i>Denken (concentreren, aandacht, onthouden, welke gedachten)</i>
Bijvoorbeeld: vergeetachtig, gedachten hebben zoals "ik ben niet zo belangrijk voor anderen".

<i>Gedrag (wat doe ik, of wat doe ik niet meer)</i>
Bijvoorbeeld: niet meer gaan sporten of niet meer naar verjaardagen gaan.

2. Herhalen wat ik heb geleerd

Ik heb leren lopen en leren fietsen door te oefenen, door het meer dan één keer te doen.

Ik kan ook leren anders met mijn problemen om te gaan door te oefenen, door wat ik heb geleerd vaker toe te passen.

Hierbij ga ik eerst kijken welke gedachten of gedrag maken dat ik me slechter ga voelen, dat zijn mijn valkuilen.

Valkuilen : gedachten of overtuigingen
Bijvoorbeeld : ik wil anderen niet lastig vallen met mijn problemen

Valkuilen: gedrag
Bijvoorbeeld : niet meer praten over mijn problemen

Daarna ga ik kijken welke gedachten of gedrag mij geholpen hebben om me beter te gaan voelen, dat zijn mijn handvatten.

Handvatten: wat heeft mij eerder geholpen	
Gedachten:	Gedrag:

3. Sociale steun zoeken

Wie zou iets voor mij kunnen betekenen en wat zou deze persoon kunnen doen voor mij.

Wie	Wat kan deze persoon doen voor mij

Wanneer het Terugval Preventieplan niet voldoende is

Wanneer het Terugval Preventieplan niet voldoende is om terugkerende klachten te voorkomen of te verminderen is het verstandig om contact op te nemen met uw huisarts en uw problemen en klachten met hem of haar te bespreken. De huisarts zal dan met u bekijken of u voor behandeling het beste verwezen kan worden naar de praktijkondersteuner van de huisartsenpraktijk (POH-GGZ), een psychologiepraktijk voor behandeling binnen de basis GGZ of een praktijk/instelling voor behandeling binnen de specialistische GGZ.