

Terugval- en preventieplan

Tijdens het begeleidingstraject werk je aan het verkrijgen van inzicht en bewustwording in je gedrag patronen, aan het realiseren van je persoonlijke groei en het versterken van je veerkracht. Dit stopt niet als het begeleidingstraject is afgerond. Met de inzichten en tools die je hebt geleerd, blijf je verder ontwikkelen. Tijdens de komende periode is het belangrijk om de nieuwe inzichten vast te houden en te waken voor het terugvallen in oude patronen.

Hieronder zie je een aantal reflectievragen die je kunnen helpen om je voor te bereiden op je verdere herstel en re-integratie, nadat het begeleidingstraject is afgelopen. Deze kun je ook gebruiken bij je gesprekken over je verdere re-integratie met je leidinggevende. Geregeld voortgangsgesprekken voeren met jouw leidinggevende kan hierbij helpend zijn. Maar dat kan ook een collega of een buddy zijn met wie je geregeld kan afstemmen over hoe het met je gaat.

Om zo goed mogelijk te weten hoe je een terugval kan voorkomen, maar ook wat je kan doen als je toch een terugval krijgt, kan je een terugvalpreventieplan opstellen. Daarin staat wat je hebt geleerd en wat je je voorneemt in de toekomst te blijven doen om mentaal fit te blijven. Daarnaast staat er in waaraan je een terugval herkent en wat je eerder heeft geholpen om er bovenop te komen, en wat je dus ook kan helpen als je je minder goed voelt en een terugval dreigt. Tot slot kan je er in verwerken op welke momenten je risico loopt op een terugval en hoe je met eventuele toekomstige gebeurtenissen om zal gaan.

Blijf zorgen voor een gezonde leefstijl, maak bewuste keuzes, probeer niet alles perfect te doen en accepteer jezelf zoals je bent.

Neem je terugvalpreventieplan minstens één maal per maand door en evalueer je eigen gedrag, gedachten en gemoed. Realiseer je ook vooral dat een tijdelijke terugval normaal is! Iedereen heeft zijn of haar moeilijke momenten en het betekent niet dat er gefaald is. Belangrijk is: het te accepteren en de draad weer op te pakken.

Terugblik op de afgelopen periode

Waar stond je toen je uitviel en waar sta je nu? Bijvoorbeeld als je het op een schaal van 1 tot 10 zou benoemen? Welke klachten heb je toen ervaren en welke ervaar je nu?



Wat gaat al beter?

Wat vergt nog aandacht?

Wat zijn de belangrijkste inzichten die je in het begeleidingstraject hebt opgedaan?

Wat betekent het voor jouw werk in termen van werkzaamheden/aspecten die bij jou passen, en werkzaamheden/aspecten die je juist wilt vermijden, omdat ze jouw energie leeghalen?

Wat zijn de aspecten die stress verhogend zijn voor jou? Wat kun je zelf eraan doen? Wat heb je van jouw leidinggevende en/of collega's nodig?



Waar wil je in groeien of beter in worden?

Wat is ervoor nodig om herstel duurzaam te laten zijn?

Klachten/Signalen Waaraan herken je als het minder goed gaat? Hoe merkt de ander dat aan jou?	Wie vraag je om je te waarschuwen als je zelf niet op tijd maatregelen neemt?	Wat kun je dan zelf doen?	Wat/wie zou je kunnen helpen?



Welke toekomstige gebeurtenissen zouden je uit balans kunnen halen?	Wat kun je dan zelf doen?	Wat/wie zou me kunnen helpen?

