

Brochure terugvalpreventie

Nu u aan het eind van uw behandeling bent gekomen, is het zinvol om na te gaan denken over terugvalpreventie. Immers, het is wel zo prettig als u het opnieuw krijgen van klachten in de toekomst kunt voorkomen of kunt stoppen.

Deze brochure zal u helpen bij het vasthouden van reeds bereikte resultaten. Ook wordt u aangespoord tot het voortzetten van verder herstel. Er zal aandacht besteed worden aan voorlichting en u krijgt gerichte adviezen. U wordt daarnaast geholpen bij het opstellen van een terugvalpreventieplan. Met behulp van uw therapeut ontwerpt u een dergelijk plan. U leert hierbij om valkuilen en signalen van terugval tijdig te herkennen en passende maatregelen te nemen. We maken hierbij gebruik van de vaardigheden die u heeft geleerd tijdens de voorgaande sessies.

Het is goed om te weten dat een belangrijke factor om terugval te voorkomen is dat u wéét dat dit kan gebeuren. Onzekerheid over de toekomst en angst voor terugval zijn in deze fase vrij normaal. Dit is logisch omdat u eerder juist in een diep dal zat en/of er sprake was van een hoge lijdensdruk. Nu u zich beter voelt is het dan ook voorstelbaar dat u huiverig bent om weer terug te vallen. Weten dat dit kan gebeuren, houdt u juist alert in moeilijke situaties. Dit voorkomt dat u terugvalt in oude gedragspatronen.

Wanneer er onverhoopt een terugval plaats vindt, betekent dit niet dat u terug bij af bent. Het gaat dan vaak om vervelende, maar relatief korte periodes waarin het even slechter gaat. Deze kunt u meestal opvangen door de geleerde strategieën weer toe te passen. De terugval kan u dan zelfs nog wat meer inzicht geven, maar ook vertrouwen in uzelf als blijkt dat u de terugval de baas bent. Hierdoor wordt uw vermogen om moeilijkheden in de toekomst het hoofd te bieden verder vergroot. In de meeste gevallen wordt de kans op terugval kleiner naarmate de tijd vordert.

Een aantal adviezen

- Uw therapie stopt niet op het moment dat uw behandeling afgesloten wordt. Blijf alert op hoe u zich voelt. Zet daarnaast inhoudelijke afspraken die u met uw therapeut heeft gemaakt voort. Evalueer uw voortgang zo nodig nog eens in de zoveel tijd met een naaste (zoals uw partner of leidinggevende). Maak hierbij eventueel afspraken over de toekomst. Deze kunnen fungeren als een stok achter de deur om de geleerde technieken te blijven toepassen.
- Probeer rustig te blijven als u merkt dat er sprake is van een terugval. In paniek raken of uzelf verwijten maken heeft geen zin. Hoewel het misschien heel vervelend is, kan het nou eenmaal gebeuren dat u terugvalt. Dit is geen ramp. Kijk of u een oplossing kunt bedenken voor de terugval. Blijf daarnaast doorgaan met de maatregelen die u reeds had ingezet en gebruik het terugvalpreventieplan.
- Probeer als u last hebt van een terugval (achteraf) te analyseren hoe deze is ontstaan. Wat had u al dan niet kunnen doen om deze te voorkomen? Mogelijk leidt deze analyse wel tot nieuwe inzichten. Of helpt het u om geleerde strategieën uit de behandeling beter in de praktijk te brengen. Het hebben van een terugval betekent niet dat de behandeling niet heeft gewerkt. Het geeft vaak aan dat u juist door moet gaan met de interventies die eerder ook geholpen hebben.

- Denk niet dat u terug bij af bent als u last heeft van een terugval. Kijk juist naar de verbeteringen die u tot nu toe hebt bereikt! U heeft nu te maken met een geheel andere situatie dan bij aanvang van de behandeling. Daarbij heeft u nu veel meer mogelijkheden om met moeilijke situaties om te gaan dan voorheen.
- Geef niet op en houd de moed er in! Zelfs als het niet meteen lukt om er weer bovenop te komen. Uiteindelijk komt u echt wel over de terugval heen. Dit vraagt echter wel geduld en doorzettingsvermogen. Zoek eventueel steun bij uw omgeving als u het moeilijk vindt om vol te houden. Ook kunt u helpende gedachten proberen te formuleren. U bent nu al zo ver gekomen, dat er geen reden is om te denken dat u deze tegenslag niet aan zou kunnen!

Schrijf op welke negatieve gedachte(n) u heeft over (mogelijke) terugval?

Stel u zelf vervolgens kritische vragen over deze gedachte(n) en schrijf dan een functionele of helpende gedachte op.

N.B. Als u niet voldoende ruimte heeft op de door ons gegeven regels, neem dan gerust de vrijheid om op eigen papier verder te gaan!

Terugvalpreventieplan

In het kader van terugvalpreventie is het belangrijk om u bewust te zijn van mogelijke valkuilen. Hierdoor kunt u terugval zien aankomen, deze voorkomen en (indien nodig) hanteren. Een hulpmiddel hierbij is het terugvalpreventieplan. Dit is een soort “noodplan” dat u schriftelijk uitwerkt. Het is de bedoeling dat u deze naleeft wanneer er zich risicovolle situaties voordoen, of wanneer u een toename van klachten merkt. In dit kader zijn een aantal zaken van belang die hieronder uiteen worden gezet. Lees deze door en geef antwoord op de bijbehorende vragen.

Risicofactoren:

Er zijn verschillende omstandigheden die de kans op een terugval vergroten. Welke dit zijn verschilt van persoon tot persoon. Ook kan de mate waarin u op deze omstandigheden reageert van keer tot keer verschillen. Voorbeelden van risicosituaties zijn: het verlies van een dierbare, conflicten met de partner, hoge werkdruk of een verhuizing. Deze situaties kunnen leiden tot meer stress. Hierdoor bent u gevoeliger voor de ontwikkeling van klachten. Wanneer u zicht heeft op uw risicofactoren vanuit het verleden kunt u hier misschien op anticiperen of specifieke maatregelen nemen. Probeer nu de volgende vragen te beantwoorden:

Wat zijn mijn belangrijkste risicosituaties (die ik ken van mezelf)?

(Bijvoorbeeld: Verbouwingen e.d. aan het huis.)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Welke maatregelen neem ik om deze situaties te voorkomen, dan wel hier zo goed mogelijk mee om te gaan?

(Bijvoorbeeld: Vrije dagen voor opnemen, weekendje er tussenuit plannen en driemaal daags ontspanningsoefeningen doen.)

Ad 1. _____

Ad 2. _____

Ad 3. _____

Ad 4. _____

Ad 5. _____

Signaleren

Terugval gebeurt over het algemeen niet van de één op andere dag. Er zijn vaak meerdere signalen die een mogelijke terugval aangeven. Deze signalen moeten voor u eenduidig en waarneembaar zijn. Het kan hierbij gaan om:

- Toenemende klachten of lichamelijke sensaties (zoals hoofdpijn en somberheid).
- De terugkeer van bepaalde negatieve gedachten of gedachtepatronen (zoals "Ik ben waardeloos" of piekeren).
- Veranderingen in uw gedrag (zoals prikkelbaarheid of passief worden).

Soms kan het gebeuren dat niet u, maar uw omgeving (zoals uw partner of collega) veranderingen bij u opmerkt. Wees dus ook alert op hun opmerkingen hierover. Probeer nu de volgende vraag te beantwoorden:

Welke signalen (klachten, lichamelijke sensaties, gedachten(patronen) of gedragsveranderingen) geven mij aan dat het slechter met mij gaat? Probeer één of meer van dergelijke signalen te vinden en deze zo concreet mogelijk te omschrijven. (Bijvoorbeeld: Een week lang iedere nacht meer dan een uur wakker liggen voor het slapen gaan.)

Het is behulpzaam om de signalen van terugval die u bij uzelf herkent te ordenen van mild naar ernstig. Handig hierbij is om een 'thermometer' van 0 tot 100 te gebruiken. Nul staat dan voor de afwezigheid van signalen en 100 voor volledige terugval. U hoeft hiervoor niet bij iedere score een signaal te hebben. Signalen van ongeveer gelijke ernst kunnen eventueel geclusterd worden.

Dikwijls is het makkelijker de ernstige signalen op te merken. Als gevolg daarvan onderneemt men dan (te) laat actie. In het kader van terugvalpreventie is het daarom juist van belang dat ook de mildere signalen kaart worden gebracht.

Probeer nu de signalen die hierboven genoemd zijn in onderstaande figuur (fig. 1) te ordenen van mild naar ernstig (van onder naar boven dus) en vul deze eventueel nog aan.

Interventies

Wanneer signalen van terugval zich voordoen, is het belangrijk om te weten welke helpende maatregelen of interventies u in kunt zetten. Hierbij kan gedacht worden aan vaardigheden of oefeningen die u heeft geleerd in eerdere modules (zoals het plannen van plezierige activiteiten of het gebruik van gedachtenschema's). Ook kunnen maatregelen die buiten de behandeling om hebben geholpen gebruikt worden (zoals het inplannen van vrije dagen of een gesprek met uw werkgever). Het is belangrijk om "zwaardere" maatregelen in te zetten naarmate de klachten ernstiger zijn. De gekozen interventies dienen doeltreffend te zijn en zo concreet mogelijk geformuleerd te worden. Niet iedere maatregel is daarnaast even geschikt in ieder situatie. Soms kan het nodig zijn om verschillende maatregelen te verzinnen voor bijvoorbeeld de werksituatie en de thuissituatie. Vergeet ten slotte niet om het inschakelen van hulp (zoals huisarts of therapeut) in uw plan op te nemen. Wanneer andere interventies niet of onvoldoende helpen, kunt u altijd nog een beroep op hen doen.

Welke maatregelen zouden u kunnen helpen bij klachtentoeename?

Probeer deze nu in onderstaande figuur (fig. 1) in te vullen en te koppelen aan de (clusters van) signalen.

Gebruiksaanwijzing

Wanneer bovenstaande vragen zijn beantwoord en het terugvalpreventieprogramma is opgesteld, gaat u proefdraaien. Hetgeen u op papier heeft gezet dient in het vervolg als gebruiksaanwijzing. Desgewenst geeft u het zelf vorm in een ander (digitaal) document. Ook kan het worden afgedrukt op gekleurd karton of geplastificeerd worden. Het terugvalpreventieplan kan weggelegd worden op een zichtbare plek. Hierdoor kunt u het snel gebruiken indien nodig. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een la op uw werk of de deur van uw koelkast. Het is zinvol om na een aantal maanden uw terugvalpreventieplan nog eens te evalueren. U kunt het dan aanvullen of wijzigen waar nodig. In een (follow-up)gesprek met uw therapeut kunt u hier eventueel nog eens bij stil staan. Gebruik het programma zorgvuldig en u zult merken dat uw grip op mogelijke terugval veel sterker is.

Veel succes in de toekomst!

Figuur 1: Terugvalpreventiethermometer

