



## Preventieplan

Bij een preventieplan staan twee activiteiten centraal:  
Vroegsignalering en vroege interventie. Hieronder worden deze twee activiteiten beschreven.

### *1) Vroegsignalering*

Bij vroegsignalering gaat het om twee aspecten:

- a) De onderkenning van *'uitlokkers'*.  
'Uitlokkers' zijn factoren, veelal in jouw omgeving, die een terugval kunnen uitlokken. Hierbij kan je bijvoorbeeld denken aan het alleen thuis zijn, opmerkingen vanuit de omgeving over wat je doet of wie je bent of het verliezen van structuur door verlenen van werk of door vakantie.
  
- b) De onderkenning van *'vroege voortekenen'*.  
'Vroege voortekenen' zijn gevoelens, gedachten, gedragingen en lichamelijke signalen die aan een terugval vooraf gaan en die daarmee als waarschuwingstekenen voor terugval opgevat kunnen worden. Men kan hierbij bijvoorbeeld denken aan lichamelijke signalen ('vermoeidheid, concentratieverlies'), aan

bewegingsverandering ('onrust of juist minder bewegen'), aan negatieve gedachten ('Ik ben niet goed genoeg' of 'Vinden anderen mij wel leuk?') of aan een verslechtering van het sociale functioneren ('Niet meer afspreken met vrienden')

## 2) Vroege interventie

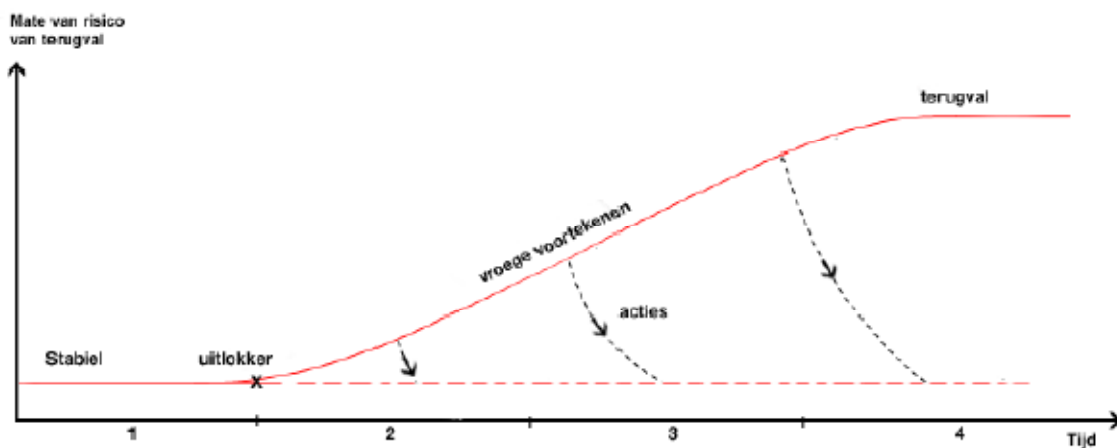
Vroege interventies zijn activiteiten die bij een dreigende terugval kunnen worden ingezet om deze te voorkomen.

Van een terugval is sprake als iemand terug valt in oud gedrag, oude gedachten en/of oude gevoelens.

## 3) Stadia van terugval

Onderstaand figuur visualiseert de principes van vroegsignalering en vroege interventie.

Uitlokkers en vroege voortekenen bieden inzicht in het proces van terugval. Je kunt inzicht krijgen in de eigen uitlokkers en vroege voortekenen en op deze manier meer grip krijgen op het eigen functioneren.



Figuur Risico terugval uitgezet tegen de tijd.

Om jou preventieplan te kunnen maken zijn de volgende zaken van belang:

- (1) Sterke kanten
- (2) Risicofactoren
- (3) Uitlokkers
- (4) Vroege voortekenen
- (5) Acties
- (6) Hulptroepen
- (7) Motivatie
- (8) Samenvatten preventieplan

### 1) Sterke kanten

Wat zijn jouw sterke krachtige kanten? Wat zijn de dingen die je helpen als het minder goed met je gaat. Welche dingen kun je dan doen?

## **2) Risicofactoren**

Wat zijn jouw risicofactoren voor terugval.

## **3) Uitlokkers**

Wat zijn aanleidingen die het proces van terugval mogelijk in gang kunnen zetten of versterken?

Welke veranderingen of moeilijke dingen staan er te gebeuren in jouw leven? (bijvoorbeeld een verandering van werk).

### **MOGELIJKE UITLOKKERS:**

- Negatieve emoties
- Mislukkingen
- Positieve emoties en behaalde successen
- Inter-persoonlijke conflicten en relatieproblemen
- Stressvolle situaties
- Vakanties
- Grote veranderingen in de leefsituatie; zoals overlijden, verhuizing, verandering van studie of beroep, etc.
- Schokkende gebeurtenissen
- Onevenwichtige dagstructuur
- Financiële problemen

## **4) Vroege voortekenen**

Hoe merk jij dat er mogelijk een verhoogd risico is op terugval. Welk gedrag hoort hier bij, wat denk je dan en wat voel je dan? Hoe merken anderen dat er vroege voortekenen aanwezig zijn?

## **5) Acties**

Welke acties kun jij uitvoeren op het moment dat jij geconfronteerd wordt met uitlokkers of wanneer vroege voortekenen optreden.

*Acties bij de uitlokkers:*

Bedenk wat je het beste kunt doen bij uitlokkers die je eerder hebt beschreven. Schakel waar nodig mensen in die je vertrouwt en die je hierin kunnen helpen.

*Acties bij vroege voortekenen:*

Bedenk wat je het beste kunt doen als er vroege voortekenen zichtbaar worden.

Wat kun jij zelf doen?

Wat kunnen anderen voor jou doen?

## **6) Hulptroepen**

Hulptroepen zijn mensen die je kunnen helpen om een terugval te signaleren en om deze mogelijk te voorkomen. Het gaat dus om mensen uit jouw directe omgeving, die je kunnen helpen de vroege voortekenen te herkennen en er adequaat op te reageren. Het is belangrijk om hulptroepen te hebben want de ervaring leert dat je snel geneigd bent om het allemaal zelf op te willen lossen. Bovendien is het vaak moeilijk om toe te geven dat het minder goed gaat.

Op wie kun jij terugvallen mocht dit nodig zijn?

### **7) *Motivatie***

Probeer steeds voor ogen te houden waarom je investeert in de ontwikkeling van jouw talent. Je kunt dit beschrijven maar ook b.v. in beeld brengen in een collage.

### **8) *Samenvatten preventieplan***

Als je alle bovenstaande stappen hebt doorlopen kun je het geheel samenvatten in jouw eigen preventieplan.

Heel veel succes!

Als bron voor het terugvalpreventieprogramma heb ik de richtlijn '*Terugvalpreventie voor jeugdige patiënten met anorexia nervosa*', *September 2009*, gebruikt.

De auteurs hiervan zijn: *Tamara Berends (Master Advanced Nurse Practitioner, Rintveld)*

*Dr. Berno van Meijel (Verpleegkundige / Lector GGZ verpleegkunde, Hogeschool INHolland)*

*Dr. Annemarie van Elburg (Kinder & Jeugd Psychiater / Medisch manager, Rintveld)*