



Gesprekskaarten Terugvalpreventie

De kaartjes helpen je om samen met je cliënt stil te staan bij belangrijke onderdelen van terugvalpreventie. Ze maken het gesprek lichter, overzichtelijker en concreter. Elk kaartje geeft richting: een kleine stap, een keuze of een thema waar je bij stil kunt staan.

Terugval betekent
niet opnieuw
beginnen

Terugval is geen
falen

Signalen
herkennen die om
actie vragen

Signalen samen
volgen (plan).

Van overbelasting
naar grenzen

Zorg goed voor je
energie

Luisteren naar je
lichaam

Vaardigheden die
kunnen helpen

Helpende
gedachten
oefenen

Van bezwaar naar
mogelijkheid

Neem een
keuzemoment

Steun
inschakelen

(Terugval betekent niet opnieuw beginnen)

Herstel verloopt schommelend; eerdere stappen blijven waardevol.

- **Wat heb je eerder geleerd dat je nu weer kunt oppakken?**
- **Wat was eerder wél helpend?**
- **Welke kleine stap van toen past nu opnieuw?**

[Terug naar overzichtspagina](#) >



(Terugval is geen falen)

Een mindere periode zegt niets over jouw inzet of mogelijkheden.

- **Wat helpt om mild te blijven voor jezelf?**
- **Wat wil je jezelf vandaag meegeven?**
- **Wat heb je nu nodig om dit moment door te komen?**

[Terug naar overzichtspagina](#) >



(Signalen herkennen die om actie vragen)

Vroege signalen kunnen helpen om op tijd bij te sturen.

- **Waaraan merk je dit bij jezelf (gedachten/gevoel/lichaam/gedrag)?**
- **Wat helpt zodra je het herkent?**
- **Wanneer is het helpend om het met iemand te delen?**

[Terug naar overzichtspagina](#) >



(Signalen samen volgen (plan))

Het kan helpen om signalen samen te volgen en vast te leggen

- Hoe zouden we dit samen kunnen volgen of opschrijven?
- Wat helpt om eerder aan de bel te trekken?
- Wie kan hierin meedenken of meekijken?

[Terug naar overzichtspagina](#) >



(Van overbelasting naar grenzen)

Grenzen herkennen helpt overbelasting te verminderen

- **Waaraan merk je dat het te veel wordt?**
- **Welke taak, verwachting of prikkel kan omlaag?**
- **Wat kan je helpen om eerder te pauzeren?**

[Terug naar overzichtspagina](#) >



(Zorg goed voor je energie)

Kleine activiteiten kunnen helpen om je energie op peil te houden.

- **Waar krijg jij (een beetje) energie van?**
- **Welke kleine activiteit past vandaag?**
- **Wat heb je nodig om dit mogelijk te maken?**

[Terug naar overzichtspagina](#) >



(Luisteren naar je lichaam)

Je lichaam geeft vaak eerder signalen dan je gedachten.

- **Wat voel je in je lichaam op dit moment?**
- **Welke lichamelijke signalen herken je bij spanning of terugval?**
- **Wat helpt jouw lichaam om iets te ontspannen?**

[Terug naar overzichtspagina](#) >



(Vaardigheden die kunnen helpen)

Vaardigheden die je hebt geleerd, blijven beschikbaar.

- Welke vaardigheden heb je eerder geleerd?
- Wanneer heb je ze met succes ingezet?
- Welke vaardigheid kan je nu ondersteunen?

[Terug naar overzichtspagina](#) >



(Helpende gedachten oefenen)

Helpende gedachten kunnen ruimte geven in lastige momenten.

- Welke gedachte maakt het nu zwaarder?
- Welke mildere of realistischere gedachte past beter?
- Wat helpt jou om perspectief te houden?

[Terug naar overzichtspagina](#) >



(Van bezwaar naar mogelijkheid)

Niet alles is beïnvloedbaar, maar vaak wel iets.

- Wat voelt nu buiten jouw controle?
- Wat is hierin wél beïnvloedbaar door jou?
- Welke kleine actie past daarbij?

[Terug naar overzichtspagina](#) >



(Neem een keuzemoment)

Even stilstaan kan helpen om bewuster te handelen.

- Welke keuze ondersteunt jouw herstel het meest?
- Wat is een haalbare stap voor vandaag?
- Welke keuze voelt vriendelijk én realistisch?

[Terug naar overzichtspagina](#) >



(Steun inschakelen)

Korte verbinding kan spanning verminderen en overzicht geven.

- **Met wie zou je contact kunnen zoeken?**
- **Wat zou je willen delen of vragen?**
- **Welke vorm van contact past nu?**

[Terug naar overzichtspagina](#) >

