

Thema terugvalpreventie

Werkvorm: Stellingen



Met deze werkvorm maak je samen met je netwerk jullie werkwijze rondom het thema terugvalpreventie inzichtelijk. Aan de hand van tien stellingen reflecteren jullie op persoonlijke ervaringen, overtuigingen en gewoontes. Zo ontstaat ruimte om van elkaar te leren en samen te bouwen aan een bewustere en breed gedragen aanpak. De stellingen zijn gebaseerd op wetenschappelijke literatuur en de kernaanbevelingen uit de zorgstandaarden.

Doel

Samen inzicht krijgen in jullie huidige werkwijze rondom het thema terugvalpreventie en een eerste concrete verbeteractie bepalen.

Tijdsindicatie

1 tot 1,5 uur (afhankelijk van voorbereiding en tijdsbewaking)

Voorbereiding

Alle deelnemers beoordelen vooraf tien stellingen. Gebruik bij voorkeur de online variant: deze levert een groepssamenvatting op die een compleet beeld geeft van alle reacties en suggesties voor vervolgacties.

- **Online (aanbevolen):** Vraag op de website [een link](#) aan voor jullie netwerk en deel deze met alle deelnemers. Na het invullen ontvangen jullie automatisch een groepssamenvatting per e-mail.
- **Op papier (alternatief):** Vullen jullie de stellingen liever op papier in? Gebruik de printversie om de stellingen individueel in te vullen

Benodigheden

- Groepssamenvatting (wordt uiterlijk drie werkdagen na de invuldatum gemaild naar de aanvrager)
- Stellingen (zie volgende pagina)

Stappenplan

STAP 1: Individuele voorbereiding (10–15 min)

Lees de groepssamenvatting (of je ingevulde stellingen op papier) door. Wat valt je op? Zie je uitschieters of voel je ergens twijfel? Wat zou je willen veranderen of uitproberen?

STAP 2: Plenair gesprek (45–60 min)

Ga met elkaar in gesprek over de uitkomsten.

- Welke patronen vallen op?
- Welke stellingen roepen herkenning of discussie op?
- Waarin verschillen jullie qua aanpak of overtuiging?

STAP 3: Vervolg (15 min)

Bespreek wat jullie meenemen uit het gesprek. Zien jullie kansen? Zijn er acties die jullie willen oppakken of thema's die verdere verdieping vragen?

Thema terugvalpreventie

Werkvorm: Stellingen

Stellingen

1. Ik ondersteun mijn cliënt om terugval te normaliseren als onderdeel van het herstel.

2. Ik verken met mijn cliënt welke signalen kunnen wijzen op terugval of verergering van klachten.

Denk aan slechter slapen, verhoogde stress of een verlaagde concentratie.

3. Ik verken met mijn cliënt hoe het dagelijks leven eruit ziet en welke onderdelen daarin helpend zijn of juist spanning en risico op terugval geven.

Wat kost energie en wat levert energie op?

4. Ik verken met mijn cliënt welke acties en (digitale) ondersteuning de cliënt bewust kan inzetten bij toenemende stress of spanning om terugval te voorkomen of vroegtijdig te beperken.

Bijvoorbeeld wandelen om spanning te verminderen, steun zoeken bij een naaste, het gebruik van hulpmiddelen zoals apps, of het tijdig inschakelen van professionele ondersteuning zoals contact opnemen met de behandelaar of huisarts volgens afspraak.

5. Ik maak met mijn cliënt duidelijke afspraken over wat de cliënt doet bij signalen van terugval.

We spreken af wat de cliënt eerst zelf kan doen, wie wanneer wordt benaderd, hoe snel reactie te verwachten is en welke ondersteuning op dat moment passend is.

6. Ik maak samen met mijn cliënt en eventueel naasten een hanteerbaar terugvalpreventieplan waarin deze afspraken overzichtelijk zijn vastgelegd, in lijn met de ingezette behandeling.

Het plan sluit aan bij hoe klachten worden begrepen vanuit de ingezette behandeling zoals CGT, schematherapie of ACT.

7. Bij grote veranderingen in de zorg van mijn cliënt bespreek ik terugvalpreventie bewust met alle relevante betrokkenen.

Bijvoorbeeld bij ontslag, een verandering van behandelaar of medicatie, of ingrijpende veranderingen in de leefsituatie.

8. Ik betrek naasten bij terugvalpreventie.

Naasten kunnen meedenken over signalen en risicofactoren, en steun bieden bij afgesproken acties. Als dit niet mogelijk is, kunnen professionals deze rol vervullen.

9. Ik bespreek uitdagingen en vragen rond terugvalpreventie actief in intervisie of collegiaal overleg en koppel inzichten terug naar mijn cliënt.

10. Ik krijg de ondersteuning die ik nodig heb in mijn organisatie om vaardigheden te ontwikkelen waarmee ik effectieve terugvalpreventie kan uitvoeren.

Nooit 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Altijd

Nooit 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Altijd

Nooit 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Altijd

Nooit 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Altijd

Nooit 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Altijd

Nooit 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Altijd

Nooit 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Altijd

Nooit 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Altijd

Nooit 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Altijd

Nooit 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Altijd