

Thema terugvalpreventie

Vaardigheden versterken met je patiënt



Patiënten krijgen vaak meer grip op terugval wanneer helpende vaardigheden tijdig besproken en geoefend worden. In deze werkvorm verkennen jullie welke vaardigheden bij jouw patiënten centraal staan en hoe je terugvalpreventie op een normaliserende en concrete manier bespreekbaar maakt in de behandelpraktijk.

Doel

Inzicht versterken in wat patiënten zélf kunnen doen om terugval te voorkomen, en verkennen hoe je dit als professional praktisch en normaliserend bespreekt.

Tijdsindicatie

60 – 90 minuten (afhankelijk van voorbereiding en tijdsbewaking).

Benodigdheden

- Gesprekskaartjes bij terugvalpreventie
- *Fysiek*: flip-over (en post-its)
- *Online*: Digitaal bord (Miro/Jamboard/Mural)

Stappenplan

STAP 1 - Wat helpt patiënten? (20 min)

- Noteer voor jezelf:
 - Welke vaardigheden helpen mijn patiënten het meest om terugval te voorkomen?
- Bespreek in tweetallen of groepjes:
 - Welke vaardigheden komen het vaakst terug?
 - Wat lukt al goed in jullie ondersteuning en waar zit de uitdaging?
- Korte gezamenlijke oogst:
 - Verzamel 5–7 kernvaardigheden op het bord.

STAP 2 - Terugval bespreken: wat werkt? (15 min)

- Bespreek plenair:
 - Wanneer in de behandeling komt terugvalpreventie meestal aan bod?
 - Wat maakt dit gesprek soms lastig (bijv. schaamte, angst, overtuigingen, tijdsdruk)?
 - Wat helpt om het gesprek normaliserend en concreet te houden?
 - Welke hulpmiddelen zetten jullie in om het gesprek te ondersteunen?

STAP 3 - Gesprekskaartjes als hulpmiddel (15 min)

- Bekijk de gesprekskaartjes bij terugvalpreventie (zie toelichting hieronder).
- Individueel: Kies twee kaartjes die jij passend vindt voor jouw patiënten.
- In groepjes: bespreek kort:
 - Wat maakt dit kaartje helpend?
 - Wanneer en hoe zou je dit inzetten?
 - Welke vaardigheid of thema mis je nog?

→ z.o.z.

Thema terugvalpreventie

Vaardigheden versterken met je patiënt

STAP 4 - Mini-toolkit voor de eigen praktijk (15 min)

- Iedere deelnemer maakt een mini-plan voor de komende periode:
 - 2 vaardigheden die je vaker wil ondersteunen bij patiënten.
 - 1 kaartje dat je als eerste gaat inzetten in een volgend gesprek.
- Deel kort één inzicht met de groep

Gesprekskaartjes bij terugvalpreventie

De gesprekskaartjes bij terugvalpreventie zijn door Akwa GGZ ontwikkeld voor deze werkvorm. Op elk kaartje staat een korte tekst over een vaardigheid of helpende houding bij herstel. Op de achterkant staan vragen die kunnen helpen om hierover in gesprek te gaan. De kaartjes zijn bedoeld als gespreksopener en ondersteuning bij reflectie. Ze hebben geen normerend of voorschrijvend karakter.

Zo kun je de kaartjes gebruiken:

- Samen met de patiënt één of meerdere kaartjes bespreken tijdens een gesprek.
- De patiënt laten kiezen welk kaartje herkenbaar of helpend is.
- Eén kaartje meegeven als reminder of steun tussen sessies.
- De kaartjes gebruiken bij het bespreken van een signalerings- of terugvalpreventieplan.

Extra tip - Mnemonische terugvalpreventiekaarten

De mnemonische terugvalpreventiekaarten zijn ontwikkeld op basis van het Feeling Safe-onderzoek en praktijkervaringen. Ze helpen patiënten om belangrijke inzichten uit therapie te onthouden en toe te passen, met als doel herstel vast te houden en terugval te voorkomen.