



Check 'Samen
wijzer in de GGZ'
voor meer
inspiratie



Terugvalpreventie in de ggz

Waarom is terugvalpreventie belangrijk?

Terugval hoort bij het beloop van veel psychische aandoeningen: herstel is zelden een rechte lijn. Terugvalpreventie helpt om kwetsbaarheid te herkennen, schommelingen te normaliseren en tijdig bij te sturen, zodat een dip geen volledige terugval wordt.

“Het gaat niet om loslaten, maar om samen vastleggen hoe iemand zelfstandig verder kan en waar steun te vinden is als het tijdelijk moeilijker wordt.”

Terugvalpreventie:

- verkleint de kans op herinstroom en crisis, en kan de duur en ernst van een terugval beperken
- versterkt zelfregie en veerkracht: de patiënt weet wat helpt, wat risico's zijn en wie wanneer in te schakelen
- ondersteunt een zorgvuldige afronding van de behandeling

Wat zijn de essentiële elementen bij 'terugvalpreventie'?

Gedeeld begrip van terugval:

Maak samen onderscheid tussen normale schommelingen, vroege signalen en daadwerkelijke terugval. Spreek af wanneer verandering aandacht vraagt en wanneer actie nodig is.

Inzicht in kwetsbaarheid en beschermende factoren:

Breng in kaart wat het risico op terugval vergroot en wat herstel ondersteunt. Dit helpt om alert te blijven én te bouwen op wat werkt.

Herkennen van vroege signalen:

Beschrijf persoonlijke signalen in gedachten, gedrag, emoties of lichaam die wijzen op beginnende ontregeling, zodat tijdig kan worden bijgestuurd.

Concreet handelingsperspectief:

Leg vast wat iemand kan doen bij signalen van terugval, met acties en vaardigheden die in de behandeling zijn geoefend en aansluiten bij de behandelvisie.

Afspraken over opschalen en veiligheid:

Maak duidelijke afspraken over wat te doen bij verslechtering: wanneer extra steun nodig is, wie dan wordt ingeschakeld en hoe bereikbaarheid en veiligheid zijn geregeld.

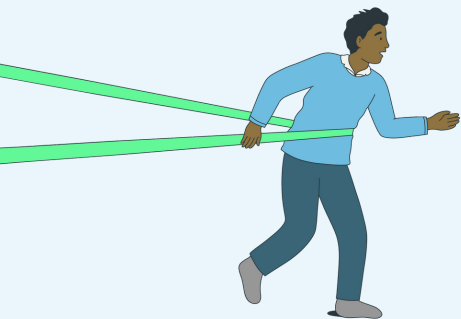
Inbedding in netwerk en vervolgzorg:

Leg vast wie betrokken blijven op de langere termijn, welke rol naasten en professionals hebben en wie het eerste aanspreekpunt is na afronding van de behandeling

Regelmatig actualiseren:

Bespreek en pas het terugvalpreventieplan aan bij evaluaties, veranderingen in de situatie of bij het afbouwen van behandelcontacten, zodat het blijft aansluiten bij iemands ontwikkeling en behandelgeschiedenis.





Welke uitdagingen kan je als behandelaar tegenkomen?

- **Het onderwerp bespreekbaar maken**
Terugvalpreventie kan gevoelens oproepen van falen of somberheid, bij de patiënt én bij jezelf. Dat kan maken dat het gesprek wordt uitgesteld of voorzichtig blijft.
- **Verschil in perspectief**
Patiënt en behandelaar kunnen signalen en risico's anders duiden. Het kost tijd en afstemming om hier samen betekenis aan te geven.
- **De juiste mate van concreetheid**
Het is zoeken naar een plan dat houvast biedt zonder te vaag, te uitgebreid of te medisch te worden.
- **Complexiteit**
Comorbiditeit, middelengebruik, LVB/ZB of een instabiele leefomgeving maken terugvalpreventie minder overzichtelijk en vragen om extra eenvoud, herhaling en maatwerk.
- **Continuïteit na afronding**
Na afronding kan onduidelijk zijn wie het eerste aanspreekpunt is, waardoor ondersteuning later wordt ingeschakeld.

Terugvalpreventie in de ggz

Praktische tips

- **Introduceer terugvalpreventie tijdig en zorgvuldig:**
Breng het onderwerp niet pas bij afronding in, maar op een moment dat het logisch aansluit bij herstel en evaluatie. Zie terugvalpreventie als het samen vullen van een persoonlijk 'koffertje' met inzichten en vaardigheden die gedurende de behandeling worden opgebouwd.
- **Werk met herkenbare fasen:**
Sta samen stil bij hoe herstel eruitziet in rustige periodes, bij beginnende ontregeling en bij verslechtering. Benoem per fase signalen, helpende acties en afspraken over steun.
- **Verbind terugvalpreventie expliciet aan je behandelvisie:**
Terugvalpreventie is geen los einddocument, maar een logisch vervolg op de behandeling. Bereid patiënten voor op terugval met datgene wat zij binnen de gekozen behandelvisie hebben geleerd: de manier waarop klachten worden begrepen, signalen worden geduid en vaardigheden worden ingezet.
- **Verbind het plan aan wat iemand wil behouden:**
Koppel terugvalpreventie aan persoonlijke doelen en waarden. Benadruk dat het gaat om vaardigheden en strategieën die in de behandeling zijn geoefend en nu zelfstandig ingezet kunnen worden.
- **Maak signalen en acties concreet en herkenbaar:**
Formuleer signalen en stappen in observeerbaar gedrag, zodat het plan ook onder stress houvast biedt. Bijvoorbeeld: *"Ik merk dat ik minder slaap en afspraken afzeg; dus plan ik extra rustmomenten en neem ik contact op met mijn broer."*
- **Bespreek hoe en wanneer steun wordt ingeschakeld:**
Maak expliciet bij wie en op welk moment iemand contact kan zoeken. Benoem dat tijdig steun vragen onderdeel is van zelfstandig omgaan met kwetsbaarheid.
- **Zorg dat het plan bekend, vindbaar en toepasbaar is:**
Bespreek het plan actief, zorg dat de patiënt het begrijpt en weet hoe het te gebruiken, en leg vast waar het wordt bewaard voor momenten dat het nodig is.

