



# Blijf-in-herstelplan (terugvalpreventie)

© Manja Kamman Counseling & Hypnotherapie [www.manjakamman.nl](http://www.manjakamman.nl)

Maak in je blijf-in-herstelplan een inventarisatie van:

1. De belangrijkste **risicosituaties** (*triggers*) voor jou. Triggers zijn bepaalde omstandigheden, gedachten of emoties die iets in jou oproepen waardoor je zou kunnen terugvallen in oude patronen of in ongewenst gedrag. Als je een registratiedagboek bijhoudt, loop dit dan nog eens na. Houd ook “HALT” in gedachten: *Hungry, Angry, Lonely, Tired* zijn triggers die voor bijna iedereen gelden. Bereid je ook voor op nieuwe, onbekende situaties.
2. Je **waarschuwingssignalen**. Dit zijn signalen in jou die erop wijzen dat het de verkeerde kant op gaat. Sta stil bij gedachtes, gevoelens of dingen die je doet (of juist niet doet) die kunnen wijzen op een aanstaande uitglijder of terugval. Algemene signalen van terugval in oude patronen zijn:
  - Verzet tegen vervelende gedachtes of gevoelens of het vermijden ervan
  - Veel in je hoofd zitten, veel moeten, veel regels
  - Je zelfbeeld heel serieus nemen
  - Functioneren op de automatische piloot
3. Een lijst met **helpende gedachtes** of mantra's; dingen die je tegen jezelf kunt zeggen.
4. Een lijst met **helpend gedrag** of activiteiten; acties die je kunt ondernemen. Algemene acties bij terugval in oude gedragspatronen zijn:
  - Stop met het oude gedrag.
  - Reageer met compassie naar jezelf toe.
  - Hervat het investeren in jezelf, het gezonde gedrag, op basis van je waarden en doelen.
5. En... Wat doe je als het toch misgaat? Hoe ga je om met terugval? Dit wordt je **noodplan**.

Nog even over die “waarschuwingssignalen”. Wees je ook bewust van het bestaan van **Postacute Withdrawal Symptoms** (PAWS) oftewel: de post-acute ontwenningssymptomen. PAWS kunnen plotseling optreden, weken tot maanden nadat je bent gestopt met drinken of drugs. Ex-rokers en mensen met gedragsverslavingen herkennen ze ook. PAWS komen en gaan in periodes van enkele dagen; ze zijn niet constant aanwezig. De PAWS kunnen tot wel 2 jaar aanhouden. PAWS zijn altijd risicogevoelens en kunnen worden beschouwd als waarschuwingssignalen. De meest voorkomende PAWS zijn:

- Plotselinge verandering in je gemoedstoestand (stemmingswisselingen)
- Geïrriteerdheid, overreageren
- Een doof, uitgeblust gevoel
- Stressgevoeligheid
- Vermoeidheid
- Slaapproblemen
- Geheugenstoornissen
- Concentratieproblemen, moeite met helder denken
- Weinig energie (soms afgewisseld met hyperactieve periodes)
- Lichamelijke coördinatieproblemen

**Toch uitgegleden of teruggevallen?** Niet leuk, maar het kan gebeuren! Het hoort erbij en het betekent niet dat je weer "helemaal op nieuw" moet beginnen. Want je kunt feitelijk nooit "terug naar af" gaan (tenzij je een tijdreiziger bent). Een terugval, of uitglijder, is een moment om te *leren*, om je valkuilen te leren kennen. Zonder fouten te maken kun je niet leren! Het is ook een kans om je doelen opnieuw te benoemen. Wees mild voor jezelf!

## **Voorbeeld: het terugvalpreventieplan van "Janetta" (gestopt met drinken)**

### Risicosituaties:

Stress op werk

Hard aan het werk zijn geweest

Onverwachte gebeurtenissen (zowel prettig als onprettig)

Ruzie

Me afgewezen voelen (ook als dat niet zo is)

Kritiek, negatieve feedback

Teleurstellingen

Boos zijn

Verveling, slecht in mijn vel zitten

Irritatie

Moe

Honger / dorst

### Waarschuwingssignalen:

Als ik yoga ga overslaan

Als ik slecht(er) ga eten

Geïrriteerd of boos gedrag

Gedachte "Misschien viel het allemaal wel mee"

Gedachte "Misschien kan ik nu weer sociaal drinken"

Voordelen van alcohol zien (fijne herinneringen ophalen)

Als ik me ga afzonderen

xx [naam oude drinkezuster] weer opzoeken

Me opeens anders voelen (positief of negatief)

Helpende gedachtes:

Ik hoef niet alles alleen te doen!

Ik heb alles in me om gelukkig te zijn.

Ik heb alles in me om dit op te lossen.

Het voegt niets toe.

Het lost niets op, het maakt alles erger en het ondermijnt mijn kracht.

Dat is niet wie ik ben. Dat is niet wat ik echt wil.

Wat verlang ik nu echt?

Word ik daar nu echt gelukkig van?

Ben ik nu aan het twijfelen of aan het vechten?

Hoe voel ik me morgen? Denk aan de morning afters die ik heb gehad.

Denk aan mijn voornemens.

Visualiseer de ergste dronkenschap met het ergste gedrag, etc.

Als ik denk, zou ik nooit meer kunnen drinken? → Ik zou het in elk geval nooit meer zorgeloos kunnen doen.

Als ik denk, zo erg was het toch niet? → Het was wél héél erg.

Denk aan het goede gevoel. Beleef het!

Je wilde toch vrij zijn?

Je wilde toch leven?

Is dit wat je nu echt WILT?

Bekijk het per vandaag.

Neem de eerste niet.

Denk aan mijn frisse uiterlijk.

Is ééntje ooit genoeg geweest?

Een ding is zeker, matig kan ik niet.

De roes is een illusie van geluk, niet het geluk zelf.

Dit is de verslaving die nu praat.

Neem vandaag geen beslissingen. Deze beslissing is te belangrijk en kan niet worden gemaakt zonder langere bedenktijd.

Ik heb nog nooit spijt gehad als ik NIET heb gedronken.

### Helpend gedrag:

Check: heb ik voldoende gegeten en gedronken?

Elke dag een ochtend check-in, avond check-out: Wat staat me vandaag te wachten? Hoe is het vandaag gegaan?

Zoek hulp! XX [naam vriendin] bellen, forum op.

Alles eens helemaal anders doen (gewoontes doorbreken)

Andere route naar en van werk nemen

Elke dag koken en vooruit koken.

Gezond en lekker eten

Beloningen bedenken

Iets aardigs doen voor een ander, dagelijks

Yoga!

Boek Jan Geurtz lezen

Mediteren, liggen, zitten, ademen, op hoofd staan, onder douche, naar bed en tv kijken

Visualisaties (van lekker fris water met citroen drinken).

### Noodplan:

Contact opnemen met [naam familielid]. [Familielid] weet wat ik wil (z.s.m. stoppen; liefst tijdelijk bij iemand logeren; als het echt niet anders kan dan opname) en zij heeft telefoonnummers van Manja, een buddy, en nog een paar andere mensen / dingen die kunnen helpen.

## **Nog een paar nuttige tools bij nood**

### 10 Tips voor Stress Management:

1. Maak je eerst even los van de situatie. Neem afstand.
2. Adem. Voel. Laat alles wat er is er echt helemaal zijn.
3. Onderzoek de situatie, gedachte, het gevoel, het gedrag en zet er alternatieven tegenover. Kijk waar de gedachten en het gevoel vandaan komen. Bekijk de situatie en de inhoud door een andere bril (Kan het tegenovergestelde ook waar zijn? Wat kan hij ook bedoelen? Gaat dit wel over mij? Wat zegt dit over hem? enz) Zoek ook de goede bedoelingen van iemand. (Je kunt ook de methode van Byron Katie hiervoor gebruiken, zie volgende pagina).
4. Wees in het nu. Blijf bij de zaak. Geen "Wat als...?"
5. Blijf positief.
6. Visualiseer evt. een imaginair beschermings-schild / omhulsel / ei om je heen.
7. Lees of repeteer je mantra's.
8. Vraag hulp en praat erover! Desnoods alleen met jezelf. Of schrijf het op.

9. Waardeer wat wel goed gaat, wat je hebt, wees dankbaar. Noem 3 dingen waarvoor je dankbaar bent.

10. Slaap, eet gezond, beweeg, mediteer en wat er ook gebeurt: Verdoof je gevoel niet.

“The Work” van © Byron Katie – bij negatieve gedachten:

Vraag jezelf:

*Is het waar (wat ik denk)?*

*Weet ik 100% zeker dat het waar is?*

*Kan het omgekeerde ook waar zijn?*

*Wat voel ik en hoe gedraag ik me als ik geloof in deze gedachte?*

*Wie ben ik zonder deze gedachte?*

Keer de gedachte om: Wanneer je bezig met met een ander, keer de uitspraak dan om naar jezelf, naar de ander en naar het tegenovergestelde. Kunnen de omkeringen óók waar zijn?

Bijvoorbeeld: De oorspronkelijke gedachte "Paul luistert niet naar me", kan worden omgekeerd naar: "Ik luister niet naar mijzelf." Een andere omkering is "Ik luister niet naar Paul." Een derde omkering is "Paul luistert wel naar me."

Wanneer je bezig bent met een voorwerp, zoals het lichaam, keer dat dan om naar het tegenovergestelde, en ook naar 'mijn gedachten' of 'mijn denken'. Bijvoorbeeld: "Mijn lichaam is ongezond" kan omgekeerd worden naar "Mijn denken is ongezond."

Sta bij elke omkering stil. Vind bij alle omkeringen voorbeelden (minstens 3 als het kan) waar de omkering waar is of meer waar.

Als je begint je positie te rechtvaardigen of te verdedigen of als je opgaat in je verhaal, wees dan alleen gewaar wat je doet en ga weer terug naar het onderzoek.

Kijk voor de volledige oefening en meer op: <http://thework.com/sites/thework/nederlands/>

Helpende vragen die je jezelf kunt stellen bij problemen:

*Wat specifiek is het probleem?*

*Wat stopt me om...?*

*Wat moet er gebeuren opdat...?*

*Hoe zou het zijn voor mij om [probleem opgelost / iets wel te kunnen]*

Een goede vraag bij overtuigingen of ongewenste gedachten:

*Hoe weet ik dit eigenlijk zo zeker...?*