

Terugvalpreventiekaart



Naam:



Datum:

Ik word door de volgende 'triggers' negatief beïnvloed:

Triggers: dit zijn concrete situaties of gebeurtenissen die bij mij een proces in gang zetten die een sterk verhoogd risico met zich meebrengen dat ik wil gaan gebruiken.

1.

2.

3.

4.

5.

Aan de volgende signalen kun je zien dat het niet goed met mij gaat:

Terugvalsignalen: dit is waarneembaar negatief gedrag waaruit af te leiden valt dat bij mij prioriteiten aan het veranderen zijn. Hoewel ik nog niet feitelijk in gebruik ben teruggevallen zijn het wel de eerste voortekenen er van. Net als de rode oliepijl waarschuwingslampjes op het dashboard van de auto; als ik die negeer dan is het slechts een kwestie van tijd dat de motor vastloopt.

1.

2.

3.

4.

5.

Helpende gedachten om goed met risicosituaties om te gaan:

1.

2.

3.

4.

5.

Stappen die ik zet zodat ik niet toegeef aan de verleiding om te gaan gebruiken:

1.

2.

3.

4.

5.

Stappen die ik zet als ik een uitglijder of terugval meemaak:

1.

2.

3.

4.

5.

Ik geef toestemming aan de volgende personen om mij direct en concreet op mijn gedrag aan te spreken, als bovengenoemde signalen door hen worden waargenomen. Ook neem ik zelf initiatief om met hen contact op te nemen als ik merk dat ik het moeilijk heb.

Bij deze geef ik ook aan dat ik dan serieus mijn gedrag wil onderzoeken en dit ook wil corrigeren.

 Naam	 Soort relatie	 Contactgegevens

Je kunt mij helpen bij het voorkomen van terugval door:

1.

2.

3.

Als ik terugval kun je het volgende voor mij doen:

1.

2.

3.