



Terugvalpreventieplan (TPP)

Dit formulier kan u helpen met het signaleren en trachten te voorkomen dat problemen terug keren of verergeren. Terugval betekenen dat u last heeft van symptomen die mogelijk erg lijken op de problemen waar u voor behandeld bent geweest. Deze terugval is niet ongebruikelijk.

Er zijn een aantal dingen die u kunt doen, hieronder zetten we ze even willekeurig op een rijtje.

Hoe herken ik een terugval

Globaal kunnen we de terugvalsignalen verdelen in 3 categorieën.

- a) lichamelijke signalen (b.v. gespannen zijn, vermoeidheid, prikkelbaar)
- b) gedrag (b.v. terugtrekken uit sociale contacten, meer alcohol, minder sporten, vermijden)
- c) gevoelens en gedachten (b.v. meer piekeren, meer somberheid, meer angst, meer gedachten aan de dood)

Om u een idee te geven kunt u terugdenken aan de tijd voordat u zich aanmeldde voor behandeling. Hoe was de situatie toen en tegen welke problemen liep u aan. U kunt het ook met iemand bespreken die u in die tijd heeft meegemaakt.

Noteer deze signalen in onderstaande overzichten zodat voor u en de behandelaar duidelijk wordt welke stappen er ondernomen kunnen worden om uw terugval te beperken of te verhelpen.

Lichamelijke klachten / signalen

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Gedrag klachten / signalen

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Gevoelens en gedachten klachten / signalen

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |



H.E.L.P. Huub Eerste Lijns Psycholoog

Voorkomen

In de behandeling die u voor uw klachten bij H.E.L.P. heeft ontvangen zijn er door u handvatten en belangrijke inzichten opgedaan over uw klachten. Met de tijd kunnen deze waardevolle inzichten vervagen. Dit zou zonde zijn en daarom is het van belang om deze inzichten en handvatten regelmatig te onderhouden. Hierdoor kan terugval eerder worden herkend en of voorkomen.

Bereikbaarheid

Het kan natuurlijk altijd voorkomen dat u terugval heeft.

- Is deze terugval van dien aard dat u buiten regulieren werktijden van H.E.L.P. direct hulp nodig heeft dan kunt u terecht bij de HAP.
De HAP verwijst indien nodig door naar de crisisdienst van METggz.
De volgende werkdag neemt de crisisdienst telefonisch contact op met H.E.L.P. conform het suïcideconvenant van Midden Limburg voor overname van de zorg.
- Bij alle andere gevallen kunt u contact opnemen met H.E.L.P. .
U kunt de contactgegevens vinden onder de button "[contact](#)".