

Terugval preventie plan



Femke de Weerd
burn-out & stresscoach

Copyright ©2024 Femke de Weerd. Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden gedeeld met derden, verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder naamsvermelding en voorafgaande schriftelijke toestemming van Femke de Weerd.

Dit is de versie 2.0 van het terugval preventie plan, speciaal voor de bijbehorende training. Bij de samenstelling is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de informatie. Femke de Weerd, dan wel femkedeweerd.nl, kunnen niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige onjuiste of ontbrekende informatie.

Stap 1: Het terugvalpreventie werkboek

Wat is het grootste inzicht geweest wat je hebt gekregen tijdens je ziekteproces?

.....
.....
.....
.....

Welke waarden/overtuigingen heb je veranderd in deze periode:

Oude overtuiging

.....
.....
.....
.....

Nieuwe overtuiging

.....
.....
.....
.....

Oude overtuiging

.....
.....
.....
.....

Nieuwe overtuiging

.....
.....
.....
.....

Oude overtuiging

.....
.....
.....
.....

Nieuwe overtuiging

.....
.....
.....
.....

Check vraag voor later: Hou je jezelf nog aan deze nieuwe overtuigingen?

Welke afspraken maak jij met jezelf om te voorkomen dat je terugvalt? (Dit kunnen hele praktische afspraken zijn)

Afspraak:

.....
.....
.....
.....

Afspraak:

.....
.....
.....
.....

Afspraak:

.....
.....
.....
.....

Afspraak:

.....
.....
.....
.....

Afspraak:

.....
.....
.....
.....

Hoe herken jij dat je op de rem moet stappen?

Vul op de volgende pagina in hoe jij je voelt onder bepaalde omstandigheden.

Groen: Je zit goed in je vel en ervaart geen overmatige stress

Oranje: Voel je spanning

Rood: Voel je burn-out gerelateerde klachten.

Wat voor emoties voel je Hoe voelt je lichaam? Welke gedachten ervaar je?

Wat voor emoties voel je? Hoe voelt je lichaam? Welke gedachten ervaar je?

Wat voor emoties voel je? Hoe voelt je lichaam? Welke gedachten ervaar je?

5. *Wat voor activiteiten/acties kun je doen of laten om weer op te laden, mocht je je overvraagd voelen? Wat heeft goed gewerkt voor jou toen je je energie moest herstellen?*

.....
.....
.....

6. *Welke vraag kun jij je in de toekomst stellen om te checken of je nog op de goede weg zit?*

.....
.....
.....

Ruimte voor verdere notities:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....