

Terugvalpreventieplan (TPP)

*'Het einde van een geslaagde behandeling is de start van een volgende uitdaging;
het vasthouden van datgene jij in behandeling hebt bereikt'*

Om datgene waarmee jij in je behandeling je psychische klachten hebt doen afnemen stevig te verankeren is het raadzaam om een terugvalpreventieplan (TPP) te schrijven.

Wat is het TPP?

Het terugvalpreventieplan is, zoals de naam al doet vermoeden, een plan voor als je terugvalt (én ter voorkoming van terugval). Vaak wordt het TPP in briefvorm aan jezelf geschreven. Een persoonlijke brief die je er bij kunt pakken als het in de toekomst -om wat voor reden dan ook- weer moeilijk wordt, als je onbedoeld toch weer in je valkuil terecht bent gekomen, als de psychische klachten terug keren (dit gebeurt helaas wel eens). Het betreft een brief die je herinnert aan al datgene dat jou in de afgelopen periode heeft geholpen om weer op te krabbelen. Een hoopgevende brief die jou vertelt wat je kunt doen als dat voor jou door omstandigheden of stress moeilijk te herinneren/ of op te halen is.

Maar hoe dan?

Het TPP is persoonlijk en schrijf je op maat. Er zijn geen vaste regels, je bent vrij om de brief te schrijven zoals jij het wil. Mocht je toch wat handvatten willen, dan kan dit document je daar bij helpen. Probeer de brief wel zoveel mogelijk in je eigen woorden te schrijven.

Verschillende -optionele- elementen in een TPP-brief

Een goed terugvalpreventieplan bestaat uit verschillende elementen. Kies de elementen die jij voor jouw brief passend vindt en voel je vrij om je brief aan te vullen met eigen elementen.

Zie voor voorbeeldelementen de volgende pagina's.

Mijn TPP

- **Aanhef:** jouw brief begin je met een voor jou prettige aanhef. Sta stil bij hoe jij het liefst wordt aangesproken op momenten dat je de brief nodig zou kunnen hebben (als je in nood bent). Denk aan: '*Beste *naam**', of '*Lieve *naam**', of '*Dappere *naam**', etc.
- **Begin:** begin de brief met het erkennen van de situatie, bijvoorbeeld door: '*Je hebt het TPP erbij gepakt omdat het er op lijkt dat (*specificeer klachten*) zijn teruggekeerd. Je baalt hiervan.*' Geef jezelf een compliment door op te merken dat het goed van je is dat je je klachten serieus neemt, dat je kennelijk besluit er iets aan te gaan doen, bijvoorbeeld: '*Goed van je dat je hebt besloten om jouw TPP er bij te pakken. Je hebt je klachten immers eerder succesvol verminderd.*'
- **Koppeling:** maak een koppeling tussen de afgelopen periode, en het toekomstige zware weer. Bijvoorbeeld door: '*Weet je nog dat jij in *noem periode van behandeling* ook stevig hebt geworsteld met *specificeer klachten*, problemen die mogelijk erg lijken op de problemen waar je nu mee kampt. In deze brief schrijf ik je graag over al datgene jij geleerd hebt tijdens jouw behandeling; o.a. op welke signalen jij moet letten, wat je valkuilen zijn, welke oefeningen/ handvatten jou geholpen hebben, welke inzichten jij hebt opgedaan en met welke mensen jij contact kunt zoeken als je er niet uitkomt of als je steun nodig hebt. Ik schrijf je dit omdat ik heb ervaren dat het je helpt om jouw klachten te reduceren.*' Benadruk in je brief dat het niet gek is dat -hoe vervelend en ongewenst ook- klachten terug kunnen keren. '*Laat de moed niet zakken.*'
- **Signalen/ valkuilen:** schrijf uit welke signalen (denk aan verstoorde slaap, eetgedragingen, prikkelbaarheid, zwart-wit denken, neiging tot isoleren, vermijden, passiviteit, etc.) voorafgaan aan jouw psychische klachten of verraden dat het niet goed met je gaat/ je in je valkuil zit. Bijvoorbeeld: '*In therapie heb je geleerd dat *specificeer signalen* vaak aan jouw klachten voorafgaan. Het zijn voorbodes,*' of '*In therapie heb je geleerd dat je aan *specificeer signalen* kunt merken dat het niet zo lekker met je gaat/ je in je valkuil (*specificeer valkuil*) zit, neem deze signalen serieus.*' '*De signalen vertellen je dat je even goed op jezelf moet letten.*' Signalen kun je op verschillende gebieden (somatisch, emotioneel, cognitief, gedragsmatig) opmerken en kunnen in verschillende fases worden onderscheiden, bijvoorbeeld: groen (het gaat goed), oranje (het gaat de verkeerde kant op), rood (je zit in je valkuil). Als jij hier in je behandeling een beschrijving van hebt gemaakt is het goed om daar in je brief aandacht aan te besteden of deze als bijlage aan de brief toe te voegen.

- **Handvatten/ oefeningen:** in therapie leer je verschillende manieren van omgaan (coping) met jouw problemen/ klachten nadat je de signalen herkend en erkend hebt. In de brief is het goed om de handvatten/ oefeningen waarmee je de tijdens je behandeling dapper en vruchtbaar hebt geoefend zorgvuldig te omschrijven. Omschrijf welke handvatten je hebt gekregen en welke oefeningen je hebt gedaan, wat het effect daarvan is geweest en op welke termijn dit effect merkbaar werd (m.a.w.: geef niet op als het resultaat even op zich laat wachten).
- **Inzichten:** heb jij belangrijke inzichten opgedaan over jezelf of over anderen, vergeet deze dan niet te beschrijven in je brief. Het zou zonde zijn als die waardevolle inzichten met de tijd langzaam vervagen.
- **Contactpersonen:** tijdens de therapie leer je wie je waarvoor kunt contacten. Help jezelf in de brief door een opsomming te maken van contactpersonen die je kunt schrijven, bellen, mailen of appen als je in de penarie zit. Denk bijvoorbeeld aan belangrijke familieleden, vrienden of je therapeut. Zet achter de namen van de personen de contactinformatie.
- **Afsluiter:** als je er één weet, beëindig je brief dan met een hoopgevende slotzin, of een quote die je moed geeft of inspirerend vindt. Benadruk dat jij jouw klachten eerder hebt gereduceerd en dat jij in staat bent om jouw klachten weer doelgericht aan te pakken.

*'Succes!', 'YOU CAN DO IT'. 'Groeten/ liefs/ sterkte/ *naam*'.*