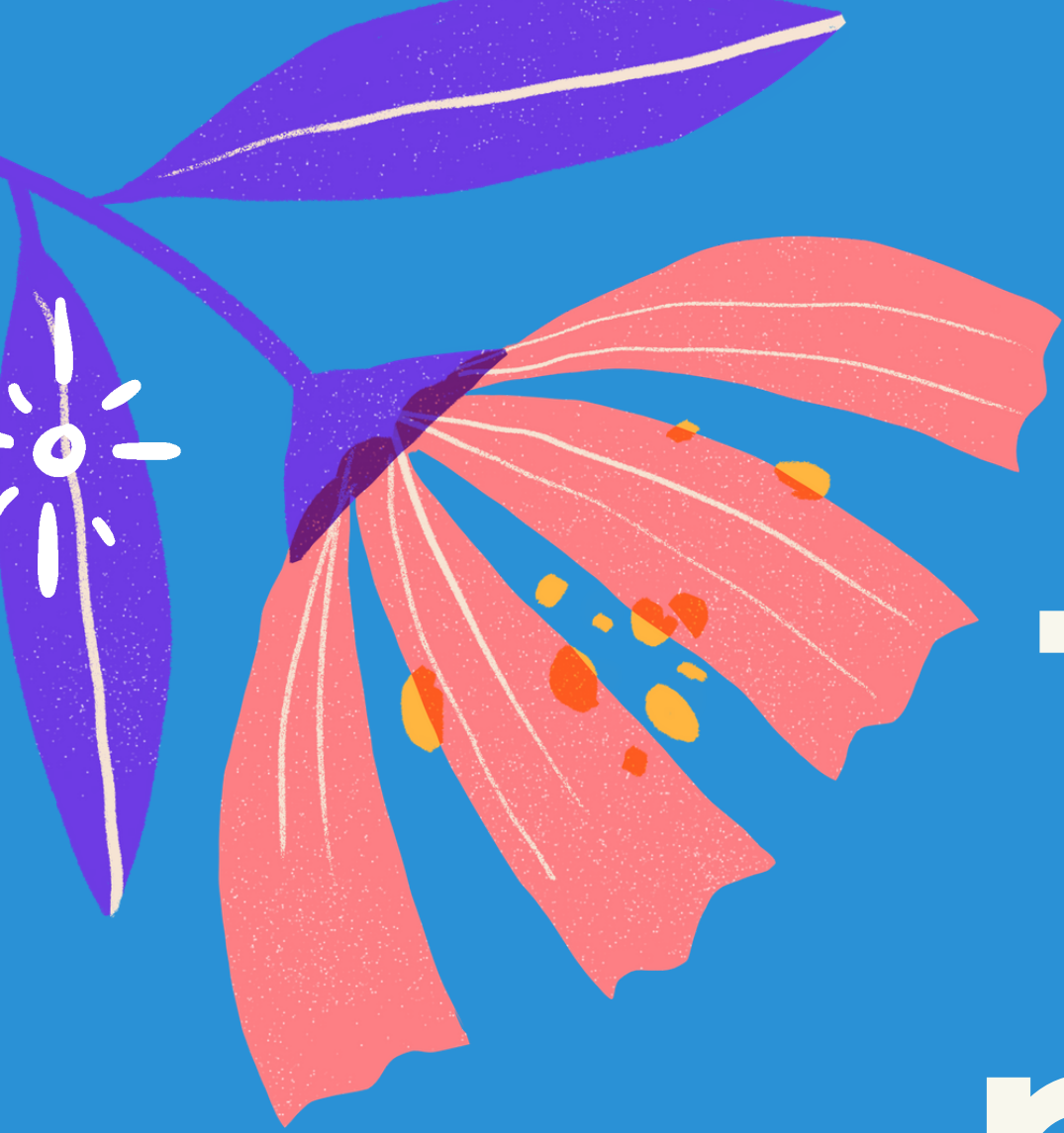
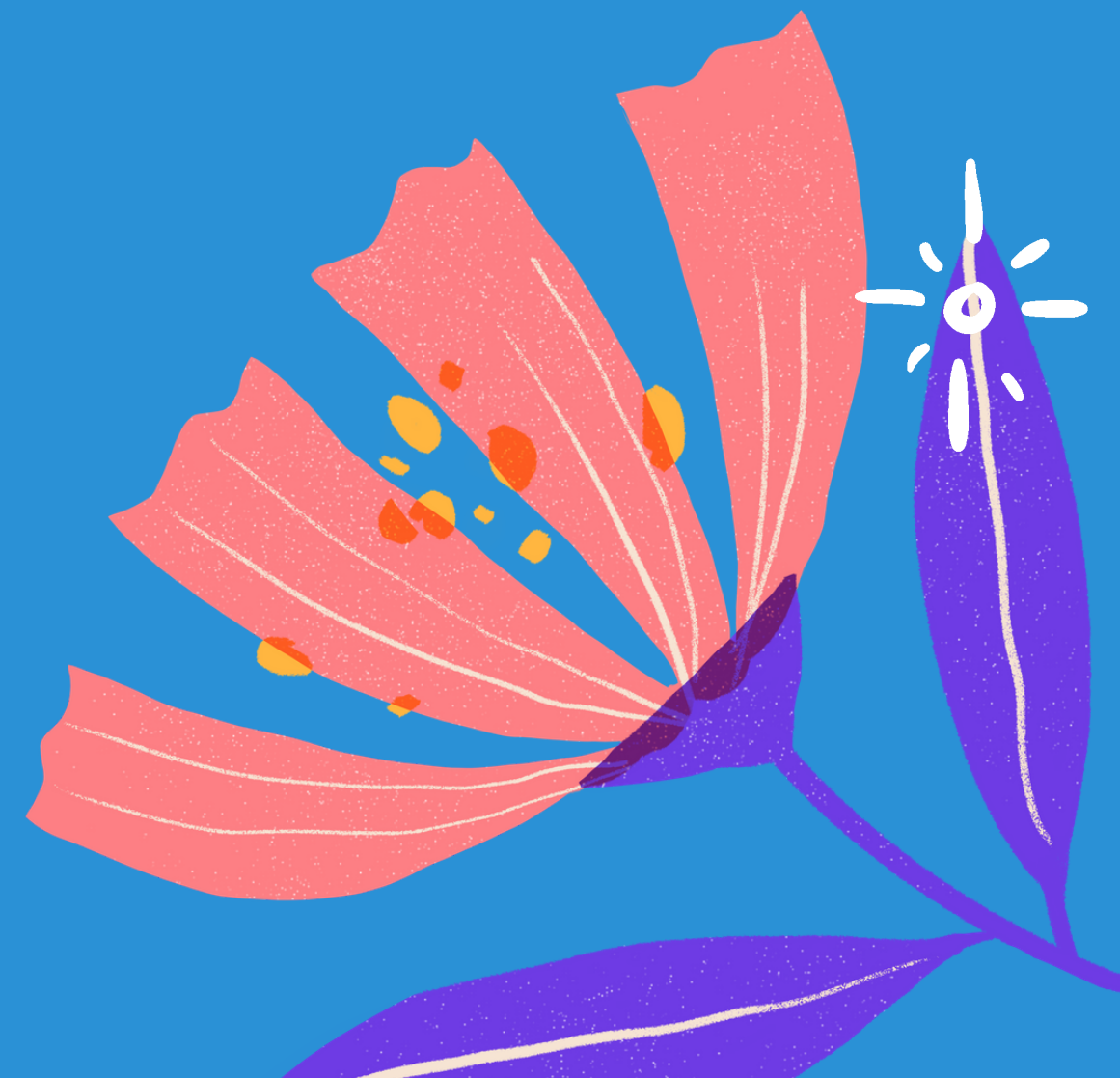




Terugval preventie

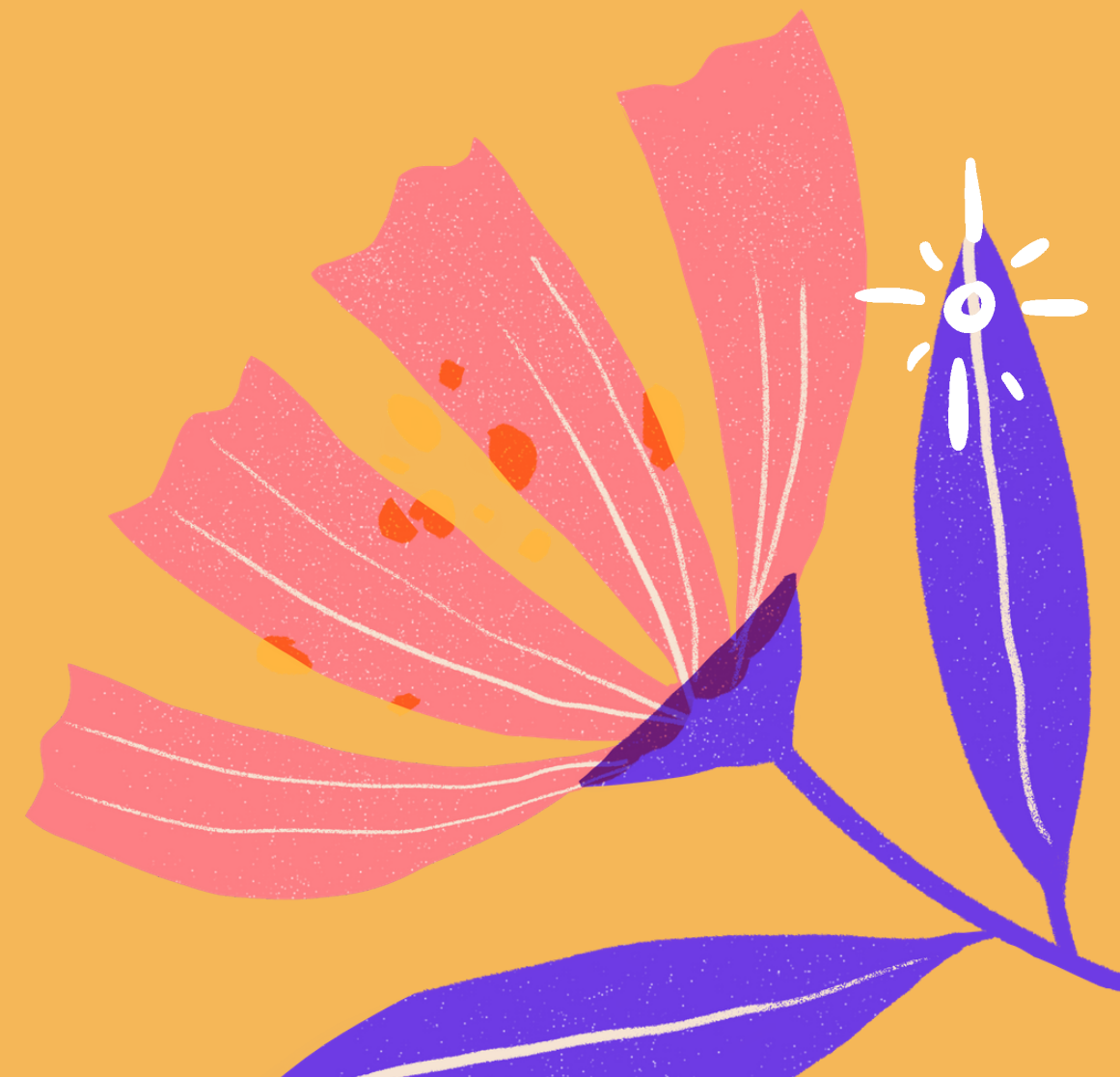
Je kan en mag altijd weer opnieuw beginnen





Hoog risico situatie

Negatieve gevoelens, andere personen,
sociale druk, positieve gevoelens



Voor en na de hoogrisico situatie

Deel het proces op in 2 delen



Voor:

- Disbalans en stress
- Wens om toe te geven en je te buiten te gaan
- Hunkering
- Rationaliseren, ontkennen en ogenschijnlijk irrelevante beslissingen

Disbalans en stress

Wat moet en wil je allemaal in je leven en is dat in balans. Hoe zit met met jouw Flow????





Wens om toe te geven en je te buiten te gaan

Compenseren van negatieve gevoelens
en stress, jezelf willen verwennen.

Hunkering

Externe cues, omgevingsprikkels



canva.com



Rationaliseren ontkennen, ogenschijnlijk irrelevante beslissingen

Dat kan ik wel, één snoepje is niet erg. Het valt wel mee, één keer. Toevallig een andere route nemen, zodat je wel langs die plek van verleiding tot.... komt



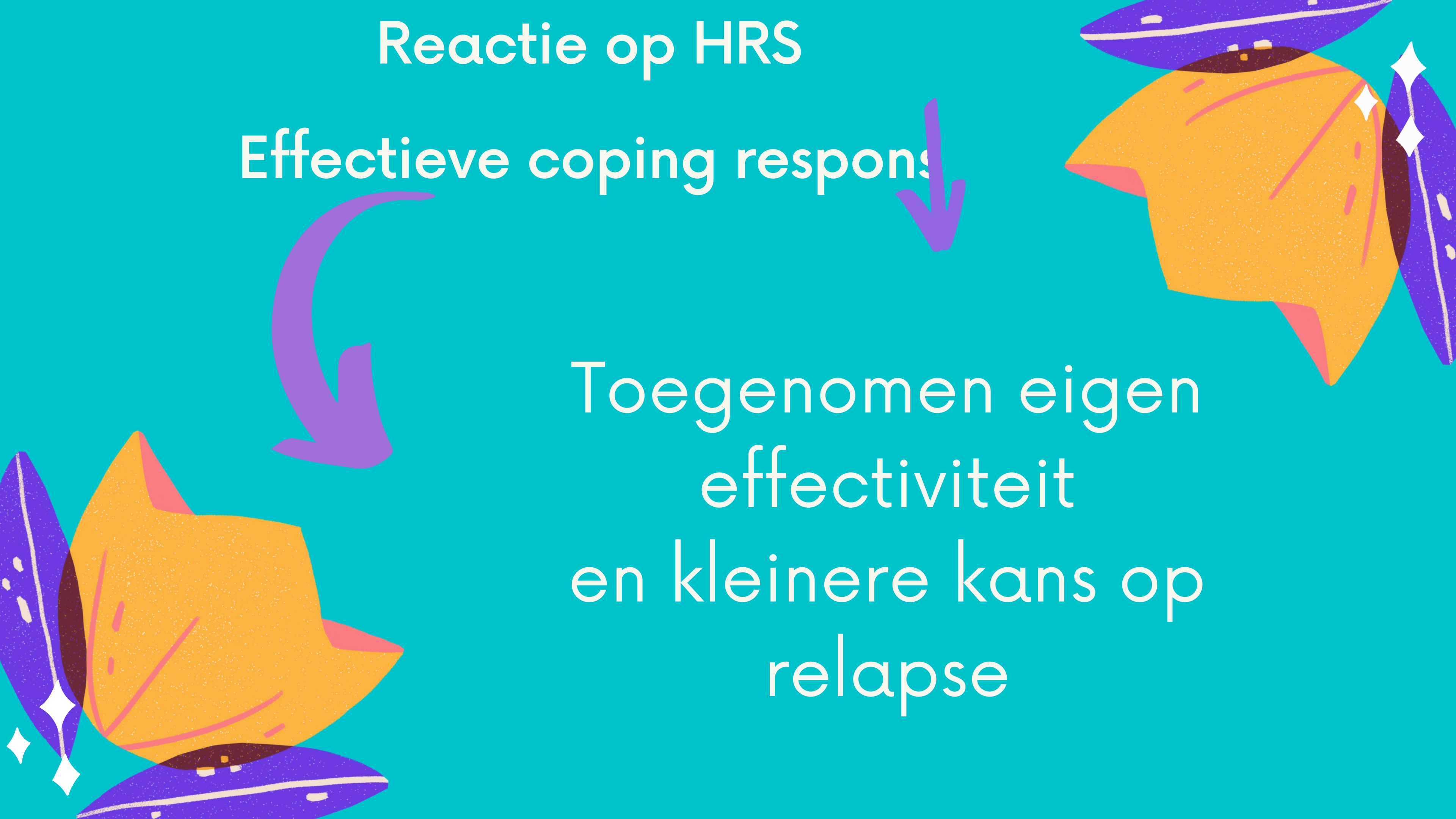
Hoog risico situatie (HRS)



Reactie op HRS

Effectieve coping respons

Toegenomen eigen
effectiviteit
en kleinere kans op
relapse





Ineffectieve coping respons

Lagere eigen effectiviteit en positieve uitkomstverwachting

Leiden tot een lapse

regelovertredingsseffect gaat in werking
hogere kans op relapse



Regelovertreiding effect

Schuldgevoel
Controle verlies
demotiverend

ik heb het nu toch al verpest
negatieve gedachtes nemen de overhand

Situatie en Belemmerende gedachten GGGG

G Gebeurtenis
G Gedachten
G Gevoelens
G Gedrag



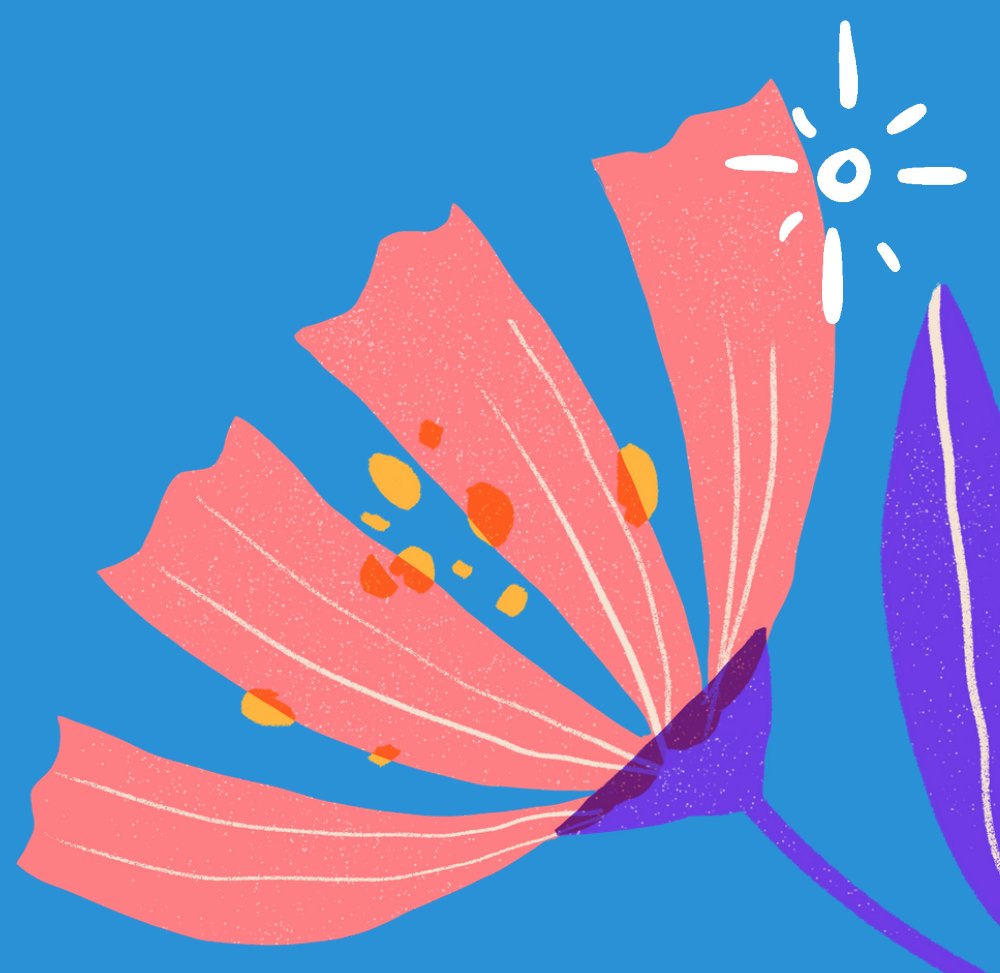
Analyse van een lapse/terugval





Hoe vervelend een terugval
ook is , je kunt er
ongelofelijk veel van
leren!!!!

– Krista ;)





Zet m op!