

## Terugvalpreventieplan

Ook als je je eten nu onder controle hebt, kun je later bij problemen of moeilijkheden weer de neiging hebben om terug te vallen in eten (en/of weinig bewegen). Bij sommige mensen blijft deze neiging hun hele leven lang op de loer liggen. Als je daarbij aanleg hebt tot overgewicht zul je misschien je hele leven "op moeten passen". Hoe meer je eetpatroon en je bewegingspatroon een vanzelfsprekende gewoonte wordt, hoe beter. Merk je dat het niet meer vanzelfsprekend goed gaat, pak je je stappenplannen er weer bij.

I Wat ga je doen na de behandeling?

1. Nazorgplan: heb je een soort plan voor je zelf? Wat ga je in de weken en maanden na de behandeling doen? Maak een concreet plan, omdat anders de aandacht snel verslapt en je snel weer in je oude eet/beweegpatroon terechtkomt.

2. Denk na over een nazorggroep. Schrijf voor jou de voor en nadelen op. Maak een voorlopige keuze en bedenk dat je die altijd weer kunt herzien.

3. Welke afspraken maak ik met mezelf (en belangrijke anderen uit mijn omgeving) om het mezelf niet te moeilijk te maken. Bijv afspraken over feestjes, avondeten, de avonden. Bespreek dit met de ander. Verwacht niet dat je eetstoornis nu "over" is. Leg ook aan anderen uit dat dit meestal niet het geval is.

4. Maak zo nodig nog een extra afspraak met je therapeut en je partner om te bespreken hoe het na je ontslag verder zal gaan.

5. Welke personen helpen je om de controle over je eten en je bewegen te houden? Maak hier afspraken mee, om bijvoorbeeld regelmatig even te evalueren hoe het gaat.

De positieve kant van een terugval.

Er is een verschil tussen achteruitgang en weer volledig instorten. Een terugval is geen teken van zwakte. Het is een signaal dat je weer nieuwe vaardigheden moet ontwikkelen om je problemen het hoofd te bieden. Van fouten kun je leren. Veroordeel je jezelf niet.

II Waaraan is een terugval bij mij te herkennen?

6. Wat zijn voor jou prikkels om terug te vallen? Is dat een verandering in je relatie, werk, studie of is dat als je aankomt of als je een conflict hebt?

7. Wat zijn signalen waaraan je kan merken dat het niet goed met je zelf gaat gaat?

8. Wat zijn signalen waar ik aan kan herkennen dat het niet goed met jouw eten gaat?

9. Wat zijn signalen waaraan je kunt zien dat je minder alert word. Bv. Als je stiekem gaat eten, minder contact aangaat met mensen, niet meer durft te sporten enz. Bij gewichtstoename, en de gedachte dat je het er later wel weer "af lijnt". Heb je bijvoorbeeld weer vaker een eetbui. Wordt je heel onverschillig over het eten en/ of andere dingen? Ga dit rustig voor je zelf na.

III Wat ga je doen als je bij jezelf een neiging tot terugval bemerkt?

10. Eetdagboek bijhouden. Hoe moeilijk het ook kan zijn om je er toe te zetten: eerlijkheid naar jezelf door middel van een eetdagboek is de basis voor zelfcontrole en zal ook na de behandeling iets zijn waar je telkens op terug kan vallen op momenten dat het weer slechter met het eten gaat.

11. Aanmelden Nazorggroep. Op het moment dat je de behandeling bij het Antonius stopt, heb je een heel traject achter de rug, je bent een beetje therapiemoe, en je hebt niet zo veel zin om weer in een nieuwe groep te gaan deelnemen. Je wilt het wel weer eens alleen proberen, hoe eng ook. Dit is een gezonde reactie op je behandeling. Maar wees alert op terugval; schaam je niet en meld je tijdig aan voor de nazorggroep. Houd rekening met een wachttijd voor je daadwerkelijk kunt beginnen.

12. Om alert te blijven kun je ook met een groepsgenoot afspreken elkaar te helpen, bijvoorbeeld door elkaars eetdagboeken regelmatig te lezen. Bekijk wanneer je iemand inschakelt en ook wanneer jij van hen verwacht dat zij initiatief nemen om contact met jou op te nemen.

13. Lees je oude stappen plannen nog eens door. Bedenk nog eens wat je in de therapie het meest geholpen heeft: de dagboeken, praten met anderen, de cognitieve schema's. Is er een herinnering die je nu kan helpen om je wat sterker te voelen?

Succes!