## Bijlage 5.8

## Terugvalpreventie: 'Waar was ik, waar ben ik nu en hoe ga ik verder?'

U bent in de laatste fase van de behandeling gekomen. Hopelijk hebt u al minder last van uw angstige gepieker, en lukt het u anders te reageren op lastige situaties. Omdat de behandeling bijna afgerond is, is het goed stil te staan bij een aantal vragen: Hoe was het met u toen de behandeling begon? Welke klachten zijn afgenomen? Aan welke zaken wilt u nog verder werken? Op welke manier kunt u daar zelf mee doorgaan na afronding van de behandeling?

Begin met terug te denken aan het moment waarop u besloot in behandeling te gaan. Wat waren toen uw grootste problemen of zorgen? Van welke klachten had u het meest last? Op welke manier verstoorde uw gepieker uw leven? Noteer dat hieronder:

۸/۵	
vve	ke van de zaken die u hierboven genoteerd hebt zijn verbeterd?
vve	ke van de zaken die u hierboven genoteerd hebt zijn verbeterd?
vve	ke van de zaken die u hierboven genoteerd hebt zijn verbeterd?
vve	
vve	
>	

	ė
,	bii
	ii
(	1ge
	e.
	S
,	Ħ
	ã.
	3
	ä.
(	Ø
	₹.
	ä
	Ξ
	٤٠
	_
	ሯ
•	<u>::</u>
	se
	S
	_
	-
	z
	7
	Ž
	ï
	$\pi$
	ž,
	>
	_
	:
	Z
	_
	'er
	6
	ra
	ak
	5 Y~
	C
	À
	L
	-
	$H_{o}$
	õ
	$\tilde{p}$
	Ξ.
	7
	ф
	7
	Z
	<u>.</u>
	Ē
	Emr
	Emme
	Emmelk.
	nme
	nme
	mmelkamp (
	nme
	mmelkamp (201
	mmelkamp (
	mmelkamp (2017). P
	mmelkamp (2017).
	mmelkamp (2017). P
,	mmelkamp (2017). Protoco
,	mmelkamp (2017). Protoco
•	mmelkamp (2017). Protoco
	mmelkamp (2017). Protocollo
	mmelkamp (2017). Protocollaire l
	mmelkamp (2017). Protocollaire bel
	mmelkamp (2017). Protocollaire behai
	mmelkamp (2017). Protocollaire bel
	mmelkamp (2017). Protocollaire behandeli
	mmelkamp (2017). Protocollaire behandelin
	mmelkamp (2017). Protocollaire behandeli
	mmelkamp (2017). Protocollaire behandeling
	mmelkamp (2017). Protocollaire behandeling
	mmelkamp (2017). Protocollaire behandelingen vo
	mmelkamp (2017). Protocollaire behandelingen voo
	mmelkamp (2017). Protocollaire behandelingen voo
	mmelkamp (2017). Protocollaire behandelingen voor volw
C	mmelkamp (2017). Protocollaire behandelingen voor volwas
C	mmelkamp (2017). Protocollaire behandelingen voor volwasse
C	mmelkamp (2017). Protocollaire behandelingen voor volwassene
C	mmelkamp (2017). Protocollaire behandelingen voor volwassenen i
C	mmelkamp (2017). Protocollaire behandelingen voor volwassene
C	mmelkamp (2017). Protocollaire behandelingen voor volwassenen i
	mmelkamp (2017). Protocollaire behandelingen voor volwassenen i
	mmelkamp (2017). Protocollaire behandelingen voor volwassenen met p.
	mmelkamp (2017). Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychi
	mmelkamp (2017). Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychisc
	mmelkamp (2017). Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychi
	mmelkamp (2017). Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychisch
	mmelkamp (2017). Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische kla
	mmelkamp (2017). Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische kl
	mmelkamp (2017). Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachte
	mmelkamp (2017). Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klac
	mmelkamp (2017). Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten. A
	mmelkamp (2017). Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachte
	mmelkamp (2017). Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten. Amst
	mmelkamp (2017). Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten. Amsterd
	mmelkamp (2017). Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten. Amsterda
	mmelkamp (2017). Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten. Amsterd

I Angststoornissen en trauma- en stressorgerelateerde stoornissen	288
En aan welke van de zaken die u hierboven genoteerd hebt, wilt u nog verder werken?	
<b>&gt;</b>	
	· · · · · · · · · · · ·
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
<b>&gt;</b>	
	· · · · · · · · · · · · ·
Op welke manier wilt u daar zelf mee aan het werk?	
Wilt u bijvoorbeeld verdergaan met het doen van gedragsexperimenten? Of wilt u verder oe	efe-
nen met bijvoorbeeld de mismatchstrategie? Wilt u oefenen met het achterwege laten van	vei-
ligheidsgedragingen, zoals geruststelling vragen? Of juist met het 'er laten zijn' van zorgel	•
gedachten in plaats van te proberen ze weg te krijgen? Of zijn er nog andere dingen die u	wilt
of kunt doen (dat mogen ook niet-therapeutische zaken zijn, zoals meer sporten)?	
<b>&gt;</b>	
<b>&gt;</b>	
	· · · · · · · · · ·

288