

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:

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

Welke van de zaken die u hierboven genoteerd hebt zijn verbeterd?

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

En aan welke van de zaken die u hierboven genoteerd hebt, wilt u nog verder werken?

▶

▶

▶

▶

▶

▶

Op welke manier wilt u daar zelf mee aan het werk?

Wilt u bijvoorbeeld verdergaan met het doen van gedragsexperimenten? Of wilt u verder oefenen met bijvoorbeeld de mismatchstrategie? Wilt u oefenen met het achterwege laten van veiligheidsgedragingen, zoals geruststelling vragen? Of juist met het 'er laten zijn' van zorgelijke 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)?

▶

▶

▶

▶

▶

▶