

TERUGVALPREVENTIEPLAN DEPRESSIE - VOORBEELD

Clïent : _____

Hulpverleningsdoel en Doel van het Plan

Dit plan is opgesteld om terugval in depressieve klachten te voorkomen. Het bevat persoonlijke signalen, copingstrategieën en afspraken die helpen bij vroegtijdige herkenning en aanpak van terugval.

2. Persoonlijke Signalen van Terugval

Hier worden de persoonlijke signalen beschreven die aangeven dat een terugval dreigt. Dit kunnen veranderingen in stemming, gedrag, gedachten of lichamelijke klachten zijn.

- Verminderde interesse in dagelijkse activiteiten
- Slechte slaap of juist overmatig slapen
- Negatieve gedachten over jezelf
- Vermoeidheid en concentratieproblemen

3. Copingstrategieën bij Terugval

Deze strategieën helpen om de signalen van terugval te bestrijden en klachten te verminderen. Hieronder staan praktische tips en activiteiten die ondersteund worden door de hulpverlener.

- Regelmatig bewegen, ook bij weinig zin
- Contact zoeken met vrienden of familie
- Structuur aanbrengen in de dag
- Dagboek bijhouden van gedachten en gevoelens
- Tijdig hulp vragen bij toenemende klachten

4. Afspraken en Ondersteuning

In dit onderdeel worden afspraken vastgelegd over wie wanneer wordt ingeschakeld bij signalen van terugval, en welke ondersteuning wordt geboden. Het is belangrijk dat alle betrokkenen op de hoogte zijn van deze afspraken.

- Contactpersoon hulpverlener: _____
- Contactpersoon familie: _____
- Acties bij signalen van terugval: _____
- Frequentie van evaluatiegesprekken: _____

5. Handtekeningen

Handtekening Cliënt

Handtekening Hulpverlener

Datum : _____

Datum : _____

Oorspronkelijke bron van dit document:

<https://planvoorbeelden.com/terugvalpreventieplan-depressie-voorbeeld/>

Was dit voorbeeld nuttig voor jou?

Bekijk meer bijgewerkte voorbeelden op de website:

<https://planvoorbeelden.com>

[Bekijk meer voorbeelden](#)

Dit voorbeeld is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk en niet-commercieel gebruik.
Elke verspreiding of publicatie moet de bron vermelden.

Dit voorbeeld is uitsluitend informatief en vormt geen juridisch advies.
Voor specifieke situaties wordt geadviseerd een gekwalificeerde specialist te raadplegen.