# WERKBLAD: Terugval voorkomen – jouw persoonlijke plan

Gezonde gewoontes vasthouden? Bereid je voor op lastige momenten met dit praktische werkblad.

## 1. Herken je risicofactoren

Wanneer is het voor jou lastig om gezonde keuzes te maken?
❏ Stress op het werk
❏ Slecht slapen
❏ Verleidingen (feestjes, snacken)
❏ Geen tijd voor jezelf
❏ Emotionele triggers (eenzaamheid, frustratie)
❏ Anders, namelijk: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## 2. Signalen van terugval

Welke signalen merk jij bij jezelf als je afglijdt?

Schrijf hier je waarschuwingssignalen op:
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Bijvoorbeeld: vaker snoepen, verminderde motivatie, prikkelbaarheid.

## 3. Wat helpt jou op moeilijke momenten?

Noteer minimaal 3 dingen die jou eerder hebben geholpen of die je wilt proberen.

✅ Voorbeelden:
– Wandelen of fietsen
– Koken met gezonde ingrediënten
– Vriend(in) bellen
– Adempauze nemen / meditatie
– Sporten / bewegen

Mijn persoonlijke help-lijst:
1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## 4. Maak jouw ‘als-dan’-plan

Bedenk een concrete actie voor een risicosituatie. Vul in:

Als: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
(bijv. ik voel me gestrest en heb geen zin om te koken)

En ik merk dat: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
(bijv. ik wil iets ongezonds bestellen)

Dan: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
(bijv. kies ik een snelle gezonde maaltijd en plan ik een korte wandeling)

Herhaal dit voor meerdere situaties indien gewenst.

## ✅ Mijn terugvalpreventie-overzicht

Mijn valkuilen:
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Mijn signalen:
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Wat mij helpt:
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Mijn ‘als-dan’-plannen:
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_