# 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:  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_