



Werkboek Terugvalpreventie

Jeugd

Naam van de patiënt



Het Werkboek Terugvalpreventie

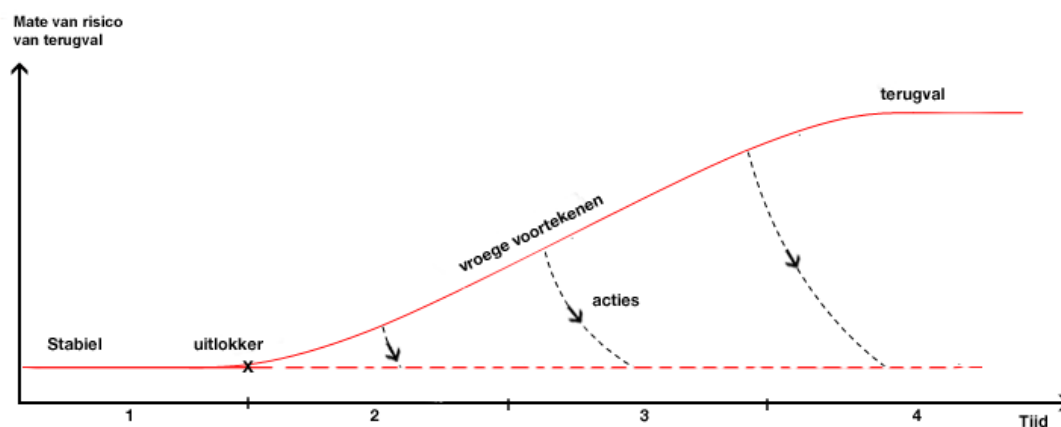
Je behandelaar heeft aan jou het voorstel gedaan om een terugvalpreventieplan op te stellen. Het doel hiervan is om meer controle te krijgen over de eetstoornis. Met een terugvalpreventieplan in de hand kun je een dreigende terugval snel herkennen en er iets aan doen. Het terugvalpreventieplan helpt je om zelf de touwtjes in handen te nemen. Je leert beter zicht te krijgen op de momenten waarop de eetstoornis verergert. Hierdoor kan je op tijd ingrijpen zodat de kans op een terugval in de eetstoornis verminderd wordt.

Terugval

Voordat je aan het werk gaat met het werkboek, willen we je eerst uitleg geven over wat een terugval precies is. Terugval verloopt in verschillende stadia. Er is vaak eerst één of meerdere specifieke aanleidingen die het proces van terugval in gang zetten. Deze aanleidingen noemen we 'uitlokkers'. Je kunt hierbij bijvoorbeeld denken aan het wegvallen van de structuur in de vakantie, het zien van een televisieprogramma over lijnen of opmerkingen van anderen over je lichaam of kleding. Deze uitlokkers zorgen ervoor dat een terugval in gang wordt gezet. Er zullen dan steeds meer en/of sterkere signalen van een terugval zichtbaar worden. Deze signalen noemen we 'vroeg voorteekenen'. Vroege voorteekenen kunnen op verschillende manieren zichtbaar worden:

- Gevoelens: bijvoorbeeld 'ik voel mij veel te dik' of 'ik heb het gevoel dat anderen mij niet accepteren';
- Gedachten: 'ik denk dat ik heel veel aankom in gewicht als ik twee beschuiten eet'
- Gedragingen: bijvoorbeeld 'ik fiets met een grote omweg naar school om meer calorieën te verbranden' of 'ik gooi mijn eten weg op school';
- Lichamelijke signalen: bijvoorbeeld 'ik voel me steeds futlozer worden'.

Wanneer de vroege voorteekenen in aantal en/of ernst toenemen, zal de kans op een ernstige terugval steeds groter worden. In eerste instantie zijn de vroege voorteekenen mild, maar deze zullen in ernst toenemen wanneer er geen acties ondernomen worden om de weg naar een terugval te stoppen en het evenwicht voor jou te herstellen. Dit gehele proces is in onderstaand schema weergegeven:



Figuur 1: Terugval bij anorexia nervosa.



We kunnen de volgende stadia van terugval bij anorexia nervosa onderscheiden.



Stadium 1: Stabiel: Je hebt een gezond gewicht dat past bij je leeftijd en je lengte. Je voelt je prettig in je eigen omgeving en onderneemt dingen die je leuk vindt. Er zijn mogelijk wel eetstoornisgedachten aanwezig, maar je handelt hier niet naar.



Stadium 2: Lichte terugval: Er is een toename van eetstoornisgedachten en de eerste vroege voortekenen van een terugval treden op, bijvoorbeeld het op sommige momenten kiezen voor 'veilige' producten of het weglaten van een tussendoortje.



Stadium 3: Matige terugval: Eetstoornisgedachten overheersen en je gaat hier ook steeds meer naar handelen, bijvoorbeeld door te minderen met eten, meer te bewegen of zelfs te compenseren door te braken of te laxeren. Deze handelingen zijn (deels) zichtbaar voor je omgeving. Er is een daling waar te nemen in je gewicht.



Stadium 4: Ernstige terugval: Er is sprake van gewichtsverlies beneden de 85% van je normale gewicht, waarbij de menstruatie uitblijft (als je vrouw bent). De eetstoornisgedachten overheersen continu en beheersen je leven. Je laat compenserend gedrag zien in de vorm van zelfopgewekt braken, misbruik van laxantia, diuretica of klysma's, of vreetbuien.

Denk niet te snel 'Dat overkomt mij niet meer' of 'Ik wil het niet meer'. Een terugval kan altijd optreden! Maar wanneer jij bij jezelf tijdig de uitlokkers en vroege voortekenen herkent, en ook acties kunt ondernemen om hier goed op te reageren, beheers jij de ziekte en de ziekte niet meer jou! De kans op terugval wordt hiermee hopelijk kleiner.

Het doel van dit werkboek is om uiteindelijk een terugvalpreventieplan (zie bijlage 1) op te stellen, waarin uitlokkers, vroege voortekenen en acties op een overzichtelijke manier beschreven staan. Dit plan kan je in het dagelijks leven helpen om beter met de eetstoornis om te gaan en vooral ook om snel in te grijpen wanneer een terugval in de eetstoornis dreigt.



Jouw werkboek

Jouw werkboek bestaat uit de volgende onderdelen:

- (1) Sterke kanten
- (2) Risicofactoren
- (3) Uitlokkers
- (4) Vroege voortekenen
- (5) Acties
- (6) Hulptroepen
- (7) Motivatie
- (8) Terugvalpreventieplan

Hieronder worden deze bovenstaande onderdelen verder beschreven en uitgewerkt. Het werkboek biedt de mogelijkheid om de verschillende onderdelen voor jou persoonlijk uit te werken. Je behandelaar zal je natuurlijk hiermee helpen en je huiswerkopdrachten meegeven om tot een goede uitwerking te komen. Mensen in jouw omgeving, zoals je ouders/broers/zussen en vrienden, zullen we ook gaan vragen om mee te helpen. Dit gebeurt natuurlijk steeds in overleg met jou. Uiteindelijk zal je een overzichtelijk terugvalpreventieplan hebben. In Bijlage 2 van dit werkboek is een pagina beschikbaar om afspraken en opdrachten op te schrijven die je maakt met je behandelaar. Je ouders kunnen hier ook teruglezen wat de gemaakte afspraken zijn.

We wensen je veel succes met het maken van je terugvalpreventieplan!!

1) Sterke kanten

In het voorbereidingsgesprek met je ouders is onder meer gesproken over wat jouw sterke kanten zijn. Het is belangrijk om goed inzicht te krijgen in jouw sterke kanten. Hierin ligt jouw kracht en daar kan je gebruik van maken. Juist wanneer een terugval dreigt is het belangrijk om deze sterke kanten in te zetten.



Schrijf deze sterke kanten hieronder op:

✓
✓
✓
✓

2) Risicofactoren

Vanuit wetenschappelijk onderzoek onder patiënten met een eetstoornis zijn er vier risicofactoren voor een terugval naar voren gekomen. Wanneer deze risicofactoren aanwezig zijn, hebben patiënten een grotere kans om terug te vallen in de eetstoornis.



De risicofactoren zijn:

- *Anorectische gedachten rondom gewicht en lichaam wanneer de behandeling wordt beëindigd.*
- *Het aanwezig zijn van bewegingsdrang op het moment van beëindiging van de behandeling.*
- *Langere duur van de ziekte en/of eerdere behandeling.*
- *Moeite hebben om met stressfactoren om te gaan in het leven.*

Kijk met je behandelaar naar deze risicofactoren. Is er bij jou sprake van één of meerdere van deze factoren? Probeer deze concreet te maken door ze te beschrijven voor jouw eigen situatie.



Schrijf deze hieronder op:

✓
✓
✓
✓

3) Uitlokkers

'Uitlokkers' zijn factoren, veelal uit je omgeving, die het eetstoornisgedrag uitlokken en die daarmee bijdragen aan het risico van terugval. Bijvoorbeeld: Soms valt iemand terug in eetstoornisgedrag omdat:

- Er zelfstandig voor het eten gezorgd moet worden.
- Iemand een opmerking over zijn/haar uiterlijk heeft gemaakt.
- De structuur wegvalt in de vakantie.

Besprek met je behandelaar welke uitlokkers voor jou van belang zijn. Kijk terug in de tijd en beoordeel welke factoren voor jou in het verleden een verergering van de eetstoornis veroorzaakten. Vraag ook thuis na of zij uitlokkers herkennen bij jou, vaak weten zij dingen die je zelf niet goed in de gaten hebt.



Schrijf hieronder jouw mogelijke uitlokkers op:

✓
✓
✓
✓



Huiswerk opdracht:

Kijk eens 6 maanden vooruit in de tijd. Welke veranderingen of moeilijke dingen staan er de komende tijd te gebeuren in jouw leven? (bijvoorbeeld een verandering van school). Fantaseer eens samen met je ouders of een goede vriend(in) welke dingen er zouden kunnen gebeuren de aankomende tijd (bijvoorbeeld verliefd worden of ruzie met een van je vrienden) en die opnieuw eetstoornisgedrag zouden kunnen uitlokken. Dit zouden dus mogelijke uitlokkers kunnen zijn. Door vooruit te kijken kan je je voorbereiden op deze situaties.



Schrijf de factoren op die in de nabije toekomst eetstoornisgedrag bij jou zouden kunnen uitlokken:

✓
✓
✓
✓

4) Vroege voortekenen

De volgende stap is dat je op zoek gaat naar mogelijke vroege voortekenen. Vroege voortekenen zijn gevoelens, gedachten, gedragingen en lichamelijke signalen die aan een terugval in de eetstoornis vooraf gaan en die daarmee waarschuwingssignalen zijn voor een naderende terugval. Bespreek wat voor jou specifieke voortekenen zijn van een terugval. Maak hierbij een onderscheid in verschillende onderdelen:

- (1) Eetpatroon;
- (2) Lichamelijke kenmerken;
- (3) Bewegingspatroon;
- (4) Gedachten;
- (5) Sociaal functioneren.

Hieronder worden een aantal algemene voorbeelden gegeven:

MOGELIJKE VROEGE VOORTEKENEN VAN EEN TERUGVAL:	
Categorie	Voorbeelden
Eetpatroon	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kiezen voor 'veilige' producten ✓ Regelmatig minder eten dan nodig is ✓ Zich overmatig bezig houden met calorieën tellen
Lichamelijke kenmerken	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Toename van lichamelijke kenmerken van ondergewicht
Bewegingspatroon	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teveel (ongezond) bewegen ✓ Minder energie hebben
Gedachten	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Toename van negatieve gedachten rondom eten, lichaam en gewicht ✓ Negatiever over zichzelf gaan denken
Sociaal functioneren	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Toename van discussies rondom eten met anderen ✓ Ruzie rondom eten binnen het gezin ✓ Zich terugtrekken in het contact met vrienden



Wat helpend kan zijn is om terug te denken aan een eerdere terugval of aan het begin van je eetstoornis. Welke gevoelens had je toen? Welke gedachten overheersten? Wat deed je? Welke lichamelijke signalen waren er?



Schrijf al deze voortekenen hieronder zo concreet mogelijk op. Nadat je ze eerst hebt opgeschreven in de kop van elk schema, gaan we ze daarna uitwerken naar de verschillende stadia van terugval (stadium 1 t/m 4).

Eetpatroon	
	✓ ✓
Stadium 1	✓ ✓ ✓
Stadium 2	✓ ✓ ✓
Stadium 3	✓ ✓ ✓
Stadium 4	✓ ✓ ✓

Lichamelijke kenmerken	
	✓ ✓
Stadium 1	✓ ✓ ✓
Stadium 2	✓ ✓ ✓
Stadium 3	✓ ✓ ✓
Stadium 4	✓ ✓ ✓

Bewegingspatroon	
	✓ ✓
Stadium 1	✓ ✓ ✓
Stadium 2	✓ ✓ ✓
Stadium 3	✓ ✓ ✓
Stadium 4	✓ ✓ ✓



Gedachten	
	✓ ✓
Stadium 1	✓ ✓ ✓
Stadium 2	✓ ✓ ✓
Stadium 3	✓ ✓ ✓
Stadium 4	✓ ✓ ✓

Sociaal functioneren	
	✓ ✓
Stadium 1	✓ ✓ ✓
Stadium 2	✓ ✓ ✓
Stadium 3	✓ ✓ ✓
Stadium 4	✓ ✓ ✓

5) Acties

Nu kun je acties gaan bedenken die uitgevoerd kunnen worden op het moment dat je geconfronteerd wordt met uitlokkers of wanneer vroege voortekenen optreden. Indien je uitlokkers of de vroege voortekenen herkent bij jezelf, wat zijn dan de uit te voeren acties? Voor iedereen is dit anders. Hieronder staan een aantal voorbeelden van acties vermeld.

STADIA:	MOGELIJKE ACTIES:
Stadium 1 (Stabiel)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ik weeg om de twee weken samen met mijn moeder ✓ Ik spreek met mijn hulptroepen om de twee weken na het wegen over hoe het met me gaat
Stadium 2	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Als ik honger heb dan zorg ik dat ik iets eet ✓ Ik eet extra voor de activiteiten die in onderneem ✓ Als ik last heb van sombere gedachten ga ik iets leuks doen ✓ Ik onderneem iets leuks met vriendinnen
Stadium 3	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ik eet samen met iemand anders, ook op school ✓ Ik eet op vaste tijden ✓ Ik weeg me elke week samen met een van mijn ouders ✓ Als ik het koud heb kleed ik me warmer aan ✓ Ik ga weer in mijn dagboek schrijven om mijn gedachten van me af te schrijven ✓ Ik zoek een van mijn hulptroepen op om mee te praten over mijn eetstoornisgedachten ✓ Ik vertel mijn vriendinnen dat ik weer moeite heb met het eten
Stadium 4 (Crisis)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ik volg mijn voedingsadvies ✓ Mijn ouders zorgen voor het klaarleggen van mijn eten



	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ik ga naar de huisarts om te wegen ✓ Ik stop met sporten ✓ Indien nodig stop ik met school ✓ Mijn ouders nemen de verantwoordelijkheden rondom het eten van me over om zo minder discussie met elkaar te hebben ✓ Mijn ouders nemen contact op met Rintveld
--	---

Acties bij uitlokkers:

We gaan nu eerst kijken wat je het beste kunt doen wanneer je geconfronteerd wordt met uitlokkers. Hoe kun je hier het beste op reageren om te voorkomen dat je terugvalt in je eetstoornis?



Schrijf hieronder op wat te doen bij uitlokkers:

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

Acties bij vroege voortekenen:

Nu gaan we kijken wat je kunt doen wanneer vroege voortekenen optreden. Maak hierbij gebruik van de indeling in de verschillende stadia van terugval. Ga op zoek naar de acties die je in deze stadia kan ondernemen. Betrek je ouders en vrienden hierbij. Wat zouden zij voor je kunnen doen?

! TIP: Kijk eens terug naar zaken die je voorheen geholpen hebben. Wat deed je zelf? En hoe hebben anderen jou kunnen helpen? Wat was voor jou prettig wanneer je je niet oké voelde?



Schrijf hieronder je acties op:

Stadium 1	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ✓ ✓
Stadium 2	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ✓ ✓
Stadium 3	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ✓ ✓
Stadium 4	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ✓ ✓



6) Hulptroepen

Hulptroepen zijn mensen die je kunnen helpen bij het opstellen en uitvoeren van het terugvalpreventieplan. Mensen uit je directe omgeving kunnen helpen de signalen van een terugval te herkennen. En ze kunnen ook helpen om de acties uit het plan uit te voeren. Het is noodzakelijk om hulptroepen te hebben. De ervaring leert dat mensen met een eetstoornis snel geneigd zijn om het allemaal zelf op te willen lossen. Bovendien is het vaak moeilijk om toe te geven dat het minder goed gaat.

We maken onderscheid in een actief en een passief lid van de hulptroepen:

➤ *Actief lid*

- Dit is iemand uit jouw nabije omgeving bij wie je je vertrouwd voelt om hulp te vragen. Het contact komt van twee kanten. Dat wil zeggen dat jij niet alleen om hulp vraagt, maar dat het actieve lid ook zelf het initiatief neemt om je te helpen als het nodig is.



Mijn actieve leden van de hulptroepen zijn:

✓
✓

Mijn actieve leden van de hulptroepen mogen de volgende acties ondernemen wanneer ze zien dat ik terugval in mijn eetstoornis:

✓
✓
✓

➤ *Passief lid*

- Dit is iemand die jij benadert wanneer je dat nodig hebt.

Mijn passieve leden van de hulptroepen zijn:

✓
✓

Het is noodzakelijk dat je regelmatig met de actieve leden van de hulptroepen om tafel gaat om te bespreken hoe het gaat. Wanneer dit niet gebeurt, is de kans groot dat het contact 'verwatert'. Opnieuw hulp vragen zal dan ook moeilijker zijn en vermijding ligt dan op de loer.

Kortom, jij en de leden van de actieve hulptroepen zullen goede afspraken moeten maken over wanneer jullie samen het terugvalpreventieplan bespreken en werken aan de uitvoering ervan. Het is belangrijk dat je alle betrokkenen uitleg geeft over de inhoud en de werkwijze van het terugvalpreventieplan. Een punt van aandacht voor deze afspraken is ook het benoemen van zaken die goed zijn gegaan, waar je tevreden over bent, waar je trots op bent!



7) Motivatie

Je hebt nu vooral teruggekeken naar alle moeilijke zaken rondom je eetstoornis. Maar het is natuurlijk ook belangrijk om te kijken naar alle dingen die je vooral leuk vindt om te doen. Maak eens een lijstje van alle dingen die je leuk vindt om te doen. Als het even niet zo goed gaat, en je zit niet lekker in je vel, dan kan het helpen om juist aan deze dingen te denken zodat je er weer tegenaan kan.



Schrijf deze hieronder op:

✓	
✓	
✓	
✓	
✓	

! TIP: Als je het leuk vindt kan je een collage maken van al deze positieve dingen. Deze kan je in je kamer ophangen om je eraan te blijven herinneren wat je allemaal kan doen nu het beter met je gaat.

8) Terugvalpreventieplan

Je hebt nu het werkboek helemaal ingevuld. De laatste stap is om samen met je behandelaar de belangrijkste uitlokkers, vroege voortekenen en acties in te gaan vullen in het terugvalpreventieplan: zie hiervoor bijlage 1 in dit werkboek. Dit plan kan je thuis op een zichtbare plek ophangen. Daarnaast is het handig om dit plan te verspreiden onder je hulptroepen. Zo zijn zij ook op de hoogte van de inhoud van het plan en de hieraan gekoppelde afspraken.

! TIP: Indien je het leuk vindt kan je natuurlijk ook een eigen 'gepimpte' versie van het plan maken

Je terugvalpreventie plan is klaar!

Maar, weet dat jij verandert in de tijd, en zo zal je plan met je mee moeten veranderen. Pak het dus regelmatig uit de kast en bespreek met je behandelaar, ouders of leden van de hulptroepen of alles nog actueel is wat er in het terugvalpreventieplan staat. Zo niet, kijk dat welke veranderingen er moeten worden aangebracht.

We wensen je heel veel succes met het werken met het terugvalpreventieplan!




TERUGVALPREVENTIEPLAN

Uitlokkers:

-
-

Acties voor de uitlokkers:

-
-

Stadium:		Situatiebeschrijving / Vroege voortekenen:	Acties voor de vroege voortekenen:
1			
2			
3			
4			





Bijlage 2: Gemaakte afspraken en huiswerkopdrachten

Bijeenkomst 1:

Bijeenkomst 2:

Bijeenkomst 3:

Bijeenkomst 4:

Bijeenkomst 5: