

### 39 Werkblad noodplan

---

(Dit werkblad kunt u downloaden via ► <http://extras.springer.com> of ► <http://www.binnendelijken.nu/boek/werkbladen>.)

Het komt heel vaak voor dat er momenten van terugval zullen zijn. Het gaat er dus ook niet om dat die terugval per se voorkomen wordt, maar vooral om hoe u met terugval omgaat. Het is belangrijk om een goed plan te maken met daarin vermeld wat u kunt doen *op of na* dat moment.

#### Terugvalplan

Zie het als een soort brandoefening: het is goed om te weten waar de brandblussers hangen en waar de nooduitgang is. En als er nooit brand uitbreekt, des te beter!

Beantwoord de volgende vragen en schrijf de antwoorden eronder. Bewaar dit werkblad goed en op een plek waar u er makkelijk bij kunt (portemonnee, handtas, bureaulade).

1. In welke situatie(s) verwacht u de grootste kans op terugval? (Bijv. uw verjaardagsfeestje, de vrijdagmiddagborrel op het werk, thuis na een avond overwerken etc.). Beschrijf deze situatie(s) zo concreet mogelijk tot het moment waarop u bang bent opnieuw te gaan drinken.

---

---

---

---

---

2. Wat kunt u doen om weer uit deze situatie te komen? (Bijv. weggaan, een goede vriend bellen, voorstellen om een balletje te gaan trappen etc.). Hoe gaat u dit vertellen tegen de mensen waarmee u in deze situatie bent? Wanneer u weggaat, waar gaat u dan naartoe? Hoe gedetailleerder uw plan is, hoe groter de kans van slagen.

---

---

---

---

---