

Hoofdstuk 18

Hoe voorkom ik een terugval?

In dit hoofdstuk leer je hoe je een handleiding voor de toekomst opstelt.

Je hebt nu heel wat oefeningen gedaan om je plankenkoorts te verminderen. Het is belangrijk de komende tijd te blijven oefenen, zodat de geleerde vaardigheden een automatisme worden. Je zult merken dat je steeds minder situaties gaat vermijden, dat je je veiligheidsgedrag niet meer nodig hebt, kortom: dat je plankenkoorts waarschijnlijk verminderd is. Toch moet je alert blijven. De plankenkoorts kan namelijk terugkomen! Het is belangrijk dat je dan snel stappen onderneemt. Je hebt immers veel vaardigheden geleerd en je weet nu hoe je je plankenkoorts kunt tegengaan. Om je nog extra te helpen als het even wat minder gaat, maak je in dit hoofdstuk een handleiding voor de toekomst. Daarin beschrijf je de signalen die op terugval kunnen wijzen en hoe je die terugval zo beperkt mogelijk kunt houden.

OEFENING 18.1 Hoe maak ik mijn handleiding voor de toekomst?

Voor deze oefening heb je nodig:

- een pen en een schrift of een computer;
- alle aantekeningen van eerdere oefeningen.

Gebruik het volgende schema. De eerste kolom is bestemd voor de signalen van terugval en risicosituaties, de tweede voor de oefeningen en strategieën die je wilt inzetten als je verwacht dat er een terugval of risicosituatie aankomt.

Signalen van terugval en risicosituaties	Oefeningen en strategieën
<ul style="list-style-type: none"> • bepaalde angstwekkende gedachten; • bepaald vermijdingsgedrag; • de mate van plankenkoorts; • optredens in de planning 	
<ul style="list-style-type: none"> • Ik pieker weer meer over optredens. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ik oefen weer gauw met het gepland piekeren.
<ul style="list-style-type: none"> • Ik gebruik weer smoesjes om niet op de voorgrond te hoeven treden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ik pak mijn doelenhiërarchie er weer bij en plan nieuwe presentaties in.

OEFENING 18.2 Mijn handleiding voor de toekomst op video

Voor deze oefening heb je nodig:

- een videocamera;
- alle aantekeningen van eerdere oefeningen.

Met deze opdracht sluit je de gerichte vermindering van je plankenkoorts af. Je neemt een filmpje op waarin je jezelf toespreekt en een doe-het-zelfcursus geeft. Dit filmpje bestaat uit de volgende onderdelen:

- Eerst begroet je jezelf vriendelijk en leg je uit dat dit een handleiding voor de toekomst is, om terugval tegen te gaan.
- Vervolgens vertel je hoe je eigen plankenkoorts eruitzag toen die op zijn hevigst was. Omschrijf kort enkele situaties en je angstwekkende gedachten, lichamelijke verschijnselen en vermijdingsgedrag van die periode.
- Dan leg je aan jezelf uit wat je eraan gedaan hebt om de plankenkoorts te doen verminderen. Beschrijf de voor jou belangrijkste oefeningen in detail en laat voorbeelden op de video zien.
- Daarna benoem je de mogelijke signalen van een terugval en de strategieën die je kunt inzetten om die tegen te gaan.
- Je eindigt je video door jezelf motiverend toe te spreken. Steek jezelf een hart onder de riem: je kunt een terugval nu zien aankomen en deze zo kort en beperkt mogelijk houden!

Deze video bewaar je vervolgens met het boek en je schriften op een plaats waar je er gemakkelijk bij kunt.