

NOODMAATREGELEN

Noodmaatregelen zijn bedoeld om schade te beperken als je een uitglijder of terugval hebt gehad. Dit is lastig te bedenken als je net een uitglijder hebt gehad of dreigt deze te krijgen. Hang de noodmaatregelen op een zichtbare plek en bespreek wat je helpt met je naaste zodat je erop terug kunt vallen als het nodig is.

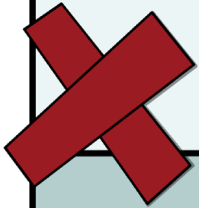
NOODMAATREGELEN BIJ UITGLIJDER

Bijv. Ik gooi meteen de rest weg

.....

.....

.....



GEDACHTEN

Bijv. Helpende gedachte 'ik ben niet terug bij af, ik stop meteen weer'

.....

.....

.....

.....

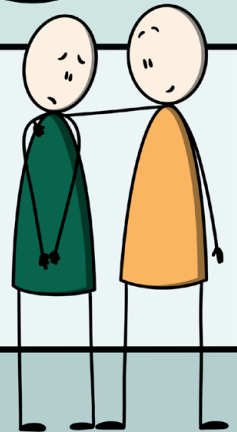
HULP

Bijv. Ik bel met goede vriend ...

.....

.....

.....



MAATREGELEN NA UITGLIJDER

Bijv. Als ik heb gebruikt ga ik twee weken niet naar de kroeg

.....

.....

.....



MEDICATIE

Bijv. Medicatie die je tijdelijk weer kunt nemen na een uitglijder

.....

.....

.....