Het terugvalproces bij problemen met middelengebruik, gamen of gokken

Je gedrag aanpassen, zeker wanneer het gaat over alcohol, drugs, pillen, overmatig gamen of gokken, is een hele uitdaging. Een terugval is daarbij geen mislukking. Veranderen gaat met vallen en opstaan, dat is menselijk. Het komt erop aan om nadien de draad weer op te pikken, en uit de terugval te leren. Als je weet welke situaties voor jou moeilijk zijn, kan je je daarop voorbereiden. Zo verklein je de kans op terugval.

Voor de hulpverlener

Door de poster op te hangen, stimuleer je het gesprek over terugval. Het helpt je ook om aan te geven op welke elementen van het terugvalproces je met de cliënt(en) werkt. Je kan deze poster ook individueel of in groep gebruiken om psycho-educatie te geven over het terugvalproces.

Op **www.vad.be/terugvalpreventie** kan je een map met methodieken voor terugvalpreventie downloaden. Op pagina 13 staat de achtergrondinformatie over deze poster.

Verantwoordelijke uitgever
Dr. Hendrik Peuskens, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
© 2025 | Wettelijk depotnummer: D/2025/6030/34

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be

Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

VAD, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be
Ondernemingsnummer: 0424.327.587.
RPR Brussel

Het gebruik van (delen van) deze publicatie is toegestaan mits behoud van visie en doelstellingen van de publicatie, met duidelijke bronvermelding en als er geen financiële winst mee beoogd wordt.

POSTER

Terugvalproces

bij problemen met middelengebruik, gamen of gokken



Een slechte gewoonte of verslaving doorbreken lukt niet van vandaag op morgen. Een terugval hoort erbij.

Welke factoren vergroten of verkleinen de kans op een terugval? Hoe kan je daar grip op krijgen? En wat kan je uit een terugval leren?

Voorafgaande factoren

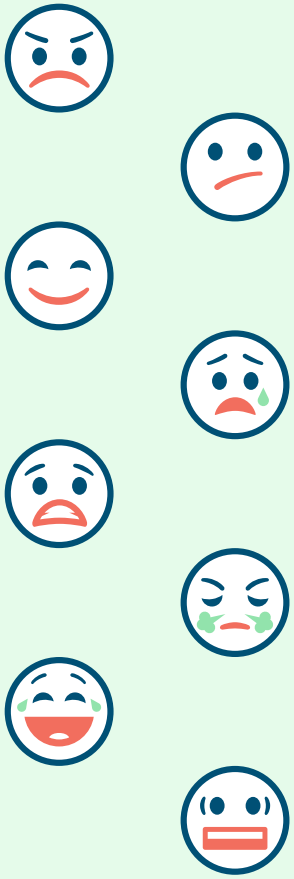
LEVENSSTIJL





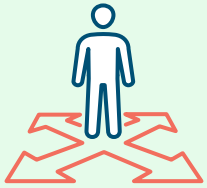



EMOTIES



GEDACHTEN en MINIBESLISSINGEN



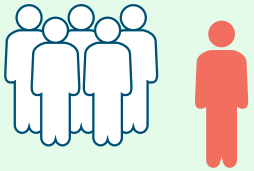


LICHAMELIJKE FACTOREN en GEZONDHEID





RELATIES en SOCIALE STEUN





Voorafgaande factoren

LEVENSSTIJL | EMOTIES | GEDACHTEN en MINIBESLISSINGEN | LICHAMELIJKE FACTOREN en GEZONDHEID | RELATIES en SOCIALE STEUN

HOGERISICOSITUATIE

Wel vaardigheden om ermee om te gaan

Zelfvertrouwen verhoogt

Kans op terugval wordt kleiner



Geen vaardigheden om ermee om te gaan

Zelfvertrouwen verlaagt

Uitglijder

Zien als leermoment

Kans op terugval wordt kleiner

Zien als misluking

Kans op terugval wordt groter