

De Vraagbaak over:

Afronden behandeling, nazorg en terugvalpreventie

Hoe ervaren jongeren met psychische klachten de afronding, nazorg en terugvalpreventie van hun behandeling? Wat werkt en welke adviezen hebben ze?

16 van de **26** jongeren geven aan dat ze meer hadden willen meepraten en beslissen over het feit dat de behandeling werd afgerond.

Ik had graag meer stilgestaan bij wat afronding van een behandeling voor mij betekende.

Bij mijn laatste behandeling werd het als een mededeling benoemd dat ze de behandeling gingen stoppen. We waren net een paar weken bezig en er was nog niks van verbetering. Dus ik had nog hard hulp nodig die ze mij niet meer gingen geven.

22 van de **26** jongeren geven aan dat een concreet plan voor de nazorg niet voldoende gemaakt of besproken is. **20** van de **26** jongeren hebben geen nazorg ontvangen.

Ik wilde alleen dat er een vinger aan de pols wordt gehouden, en daarvoor mag ik niet in behandeling blijven zei de behandelaar.

Kijken hoe het gaat, of vervolg eventueel loopt/is opgestart, of het plan nog bijgesteld moet worden.

Gemiddeld rapportcijfer voor:

Afronding: **5,4**

Nazorg: **6,8**

Terugvalpreventie: **4,3**

21 van de **26** jongeren geven aan dat er niet voldoende is stilgestaan bij wat ze kunnen doen of waar ze terecht kunnen als ze terugvallen en **20** van hen hebben geen terugvalpreventieplan gemaakt. **22** van de **26** jongeren hebben uiteindelijk een terugval gehad, waarvan er **16** opnieuw hulp kregen.

In geval van een terugval zou ik sneller weer bij een behandelaar terecht willen komen, nu beland je weer achteraan de wachtlijst.

In moment van crisis greep ik uiteindelijk niet zo snel naar een papiertje, of geloofde ik toch niet wat er stond. Daar zou ik graag ook aandacht voor gehad hebben.

Stel: jij hebt het voor het zeggen

Wat is belangrijk in de afronding van een behandeling, nazorg, en terugvalpreventie?

Informeer over de opties na de behandeling, hoe opnieuw hulp te krijgen als dat nodig is en maak daarvoor een duidelijk plan

Alleen omdat ik er zelf naar heb gevraagd, wist ik dat het mogelijk was om nog mailcontact te hebben.

De nazorg opties waren vooral dingen die ik zelf kon doen, maar bij terugval voelde ik me daar in de praktijk niet altijd toe in staat. Meer informeren over wat de behandelaar of naasten konden betekenen zou ook fijn zijn geweest.

Zorg voor een gevoel van warmte bij de afronding

Ik vond het laatste gesprek erg fijn, er werd positief teruggeblikt en lieve woorden gewisseld, maar ook gelachen en gekletst.

Soms is het heel klinisch en voel je "patiënt", terwijl het toch gaat om afscheid nemen van iemand die je vaak beter kent dan veel mensen in je omgeving.

Luister naar de jongere en beslis samen over een passende afronding

Ik had het gevoel dat de keuzes voor mij gemaakt werden en er bovendien ook niet echt een andere optie was.

Aan mijn laatste behandeling mocht ik mijn eigen invulling geven, dingen anders te formuleren i.p.v. schema's in te vullen. Dat vond ik veel fijner.

Neem genoeg tijd voor een behandeling & laat een jongere niet wachten op hulp bij een terugval

Het voelde erg alsof er een vaste tijd voor de behandeling stond en dan moest het afgerond zijn. Dat ik wist dat ik zou moeten stoppen, ook als ik niet beter zou zijn.

In geval van een terugval zou ik sneller weer bij een behandelaar terecht willen komen, nu beland je weer achteraan de wachtlijst.

Meer weten?

[Ervaringsverhalen op Proud2bme](#)

De Vraagbaak is een panel van NJR Hoofdzaken en het Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie.

We verzamelen ervaringskennis over de zorg voor jongeren met psychische klachten en delen de adviezen met iedereen die het aangaat. Benieuwd naar de uitgebreide resultaten van deze peiling, meer informatie over De Vraagbaak of wil jij zelf je ervaringen met ons delen? Check dan njr.nl/vraagbaak. Resultaten van volgende Vraagbaak-peilingen rechtstreeks in je mailbox? Meld je aan voor de mailinglist via hoofdzaken@njr.nl.



njr
hoofdzaken



kenniscentrum
kinder- en
jeugdpsychiatrie