

# Persoonlijk Preventie Plan

Naam:

Datum:

meenemen naar elk gesprek!



## TRIGGERS EN RISICO SITUATIES

Dit zijn de triggers of de situaties **die een risico vormen** dat ik toegeef aan het ongewenste seksuele gedrag

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## PREVENTIEMAATREGELEN / HELPENDE ACTIES

Dit is wat ik doe **om te voorkomen** dat ik in de verleiding kom om aan het ongewenste seksuele gedrag toe te geven

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## HELPENDE GEDACHTEN

Als ik aan deze dingen denk, **neemt de kans af** dat ik een uitglijder maak of terugval in het ongewenste seksuele gedrag

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

## TERUGVAL VERSTERKENDE GEDACHTEN

Als ik aan dit soort dingen denk, dan **neemt de kans toe** dat ik een uitglijder maak of terugval in het ongewenste seksuele gedrag

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## TERUGVALSIGNALEN

Als ik dit gedrag laat zien, **dan zijn dat signalen** die een mogelijke uitglijder of terugval in het ongewenste seksuele gedrag aankondigen

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## WAT TE DOEN NA EEN UITGLIJDER OF TERUGVAL

Dit doe ik **als ik toch** een uitglijder of terugval in het ongewenste seksuele gedrag meemaak

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

De volgende mensen kan ik **bellen** als het echt nodig is

Naam:

Soort relatie:

Telefoonnummer:

Naam:

Soort relatie:

Telefoonnummer: