

**STAIRS: module terugvalpreventie**  
**Hand-out 8.1 'Plan voor de toekomst'**



Module	Wat wil je hiervan vasthouden in de toekomst? En wat helpt hierbij?
1. Gevolgen van depressie	
2. Structuur	
3. Ontspanning	
4. Verbinding maken	

Module	Wat wil je hiervan vasthouden in de toekomst? En wat helpt hierbij?
5. (zelf)stigma	
6. Zelfbeeld	
7. Zingeving	
8. Terugvalpreventie	Hoe zorg je dat je balans houdt in je leven? Welke positieve veranderingen wil je graag vast houden? Wat helpt jou om grip te houden op je leven?