

Houvast bij opmaak signaleringsplannen

Concrete omschrijving van signalen:

Vragen die je jezelf kan stellen bij de opmaak van je signaleringsplan op gebied van signalen die je kan herkennen.

Concrete omschrijving van acties:

Vragen die je jezelf kan stellen bij de opmaak van je signaleringsplan op gebied van acties die je kan ondernemen.

Ik voel me goed

- Wat merk je zelf als het goed met je gaat?
- Hoe voel je je? Hoe is je stemming?
- Welke gedachten heb je? Waar denk je vaak aan? Hoe denk je over jezelf?
- Wat doe of onderneem je? Welke activiteiten doe je?
- Waaraan kunnen anderen zien dat het goed met je gaat?
- Hoe ga je om met hulpverlening, medicatie, adviezen,...?

Hulpverlener / naasten:

- Dit merken anderen bij jou op...

- Wat kan je doen om je goed te blijven voelen?
- Wat helpt je om in balans te blijven?
- Welke handelingen? Welke gedachten?
- Waar moet je aandacht voor blijven hebben?
- Wat kunnen anderen doen zodat je 'in balans' blijft?
- Wat kan je omgeving doen ter ondersteuning en zijn ze hier bereidt toe?
- Welke medicatie neem je?

Hulpverlener / naasten:

- Dit kunnen anderen voor je doen...
- Dit zijn anderen bereid om voor je te doen...

Ik voel me minder goed

- Wat merk ik zelf als het minder goed met je gaat?
- Wat zijn de 1ste signalen die je opmerkt wanneer het minder goed gaat?
- Hoe voel je je? Hoe is je stemming?
- Welke gedachten heb je? Waar denk je vaak aan?
- Hoe denk je over jezelf?
- Wat voel je aan je lichaam? Waar voel je dat?
- Wat doe je als je je minder goed voelt dat en wat kunnen anderen dan zien?
- Hoe lopen contacten met familie of vrienden?
- Hoe is je houding tav hulpverlener, medicatie,...?
- Wat zijn stressvolle situaties die je uit evenwicht kunnen brengen?

Hulpverlener / naasten

- Dit merken anderen bij jou op...

- Wat kan je zelf doen om je opnieuw beter te voelen?
- Wat helpt jou om terug in evenwicht te komen?
- Hoe kan je de hevigheid van de 'gele' signalen verminderen?
- Waar zou je aandacht voor moeten hebben?
- Wat kan je zelf doen?
- Wat zorgt voor ontspanning, afleiding, rust,...?
- Wat heeft er in het verleden al eens geholpen?
- Welke zaken brachten vroeger rust/ ontspanning?
- Wat kunnen wij doen om je hierbij te helpen?
- Wat kan je omgeving doen ter ondersteuning?
- Hoe kunnen anderen je helpen?
- Bij wie kan je terecht?
- Welke medicatie neem je?

Hulpverlener / naasten:

- Dit kunnen anderen voor je doen...
- Dit zijn anderen bereid om voor je te doen...

Ik voel me slecht

- Waaraan merk je dat het echt niet goed met je gaat?
- Hoe uit dat zich slecht voelen zich?
- Hoe voel je je? Hoe is je stemming?
- Welke gedachten heb je? Waar denk je vaak aan? Hoe denk je over jezelf?
- Wat voel je aan je lichaam? Waar voel je dat?
- Wat doe je? Welke gedrag stel je als je je slecht voelt? Wat ben je geneigd om te doen?
- Welke activiteiten doe je (huishouden, vrije tijd,...)?
- Waaraan kunnen anderen zien dat het niet goed me je gaat?
- Hoe verlopen contacten met familie of vrienden?
- Hoe is je houding ten aanzien van hulpverlening, medicatie, adviezen,...?

Hulpverlener / naasten:

- Dit merken anderen bij jou op...

- Wat kan je doen om je opnieuw beter te voelen?
- Wat helpt jou om minder spanning te ervaren?
- Hoe kan je het veilig houden?
- Hoe kan je de hevigheid van je gevoelens/ gedrag/ gedachten verminderen?
- Waar zou je aandacht voor moeten hebben
- Wat kan je zelf doen?
- Wat zorgt voor ontspanning, afleiding, rust,...?
- Wat heeft je in het verleden al eens geholpen? Wat werkte er toen?
- Wat kunnen anderen voor jou doen als je 'in het rood' zit en zien ze dit zitten?
- Bij wie kan je terecht? En waarvoor?
- Welke medicatie neem je?

Hulpverlener / naasten:

- Dit kunnen anderen voor je doen...
- Dit zijn anderen bereid om voor je te doen...