ALGEMENE INFORMATIE

Manieren om met moeilijkheden om te gaan, ontwikkel je of leer je in de loop van je leven. Iedereen heeft zo de beschikking over een aantal manieren. Sommige manieren om met moeilijkheden om te gaan, zijn ongezond, werken eigenlijk maar even en hebben vaak nadelige gevolgen (voor jezelf of anderen). Daarom is het van groot belang om op zoek te gaan naar gezonde manieren of acties die je kan gebruiken en op te lijsten waaraan je aandacht zou moeten blijven besteden. Over het algemeen geldt; hoe meer (gezonde) manieren je hebt om spanningen te baas te kunnen, hoe handiger je wordt.

Het ontwikkelen van een signaleringsplan kan hierin een hulpmiddel zijn.

Een signaleringsplan is bedoeld om na te gaan hoe het met je gaat en wat te doen als het niet goed met je gaat.

Misschien gaat het nu goed met jou en vraag je je af waarom je moet nadenken over een mogelijk herval in de toekomst. Je wilt misschien moeilijke periodes uit je verleden liefst achter je laten. Het signaleringsplan kan er voor zorgen dat je goed blijft functioneren en dat je op tijd ingrijpt wanneer het minder goed met je gaat. Het kan een hulpmiddel zijn om herval te voorkomen.

Een signaleringsplan kan ook een kapstok zijn om met je netwerk (hulpverleners en naasten) in gesprek te gaan of te blijven. Het geeft meer duidelijkheid voor deelnemers in je netwerk over wat ze concreet kunnen doen om je te ondersteunen of om bij te dragen aan je zorg.

De bedoeling van dit plan is om te komen tot een lijst van duidelijk waarneembare kenmerken van hoe het met je gaat en een concrete lijst van acties die je kan ondernemen.

Een signaleringsplan is erg persoonlijk en is eigenlijk nooit af. Op basis van nieuwe ervaringen kan je het verfijnen of bijsturen. Bij het invullen hiervan kan je hulp vragen aan jouw hulpverlener(s) en is het zinvol om mensen uit jouw directe omgeving te betrekken. Vaak kunnen zij dingen toevoegen waar je zelf nog niet aan had gedacht. Bovendien kunnen zij een belangrijke rol spelen in het helpen voorkomen van herval in de toekomst.

Dit werkdocument is een praktisch hulpmiddel in het ontwikkelen van jouw eigen signaleringsplan.

We doorlopen 3 stappen tot we uiteindelijk komen tot een persoonlijk signaleringsplan;

 Stap 1: Verzamelen van jouw signalen

 Stap 2: Verzamelen van acties of mogelijkheden

 Stap 3: Mijn signaleringsplan

We maken de vergelijking met een verkeerslicht;

Groen = “Ik voel me goed”

Oranje = “Ik voel me minder goed”

Rood = “Ik voel me slecht”

Veel succes!

|  |
| --- |
| AAN DE SLAG |
| Stap 1: jouw signalen |
| We starten met het verzamelen van signalen, voortekenen. Het (leren) kennen van je kwetsbaarheden en signalen speelt een belangrijke rol in het uiteindelijk gezonder omgaan met moeilijkheden. * Ga op zoek naar jouw signalen wanneer je je goed voelt (groene fase), minder goed (oranje fase) of slecht (rode fase).
* De richtvragen kunnen je misschien helpen om deze te verzamelen.

→ Soms helpt het om even terug te denken aan een concrete moeilijkheid of situatie die goed, minder goed of slecht is verlopen. → Probeer eerst je eigen signalen te verzamelen (dit is wat ik zelf opmerk) en vraag het daarna ook eens aan je omgeving (dit is wat anderen opmerken).  |

|  |
| --- |
| MIJN SIGNALEN |
| **IK VOEL ME GOED** |
| * Wat merk ik psychisch op? Hoe voel ik me?
* Wat denk ik? Waaraan denk ik vaak?
* Wat gebeurt er lichamelijk met me?
* Wat voel ik waar in mijn lichaam?
* Wat doe ik wanneer ik me goed voel?
* Wat ben ik geneigd om te doen?
* Waaraan kunnen anderen zien dat het goed met me gaat?
* Mijn algemeen functioneren
	1. Activiteiten (werk, huishouden, vrije tijd .. wat doe ik wel / niet)
	2. Hoe verlopen contacten met familie of vrienden? (zelf contacten leggen, afwachten …)
* Houding t.o.v. hulpverlening/omgeving
* …
 |
|  |
| DIT MERK IK ZELF OP | DIT MERKEN ANDEREN OP |
| - Ik heb een goede nachtrust - Ik heb energie om dingen te ondernemen- Ik kan genieten van sociale contacten | - je ziet er uitgerust en verzorgd uit- we zien je vaker en bent actief- je lacht meer- je praat meer |
|  |
| Maak een samenvatting.Dit zijn mijn 5 -GROENE- signalen1. ik slaap goed
2. ik zie er verzorgd uit
3. ik ga sociale contacten aan
4. ik heb energie om dingen te ondernemen
5. ik praat meer met mijn omgeving
 |

|  |
| --- |
| MIJN SIGNALEN |
| **IK VOEL ME MINDER GOED** |
| * Wat merk ik psychisch op? Hoe voel ik me?
* Wat denk ik? Waaraan denk ik vaak?
* Wat gebeurt er lichamelijk met me?
* Wat voel ik waar in mijn lichaam?
* Wat doe ik? Hoe gedraag ik me wanneer ik me minder goed voel?
* http://www.vrijspreker.nl/wp/wp-content/media/2010/07/Verkeerslicht_oranje-95x120.gifWat ben ik geneigd om te doen?
* Waaraan kunnen anderen zien dat het minder goed met me gaat?
* Mijn algemeen functioneren:
	1. Activiteiten (werk, huishouden, vrije tijd ... wat doe ik wel / niet)
	2. Hoe verlopen contacten met familie of vrienden? (zelf contacten leggen, afwachten, vermijding …)
* Houding t.o.v. hulpverlening/omgeving
* ...
 |
| Denk eens aan stressvolle ervaringen of risicosituaties?* Veranderingen in jouw thuissituatie, winterperiode, administratieve taken, conflicten, stress op het werk of vrijwilligerswerk, lichamelijke pijn ...

MIJN RISICOSITUATIES – STRESSVOLLE SITUATIESOp het werk wordt er meer van mij verwacht, de kinderen vergen meer in het huishouden, het blijft langer donker |
| DIT MERK IK ZELF OP | DIT MERKEN ANDEREN OP |
| - Ik pieker veel ’s nachts en kan moeilijker opstaan- Ik voel me futloos - Ik trek me terug en ben meer alleen thuis - Ik heb meer en vaker last van hoofdpijn- Ik ben vergeetachtiger  | - je lijkt minder aanwezig- je bent snel afgeleid- je oogt erg vermoeid  |
|  |
| Maak een samenvatting.Dit zijn mijn 5 -ORANJE- signalen1. ik pieker veel 's nachts
2. ik trek me meer terug
3. ik heb meer hoofdpijn
4. ik ben vergeetachtiger
5. ik ben snel afgeleid
 |

|  |
| --- |
| MIJN SIGNALEN |
| **IK VOEL ME SLECHT** |
| * http://www.lokalepolitie.be/sites/5415/images/pool/2013/fotos/f-juni-2013/rood%20verkeerslicht.pngWat merk ik psychisch op?
* Hoe voel ik me psychisch (gevoelens)?
* Wat denk ik? Waaraan denk ik vaak?
* Wat gebeurt er lichamelijk met me?
* Wat voel ik waar in mijn lichaam?
* Wat doe ik? Hoe gedraag ik me wanneer ik me slecht voel?
* Wat ben ik geneigd om te doen?
* Waaraan kunnen anderen zien dat het slecht met me gaat?
* Mijn algemeen functioneren
* Activiteiten (werk, huishouden, vrije tijd ... wat doe ik wel / niet)
* Hoe verlopen contacten met familie of vrienden? (zelf contacten leggen, afwachten, vermijding …)
* Houding t.o.v. hulpverlening/omgeving
* …
 |
|  |  |
| DIT MERK IK ZELF OP | DIT MERKEN ANDEREN OP |
| - Ik moet veel huilen- Ik zorg slecht voor mezelf (persoonlijke hygiëne)- Ik eet niet meer - Ik heb destructieve gedachten (mezelf pijn willen doen)- Ik ben boos op anderen  | - we zien je niet meer- je hebt een geurtje- we hebben vaker discussie  |
|  |
| Maak een samenvatting.Dit zijn mijn 5 -RODE- signalen1. ik ben gefrustreerd
2. ik heb sneller een discussie met mijn omgeving
3. ik zorg niet meer goed voor mezelf
4. ik huil veel
5. ik heb destructieve gedachten
 |

|  |
| --- |
|  |
| Stap 2: Acties |
| Na het verzamelen van je signalen is het belangrijk dat je zoekt naar mogelijkheden, alternatieven of acties die je kunnen helpen om rust te vinden of te behouden. TIPS* Acties moeten je richten op het heden, wat je aan het doen bent op dat moment. Weg van je problemen of moeilijkheden. Hou het luchtig. Stel jezelf de vraag: “Helpt dit of versterkt dit?” Bv. droevige muziek luisteren als je verdrietig bent, helpt niet.
* Oefen je acties, zoek wat werkt en probeer dingen meerdere keren uit.
* Oefen en probeer wanneer je jezelf rustig voelt. Iets onbekend ga je minder snel uitproberen tijdens moeilijkheden!
* Denk na over variatie
	+ Voorkom eentonigheid. Steeds hetzelfde doen vraagt op den duur minder concentratie dus krijg je meer ruimte voor piekergedachten.
	+ Wat kan je overdag - 's avonds- 's nachts doen?
	+ Wat kan bij mooi weer, regen …
* Belangrijk is het feit dat anderen niet altijd beschikbaar zijn en dat afspraken best vaak op voorhand gemaakt worden. Daarom;
	+ Informeer bij je omgeving welke acties haalbaar zijn en wanneer.
	+ Bij wie kan je wanneer terecht en voor wat?
* Maak alles concreet *(→ maakt de stap naar het doen kleiner tijdens moeilijkheden)*
	+ Om welke actie gaat het?
	+ Wie voert de actie uit
	+ Hoe moet ik mijn actie uitvoeren?
		- Hoe lang of hoe vaak voer ik deze actie uit?
		- Welk materiaal heb ik nodig?
		- Denk op voorhand na!

\* Waar je een wandeling kan maken, welke sudoku-puzzels je kan oplossen, welke ademhalingsoefeningen je kan doen, welke gedachten invloed hebben (quotes, stellingen ...), welke muziek ontspannend is ...\* Maak bv. een mooie doos die je bij de hand hebt met het nodige materiaal – foto's – positieve herinneringen ...* Al eens gedacht aan hulporganisaties (tele-onthaal 106, zelfmoordlijn 1813 ...) Bel eens op voorhand of surf eens naar hun website. Informeer eens hoe ze werken en of dit aansluit bij je noden.
* **Interesses veranderen constant, dus mogelijkheden en middelen om rust te vinden of te behouden veranderen mee. Zorg dat je acties steeds up-to-date zijn!**

  |

|  |
| --- |
| MIJN ACTIES |
| **IK VOEL ME GOED** |
| Dit zijn mijn 5 -GROENE- signalen1. ik slaap goed
2. ik zie er verzorgd uit
3. ik ga sociale contacten aan
4. ik heb energie om dingen te ondernemen
5. ik praat meer met mijn omgeving
 |
| **Wat kan ik doen of wat helpt me om in deze fase te blijven? Hoe blijf ik in evenwicht?** Richtvragen:* Welke gedragingen, handelingen, initiatieven en/of hulpmiddelen hebben jou al eens geholpen in deze fase?
* Wat zou ik moeten blijven doen of waar zou ik aandacht voor moeten blijven hebben?
* Wat kan ik zelf doen om zo te blijven?
* Wat kunnen anderen doen dat helpt om zo te blijven?
* Wat zijn anderen bereid te doen?
* Welke stappen onderneem ik zelf?
* Wat mag en kan mijn omgeving doen ter ondersteuning?
* Wat mag mijn omgeving niet doen?
 |
| DIT KAN IK ZELF DOEN | DIT KUNNEN ANDEREN DOENDIT ZIJN ANDEREN BEREID OM TE DOEN |
| - Voldoende slapen- Dagplanning aanhouden- Inspanning en ontspanning in balans houden | - me meevragen op leuke uitstapjes - mijn grenzen respecteren - vragen naar hoe het met me gaat |

|  |
| --- |
| MIJN ACTIES |
| **IK VOEL ME MINDER GOED** |
| Dit zijn mijn 5 -ORANJE- signalen1. ik pieker veel 'snachts
2. ik trek me meer terug
3. ik heb meer hoofdpijn
4. ik ben vergeetachtiger
5. ik ben snel afgeleid
 |
| **Hoe kan ik de sterkte of hevigheid van bovenstaande signalen verminderen?****Hoe kan ik er beter mee omgaan?**Richtvragen:* Waar zou ik aandacht voor moeten hebben?
* Wat kan ik zelf doen?
* Wat geeft afleiding, ontspanning, rust ...?
* Welke gedragingen, handelingen, initiatieven en/of hulpmiddelen hebben jou al eens geholpen in deze fase?
* Welke stappen onderneem ik zelf?
* Wat kunnen anderen doen?
* Wat mag en kan mijn omgeving doen ter ondersteuning?
* Wat zijn anderen bereid om te doen?
* Wat mag mijn omgeving niet doen?
* Wat kan ik 's avonds of 's nachts doen?
* Wat kan ik bij goed weer of slecht weer ondernemen?
* Wat helpt me om niet in de “rode” fase te komen?
* …
 |
| DIT KAN IK ZELF DOEN | DIT KUNNEN ANDEREN DOENDIT ZIJN ANDEREN BEREID OM TE DOEN |
| - Dagelijkse medicatie innemen- Extra rustmomenten inplannen en opvolgen (vb. middagdut)- In contact blijven met mijn omgeving en signalen benoemen- Werken met een dagelijkse checklist- Elke dag een korte wandeling maken- Geen nieuwe uitdagingen aangaan | - een luisterend oor bieden - vragen hoe het met me is- me blijven uitnodigen ook al zeg ik vaker af |

|  |
| --- |
| MIJN ACTIES |
| **IK VOEL ME SLECHT** |
| Dit zijn mijn 5 -RODE- signalen1. ik ben gefrustreerd
2. ik heb sneller een discussie met mijn omgeving
3. ik zorg niet meer goed voor mezelf
4. ik huil veel
5. ik heb destructieve gedachten
 |
| **Hoe kan ik de sterkte of kracht van de bovenstaande signalen verminderen?****Hoe kan ik er beter mee omgaan?**Richtvragen:* Waar zou ik aandacht voor moeten hebben?
* Wat kan ik zelf doen?
* Wat geeft afleiding, meer ontspanning, rust ...?
* Welke stappen onderneem ik zelf?
* Welke gedragingen, handelingen, initiatieven en/of hulpmiddelen hebben jou al eens geholpen in deze fase?
* Wat kunnen anderen doen?
* Wat mag en kan mijn omgeving doen ter ondersteuning?
* Wat zijn anderen bereid om te doen?
* Wat mag mijn omgeving niet doen?
* Wat kan ik 's avonds of 's nachts doen?
* Wat kan ik bij goed weer of slecht weer ondernemen ?
* …..
 |
| DIT KAN IK ZELF DOEN | DIT KUNNEN ANDEREN DOENDIT ZIJN ANDEREN BEREID OM TE DOEN |
| - Dagelijkse medicatie innemen + extra indien nodig (en voorgeschreven)- Zo min mogelijk prikkels in mijn buurt, rust opzoeken - Het brengt rust als anderen het huishouden overnemen (vb. poetsen of eten brengen)- Anderen blijven liefst in mijn buurt, maar zonder veel vragen te stellen- Wanneer ik gedrag stel dat gevaarlijk is voor mezelf of anderen kan in overleg met mijn omgeving een opname volgen. De voorziening die mijn voorkeur heeft is OPZ Geel. | - in mijn buurt zijn, fysieke steun geven - aanraden om professionele hulpverlening (opnieuw) aan te spreken- mij aanspreken op het feit dat het niet meer goed gaat- aanraden om rust te nemen  |

|  |
| --- |
|  |
| Stap 3: Mijn signaleringsplan |
| Maak een samenvatting van al de info die je verzameld hebt en maak een beknopt, overzichtelijk schema. Maak er eventueel iets persoonlijks van (collage, zakformaat …).Zorg dat je het steeds bij de hand hebt of hang het in het zicht (in je kamer, op de deur ...).Laat het zien aan je omgeving, zo weten ze wat ze concreet kunnen doen om je te ondersteunen of om bij te dragen aan je zorg. Gebruik je signaleringsplan zo veel mogelijk en pas het aan wanneer nodig!**Gegevens contactpersonen*** Ga in gesprek en maak afspraken.
* Ga na bij wie je terecht kan voor wat en wanneer.
	+ Bereikbaarheid: wanneer is deze persoon wel of niet bereikbaar (denk ook na over nachten, weekends en feestdagen).
	+ Bespreek bij wie je voor wat terecht kan.
	+ Denk eens na ... waar/bij wie kan je terecht voor;
		- bespreking van moeilijkheden.
		- bespreking van de werking en bijwerkingen van medicatie.
		- tijdens crisismomenten.
		- bespreken van huishoudelijke taken – persoonlijke verzorging?
		- sociale contacten en dagbesteding.
		- financiële vragen / moeilijkheden.
		- ….
* Zijn er andere instanties die je eventueel kunnen ondersteunen tijdens moeilijkheden (teleonthaal – zelfmoordlijn – …) Noodnummers (huisartsenwachtpost, algemeen noodnummer,..)

TIP: doe opzoekingswerk of contacteer deze instanties al eens over hun werking. Dit maakt de stap vaak kleiner om effectief bij hen ten rade te gaan wanneer dit nodig is. **Crisiskaart**Je bent in crisis en niet meer in staat om de controle over jezelf terug te winnen. Je “Rode acties” zijn niet voldoende en professionele hulp is noodzakelijk.Welke opties heb je nu? BIJ WELKE HULPVERLENER KAN JE TERECHT?BIJ OPNAME* voorkeur van ziekenhuis – afdeling?

AANDACHTSPUNTEN INDIEN EEN OPNAME NOODZAKELIJK IS * Wie verwittigen bij crisis – eventuele opname?
* Wat moet er geregeld worden bij een eventuele opname? Wie regelt dit?

Qua opvang kinderen, huisdieren, post ...* Met welke medicatie heb je goede of slechte ervaringen?
* ...

  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Het gaat goed met me | http://www.vrijspreker.nl/wp/wp-content/media/2010/07/Verkeerslicht_oranje-95x120.gifHet gaat minder goed met me | http://www.lokalepolitie.be/sites/5415/images/pool/2013/fotos/f-juni-2013/rood%20verkeerslicht.pngHet gaat slecht met me |
| Signalen* Wat voel ik?
	+ Emotie (gevoel)
	+ Lichamelijk
* Wat denk ik?
* Hoe gedraag ik me?
* Wat ben ik geneigd te doen?
 |       |       |       |
| Acties* Wat kan ik zelf doen?
 |       |       |       |
| Acties* Wat mag/kan mijn omgeving doen?
* Wat mag mijn omgeving niet doen?
* Bij wie kan ik terecht?
 |   |       |   |

|  |
| --- |
| GEGEVENS CONTACTPERSONEN |
| **Mijn contactperso(o)n(en)** *(is/zijn op de hoogte)* | **Mijn hulpverleners** |
| **1.** **Naam:**       | **3.** **Naam:**  |       |
|  | Tel.:  |       |  | Tel.: |       |
| Relatie tot mij:  |       |  | Instantie/functie: |       |
| Bereikbaarheid: |       |  | Bereikbaarheid: |       |
| Kan ik terecht voor: |       |  | Kan ik terecht voor: |       |
| **2.** **Naam:**       | **4.** **Naam:**  |       |  |
|  | Tel.:  |       |  | Tel.: |       |
|  | Relatie tot mij:  |       |  | Instantie/functie: |       |
|  | Bereikbaarheid: |       |  | Bereikbaarheid: |       |
|  | Kan ik terecht voor: |       |  | Kan ik terecht voor: |       |
| **Andere instanties** | **Mijn arts(en)** |
| **Naam:** |       | **Naam:** |       |
|  | Tel.: |       |  | Discipline: |       |
|  | Bereikbaarheid |       |  | Tel.: |       |
|  | Kan ik terecht voor: |       |  | Bereikbaarheid: |       |
|  |  |  |  | Kan ik terecht voor: |       |
| **Naam:** |       |  | **Naam:** |       |  |
|  | Tel.: |       |  | Discipline: |       |
|  | Bereikbaarheid |       |  | Tel.: |       |
|  | Kan ik terecht voor: |       |  | Bereikbaarheid: |       |
|  |  |  |  | Kan ik terecht voor: |       |
|  |
| CRISISKAART |
| Mijn voorkeur indien een opname noodzakelijk is:* Ziekenhuis / afdeling

  | Aandachtspunten indien een opname noodzakelijk is:      |