Eigen regie is de beste remedie

Het signaleringsplan /safety plan en crisiskaart

emergo

Jouw signaleringsplan

Het plan is bedoeld om voor jou, en jouw omgeving, een hulpmiddel te zijn om gezondheidssignalen te herkennen en – de voor jou passende – acties te beschrijven. Het is een persoonlijk document dat jou doorheen je herstelproces kan ondersteunen in zelfzorg, het omgaan met kwetsbare perioden en momenten van crisis of ontreddering.

Het opstellen van dit plan is een proces; je hoeft het dus niet meteen volledig klaar te hebben. Neem tijd om zelf en samen met anderen stil te staan bij de verschillende onderdelen.

Jouw omgeving kan hierin een waardevolle rol spelen: bij hen kan je afchecken wat zij opmerken in de contacten met jou. Waaraan merken zij bijvoorbeeld dat jij goed in je vel zit? Aan welke uiterlijke signalen herkennen zij dat je uit je evenwicht lijkt te raken? Deze dialoog is ook belangrijk met het oog op de meest moeilijke momenten en wat je dan van jouw omgeving wenst, kan vragen en verwachten. Wat wensen zij voor jou te kunnen betekenen als je in nood bent? Hulp krijgen van jouw ondersteunend netwerk kan op zo'n momenten echt een verschil maken. Deze wederzijdse afstemming maken, om in tijdens van crisis ook goed samen te kunnen werken, gebeurt beter op een rustig moment, wanneer je je goed voelt.

Er zullen misschien ook hulpverleners zijn die nog een tijdje met jou mee op weg gaan. Ook zij kunnen met jou mee nadenken tijdens de opbouw van je signaleringsplan. Misschien hebben zij jou zien herstellen van een crisismoment en kunnen zij informatie toevoegen? Of misschien kunnen zij ideeën, die voor anderen gewerkt hebben, voorstellen om uit te proberen?

Anderen betrekken kan dus zeker wel een meerwaarde bieden. De mate waarin je dat doet, en welke personen, zijn keuzes die je zelf mag maken.

Bekijk jouw plan regelmatig en pas het aan waar en wanneer jij dat nodig vindt.

De crisiskaart

De crisiskaart is opgemaakt in een handig formaat om gemakkelijk bij je te houden, bijvoorbeeld in je portefeuille. Op de kaart kan essentiële informatie ingevuld worden die belangrijk is te communiceren in tijden van nood. Op die momenten kan het helpend zijn niet alles te moeten verwoorden en hulp te vragen via (het overhandigen van) jouw crisiskaart. Zo maak je ook meteen duidelijk aan de ander wat jouw wensen en ervaringen zijn als het gaat over crisisinterventies. Op deze manier behoud je zelf ook een stuk de regie, ook al heb je echt wel hulp van anderen nodig.

Goede ervaringen met medicatie

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Slechte ervaringen met medicatie

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Contactpersoon 1

Naam: .....

Relatie: .....

Tel: .....

☐ Deze persoon verwittigen bij opname

Contactpersoon 2

Naam: .....

Relatie: .....

Tel: .....

☐ Deze persoon verwittigen bij opname

Ik geef toestemming om in crisissituaties mijn signaleringsplan op te vragen bij:

.....

Datum: .....

Handtekening:

emergo

CRISIS KAART

Deze kaart geef ik u omdat ik in psychische nood verkeer.
Lees hier wat er moet gebeuren.

Persoonsgegevens

Naam: .....

Adres: .....

.....

.....

Behandelend psychiater: .....

.....

Tel: .....

Huisarts: .....

.....

Tel: .....

Hoe ziet een crisis er bij mij uit?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe wel/niet te handelen bij crisis?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Als opname noodzakelijk is, bij voorkeur in:

.....

Welke handelingen helpen mij wel/niet verder bij een opname?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lichamelijke gegevens

.....

.....

.....

Waarschuwingssignalen

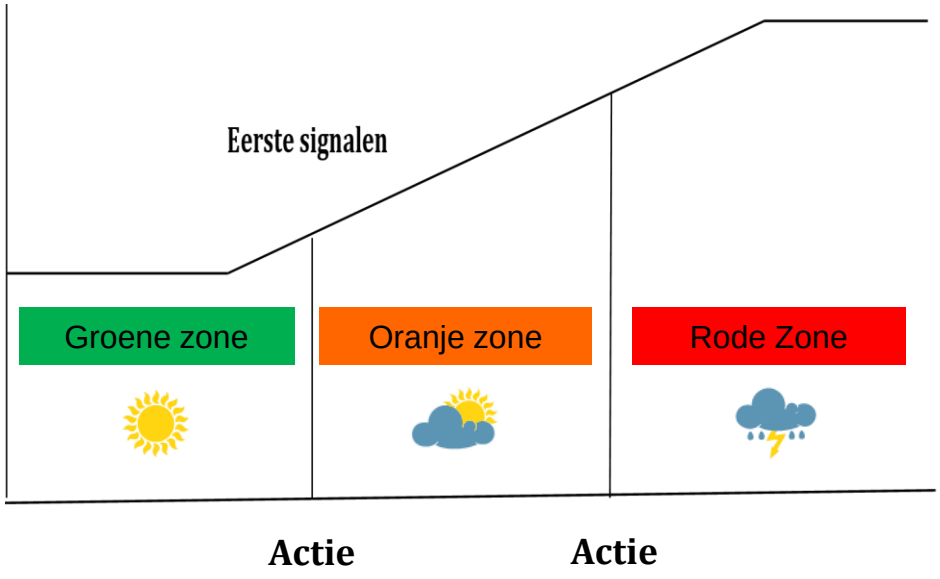
Het signaleringsplan bestaat uit 3 grote delen: ook wel de groene, de oranje en de rode zone genoemd. Elke zone staat voor een tijdelijke toestand waarin je kan verkeren, gekenmerkt door ervaringen op vlak van denken, voelen en gedragen (signalen). Deze worden hierna nog verder beschreven.

Hoe kan het signaleringsplan nu concreet jouw herstelproces ondersteunen?

Bij het opstellen van het plan ga je kennis en inzichten rond waarschuwingssignalen opbouwen en verzamelen. Jij en jouw omgeving kunnen tekenen (leren) herkennen die voor jou vaak samen gaan met goed voelen, met last hebben, met ontregeling…

Daarnaast kan herkenning mogelijk maken dat je actie kan ondernemen om erger te voorkomen. Welke acties zijn voor jou (en je omgeving) helpend en wenselijk? Ook deze concrete hulpmiddelen krijgen een plaats in het signaleringsplan.

Meestal kom je niet meteen in de rode zone terecht. Hoewel het soms snel kan gaan – kwestie van dagen of uren zelfs – toch bestaat er een opbouw van klachten en last en kan je dingen doen in functie van jouw zelfzorg en evenwicht. Ook wanneer je opmerkt dat je in het rood zit, kan je voor jezelf zorgen door rust en afleiding, contacten en hulp van anderen op te zoeken.



Jouw signaleringsplan opstellen

1. De Groene zone

In deze zone voel je je goed. Je functioneert naar jouw mogelijkheden. Je voelt je over het algemeen stevig genoeg en evenwichtig in je schoenen staan.

Zelf kan je dit vaststellen op verschillende domeinen:

- Jouw denken, bvb.: het lukt je meestal om jouw gedachten op een rijtje te zetten, dingen te plannen en de verschillende stappen te organiseren, ervaringen en gedachten te verwerken, je te concentreren, naar oplossingen te zoeken…
- Jouw gevoelens en emoties, bvb.: je ervaart emoties die passen bij de dingen die je dagdagelijks meemaakt en kan deze ook volgens je eigen manier verwerken, bvb. in een grappige situatie voel je je blij; na een ruzie voel je je misschien boos of verdrietig…
- Jouw handelen, bvb.: het lukt je om die dingen te doen die voor jou van belang zijn, die bijdragen tot je levenskwaliteit, de dingen waar je voor kiest. Het lukt je ook om eventuele verplichtingen na te komen (met of zonder hulp), met anderen te communiceren, af te spreken…

Wanneer je je goed voelt, straalt dit vaak ook van je af of toont dit zich aan de buitenkant. De mensen in jouw omgeving gaan dit dus ook vaststellen. Pols ook eens bij familie, vrienden, buren… bij het opstellen van je signaleringsplan. Waaraan merken zij vooral op dat je goed in je vel zit? Het zou best kunnen dat hier zaken uit naar voor komen die jou zelf niet zo opvallen.

Belangrijk is om in deze fase maximaal in te zetten op zelfzorg. Wat heb jij nodig om je goed te blijven voelen? En wat kunnen bijvoorbeeld ook anderen doen om jou hierin te helpen?

2. De Oranje zone

De zon kan en hoeft ook niet iedere dag even fel te stralen. Regelmatig krijgen we te maken met stressfactoren die ons evenwicht lichtjes, dan wel wat steviger uitdagen. Deze laatste worden ook wel uitlokkende factoren of triggers genoemd. Het is handig om voor jezelf te weten welke deze voor jou zijn. De meeste mensen zullen zich waarschijnlijk minder weerbaar of veerkrachtig voelen na een slapeloze nacht, tijdens of na ziekte, bij een belangrijk verlies, een onverwachte tegenslag, een grote verandering… Daarnaast heeft elk van ons ook zijn of haar individuele gevoeligheden, die vaak samenhangen met je levenservaringen, je geschiedenis. Plaatsen, situaties, personen, prikkels die voor jou moeilijk liggen en jou mogelijks uit je evenwicht halen wanneer je ermee te maken krijgt.

Aan welke signalen merken jij en/of je omgeving dat je je niet helemaal oké voelt?

- Jouw denken, bvb.: je piekert al wat meer en je gedachten worden negatiever, het is moeilijker om je aandacht ergens bij te houden, je geheugen laat je in de steek, het wordt moeilijker om hoop vast te houden…
- Jouw gevoelens en emoties, bvb.: je wordt sneller emotioneel, en komt moeilijker terug tot rust. Minder zin om dingen te gaan doen of mensen te zien. Ook lichaamssignalen als moeilijker slapen, eten, energieverlies, pijn, lichamelijke onrustgevoelens… kunnen opspelen.
- Jouw handelen, bvb.: je twijfelt om een stap te zetten of gaat er misschien juist impulsiever in duiken, je kan meer geld uitgeven, je gaat je misschien meer terugtrekken, meer alcohol of andere middelen gebruiken, veranderingen in je gewoontes…

Binnen de oranje zone is het vooral belangrijk dat je actie kan ondernemen. Welke zaken kan je zelf doen en/of afspreken met anderen in je omgeving om terug naar de groene zone te kunnen gaan?

3. De Rode zone: Mijn safety plan

Je komt terecht in de Rode zone wanneer de situatie voor jou echt overdonderend is. Ondanks de pogingen tot herstel van evenwicht heb je het niet kunnen keren. Dan is het belangrijk om heel concrete informatie voor handen te hebben. Wanneer emotie de overhand neemt, wordt het zo goed als onmogelijk om nog helder na te denken en te beredeneren wat er nodig is. Dit deel van het signaleringsplan is bedoeld om in tijden van nood jouw persoonlijke hulpbronnen te kunnen raadplegen.

Waar heb je last van wanneer je in deze toestand – die ook wel als crisis beschreven wordt – terecht bent gekomen?

- Jouw denken, bvb.: je kan alleen nog maar de problemen zien, en ziet weinig of geen oplossingen in de verdere toekomst, je gedachten komen heel traag of net heel snel en chaotisch…
- Jouw gevoelens en emoties, bvb.: emoties kunnen zeer intens aanwezig zijn of misschien net verdoofd voelen, en eventueel snel wisselen. Je kan je zeer onveilig voelen bij anderen, bij jezelf, bij bepaalde plaatsen of situaties. Tot rust komen in emoties, gedachten, lichaamservaring lukt niet meer. Een hopeloos gevoel kan heel erg aanwezig zijn.
- Jouw handelen, bvb.: jouw gedrag wordt meer gestuurd door emoties als angst, kwaadheid, onveiligheidsgevoel, wanhoop…

Wat heb je geleerd voor jezelf over wat er werkt in tijden van nood?
Welke hulpmiddelen zijn belangrijk om naar terug te kunnen grijpen? Op welke manier kunnen mensen in jouw omgeving ondersteunen, eventueel iets tijdelijk uit handen nemen, zodat jij je energie beter kan richten op het doorkomen en herstellen van deze moeilijke situatie?

Verbinding met andere personen in jouw leven kan sterk ondersteunen. Wie kan er langskomen om jouw hart tegen te luchten? Wie gaat er mee voor zorgen dat je niet 24/24 uur binnen blijft maar ook nog naar de winkel gaat of een wandeling maakt? Wie is die persoon die jou wel eens een opbeurend bericht kan sturen? De persoon die de hoop vasthoudt wanneer jij het niet mee ziet? Wie kan jou helpen om praktische dingen in orde te brengen? …

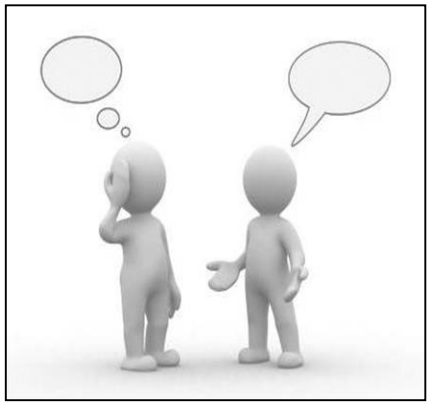
Het signaleringsplan

= een persoonlijk document

= een zelfhulpinstrument dat inzicht geeft en handvaten aanreikt

= jouw stem in noodsituaties

Stel je plan op



Samen denken lukt beter dan alleen… een naaste of hulpverlener kan hierbij helpen

Bekijk je plan regelmatig… en pas het aan volgens wat jij nodig hebt

en bouw actief aan je herstel… steen voor steen!