

# Eigen Regie en Herstel



Werkboek 7

## REKENING HOUDEN MET KWETSBAARHEID

*“Vlak voor een terugval leken mijn dromen intenser te worden. Ik werd ook steeds vroeger wakker. Voortrazende gedachten waren een ander waarschuwingssignaal. Ze leken snel op te komen. Ik bedacht allerlei nieuwe dingen, zoals beeldhouwwerken of verhalen. Niet alles hiervan was slecht, maar ik moest snel ingrijpen, om te voorkomen dat het uit de hand zou lopen.”*

*David Kime, kunstenaar, schrijver, bloemontwerper en herstellende van een bipolaire stoornis*

# Colofon

Dit werkboek wordt gebruikt door:

## Redactie

Ad Bergsma (Saxion Hogeschool)

Hanneke Teunissen (Saxion Hogeschool)

## Bewerking

Ad Bergsma (Saxion Hogeschool)

Ingrid Stevelmans (GGzE)

Marijke Brugman (Saxion Hogeschool)

Trudy Sterk (GGz Centraal)

Titus Beentjes (Dimence Groep)

Jos Droës (Stichting Rehabilitatie '92)

Petra Schaftenaar (Inforsa)


Peter Pierik (Saxion Hogeschool)

Kim Mueser (Department of Occupational Therapy, Boston University)

Susan Gringerich (Independent Consultant, Philadelphia, PA, United States)

De Eigen Regie en Herstel werkboeken zijn een bewerking van de Illness Management and Recovery Methode van Kim Mueser en Susan Gringerich.

## Illustraties

Iris de Rooij 

## Vormgeving & tekstbewerking

bartout + laurentius



©2019

Postbus 70.000

7500 KB Enschede

Overige illustraties: ©2018, GGzE, Eindhoven



Deze publicatie, inclusief de illustraties, verschijnt onder de Creative Commons

licentie Naamsvermelding-Niet Commercieel-Geen Afgeleide werken 4.0 Internationaal

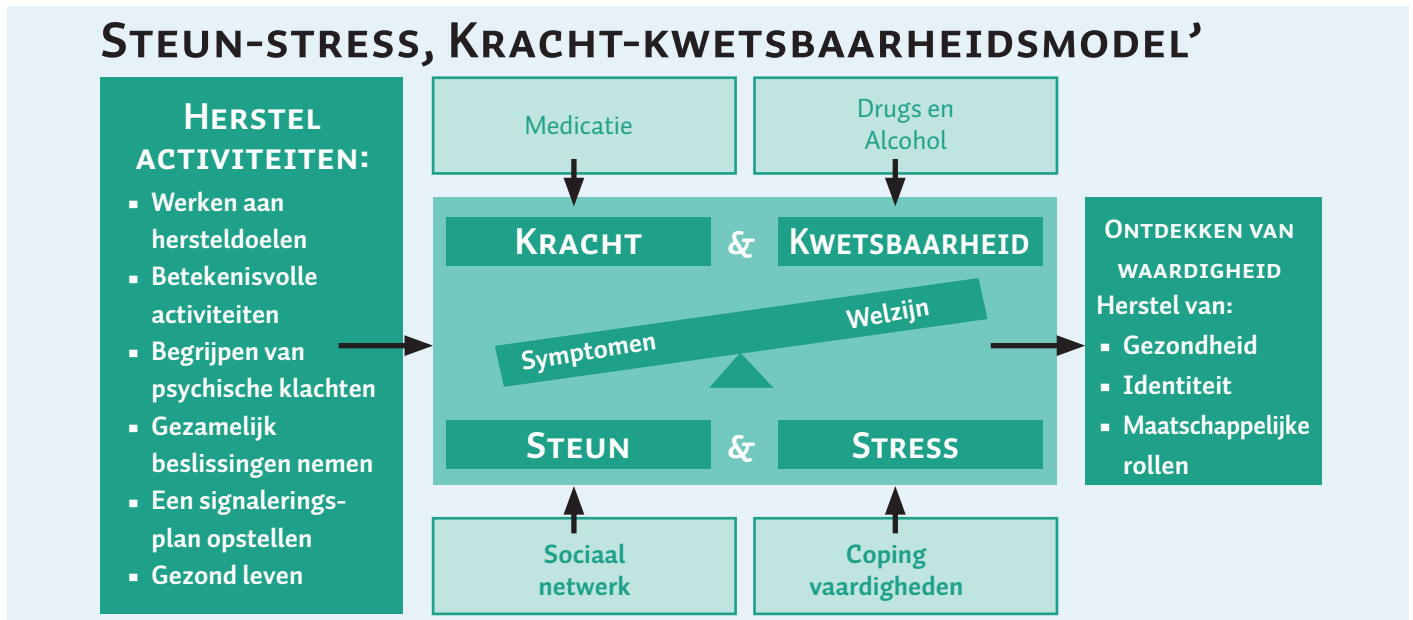
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.nl>

DOI: <https://doi.org/10.14261/F577C39B-4C3F-4644-88EDE3F157AA63A8>

# Eigen Regie en Herstel

## INTRODUCTIE

Het Steun-Stress Kracht-Kwetsbaarheidsmodel uit werkboek 3 laat zien welke factoren invloed hebben op het ontstaan van psychische klachten. Stress en kwetsbaarheid vergroten het risico op klachten. Een stoornis ontstaat doordat er meer belasting (stress) is dan u aankan door uw kwetsbaarheid. U komt op zo'n moment kracht en steun tekort.



Dit werkboek is erop gericht om de balans te bewaken. Doel is ervoor te zorgen dat uw kwetsbaarheid niet uitmondt in een opleving van psychische klachten. Een belangrijke werkwijze daarbij is om alert te zijn op waarschuwingssignalen. Als u merkt dat uw klachten verergeren, is het belangrijk dat u probeert om de balans te herstellen door stress te vermijden. U stelt daartoe een signaleringsplan op. Ook bedenkt u welke omstandigheden in het verleden hebben bijgedragen aan een opleving van klachten. Zo weet u beter wat u kunt vermijden. Het opstellen van een signaleringsplan gaat beter wanneer u samenwerkt met een vertrouwd persoon.

### DIT WERKBOEK BESTAAT UIT VIER HOOFDSTUKKEN:

- Hoofdstuk 1** Herkennen van eigen krachten/helpende eigenschappen \_\_\_\_\_ pagina **4**
- Hoofdstuk 2** Beter reageren op waarschuwingssignalen \_\_\_\_\_ pagina **10**
- Hoofdstuk 3** Een signaleringsplan opstellen \_\_\_\_\_ pagina **16**
- Hoofdstuk 4** Het signaleringsplan gebruiken \_\_\_\_\_ pagina **22**

In het algemeen raden wij aan ieder hoofdstuk in één ERH-bijeenkomst te behandelen. Het is mogelijk om dit aan de hand van uw voorkeur in een hoger of lager tempo te behandelen. Tijdens de bijeenkomst worden oefeningen gedaan, die deelnemers helpen bij de toepassing van ideeën in het dagelijks leven. Na elk hoofdstuk krijgt u een oefenopdracht mee naar huis. Elke ERH-bijeenkomst begint met een terugblik op de laatst gemaakte oefening; wat ging er goed en wat ging minder? Door vaak te oefenen, boekt u sneller vooruitgang.

# Hoofdstuk 1

## HERKENNEN VAN EIGEN KRACHTEN/HELPEDE EIGENSCHAPPEN

Het bewaken van de balans tussen steun en stress of tussen kracht en kwetsbaarheid lukt niet altijd even goed. Soms loopt het daardoor een langere periode mis en soms is er alleen sprake een tijdelijke opleving van problemen. We onderzoeken in dit hoofdstuk welke positieve eigenschappen bijdragen aan een goede balans. Wat biedt weerstand aan stress en kwetsbaarheid? Hieronder treft u een lange lijst met positieve eigenschappen aan, waarvan u enkele kiest die voor uzelf belangrijk zijn. U beschrijft daarnaast in welke situatie u die eigenschap heeft gebruikt. U kunt ook voorbeelden invullen die uw groepsleden of de trainers geven en opschrijven of u iets vergelijkbaars heeft gedaan.

POSITIEVE EIGENSCHAPPEN	PERSOONLIJK VOORBEELD VAN HET GEBRUIK VAN DE POSITIEVE EIGENSCHAP	IK HEB IETS VERGELIJKBAARS GEDAAN
Assertief	Het lukte mij om 'nee' te zeggen tegen de drugs die me aangeboden werd.	JA/NEE
Avontuurlijk	Het hielp mij om langs een nieuwe route te wandelen waarbij mijn aandacht uitging naar de omgeving, dat hielp me ontspannen.	JA/NEE
Eigenwijs	Het hielp mij om zelf richting te zoeken in het leven om soms de mening van anderen en deskundigen over mijn leven even te negeren en zelf uit te proberen wat voor mij werkt.	JA/NEE
		JA/NEE
		JA/NEE
		JA/NEE
		JA/NEE
		JA/NEE
		JA/NEE
		JA/NEE
		JA/NEE
		JA/NEE
		JA/NEE
Anders:		JA/NEE

# Hoofdstuk

## HERKENNEN VAN EIGEN KRACHTEN/HELPEDE EIGENSCHAPPEN

### LIJST VAN POSITIEVE EIGENSCHAPPEN

Soms is het voor mensen gemakkelijker om te zien waar ze niet goed in zijn en waarin ze tekort schieten, dan waar ze wel goed in zijn. Hieronder treft u daarom een lijst met goede eigenschappen aan, die u kunnen helpen om ideeën te bedenken.

▪ Aanpassingsvermogen	▪ Eerlijk	▪ Lef	▪ Snel
▪ Aanwezig	▪ Eigenwijs	▪ Leidend	▪ Spaarzaam
▪ Accuraat	▪ Empathie	▪ Loyaal	▪ Spontaan
▪ Ambitieuw	▪ Enthousiast	▪ Los	▪ Spraakzaam
▪ Analytisch	▪ Ernstig	▪ Luisterend	▪ Standvastig
▪ Assertief	▪ Evenwichtig	▪ Meewerkend	▪ Stijlvol
▪ Avontuurlijk	▪ Flexibel	▪ Meelevend	▪ Stil
▪ Bedachtzaam	▪ Formeel	▪ Nieuwsgierig	▪ Stipt
▪ Behoedzaam	▪ Gedisciplineerd	▪ Nauwkeurig	▪ Streng
▪ Behoudend	▪ Gedreven	▪ Net	▪ Tactvol
▪ Behulpzaam	▪ Geduldig	▪ Nuchter	▪ Teamspeler
▪ Belangstellend	▪ Gehoorzaam	▪ Objectief	▪ Temperamentvol
▪ Bescheiden	▪ Gereserveerd	▪ Onafhankelijk	▪ Veeleisend
▪ Betrouwbaar	▪ Gevoelig	▪ Onbaatzuchtig	▪ Verantwoordelijk
▪ Bondig	▪ Gul	▪ Ongedwongen	▪ Verdraagzaam
▪ Communicatief	▪ Hartelijk	▪ Openhartig	▪ Volgzaam
▪ Concurrerend	▪ Hardnekkig	▪ Optimistisch	▪ Voorzichtig
▪ Confronterend	▪ Helpend	▪ Ordelijk	▪ Vriendelijk
▪ Consequent	▪ Hoffelijk	▪ Overtuigend	▪ Vrijgevig
▪ Creatief	▪ Humoristisch	▪ Pragmatisch	▪ Vrolijk
▪ Daadkrachtig	▪ IJverig	▪ Procedureel	▪ Weloverwogen
▪ Dapper	▪ Improviserend	▪ Realistisch	▪ Wilskrachtig
▪ Degelijk	▪ Impulsief	▪ Relaxed	▪ Zakelijk
▪ Diplomatiek	▪ Initiatiefrijk	▪ Ruimdenkend	▪ Zelfredzaam
▪ Direct	▪ Inlevingsvermogen	▪ Rustig	▪ Zelfstandig
▪ Doelgericht	▪ Inspirerend	▪ Scherpzinnig	▪ Zelfverzekerd
▪ Doortastend	▪ Krachtig	▪ Sceptisch	▪ Zorgvuldig
▪ Eenvoudig	▪ Kritisch	▪ Serieus	▪ Zorgeloos

### 1.1 WAAROM RAAKT DE BALANS VERSTOORD?

Psychische stoornissen beïnvloeden mensen op verschillende manieren. Sommige mensen hebben een milde vorm van de stoornis en hebben slechts eenmaal of enkele keren echt last van klachten. Andere mensen maken diverse perioden met klachten mee, waarbij soms opname nodig is. Weer anderen ervaren continu klachten, maar hoeven nooit opgenomen te worden. Klachten variëren in de loop van de tijd vaak in duur en ernst. Soms zijn klachten afwezig, soms zijn ze mild en soms ernstig. Wanneer psychische symptomen ernstig zijn, is de psychische stoornis acuut. Soms kunnen de klachten thuis worden opgevangen, maar soms is een opname in een ziekenhuis nodig ter bescherming van uzelf of misschien van anderen.

Wetenschappers hebben nog niet kunnen achterhalen waarom de balans tussen kwetsbaarheid en kracht verstoord raakt. Onderzoek heeft echter uitgewezen dat klachten vaker optreden als:

- mensen onder stress staan;
- mensen stoppen met het nemen van hun medicatie;
- mensen alcohol of drugs gebruiken.

Soms is er geen duidelijke reden aanwijsbaar voor het ontstaan van klachten op een bepaald moment ontstaan.

### 1.2 DE BALANS BEWAKEN

In dit werkboek zult u de basisstappen leren om een signaleringsplan te ontwikkelen.

Zo'n plan bestaat uit het volgende:

- Het herkennen van gebeurtenissen of situaties die in het verleden hebben bijgedragen aan het optreden van klachten. Dit zijn uitlokkers. In het Engels spreekt men ook wel van 'triggers'.
- Het herkennen van de eerste waarschuwingssignalen van de verstoring van de balans tussen kwetsbaarheid en kracht.
- Een plan ontwikkelen om tijdig te reageren op de waarschuwingssignalen en daardoor de balans te herstellen.
- Uw plan in praktijk brengen met de hulp van een vertrouwd persoon.

### 1.3 WAT ZIJN UITLOKKERS VOOR HET OPTREDEN VAN KLACHTEN?

Sommige mensen hebben ontdekt dat bepaalde situaties of gebeurtenissen in het verleden hebben bijgedragen aan het optreden van klachten. Deze gebeurtenissen of situaties kunnen worden gezien als de aanleiding voor de verstoring van de balans tussen kwetsbaarheid en kracht. Kruis in het volgende werkblad aan welke uitlokkers overeenkomen met uw ervaringen. Noem ook de uitlokkers die voor u belangrijk zijn geweest.

# Hoofdstuk 1

## HERKENNEN VAN EIGEN KRACHTEN/HELPEDE EIGENSCHAPPEN

### WERKBLAD 'VOORBEELDEN VAN VEEL VOORKOMENDE UITLOKKERS'

VEEL VOORKOMENDE UITLOKKERS	PERSOONLIJK VOORBEELD VAN EEN UITLOKKER	IK HEB IETS VERGELIJKBAARS MEEGEMAAKT
Stress	"Ik merkte dat als ik 's nachts tot laat uitging en te weinig sliep, ik weer last kreeg van mijn klachten."	JA/NEE
Stress	"Als ik op mijn werk veel stress heb, zoals strakke deadlines, dan ontwikkel ik sneller weer klachten."	JA/NEE
Stress	"Wanneer ik ruzie heb met mijn partner voel ik me erg somber. Soms worden de klachten dan erger."	JA/NEE
Stoppen met medicatie	"Mijn grootste problemen ontstaan wanneer ik mijn medicatie niet meer inneem. Ik voel me op dat moment goed en denk dat ik het niet meer nodig heb. Al snel komen mijn klachten weer terug."	JA/NEE
Stoppen met medicatie	"Ik stopte met mijn medicatie omdat ik last had van bijwerkingen. Het duurde niet lang voordat de klachten weer begonnen."	JA/NEE
Gebruik van drugs of alcohol	"Vaak als ik 's avonds bier ga drinken, beland ik in het psychiatrische ziekenhuis."	JA/NEE
Gebruik van drugs of alcohol	"Wanneer ik wiet rook, begin ik weer stemmen te horen."	JA/NEE
Anders:		JA/NEE
Anders:		JA/NEE
Anders:		JA/NEE

Als u een mogelijke aanleiding voor de verstoring van de balans tussen kracht en kwetsbaarheid heeft herkend, dan kunt u bedenken hoe u op een andere manier met een vergelijkbare situatie wilt omgaan. Als u bijvoorbeeld heeft gemerkt dat het drinken van bier met uw vrienden leidde tot een toename van klachten, dan kunt u andere activiteiten met uw vrienden gaan ondernemen. Als u merkt dat teveel stress tot het optreden van klachten leidt, kunt u in een stressvolle situatie bijvoorbeeld een ontspanningstechniek gebruiken. Door het herkennen van uw uitlokkers kunt u onderzoeken wat u in een dergelijke situatie beter niet kunt doen. U leert dan welke situaties u beter kunt vermijden en wat u wel kunt doen. Het herkennen van situaties en gebeurtenissen die in het verleden tot klachten hebben geleid, helpt u om de balans te bewaken.



- 1 Heeft u periodes meegemaakt waarop de klachten erger werden?
- 2 Kreeg u toen te maken met een opname?
- 3 Kunt u situaties of gebeurtenissen herkennen die hebben geleid tot klachten in het verleden?
- 4 Zijn dit soort periodes met klachten hinderlijk voor het bereiken van uw hersteldoel?

# Hoofdstuk 1

## HERKENNEN VAN EIGEN KRACHTEN/HELPEDE EIGENSCHAPPEN

### OEFENEN

Na het leren herkennen van uitlokkers tijdens deze ERH-bijeenkomst, gebruikt u het volgende werkblad 'Ervaren uitlokkers en gewenste reacties'. U geeft aan wat u zelf heeft ervaren. Ook kunt u ideeën om goed te reageren op de uitlokker noteren, zodat u de balans beter kunt bewaken.

### WERKBLAD 'ERVAREN UITLOKKERS EN GEWENSTE REACTIES DAAROP'

SITUATIE OF GEBEURTENIS DIE MIJ EERDER HEEFT DOEN TERUGVALLEN	IDEEËN OVER WAT IK ANDERS ZOU KUNNEN DOEN IN DEZE SITUATIE OM HET OPSPELEN VAN KLACHTEN TE VOORKOMEN
1 _____ _____ _____	1 _____ _____ _____
2 _____ _____ _____	2 _____ _____ _____
3 _____ _____ _____	3 _____ _____ _____
4 _____ _____ _____	4 _____ _____ _____

*De ernst van psychische stoornissen varieert in de loop van de tijd.  
Er zijn vaak periodes van herstel en perioden met ernstige klachten.*



# Hoofdstuk 1

## OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd.

U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

### ‘HERKENNEN VAN UITLOKKERS DIE VERSTORING VAN DE BALANS VEROORZAKEN’

DATUM:   -   20\_\_

#### DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

**Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.**

- OPTIE 1:** Praat met een vertrouwd persoon die u kende toen uw kwetsbaarheid de laatste keer opspeelde. Vraag of hij of zij situaties of gebeurtenissen heeft opgemerkt die hebben bijgedragen aan het opspelen van de klachten.
- OPTIE 2:** Zijn er aankomende situaties of evenementen waarover u zich zorgen maakt omdat ze een terugval kunnen veroorzaken? Zo ja, bedenk dan iets wat u kunt doen om anders met de situatie om te gaan zodat de balans bewaard blijft.
- OPTIE 3:** Kent u iemand die recentelijk te maken heeft gehad met een opleving van klachten? Zo ja, vraag dan aan deze persoon of hij zich bewust is van de situaties of gebeurtenissen die de klachten kunnen hebben veroorzaakt.
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

---

---

---

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

#### DEEL B

Welke stap zet u in de richting van uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

---

---

---

---

---

---

# Hoofdstuk 2

## BETER REAGEREN OP WAARSCHUWINGSSIGNALLEN

Pogingen om de balans te bewaken zijn niet altijd succesvol. Soms verergeren de klachten zo snel, dat het niet meer lukt om het evenwicht te handhaven. Meestal bouwen klachten zich echter geleidelijk op, in de loop van enkele weken. Bij zo'n geleidelijke opbouw kan het vaak wel lukken om erger te voorkomen.

In de periode voordat psychische klachten duidelijk verergeren, verandert iemands beleving en gedrag vaak. Vaak zijn deze veranderingen aanvankelijk zo klein, dat ze niet eens opvallen. Bij anderen zijn deze veranderingen duidelijker aanwezig. Achteraf realiseren mensen zich dat er kleine en grote veranderingen waren, die aankondigden dat de klachten zouden gaan verergeren. Deze veranderingen worden waarschuwingssignalen genoemd. Waarschuwingssignalen zijn veranderingen in iemands beleving en gedrag. Een waarschuwingssignaal is vaak een lichte, beginnende klacht.



- 1 Heeft u periodes ervaren dat uw klachten erger waren?
- 2 Zo ja, heeft u iets gemerkt van waarschuwingssignalen in de periode daaraan voorafgaand?

### 2.1 INPUT KRIJGEN VAN ANDEREN

Niet iedereen is zich ervan bewust wanneer zijn gedrag verandert. Waarschuwingssignalen worden dan niet waargenomen. Iemand kan zich bijvoorbeeld niet realiseren dat hij ongebruikelijk prikkelbaar is. In plaats daarvan lijkt het alsof vooral anderen vervelender zijn dan normaal.

Wanneer u de lijst van waarschuwingssignalen invult, vraag dan aan mensen uit uw omgeving wat zij hebben gezien en ervaren. Schrijf dit op. Zodra u uw lijst af heeft, kunt u deze mensen vragen om uw 'extra oren en ogen' te zijn. Vertel hen op welke waarschuwingssignalen zij moeten letten en vraag of zij u kunnen waarschuwen, zodra ze deze opmerken. U kunt ze ook meenemen in uw signaleringsplan. Zo kunnen zij u helpen om tijdig op waarschuwingssignalen te reageren.

### WERKBLAD 'VOORBEELDEN VAN VEELVOORKOMENDE WAARSCHUWINGSSIGNALLEN'

WAARSCHUWINGSSIGNAAL	PERSOONLIJK VOORBEELD VAN EEN WAARSCHUWINGSSIGNAAL	IK HEB IETS VERGELIJKBAARS MEEGEMAAKT
Zich gespannen of nerveus voelen	"Ik voelde me zelfs nerveus wanneer ik met mijn kinderen naar de speeltuin ging. Het leek alsof de draaimolen steeds sneller ging en dat er ieder moment een ongeluk kon gebeuren."	JA/NEE
Minder of juist meer eten	"In het begin sloeg ik mijn ontbijt over. Daarna lunchte ik ook niet meer. Ik werd steeds lichter, terwijl ik er niks voor deed."	JA/NEE
Verminderde behoefte aan slaap hebben	"Voordat de klachten terugkwamen, voelde het alsof ik geen slaap nodig had. Ik ging dan aan mijn uitvindingen werken en bleef de hele nacht op."	JA/NEE
Te veel of te weinig slapen	"Ik was moe en wilde zo graag slapen. Maar op de één of andere manier kon ik niet in slaap vallen. Ik was continu uitgeput."	JA/NEE
Zich somber of depressief voelen	"Ik kreeg het gevoel dat ik mijn werk niet meer goed deed. Ik dacht dat mijn werk slecht was en ik niet goed genoeg was. Mijn stemming werd steeds slechter."	JA/NEE
Sociale afzondering	"Het enige wat ik wilde, was alleen zijn. Ik wachtte zelfs met het klaarmaken van mijn avondeten totdat mijn huisgenoten naar bed waren gegaan."	JA/NEE

# Hoofdstuk 2

## BETER REAGEREN OP WAARSCHUWINGSSIGNALLEN

### WERKBLAD 'VOORBEELDEN VAN VEELVOORKOMENDE WAARSCHUWINGSSIGNALLEN'

WAARSCHUWINGSSIGNAAL	PERSOONLIJK VOORBEELD VAN EEN WAARSCHUWINGSSIGNAAL	IK HEB IETS VERGELIJKBAARS MEEGEMAAKT
Zich geïrriteerd voelen	"Zelfs de kleinste dingen irriteerden me. Ik ontplofte bijvoorbeeld toen mijn man me opbelde om te vertellen dat hij 15 minuten later thuis zou komen. Ik had totaal geen geduld."	JA/NEE
Stoppen met medicatie	"Ik stopte met mijn medicatie. Ik gooide zelfs de verpakkingen weg. Ik ging ook niet meer naar mijn gespreksgroep."	JA/NEE
Concentratie problemen	"Ik kon altijd goed ontspannen door te gaan breien. Maar ik kon me niet meer concentreren op de breisteken. Mijn gedachten dwaalden steeds af."	JA/NEE
Denken dat mensen tegen u zijn	"Het leek alsof de mensen achter de toonbank van de snackbar over mij aan het praten waren. Ze leken me zelfs uit te lachen. Ik begreep niet waarom."	JA/NEE
Stemmen horen	"De stem klonk zacht in het begin. Soms zei hij alleen mijn naam."	JA/NEE
Drugs- of alcoholgebruik/misbruik	"Ik drink normaal gesproken niet. Maar voordat mijn klachten opspeelden, schonk ik mezelf elke avond een glas whisky in. Ik denk nu dat ik daarmee in een beter humeur probeerde te komen. "	JA/NEE
Meer geld uitgeven of teveel winkelen	"Ik gaf alles uit wat ik had. Ik besteedde al het geld van mijn twee bankrekeningen en mijn creditcard tot het maximum."	JA/NEE
Overmatig zelfvertrouwen hebben	"Ik dacht dat ik zo'n geweldige chauffeur was dat de verkeersregels voor mij niet meer van toepassing waren. Toen ik werd bekeurd, reed ik bijna 50 kilometer te hard binnen de bebouwde kom."	JA/NEE



- 1 Heeft u ooit een van deze veel voorkomende waarschuwingssignalen meegemaakt? Zo ja, welke?
- 2 Hebben andere vertrouwde personen, u ooit verteld dat zij deze hebben opgemerkt? Zo ja, welke?

# Hoofdstuk 2

## BETER REAGEREN OP WAARSCHUWINGSSIGNALLEN

### 2.2 EEN SYSTEMATISCHE MANIER OM UW WAARSCHUWINGSSIGNALLEN TE HERKENNEN

#### OEFENEN

Het werkblad 'Vroege signalen' bevat een uitgebreide lijst van vroege waarschuwingssignalen. Sommige komen vaak voor, andere minder. Kruis aan welke waarschuwingssignalen u heeft ervaren voor de laatste keer dat uw klachten opspeelden. Denk ook aan de signalen die anderen hebben opgemerkt.

#### WERKBLAD 'VOORBEELDEN VAN VEELVOORKOMENDE WAARSCHUWINGSSIGNALLEN'

EERSTE WAARSCHUWINGSSIGNALLEN	IK HEB DIT SIGNAAL MEEGEMAAKT
Ik sliep slecht	JA/NEE
Mijn stemming was zeer wisselend	JA/NEE
Ik had heel veel energie	JA/NEE
Ik had heel weinig energie	JA/NEE
Ik had geen interesse meer om dingen te ondernemen	JA/NEE
Het kon me niet meer schelen hoe ik me kleepte of hoe ik eruit zag	JA/NEE
Ik was somber over de toekomst	JA/NEE
Ik had moeite om me te concentreren of om helder na te denken	JA/NEE
Mijn gedachten gingen zo snel dat ik ze niet bij kon houden	JA/NEE
Ik was bang dat ik gek werd	JA/NEE
Ik was verbaasd of in de war over wat er om mij heen gebeurde	JA/NEE
Ik voelde me afstandelijk tegenover mijn familie en vrienden	JA/NEE
Ik had het gevoel dat ik er niet bij hoorde	JA/NEE
Religie betekende meer voor me dan voorheen	JA/NEE
Ik was bang dat er iets slechts zou gebeuren	JA/NEE
Ik had het idee dat andere mensen niet konden begrijpen wat ik aan het vertellen was	JA/NEE
Ik voelde me eenzaam	JA/NEE
Ik had last van gedachten die ik niet meer los kon laten	JA/NEE
Ik voelde dat er teveel van mij gevraagd werd	JA/NEE
Ik voelde me slecht zonder duidelijke reden	JA/NEE
Ik was bezorgd dat ik lichamelijke problemen had	JA/NEE
Ik voelde me gespannen en nerveus	JA/NEE
Ik werd snel boos om heel kleine dingen	JA/NEE
Ik had moeite met stilzitten. Ik moest steeds bewegen of heen en weer lopen	JA/NEE
Ik voelde me depressief en waardeloos	JA/NEE
Ik had moeite met het herinneren van dingen	JA/NEE
Ik at veel minder dan normaal	JA/NEE
Ik hoorde stemmen of zag dingen die anderen niet hoorden of zagen	JA/NEE
Ik dacht dat mensen naar me keken of achter mijn rug om over mij praatten	JA/NEE
Ik had minder slaap nodig	JA/NEE
Ik was sneller geïrriteerd	JA/NEE
Ik had te veel vertrouwen in mijn eigen kunnen	JA/NEE
Ik ging veel meer geld uitgeven of winkelen	JA/NEE

# Hoofdstuk 2

## BETER REAGEREN OP WAARSCHUWINGSSIGNALLEN

### 2.3 UNIEKE WAARSCHUWINGSSIGNALLEN

Sommige mensen ervaren waarschuwingssignalen die anderen niet hebben. Deze unieke signalen zijn even belangrijk om te herkennen als de algemeen bekende. Hier volgen een aantal voorbeelden van unieke waarschuwingssignalen die anderen hebben ervaren:

- “Voor mijn twee laatste perioden met opspelende klachten, knipte ik mijn haar heel erg kort.”
- “Mijn broer merkte op dat ik alsmaar aan het fluiten was.”
- “Ik kocht twee tot drie keer per dag krasloten.”
- “Ik droeg elke dag dezelfde kleren. Dezelfde kaki-broek met een blauw T-shirt.”
- “Ik raakte geobsedeerd door Kung-fu. Ik oefende de bewegingen urenlang.”



- 1 Heeft u een uniek waarschuwingssignaal? Zo ja, welke?
- 2 Hebben anderen (vertrouwde personen) unieke waarschuwingssignalen bij u opgemerkt? Zo ja, welke?

### OEFENEN

Schrijf twee tot vier van de belangrijkste waarschuwingssignalen op, zowel de veelvoorkomende als de unieke. Gebruik het werkblad ‘Mijn waarschuwingssignalen’. Vraag ook aan vertrouwde personen welke waarschuwingssignalen zij bij u herkennen.

#### WERKBLAD ‘MIJN WAARSCHUWINGSSIGNALLEN’

MIJN WAARSCHUWINGSSIGNALLEN	
1	<hr/> <hr/> <hr/>
2	<hr/> <hr/> <hr/>
3	<hr/> <hr/> <hr/>
4	<hr/> <hr/> <hr/>

### 2.4 INSPELEN OP WAARSCHUWINGSSIGNALLEN

Alert zijn op waarschuwingssignalen is een veelvoorkomende activiteit bij verschillende ziekten. Mensen met diabetes controleren regelmatig hoeveel suiker in hun bloed zit en mensen met hoge bloeddruk controleren regelmatig hun bloeddruk. Zo kunnen zij reageren op ongewenste veranderingen, zodat de ziekte geen extra schade veroorzaakt. Alert zijn op waarschuwingssignalen is een manier om voor uzelf te zorgen.

Wanneer u waarschuwingssignalen van een terugval herkent, bedenk dan hoe u hier alert op kunt zijn. Bedenk ook wie u zou kunnen helpen. Hoe eerder u in staat bent om deze signalen te herkennen, hoe eerder u stappen kunt ondernemen om de balans te herstellen. Maak een plan om waarschuwingssignalen goed waar te nemen.

Er zijn veel verschillende manieren om waarschuwingssignalen te herkennen. Hier volgen een aantal voorbeelden.

Jerome vertelt: *“Ik heb een lijst met mijn waarschuwingssignalen op de koelkast gehangen, op deze manier kan ik een aantal keren per week kijken of ik extra op moet passen.”*

Kathy vertelt: *“Ik heb een kopie van mijn lijst met waarschuwingssignalen aan mijn ouders gegeven. Zij merken vaak eerder dan ik op, of ik me anders gedraag. Dit heeft mij dit jaar een aantal keren geholpen om de balans te herstellen.”*

Michael vertelt: *“Ik heb een lijst met waarschuwingssignalen in mijn agenda zodat ik hier iedere dag naar kan kijken. Dit heeft mij geholpen om zelf in te zien wanneer de klachten weer op kunnen gaan spelen. Op deze manier ben ik de laatste drie jaar niet meer in het ziekenhuis geweest.”*



- 1 Hoe kunt u alert zijn op uw waarschuwingssignalen?
- 2 Denkt u dat het zinvol is om iemand anders in te schakelen om uw waarschuwingssignalen bij te houden? Zo ja, wie?
- 3 Lukt het u om uw vertrouwen in uzelf te bewaren als u let op waarschuwingssignalen?

**Zodra u weet wat uw waarschuwingssignalen zijn,  
is het belangrijk om deze op regelmatige basis te controleren**

# Hoofdstuk 2

## OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd.

U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

‘ALERT ZIJN OP WAARSCHUWINGSSIGNALEN’

DATUM:   -   20\_\_

### DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

**Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.**

- OPTIE 1:** Praat met een vertrouwd persoon die heeft meegemaakt dat uw kwetsbaarheid de laatste keer opspeelde. Vraag deze persoon of hij of zij waarschuwingssignalen heeft opgemerkt.
- OPTIE 2:** Stel een plan op. Hoe kunt u alert blijven op uw waarschuwingssignalen? Bedenk daarbij wie u kan helpen en hoe u uzelf eraan kunt herinneren. Zet tenminste één stap om uw plan te starten.
- OPTIE 3:** Kent u iemand die recentelijk te maken heeft gehad met een opname? Heeft u waarschuwingssignalen opgemerkt bij deze persoon? Zo ja, schrijf op wat u heeft opgemerkt.
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

---

---

---

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

### DEEL B

Welke stap zet u in de richting van uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

---

---

---

---

---

---

# Hoofdstuk 3

## EEN SIGNALERINGSPLAN OPSTELLEN

Waarschuwingssignalen opmerken is de eerste stap. Stap twee is hierop reageren op een manier die uw mentale evenwicht in balans houdt. Er zijn vijf belangrijke reacties op waarschuwingssignalen.

- 1 Het herkennen en aanpakken van waarschuwingssignalen.
- 2 Sociale steun krijgen van mensen in uw leven.
- 3 Omgaan met uw waarschuwingssignalen.
- 4 Een afspraak maken met uw behandelaar.
- 5 een signaleringsplan opstellen.

### 3.1 WAARSCHUWINGSSIGNALEN HERKENNEN EN AANPAKKEN

Wanneer u waarschuwingssignalen ervaart, is het zinvol om uit te zoeken waardoor deze zijn uitgelokt. Op deze manier kunt u de oorzaak van het probleem direct aanpakken. Onderzoek heeft uitgewezen dat kwetsbaarheid vaker uitmondt in psychische klachten, wanneer mensen stress ervaren, stoppen met het nemen van medicatie, of drugs of alcohol gebruiken. Zodra u de waarschuwingssignalen herkent, kunt u werkwijzen ontwikkelen om hier effectief mee om te gaan. Dat werkt echter niet altijd. Soms verergeren klachten zonder dat u hier iets aan heeft kunnen doen.

#### HIER VOLGEN ENKELE NUTTIGE VRAGEN DIE U UZELF KUNT STELLEN.

##### 1 Heb ik last van teveel stress?

###### **Werkwijzen die u kunt toepassen:**

- Bedenk manieren om de bron van stress te verminderen, zoals het vragen om hulp of het tijdelijk opschorten van verplichtingen.
- Zorg dat u stress goed kunt hanteren. Doe ontspanningsoefeningen (ademhalingsoefeningen, spierontspanning), praat met anderen over de stress die u ervaart of plan een plezierige activiteit om uw gedachten te verzetten.
- Gebruik uw positieve eigenschappen.
- Bespreek het met uw behandelaar of met iemand in uw nabije omgeving.

##### 2 Neem ik mijn medicatie in zoals deze is voorgeschreven?

###### **Werkwijzen die u kunt toepassen:**

- Blijf uw medicatie innemen zoals deze is voorgeschreven.
- Neem contact op met uw behandelaar wanneer u zich zorgen maakt over de effectiviteit of de bijwerkingen van uw medicatie.
- Ontwikkel een herinneringssysteem wanneer u vergeet om uw medicatie te nemen.

##### 3 Neem ik deel aan mijn behandelingen?

###### **Werkwijzen die u kunt toepassen:**

- Ga naar uw zelfhulpgroep en verschijn op de afspraken bij uw behandelaar.
- Doe regelmatig ontspanningsoefeningen.
- Neem contact op met uw behandelaar of arts en bespreek uw gedachten over uw behandeling.

##### 4 Gebruik ik alcohol of drugs?

###### **Werkwijzen die u kunt toepassen:**

- Verminder of stop het gebruik.
- Onderzoek of deelname aan een plaatselijke zelfhulpgroep zoals Anonieme Alcoholisten (AA) voor u zinvol is. U kunt vaak als gast deelnemen om te ervaren of deze vorm voor u zou kunnen gaan werken.
- Bespreek dit met uw hulpverlener.

##### 5 Vind ik het moeilijk om waarschuwingssignalen te herkennen?

###### **Werkwijzen die u kunt toepassen:**

- Besef dat waarschuwingssignalen soms kunnen optreden zonder een uitlokkende situatie en vraag eerder om hulp.
- Neem contact op met iemand in uw sociale kring.
- Neem contact op met uw hulpverlener.



# Hoofdstuk 3

## EEN SIGNALERINGSPLAN OPSTELLEN



- 1 Wanneer u denkt aan uw meest recente periode met ernstige klachten, wat waren de eerste waarschuwingssignalen?
- 2 Wat was volgens u de 'uitlokker'?
- 3 Welke werkwijzen hadden u kunnen helpen op dat moment? Heeft u positieve eigenschappen die u hiervoor kunt gebruiken.
- 4 Wat had kunnen helpen?

### 3.2 SOCIALE STEUN KRIJGEN VAN MENSEN IN UW LEVEN

Sociale steun kan belangrijk zijn bij het reageren op waarschuwingssignalen. Denk hierbij aan een vertrouwd persoon. Iemand hebben met wie u kunt praten is erg belangrijk. Daarnaast kunnen mensen in uw omgeving u ook helpen met praktische zaken. Anderen kunnen u helpen met de volgende zaken.

- Een afspraak maken bij uw behandelaar of arts.
- Omgaan met stress.
- Praktische problemen.
- Tegengaan van sociale isolatie.
- Uitvoeren van werkwijzen om medicatie te nemen.
- Omgaan met drugs- alcoholgebruik.
- Omgaan met waarschuwingssignalen, zoals angst, verwardheid en depressie.



- 1 Hoe hebben anderen u geholpen toen u dreigde uw balans te verliezen? Wat hebben zij gedaan?
- 2 Wie zou u in de toekomst kunnen benaderen voor steun?
- 3 Wat zouden zij kunnen doen om u te helpen?
- 4 Wat betekent dit voor uw hersteldoel?

## Het maken van een plan kan u helpen om de balans te bewaren

### 3.3 OMGAAN MET WAARSCHUWINGSSIGNALEN

Het herkennen van de waarschuwingssignalen en het krijgen van sociale steun zijn belangrijk. Iemand kan als waarschuwingssignaal hebben dat hij of zij problemen heeft met slapen. Werkwijzen die kunnen helpen om beter te slapen zijn bijvoorbeeld: overdag inspannend bezig zijn, elke dag op dezelfde tijd naar bed gaan en opstaan en iets ontspannends doen voor het naar bed gaan. Wanneer chaotisch of verward zijn een van de waarschuwingssignalen is, kan het helpen om taken in kleine stappen te verdelen, lijstjes te maken, herinneringssystemen te ontwikkelen en een vertrouwd persoon te vragen om samen taken aan te pakken.



- 1 Wanneer u denkt aan waarschuwingssignalen, welke werkwijzen gebruikt u om hier mee om te gaan?
- 2 Hebben de werkwijzen in het verleden geholpen?
- 3 Welke andere werkwijzen zijn bruikbaar?

## EEN SIGNALERINGSPLAN OPSTELLEN

### 3.4 EEN AFSpraak MAKEN MET UW BEHANDELAAR

Een uiterst effectieve manier om met uw waarschuwingssignalen om te gaan en te voorkomen dat de balans verder verstoord raakt, is een afspraak te maken met uw behandelaar. Hij kan samen met u bekijken wat u kunt doen om een terugval te voorkomen. Dit kan bijvoorbeeld met behulp van medicatie. Uw behandelaar kan voorstellen dat u tijdelijk een hogere dosis medicatie neemt, andere medicatie probeert of uw medicatie op een ander tijdstip inneemt.



- 1 Heeft u tijdens de laatste keer dat u te maken had met waarschuwingssignalen, contact opgenomen met uw behandelaar?
- 2 Zo ja, welke actie van uw behandelaar vond u nuttig?

**HIER VOLGEN ENKELE VOORBEELDEN VAN MENSEN DIE OP HUN WAARSCHUWINGSSIGNALLEN HEBBEN GEREAGEERD. SOMMIGE VOORBEELDEN ZIJN WELLICHT HERKENBAAR VOOR U. ANDERE KUNNEN U IDEEËN GEVEN DIE U ZELF UIT WILT PROBEREN.**

*“Toen ik steeds sneller geïrriteerd raakte door iedereen, zelfs door mijn beste vriend, realiseerde ik me dat ik zwaar onder de stress zat. De veranderingen op mijn werk speelden mij parten. Ik besprak met mijn hulpverlener hoe ik beter kon omgaan met mijn stress, zodat ik er minder last van had.”*

*“Eerst belde iemand van de synagoge om te informeren waarom ik niet meer naar de diensten kwam, zoals ik normaal wel deed. Daarna belde iemand van mijn zelfhulpgroep om te vragen waarom ik al drie weken niet naar de bijeenkomsten was geweest. Ik besepte dat er iets niet klopte. Ik besloot om naar de volgende bijeenkomst van de zelfhulpgroep te gaan. Ik vroeg een vriend om mij een lift te geven.”*

*“Ik dacht dat de medicatie niet meer hielp. Toen mijn medicatie opraakte, heb ik geen nieuwe gehaald. Mijn gedachten werden heel verward. Ik vergat telkens dingen. Ik belde de arts voor een herhaalrecept voor medicatie en maakte een afspraak om te bespreken wat er was gebeurd.”*

*“Mijn broer vond lege bierflesjes in de keuken toen hij bij mij op bezoek kwam. Tijdens het gesprek met mijn broer realiseerde ik me dat ik alcohol gebruikte om makkelijker in slaap te komen. De volgende dag belde ik mijn behandelaar.”*



- 1 Heeft u een ervaring gehad waarbij u in staat was om snel op uw waarschuwingssignalen te reageren? Zo ja, wat deed u op dat moment?
- 2 Kent u iemand die in staat was om de balans te bewaken door tijdig op zijn waarschuwingssignalen te reageren?

### 3.5 EEN SIGNALERINGSPLAN OPSTELLEN

Bij het opstellen van een signaleringsplan brengt u alles wat u in dit werkboek heeft geleerd, samen. Raadpleeg ook de mensen die u steunen. Zij kunnen u helpen herinneren aan wat u in het verleden heeft geholpen. Ze kunnen suggesties doen over de stappen die u kunt zetten. Deze mensen kunnen ook een rol spelen in het plan zelf. U kunt een vertrouwd persoon bijvoorbeeld vragen om het u te melden zodra hij of zij de eerste waarschuwingssignalen opmerkt. U kunt diegene ook vragen om samen een wandeling te maken, zodat u zich beter kunt ontspannen. Uiteraard bepaalt u zelf wat u in het plan wilt opnemen.

**Hoe sneller u waarschuwingssignalen herkent en hier op anticipeert door hulp te vragen aan anderen en werkwijzen toe te passen, hoe waarschijnlijker het is dat u uw balans kunt bewaren**

# Hoofdstuk 3

## EEN SIGNALERINGSPLAN OPSTELLEN

### OEFENEN

Bekijk het volgende voorbeeld van een signaleringsplan. Bedenk wat u zou willen gebruiken in uw eigen plan. Gebruik vervolgens het formulier, op pagina 20, om uw plan op te stellen. Hieronder volgt een voorbeeld van het **signaleringsplan** van Alberto.

<b>SIGNALERINGSPLAN VAN: ALBERTO</b>
<b>1</b> Gebeurtenissen of situaties die eerder mijn balans hebben verstoord:
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Het ging uit met mijn vriendin (erg stressvol)</li><li>▪ Ik ging blowen</li></ul>
<b>2</b> Waarschuwingssignalen:
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ik voelde me gespannen en geïrriteerd.</li><li>▪ Ik dacht dat mensen mij aan het pesten waren, en dat ze me niet aardig vonden.</li><li>▪ Ik kon me niet concentreren, zelfs niet op TV kijken.</li></ul>
<b>3</b> Hoe wil ik reageren op waarschuwingssignalen?
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Als ik weer ga blowen, moet ik daar mee stoppen.</li><li>▪ Als ik van slag ben, moet ik dit bespreken met mijn vriend Juan of broer Martin.</li><li>▪ Als ik erg gestrest raak, moet ik zorgen dat ik elke dag iets ontspannends doe, zoals naar muziek luisteren of een stuk gaan fietsen.</li><li>▪ Ik gebruik mijn positieve eigenschap 'doorzettingsvermogen' om de regelmaat in mijn leven te bewaken.</li><li>▪ Als ik me nog steeds niet beter voel, bel ik mijn behandelaar.</li></ul>
<b>4</b> Wie zou mij kunnen helpen en wat kunnen zij voor mij doen?
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Juan of Martin zouden mij kunnen vertellen wanneer zij denken dat ik last heb van waarschuwingssignalen, zoals geïrriteerd raken.</li><li>▪ Mijn arts zou me kunnen helpen besluiten of ik meer medicatie nodig heb.</li><li>▪ Juan zou samen met mij een eindje kunnen gaan fietsen.</li><li>▪ Mijn hulpverlener kan me helpen met het bedenken van manieren om te ontspannen, in plaats van marihuana te gebruiken.</li></ul>
<b>5</b> Wie wil ik in geval van nood, op de hoogte gebracht hebben?
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Martin, mijn broer, 06 ....Dr. Roos, mijn dokter, 010 ...</li><li>▪ Maria, mijn hulpverlener, 078 ....</li><li>▪ Juan, mijn vriend, 06 ...</li></ul>

# Hoofdstuk 3

## EEN SIGNALERINGSPLAN OPSTELLEN

<b>SIGNALERINGSPLAN VAN:</b>
<b>1</b> Gebeurtenissen of situaties die eerder mijn balans hebben verstoord, waardoor mijn kwetsbaarheid opspeelde:
▪
▪
▪
<b>2</b> Waarschuwingssignalen:
▪
▪
▪
▪
<b>3</b> Hoe wil ik reageren op waarschuwingssignalen?
▪
▪
▪
▪
▪
<b>4</b> Wie zou mij kunnen helpen en wat kunnen zij voor mij doen?
▪
▪
▪
▪
<b>5</b> Wie moet er in geval van nood op de hoogte worden gebracht?
▪
▪
▪
▪

Het is nuttig om vertrouwde personen te betrekken bij het ontwikkelen en uitvoeren van uw signaleringsplan. U kunt de opzet van uw signaleringsplan delen met mensen die u steunen. U kunt vragen of zij het plan willen lezen en u feedback willen geven. U kunt ook van deze gelegenheid gebruik maken door te vragen of zij deel willen uitmaken van uw signaleringsplan. Wees specifiek over wat u van hen nodig hebt.

Het delen van uw signaleringsplan met mensen die u vertrouwt kan u ook helpen met praktische zaken. Hier zijn een aantal manieren waarop deze mensen u kunnen helpen:

- Helpen met een afspraak maken met uw behandelaar.
- Helpen om met stress om te gaan.
- Helpen met praktische zaken.
- Helpen om niet sociaal geïsoleerd te raken.
- Helpen met werkwijzen om met uw medicatie om te gaan.
- Helpen met het omgaan van problemen die met drugs en alcohol in verband staan.
- Helpen met het herkennen van waarschuwingssignalen, zoals angst, verwardheid en depressie.

# Hoofdstuk 3

## EEN SIGNALERINGSPLAN OPSTELLEN

### OEFENEN

Met wie zou u graag uw signaleringsplan door willen nemen? Wanneer en waar?

Welke feedback zou u graag van hen willen krijgen?

Welke rol wilt u hen geven in uw signaleringsplan?

Hoe draagt dit bij aan het bereiken van uw hersteldoelen?

### OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd. U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

#### 'EEN SIGNALERINGSPLAN OPSTELLEN'

DATUM:  -  20\_\_

#### DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

**Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.**

- OPTIE 1:** Bekijk uw signaleringsplan samen met een vertrouwd persoon. Vraag hem of haar om feedback. Pas het plan aan wanneer u het eens bent met eventuele suggesties.
- OPTIE 2:** Bekijk uw signaleringsplan samen met iemand die u vertrouwt. Vraag deze persoon of hij bereid is om u te helpen met de uitvoering van het plan. Wanneer de persoon toestemt, maakt u duidelijk wat u graag wilt dat hij of zij doet. Pas uw plan aan om de rol van deze persoon in uw plan te verwerken wanneer hij of zij hierin toestemt.
- OPTIE 3:** Bedenk zelf een optie:

---

---

---

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

#### DEEL B

Welke stap zet ik in de richting van mijn persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst?

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

---

---

---

---

---

# Hoofdstuk 4

## Het signaleringsplan gebruiken

### 4.1 UW PLAN AANPASSEN DOOR DE FEEDBACK VAN ANDEREN

Nadat u samen met anderen naar uw signaleringsplan heeft gekeken en u feedback heeft ontvangen, kunt u uw plan herzien of aanpassen. Ook heeft u zelf misschien intussen betere ideeën gekregen. Alberto liet bijvoorbeeld zijn plan zien aan zijn broer en behandelaar. Door hun feedback, paste Alberto zijn plan aan.



- 1 Wilt u uw signaleringsplan aanpassen?
- 2 Is er feedback die u wilt verwerken in uw signaleringsplan?

### OEFENEN

Noteer in uw signaleringsplan welke aanpassingen u wilt doorvoeren.

### 4.2 HET OEFENEN MET UW SIGNALERINGSPLAN

Door te oefenen met uw signaleringsplan, merkt u dat het plan vruchten afwerpt. Ook geeft dit de mogelijkheid om oplossingen te bedenken als onderdelen nog niet werken. Oefenen geeft u het vertrouwen dat u het plan kunt gebruiken wanneer dat nodig is. U kunt het plan oefenen met uw ERH-trainer of een groepsgeenoot. U kunt ook oefenen met een vertrouwd persoon. Hoe vaker u oefent, hoe beter u het plan kunt gebruiken.

Alberto oefenende zijn ontspanningsoefeningen met zijn behandelaar met behulp van een rollenspel. Hij oefende met zijn broer hoe ze kunnen praten over de waarschuwingssignalen die zijn broer opmerkte. Om zijn plan om te fietsen te oefenen, ging hij een stuk fietsen. Hij ontdekte dat de remmen van zijn fiets aangepast moesten worden en vroeg een vriend om hulp.



- 1 Wanneer u wilt gaan oefenen, bedenk dan of er stukken bij zitten die nieuw zijn voor u. Zo ja, welke zijn dat?
- 2 Zijn er delen van het plan zijn die u uitdagend vind, of waar u onzeker over bent. Zo ja, welke?

### OEFENEN

Kies een deel van uw plan en oefen deze met uw ERH-trainer of een groepsgeenoot.

Doe een rollenspel en oefen met wat u kunt zeggan of doen om dat deel van uw plan uit te voeren.

### 4.3 HET BEWAREN VAN EEN KOPIE VAN UW SIGNALERINGSPLAN EN HET DELEN MET ANDEREN

Het is nuttig om een kopie van uw signaleringsplan te bewaren op een plek waar u het gemakkelijk kunt vinden of vaak ziet. Sommige deelnemers hebben bijvoorbeeld een kopie in hun portemonnee of hangen het op in hun slaapkamer. Zij geven ook kopieën aan de mensen die in hun plan genoemd zijn.

Alberto bewaart bijvoorbeeld een kopie van zijn plan in zijn portemonnee en één in de bureaulade waarin hij zijn sleutels bewaart. Wanneer hij zijn sleutels pakt, kijkt hij bewust even naar zijn plan. Hij heeft ook een kopie aan zijn broer, zijn behandelaar en arts gegeven.



- 1 Waar zou u een kopie van uw signaleringsplan willen bewaren?
- 2 Aan wie zou u een kopie willen geven?
- 3 Waar en wanneer zou u dat kunnen doen?

### 4.4 UW SIGNALERINGSPLAN IN DE TOEKOMST AANPASSEN

Een signaleringsplan is een 'levend' document dat herzien en aangepast wordt wanneer nodig. Iemands signaleringsplan kan het best aangepast worden aan zijn nieuwste inzichten. Er zijn een aantal redenen waarom iemand zijn plan zou willen aanpassen. Iemand kan bijvoorbeeld nieuwe vaardigheden hebben aangeleerd, verhuisd zijn of nieuwe mensen toevoegen aan het plan. Of de persoon kan een nieuwe werkwijze leren om met stress om te gaan en die aan het plan toevoegen.

Een andere reden om het plan aan te passen kan zijn dat er nieuwe informatie toegevoegd wordt na een recente periode met het opspelen van klachten. Bekijk het plan dan opnieuw en controleer of er iets aan ontbreekt en of het nog verbeterd kan worden. Dit kan eventueel samen met de personen die in het plan zijn opgenomen als contactpersonen. Vergeet niet ook goed te kijken wat er goed is aan het plan en wat uw wilt behouden. Het kan nuttig zijn om uit te zoeken welke waarschuwingssignalen u heeft opgepikt en welke waarschuwingssignalen u heeft gemist. Voeg aan het plan toe wat u geleerd heeft en wat de oorzaak van de klachten was.

Het kan leerzaam zijn om te kijken hoe het plan is uitgevoerd. Welke delen van het plan zijn er gebruikt en hoe effectief waren ze? Welke delen van het plan zijn niet gebruikt of hebben niet geholpen? Tenslotte is het belangrijk om te bespreken wat het signaleringsplan effectiever zou maken en vervolgens een nieuw plan te schrijven met de veranderingen. Dit nieuwe plan deelt u weer met de ondersteunende mensen in uw leven.

### VOORBEELDEN VAN MENSEN DIE EEN SIGNALERINGSPLAN GEBRUIKEN.

David:

*"Mijn duidelijkste waarschuwingssignaal zijn levendige en bizarre dromen en niet kunnen slapen. Wanneer dat gebeurt, ga ik dingen doen die me kalmeren, zoals wandelen en naar muziek luisteren. Ik geef mijn bankpassen en creditcard aan mijn ouders, zodat ik niet al mijn geld kan uitgeven. Het maken van kunst helpt me, maar ik probeer niet tot diep in de nacht aan mijn projecten te werken. Als ik het nodig heb, bel ik mijn arts. Soms helpt extra medicatie mij om te voorkomen dat klachten verergeren. Deze dingen werken misschien niet voor iedereen maar ze hebben mij erg goed geholpen."*

Tamika:

*"Ik heb gemerkt dat ik me dan erg somber ga voelen. Ik kan dan niks positiefs meer bedenken over het heden en ik blijf doorzeveren over het verleden. Ik denk dan aan een jongen waarmee ik uitging op de middelbare school. Ik heb gemerkt dat het helpt als ik met iemand praat over hoe ik me voel. Het helpt mij ook om elke dag iets te plannen waarvoor ik het huis uit moet. Dat is beter dan binnen die vier muren van mijn huis te blijven. Het deelnemen aan een praatgroep helpt. Lotgenoten snappen wat ik voel. Als ik denk dat het leven niets meer waard is, dan is dat een ernstig teken. Ik bel mijn arts dan direct. Ik heb nu al twee jaar geen volledige depressie meer doorgemaakt."*

**Door te oefenen met uw signaleringsplan, lukt het vaker om dingen snel op te lossen. Een signaleringsplan is een 'levend' document dat kan worden aangepast wanneer dat nodig is.**

# Hoofdstuk 4

## OEFFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd. U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

### 'HET SIGNALERINGSPLAN GEBRUIKEN'

DATUM:   -   20\_\_

#### DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

**Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.**

- OPTIE 1:** Leg uw meest recente kopie van uw signaleringsplan op een plek waar u herinnerd wordt aan de stappen van uw plan.
- OPTIE 2:** Geef kopieën van uw meest recente signaleringsplan aan alle mensen die in het plan zijn opgenomen.
- OPTIE 3:** Sommige delen van uw plan hebben nog steeds baat bij oefening. Vraag iemand om dit deel met u te oefenen.
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

---

---

---

---

---

---

---

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

#### DEEL B

Welke stap zet ik in de richting van mijn persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

---

---

---

---

---

---

---

---



# Samenvatting



Het opspelen van psychische klachten en opnames kunnen ontmoedigend werken. Doelen bereiken wordt dan moeilijker. Het bewaken van de persoonlijke balans is dan erg belangrijk. Dit werkboek is gericht op het helpen met en ontwikkelen van een signaleringsplan dat bijdraagt aan het bewaren van de balans.

In dit werkboek heeft u geleerd dat waarschuwingssignalen meestal optreden voordat de klachten vergeren. Vaak gaat dit om een tijdsperiode van een aantal weken. Het begint vaak met subtiele veranderingen, waarschuwingssignalen of een milde toename van klachten. U heeft ook geleerd dat het ondernemen van actie in de vroege stadia, u kan helpen om de balans te bewaren. Daarnaast kan het betrekken van een vertrouwd persoon uw signaleringsplan nog effectiever maken. Om uw signaleringsplan te ontwikkelen heeft u de volgende stappen gezet.

- 1 Het herkennen van signalen die in het verleden vooraf gingen aan het opspelen van uw kwetsbaarheid.
- 2 Het herkennen van uw eigen waarschuwingssignalen.
- 3 Het overwegen hoe u kunt reageren op waarschuwingssignalen.
- 4 Het bedenken van onderdelen van een plan om te reageren op waarschuwingssignalen.
- 5 Het schrijven van het plan.
- 6 Het uitdelen van kopieën aan uw behandelaar en belangrijke mensen in uw leven.

Als het, ondanks het signaleringsplan, niet lukt om uw balans te bewaren, dient u het plan aan te scherpen. Het ontwikkelen van een signaleringsplan is een belangrijke stap in de richting van het krijgen van meer controle over uw leven en uw psychische klachten.

# Biilage 1

## WERKBLAD 'CONCRETE STAPPEN'

PERSOONLIJK HERSTELDOEL IS:

---

---

---

Belangrijke stap:

---

---

---

Belangrijke stap:

---

---

---

Belangrijke stap:

---

---

---

Concrete stap:

---

---

---

Concrete stap:

---

---

---

Concrete stap:

---

---

---

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 20\_\_

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 20\_\_

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 20\_\_

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 20\_\_

Behaald?

- Helemaal  
 Gedeeltelijk  
 Nog niet

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 20\_\_

Behaald?

- Helemaal  
 Gedeeltelijk  
 Nog niet

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 20\_\_

Behaald?

- Helemaal  
 Gedeeltelijk  
 Nog niet

Wijzigingen/volgende stap:

---

---

Wijzigingen/volgende stap:

---

---

Wijzigingen/volgende stap:

---

---

# Biilage 2

## WERKBLAD 'CONCRETE STAPPEN'

PERSOONLIJK HERSTELDOEL IS:

---

---

---

Belangrijke stap:

---

---

---

Belangrijke stap:

---

---

---

Belangrijke stap:

---

---

---

Concrete stap:

---

---

---

Concrete stap:

---

---

---

Concrete stap:

---

---

---

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 20\_\_

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 20\_\_

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 20\_\_

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 20\_\_

Behaald?

- Helemaal  
 Gedeeltelijk  
 Nog niet

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 20\_\_

Behaald?

- Helemaal  
 Gedeeltelijk  
 Nog niet

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 20\_\_

Behaald?

- Helemaal  
 Gedeeltelijk  
 Nog niet

Wijzigingen/volgende stap:

---

---

Wijzigingen/volgende stap:

---

---

Wijzigingen/volgende stap:

---

---



©2019

Postbus 70.000

7500 KB Enschede

Overige illustraties: ©2018, GGzE, Eindhoven



Deze publicatie, inclusief de illustraties, verschijnt onder de Creative Commons

licentie Naamsvermelding-Niet Commercieel-Geen Afgeleide werken 4.0 Internationaal

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.nl>

DOI: <https://doi.org/10.14261/F577C39B-4C3F-4644-88EDE3F157AA63A8>