

# Signaleringsplan

Het signaleringsplan (ook wel vroegsignaleringsplan of stoplicht genoemd) is een hulpmiddel om dreigende terugval of een crisissituatie in de toekomst op tijd te herkennen en te voorkomen. Het bevat een beschrijving van vroege voortekenen, die als waarschuwingssignaal opgevat kunnen worden. Daarnaast bevat het plan een beschrijving van maatregelen die jij, je naasten en zorgverlener kunt nemen wanneer terugval dreigt of wanneer er sprake is van een crisis.

## Fases en acties in kaart brengen

De achtergrond hiervan is, dat is gebleken dat aan een crisis fasen vooraf gaan. En dat bij die fasen bij elk individu specifieke signalen horen waaraan jij (of je omgeving) kan zien dat het psychisch minder goed met je gaat. Maar ook dat er in elke fase acties zijn die genomen kunnen worden waardoor het weer beter gaat. Het signaleringsplan is ervoor bedoeld om die signalen en acties per fase in kaart te brengen. Op die manier kan jij, je omgeving of zorgverlener, zien hoe het met je gaat en wat jij, of anderen, in elke fase het beste kan doen om psychisch stabiel te worden of te blijven.

## Eigen belevingswereld als vertrekpunt

Er zijn een aantal uitgangspunten voor het werken met een signaleringsplan. Zo is jouw eigen belevingswereld altijd het vertrekpunt. Dit betekent dat er aangesloten wordt bij jouw dagelijkse realiteit en de doelen die jij wilt stellen. Het signaleringsplan is een 'plan op maat'. Omdat iedereen uniek is, is het belangrijk dat het signaleringsplan met jou individueel wordt opgesteld. Dit betekent ook dat er geen standaard signaleringsplannen ontwikkeld kunnen worden. Door aan te sluiten bij jouw situatie, bij jouw signalen en acties die goed voor jou persoonlijk werken kan het signaleringsplan helemaal op jou worden afgestemd.

## Wereken aan het signaleringsplan is een gezamenlijke activiteit

Verder is een uitgangspunt van het signaleringsplan dat het werken daaraan een gezamenlijke activiteit is van jou, je sociale netwerk en je zorgverlener. Dat het gezamenlijk tot stand komt is erg belangrijk. Soms weet jij zelf goed welke signalen aan een crisis vooraf gaan, soms heeft jouw omgeving of zorgverlener juist dingen aan jou gemerkt zonder dat je het doorhad. Soms weet jij zelf het beste wat je in zo'n situatie kan doen, soms kan je dan juist de hulp van anderen goed gebruiken. Samen kan worden onderzocht welke signalen en acties in de opbouw naar een crisis het beste kunnen worden beschreven en wie daarin wat doet. Zo kunnen alle betrokkenen een bijdrage leveren aan het voorkomen van een crisis. Dit hoewel er zich ook omstandigheden kunnen voordoen waarbij jouw omgeving beter niet betrokken kan worden. Dit kan daarom goed met je zorgverlener worden doorgesproken.

## Aanpassen en bijstellen signaleringsplan

Het signaleringsplan is niet in beton gegoten. Het plan kan voortdurend worden bijgesteld op basis van nieuwe inzichten. Een éénmaal opgesteld signaleringsplan mag daarom ook nooit gezien worden als een eindproduct. Het kan zijn dat in de loop van de tijd nieuwe gegevens beschikbaar komen over voortekenen bij jou, ook kan je na verloop van tijd nieuwe vaardigheden hebben geleerd voor het omgaan met psychische klachten, of zijn er andere mensen in jouw sociale netwerk gekomen. Al deze ontwikkelingen zijn dan aanleiding om het oorspronkelijke signaleringsplan aan te passen.

Naast dat het signaleringsplan regelmatig kan worden aangepast, is het belangrijk om deze effectief te laten zijn (en een

signaleringsplan kan erg effectief zijn!) dat je ermee werkt, ook als het goed met je gaat. Door jezelf te trainen om oog te hebben voor vroege signalen en op tijd actie te ondernemen, wordt het jezelf eigen om zelf vroegtijdig een crisis te zien aankomen en deze af te wenden, al dan niet met inschakelen van hulp door anderen. Want uiteindelijk is het de bedoeling van een signaleringsplan dat in de toekomst een ernstige psychische crisis wordt voorkomen op basis van ervaringen tot op heden.

Om je een beeld te geven van hoe een signaleringsplan eruit ziet, hebben we een mogelijk basisplan en een voorbeeld van een invulling gegeven. Let wel: zoals genoemd is er geen standaard plan. Al samen werkende aan jouw persoonlijke signaleringsplan kan je deze vormgeven naar hoe het voor jou het beste werkt en past.

Fase 0: Als ik mij goed voel	<p>Waar merk ik dat zelf aan?</p> <p>Waar merken anderen dat aan?</p>	<p>Wat kan ik daar zelf aan doen?</p> <p>Wat kunnen anderen daaraan doen?</p> <p>Vrienden: Familie: Hulpverleners</p>
Fase 1: Als ik mij minder goed voel	<p>Waar merk ik dat zelf aan?</p> <p>Waar merken anderen dat aan?</p>	<p>Wat kan ik daar zelf aan doen?</p> <p>Wat kunnen anderen daaraan doen?</p> <p>Vrienden: Familie: Hulpverleners:</p>
Fase 2: Als ik mij niet goed voel	<p>Waar merk ik dat zelf aan?</p> <p>Waar merken anderen dat aan?</p>	<p>Wat kan ik daar zelf aan doen?</p> <p>Wat kunnen anderen daaraan doen?</p> <p>Vrienden: Familie: Hulpverleners:</p>
Fase 3: Als ik te crisis verkeer	<p>Waar merk ik dat zelf aan?</p> <p>Waar merken anderen dat aan?.</p>	<p>Wat kan ik daar zelf aan doen?</p> <p>Wat kunnen anderen daaraan doen?</p> <p>Vrienden: Familie: Hulpverleners:</p>
In geval van crisis mogen jullie contact opnemen met .....		

### Meer informatie

Voor meer informatie is het advies om dit met je zorgverlener bespreekbaar te maken. Ook kan je het speciaal daarvoor gemaakte handboek raadplegen. Deze is te vinden via de volgende url:

<https://geestelijkegezondheidszorg.files.wordpress.com/2011/12/link-signaleringsplan.pdf>