



BUREAU HERSTEL

WERKEN MET EEN SIGNALERINGSPLAN



Mediant
geestelijke
gezondheidszorg

Informatie voor cliënten en familie

Met deze folder informeren we u over het werken met een signaleringsplan. Deze informatie is een aanvulling op de informatie, die u reeds van uw hulpverleners heeft gehad. Op deze manier kunt u op uw gemak nog eens doorlezen, waarover u met uw hulpverlener gesproken heeft. Mocht u naar aanleiding van deze folder nog vragen hebben, aarzel dan niet om dit met uw hulpverlener te bespreken. Mocht u samen met uw hulpverlener besluiten tot het maken van een signaleringsplan, dan kan een verpleegkundige/ervaringswerker of een casemanager deze samen met u opstellen.

Belangrijk is, dat het uw plan is en blijft. U kunt altijd samen met uw hulpverlener/ervaringswerker wijzigingen aanbrengen, mochten er persoonlijke omstandigheden zijn die hier om vragen.

WAAROM EEN SIGNALERINGSPLAN?

U heeft in het verleden één of meerdere malen een psychische crisis doorgemaakt. Voor bijna alle mensen is dit een erg vervelende ervaring. Het is dan ook belangrijk ervoor te zorgen, dat zo'n crisis niet opnieuw optreedt. Uit onderzoek is gebleken, dat het werken met een signaleringsplan een bruikbaar hulpmiddel kan zijn om een crisis in de toekomst te voorkomen. Dit is dan ook het doel van het plan.

WAT IS EEN SIGNALERINGSPLAN?

Een signaleringsplan bestaat uit twee delen:

- Beschrijving van de vroege voortekenen van een crisis.
- Beschrijving van wat u het beste kunt doen, wanneer een crisis dreigt.

VROEGE VOORTEKENEN

Een psychische crisis ontstaat meestal niet van het ene op het andere moment. Een aantal dagen of weken voor de crisis zijn er al signalen, die wijzen op een dreigende crisis. Deze signalen noemen we vroege voortekenen. Het kan gaan om veranderingen in uw denken, voelen en gedrag.

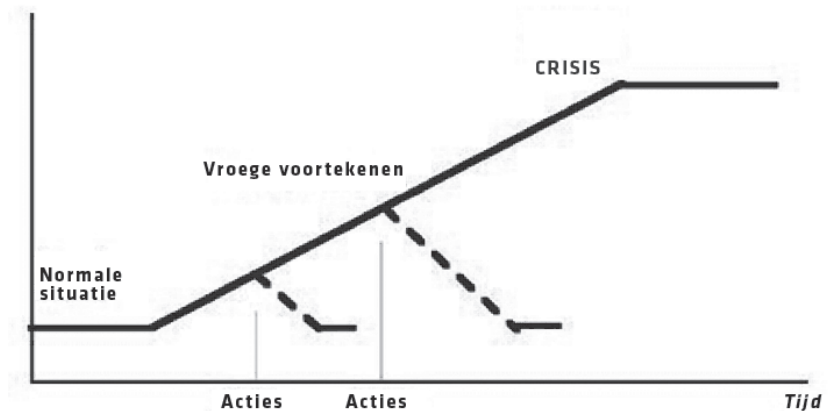
Voorbeeld: U bent onrustig, slaapt slecht, u heeft minder eetlust. Langzaam trekt u zich meer terug in uw eigen omgeving en u voelt irritatie wanneer anderen in uw buurt komen.

Deze vroege voortekenen kunnen dus als een waarschuwingssignaal worden gebruikt. U kunt overwegen om in overleg met uw hulpverlener beschermende maatregelen te treffen, zodat erger voorkomen wordt en daarbij kunt u de waarschuwingssignalen/vroege voortekenen gebruiken.

WAT TE DOEN WANNEER EEN CRISIS DREIGT

Wanneer vroege voortekenen optreden, is het belangrijk om overleg te hebben met uw hulpverlener. Samen met hem/haar kunt u dan vaststellen wat er het beste gedaan kan worden om uw evenwicht weer te herstellen.

IN SCHEMA



Uitleg: Het ontstaan van de crisis is de stijgende lijn van normale situatie naar crisis. Onderweg zijn er vroege voortekenen en actiemomenten geven aan, wanneer ingegrepen kan worden. De stippellijnen geven het evenwichtsherstel weer.

HET PLAN

Samen met uw hulpverlener verzamelt u informatie over uw situatie, wanneer gaat het goed, wanneer minder goed en wanneer spreken we van een crisissituatie. Ook worden de waarschuwingssignalen beschreven en wat er dan het beste gedaan kan worden (acties).

Vooral uw eigen unieke manier om om te gaan met de situaties, is daarbij van belang. Uw eigen oplossingen werken soms beter en zijn niet altijd bekend bij de hulpverlener.

Door het samen op te schrijven ontstaat een volledig en bruikbaar plan. Het kan ook nuttig zijn familieleden of mensen uit uw omgeving te betrekken. Zij kunnen goede hulp bieden en worden alleen betrokken, wanneer u dat wilt. Ook kunnen zij signalen herkennen of acties ondernemen, wanneer u heeft aangegeven dit te willen.

Het maken van een signaleringsplan kan als belastend worden ervaren en daarom maakt de hulpverlener meerdere afspraken met u om de belasting zo goed mogelijk te verdelen.

Na verzameling van alle gegevens krijgt u van de hulpverlener de ruwe versie van het signaleringsplan. Wanneer u hier volledig achter staat, zal de hulpverlener het doornemen met uw behandelaar en daarna komt het in uw Elektronisch Cliënten Dossier (ECD).

Het resultaat is een op papier uitgewerkt signaleringsplan, dat u kan ondersteunen bij een dreigende crisis.

Bureau Herstel wordt mogelijk gemaakt door Mediant GGz.



mediant.nl

Bezoekadres:

Broekheurnering 1050

7546 TA Enschede

E: bureauherstel@mediant.nl

www.herstelintwente.nl

T: 053-475 53 99

info@mediant.nl