

Crisiskaart Stichting HerstelTalent

Ook is het mogelijk om aanvullend een crisiskaart op te stellen met de ondersteuning van Stichting HerstelTalent. De crisiskaart is een persoonlijk document dat is opgevouwen in een portemonnee of achterzak past, en waarin staat aangegeven hoe u in een crisissituatie wil worden opgevangen. Het is een heldere gebruiksaanwijzing voor omstanders en hulpverleners, opgesteld door uzelf. Zo heeft u in onverwachte situaties toch de regie over behandeling, medicatie en maatregelen.

Contact Stichting HerstelTalent

T 06 22 88 92 96

E info@hersteltalent.nl

www.hersteltalent.nl

Signaleringsplan

Informatie voor cliënten en hun familie/naasten



© Emergis, mentale gezondheid en welzijn
Postbus 253, 4460 AR Goes
Oostmolenweg 101, 4481 PM Kloetinge
T 0113 26 70 00
F 0113 21 66 26
emergis@emergis.nl

www.emergis.nl

Een uitgave van de dienst communicatie
Juni 2023



Psychische problematiek ontstaat vaak niet van het ene op het andere moment. Meestal zijn er al langer signalen dat het iets minder goed gaat. Wanneer u weet waardoor u uit evenwicht raakt en welke signalen daarbij horen, kunt u voor de toekomst tijdig acties ondernemen. Een persoonlijk signaleringsplan kan hierbij helpen.

“Na het maken van het signaleringsplan voel ik me zekerder. Ik lees er geregeld in. Een keertje wat onzeker zijn is niet zo erg meer. Ik weet dat ik dan even mijn beste vriend kan bellen. Mijn ouders zijn er ook geruster op. Ze weten er nu meer van af. Ik bel ze wel als dat nodig is. Al met al voel ik dat ik nu meer zelf de regie in handen heb.”

Het doel van een signaleringsplan is om in te grijpen voordat het te laat is en mogelijk daardoor een terugval te voorkomen.

Voor wie?

Het opstellen van een signaleringsplan is bedoeld voor mensen die in behandeling zijn voor psychische problematiek.

Het signaleringsplan

Vaak worden signalen en situaties waardoor u uit balans raakte achteraf duidelijk. Met behulp van het signaleringsplan krijgt u inzicht in de signalen en symptomen die specifiek voor u zijn en de wijze waarop u een dreigende ontregeling kunt stoppen. Daarnaast geeft het u inzicht in de factoren die u juist behoeden voor een mogelijke terugval.

Hoe werkt het?

Het signaleringsplan geeft een helder beeld van uw situatie. Wanneer u een plan maakt samen met mensen die dicht bij u staan, wordt het voor hen makkelijker signalen te herkennen wanneer het niet goed met u gaat. Aan de hand van de signalen in het signaleringsplan, kunt u en uw omgeving inschatten wat er het beste gedaan kan worden in het geval van crisis om erger te voorkomen en om weer in een stabiele fase te komen.

Fases signaleringsplan

- Fase 0: stabiele evenwichtige fase
- Fase 1: u raakt uit evenwicht
- Fase 2: u bent uit evenwicht, begin van een terugval
- Fase 3: u heeft een terugval

Bij elke fase horen acties die de stabiliteit bewaren en bewaken, het evenwicht herstellen en een terugval voorkomen. Bij een terugval zijn het de acties die u beschermen tegen negatieve gevolgen én acties om de terugval te behandelen. In het signaleringsplan staat ook beschreven wie de acties uitvoert. Dat kunt u zelf zijn, maar dit kunnen ook uw naasten of uw behandelaar zijn.

Opstellen van het signaleringsplan

U stelt het signaleringsplan op samen met uw hulpverlener en bij voorkeur met belangrijke naasten. Het is belangrijk om het signaleringsplan jaarlijks te evalueren. Als er tussentijds wijzigingen in uw situatie optreden, is het goed om te kijken of er aanpassingen in het signaleringsplan nodig zijn.

Contact signaleringsplan

Voor het opstellen van een persoonlijk signaleringsplan kunt u, of uw naasten, contact opnemen met uw behandelaar en/of uw persoonlijk begeleider.