

Jouw signaleringsplan

Een signaleringsplan is onmisbaar voor wie psychofarmaca wil afbouwen. Tijdens het afbouwen kan er van alles gebeuren: hevige emoties, ontwenningverschijnselen, rebound en terugval. Hoe merk je tijdig dat het de verkeerde kant op dreigt te gaan en, belangrijker, hoe zorg je ervoor dat je in 'het groen' blijft?

Een signaleringsplan brengt drie fases in kaart: groen, oranje en rood:

- 1 Tijdens de **groene fase** gaat het goed met je. Je voelt je prettig en hebt weinig tot geen psychische klachten. Vanzelfsprekend wil je deze fase vasthouden, maar hoe? Om je daarbij te helpen stel je eerst jezelf en vervolgens je naasten de volgende vragen: Wat merk jij als je je prettig voelt? Wat merken je naasten aan jou? Wat kun jij doen om dat prettige gevoel vast te houden? Wat helpt wel, wat helpt niet? Wat kunnen naasten doen om je daarbij te ondersteunen?
- 2 De **oranje fase** is de aanloophase naar ontregeling. Je voelt dat spanning zich opbouwt. Als je nu niet ingrijpt volgt er misschien wel een crisis. Ook nu kun je jezelf en je naasten weer dezelfde soort vragen stellen: Wat merk jij als je in de gevarezone komt? Wat merken je naasten aan jou? Wat kun jij doen om crisis te voorkomen? Wat kunnen naasten voor jou doen?
- 3 Tot slot de **rode crisisfase**. Wat merk jij als je in crisis bent? Wat merken je naasten? Wat kun jij doen om weer uit de crisis te komen? Wat kunnen naasten doen?

Signaleringsplan van:

Datum:

Wat merk jij (als je je prettig voelt)?

Wat merken naasten?

--	--

Wat kun jij doen (om dat vast te houden)?

Wat kunnen naasten doen?

--	--

Wat merk jij aan vroege signalen?	Wat merken naasten?
Wat kun jij doen?	Wat kunnen naasten doen?
<p data-bbox="260 1075 794 1111">Naast de suggesties uit de groene fase:</p> <p data-bbox="260 1469 794 1505">Eventuele noodmedicatie:</p>	<p data-bbox="801 1075 1335 1111">Naast de suggesties uit de groene fase:</p>

Wat merk jij (als je in crisis bent)?	Wat merken naasten?
Wat kun jij doen?	Wat kunnen naasten doen?
<p data-bbox="261 1075 794 1111">Naast de suggesties uit de groene en oranje fase:</p> <p data-bbox="261 1630 794 1666">Tel. nummer contactperso(n)en(en):</p> <p data-bbox="261 1765 794 1800">Tel. nummer hulpverlener(s):</p>	<p data-bbox="801 1075 1334 1111">Naast de suggesties uit de groene en oranje fase:</p> <p data-bbox="801 1765 1334 1800">Tel. nummer crisisdienst:</p>