

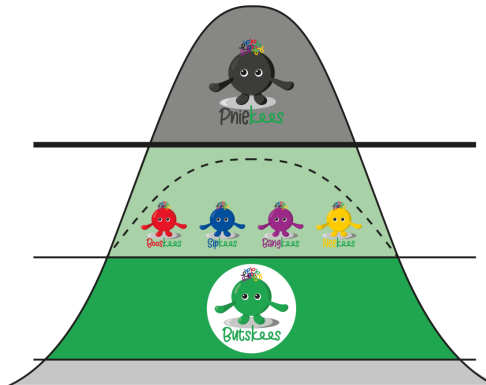
# SIGNALERINGSPLAN

## OPLOPENDE SPANNING



Tip: gebruik dit plan bij de start van je behandeling, in tijden van crisissituaties of als terugvalpreventieplan na afsluiten van je behandeling.

Soms ontstaan er situaties waarin je spanning zo hoog oploopt dat je het gevoel hebt in crisis te raken. Je bevindt je op zo'n moment in de stresswereld. In die stresswereld kan je alleen maar vechten, vluchten, verstoppertje spelen of verstarren. Het is dan fijn om te weten wat je kan doen om naar beneden te lopen van je spanningsberg. Ook is het fijn om te ontdekken hoe je kan voorkomen dat je in die stresswereld raakt. Je gaat op zoek naar de afslag (de stippenlijn) zodat jij weet wat je kan doen als je niet lekker in je vel zit. Soms lukt dat alleen en soms is het prettig om hulp van anderen te ontvangen.



### STAP 1 - SPANNING HERKENNEN

In deze situatie neemt mijn spanning toe (kruis aan)

- Als ik (ineens) alleen ben
- Als er teveel mensen om mij heen zijn
- Als er iets onvoorspelbaars gebeurt
- Als ik faal
- Als ik iets moet doen dat ik niet wil
- Als mensen om mij heen gestresst zijn
- Als ik mij onbegrepen voel
- Als ik iets oneerlijk vind
- Als ik het gevoel heb dat ik teveel moet
- .....
- .....

Hieraan merk ik dat mijn spanning toeneemt (kruis aan)

- Mijn ademhaling gaat omhoog
- Ik span (on)bewust mijn spieren aan
- Ik krijg tranen in mijn ogen
- Ik voel hoofdpijn
- Ik word misselijk
- Ik word duizelig
- Ik sluit mij (on)bewust af van mijn omgeving
- Ik kan niet meer nadenken (vol hoofd)
- .....
- .....
- .....

Zo ziet mijn stresswereld eruit (kruis aan)

- Ik ga verstoppertje spelen.....
- Ik ga vluchten.....
- Ik verstar.....
- Ik ga vechten.....

Dit merken anderen aan mij (vul in)

- .....
- .....
- .....

## STAP 2 - SPANNING LATEN ZAKKEN

### Dit heb ik weer nodig om naar beneden te lopen van mijn Spanningsberg.



Wist je dat, onderstaande opties korte termijn oplossingen zijn? Kies een oplossing die jij écht uit kan voeren op het moment dat je in crisis zit of dit wil voorkomen. Deze oplossing zorgt voor afleiding, zodat je kan zakken in je spanning. Merk je dat je steeds door hetzelfde je spanningsberg oploopt? Zoek dan eventueel samen met je behandelaar naar een manier om stap 1, de trigger, te verminderen.

#### Korte termijn (quick fix) oplossingen (kruis aan)

- Even weglopen, alleen zijn: ik ga dan naar.....
- Aantal keer heel diep ademhalen.....
- Naar iemand toegaan, zoals naar.....
- Iets tekenen, zoals waardoor ik spanning heb.....of.....
- Lezen in.....
- Muziek luisteren naar.....
- Iets vasthouden in mijn handen, zoals.....
- Met de hond wandelen.....
- Een brief schrijven over wat je voelt of noteren in mijn notitie-app.....
- Helpende gedachten lezen.....
- Mijn omgeving veilig maken, door.....
- .....
- .....
- .....

#### Lange termijn oplossingen (kruis aan)

Deze oplossingen kan ik uitvoeren als ik weer rustig ben en onderin mijn spanningsberg zit.

- Praten over wat mij dwars zit (het moment mag ik zelf bepalen).....
- Mijn trigger (dat is.....) kan ik verminderen door.....
- Genoeg oplaadmomenten in mijn weekprogramma inbouwen. Hier laad ik van op (bijvoorbeeld sporten, afspreken met vrienden, op tijd naar bed gaan, gezond eten, iets met dieren of in de natuur):.....
- .....
- .....

## STAP 3 - SUPPORT TEAM

### Hierbij heb ik hulp nodig van een ander (kruis aan)

- Iemand die mij herinnert aan dit veiligheidsplan.....
- Iemand die mij wil knuffelen/het gevoel geeft dat ik er mag zijn.....
- Iemand die helpende gedachten tegen mij kan vertellen.....
- Iemand waarmee ik kan praten. De ander moet dan dit terugzeggen.....
- Iemand die mij kan afleiden door leuke dingen te gaan doen, namelijk.....
- Mijn omgeving veilig te maken, door.....
- Mij de ruimte geeft om mij terug te trekken (ik kom zelf weer naar de ander als ik rustig ben)...
- .....
- .....

### Deze mensen in mijn omgeving zijn goed bereikbaar en behulpzaam

Naam	Plaats	Telefoon	Ik neem contact op als.....	Datum waarop ik dit met mijn supporter heb
Huisarts(enpost)				
Crisisdienst				

### Als de ander...

### Dit helpt wel

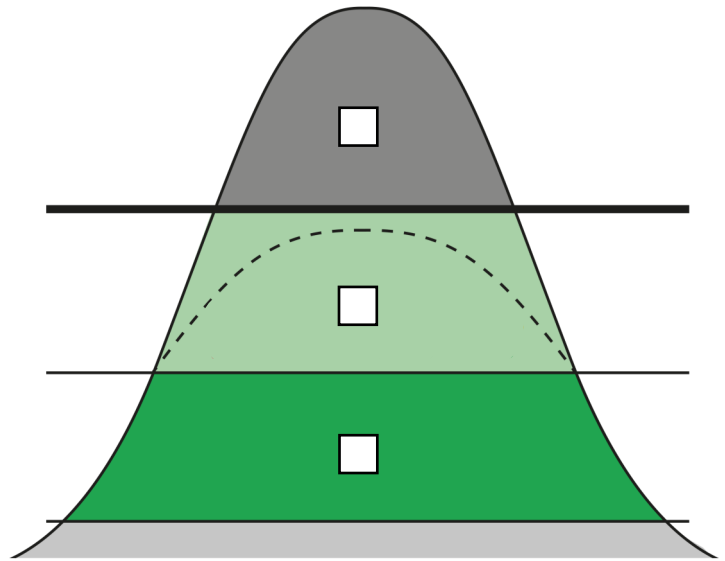
### Dit helpt niet

- |                               |                          |                          |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Rustig blijft                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mij vragen stelt              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Over mijn spanning wil praten | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Met oplossingen komt          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mij afleidt, door.....        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hulp inschakelt, zoals.....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Iets anders.....              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Iets anders.....              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## STAP 4 - TOT JEZELF KOMEN

### De Spanningsberg

Aan het begin van dit plan zat je hoog op je spanningsberg. Je hebt geleerd waaraan je spanning kan herkennen, hoe je je spanning kan laten zakken en hoe je gebruik kan maken van je support team.



### Motivatie

Waar op de spanningsberg zou jij je kunnen bevinden na het uitvoeren van dit stappenplan? (Kruis aan)

### Ben je daar tevreden mee?

Ja/nee, want.....  
 .....

### Heb je nog iets ander nodig (om dit plan te gebruiken)?

Ja/nee, want.....  
 .....

## STAP 5 - GEBRUIKEN

Deze stap vul je in nadat je het plan gebruikt hebt.

Ik heb dit plan gebruikt op	Dit hielp wel	Dit hielp niet	Dit ga ik een volgende keer anders doen