

Signaleringsplan van: X				
Datum: x/xx/xxxx				
Opgemaakt samen met (patiënt/bewoner? IB? team? naasten?): IB samen met bewoner				
Reden indien niet opgemaakt met patiënt/bewoner: /				
Signalen		Wat me helpt		
Wat denk ik? Wat voel ik?	Wat doe ik? (gedrag)	Wat ik zelf kan doen?	Wat anderen kunnen doen? Wat vooral niet?	
- Ik heb hoofdpijn - Ik voel veel verdriet en boosheid	- Ik slaap ongeveer 3 uur/nacht - Ik kom nauwelijks uit mijn bed - Ik neem mijn telefoon niet meer op - Ik heb een bleek gezicht - Ik ga discussiëren en (ongecontroleerd) schelden	- Mijn psychiater opbellen - Mijn IB om een gesprek vragen - Hulp vragen aan mijn vrienden door hen te mailen of bellen - 15 minuten naar buiten gaan om een wandeling te maken	- Contact met mij proberen behouden - Openstaan voor gesprek met mij - Mij motiveren om samen naar buiten te gaan - Medicatie aanbieden, zoals afgesproken met de psychiater	R O O D
- Ik voel spanning in mijn borstkas - Ik denk dat ik word uitgesloten - Ik voel me sneller kwaad - Ik voel me snel persoonlijk aangevallen	- Ik slaap ongeveer 5 uur/nacht - Ik lig veel in de zetel - Ik neem zelf geen contact meer op met mijn omgeving - Als ik iemand hoor/zie, maak ik ruzie - Ik vermijd oogcontact	- Op tijd (om 23u) gaan slapen - Buiten gaan joggen: mijn vaste route van 30 minuten - Muziek beluisteren met oortjes: een op voorhand programmeerde selectie van muziek op mijn smartphone. - Mijn vrienden vragen wat ze echt denken en checken of dat klopt met mijn veronderstellingen	- Me motiveren om samen buiten een wandeling te doen - Luisteren naar mij - Terugkeren naar het hier-en-nu - Mij wijzen op mijn signaleringsplan - Emotionele reacties bij jezelf voorkomen	O R A N J E
- Ik voel me rustig in mijn hoofd - Ik voel me betrokken bij mijn omgeving - Ik voel dat er naar mijn geluisterd wordt	- Ik slaap ongeveer 8uur/nacht - Ik zie mijn omgeving meerdere keren/week - Ik heb een ontspannen uitdrukking - Ik lach veel - Ik praat graag	- Blijven afspreken met mijn vrienden en mijn familie zien - Dagstructuur behouden	- Af en toe benoemen dat ik goed bezig ben - Rustige toon en houding - Humor gebruiken	G R O E N
Hoe ik graag heb dat er met mij omgegaan wordt:				
Me aanspreken op een rustige en gemoedelijke manier, mij beluisteren, humor gebruiken				
Dit zijn de dingen waar ik het moeilijk mee heb (mijn triggers, mijn uitlokkende factoren):				
Grote drukte rondom mij, me niet gezien en gehoord voelen, het gevoel hebben er niet bij te horen en geen bijdrage te kunnen leveren				
Als ik het moeilijk heb kan ik op de afdeling terecht bij:				
Mijn IB en de psycholoog				
Bij wie ik buiten de afdeling nog terecht als ik het moeilijk heb:				
Mijn gezin, goede vrienden X en Y en mijn huisarts				