

Handvatten bij het opstellen van een signaleringsplan

(WHO, 2017a, WHO, 2017b, LeBel & Stromberg, 2012, GGZ Veenendaal)

1. Triggers

Triggers zijn zaken die onrust, spanning, stress, agitatie, boosheid, ... uitlokken bij een persoon. Veel triggers zijn persoonlijk en individueel bepaald: wat voor de ene persoon agiterend is, is dat niet noodzakelijk voor de andere. Triggers kunnen enerzijds externe zaken zijn zoals gebeurtenissen, interacties met anderen, waarnemingen en kunnen anderzijds ook interne zaken zijn zoals lichamelijke gewaarwordingen, gedachten en gevoelens.

✓ Voorbeelden van externe triggers:

- Drukte of lawaai
- Fel licht
- Mensen die te dicht komen
- Aangeraakt worden
- Agitatie, boosheid of geroep van anderen opmerken
- Verdriet of emotionele crisis van anderen aanschouwen
- Mensen die ongevraagd aan je spullen zitten
- Moeten wachten
- Iets niet kunnen of mogen
- Iets loopt anders dan afgesproken
- Respectloos aangesproken worden
- Onder druk gezet worden om iets te doen dat je niet wil
- Ruzie, discussie met iemand
- ...

✓ Voorbeelden van interne triggers:

- Pijn hebben
- Erg vermoeid zijn
- (Grote) honger hebben (lage bloedsuikerspiegel)
- Iets loopt anders dan verwacht, gedacht
- Zich niet gehoord en/of begrepen voelen
- Het gevoel niets te zeggen te hebben, geen controle of input te hebben
- Piekergedachten
- Zich alleen voelen, eenzaam voelen
- Het gevoel in de steek gelaten te worden
- Slechte herinneringen, herinnerd worden aan traumatische ervaringen
- ...

2. Signalen van toenemende spanning

Toenemende spanning, stress en onrust kan worden opgemerkt via verschillende 'vroeg signalen'.

Sommigen zijn waarneembaar voor de hulpverlener, anderen kan de zorggebruiker enkel bij zichzelf opmerken. Mensen verschillen in welke signalen voor hen typerend zijn, welke signalen het vroegst komen en/ of welke signalen het vaakst voorkomen.

✓ Voorbeelden van uiterlijk waarneembare signalen:

- Onrustig bewegen, meer tics, heen en weer lopen
- Nagelbijten, veel krabben en plukken, zichzelf aan haren trekken, in handen of op voorwerpen bijten, knijpen in handen, vuisten maken
- Trillen, beven
- Zweten
- Spanning in het gezicht, strakke blik, verstrakking van mond of kaak
- Van kleur veranderen in gezicht of nek (rood of bleek worden)
- Neusvleugels uitzetten en snel en oppervlakkig ademen
- Een zichtbaar kloppende ader op het voorhoofd of in de nek omdat het bloed sneller door het lichaam stroomt
- Meer zuchten
- Stemverheffing of -verandering, bv. luider praten of beginnen roepen, stil worden, meer stotteren, ...
- Sneller afgeleid zijn, wegdromen, onbereikbaar zijn
- Niet of slecht luisteren
- Zich terugtrekken, afsluiten, afzonderen, weglopen
- Meer/minder slapen
- Meer roken of (alcohol) drinken, meer medicijnen slikken
- Slecht eten, te veel, te weinig
- Voortdurend mensen aanspreken of bellen
- Meer in rituelen vallen of dwangmatig handelingen uitvoeren
- Kortaf zijn, geïrriteerd zijn
- Meer gevoelig voor suggestie of kritiek
- Over-assertiviteit (opkomen voor jezelf zonder respect voor de ander)
- Uiten van negatieve gevoelens en/of gedachten
- (Gerichte) harde taal, provocatie, (be)dreigen
- Wapenbezit
- Zichzelf beschadigen (krassen, snijden, branden)
-

✓ Voorbeelden van innerlijk waarneembare vroege signalen:

- Het warm krijgen of juist koud, koude ledematen
- Verhoogde/onregelmatige hartslag
- Spanning in nek of schouders
- Druk op de borst
- Sneller/hoger ademen
- Droge mond krijgen
- Op de tanden bijten
- Oorpijn, oorsuizen
- Hoofdpijn, migraine
- Wazig zien
- Slecht horen
- Slikklachten
- Brok in de keel
- Steken, bv. in de zij of maag
- Maagpijn, misselijkheid, het zuur hebben
- Verstopping, diarree
- Negatieve gevoelens en/of gedachten hebben
- Alleen willen zijn, willen vluchten

- Nachtmerries, enge dromen
- Minder kunnen plannen
- Versnel of juist vertraagd denken
- Verward raken
- ...

3. Strategieën om de spanning te doen dalen

Bespreek vervolgens wat er gedaan kan worden om de spanning te doen dalen, enerzijds door de persoon zelf, en anderzijds door anderen (de hulpverleners, naasten). Ook dit is anders voor iedereen, en kan bovendien variëren naar gelang de situatie waarin de persoon zich bevindt. Soms helpt het om even alleen te kunnen zijn, soms heeft de persoon juist nood aan contact, gesprek of gewoon gezelschap.

✓ Enkele voorbeelden van eindeloze mogelijkheden aan strategieën:

- Naar buiten gaan en bewegen (wandelen, fietsen, sporten, spelen ...)
- Muziek luisteren
- Schrijven, tekenen
- Lezen
- Handenarbeid, tuinieren
- In de zon liggen
- Een bad nemen
- Mooie kleren dragen
- Ontspanningsoefeningen, ademhalingsoefeningen, meditatie,
- Praten met een vertrouwenspersoon
- Comfortroom gebruiken
- - ...

Ontdek meer rustbrengers in De Rustbox op <https://www.rustbox.be/>

Bronnen:

- World Health Organization (2017a). Creating mental health and related services free from coercion, violence and abuse - WHO Quality Rights training to act, unite and empower for mental health (pilot version). Geneva: World Health Organization. Geraadpleegd via: <https://www.medbox.org/creating-mental-health-and-related-services-free-from-coercion-violence-and-abuse-who-qualityrights-training-to-act-unite-and-empower-for-mental-health-p-i-l-o-t-v-e-r-s-i-o-n/preview>
- World Health Organization (2017b). Strategies to end the use of seclusion, restraint and other coercive practices - WHO Quality Rights training to act, unite and empower for mental health (pilot version). World Health Organization, Geneva. Geraadpleegd via <https://www.medbox.org/strategies-to-end-the-use-of-seclusion-restraint-and-other-coercive-practices-training-to-act-unite-and-empower-for-mental-health-p-i-l-o-t-v-e-r-s-i-o-n/preview>
- LeBel, J. & Stromberg, N. (2012). Resource guide restraint. Geraadpleegd op 3 februari 2020 via <https://restraintreductionnetwork.org/wp-content/uploads/2016/11/restraint-resources.pdf>
- GGZ Veenendaal, Werkboek Signaleringsplan. Geraadpleegd op 17 mei 2024 via <https://adoc.pub/queue/ggz-veenendaal-werkboek-signaleringsplan.html>