

CRISISSIGNALERINGSPLAN

MANISCH

NAAM: Mr. Voorbeeld

DATUM: 10 december 2003  
Ingevuld door: Mr. Voorbeeld

Actie:	Reactie:
<p><b>Fase 0: <i>het gaat goed</i></b> Ik voel mij normaal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik doe mijn dagelijkse dingen</li> <li>• Ik voel mij rustig en ontspannen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik spreek regelmatig met begeleiding</li> </ul>
<p><b>Fase 1: <i>het gaat minder</i></b> Ik begin mij manischer te voelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik ben druk met alles en nog wat</li> <li>• Ik besteed minder aandacht aan mezelf</li> <li>• Ik heb moeite om in slaap te vallen</li> <li>• Anderen vinden mij...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vraag een gesprek aan met begeleiding</li> <li>• Probeer mijn activiteiten wat te beperken</li> <li>• .....</li> </ul>
<p><b>Fase 2: <i>het gaat niet goed</i></b> Ik begin manisch te worden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik maak me druk over mezelf en anderen en ga erover tobben</li> <li>• Ik slaap 1 of 2 nachten niet</li> <li>• Anderen vinden mij...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afleiding zoeken</li> <li>• Met begeleiding of arts bespreken en vragen voor eventuele slaapmedicatie etc.</li> <li>• .....</li> </ul>
<p><b>Fase 3: <i>crisis dreigt</i></b> Als ik manisch ben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik voel me geweldig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Met begeleiding erover praten of met de S.P.V.</li> </ul>
<p><b>Fase 4: <i>het loopt uit de hand</i></b> Ik ga me manisch gedragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik vind me bijzonder</li> <li>• Ik weet alles beter</li> <li>• Ik ben een leider</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anderen moeten mij weer met beide benen op de grond zetten. Vb. Vriendin, ouders, begeleiders, S.P.V., arts etc.</li> <li>• Op zich niks mis mee, zolang ik mensen wel in de waarde laat en hen ook de gelegenheid geven om hun verhaal te vertellen</li> <li>• Is ongewoon, maar als je je zo voelt toon dan maar eens het goede voorbeeld door naar anderen te luisteren die je weer in de werkelijkheid brengen.</li> </ul>

**CRISISSIGNALERINGSPLAN**

**DEPRESSIEF**

**NAAM:** Mr. Voorbeeld

**DATUM:** 10 december 2003  
**Ingevuld door:** Mr. Voorbeeld

Kenmerken	Wat doe je dan:
<p><b>Fase 0: <i>het gaat goed</i></b>                      Ik voel mij normaal</p>	<p>Ik doe gewoon de dagelijkse dingen in het leven:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ontspanning zoeken</li> <li>• Werken</li> <li>• Boodschappen doen</li> <li>• Koken en afwassen</li> <li>• Tv kijken en muziek luisteren</li> <li>• Koffie of thee drinken</li> <li>• Huishoudelijke taken</li> </ul>
<p><b>Fase 1: <i>het gaat minder</i></b>                      Ik voel mij minder goed</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik doe minder aan de dagelijkse dingen in het leven</li> <li>• Ik ben te lui om te lezen</li> </ul>
<p><b>Fase 2: <i>het gaat niet goed</i></b>                      Ik begin me depressief te voelen</p>	<p>Ik begin mezelf te verwaarlozen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eet slecht en ongezond</li> <li>• Doe weinig aan mijn uiterlijk</li> <li>• Draag mijn kleren langer (4 a 5 dagen)</li> <li>• Vergeet mijn medicijnen in te nemen</li> <li>• Rook meer</li> <li>• Doe veel minder aan het huishouden</li> <li>• Denk weinig aan anderen</li> <li>• Verzuimen op sporten</li> <li>• Begrijpend lezen gaat moeilijker</li> </ul>
<p><b>Fase 3: <i>crisis dreigt</i></b>                      Ik ga me depressief voelen</p>	<p>Ik begin negatief te denken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik denk negatief over mijzelf</li> <li>• Ik voel me waardeloos</li> <li>• Ik voel me alleen</li> <li>• Ik voel me niet zelig</li> <li>• Ik kom negatief over naar anderen toe</li> <li>• Ik laat mensen wel in hun waarden</li> <li>• Ik ben wel bereid om naar anderen te luisteren</li> <li>• Begrijpend lezen gaat heel moeilijk</li> </ul>
<p><b>Fase 4: <i>het loopt uit de hand</i></b>                      Ik ben depressief</p>	<p>Ik ga heel negatief denken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De hele wereld kan me gestolen worden</li> <li>• Ik kan heel gemeen denken om mensen die ik lief heb, over hun eigen voet te laten struikelen</li> <li>• Ik zie het echt niet meer zitten en denk stiekem over de dood</li> <li>• Ik voel me zwaar klote en wil niet geholpen worden</li> <li>• Mensen moeten mij met in m'n waarde laten</li> <li>• Ik wil niet begrijpend lezen</li> <li>• Ik ben te lui om iets te ondernemen</li> </ul>

