

# Noodplan van dhr. Voorbeeld - Symptomen van Manie - 11/01/2004

## Symptomen

1. druk word zwaarder op mijn schouders
2. denk steeds meer voor anderen in het extreme
3. drukker in mijn hoofd
4. slechter slapen en/of nacht wakker liggen
5. ontrouw medicijnen innemen
6. begin matig voor mezelf zorgen
7. steeds meer en/of snel praten
8. begin sneller te denken
9. extra gevoelig voor prikkels van buitenaf
10. keuze in kleding bepalend
11. vraag steeds meer om aandacht
12. kan opeens anticiperen op andere mensen
13. let steeds meer op anderen
14. heb de neiging om mezelf weg te vlakken
15. sterke drang hebben om iets te bereiken
16. wanneer ik manisch ben dan is alles overdreven positief
17. ik ga veel geld uitgeven aan zinnige of onzinnige dingen

## Wat kan ik er aan doen?

1. zoek ontspanning
2. zoek afleiding
3. zoek de rust op
4. neem een slaappil/ warme melk om de tot rust te komen
5. maak afspraak met jezelf en/of iemand die je goed kent
6. kijk meer naar de spiegel
7. durf met jezelf een conversatie aan te gaan
8. hou je gedachtes voor je
9. zoek naar een rustigere omgeving
10. probeer in kleding afwisseling te zoeken; oogt beter, voelt beter
11. vraag teveel aandacht
12. is niks mis mee, zolang je dat maar met mate doet, op een gezonde manier!
13. Dat is menselijk, maar ook daar in moet je je in beperken
14. dat is stom
15. gezonde houding, is menselijk, maar pas op dat je niet doorslaat, overschat anderen nooit!
16. Luister naar anderen die je weer met beide benen op de grond willen zetten
17. maak afspraak met jezelf of vriendin of ouders of begeleiders die het geld willen beheren!

## Hoe denk ik erover?

1. ik ga me druk maken
2. ik ga me zorgen maken
3. ik word vermoeid
4. ik raak in een roes
5. ik word vergeetachtig
6. ik begin mezelf te vergeten
7. ik word enthousiast
8. ik ga me slim voelen
9. ik wil er op interrumperen
10. ik draag lang dezelfde kleding
11. ik wil gehoord worden
12. ik ga de toekomst voorspellen
13. word geconfronteerd met mezelf
14. ik gedraag me minder dan een ander
15. ik wil iets bereiken met wat ik zeg
16. ik wil me bijzonder voelen tegenover anderen
17. ik zie de waarde van het geld niet meer

## Hoe kan een ander erover denken?

1. stel je niet zo aan, het valt best mee
2. maak je niet druk om anderen, denk nu eerst maar aan jezelf
3. doe het rustiger aan
4. neem een slaappil of iets dergelijks
5. slik je wel trouw je medicijnen in?
6. je zorgt slecht voor jezelf
7. je bent druk
8. je denkt te ver door
9. het is niet netjes om af te luisteren
10. je verwaarloos je jezelf
11. je bent vermoeiend/ je bent net een klein kind
12. je vult voor anderen in
13. let niet zo op anderen
14. vlak jezelf niet zo weg, je mag er ook zijn!
15. blaas niet zo van de hoge toren
16. volgens mij zit je met je gedachten ergens anders...?
17. je weet niet goed met geld om te gaan!

## Wat kunnen anderen er aan doen?

- gesprek met me aan gaan en me eerst uit proberen te laten praten
- wanneer het verkeerd aanvoelt hulp inschakelen: bel de mensen op waarmee samen een noodplan is vastgesteld
- Begeleiding opbellen
- RPC Nieuwegein: 030-6020198 -> Vragen naar behandelaar

## Wat wil ik afspreken tijdens de noodplan-meeting?

- Men mag mij direct tegenhouden wanneer diegene denkt dat ik te ver ga!
- Men moet mij er direct op aanwijzen als ik de fout in ga!
- Als men denkt dat ik niet meer luisteren wil mag men mij dwingen om me te laten opnemen in het RPC
- Als we er niet uitkomen kijken naar een alternatief.

# Noodplan van dhr. Voorbeeld - Symptomen van Depressie - 11/01/2004

## Symptomen

1. negatiever denken over mezelf
2. negatieve kijk op het leven
3. steeds minder dingen interesseren me
4. slecht in slaap komen
5. vroeg wakker worden
6. slechter voor mezelf zorgen
7. minder zin om iets te ondernemen
8. stemming word steeds sterker beïnvloed door het weer
9. neiging om mezelf weg te vlakken
10. ik kan steeds negatiever denken over alles
11. kan ook veel geld uitgeven om mezelf 'op te vrolijken'

## Hoe denk ik erover?

1. ik voel me klote
2. alles kan me gestolen worden
3. niks interesseert me
4. vind het kut dat ik me zo klote voel
5. baal ervan dat ik weer niet kan uitslapen
6. ik geef er weinig om
7. ik heb er op dat moment toch geen behoefte aan
8. ik ga me depressiever voelen als het weer een rol speelt
9. heb ik zin in
10. heeft het leven nog wel zin?
11. Geeft mij een goed gevoel om op die manier mezelf te 'troosten'

## Hoe kan een ander erover denken?

1. ga iets leuks doen
2. Denk niet zo negatief
3. Je stelt je aan
4. Dan moet je wat vroeger naar bed gaan
5. jij bent vroeg wakker, goed zo!
6. Je verzorgt je slecht, doe eens wat aan je uiterlijk
7. ga iets nuttigs doen
8. na regen komt zonneschijn
9. vlak jezelf niet zo weg, je mag er ook zijn!
10. ga geen rare dingen denken
11. je weet niet goed met geld om te gaan!

## Wat kan ik er aan doen?

1. denk aan leuke herinneringen
2. wees blij met wat je hebt
3. kijk naar de dingen die je nog wel interesseren
4. neem een slaappil/ warme melk om de tot rust te komen
5. vroeg wakker worden heeft ook zijn voordelen
6. zorg beter voor jezelf; kijk wat vaker in de spiegel
7. bedenk leuke of gezellige dingen die je kan ondernemen; zoek ontspanning
8. na regen komt zonneschijn; hecht er niet teveel waarde aan
9. wees eens een keer trots op je zelf met wat je wel hebt bereikt!
10. Doe eens gek en bekijk het eens van een positieve kan
11. het zijn de kleine dingen die het doen

## Wat kunnen anderen er aan doen?

- gesprek met me aan gaan en me eerst uit proberen te laten praten
- wanneer het verkeerd aanvoelt hulp inschakelen: bel de mensen op waarmee samen een noodplan is vastgesteld
- Begeleiding opbellen
- RPC Nieuwegein: 030-6020198 -> Vragen naar behandelaar

## Wat wil ik afspreken tijdens de noodplan-meeting?

- Men mag mij direct tegenhouden wanneer diegene denkt dat ik te ver ga!
- Men moet mij er direct op aanwijzen als ik de fout in ga!
- Als men denkt dat ik niet meer luisteren wil mag men mij dwingen om me te laten opnemen in het RPC
- Als we er niet uitkomen kijken naar een alternatief.