

1 Doorpakplan



Naam:

Datum:

Hulpverlener:

Uw POH-GGZ:

Doorpakplan

U nadert het einde van uw behandeling bij Lionarons GGZ. Mogelijk zijn nog niet al uw klachten verdwenen, maar u bent voldoende hersteld en heeft genoeg handvatten gekregen om zelfstandig verder te kunnen.

Dit Doorpakplan kan u helpen vast te houden wat u geleerd heeft en wat voor u helpend is. Ook kan dit Doorpakplan u op een later moment in uw leven helpen te voorkomen dat problemen terug komen of verergeren. Dat u later, op enig moment weer last krijgt van iets waar u eerder last van had, is niet ongebruikelijk. Sterker nog, u heeft dit misschien tijdens de behandeling ook al een paar keer gemerkt. Tijdens de behandeling kon u dat met uw behandelaar bespreken. Wanneer de behandeling is afgerond, betekent dit nog niet dat alles definitief veranderd is in uw leven. Het kan zijn dat u terugvalt in oude patronen. U zult aan uw mentale gezondheid moeten blijven werken. Het is nuttig daar rekening mee te houden.

Het kan dan helpen om dit plan regelmatig in te kijken en het ook met iemand in uw omgeving (naaste) of de POH-GGZ van uw huisarts te bespreken.

Tip

Heeft u het Doorpakplan ingevuld? Bewaar uw antwoorden dan door op 'Oplaan als' te klikken en sla het bestand op uw eigen computer of laptop op. Natuurlijk kunt u het ook uitprinten.

Blader regelmatig nog eens door uw antwoorden. Veel succes!



Mijn Positieve Gezondheid

Positieve Gezondheid is een manier om breder naar gezondheid te kijken. Kunt u zich bijvoorbeeld voldoende redden? Voelt u zich gelukkig of misschien juist eenzaam? En is er misschien medische zorg nodig of steun uit uw omgeving? Het gaat erom dat u zich gezond en energiek voelt, op de manier die bij u past.

U kunt uw Positieve Gezondheid testen door een vragenlijst in te vullen. Het invullen van de vragenlijst Positieve Gezondheid helpt u kiezen en bespreken wat voor u belangrijk is.

Tijdens de test beantwoordt u in totaal 42 vragen over verschillende onderwerpen. Na afloop krijgt u een overzicht van uw persoonlijke score.

Wat zijn de onderwerpen?

- Hoe voel ik me lichamelijk?
- Hoe gaat het mentaal met me?
- Hoeveel vertrouwen heb ik in mijn eigen toekomst?
- Lukt het me te genieten van het leven?
- In hoeverre kan ik meedoen in de samenleving?
- Hoe ziet mijn dagelijks leven eruit?

Over ieder onderwerp krijgt u 7 stellingen te zien. Geef bij elke stelling aan in hoeverre u het ermee eens bent of niet.

Vul in wat u zélf belangrijk vindt en niet wat een ander wellicht wil horen. 0 = niet mee eens, 10 = helemaal mee eens.

Antwoorden

Uw antwoorden brengen uw Positieve Gezondheid in kaart. Dat gebeurt aan de hand van het spinnenwebmodel. Dat model vindt u verderop in dit Doorpakplan.

U kunt de vragenlijst invullen via deze link: <https://test.mijnpositievegezondheid.nl/login.php>
Wilt u de vragenlijst liever op papier invullen? Vraag er dan naar bij uw hulpverlener.

Bespreken

Gebruik de uitkomsten van de Positieve Gezondheidsvragenlijst samen met dit Doorpakplan. Ga na wat u nog graag zou willen veranderen en bespreek met uw behandelaar of POH-GGZ hoe u dat aan kunt pakken.

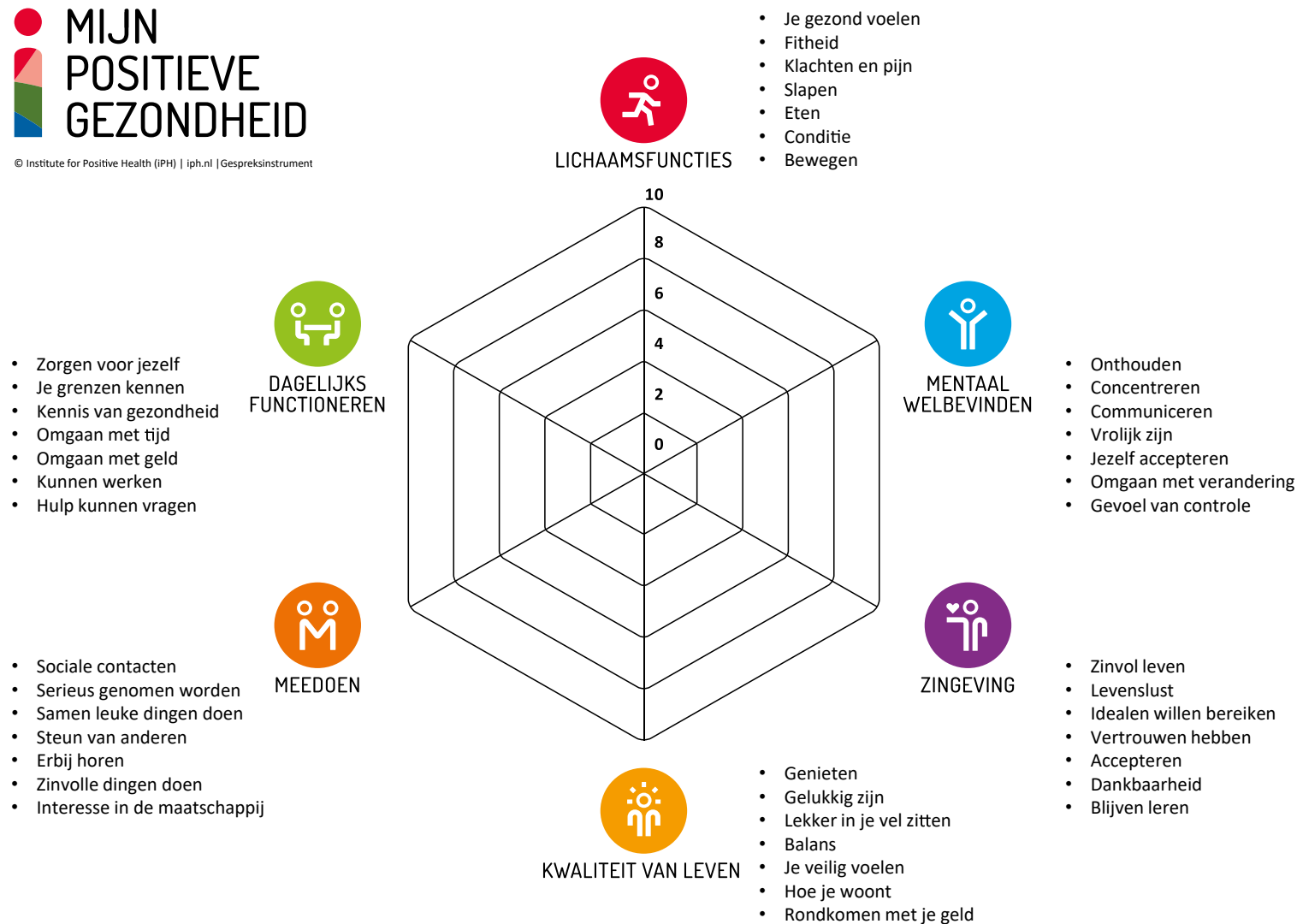
Aan de slag met Positieve Gezondheid

Vul de scores in op onderstaand spinnenweb. Kijk nog eens naar de 6 thema's van Positieve Gezondheid. Waar zou u de komende tijd, na de behandeling nog aan willen werken? Wat zou u zelf kunnen doen en waar heeft u nog hulp bij nodig? We raden u aan om dit ook met uw partner / naaste te bespreken.



MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

© Institute for Positive Health (IPH) | iph.nl | Gespreksinstrument



In onderstaand overzicht kunt u alvast opschrijven waar u nog aandacht aan wilt besteden. Denk alvast erover na wat u zelf kunt gaan doen en welke hulp u daarbij nodig heeft. U kunt dit vervolgens met uw behandelaar of de POH-GGZ van uw huisarts bespreken.



LICHAAMSFUNCTIES

Hier wil ik nog aandacht aan besteden

Hoe ga ik dat doen?

Welke hulp heb ik daarbij nodig?



MEEDOEN

Hier wil ik nog aandacht aan besteden

Hoe ga ik dat doen?

Welke hulp heb ik daarbij nodig?



KWALITEIT VAN LEVEN

Hier wil ik nog aandacht aan besteden

Hoe ga ik dat doen?

Welke hulp heb ik daarbij nodig?



DAGELIJKS
FUNCTIONEREN

Hier wil ik nog aandacht aan besteden

Hoe ga ik dat doen?

Welke hulp heb ik daarbij nodig?



MENTAAL
WELBEVINDEN

Hier wil ik nog aandacht aan besteden

Hoe ga ik dat doen?

Welke hulp heb ik daarbij nodig?



ZINGEVING

Hier wil ik nog aandacht aan besteden

Hoe ga ik dat doen?

Welke hulp heb ik daarbij nodig?

Uw behandeling bij Lionarons GGZ

U heeft nu met behulp van het Positieve Gezondheid spinnenweb opgeschreven waar u na de behandeling nog aandacht aan wil besteden.

We kijken ook graag met u terug naar wat u heeft geleerd tijdens de behandeling bij Lionarons GGZ en hoe u dat in de toekomst verder kunt gebruiken.

Noteer hieronder uw belangrijkste hulpvraag vóór de behandeling

Mijn hulpvraag vóór de behandeling

Noteer hieronder wat u heeft bereikt tijdens uw behandeling

Behandeldoel

Hoe bereikt

Dit heb ik geleerd

Noteer hieronder uw hulpvraag / hulpvragen voor ná de behandeling. Waar wilt u nog aan werken, wat heeft u nodig? Wat is tijdens de behandeling nog niet aan bod gekomen?

Mijn hulpvraag voor ná de behandeling / Hier wil ik nog aandacht aan besteden

Noteer waar u tegenop ziet voor de tijd ná de behandeling.

Hier zie ik tegen op voor de tijd ná de behandeling

Bespreek met uw hulpverlener wat u hierbij kan helpen en noteer dit hieronder



Welke stappen kunt u in de toekomst zetten?

Er is een aantal dingen dat u kunt doen om ervoor te zorgen dat uw klachten niet terugkeren. We nemen ze met u door.

Stap 1: Waarschuwingssignalen

Wat zijn de signalen waar u aan kunt merken dat het de verkeerde kant op gaat? Welke signalen geeft uw **lichaam** (bijvoorbeeld hoofdpijn), uw **geest/hoofd** (piekeren) of wat is uw **gedrag** als het slechter gaat (terugtrekken, niet meer gaan sporten, feller praten, alcohol drinken)? Om u op ideeën te brengen kunt u terugdenken aan de maanden voordat u zich bij de huisarts aanmeldde voor behandeling. Hoe was de situatie toen, wat merkte u aan uzelf?

Bespreek dit eventueel met iemand die u in deze slechtere periode van nabij heeft meegemaakt. Noteer vervolgens de signalen in onderstaand overzicht.

SIGNALERING - lichamelijk, psychisch en gedrag

Lichamelijke signalen

Psychische signalen

Gedrag

Stoplicht

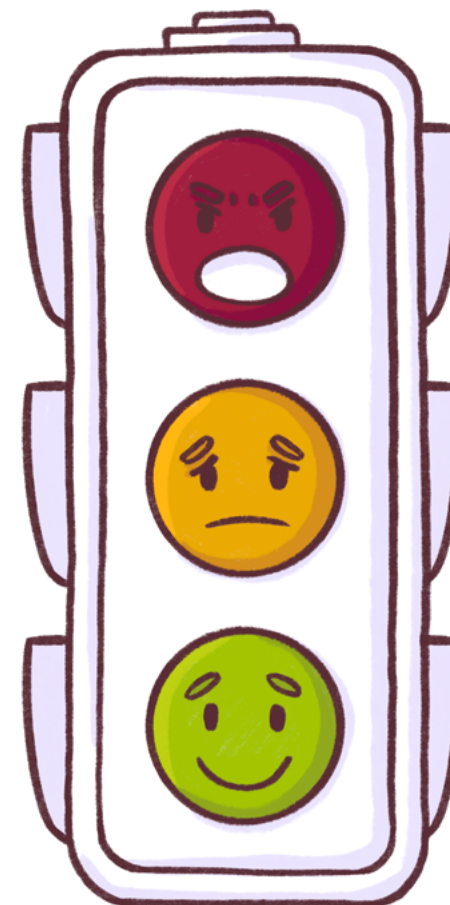
Met onderstaand stoplicht kunt u aangeven hoe u merkt dat u zich goed voelt (stoplicht op groen), u zich wat minder goed voelt (stoplicht op oranje) en hoe u merkt dat u zich helemaal niet goed voelt en misschien weer hulp nodig heeft (stoplicht op rood).

Stoplicht waarschuwingssignalen (deel de lichamelijke, psychische en gedragssignalen in bij het stoplicht hieronder)

Stoplicht op rood

Stoplicht op oranje

Stoplicht op groen



Stap 2: Herhalen wat u geleerd heeft

Mensen leren door te herhalen. Om te kunnen (blijven) herhalen is het zinvol samen te vatten wat de belangrijkste resultaten waren tijdens uw behandeling. Wat zijn de punten die u, uw omgeving of uw behandelaar zijn opgevallen tijdens de afsluiting van de behandeling? Misschien heeft uw behandelaar u al geadviseerd deze op te schrijven. We maken onderscheid tussen handvatten en valkuilen.



Handvatten: probeer een aantal methoden, technieken, manieren van omgaan met situaties op te schrijven die u geholpen hebben tijdens de behandeling. U zelf bemoedigen? Vaker met anderen praten? Medicijnen? Anti-pieker oefeningen? Ontspanning?

Handvatten - wat gebleken is wat mij helpt is...

Bij *valkuilen* kunt u denken aan gedachten of gedrag waardoor u een risico loopt op terugval. Bijvoorbeeld de overtuiging dat u niet zo belangrijk bent of het gedrag dat u zich terugtrekt wanneer het slechter met u gaat in plaats van steun te zoeken. Deze punten zijn tijdens de behandeling aan bod gekomen, maar daarmee zijn ze nog niet 'verdwenen'.

Valkuilen - gedachten, gedrag

Wat wilt u? Hoe komt u uw dag goed door zodat u 's avonds tevreden bent? Schrijf dit zo concreet mogelijk op.

Dit helpt mij om de dag goed door te komen

Stap 3: Steun of hulp zoeken

Het is ook zinvol na te denken over bij wie u steun kunt ervaren na afsluiting van de behandeling. Denk niet alleen na over wie u kan helpen, ook over wát deze persoon voor u zou kunnen betekenen. Noteer ook het telefoonnummer van deze persoon. Voorbeelden zijn uw partner, familie, vrienden, burens, collega's of hulpverleners.

Wie	Wat kan deze persoon voor me doen?	Telefoonnummer
-----	------------------------------------	----------------

Bespreek met de mensen die u in bovenstaand schema hebt ingevuld wat zij voor u kunnen betekenen als u in de toekomst niet lekker in uw vel zit. Wanneer u dit vooraf bespreekt, kunt u bij hen aan de bel trekken als het nodig is. Ook weten zij dan vooraf al wat voor u helpend is.

Gezonde leefstijl – ook belangrijk voor uw mentale gezondheid!

Een gezonde leefstijl en mentale gezondheid gaan hand in hand. Door gezond te leven, werkt u ook in de toekomst aan uw mentale gezondheid. Kruis aan wat voor u van toepassing is:

Vermijd grote hoeveelheden alcohol
Drink beperkt koffie of thee maar wel voldoende water
Zorg voor een gezonde nachtrust
Maak iedere dag een korte wandeling
Sporten, namelijk ...
Gebruik geen drugs
Eet regelmatig en gezond
Mediteren
Zorg voor een gezonde dagindeling (sta op tijd op, blijf niet de hele dag in bed liggen)
Anders, namelijk ...

Lotgenotencontact

Lotgenotencontact is vaak helpend voor mensen met psychische klachten, ook na de behandeling. Er zijn diverse mogelijkheden:

- Op de website www.WijzijnMind.nl vindt u veel nuttige informatie en ervaringsverhalen.
- Op de Mind-atlas kunt u zoeken naar lotgenotencontact in uw buurt: www.wijzijnmind.nl/mind-atlas
- De ggz-appwijzer helpt bij het vinden van betrouwbare apps die uw mentale veerkracht kunnen versterken: www.ggzappwijzer.nl
- Op de website van Lionarons GGZ vindt u een overzicht van nuttige websites over mentale gezondheid: [www.lionarons-ggz.nl/naasten#Nuttige websites](http://www.lionarons-ggz.nl/naasten#Nuttige_websites)

Terugval

Misschien merkt u op enig moment in uw leven dat u toch weer terugvalt in oude patronen of oud gedrag. U merkt misschien dat u zich weer gaat terug trekken en negatief over uzelf gaat denken. U gaat misschien weer piekeren of u merkt dat u zich toch weer minder goed begint te voelen. Vaak wordt dit een terugval genoemd.

Het woord terugval kan echter ook weer veel negatieve gedachtes en gevoelens veroorzaken. Dit kan dan ook weer invloed hebben op uw gedrag. Probeer het woord terugval te vermijden en er ook niet zo over te denken. Zie het als een leermoment. Wat kunt u hiervan leren? En wat kunt u anders doen?

Dit Doorpakplan kan u daarbij helpen, maar denk niet te groot: 'ik moet weer gaan sporten' of 'ik moet weer beter slapen' zijn vaak grote stappen en als u merkt dat dit niet lukt, kan dat u een gevoel geven dat u faalt. Bedenk zo concreet mogelijk wat u als eerste kunt doen. Bedenk een kleine, concrete stap die u kunt nemen, ook als u denkt dat het toch allemaal geen zin heeft.

Mijn grootst mogelijke, kleine dappere stap

Beschrijf deze zo specifiek mogelijk hieronder. De volgende dag kunt u een nieuwe, kleine stap zetten. B.v. ik ga vandaag 30 minuten wandelen met mijn vriendin.

Maak een selfie als u uw dappere stap heeft gezet. Waar en met wie was u? Hoe voelde u zich toen u uw dappere stap had gezet? Wees trots op uzelf en kijk regelmatig nog eens naar uw selfie!

Mijn eerste kleine dappere stap

Ik ga ...

Ik was met ...

Zo voelde ik mij na afloop ...

Lukt uw kleine stap toch niet? U heeft dan niet gefaald, maar de stap was misschien toch nog iets te groot. Maak de stap kleiner en probeer deze de volgende dag opnieuw uit.

MIJN GROOTS MOGELIJKE, KLEINE DAPPERE STAP;

KIES 1 DING DAT JE VANDAAG
GAAT DOEN, ZOALS:



Indien van toepassing:

Extra informatie in geval van ernstige klachten of suïcidedreiging

Als u ernstige psychische klachten heeft, kan het zijn dat u de zin in het leven dreigt te verliezen. Blijf er niet mee zitten. Praten helpt!

We hopen dat u het nooit nodig heeft in de toekomst, maar noteer hieronder naasten, hulpverleners of organisaties die u kan bellen als u merkt dat u gedachtes over de dood heeft en misschien zelfs plannen maakt om uzelf iets aan te doen:

Naam	Telefoonnummer	Evt. noodnummer
------	----------------	-----------------

Naaste:

Huisarts:

Huisartsenpost ('s avonds / weekend)

113 Zelfmoordpreventie

0900-113

chat: www.113.nl

Dingen die ik kan doen om mijn omgeving veilig te maken:

Hoe zorgt u dat u veilig bent en blijft tijdens een crisis? Hoe zorgt u dat u niet makkelijk toegang hebt tot middelen die u kan gebruiken om uzelf iets aan te doen?

Hoe maak ik mijn omgeving veilig

Toestemming

Ik geef Lionarons GGZ toestemming dit Doorpakplan te delen met mijn huisarts en diens POH-GGZ.

Naam huisarts:

Naam POH-GGZ:

Over dit Doorpakplan

Dit Doorpakplan is tot stand gekomen met financiële steun van de Versterking Eerstelijns Zuid-Nederland (VEZN) en in samenwerking met huisartsen en POH-GGZ in huisartsenpraktijken in Limburg, medewerkers van Lionarons GGZ en cliënten in de geestelijke gezondheidszorg (waaronder van Lionarons GGZ).

Mijn Positieve Gezondheid: Institute for Positive Health (iPH) - www.iph.nl

Illustraties: Heavenleigh Jeroense - www.hemelsisdenaam.com

Lionarons GGZ

Hoofdlocatie
Schaesbergerweg 84
6415 AJ Heerlen

T 088 - 1661100
F 088 - 1661198
info@lionarons-ggz.nl
www.lionarons-ggz.nl

