



Handleiding signaleringsplan voor mensen met een bipolaire stemmingsstoornis

Versie 13-06-2024

Projectgroep signaleringsplan KenBiS

Jennifer de Jong, spv

Peter van Leeuwen, vs-ggz

Sibylla Moerkens, spv

Hanneke Verboom, vs-ggz

Titus Beentjes, vs-ggz

Waarom een signaleringsplan?

Bij jou is een bipolaire stemmingsstoornis vastgesteld. Dat houdt in dat je een kwetsbaarheid hebt waardoor jouw stemming en je gedrag sterk kunnen wisselen. Terugkijkend kun je zien dat er verschillende fases zijn: perioden waarin je juist veel energie had en je misschien weinig slaap nodig leek te hebben en (bij de meeste mensen met een bipolaire stoornis) ook perioden waarin je somber en inactief bent geweest. Die perioden kunnen heviger worden als je niks doet. Dit kan uiteindelijk tot problemen leiden op allerlei gebieden.

Na de eerste schrik van de diagnose zal je behandelaar voorstellen om samen met je naasten een signaleringsplan te maken. Met dit plan kun je gaan zien hoe de verschillende fases eruit zien bij jou en wat je en je naasten zelf kunnen doen of beter niet kunnen doen. Het doel is om signalen eerder te herkennen zodat je een volgende stemmingsepisode kunt voorkomen of bekorten. Onderzoek heeft uitgewezen dat het aanleren van vaardigheden om de vroege signalen te herkennen leidt tot minder terugval in manische periodes en een verbeterd sociaal functioneren onder andere op het werk.

Een patient die al een jaar werkt met een signaleringsplan vertelt het volgende:

“In de eerste plaats is het voor mijzelf om me bewust te worden van hoe ik doe en hoe ik me voel als ik manisch of depressief ben en wat ik kan doen om er tegenin te gaan. ... Om te herkennen en er ook iets mee te doen.”

Wat is een signaleringsplan?

Een signaleringsplan is een kort en bondig, schematisch en zeer persoonlijk overzicht van de signalen die je kunt krijgen en de acties die jij en eventueel ook je naasten en behandelaar(s) kunnen uitvoeren om (verdere) ontregeling te voorkomen. Hoe jouw stemming er in verschillende fases uitziet wordt concreet beschreven. In het signaleringsplan beschrijf jij hoe je de stabiele, vroege signalen, licht/matig ontregelde en ernstig ontregelde manische en depressieve fases kunt herkennen. In iedere fase beschrijf jij “wat denk ik, wat voel ik, wat doe ik”..

Invloed uitoefenen door zelfmanagement en contragedrag

Tijdens een stabiele fase is het belangrijk om te weten wat je moet doen om stabiel te blijven. Als je in staat bent je draaglast en draagkracht in evenwicht te houden draagt dit bij aan een stabiele stemming. Dit wordt zelfmanagement genoemd. Op basis van de signalen en afspraken in het signaleringsplan kunnen jij en je naasten acties ondernemen bij een (dreigende) (hypo)manie of depressie. Deze acties worden contragedrag genoemd. Contragedrag betekent dat je je tegengesteld aan je stemming gaat gedragen, met het doel om terug te keren naar een stabiele stemming. Dus als je manisch dreigt te worden ga je rust zoeken en bij een dreigende depressie ga je juist in de actie. Door inzicht te hebben in de vroege signalen en daarop met contragedrag te reageren, krijg je meer grip op je stemming en je functioneren. Voorbeelden van contragedrag vind je in het format signaleringsplan.

Risicovolle gebeurtenissen/aanleidingen

In je signaleringsplan beschrijf je naast signalen en acties ook mogelijke aanleidingen of triggers voorafgaand aan een ontregeling, je valkuilen of die van jouw naasten, en ook beschermende factoren. Veel voorkomende aanleidingen van een ontregeling zijn bijvoorbeeld: verstoorde slaap/jetlag, veranderd dag- en nachtritme, afbouw of staken van medicatie, een lichamelijke ziekte, stress bij jezelf of je omgeving, geboorte van een kind, overlijden van een dierbare, drugs- of alcoholgebruik. Ook positieve gebeurtenissen kunnen

een aanleiding zijn tot verandering in stemming, zoals verliefdheid, bruiloft, verhuizing, nieuwe baan/promotie of vakantie. Ook zien we nogal eens dat een manie gevolgd wordt door een depressie of andersom.

Beschermde factoren

Het is ook belangrijk om te benoemen wat in je omgeving bijdraagt aan het behoud van je stabiliteit. Dit zijn zogenaamde beschermde factoren. Hierbij kun je denken aan je netwerk, medicatie of dagbesteding.

Vier fases van signaleren:

Je kunt de fases onderscheiden in bijvoorbeeld 1, 2, 3 en 4 of GROEN, GEEL, ORANJE en ROOD om zowel de stabiele fase als de fases van ontregeling te duiden

- Fase 1/STABIEL/GROEN: Het precies en concreet beschrijven van deze fase is belangrijk, het is namelijk het vertrekpunt van waaruit veranderingen door jou of jouw omgeving worden opgemerkt. Ook staat hier beschreven wat jij, je naasten en/of je hulpverleners kunnen doen, of beter niet kunnen doen, om de stabiliteit te behouden in deze fase.
- Fase 2/VROEGE SIGNALEN/GEEL: Wat zijn het eerste signalen die erop kunnen wijzen dat je uit evenwicht raakt? Dit kunnen signalen zijn die nog geen invloed hebben op de stemming. Hoe eerder je ingrijpt, hoe meer kans je hebt dat je het evenwicht weer kunt herstellen. Bijvoorbeeld: na een nacht kort/slecht slapen zorgen dat je een tweede nacht weer goed slaapt. Het doel is weer terug te keren naar fase 1.
- Fase 3/LICHT-MATIG/ORANJE: Het gaat minder goed, je herkent signalen van depressie of (hypo)manie. Het is belangrijk om actie te ondernemen om te voorkomen dat de stemming verder verlaagt of verhoogt. In deze fase is het inzetten van contragedrag van groot belang en vaak helpend. Het doel is terug te keren naar fase 1.
- Fase 4/ERNSTIG/ROOD: De klachten zijn duidelijk toegenomen naar het niveau van een depressie of manie. Jij en/of je omgeving heeft er veel last van. Er is sprake van een psychiatrische crisis. In deze episode is het belangrijk om veiligheidsmaatregelen te nemen om ongewenste gevolgen voor jezelf of anderen te voorkomen. Het doel is om gevaar af te wenden en terug te keren naar fase 1.

Tips voor het maken en het gebruiken van een signaleringsplan

Het signaleringsplan wordt opgesteld door jou, een naaste die jou goed kent en je behandelaar. Het opstellen van een signaleringsplan kost vaak meerdere gesprekken. Soms ontdek je signalen of helpende zaken later pas, die kun je altijd nog toevoegen. Het signaleringsplan is een dynamisch document dat jaarlijks en na elke ontregeling geëvalueerd en bijgesteld kan worden.

Stel het signaleringsplan op in het format wat jij prettig vindt werken. Probeer het zo volledig maar ook zo kort als mogelijk op te stellen zodat het duidelijk en overzichtelijk is.

- Gebruik de vragen in het format dat bijgevoegd is.
- Maak het signaleringsplan concreet. Bijvoorbeeld als je erop zet 'naar muziek luisteren' noteer dan ook het genre of de nummers die je wilt horen, en als je erop zet 'iemand bellen', noteer de naam en het telefoonnummer (bijvoorbeeld in je telefoon).

- Laat het plan niet teveel afhangen van anderen of dingen die alleen op een bepaald moment van de dag kunnen worden gedaan.
- Zet mensen in je plan aan wie je iets hebt, praktisch en emotioneel. Wees bereid hulp te accepteren.
- Betrek mensen die je vertrouwt en die jou goed kennen bij het maken van je plan. Zij kunnen je helpen met het opstellen en aanvullen van je plan.
- Leg het plan op een plek waar je het makkelijk kunt vinden, maar niet voor iedereen zichtbaar is.
- Zorg dat je alles wat je nodig hebt, goed kunt vinden. Je kunt bepaalde dingen zoals een ontspannings-CD, een waardevol aandenken, knuffeldier, stressbal of favoriete foto's in een 'crisisdoos' stoppen. Of zorg een playlist van muziek en/of video's die helpend zijn.
- Stel het plan met je naasten bij als je merkt dat iets niet helpt of als je iets mist dat wel helpend kan zijn.
- Bespreek je plan met belangrijke anderen (bv je huisarts)
- Schrijf belangrijke telefoonnummers op:
 - Telefoonnummer team bipolaire stoornissen
 - Telefoonnummer verpleegkundige / behandelaar
 - Telefoonnummer huisartsenpost of crisiscentrum voor situaties buiten kantoor tijden. Geef in contact duidelijk aan bij welke instelling en in welke plaats je in behandeling bent.

Aan de slag!

We wensen je veel succes met het maken van het signaleringsplan en wensen je toe dat je op een goed moment ook hetzelfde kunt zeggen als deze persoon met een bipolaire kwetsbaarheid en 6 jaar ervaring met het signaleringsplan:

“Het plan heb ik in mijn hoofd, Ik weet wat ik moet doen of moet vermijden om stabiel te kunnen blijven functioneren”.