

Signalen crisis en mogelijk acties: voorbeeld

Mark is 25 jaar en woont in een tehuis voor werkenden. Hij heeft al verschillende keren een crisis doorgemaakt. Samen met zijn begeleider werd dit schema opgesteld. Het hangt op in zijn kamer en hij bekijkt het iedere dag.

Fase	Gevoel	Signalen	Mogelijke acties	
			Door Mark	Door anderen
Groen	Goed	Goede nachtrust Gewoon actief Gewicht 70-72 kg	Weekschema opstellen In contact blijven met de familie	Familie: - Beschikbaar blijven - Regelmatig bellen - Mark 3 keer per jaar uitnodigen op restaurant
Oranje	Onrustig en gespannen Kan afspraken die afgezegd worden niet verdragen	Veel meer actief 's nachts Eet meer Gewicht 73- 75 kg Piekeren Vaak klamme handen Vaak heen en weer lopen Zegt veel "koekoek"	Positieve dingen opsommen in gesprek met broer en opschrijven Praten over zorgen met de begeleider Dagplanning en 'dieet' respecteren	Familie neemt regelmatig contact op met Mark Dagprogramma in detail opmaken door begeleider waaronder momenten reserveren om over zorgen te spreken en voldoende ontspanningsmomenten inlassen Begeleider noteert in detail wat hij per dag mag eten Wanneer een activiteit wegvalt een andere in de plaats voorstellen
Rood	Zeer angstig en paniek	Heel slecht slapen Geschreven boodschappen ivm zijn routines achterlaten (boodschap op zich zegt niets over wat hem dwars zit) Ronddolen Eten wegstoppen in kleerkast Gewicht > 76kg		Werk in werkplaats stopzetten voor bepaalde periode Een week bij zijn pleeggezin doorbrengen