

# Goed Gevoel-plan

‘Schatkist voor moeilijke momenten’

Kennismaking met WRAP®.

[www.herstelacademie.be](http://www.herstelacademie.be)



Versie: 06/04/2019

Lid van de Vlaamse werkgroep HerstelAcademies – [www.herstelacademie.be](http://www.herstelacademie.be)

**SaVHA** ?!

GGZ Netwerk Vilvoorde • Halle • Brussel

Gebaseerd op de app BackUp, Your Wellness Plan van de Nottingham Recovery College en het Wellness Recovery Action Plan (WRAP®) van Mary Ellen Copeland.  
Ontwikkeld door CGG Ahasverus

*De golven kan je niet tegenhouden,  
maar je kunt wel leren surfen*

*(Jon Kabat-zinn)*

## Inhoud

Inleiding.....	1
De BackUp App.....	1
Je Goed gevoel Plan.....	3
BackUp kaarten.....	6
Je Safety plan.....	8
Bij Crisis.....	13
Na de crisis .....	15

## ***De SLOWLI-code:***

Omdat er heel wat gepraat wordt tijdens een bijeenkomst, is het goed om met elkaar een soort gesprekcode af te spreken. Zo creëer je een veilig kader voor iedereen waarin een groepsproces over thema's die ons bezighouden mogelijk is.

De SLOWLI-code is ontwikkeld door de HerstelAcademie regio Kempen. Het is een reeks van zes gemakkelijk begrijpbare, maar essentiële afspraken die je onderling maakt. Iedere afspraak heeft een eigen letter en is ook uitgeschreven.

Als dat allemaal lukt, is de sfeer in de groep... SLOWLI!



# **SLOWLI**

- ✓ **S**timuleer elkaars groei- en herstelproces
- ✓ **L**uister met respect naar elkaar en bewaak de tijd van je eigen verhaal.
- ✓ **O**penheid binnen de groep, privacy buiten de groep.
- ✓ **W**ees open van geest, denk positief en praat uit jezelf, niet over de ander.
- ✓ **L**ift mee op ideeën van anderen en streef naar een gedeeld begrip.
- ✓ **I**edereen is evenwaardig.

# De BackUp App

De cursus maakt gebruik van de mobiele APP BackUp. Dit is een mobiele applicatie die houvast wil bieden bij zelfdodingsgedachten. De app bevat verschillende tools die je kunnen helpen een crisis te overbruggen of een volgende crisis te voorkomen. Ook als je er wilt zijn voor iemand anders kun je met BackUp aan de slag.

Download de app meteen vanuit de volgende app stores:



2

## *Wat kan je doen met de app?*



**Mijn BackUps** - Verzamel belangrijke contactpersonen onder mijn BackUps: een vriend, familielid, hulpverlener. Wie kan je bereiken op het moment dat het niet gaat? Je kunt ook een nood sms opstellen om direct te kunnen versturen (zodat je dit niet meer hoeft te doen op een moeilijk moment).



**BackUp kaarten** - Maak BackUp kaarten van activiteiten die je kunt ondernemen om zelf rustiger te worden op moeilijke momenten. Verzamel manieren om afleiding te vinden en weer controle te krijgen over je gedachten.



**BackUp Box** - Vul je BackUp Box met foto's, muziek, quote's en afspraken in de toekomst om naar uit te kijken. Hier heb je een overzicht van dingen die jou doen glimlachen. Wat kan jou weer hoop geven als je er aan denkt?



**Safety Plan** – Jouw [Safety Plan](#) helpt je om in 6 stappen een crisis te overbruggen. Vul hem in op momenten dat het beter gaat, zodat je in een crisis weet wat te doen. Vind je het moeilijk om deze stappen in te vullen? Doe het samen met één van je BackUps.



**BackUp zijn** - Help iemand anders er terug bovenop door iemands BackUp te zijn.

De app is ontwikkeld om zelfstandig te gebruiken. Wil je hem liever samen invullen met een vriend, vertrouwenspersoon of hulpverlener? Ook dat kan. Verwijs degene met wie je hem wilt invullen door naar de [informatie voor derden die samen aan de slag willen met BackUp](#).

**Deze app is geen vervanging van professionele hulpverlening. Indien je aan zelfdoding denkt, raden we je sterk aan om [contact op te nemen met een professionele hulpverlener](#). Een gesprek met de huisarts kan een eerste stap zijn.**

*Een initiatief van VLESP Vlaams Expertisecentrum Suicidepreventie [info@vlesp.be](mailto:info@vlesp.be)*

# Je Goed gevoel-plan

---

## *Hoe ben je precies als je je goed voelt?*

- Sociaal
- Actief
- Geconcentreerd
- Kalm
- Verantwoordelijk
- Georganiseerd
- Gemotiveerd
- Opgewekt
- ....
- 

Vul aan:

Opgemaakt op: .....

Ik deelde dit hoofdstuk met: .....

Ik wil dit herbekijken op: .....

## ***Wat heb je nodig om je goed te blijven voelen?***

- Dingen doen die je graag doet
- Een bezoek aan een vriend
- Iets doen buiten, sporten,...
- Tijd met dieren doorbrengen
- Een lekkere hap eten
- Klussen, poetsen, in de tuin werken
- Praten met iemand
- ...

Vul aan:

Opgemaakt op: .....

Ik deelde dit hoofdstuk met: .....

Ik wil dit herbekijken op: .....



## ***Wat zijn voor jou stressvolle ervaringen?***

- Werk stress
- Administratieve taken doen
- Een relatie starten - beëindigen
- Financiële problemen
- veranderingen in je thuissituatie
- Verjaardagen
- veranderen van hulpverlener
- Drukke
- Slecht slapen

Vul aan:

Opgemaakt op: .....

Ik deelde dit hoofdstuk met: .....

Ik wil dit herbekijken op: .....





## BackUp kaarten

---

Maak BackUp kaarten van activiteiten die je kunt ondernemen om zelf rustiger te worden op moeilijke momenten. Verzamel manieren om afleiding te vinden en weer controle te krijgen over je gedachten.

### ***Suggesties voor dingen die helpend waren in het verleden of helpend kunnen zijn in de toekomst?***

6

- Mijn huishouden onderhouden
- Contact met vrienden onderhouden
- Regelmatig een boek lezen
- bezig zijn met dingen waar je sterk in gelooft
- Een herstelgroep volgen
- Geregeld op vakantie gaan
- ...

Vul aan:

Opgemaakt op: .....

Ik deelde dit hoofdstuk met: .....

Ik wil dit herbekijken op: .....



## ***BackUp Box***

Vul je BackUp Box met foto's, muziek, quote's en afspraken in de toekomst om naar uit te kijken. Hier heb je een overzicht van dingen die jou doen glimlachen. Wat kan jou weer hoop geven als je er aan denkt?

### ***Wat doe je als je stressvolle momenten ervaart?***

- Een zinvolle bezigheid zoeken
- Praten met een vriend of bij familie langs gaan
- Mediteren
- Iets aangenaam doen
- Praten met een hulpverlener

Vul aan:

Opgemaakt op: .....

Ik deelde dit hoofdstuk met: .....

Ik wil dit herbekijken op: .....



## Je Safety plan

Een safety plan of veiligheidsplan helpt je om in zes stappen een crisis te overbruggen. Vul het in op momenten dat het beter gaat, zodat je op een moment van crisis weet wat te doen. Een safety plan kan je zelfstandig invullen en gebruiken, maar je kan het ook samen invullen met een hulpverlener, een vriend of een vrijwilliger van [Zelfmoordlijn bel 1813](https://www.zelfmoord1813.be).

Het safety plan is één van de tools in de app [BackUp](#), de app [On Track Again](#) en de zelfhulp cursus [Think Life](#). Het opstellen van een safety plan wordt erkend als een van de 'best practices' uit de suïcidepreventie.

Het opstellen van een safety plan kan helpend zijn wanneer je zorg wil dragen voor jezelf.

Het is zinvol om na te gaan om mensen al of niet te betrekken in dit plan.

Je kan het safety plan ook online invullen via deze link

<https://www.zelfmoord1813.be/safetyplan>

Vul je safety plan in je eigen woorden in, kort en krachtig. Hoe concreter je het uitwerkt, hoe eenvoudiger het zal zijn om de voorgenomen stappen tijdens een crisis in handelen om te zetten.



## ***Wat zijn eerste signalen als je je slecht begint te voelen?***

Wanneer je zelf geen vroege signalen ervaart, kan je aan iemand uit je omgeving vragen wat hij of zij ziet als eerste signalen

- Angst
- Geen eetlust
- Piekeren
- Vreemd voelen
- Alsof iedereen tegen u is
- Huilen
- Stemmen horen
- Slecht slapen
- Hopeloos voelen
- Niet meer buiten komen

9

Vul aan:

## ***Wat gebeurt er als die eerste signalen erger worden?***

- Onmogelijkheid om te slapen
- Geen concentratie
- Hoofdpijn
- Onrustig zijn
- Overdrijven in dingen die je normaal luk vindt
- Tijd verspillen
- Boos en agressief worden
- Jezelf niet verzorgen
- Je abnormaal gedragen

Vul aan

Opgemaakt op: .....

Ik deelde dit hoofdstuk met: .....

Ik wil dit herbekijken op: .....



## *Rustig worden?*

Wat kan je zelf doen om rustiger te worden? Hoe zet je je gedachten op iets anders? (bv. lopen, tekenen, naar muziek luisteren, afreageren op een boksbal, een warm bad nemen, ...)

Vul aan:

10



## *Afleiding vinden?*

Wanneer je er zelf niet uitraakt, kunnen andere mensen of plaatsen afleiding bieden (bv. afspreken met een vriend, bij familie langsgaan, naar een activiteit in het buurthuis gaan, ...)

Vul aan:

Opgemaakt op: .....

Ik deelde dit hoofdstuk met: .....

Ik wil dit herbekijken op: .....



## ***Praten met iemand?***

Bij welke personen uit je omgeving kan je terecht met je gevoelens? (bv. vriend, familie, collega, leerkracht, ...)

*Naam*

*Telefoonnummer*

*Naam*

*Telefoonnummer*

*Naam*

*Telefoonnummer*

*Naam*

*Telefoonnummer*

*Naam*

*Telefoonnummer*



## *Professionele hulp inroepen*

Welke professionele hulpverlener kan je helpen? (bv. huisarts, lokale hulpdienst, noodnummer, ...)

*Naam Huisarts*

*Telefoonnummer*

*Naam*

*Telefoonnummer*

*Naam*

*Telefoonnummer*

*Naam*

*Telefoonnummer*



## *Mijn veilige omgeving*

Hoe zorg je dat je veilig bent en blijft tijdens een crisis? Zorg ervoor dat je ook in de toekomst jezelf niets aandoet. Wat kun je doen om de toegang tot middelen te beperken?

- Ik vraag iemand om bij mij te blijven
- Ik vraag iemand om toezicht te doen op mijn medicatie of andere dingen waarmee ik mezelf of mijn omgeving kan beschadigen
- Ik bel naar Teleonthaal : **BEL 1813 (anoniem)**
- vul aan.....



## Bij Crisis

---

*Hoe ziet voor mij een crisis er uit?*

13

*Wat kan ik doen voor mezelf in geval van crisis?*

*Wat kunnen anderen voor mij doen in geval van crisis?*

*Wat is niet helpend in geval van crisis?*

*Wat wil ik niet dat anderen voor mij doen in geval van crisis?*



*Mensen die ik niet wens te betrekken zijn:*

*Mijn medicatie is:*

Naam	<b>Aard:</b> angst, helpt slapen, geeft rust	Dosis:

## Na de crisis

---

*Wie moet verwittigd worden wanneer de crisis voorbij is?*

15

*Dingen die ik ga doen na een crisis?*

<i>Dingen die ik dagelijks ga doen</i>	<i>Dingend die ik af en toe ga doen</i>	<i>Dingen die ik ga vermijden na een crisis</i>

## Dingen die ik ga doen na een crisis?

1. op bezoek gaan bij vrienden
2. met een hond wandelen
3. van een vrije middag genieten
4. televisie kijken
5. wandelen
6. met een bekende bellen
7. knutselen
8. een leuk boek lezen
9. winkelen
10. schilderen
11. naar muziek luisteren
12. naar een voetbalwedstrijd gaan
13. zelf lekker een potje voetballen
14. lekker koken
15. jezelf verwennen,
16. naar de kapper gaan
17. fietsen
18. tekenen
19. iemand uit de buurt bezoeken
20. nieuwe mensen leren kennen
21. anderen helpen bij klusjes
22. een videofilm bekijken
23. iets drinken met vrienden
24. lachen om van alles
25. uitslapen
26. buiten in de natuur zijn
27. mooie kleren dragen
28. iets doen voor anderen
29. vrijwilligerswerk
30. over voetbal praten
31. vakantieplannen maken
32. iets voor jezelf kopen
33. naar het strand gaan
34. je kamer veranderen of opknappen
35. naar een sportwedstrijd kijken
36. naar een leuk feest gaan
37. brommer/scooter rijden
38. zelf liedjes schrijven
39. (leren) autorijden
40. je favoriete drankje drinken
41. leren om iets duidelijk te vertellen
42. iemand een plezier doen
43. videospelletjes doen
44. kamperen
45. aan iets goeds denken
46. kaarten
47. vrije tijd hebben
48. verhalen of gedichten schrijven
49. dieren verzorgen
50. bij iemand zijn van wie je houdt
51. zwaar werk doen in de buitenlucht
52. werken
53. naar rommelmarkten of veilingen gaan
54. hapjes maken
55. acteren
56. hardlopen, joggen
57. iets repareren
58. boodschappen doen
59. zingen
60. biljarten
61. bij familie zijn
62. iemand iets leren
63. mensen bezoeken die ziek zijn, in moeilijkheden zitten of niet naar buiten kunnen
64. bowlen
65. dansen
66. in de zon zitten
67. reizen
68. gewoon zitten en nadenken
69. over filosofie of religie praten
70. gezelschapsspelletjes doen (Risk, Scrabble, etc.)
71. mediteren
72. naar de geluiden in de natuur luisteren
73. een feestje geven
74. naar de radio luisteren
75. mensen aan elkaar voorstellen
76. brieven of kaarten schrijven
77. iets kopen voor je familie
78. foto's maken
79. vooruitkomen op school of in je werk
80. iets nieuws leren
81. jezelf een complimentje geven
82. lekker eten
83. een complimentje vragen aan iemand anders
84. mensen kijken