

# Crisis: signalen herkennen

Een crisis komt doorgaans niet plots opzetten. De eerste tekenen zijn vaak een aantal dagen of weken al zichtbaar. Deze tekenen kunnen als waarschuwingssignaal opgevat worden, zodat je tijdig de nodige ondersteuning kan inschakelen.

**Let vooral op dingen die veranderen of wegvallen.** Zo heb je bijvoorbeeld de gewoonte om regelmatig een vriend te bellen en wanneer je het moeilijk krijgt, neem je geen contact meer op. Beschrijvingen die tot je dagelijkse functioneren behoren, kruis je niet aan. Zo vind je het bijvoorbeeld doorgaans moeilijk om een beslissing te nemen. Besluiteloosheid is voor jou dan geen waarschuwingssignaal voor een crisis.

De signalen zijn voor ieder verschillend. Je kan de lijst met mogelijke signalen overlopen en aanvinken wat voor jou van toepassing is. De lijst is niet volledig, vul aan waar nodig.

## Communicatie:

- moeilijk articuleren
- verward spreken
- moeite om zich uit te drukken
- meer tijd nodig om zich uit te drukken
- niet meer spreken
- voortdurend vragen stellen
- heel veel spreken
- andere: .....

## Sociaal leven:

- isolement opzoeken
- moeilijk(er) bereikbaar (telefoon niet opnemen, deur niet openen voor bezoek, ...):  
.....
- veel bellen naar .....
- niet geïnteresseerd in vrienden of naaste familieleden
- conflicten met mensen uit netwerk, burens, ...
- andere: .....

## Eten

- vermageren
- gewichtstoename
- verminderde eetlust
- vergrote eetlust
- ongecontroleerde eetbuien
- enkel bepaalde voedingsmiddelen eten
- andere: .....

## Slapen

- overdag vermoeid
- slaapproblemen (inslapen of doorslapen)
- dag- en nachtritme verstoord ('s nachts op en overdag slapen)
- andere: .....

## Gedrag

- weinig zin om iets te doen
- veel meer activiteiten doen dan gewoonlijk
- roepen
- wenen
- ronddolen
- besluiteloos
- tegendraads
- (nog meer) weerstand tegen veranderingen
- nieuwe rituelen: .....
- terugvallen op vroegere rituelen
- plots wijzigen of wegvallen van rituelen
- dwanghandelingen: .....
- (her)opduiken van stereotiepe bewegingen :  
.....
- agressief ten aanzien van anderen (verbaal en/of fysiek):  
.....
- destructief (slaan, verscheuren, ...)
- zelfverwonding
- lawaai maken (luide muziek opzetten, met deuren slaan, tegen muur bonken, .... ):  
.....
- andere: .....

## Emotionele reacties

- angstig of vlugger bang
- wanhopig
- gedeprimeerd
- zelfmoordgedachten
- zich schamen
- schuldig
- ontmoedigd
- onzeker
- woedeaanvallen of vlugger kwaad worden

- stemmingswisselingen
- luider lachen of vlugger lachen
- euforisch
- onrustig
- droevig
- gespannen
- gejaagd, zenuwachtig
- leeg, lusteloos
- prikkelbaar, gauw gekwetst
- misnoegd
- niet kunnen lachen met grapjes
- andere: .....

### **Mentale toestand:**

- verward
- idee-fixe of vastomlijnde ideeën:  
.....
- moeilijkheden om anderen te begrijpen
- losgekoppeld van de werkelijkheid
- ontkennen van de werkelijkheid
- moeilijk kunnen concentreren
- andere: .....

### **Hygiëne**

- zich niet meer wassen
- niet meer aankleden
- haren niet meer wassen/verzorgen
- tanden niet poetsen
- kledij verwaarlozen (vlekken op kledij, enkel bepaalde kledij aantrekken, ...):  
.....

### **Onderhouden van huis**

- huis niet onderhouden
- afwas stapelt zich op
- administratie/betalingen niet opvolgen
- veel aankopen
- brievenbus niet legen
- gordijnen blijven gesloten of rolluiken worden niet opgetrokken
- andere: .....

**Zintuigen: overgevoelig, ondergevoelig of fascinatie**

gezicht:

.....  
.....  
.....

gehoor:

.....  
.....  
.....

smaakzin:

.....  
.....  
.....

reukzin:

.....  
.....  
.....

tastzin:

.....  
.....  
.....

evenwichtszin:

.....  
.....  
.....

zelfwaarneming lichaam:

.....  
.....  
.....

**Stoornissen:**

meer epileptische aanvallen

depressie

hallucinaties

obsessief compulsief gedrag

angst- of paniekaanvallen

andere: .....

# Waakzame periodes

Zijn er tijdens het jaar bepaalde periodes die meer risico inhouden? Zo ja, welke?

.....  
.....  
.....

## Welke gebeurtenissen kunnen een crisis uitlokken?

Selecteer gebeurtenissen die in het verleden voorafgingen aan een crisis of die volgens jou een crisis zouden kunnen uitlokken. De lijst is niet volledig, vul aan waar nodig.

### Gezondheid

- epileptische aanvallen
- pijn (hoofdpijn, buikpijn, tandpijn, oorontsteking, regels, ...)
- ziekte (koorts, keelpijn, ...)
- huiduitslag
- verandering van medicatie, stopzetten of verminderen
- andere: .....

### Relaties

- relatiebreuk
- moeilijkheden binnen vriendschapsrelatie
- moeilijkheden binnen partnerrelatie
- problemen met familieleden
- overlijden van een kennis/vriend
- eenzaamheid
- andere: .....

### Veranderingen

- burenen/inwonende
- planning
- activiteiten
- verhuis
- begeleiding beroepskracht
- seizoenen
- winter- en zomertijd
- werk (of verlies van werk)
- vrijetijdsbesteding (niet meer kunnen deelnemen)
- verlies van een huisdier
- andere: .....

### Activiteiten

- niets te doen hebben
- te moeilijke activiteiten
- te gemakkelijke activiteiten
- te veel moeten doen
- niet precies weten wat te doen
- herhaalde tegenslagen
- andere: .....

### Houding van anderen

- streng
- te vrij laten
- chaotisch
- ongeduldig
- plagen
- kwetsen
- pesten
- agressief
- andere: .....

### Financiën en administratie

- openstaande facturen
- rekening in het rood
- formulieren/documenten invullen
- aanvragen indienen (dossier samenstellen), bijvoorbeeld voor VAPH, sociale woning, ...
- andere: .....