



**netwerk
nowe** GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG.

Zin en Onzin van een Signaleringsplan

Weeral een signaleringsplan?

Ja 😊

➤ Bart Meeus



levenslang dynamisch werkinstrument

Waarom
Wanneer
Wie
Hoe

V

I

S

van en voor de cliënt

gebaseerd op bewustwording en gevoel



I

gemaakt in triade cliënt / hulpverlener/ naaste(n)



E

waarbij de houding en inhoud primeren op de vorm



**netwerk
nowe** GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG.



**netwerk
nowe** GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG.

Hét signaleringsplan

Voorbeeldsjabloon signaleringsplan

Fase 0: Als ik mij goed voel	<p>Waar merk ik dat zelf aan?</p> <p>Waar merken anderen dat aan?</p>	<p>Wat kan ik daar zelf aan doen?</p> <p>Wat kunnen anderen daaraan doen?</p> <p>Vrienden: Familie: Hulpverleners</p>
Fase 1: Als ik mij minder goed voel	<p>Waar merk ik dat zelf aan?</p> <p>Waar merken anderen dat aan?</p>	<p>Wat kan ik daar zelf aan doen?</p> <p>Wat kunnen anderen daaraan doen?</p> <p>Vrienden: Familie: Hulpverleners:</p>
Fase 2: Als ik mij niet goed voel	<p>Waar merk ik dat zelf aan?</p> <p>Waar merken anderen dat aan?</p>	<p>Wat kan ik daar zelf aan doen?</p> <p>Wat kunnen anderen daaraan doen?</p> <p>Vrienden: Familie: Hulpverleners:</p>
Fase 3: Als ik in crisis verkeer	<p>Waar merk ik dat zelf aan?</p> <p>Waar merken anderen dat aan?.</p>	<p>Wat kan ik daar zelf aan doen?</p> <p>Wat kunnen anderen daaraan doen?</p> <p>Vrienden: Familie: Hulpverleners:</p>
In geval van crisis mogen jullie contact opnemen met		

Signaleringsplan van de cliënt

Hoe het anders kan:

- Een communicatiesysteem met ping-pong-balletjes
- Gummy snoepjes op tafel
- Een reistrolley vol 'hulpmiddelen'
- Een app (vb. Back-up App)
- Werken met pictogrammen
- Op papier uitgeschreven
- Verschillende vormen tegelijkertijd
 - Creatieve om de verschillende responssystemen voor te stellen
 - Taal om hierrond afspraken te maken
 - ...

...





**netwerk
nowe** GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG.

Van Polyvagaaltheorie naar signaleringsplan

- Tine Willems
- Matthijs Missinne

De Polyvagaaltheorie nodigt je uit om op wetenschappelijke wijze de toestand te onderzoeken waarin je je veilig genoeg kunt voelen om verliefd te worden op het leven en de risico's ervan niet te schuwen.

Polyvagaal theorie: inzicht in de wetenschap van veiligheid



Grondlegger: **Stephen Porges** – 1969

Vertaling naar psychotherapie: o.a. **Deb Dana**

Boeken: Verankerd in veiligheid. Vriendschap sluiten met je zenuwstelsel met behulp van de polyvagaaltheorie

Het Autonome zenuwstelsel

Parasympathische zenuwen

vernauwt pupillen
stimuleert speekselafscheiding

verlaagt de hartslag

verlaagt de ademfrequentie

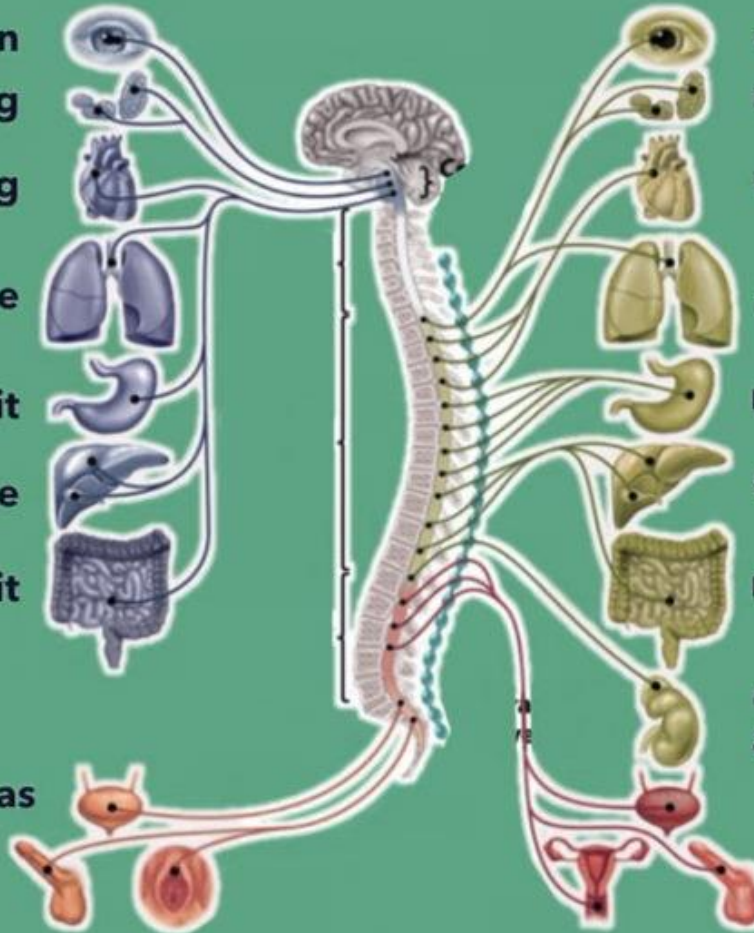
stimuleert de maagactiviteit

remt de afgifte van glucose

stimuleert de darmactiviteit

stimuleert samentrekken blaas

stimuleert de werking
van de geslachtsorganen



Sympathische zenuwen

verwijde pupillen
remt de speekselafscheiding

verhoogt de hartslag

verhoogt de ademfrequentie

remt de maagactiviteit

stimuleert de afgifte van glucose

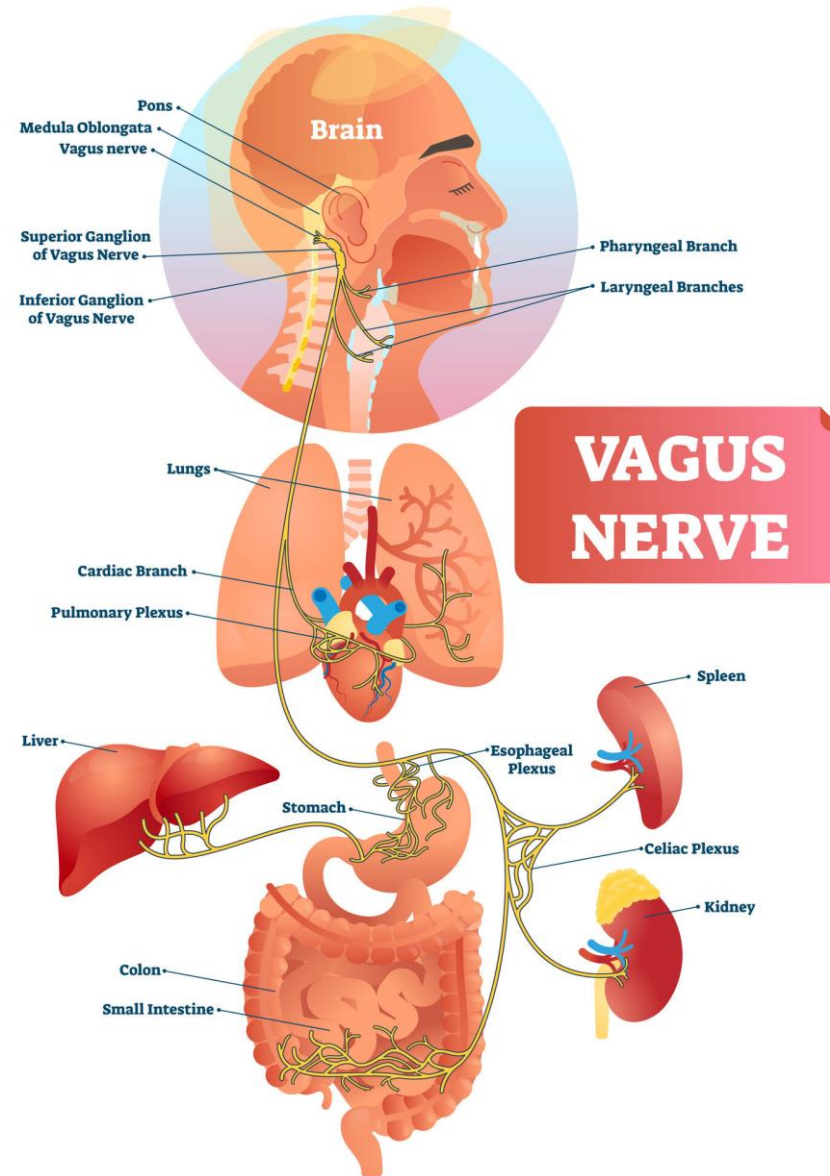
remt de darmactiviteit

afschieden van
adrenaline en nor-adrenaline

remt de werking van de
geslachtsorganen



Het parasympathisch zenuwstelsel



Polyvagaal theorie

= theorie over de werking van het autonome zenuwstelsel

- Context
- Keuzemogelijkheid
- Verbinding

Drie organiserende principes van het autonome zenuwstelsel

1. Hiërarchie

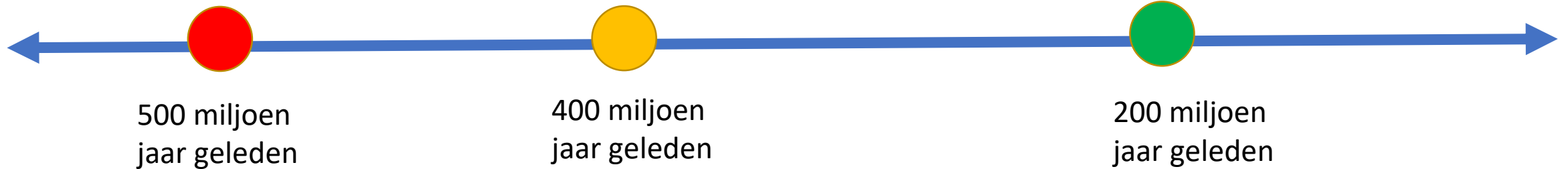
- 3 voorspelbare responssystemen
 - Ventraal vagaal
 - Sympathisch
 - Dorsaal vagaal

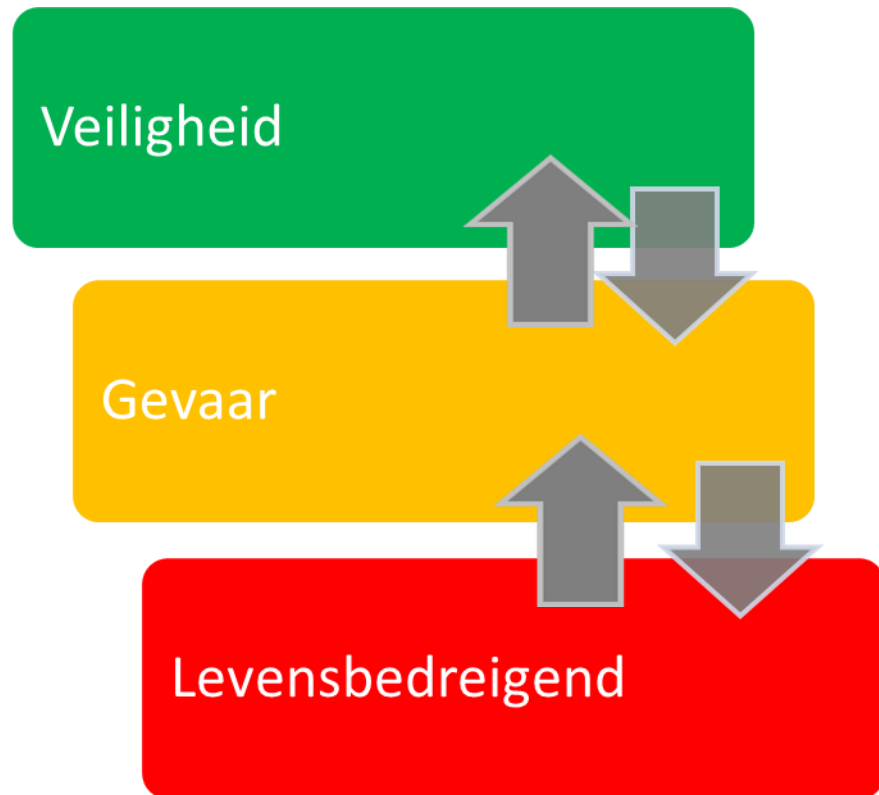
De autonome tijdlijn

**Parasympathisch
Dorsaal vagaal**

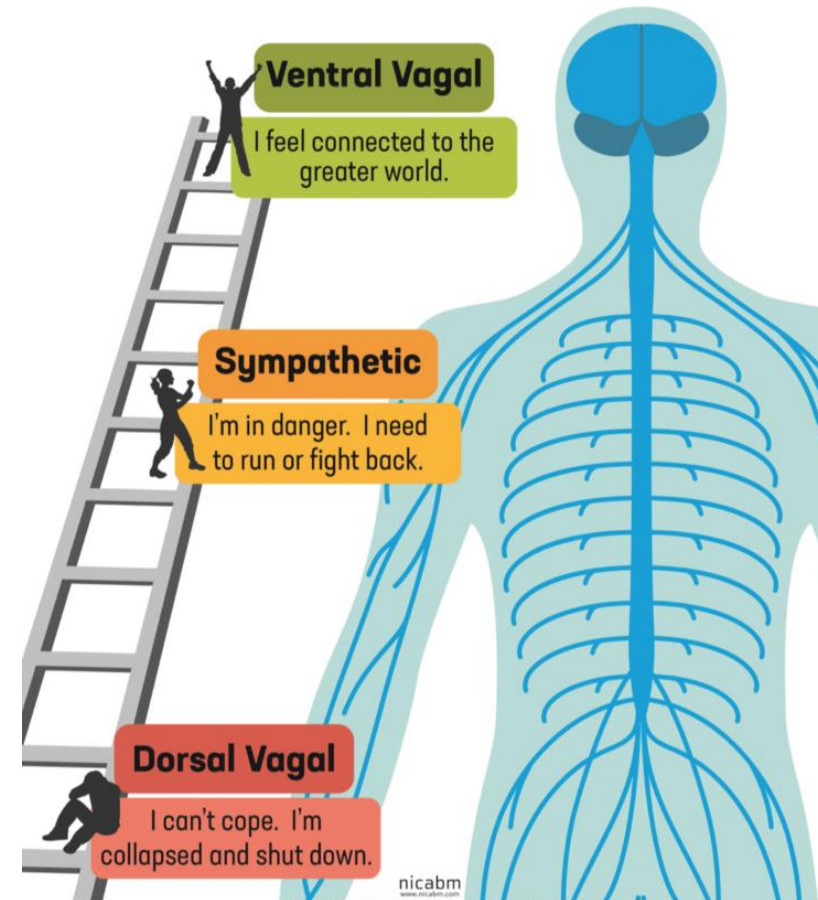
Sympathisch

**Parasympathisch
Ventraal vagaal**





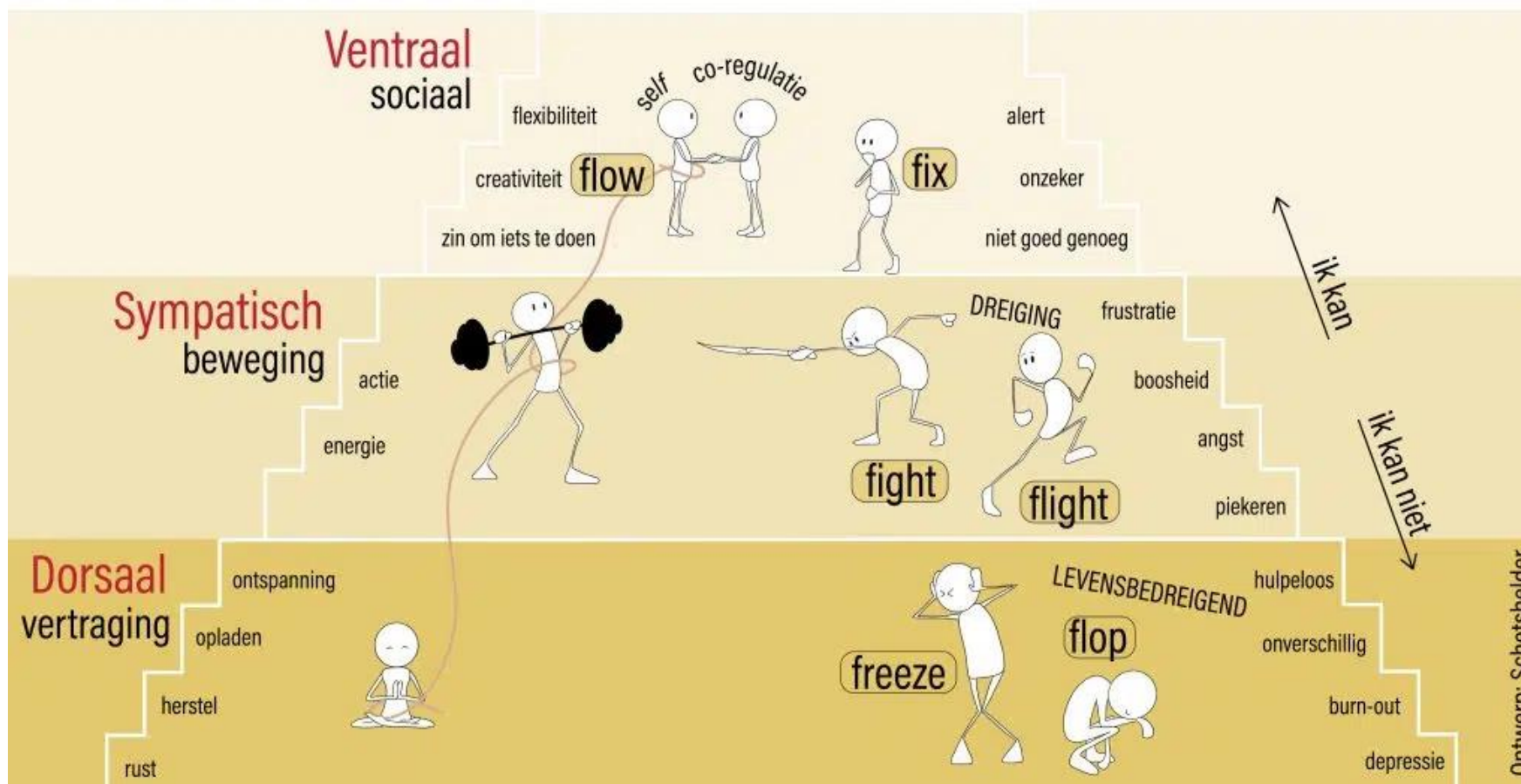
Adapted from Deb Dana, LCSW



Het autonome zenuwstelsel neuroceptie



VEILIG ONVEILIG



Hiërarchie in het ANS

Als reactie op signalen uit de omgeving, zijn 3 stadia mogelijk:

1. Het is veilig
2. Er dreigt gevaar
3. Het is levensbedreigend

Deze activeren resp. elk een ander deel van het autonome zenuwstelsel:

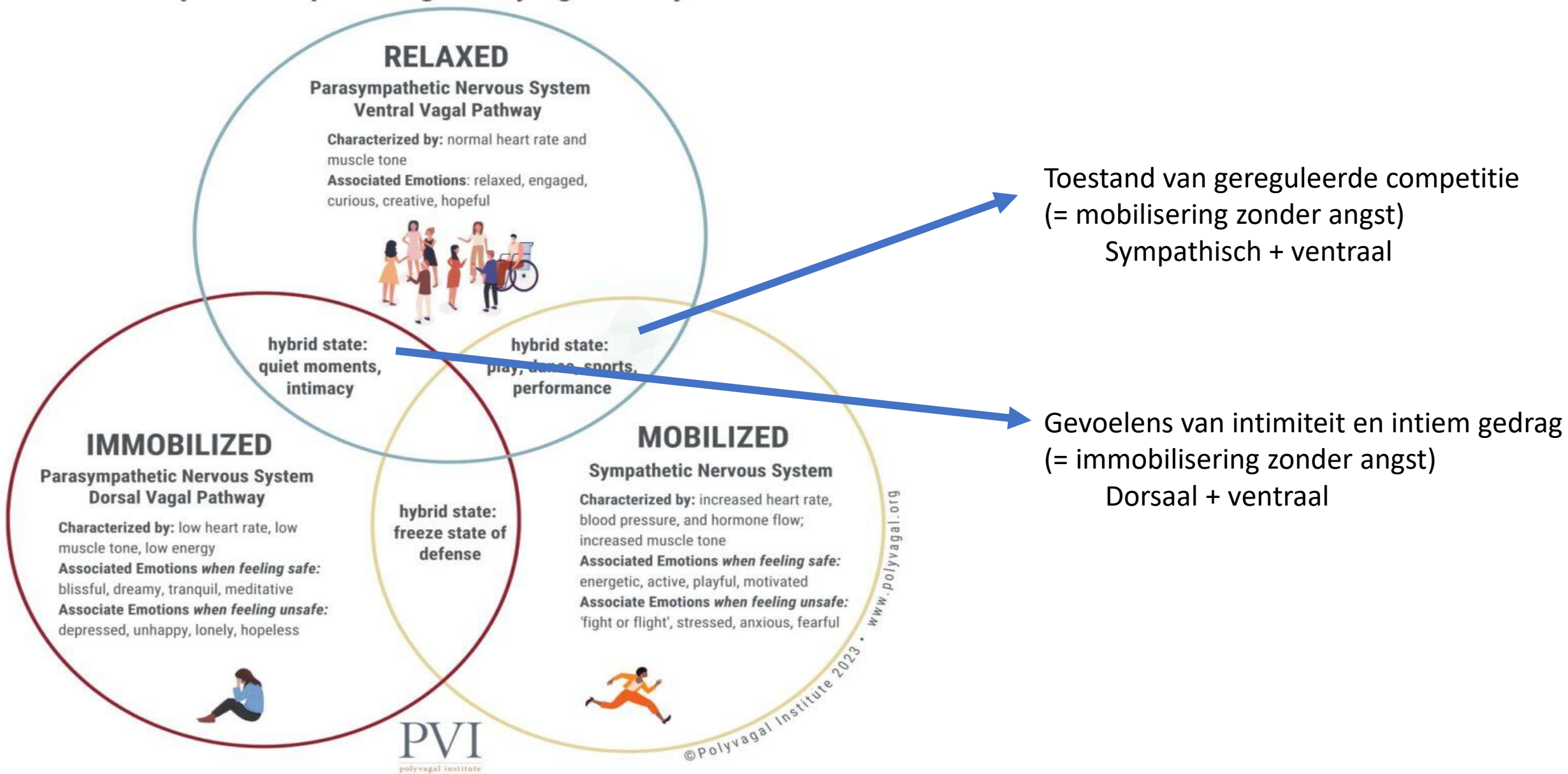
1. Ventraal parasympathisch
2. Sympathisch
3. Dorsaal parasympathisch

De volgorde 1.2.3. is hierbij van belang omdat:

1. Eerst een oplossing gezocht wordt door sociaal contact en verbinding te zoeken.
2. Lukt dit niet, dan wordt er overgegaan tot vechten of vluchten. Mobilisatie.
3. Wanneer ook dit niet lukt, rest alleen nog afhaken of dissociëren. Immobilisatie.

De weg terug naar sociaal contact, gebeurt in omgekeerde volgorde van deze hiërarchie, nl. van 3. naar 2. naar 1.

Autonomic Nervous System States per Dr. Stephen Porges' Polyvagal Theory



Drie organiserende principes van het autonome zenuwstelsel

2. Neuroceptie

= ontdekken zonder bewustzijn

Centrale vraag:

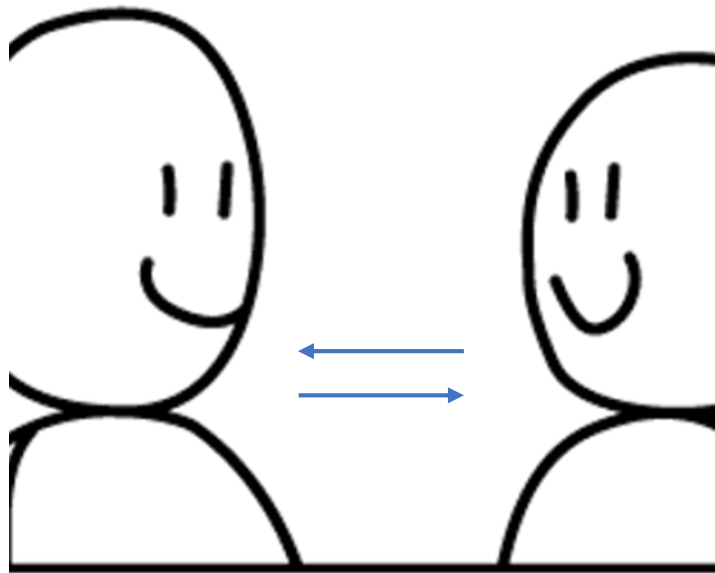
Ben ik op dit moment veilig of dreigt er gevaar?

N.a.v. het antwoord op deze vraag genereert het autonome zenuwstelsel de energie die nodig is om effectief met de situatie om te gaan.

Neuroceptieve misverstand ~ opgroeien in een chronisch onveilige omgeving

Drie organiserende principes van het autonome zenuwstelsel

3. Co-regulatie



Centrale vraag:
Is het veilig om een verbinding aan te gaan?

De vagale rem



Door de rem los te laten, ga je sneller

Door de rem weer aan te trekken, verminder je snelheid

Van Polyvagaaltheorie naar signaleringsplan

Het opstellen van een signaleringsplan in een werk van lange adem.

In eerste instantie wordt het woord 'signaleringsplan' nog niet benoemd omdat we dan veel te snel starten met de copingvaardigheden van cliënt.

Het signaleringsplan wordt beetje per beetje vanuit de gesprekken met de cliënt zichtbaar en het is aan de therapeut om de cliënt in dit verhaal mee te nemen.

Kennis over veiligheid en onveiligheid en hoe ons lichaam dit waarneemt en registreert, kan een belangrijke eerste stap zijn en normaliseert zeer veel. (= context)

Stap 1: in kaart brengen van de drie toestanden, en hoe die verschijnen aan de cliënt

(cfr. Linehan: vergroten van de kernoplettendheid)

In dit proces is het belangrijk dat we steeds ventraal ('in het groen') afronden

Stap 2: in kaart brengen wat triggers - maar ook glinsteringen - zijn die ervoor zorgen dat we tussen de verschillende toestanden bewegen

Stap 3: uitleg geven over de hiërarchie tussen de verschillende toestanden en oefenen met de vagale rem

Pas vanaf stap 2 lijkt het me zinvol om de term signaleringsplan in de mond te nemen, omdat het op dat moment al heel erg een eigen herkenbaar verhaal van de cliënt is en niet iets wat hij 'moet' doen en kunnen vanuit de hulpverlening.

POLYVAGAAL THEORIE

- gebaseerd op Stephen Porges en Deb Dana -

