

## Hoe kan je samen met cliënt en naastbetrokkenen een crisisplan opstellen?

### *Wat?*

Zeker bij cliënten met ernstigere persoonlijkheidsstoornissen kan de emotieregulatie ernstig verstoord zijn, waardoor er crisissen kunnen optreden. Tijd besteed aan een crisisplan, is goed bestede tijd. Het geeft de cliënt en zijn/haar omgeving niet alleen handvatten hoe om te gaan met dreigende emotionele escalaties, maar stimuleert de cliënt vaak ook om over zichzelf na te denken waardoor hij/zij zich bewuster wordt van signalen van crisis en van links met specifieke voorlopers van crisis. In die zin is ook het maken en bijstellen van een crisisplan therapeutisch.

### *Algemene principes*

Bij het maken van een crisisplan dienen de volgende principes geborgd te worden:

- Het maken van een crisisplan gebeurt in een samenwerking tussen cliënt en behandelaar(s)
- Bij het maken van een crisisplan zal de behandelaar de cliënt stimuleren om na te denken over zichzelf
  - Wat zijn situaties die mij gevoelig maken voor crisis?
  - Waaraan merk ik dat mijn spanning aan het oplopen is?
  - Wat helpt mij in zulke situaties wel en wat niet?
- Een crisisplan wordt steeds vastgelegd op papier
- Een crisisplan wordt bij voorkeur ook besproken met naastbetrokkenen (partner, ouders) en ter beschikking gesteld van huisarts en crisisdienst
- Een crisisplan moet gemakkelijk toegankelijk zijn, zowel voor het behandelteam, de cliënt, naastbetrokkenen als huisarts/crisisdienst
- Een crisisplan is steeds 'in progress': herzie het wanneer er een crisis is geweest

### *Uitvoering*

- Vertrek van crisissen in het (recente) verleden en vraag de cliënt om minstens drie voorbeelden van een crisis die zich heeft voorgedaan, goed uit te werken
- Vraag na wat de eerste waarschuwingssignalen waren waaraan de cliënt de crisis heeft herkend of had kunnen herkennen:
  - Was er iets anders in je gevoel?
  - Deed je iets anders dan gewoonlijk?
  - Kwamen er andere gedachten op?
- Tracht samen met de patiënt een beeld te vormen van hoe de crisis vanuit dat startpunt zich heeft ontwikkeld:
  - Wat gebeurde er nadien?
  - Waaraan merkte je dat de crisis erger werd?
- Tracht op basis van de besproken crisissen een reconstructie te maken van de fasen in de opbouw van een crisis bij de patiënt
  - Je kan daarbij gebruik maken van de metafoer van een lift: als die op het gelijkvloers staat, heb je alles onder controle en is er geen vuiltje aan de lucht; bij 3 is het alle hens aan dek: je staat dan op het punt de controle te verliezen of hebt hem al verloren; 1 en 2 kunnen door cliënt en behandelaar verder bepaald worden

- Tracht samen met de cliënt helder te krijgen wat de veel voorkomende aanleidingen zijn die maken dat de lift gaat stijgen: 'wat maakt jou kwetsbaar?'
- Ga nu samen met de cliënt na wanneer hij/zij wat had kunnen doen om de controle terug te pakken en te vermijden dat de controle verder verloren ging:
  - Hoe kan je de lift doen stoppen? Hoe kan je eruit stappen?
  - Wat heeft je eerder op zo'n punt geholpen om het te doen stoppen?
- Vraag ook aan je cliënt hoe anderen hem/haar zouden zien in zo'n oplopende crisis
  - Waaraan kunnen anderen merken dat het oploopt bij jou?
  - Wat zouden anderen op zo'n moment wel en niet kunnen doen?
    - Maak zo concreet mogelijk welke praktische en emotionele steun op zo'n moment net wel kan helpen en wat net niet.
- Bevraag ook eerdere ervaringen met hulpverleners (crisisdienst) in crisis: wat heeft toen wel geholpen en wat niet?
  - Vaak helpt het om in het crisisplan zeer concrete aanbevelingen op te nemen, bijvoorbeeld: 'Zelfs als ik erom smeeek, moet je erg voorzichtig zijn met het veranderen van medicatie als ik in crisis ben. Het is beter dat ik daarover nadenk wanneer ik kalmer ben'.
- Als het crisisplan voldoende uitgewerkt is, kan het ook worden besproken met naastbetrokkenen, zoals partner of ouders. Zij kunnen aanvullingen geven en geïnformeerd worden over hun rol in crisis.
- Het crisisplan kan ter beschikking worden gesteld van huisarts en crisisdienst en moet in alle gevallen op momenten van nood gemakkelijk toegankelijk zijn voor alle betrokkenen
- Naarmate de behandeling vordert, kan het crisisplan verder aangevuld en verfijnd worden. Zeker wanneer er een crisis is geweest, moet het herzien worden om na te gaan wat er onvoldoende heeft gewerkt aan het plan.
- Het is belangrijk dat het behandelteam het crisisplan actief gebruiken als een instrument om crisissen te hanteren. Alleen dan zal de cliënt er ook de waarde van gaan inzien. Wanneer de cliënt bijvoorbeeld voor een crisisgesprek komt, is het niet alleen van belang die afspraak zo kort mogelijk te maken, maar actief gebruik te maken van het crisisplan, zodat de cliënt zelf verantwoordelijk kan worden voor het gebruik ervan.