

Opstellen van een houvastplan _ leidraad voor coaches

Algemeen

Fase: opvolgingsfase

Gebruik:

- Doel: - De deelnemer helpen bij het reflecteren over hoe omgaan en wat te doen bij signalen van herval.
- Samen met de deelnemer een hulp-kit/houvastplan opstellen.

Doelgroep: gepast voor iedereen

Werkwijze: In een gesprek licht je het houvastplan en het belang ervan toe. Je vat aan met het opstellen ervan in je gesprek en de deelnemer kan thuis aan zijn persoonlijke houvastplan verder werken.

Concrete vragen voor het gesprek

(Zie ook het 'sjabloon houvastplan voor deelnemer' invulformulier)

- Aan welke signalen kan je herkennen dat je het weer wat moeilijker krijgt?
Zie bijvoorbeeld [lijst met stress signalen](#)
- Wat kan je dan doen? Welke acties kan je ondernemen?
- Wat zijn helpende gedachten voor jou?
- Bij wie kan je terecht? Als steun? Om je werksituatie te bespreken?

Tools

- Sjabloon noodplan om in te vullen
- Lijst met stress-signalen

Jouw houvast-plan

Wat zijn mijn signalen? Wanneer moet ik aandachtig zijn en mezelf extra zorg geven?

*Te veel piekeren
Overmatige zorgen*

Bij wie kan je terecht?

Als steun op het werk?.....
Om mijn werksituatie te bespreken?.....
Mijn coach?.....

Welke acties kan je ondernemen?

*Even op adem komen
Op tijd naar huis en vroeg gaan slapen
Een afspraakje met een vriendin maken*

Wat zijn mijn helpende gedachten?

*Ik deed het al heel goed de voorbije dagen
Ik zie het bredere geheel, er is een positieve evolutie
Een dipje hebben is normaal*

Kruis alle mogelijke signalen aan die op u betrekking kunnen hebben

Lichamelijke verschijnselen	Gedragsverschijnselen	Gedachten/Gevoelens
Versnelde hartslag	Opvliegend/prikkelbaar	Angst
Snellere ademhaling	Impulsief gedrag	Gedepimeerd
Vermoeidheid	Gejaagdheid	Frustratie
Gebrek aan energie	Zuchten	Zich alleen voelen
Veranderde eetlust	Knarsetanden	Gevoel van onmacht
Hoofdpijn	Meer roken	Concentratiemogelijkheden
Spierpijn/verkramping	Gebruik van alcohol	Vergeetachtigheid
Rugpijn	Gebruik van medicatie	Onzekerheid/besluiteloosheid
Buikpijn/constipatie	Meer/minder eten	Geestelijke vermoeidheid
Maagpijn/misselijk	Gespannen houding	Schaamte, schuldgevoelens
Zweten	Huilbuien	Geïrriteerdheid
Slaapstoornissen	Isolement opzoeken	Snel geëmotioneerd
Seksuele klachten	Nagelbijten	Interesseverlies/lusteloos
Droge mond	Zichzelf verwaarlozen	Wrok
Trillen/beven	Fouten in het werk	Vijandigheid
Duizeligheid	Klagen	Piekeren
Hypertensie (hoge bloeddruk)	Cynisch zijn	Ontevredenheid
Benauwd/opwelling van warmte	Ijsberen	Minder zelfrespect
Aerophagie	Repetitief gedrag	Fixatie op details

Bron: ISW Limits©