

Bijlage 6. Het stoplichtmodel – een voorbeeld

Het stoplichtmodel – een voorbeeld

Signaal	Groen (het gaat goed)	Oranje (oppassen)	Rood (het gaat slecht)
Energieniveau	<ul style="list-style-type: none"> • Hoog energieniveau • Energiek opstaan • Geen behoefte aan extra slaap 	<ul style="list-style-type: none"> • Moe maar nog kunnen functioneren • Moeilijk opstaan • Af en toe behoefte aan een middagslaapje 	<ul style="list-style-type: none"> • Moe en bijna niet meer kunnen functioneren • Niet meer willen opstaan • Hele dag willen slapen
	Maatregel(en): Op tijd en op vaste tijden naar bed		
Sociaal contact	<ul style="list-style-type: none"> • Zin in sociaal contact, sociabel 	<ul style="list-style-type: none"> • Wat meer op de vlakte houden 	<ul style="list-style-type: none"> • Sociaal isolement • Sociale angst • Teruggetrokken
	Maatregel(en): Vrienden en familie opzoeken		
Huilen	<ul style="list-style-type: none"> • Af en toe huilen • Op gecontroleerde momenten huilen 	<ul style="list-style-type: none"> • Elke dag/avond huilen • Op ongecontroleerde momenten thuis huilen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ook overdag huilen • Op ongecontroleerde momenten huilen • Uitbarstingen
	Maatregel(en): Mediteren		
Slapen	<ul style="list-style-type: none"> • Goed kunnen (door)slapen 	<ul style="list-style-type: none"> • Vaak wakker worden 's nachts • Piekeren 's nachts 	<ul style="list-style-type: none"> • Vaak (uren) wakker liggen • Piekeren 's nachts
	Maatregel(en): Mediteren		
Lichamelijke pijn	<ul style="list-style-type: none"> • Nauwelijks lichamelijke pijnen 	<ul style="list-style-type: none"> • Af en toe pijn 	<ul style="list-style-type: none"> • Elke dag pijn in rug, nek en/of hoofd
	Maatregel(en): Sporten, Massages		
Stress	<ul style="list-style-type: none"> • Nauwelijks stress • Positieve stress 	<ul style="list-style-type: none"> • Af en toe stress 	<ul style="list-style-type: none"> • Verlamende stress
	Maatregel(en): Sporten, Massages		
Ontspannen/zin in dingen	<ul style="list-style-type: none"> • Overal zin in hebben 	<ul style="list-style-type: none"> • In sommige dingen wel zin, in andere dingen niet (meer) 	<ul style="list-style-type: none"> • Nergens meer zin in
	Maatregel(en): Rusten, Lijstje maken met dingen die je (ooit) leuk vond		

Alcoholgebruik	<ul style="list-style-type: none"> • Alcoholgebruik gemiddeld • Niet elke dag • Max 7 eenheden per week 	<ul style="list-style-type: none"> • Alcoholgebruik meer dan gemiddeld • Elke dag 	<ul style="list-style-type: none"> • Alcoholgebruik overmatig • Elke dag meerdere glazen
Eten	<ul style="list-style-type: none"> • Zin in eten • Gezond en stabiel gewicht 	<ul style="list-style-type: none"> • Minder zin in eten • Versnelde stofwisseling 	<ul style="list-style-type: none"> • Geen zin meer in eten • Afvallen
Toekomstvisie	<ul style="list-style-type: none"> • Toekomstvisie is positief • Positieve gedachten 	<ul style="list-style-type: none"> • Angst voor toekomst • Vaak piekeren/sombere gedachten 	<ul style="list-style-type: none"> • Geen toekomst meer zien • Alleen maar piekeren/sombere gedachten
Zelfbeeld	<ul style="list-style-type: none"> • Zelfbeeld positief 	<ul style="list-style-type: none"> • Zelfbeeld neutraal 	<ul style="list-style-type: none"> • Zelfbeeld negatief
Assertiviteit	<ul style="list-style-type: none"> • Assertief wanneer nodig 	<ul style="list-style-type: none"> • Richting subassertief 	<ul style="list-style-type: none"> • Subassertief
Gevoel	<ul style="list-style-type: none"> • Goed bij je eigen gevoel kunnen komen 	<ul style="list-style-type: none"> • Moelijk bij je eigen gevoel kunnen komen 	<ul style="list-style-type: none"> • Niet meer bij je gevoel kunnen komen
Escapisme (vluchtgedrag)	<ul style="list-style-type: none"> • Geen vorm van escapisme 	<ul style="list-style-type: none"> • Escapisme in de vorm van (dag)dromen 	<ul style="list-style-type: none"> • Escapisme door in bed te blijven liggen • Escapisme door te drinken • Escapisme door (erop) uit te gaan
Eenzaamheid	<ul style="list-style-type: none"> • Geen gevoel van eenzaamheid en in de steek gelaten voelen 	<ul style="list-style-type: none"> • Af en toe gevoel van eenzaamheid en in de steek gelaten voelen 	<ul style="list-style-type: none"> • Altijd/heel vaak gevoel van eenzaamheid en in de steek gelaten voelen