

Signaleringswijzer psychosociale problematiek 18+

Een product van Arkin (Arkin Preventie), GGZ inGeest (Prezens Preventie) en de GGD Amsterdam

1. Waarom deze signaleringswijzer?

De **Signaleringswijzer psychosociale problematiek 18+** is ontwikkeld om de vroegsignalering, het bespreekbaar maken van het signaal en de toeleiding op maat bij een persoon met risico op psychosociale problematiek te bevorderen.

De wijzer is bedoeld om te gebruiken bij een 'niet-pluisgevoel'. De wijzer helpt om **signalen te herkennen** van (beginnende) psychosociale klachten, deze **bespreekbaar** te **maken** en vervolgens de **juiste actie** te **ondernemen**, passend bij uw rol als professional of vrijwilliger.

- ! De wijzer is **niet** bedoeld om mensen te screenen of om diagnoses te stellen. Ook heeft de wijzer niet de functie van sociale kaart.

2. Voor wie is deze Signaleringswijzer?

De **Signaleringswijzer psychosociale problematiek 18+** is bedoeld voor zowel professionals als vrijwilligers die werken met mensen die risico lopen op het ontwikkelen van psychosociale klachten (bijvoorbeeld eenzaamheid, somberheid, angst, etc.).

De Signaleringswijzer wordt uitsluitend verstrekt tijdens een training of workshop.

3. Heeft u interesse in een training?

Een training duurt gemiddeld 3 uur, afhankelijk van de voorkennis van de deelnemers. De training wordt aangeboden door preventiewerkers van Prezens en Arkin. De kosten zijn in overleg.

Wilt u een training of workshop voor uw organisatie/team zodat u aan de slag kunt met de **Signaleringswijzer psychosociale problematiek 18+**? Neem dan contact op met:

- **Oost, Zuidoost, Noord, Centrum, West:**
Mhamed El Ouafrassi (mhamed.el.Ouafrassi@punctp.nl)
- **Nieuw-West, Zuid:**
Rian van Erp (r.vanerp@prezens.nl)

4. Meer informatie?

Heeft u vragen over (de ontwikkeling van) de Signaleringswijzer? Neem dan contact op met een van de ontwikkelaars:

Rian van Erp (r.vanerp@prezens.nl)
Mhamed El Ouafrassi (mhamed.el.Ouafrassi@punctp.nl)
Francisca Flinterman (fflinterman@ggd.amsterdam.nl)
Michaela Schönerberger (mschonenberger@ggd.amsterdam.nl)

TIPS VOOR HET MOTIVEREN VAN UW GESPREKSPARTNER

Zij of hij kan iets veranderen aan de situatie, desnoods met hulp van anderen (bijvoorbeeld mensen uit het eigen netwerk, uit de wijk of professionele hulpverleners).

► Ga na of iemand inzicht in de klachten heeft.

Wat zou de oorzaak kunnen zijn van ...?
Wat zou het u opleveren als u wat aan ... zou (kunnen) doen?

► Stimuleer de bewustwording van eigen mogelijkheden.

Wat zou u willen veranderen?
Wat denkt u zelf te kunnen bijdragen aan een verandering?

► Ga samen op zoek naar oplossingen.

Wie/wat zou u kunnen helpen bij het verbeteren van de situatie?
Waar krijgt u energie van?
Wat hielp u in het verleden in een vergelijkbare situatie?

• Lukt het niet om oplossingen in het eigen netwerk van uw gesprekspartner te vinden? Geef uw gesprekspartner dan tips waar deze terecht kan voor informatie, advies en ondersteuning.

WAAR KUNNEN MENSEN TERECHT?

► Aanbod van organisaties en vrijwilligers in de wijk *weinig/geen kosten*

In elke wijk worden individuele ondersteuning, groepsactiviteiten en cursussen of trainingen aangeboden.

- Vraag naar mogelijkheden bij het Wijkservicepunt/ sociaal loket/Huis van de Wijk/Buurthuis en/of kijk op zorghulpwijzer.nl voor het aanbod in de buurt.
- Attendeer uw gesprekspartner op dit aanbod in de buurt.

► Preventie van psychosociale klachten *geen verwijzing nodig, gratis*

Voor informatie, advies, ondersteuning en (online) cursussen op het gebied van psychosociale problematiek kunnen mensen terecht bij:

- **Oost, Zuidoost, Noord, Centrum, West:**
PuntP Preventie; www.puntp.nl; 020 - 590 13 30;
preventie@puntp.nl
- **Nieuw-West, Zuid:**
Prezens preventie; www.prezens.nl; 088 - 788 50 55;
info@prezens.nl

► Huisartsenpraktijk *gratis*

De huisarts of de praktijkondersteuner, die gespecialiseerd is in geestelijke gezondheid, behandelt en/of verwijst door naar de geestelijke gezondheidszorg (ggz).



TIPS VOOR HET SIGNALEREN VAN PSYCHOSOCIALE PROBLEMATIEK 18+

Tijdig onderkennen van beginnende psychosociale problematiek is noodzakelijk om op tijd hulp te kunnen bieden, om erger te voorkomen en om iemand aan te kunnen spreken op zijn of haar eigen kracht. Door te letten op de volgende risicofactoren en signalen kunt u bijdragen aan het snel signaleren van psychosociale problematiek.

RISICOFACTOREN

Gezondheid

langdurige lichamelijke ziekte, verminderde mobiliteit, handicap, overbelasting en stressklachten, psychiatrische problemen in het verleden en/of in de familie, (zelf) verwaarlozing, verslaving

Sociale contacten

moeite met het aangaan van relaties, weinig sociale steun hebben, alleenstaand zijn, eenzaam zijn

Ingrijpende gebeurtenissen

verlies van een dierbare, verlies van baan, sterk veranderende woonomgeving, zwangerschap/bevalling, migratie, trauma (recent of in het verleden, ongeluk), scheiding, mishandeling

Financiën

moeite met rondkomen, laag inkomen en/of schulden

SIGNALEN

Als iemand een combinatie van (langer aanhoudende) klachten heeft kan dat wijzen op psychosociale problematiek. Veelvoorkomende signalen zijn:

Lichaam

pijnklachten, (chronische) vermoeidheid, gespannenheid, benauwdheid, hartkloppingen

Gedachten

piekeren, negatieve gedachten als 'ik kan niks', 'ik sta er alleen voor', 'dit houdt nooit meer op', 'waarom gebeurt mij dit'

Gevoelens

ornrust, angst, onzekerheid, boosheid, verdriet, vermoeidheid, somberheid, eenzaamheid

Gedrag

slaapproblemen, uitstelgedrag (bijvoorbeeld: afspraken niet nakomen, situaties vermijden), prikkelbaar zijn, zich sociaal terugtrekken, meer alcohol en/of andere middelen gebruiken (zoals drugs of slaappiddelen), (zichzelf) verwaarlozen, snel conflicten hebben, achterdochtig zijn

TIPS VOOR HET BESPREEKBAAR MAKEN VAN EEN SIGNAAL

Ga in gesprek over de klacht:

- **Ga na of uw vermoeden klopt.**
- **Is uw gesprekspartner zich bewust van een mogelijk probleem?**
- **Bestaat er behoefte aan verandering?**

► Benoem wat u ziet.

'Het valt me op dat u ...'

► Vraag bevestiging.

'Herkent u dit?'

► Vraag door naar het verhaal achter het signaal.

'Is er iets gebeurd waardoor u ...?'

► Stel gerust.

'Het is iets waar veel mensen last van hebben na ...'
of:
'Het is niets om u voor te schamen.'

► Vraag waaraan uw gesprekspartner behoefte heeft.

'Wat/wie zou kunnen helpen?'

Houd er rekening mee dat niet iedereen openstaat voor het bespreken van een probleem. Stimuleer uw gesprekspartner om na te denken over de oorzaak van de klacht.

Met het bespreken van een vermoeden van psychosociale problematiek ondersteunt u de eerste stap tot verandering.



TWIJFELT U? HEEFT U VRAGEN?

Overleg met collega's of neem contact op met ggz-experts voor informatie en advies:

PuntP Preventie (020 - 590 13 30)
preventie@puntp.nl

Prezens preventie (088 - 788 50 55)
info@prezens.nl

GGD Amsterdam (020 - 555 54 62)
wangnet@ggd.amsterdam.nl

Bent u vrijwilliger? Bespreek het signaal met uw coördinator. Ga na wat uw rol zou kunnen zijn.

