

METHODIEK SIGNAALLAMPJE

Copyright arbo unie; Te vinden op <http://www.psychischenwerk.nl/pw/subarticle.php?id=61&aid=1435>

Het helpende signaallampje (toelichting voor de werknemer)

Het signaallampje is wel bekend als een lampje dat aangeeft wanneer een proces goed loopt. Maar het lampje geeft ook signalen wanneer het mis dreigt te gaan. Je zou ook kunnen denken in 'stoplichten'; Groen is lekker zo doorgaan maar oranje betekent al "Pas op" en rood is al helemaal uitkijken!

Of je nou problemen gehad hebt met lichamelijke zaken (rugklachten, schouderklachten) of dat je nou problemen gehad hebt psychisch, dat maakt niet uit. Het leren van wat je overkomen is, maakt dat je uiteindelijk sterker bent. En sterker zijn betekent ook dat je vooral er goed op let de belangrijke dingen te doen die zorgen dat je lamp groen blijft aangeven en dat je weet hoe je kunt zien dat je in de gevarezone komt en wat jij kunt doen om weer snel het licht op groen te zetten.

Maak daarom voor alle duidelijkheid je eigen signaallamp en hang die ergens goed zichtbaar voor jezelf op. Wordt het dan weer eens moeilijk dan heb je je eigen oplossingen zo bij de hand!

Je leidinggevende heeft je een voorbeeld gegeven en hij heeft je ook een lege lijst gegeven. Vul deze vooral ZELF in.

- Wat voel je, wat kun je als het goed met je gaat (als het licht groen is)
- Wat voel je, wat kun jij als het minder goed met je gaat. Vooral door welk gedrag en welke acties kunnen niet alleen jij zelf maar misschien ook je leidinggevende merken dat het mis dreigt te gaan (oranje licht)
- Wat voel je, wat gebeurt er, welk gedrag laat je zien als het duidelijk mis is. (rood licht)

Maar dan komt het belangrijkste pas! →

- Welke acties helpen jou om het groene licht te laten branden
- Welke acties helpen om uit de gevarezone te komen, welke acties moet je vooral zelf gaan doen als je merkt dat het licht oranje wordt
- Welke acties moeten je doen om uit de schadelijke zone te komen, welke acties bleken in het verleden erg succesvol om snel (via oranje) naar het groene licht en het goede gevoel te komen

Bespreek wat je zo aan signalen tegenkomt met mensen die je vertrouwt en die jou goed kennen. Herkennen zij wat jij opgeschreven hebt aan signalen, hebben zij nog andere tekens waaraan zij herkennen dat het (minder) goed met je gaat?

Hebben zij nog aanvullende tips over welke acties je kunt ondernemen om te zorgen dat het goed met jou blijft gaan. Als hun tips goed bij je passen, vul die dan ook op je lijst in.

Bespreek tenslotte de lijst met je leidinggevende. Maak het jezelf in je werk gemakkelijk door ook je leidinggevende aan te geven hoe hij je kan helpen, hoe hij kan zien dat het goed gaat of dat het mis dreigt te lopen en welke tips hij je dan kan geven.

Succes!

Voorbeeld Signaleringsplan

Fase	Gevoel	Signalen	Acties
Groen	Goed	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Praatjes hebben, <input type="checkbox"/> Grapjes maken <input type="checkbox"/> Goed slapen <input type="checkbox"/> Goed eten <input type="checkbox"/> Me lekker in mijn vel voelen 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Structuur vasthouden <input type="checkbox"/> Blijven relativeren <input type="checkbox"/> Doelen niet te hoog stellen
Oranje	Twijfel	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Moeite met inslapen <input type="checkbox"/> Piekeren <input type="checkbox"/> Gevoel krijgen het werk er niet ook nog bij te kunnen doen <input type="checkbox"/> Minder zin om aan het werk te gaan <input type="checkbox"/> Snel geprikkeld zijn, irritatie <input type="checkbox"/> Me terugtrekken uit de collegagroep 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Meer met agenda werken <input type="checkbox"/> Op tijd naar bed gaan <input type="checkbox"/> Doelen werkbaar houden <input type="checkbox"/> Op tijd naar werk blijven gaan <input type="checkbox"/> Bespreken met vrienden en vertrouwde mensen <input type="checkbox"/> Ook leuke dingen blijven doen en misschien nu wel wat meer gaan doen <input type="checkbox"/> Problemen op papier op rij zetten <input type="checkbox"/> Oplossingen met belangrijke mensen bespreken (werk=leidinggevende en thuis=partner)
Rood	Onrustig	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Erg vermoeid <input type="checkbox"/> Minder plezier in hobby's, <input type="checkbox"/> Geen tijd meer maken voor leuke dingen <input type="checkbox"/> Futloos <input type="checkbox"/> Nergens zin meer in hebben 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Weekend verplicht weggaan (in een tentje/ surfen, ik weet dat ik het nu niet wil maar als ik het wel doe weet ik ook dat ik me toch beter voel, dus moet ik mezelf verplichten) <input type="checkbox"/> Naar de sauna gaan <input type="checkbox"/> Blijven praten over wat me bezig houdt <input type="checkbox"/> Actief zelf de mensen opzoeken die me kunnen helpen

Blijvende aandachtspunten:

- Om uit de strijd te blijven meer mijn humor gebruiken
- Duidelijke grenzen aangeven
- Hulp vragen bij algemeen maatschappelijk werk om mijn schulden af te helpen lossen
- De eerste 2 maanden met mijn leidinggevende op de laatste dag van elk blok even terugkijken hoe het gaat, hoe ik mij gedraag en op welk licht mijn signaallampje dus staat

Signaleringsplan van**d.d.**

Fase	Gevoel	Signalen	Acties
Groen	Goed	<input type="checkbox"/> .	<input type="checkbox"/> .
Oranje	Twijfel	<input type="checkbox"/> .	<input type="checkbox"/> .
Rood	Onrustig	<input type="checkbox"/> .	<input type="checkbox"/> .

Blijvende aandachtspunten:

Toelichting voor de leidinggevende

Je treft hier het voorbeeld aan van de 'signaallicht-methode'. Het is een methode die we vaker door leidinggevende laten gebruiken om hun werknemers te helpen in het vervolg snel(ler) in de gaten te krijgen dat er iets in hun gezondheidsgevoel mis gaat.

Je kunt het zowel gebruiken bij mensen die problemen gehad hebben met lichamelijke zaken (rugklachten, schouderklachten) als bij mensen die psychisch in de problemen zaten.

Je vraagt ze om op de moeilijke periode terug te kijken en vooral te letten op wat ze ervan geleerd hebben;

- Wat voelen ze, wat kunnen ze als het goed met ze gaat (als het licht groen is)
- Wat voelen ze, wat kunnen ze als het minder goed met ze gaat. Vooral door welk gedrag en welke acties kunnen niet alleen zij zelf maar misschien ook jij als leidinggevende opmerken dat het mis dreigt te gaan (oranje licht)
- Wat voelen ze, wat gebeurt er, welk gedrag laten ze zien als het duidelijk mis is. (rood licht)

Maar dan komt het belangrijkste pas! →

- Welke acties helpt hen om het groene licht te laten branden
- Welke acties helpen om uit de gevarezone te komen, welke acties moeten ze vooral zelf gaan doen als ze merken dat het licht oranje wordt
- Welke acties moeten ze doen om uit de schadelijke zone te komen, welke acties bleken in het verleden erg succesvol om snel (via oranje) naar het groene licht en het goede gevoel te komen

Je kunt de mensen waar je dit instrument wilt toepassen als voorbeeld een ingevulde matrix meegeven. Maar geef ze in ieder geval een lege matrix mee. De praktijk heeft ons geleerd dat als je papier om in te vullen meegeeft altijd meer reactie komt dan in de situaties waarin je geen papier meegeeft.

Behalve mondelinge uitleg wat je van je mensen verwacht en het voorbeeld dat je meegeeft, kun je ook op papier nog eens je uitleg meegeven. Daarom heb ik die uitleg voor de werknemer ook apart opgeschreven.

Succes!