

# Het stoplichtmodel

---

Sta jij nog steeds in contact met je interne kompas? Dit kun je checken door het stoplichtmodel in te vullen. Je neemt je eigen lichamelijke en geestelijke gezondheid onder de loep en stelt een matrix op, op basis waarvan je toekomstige keuzes kunt maken die goed voor jou zijn. Na de lege matrix vind je een ingevuld voorbeeld. De inhoud van de matrix is voor iedereen anders; gebruik het voorbeeld daarom ter inspiratie.

**Stap 1.** Uit welke signalen blijkt dat het goed of niet goed met je gaat? Noteer deze signalen op neutrale wijze in de meest linker kolom (bijvoorbeeld energieniveau, sociaal contact, slapen).

**Stap 2.** Maak een glijdende schaal bij de signalen: begin in de 'groene' kolom. Beschrijf signalen die aangeven dat het goed met je gaat. In de 'oranje' kolom schrijf je signalen waaruit blijkt dat het (net wel/niet) oké gaat. In de 'rode' kolom schrijf je signalen waaruit blijkt dat het helemaal niet goed met je gaat. Bijvoorbeeld bij slapen: 'Ik slaap elke dag heel goed en genoeg' (groen), 'Ik word vaker wakker 's nachts' (oranje) en 'Ik kan niet slapen en lig heel veel wakker' (rood).

**Stap 3.** Redeneer nu terug en begin deze keer aan de rechterkant. Waaruit blijkt dat het helemaal niet goed met je gaat? Begin met het signaal dat aangeeft dat het helemaal niet goed gaat (rood) en buig dit om naar 'wel oké' (oranje) en 'goed' (groen). Misschien kom je zo nog op andere signalen die je in de meest linker kolom kan zetten.

**Stap 4.** Zo vul je de rijen van de matrix met alle signalen die nu in je opkomen. Daarna schrijf je onder elk signaal maatregelen die je kunt nemen zodat het beter met je zal gaan. Immers, als het eenmaal slecht met ons gaat, weten we soms niet meer welke keuzes goed voor ons zijn. Daar kunnen we beter over nadenken op het moment dat het wél goed met ons gaat. Deze stap is belangrijk: op basis hiervan ga je later keuzes maken.

**Stap 5.** Leg de matrix een paar dagen weg, laat hem anderen zien en bespreek hem dan. Pas hem daarna aan en maak hem compleet.

**Stap 6.** Als de matrix compleet is, vul je deze elke maand (of naar eigen behoefte) in. Je geeft dan een groene, oranje of rode kleur aan de beschrijving die op dat moment het beste bij jouw (gevoels)toestand past. Zo zie je in één oogopslag aan het kleurenpalet hoe het met je gaat: Veel groen betekent goed, veel oranje betekent oppassen en anticiperen, veel rood betekent echt actie ondernemen.

**Stap 7.** Vergelijk je gezondheid met de ingevulde matrices van vorige keren. Doordat je de signalen kleuren hebt gegeven, kun je snel zien hoe jouw mentale en fysieke gezondheid erop voor- of achteruitgegaan is. Op welke aspecten is dat het geval? Welke maatregelen moet je nemen en welke keuzes wil je maken?

# Het stoplichtmodel – leeg

Signaal	Groen (het gaat goed)	Oranje (oppassen)	Rood (het gaat slecht)
.....	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ....</li> <li>• ....</li> <li>• ....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ....</li> <li>• ....</li> <li>• ....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> </ul>
	Maatregel(en):		
.....	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ....</li> <li>• ....</li> <li>• ....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ....</li> <li>• ....</li> <li>• ....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> </ul>
	Maatregel(en):		
.....	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ....</li> <li>• ....</li> <li>• ....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ....</li> <li>• ....</li> <li>• ....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> </ul>
	Maatregel(en):		
.....	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ....</li> <li>• ....</li> <li>• ....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ....</li> <li>• ....</li> <li>• ....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> </ul>
	Maatregel(en):		
.....	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ....</li> <li>• ....</li> <li>• ....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ....</li> <li>• ....</li> <li>• ....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> </ul>
	Maatregel(en):		

## Het stoplichtmodel – voorbeeld

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

## Het stoplichtmodel – voorbeeld

Signaal	Groen (het gaat goed)	Oranje (oppassen)	Rood (het gaat slecht)
Ontspannen/ zin in dingen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Overall zin in hebben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In sommige dingen wel zin, in andere dingen niet (meer)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nergens meer zin in</li> </ul>
	Maatregel(en):   Rusten, Lijstje maken met dingen die je (ooit) leuk vond		
Alcoholgebruik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcoholgebruik gemiddeld</li> <li>• Niet elke dag</li> <li>• Max 7 eenheden per week</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcoholgebruik meer dan gemiddeld</li> <li>• Elke dag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcoholgebruik overmatig</li> <li>• Elke dag meerdere glazen</li> </ul>
	Maatregel(en):   Uitspreken naar anderen, maximum per dag/week stellen/onthouding		
Eten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zin in eten</li> <li>• Gezond en stabiel gewicht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minder zin in eten</li> <li>• Versnelde stofwisseling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geen zin meer in eten</li> <li>• Afvallen</li> </ul>
	Maatregel(en):   Drie keer per dag eten, minimaal 250 gram groenten		
Toekomstvisie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toekomstvisie is positief</li> <li>• Positieve gedachten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angst voor toekomst</li> <li>• Vaak piekeren/sombere gedachten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geen toekomst meer zien</li> <li>• Alleen maar piekeren/sombere gedachten</li> </ul>
	Maatregel(en):   Psychologische hulp zoeken, Mediteren		
Zelfbeeld	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zelfbeeld positief</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zelfbeeld neutraal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zelfbeeld negatief</li> </ul>
	Maatregel(en):   Zelfbeeld checken bij significante anderen, positieve dingen bij jezelf benoemen		
Assertiviteit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assertief wanneer nodig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Richting subassertief</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subassertief</li> </ul>
	Maatregel(en):   Experimenteren, psychologische hulp zoeken		
Gevoel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Goed bij je eigen gevoel kunnen komen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moeilijk bij je eigen gevoel kunnen komen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niet meer bij je gevoel kunnen komen</li> </ul>
	Maatregel(en):   Mediteren, hulp zoeken		

## Het stoplichtmodel – voorbeeld

Signaal	Groen (het gaat goed)	Oranje (oppassen)	Rood (het gaat slecht)
Escapisme (vluchtgedrag)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Geen vorm van escapisme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Escapisme in de vorm van (dag)dromen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Escapisme door in bed te blijven liggen</li><li>• Escapisme door te drinken</li><li>• Escapisme door (erop) uit te gaan</li></ul>
Maatregel(en):   Afleiding zoeken die gezonder van aard is zoals lezen, sporten, vrienden			
Eenzaamheid	<ul style="list-style-type: none"><li>• Geen gevoel van eenzaamheid en in de steek gelaten voelen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Af en toe gevoel van eenzaamheid en in de steek gelaten voelen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Altijd/heel vaak gevoel van eenzaamheid en in de steek gelaten voelen</li></ul>
Maatregel(en):   Uitspreken naar vrienden/familie en leuke dingen met ze gaan doen. Oude vrienden of bekenden opzoeken.			