

# Signaleringsplan voorbeeld

<p><b>Fase 1: Tevreden fase</b></p>	<p><b>Actie / Aandachtspunten</b></p>
<p><b>Hoe voel ik mij? Wat denk ik? Wat is er aan mij te zien?</b></p> <p>Ik heb geen depressieve gedachten en stress en ik voel me blij en geliefd. Ik kan genieten van samen zijn met mijn dochter en partner.</p>	<p><b>Wat helpt mij?</b></p> <p>Iets doen wat goed is voor mij en mijn gezin. Fietstocht, wandelen in de zon zitten. Ik hou mij bezig met positieve projecten, bijvoorbeeld bij een natuurwerkdag.</p>
<p><b>Fase 2: Lichte stress</b></p>	<p><b>Actie / Aandachtspunten</b></p>
<p><b>Hoe voel ik mij? Wat denk ik? Wat is er aan mij te zien?</b></p> <p>Ik voel me verdrietig en rusteloos. Het wordt een beetje een rommeltje. Als dingen niet goed gaan, dan word ik kritisch, veeleisend. Ik denk veel aan de klimaatcrisis en voel boosheid omdat anderen te weinig doen. Dit kost energie. Ik ben wat stiller. Ik kan tegenslagen net aan. Ik voel me wat meer vermoeid. Ik ga juist ongezonder eten.</p>	<p><b>Wat helpt mij?</b></p> <p>Vertellen waarom ik mij gestresst voel. Samen een oplossing bedenken voor het probleem. Begrip/validatie van partner helpt. Er op uit in de natuur. In de zon zitten. Pauze nemen. Gezond eten. Met dochter zijn, kijken naar haar blije kind kant. 3 positieve dingen opschrijven aan het einde van de dag.</p>
<p><b>Fase 3: Toename van spanningen</b></p>	<p><b>Actie / Aandachtspunten</b></p>
<p><b>Hoe voel ik mij? Wat denk ik? Wat is er aan mij te zien?</b></p> <p>Er gaat iets fout en ik kan niet meer zo goed mild blijven. Ik maak veel verwijten naar mezelf en anderen. Ik voel me alleen staan. Slaap word minder goed. Ik voel stress en eenzaamheid. Ik zeg bijna niets meer. Ik trek me terug, ik voel ook bijna niets meer en ben erg kritisch. Ik ben heel moe.</p>	<p><b>Wat helpt mij?</b></p> <p>Gezonde volwassene modus activeren: kan door:          Ontspannende bezigheden zoeken.          Even rusten op bed          Meditatie-ontspanningsoefening          In de natuur zijn?          Zeggen: goed is goed genoeg          Het hoeft niet perfect, dat kan ook niet.</p>
<p><b>Fase 4: Depressieve gevoelens/zeer veel stress</b></p>	<p><b>Actie / Aandachtspunten</b></p>
<p><b>Hoe voel ik mij? Wat is er aan mij te zien?</b></p> <p>Slaap raakt verstoord. Ik lig veel wakker. Ik pieker voortdurend over de klimaatcrisis. Ik kan geen beslissingen maken. Ik voel me verloren en alleen. Ik praat bijna niet met anderen. Ik voel me heel eenzaam en verdrietig.</p>	<p><b>Wat helpt mij? Wat niet?</b></p> <p>Mildheid vanuit de gezonde volwassene          Goed is goed genoeg zeggen tegen mezelf.          Wachten tot het beter gaat. Rust zoeken. Eventjes laten en minder verwachtingen hebben van mezelf.          Het bewust zoeken van positieve bezigheden: inner-activism.</p>

# Signaleringsplan voorbeeld

---