

Voorbeeld van signaleringsplan:

Fase	Gevoel	Signalen	Acties
Groen	Goed	<p>Oprecht vrolijk</p> <p>Ondernemend (leuke activiteiten)</p> <p>Behulpzaam zijn</p> <p>Ontspannen indruk maken</p>	<p>Structuur vasthouden</p> <p>Blijven relativieren</p> <p>Doelen niet te hoog stellen, kleine stapjes</p> <p>Dagelijks bespreken met iemand hoe het gaat</p> <p>Op ademhaling letten</p>
Oranje	Twijfel/onrust	<p>Nadenken</p> <p>Terug trekken</p> <p>Masker opzetten.</p> <p>Motorische onrust.</p> <p>Verbaal erg druk</p> <p>Hogere en snellere ademhaling</p>	<p>In gesprek gaan met verpleging.</p> <p>Om zo nodig medicatie vragen.</p> <p>Zoeken van afleiding, door te tekenen, te wandelen.</p> <p>Gedachten verzetten (positief denken).</p> <p>Situatie/gedachten relativieren</p> <p>Ademhalingsoefening</p> <p>Muziek luisteren</p> <p>Gamen/spelletje doen</p> <p>TV kijken</p> <p>Bewegen/sporten</p> <p>In dagboek schrijven</p>
Rood	Crisis/paniek	<p>Erg stil zijn</p> <p>Gejaagd zijn</p> <p>Isoleren</p> <p>Hevig transpireren.</p> <p>Beven</p> <p>Hartkloppingen.</p> <p>Slecht slapen</p> <p>Piekeren (nare gedachten)</p> <p>In strijd met gevoelens</p> <p>Hoge en snelle ademhaling</p>	<p>Zichzelf in bescherming nemen</p> <p>Begeleiding of moeder bellen</p> <p>Hulp vragen bij het zoeken van afleiding (tekenen, wandelen, samen doen)</p> <p>Daarna :</p> <p>ontspanningsoefening</p> <p>Muziek luisteren</p> <p>Als het gezakt is -> oranje</p>