**ACT signaleringsplan**

**Naam:**

**Datum:**

**Hulplijnen:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Groen****Stabiele en vitale fase** | **Oranje****Waarschuwingssignalen** | **Rood****Crisis of hoog risicofase** |
| **Gedachten** | * Ik voel me rustig en in balans
* Ik kan mijn gedachten observeren zonder erin verstrikt te raken
 | * Ik begin me overweldigd te voelen
* Mijn gedachten racen en ik vind het moeilijk om ze los te laten
 | * Ik kan dit niet aan
* Alles voelt hopeloos
* Ik wil verdwijnen
 |
| **Gevoelens** | * Rustig
* Tevreden
* Energiek
 | * Onrustig
* Angstig
* Geïrriteerd
 | * Intense angst
* Depressie
* Paniek
 |
| **Gedrag** | * Regelmatige mindfulness beoefening of bewust ‘in het nu’ leven
* Actieve betrokkenheid bij waardevolle activiteiten
* Gezonde zelfzorg (slaap, voeding, beweging)
 | * Mindfulness oefeningen overslaan
* Vermijden van sociale interacties
* Minder betrokken bij waardevolle activiteiten
 | * Volledig terugtrekken
* Verwaarlozing van zelfzorg
* Impulsieve of destructieve acties
 |
| **ACT-principes** | * *Psychologische flexibiliteit*:Blijf doen wat werkt. De nadruk ligt op het vergroten van zelfbewustzijn en het toepassen van ACT-principes om veerkracht te bevorderen
 | * *Acceptatie*: herkennen en accepteren van ongemakkelijke gevoelens zonder te proberen ze onmiddellijk te veranderen
* *Defusie*: technieken gebruiken om afstand te nemen van storende gedachten (bijvoorbeeld gedachten opschrijven)
 | * Zelfcompassie: wees vriendelijkheid en begripvol voor jezelf, juist in deze moeilijke tijden
* Commitment: vasthouden aan waardevolle acties, zelfs als het tegen zit.
 |
| **Acties** | * Regelmatige check-ins: plan wekelijkse momenten om je signaleringsplan te evalueren en bij te werken
 | * Tijd inplannen voor mindfulness en ontspanning
* Korte pauzes nemen om te reflecteren en te ademen
* Praten met een vertrouwde vriend of therapeut over gevoelens
 | * Direct hulp zoeken
* Intensiveren van mindfulness en acceptatieoefeningen.
* Veiligheidsmaatregelen nemen (bv veilige omgeving creëren)
 |