**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) |