**Crisis-signaleringsplan**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Wat je aan mij kunt zien en wat ik zelf merk in deze “fase”:** | **Wat ik zelf kan doen:** | **Wat mijn omgeving kan doen:**(stem dit af met je naaste) |
| **Groen****“Niks aan de hand”**  | Vb: Ik ben rustig in mijn hoofd | Vb: Blijven sporten | Vb: Samen leuke dingen doen |
| **Oranje****“De spanning/ emoties lopen op”** | Vb: Ik ben onrustig en reageer kortaf | Vb: Ik ga even hardlopen | Vb: mijn partner benoemt dat ze spanning ziet en biedt aan even samen een rondje te wandelen |
| **Rood****“het is niet meer te houden, ik sta op klappen of mijn emmer staat op punt van overlopen”** | Vb: Ik schreeuw of ik vermijd juist alle contact met anderen | Vb: ik vraag hulp aan….. | Vb: Mijn vriend moedigt me aan een time-out te nemen |