



Naam: Signaleringsplan		
Functie:		
Als ik me goed voel...	Waar merk ik dat aan?	Wat heb ik nodig om dit vast te houden?
	Waar merken anderen dat aan?	Wat kan mijn buddy hierin voor mij doen?
Als ik me minder goed voel... of Als ik onder druk sta...	Waar merk ik dat aan?	Wat helpt mij op deze momenten?
	Waar merken anderen dat aan?	Wat kan mijn buddy hierin voor mij doen?
Als het niet goed met mij gaat...	Waar merk ik dat aan?	Wat heb ik nodig?
	Waar merken anderen dat aan?	Wat kan mijn buddy voor mij doen?

Waar kun je aan denken bij het invullen?

Voorbeelden van stressreacties:

Hogere hartslag, oppervlakkige ademhaling, gespannen spieren, zweten, vaker plassen, concentratieverlies, fouten maken, minder scherp zijn, vergeetachtigheid, onrust/spanning, prikkelbaarheid, sneller schrikken, irritatie uiten, terugtrekken.

	Negatieve stressreacties	Positieve stressreacties
Denken	Verwarring, desoriëntatie, piekeren, indringende gedachten en beelden, zelfverwijten	Vastberadenheid, oplossingen zoeken, scherper denken, alerter, moed, optimisme, vertrouwen hebben
Emotie	Shock, verdriet, angst, boosheid, irritatie, schaamte, schuld	Betrokken voelen, uitgedaagd, actief
Sociaal	Extreem terugtrekken, ruzies krijgen	Sociale betrokkenheid, anderen willen helpen
Lichamelijk	Vermoeidheid, hoofdpijn, spierspanning, maagpijn, versnelde hartslag, overmatig schrikachtig, slaapproblemen	Alertheid, klaar staan om te reageren, verhoogde energie

Voorbeelden van hulpbronnen:

Rust, eten en drinken, frisse lucht, stoom afblazen (praten en delen), humor, afleiding, ontspannen (bijv. met een ademhalingsoefening of een spierontspanningsoefening), positief denken (bijv. jezelf of de ander geruststellen, jezelf of de ander moed inspreken).