

Voorbeeld van een crisis-signaleringsplan

Fase	Gevoel	Signalen	Acties
Groen	Goed	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Praatjes hebben ▪ Grapjes maken ▪ Goed slapen ▪ Goed eten ▪ Me lekker in mijn vel voelen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Structuur vasthouden ▪ Blijven relativeren ▪ Doelen niet te hoog stellen
Oranje	Twijfel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Moeite met inslapen ▪ Piekeren ▪ Gevoel krijgen het werk er niet ook nog bij te kunnen doen ▪ Minder zin om aan het werk te gaan ▪ Snel geprikkeld zijn, irritatie ▪ Me terugtrekken uit de collegagroep 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Meer met agenda werken ▪ Op tijd naar bed gaan ▪ Doelen werkbaar houden ▪ Op tijd naar werk blijven gaan ▪ Bespreken met vrienden en vertrouwde mensen ▪ Ook leuke dingen blijven doen en nu misschien wel wat meer gaan doen ▪ Problemen op papier op rij zetten ▪ Oplossingen met belangrijke mensen bespreken (werk=leidinggevende en thuis=partner)
Rood	Onrustig	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erg vermoeid ▪ Minder plezier in hobby's ▪ Geen tijd meer maken voor leuke dingen ▪ Futloos ▪ Nergens zin meer in hebben 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Weekend verplicht weggaan (in een tentje / surfen, ik weet dat ik het nu niet wil maar als ik het wel doe weet ik ook dat ik me toch beter voel, dus moet ik mezelf verplichten) ▪ Naar de sauna gaan ▪ Blijven praten over wat me bezig houdt ▪ Actief zelf de mensen opzoeken die me kunnen helpen

Blijvende aandachtspunten:

- Om uit de strijd te blijven meer mijn humor gebruiken.
- Duidelijke grenzen aangeven.
- Hulp vragen bij algemeen matschappelijk werk om mijn schulden af te helpen lossen.
- De eerste 2 maanden met mijn leidinggevende op de laatste dag van elk blok even terugkijken hoe het gaat, hoe ik mij gedraag en op welk licht mijn signaallampje dus staat.

Crisis-signaleringsplan

Fase	Gevoel	Signalen	Acties
Groen	Goed		
Oranje	Twijfel		
Rood	Onrustig		

Blijvende aandachtspunten: