

## ACT signaleringsplan

Een signaleringsplan is een hulpmiddel dat je gebruikt om vroegtijdig signalen van oplopende spanning of stress te herkennen en daarop te reageren. Veelal wordt hier het stoplicht model voor gebruikt. Vanuit de visie van Acceptance and Commitment Therapy (ACT) legt dit plan de nadruk op het herkennen van gedachten, gevoelens, en gedragingen in verschillende stadia, en hoe je hierop kan reageren met behulp van ACT-principes zoals acceptatie, mindfulness, en waardegeoriënteerd handelen. Dit document is een voorbeeld van zo'n plan. Bron en inspiratie: Russ Harris

### Praktische tips

1. Dagboek bijhouden: noteer dagelijkse gedachten, gevoelens en gedragingen om patronen te herkennen.
2. Regelmatige check-ins: plan wekelijkse momenten om je signaleringsplan te evalueren en bij te werken.
3. Belangrijke anderen: informeer vrienden, familie of een therapeut over je signaleringsplan zodat zij indien nodig kunnen helpen.

Dit plan kan natuurlijk aangepast worden aan je specifieke behoeften en situaties. De nadruk ligt altijd op het vergroten van zelfbewustzijn en het toepassen van ACT-principes om veerkracht en welzijn te bevorderen.

### Groen: stabiele en vitale fase

#### Gedachten:

- "Ik voel me rustig en in balans."
- "Ik kan mijn gedachten observeren zonder erin verstrikt te raken."

#### Gevoelens:

- Rustig
- Tevreden
- Energiek

#### Gedrag:

- Regelmatige mindfulness beoefening of bewust 'in het nu' leven
- Actieve betrokkenheid bij waardevolle activiteiten
- Gezonde zelfzorg (slaap, voeding, beweging)

## ACT signaleringsplan

### Oranje: waarschuwingssignalen

#### Gedachten

- "Ik begin me overweldigd te voelen."
- "Mijn gedachten racen en ik vind het moeilijk om ze los te laten."

#### Gevoelens

- Onrustig
- Angstig
- Geïrriteerd

#### Gedrag

- Mindfulness oefeningen overslaan
- Vermijden van sociale interacties
- Minder betrokken bij waardevolle activiteiten

#### ACT-principes

- 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 en ernaar kijken als externe objecten).

#### Acties

- Tijd inplannen voor mindfulness en ontspanning.
- Korte pauzes nemen om te reflecteren en te ademen.
- Praten met een vertrouwde vriend of therapeut over gevoelens.

## ACT signaleringsplan

### Rood: crisis of hoog risicofase

#### Gedachten

- "Ik kan dit niet aan."
- "Alles voelt hopeloos."

#### Gevoelens

- Intense angst
- Depressie
- Paniek

#### Gedrag

- Volledig terugtrekken
- Verwaarlozing van zelfzorg
- Impulsieve of destructieve acties

#### ACT-principes

- Zelfcompassie: wees vriendelijkheid en begripvol voor jezelf, juist in deze moeilijke tijden.
- Commitment: vasthouden aan waardevolle acties, zelfs als het tegen zit.

#### Acties

- Direct hulp zoek.
- Intensiveren van mindfulness en acceptatieoefeningen.
- Veiligheidsmaatregelen nemen (bv veilige omgeving creëren, bij de hand).