

# Signaleringsplan

## Fase groen

<b>Kenmerken</b>	<b>Acties</b>
<i>Wat merk ik zelf? Wat doe/voel/denk ik?</i>	<i>Wat doe ik zelf om in deze fase te blijven?</i>
<i>Wat merkt een ander?</i>	<i>Wat kan een ander doen om me hier te houden?</i>

Gebruik de woorden als: nuchter, weinig craving, energiek, sociaal, goede dagstructuur.

## Fase oranje

<b>Kenmerken</b>	<b>Acties</b>
<i>Wat merk ik zelf? Wat doe/voel/denk ik?</i>	<i>Wat doe ik zelf om in deze fase te blijven of terug te gaan naar fase groen?</i>
<i>Wat merkt een ander?</i>	<i>Wat kan een ander doen om me te helpen?</i>

Woorden: minder energiek, craving is aanwezig, tegen dingen opzien, sneller geïrriteerd

## Fase rood

<b>Kenmerken</b>	<b>Acties</b>
<i>Wat merk ik zelf? Wat doe/voel/denk ik?</i>	<i>Wat doe ik zelf om uit de terugval te geraken?</i>
<i>Wat merkt een ander?</i>	<i>Wat kan een ander doen om me te helpen?</i>

Mogelijke woorden: (dagelijks) terugval, alles zit tegen, geen dagstructuur, liegen, somberheid, angst.