

VOORBEELD Relatie Signaleringsplan

	Persoon 1 <i>Gedrag/Situatie/Denken</i>	Persoon 2 <i>Gedrag/Situatie/Denken</i>	Acties
Fase 0 Normale situatie <i>'Gewone' irritaties:</i> Tegenpolen, Jongste kind slaapt slecht	S: Samen eten G: Impulsief, Energiek, Chaotisch D: Het leven is leuk	S: Op tijd naar bed G: Rustig, op mijzelf, Veel sporten D: Ik maak mijn partner gelukkig	Samen sporten Ieder heeft eigen hobby's 1 dag/pw KDV en BSO
Fase 1 Vroege signalen Minder dingen samen doen	S: Werkstress. Te strakke deadline G: Kort lontje D: Waarom heb ik 'Ja' gezegd tegen die klus?	S: Routine wordt doorbroken. Werkstress G: Minder sporten. Terugtrekken D: Doe ff rustig allemaal	Samen film kijken Kids uit logeren Uiteten
Fase 2 Matige signalen Minder rekening met elkaar houden	S: Weinig knuffelen G: Verwijtend. Meer stappen met vriendinnen. Meer chaos, weinig structuur met kids D: Partner helpt mij niet en het boeit hem niet hoe ik mij voel. Partner vindt me niet meer leuk	S: Weinig seks G: Kort lontje. 's Avonds gamen/netflixen. Jaloers D: Ik doe nooit iets goed. Ik ben niet leuk genoeg voor partner.	Oppas regelen Samen avondje uit plannen Weekend weg/ vakantie plannen Afspraak maken relatietherapeut Positief dagboek bijhouden Vaker samen aan tafel eten
Fase 3 Ernstige signalen Verwijdering Overlevingsstand	S: Mantelzorg voor vader/moeder. Eén vd kids slaapt niet goed G: Weinig thuis. Laat naar bed. D: Ik wil scheiden en/of een wereldreis maken. Andere stellen hebben het beter. Ik verdien meer aandacht. Ik hoor gewaardeerd te worden.	S: Partner is moe. Eén vd kids slaapt niet goed. G: Ik onderneem niets. Niet meer scheren, slecht eten. 's Middags pas uit bed komen. D: Het leven is te zwaar en er komt geen einde aan alle ellende. Geluk is mij niet gegund.	Indiv. therapie of coach zoeken Samen bespreken: Hoe onzelf ontlasten vd mantelzorg? Strakke structuur in huishouden en opvoeding Meer KDV en/of BSO

Toelichting Relatie Signaleringsplan

1. Vul je naam in bij persoon 1 of 2. Beschrijf in de linker kolom bij Fase 0 wat jullie dagelijkse, structurele irritaties zijn. Als je lekker in je vel zit, betekent dit immers niet, dat er niet toch gewoon dingen kunnen zijn waar je moe van wordt.
2. Beschrijf bij fase 0 wat voor jou een typische situatie en typisch gedrag is voor wanneer je ontspannen bent.
3. In fase 1 t/m 3 beschrijf je in oplopende fases de signalen waar aan jullie merken dat de sfeer tussen jullie meer gespannen wordt. Gebruik de volgende letters als leidraad:

S= Situatie. Bijv. 'ouders komen eten' of 'lekke band'

G= Gedrag. Bijv. 'kort lontje' of 'terugtrekken'

D= Denken. Bijv. 'ik doe het allemaal weer verkeerd' of 'waarom denkt er nooit eens iemand aan mij?'

4. Nadat jullie hebben beschreven hoe het allemaal mis kan gaan, is de volgende stap om te bedenken wat jullie kan helpen om per fase de verbinding te herstellen? Vul bij 'Acties' in wat jullie helpt om weer rustig te worden en nader tot elkaar te komen.
5. Vergeet niet de meest linkse kolom in de tabel te vullen. Bedenk een woord dat past bij de fase waarin het iets slechter gaat en een woord voor de fase waarin het echt slecht gaat. Bijv. 'de zeikmodus' of de 'verwijtmodus' of 'desinteresse-modus'

Relatie Signaleringsplan

	Persoon 1 <i>Gedrag/Situatie/Denken</i>	Persoon 2 <i>Gedrag/Situatie/Denken</i>	Acties
Fase Normale situatie <i>'Gewone' irritaties:</i> 			
Fase Vroege signalen 			
Fase Matige signalen 			
Fase Ernstige signalen 			

