



MOGELIJKE VERKLIKKERS

- reflux
- Spanningshoofdpijn
- vuisten ballen
- moeilijk ademen
- spierpijn
- huilen
- geluiden maken
- tikken met mijn vingers op meubels
- mezelf pijn willen doen
- misselijkheid
- willen roepen
- alleen willen zijn
- Niet kunnen stilzitten of - staan.
- bonkend hoofd

MIJN VERKLIKKERS



MOGELIJKE EMOTIES

- bang
- boos
- verdrietig
- verveeld
- eenzaam
- gekwetst
- moe
- onzeker
- afgewezen
- onbelangrijk
- jaloers
- verward
- opgewonden
- overweldigend
- verlegen
- onbegrepen
- zenuwachtig

MIJN EMOTIES

Deze oranje signaalkaarten ter ondersteuning van stappenplannen

Deze oranje signaalkaarten zijn een waardevolle aanvulling op elk stappenplan. Je hebt ze dus altijd nodig om een stappenplan te ondersteunen.

Soorten signaalkaarten

Er zijn twee verschillende signaalkaarten:

- 'Mogelijke verklikkers'
- 'Mogelijke emoties'

Naast een ingevuld voorbeeld van elke kaart, zijn er per signaalkaart ook drie lege kaarten bijgevoegd. Hierop kun je jouw belangrijkste emoties en verklikkers noteren.

Hang de signaalkaarten aan de waaier, zodat je ze altijd binnen handbereik hebt.

