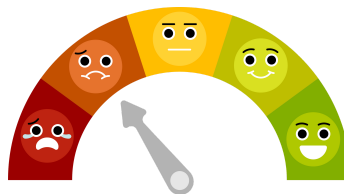


Zelfhulp

Signaleringsplannen

Voor meer rust bij oplopende spanning en stress in het gezin

Stress	Signaleringsplan bij gevoelens als stress	Wanneer het gevoelens van stress	Signaleringsplan bij stress het gevoel van stress	Wanneer het gevoelens van stress



Inhoud

1. Voorwoord	pag. 3
2. De voorbereiding	pag. 5
3. Wat willen jullie veranderen	pag. 6
4. Het signaleringsplan	pag. 8
5. De plek van een signaleringsplan	pag. 10
6. Stap één – leren kijken	pag. 11
7. Stap twee – herkennen van signalen	pag. 14
8. Stap drie – wat is er nodig?	pag. 17
9. Stap vier – oefenen in de praktijk	pag. 21
10. Stap vijf – wat als het niet lukt?	pag. 24
11. Stap zes – onderdeel van brede aanpak	pag. 25
12. Stap zeven – samenwerking ouders	pag. 27
13. Stap acht – reflectie en effect	pag. 29
14. Format signaleringsplan	pag. 30
15. Literatuurlijst	pag. 31
16. Over de auteurs	pag. 32



1. Voorwoord

Ouder zijn is misschien wel de meest veeleisende én betekenisvolle rol die we kunnen hebben. Geen kind is hetzelfde. Geen gezin kent exact dezelfde dynamiek. Iedere situatie is uniek. Toch lopen zó veel ouders tegen dezelfde vragen aan: 'Wat wil mijn kind mij zeggen met dit gedrag? Hoe kan ik voorkomen dat het escaleert? Wat heb ik nodig om rustig te blijven in lastige momenten?'

Als hulpverlener, maar ook als ouder, heb ik gemerkt hoe belangrijk het is om gedrag te begrijpen voordat het misgaat. Vaak zijn er al kleine signalen, subtiele veranderingen in stemming, gedrag of lichaamstaal, die aangeven dat een kind, of een ouder, richting spanning beweegt. Maar in de drukte van alledag, met weinig slaap en een hoofd vol to-do's, gaan die signalen snel aan je voorbij. Je reageert daardoor te laat, of anders dan je had gewild. En dan volgt het schuldgevoel. Of frustratie. Of de machteloosheid. Daarom ben ik deze zelfhulp gaan schrijven, zodat ook jij het nut van signaleringsplannen kent.



Een signaleringsplan is als een stoplicht. Je leert wanneer je ontspannen bent en wanneer de stress oploopt. Ook anderen leren je beter kennen. En dat is het begin van verandering.

Signaleringsplannen uit de zorg

Signaleringsplannen worden veel in de zorg gebruikt. Ze worden vaak door een team gemaakt, bij cliënten die veel gedragsproblemen laten zien. Door in stapjes het gedrag in beeld te krijgen, leert het team zo uitbarstingen ('rode situaties') te voorkomen. Ook leert het team hoe je in een 'rode situatie' weer terug kan naar kalmte.

Deze informatie zou niet alleen in de zorg, maar ook bij ouders veel meer bekend kunnen zijn. Want deze manier helpt ook in gewone alledaagse thuissituaties met kinderen.

De hele dag door uitdagingen

Met deze zelfhulp willen we je als ouder helpen om op een praktische, laagdrempelige manier inzicht te geven in spanningsopbouw bij je kind én bij jezelf. Een signaleringsplan is geen wondermiddel. Het is een hulpmiddel. En het kan een heel krachtig hulpmiddel zijn. Het helpt je om gedrag eerder te herkennen, beter te begrijpen en met meer rust en vertrouwen te reageren. Niet perfect, wel bewust.



Hoe gebruik je de zelfhulp?

Deze zelfhulp is bedoeld als een praktische gids. Geen dik handboek dat je van begin tot eind moet lezen, maar een hulpmiddel dat je erbij kunt pakken wanneer jij daar behoefte aan hebt. Het gaat om jou, jouw kind, en jullie dagelijks leven, dus voel je vrij om het boek op jouw manier te gebruiken.

Het is een zelfhulp, dus je kan zelf aan de slag met het signaleringsplan. Maar je kan de zelfhulp ook op advies van je hulpverlener doornemen, of samen met je hulpverlener. Ook kan je een signaleringsplan voor je kind maken, dat ook gebruikt wordt op de kinderopvang of op school. Plan dan samen gesprekken om het signaleringsplan in te vullen.

Elk hoofdstuk behandelt een ander onderdeel van het signaleringsplan: van het herkennen van signalen tot het maken van afspraken, het inzetten van hulpbronnen en het omgaan met stress. Aan het eind van elk hoofdstuk vind je praktische opdrachten, reflectievragen of invulschema's waarmee je direct aan de slag kunt.

Je kunt ervoor kiezen om het boek stap voor stap te doorlopen, of doorbladeren en kijken welke onderdelen nú het meest spelen bij jou thuis. Heb je moeite met de boze buien van je kind? Begin dan bij het hoofdstuk over triggers en spanningsopbouw. Ben je vooral op zoek naar manieren om zelf rustig te blijven? Ga dan naar het stuk over zelfzorg en ouderlijke signalen.



Vraag en antwoord

De zelfhulp is geschreven met mijn collega's Anne Vink en Florentine Paus. We hebben geprobeerd om alles zo concreet mogelijk op te schrijven. Toch kan het zijn dat je meer ondersteuning wil hebben of vragen hebt. Dat hebben meer ouders.

Je kan daarom in [onze oudercommunity](#) meer informatie krijgen, online bijeenkomsten volgen of chatten met professionals. Vind je individuele ondersteuning fijner? Dat kan ook. Onze behandelaars kunnen op maat [met je meedenken](#).

Met groetjes,

Zillah Holtkamp
Gezondheidszorgpsycholoog BIG | Infant Family
Health specialist | Oprichter IMH Nederland





2. Voorbereiding

Je gedrag veranderen vraagt tijd en aandacht. Het vraagt dat je af en toe even stil staat en aan jezelf vraagt hoe het met je gaat. Stil staan bij wat jij nodig hebt, iets wat veel ouders die zwanger zijn, of baby's en jonge kinderen opvoeden niet goed lukt vanwege alle drukte die het gezinsleven met zich meebrengt.

Maar het is nodig, om regelmatig ruimte voor jezelf te creëren...want als het goed gaat met ouders, gaat het vaak ook goed met de kinderen. Daar leggen we straks meer over uit.

Een voorbeeld met het vliegtuig ken je misschien. Daar geven ze altijd de instructie 'dat je eerst je eigen zuurstofmasker moet pakken, voordat je jouw kinderen het zuurstofmasker geeft'. Zo werkt het feitelijk ook met stress en emoties. Voel jij je beter, dan gaan je kinderen ook relaxter met lastige situaties om. En dat helpt jou weer om met situaties die je wat moeilijker vindt, om te gaan. Dat is wat jij als ouder natuurlijk graag wil, anders was je niet aan deze zelfhulp begonnen.



Tip: Reflectieschriftje

Wist je dat schrijven en/of tekenen je heel erg helpt om na te denken over hoe het met jezelf gaat. Je creëert een moment van rust en reflectie. Het schrijven en/of tekenen geeft inzicht, energie en ruimte voor creativiteit. In je hoofd kom je op andere gedachtes. Het is niet voor niets dat mensen een dagboek bijhouden.

Kortom: pen en papier bij de hand werkt! We raden je dan ook aan om een notitieboekje of map te gebruiken voor deze methode. Dan kan je daar al je oefeningen in doen, kun je het er gemakkelijk bij pakken en tussendoor schrijf of teken je lekker je gedachtes van je af.



3. Wat willen jullie veranderen?

Voordat je aan de slag gaat met het invullen van het signaleringsplan, gaan we eerst stilstaan bij de reden waarom je dit gaat doen. Ofwel: wat zou je thuis graag veranderen? Wat zou je partner of de andere ouder graag willen veranderen? Kan je kind al wensen aangeven? Wat willen jullie samen graag anders zien? Je gaat dit uitwerken als eerste stap; wat is jullie doel?

Zonder doel blijft het signaleringsplan namelijk te algemeen. Door concreet te maken wat je graag anders wilt zien, kun je gericht oefenen en evalueren. Bovendien helpt het je om succes te herkennen, ook als dat in kleine stapjes komt.

Doelen formuleren

Een goed doel is:

- Positief geformuleerd ("Ik wil dat mijn kind leert hulp te vragen als iets te moeilijk is" i.p.v. "Hij mag niet meer schreeuwen")
- Concreet en observeerbaar (je kunt het gedrag zien of horen)
- Realistisch en haalbaar (aangepast aan de leeftijd en mogelijkheden van je kind en aan wat jezelf ook kan bieden)
- Begrijpelijk voor de ander, zoals je partner of je kind, omdat je in een gezinsleven altijd in relatie bent met anderen. Zij zijn onderdeel van je plan en van het succes.



Het signaleringsplan is flexibel...kinderen groeien, situaties veranderen, je leert elkaar beter begrijpen. En zo groeit jullie plan met jullie mee



Opdracht: jullie doelen in kaart brengen

Gebruik onderstaande vragen om jullie gezinsdoelen helder te krijgen:



1. Wat is het gedrag dat je vaak ziet bij spanning of een conflict?
2. Welke interactie zie je dan ontstaan tussen jou en je kind(eren), jou en je partner of tussen je partner en je kind(eren)
3. Wat zou je willen dat jij of één van je gezinsleden in die situatie leert of doet?
4. Wat zou er veranderen als dit doel lukt? Hoe zou dat voelen?
5. Hoe beïnvloeden wij elkaar als partners in stressvolle momenten?
6. Hoe speelt mijn eigen verleden mee in hoe ik reageer op mijn kind?
7. Wat gebeurt er in de relatie met mijn kind als spanning oploopt?
8. Wat laat mijn kind mij eigenlijk zien, over ons, over zichzelf?
9.en misschien heb je zelf ook nog goede vragen voor jezelf....

Schrijf je antwoorden in je schriftje. Noteer ook hoe vaak dit gedrag zich nu voordoet. Misschien wel meerdere keren per dag? Of per week?

Wil je het helemaal concreet hebben, dan kun je dit ook eerst één of twee weken gaan bijhouden en turven. Zie op de volgende pagina hoe je dat kan doen. En zijn er toevallig al zorgprofessionals bij jullie betrokken? Vraag dan of zij lijsten hebben om de doelen concreet te maken of misschien willen zij wel met je meedenken.



Turflijst gedrag

Gebruik een turflijst gedrag als een manier om inzicht en bewustwording te vergroten. Zie het als een soort 'dagboek' van signalen. Kies vooraf één of een paar gedragingen die je wilt observeren bij ieder gezinslid (bijvoorbeeld: roepen, terugtrekken, boos worden, huilen).

Noteer elke keer dat je dit gedrag ziet met een eenvoudige streep of turfje.

Je kunt dit doen per dagdeel, per activiteit, of gedurende een hele week. Je kan het via een digitaal schema doen...maar handiger is als je een blaadje met pen op een centrale plek laat liggen, waar je snel bij kan.

Gedrag	Maan dag	Dins dag	Woens dag	Donder dag	Vrijdag	Zater dag	Zondag

Pieter

Gedrag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
slaan		1 op schaal vriendje		1 boerke			
weglopen	1 op schaal						
deur slaan							
stampen							
niet luisteren							



4. Het signaleringsplan

Een signaleringsplan is een hulpmiddel dat helpt om vroegtijdig signalen van spanning of overprikkeling te herkennen én er op een passende manier op te reageren. Het is een gestructureerd overzicht van wat iemand laat zien in verschillende spanningsniveaus. Ook laat het signaleringsplan zien, wat die persoon dan nodig heeft, en wat de omgeving kan doen om te helpen.

Het doel is simpel en krachtig: **voorkomen dat spanningen uit de hand lopen**. Of het nu gaat om woedeaanvallen, huilbuien, terugtrekgedrag of driftige discussies: een signaleringsplan helpt om op tijd bij te sturen, zodat escalaties minder nodig zijn en herstel sneller mogelijk is.

Waar komt het vandaan?

Signaleringsplannen worden al langer gebruikt in de zorg, met name om crisissituaties te voorkomen of beter op te vangen. Het wordt bijvoorbeeld gebruikt in de:

- GGZ (geestelijke gezondheidszorg)
- gehandicaptenzorg
- jeugdzorg

Ook worden signaleringsplannen in het onderwijs gebruikt, om gedrag van kinderen beter te kunnen herkennen en gedrag beter te begeleiden.

Vaak worden ze gekoppeld aan het stoplichtmodel, spanningsmeter, gevoelskaarten of emotiemeters, waarbij gedrag in drie fases wordt verdeeld:

Groen (in balans), **oranje** (beginnende spanning), **rood** (crisis of uitbarsting).

Hoewel signaleringsplannen zijn ontwikkeld voor gebruik in professionele zorgomgevingen, is de kracht ervan juist ook goed toepasbaar thuis in gezinnen, op school of in de kinderopvang. Daarom delen wij deze kennis.

In de jaren '90 is in de geestelijke gezondheidszorg op meerdere plekken gestart met het signaleren van gedrag. Voor het eerst wordt hier in 1998 door Bert van der Werf en collega's over gedeeld in het boek 'signaleringsplannen'

Het Centrum voor Consultatie en Expertise geeft in 2016 in een review aan dat signaleringsplannen vele vormen en maten kennen. Er is dus geen vaste manier waarop een signaleringsplan vorm krijgt. Wel zijn er vaste onderdelen:

- **het plan is opgesteld voor één persoon**
- **de concreet waarneembare signalen zijn opgeschreven in fasen**
- **bij elke fase staan suggesties voor handelen door de omgeving**



Waarom werkt een signaleringsplan ook voor een gezin?

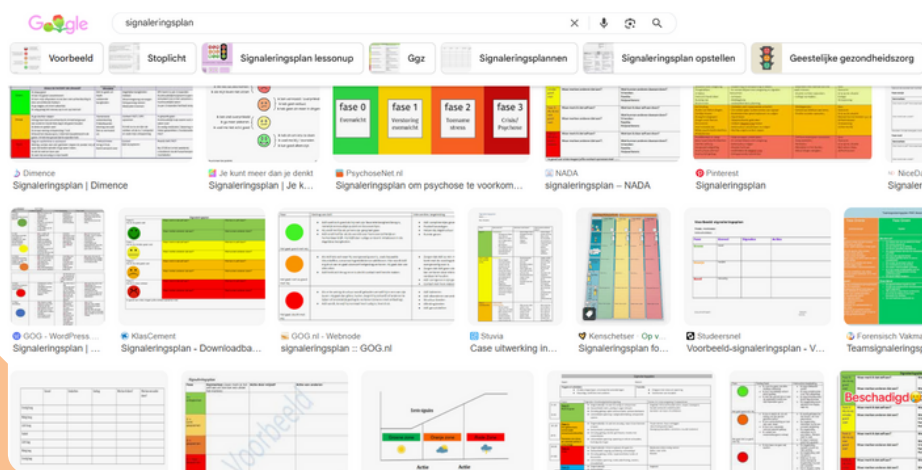
Het leven met jonge kinderen is vol emoties, onverwachte situaties en dagelijkse drukte. De hersenen van jonge kinderen zijn nog volop in ontwikkeling en heel veel moet nog geleerd worden, zoals omgaan met al die dagelijkse prikkels. Daarom hebben ze jou nodig om te leren hoe je hiermee om gaat. Een signaleringsplan helpt om die gevoelens en signalen van je kind eerder te herkennen én er op te reageren op een manier die past bij je kind en bij jou als ouder.

Daarnaast zul je als ouder merken dat je in deze levensfase, misschien wel een 'korter lontje' hebt. Door slaapgebrek, minder tijd voor jezelf en alles wat je moet doen, raak je zelf misschien ook sneller uit balans. Juist dan is het goed om te kijken hoe spanning bij jou en/of je partner oploopt.

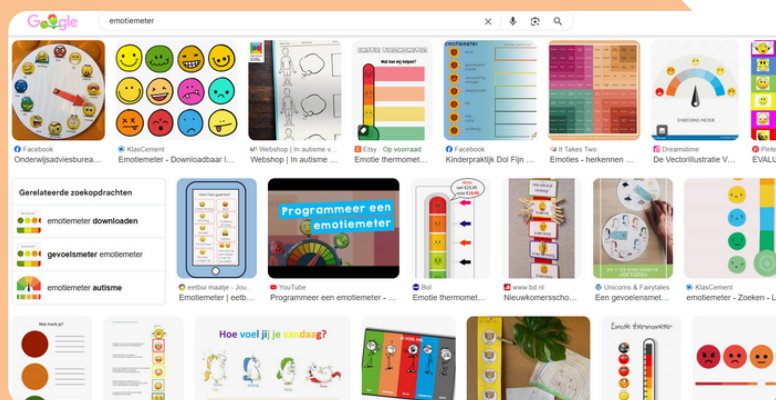
Het signaleringsplan werkt in gezinnen omdat:

- je leert jezelf, je partner en kind(eren) veel beter begrijpen
- je niet pas hoeft in te grijpen als het misgaat, maar al in de opbouw van spanning
- kinderen en ouders leren over hun eigen emoties en hoe die werken
- het zorgt voor minder schuldgevoel of frustratie achteraf
- het helpt om positieve patronen op te bouwen in plaats van te blijven hangen in "brandjes blussen".

Als je 'googled' op signaleringsplan kom je heel veel versies tegen. Met en zonder 'smileys'. Met 3 stoplicht kleuren of met meer kleuren. Uitgebreide plannen en kleinere plannen. Gratis downloads of dingen die je zelf moet knutselen. We leggen in deze zelfhulp uit welke vormen er zijn en zo kan je kiezen wat bij jullie past.



Bron: google signaleringsplan 11 mei 2025

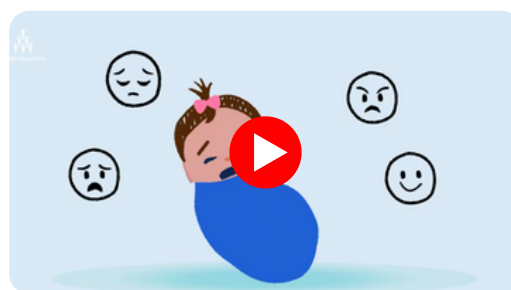
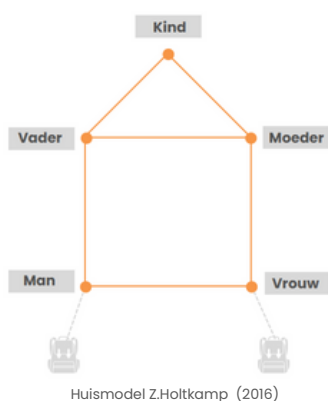


Bron: google emotiemeter 11 mei 2025

5. De plek van een signaleringsplan

Het signaleringsplan is geen losstaand instrument. Het past juist heel goed binnen een breder kader van opvoeden, ouderschap, een vertrouwde ouder-kind band ontwikkelen en de ontwikkeling van kinderen stimuleren. Ook is het een belangrijk onderdeel wanneer je aan de slag gaat met je eigen (stress of ontregelt) gedrag.

Het Huismodel biedt een krachtig kader om die bredere patronen te begrijpen. In plaats van gedrag als losstaand te benaderen, nodigt het model uit om te kijken naar de relaties waarin dat gedrag ontstaat, relaties tussen partners, ouders en kinderen, én de invloed van het verleden. Binnen die relationele context krijgt ook een hulpmiddel als het signaleringsplan een diepere betekenis. Voor meer uitleg zie de speciale [zelfhulp begrijpen van patronen in je gezin via het Het Huismodel](#). Meerdere aangetoonde visies komen samen in het Huismodel. Die staan hieronder uitgelegd.



Infant Family Health

Het Huismodel is gebaseerd op de Infant Family Health-visie. Kort samengevat staat in deze manier van denken een gezonde ouder-kind relatie centraal. Hoe beter je als ouder kan aansluiten bij de beleving van je baby en peuter, hoe gunstiger de mentale en fysieke gezondheid van je kind zal verlopen. Hoe je als ouders aansluit bij je kind, wordt mede beïnvloedt door je rugzak. Hoe eerder je die rugzak dus in beeld hebt, hoe beter dit is voor kinderen. Voor dit laatste is het signaleringsplan een handig hulpmiddel.

Bekijk het bovenstaande filmpje van Augeo over de [ontwikkeling van emoties bij jonge kinderen en het belang van co-regulatie](#)

Systeemdenken

De systeemtheorie zegt dat we een persoon pas echt kunnen begrijpen als we de relaties om hem of haar heen ook kennen. Hoewel vaak gedacht wordt dat iemands karakter vaststaat, gedragen mensen zich binnen verschillende relaties en situaties anders. Ze zijn anders op het werk dan thuis, anders bij hun moeder dan bij hun vader, en ook weer anders bij de sportclub dan op een feestje. Mensen hebben een breed scala aan gedrag en passen zich dus aan per situatie en met wie ze zijn. Dit betekent dat hulpverlening en school niet alleen naar individuele kinderen en/of diagnoses moeten kijken, maar ook naar de omgeving waarin iemand zich bevindt en vooral ook naar de mensen waartussen iemand zich bevindt. In het signaleringsplan wordt daar dan ook rekening mee gehouden.

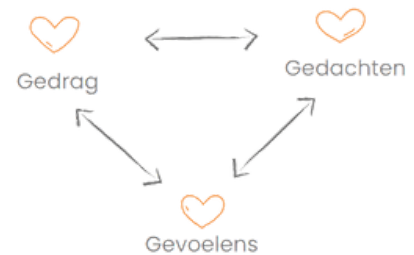
Wil je hier meer achtergrondinformatie over? Bekijk dan [dit filmpje van Windesheim](#).



Cognitieve gedragstherapie

Cognitieve gedragstherapie (CGT) is een vorm van psychotherapie die zich richt op het vinden en veranderen van niet-werkende denkpatronen en gedragingen die bijdragen aan psychische problemen. De theorie is gebaseerd op het idee dat gedachtes, emoties en gedrag met elkaar verbonden zijn. Tijdens CGT leer je bewust te worden van je gedachten en denkpatronen, en waar deze vandaan komen. En die zijn heel waardevol bij het goed uitvoeren van een signaleringsplan.

Een uitgebreide uitleg over CGT is te zien in [dit youtube filmpje](#)



Lichaamsgericht werken

Lichaamsgericht werken betekent dat er wordt stil gestaan bij de taal (signalen) die het lichaam ons geeft. Het betrekken van het lichaam komt voort uit de kennis die we hebben over het opslaan van herinneringen. De laatste jaren komt er steeds meer aandacht voor de uitleg van dr. Steven Porges. Hij schrijft over de 'polyvagaal theorie'. Er zijn hierover nog weinig boeken voor ouders, maar om je een indruk te geven kun je [dit filmpje](#) bekijken.

Zowel aangename als onaangename herinneringen worden in je lichaam opgeslagen. Veel herinneringen komen daarbij in het impliciete geheugen terecht. Je kunt die vorm van herinnering niet precies ophalen, maar het lijf heeft de herinnering wel opgeslagen. Bij lichaamsgericht werken richten we ons op het begrijpen en behandelen van emotionele en psychologische problemen door middel van die lichaamservaringen. Het lichaam dient daarbij als ingang om tot diepere lagen te komen. Er is meer aandacht voor het voelen in plaats van analyseren, denken en doen. Deze benadering zorgt dat we lichaam en geest daardoor meer met elkaar gaan verbinden.

Kennis over het fysieke lichaam is daarbij essentieel. Een belangrijke theorie die het belang van het lichaamsgeheugen uitlegt is de Polyvagaal theorie van Stephan Porges. Om vervolgens klachten te verhelpen, zijn er tal van interventievormen waarin lichaamsgericht werken centraal staat, zoals yogatherapie, massagetherapie, aromatherapie, buitenpsychologie en psychomotore therapie. Al deze vormen kan je ook gebruiken als activiteit in je signaleringsplan.





Voordat je een signaleringsplan kunt maken, is het belangrijk om stil te staan bij de momenten waarop het lastig wordt thuis. Niet om meteen een oplossing te bedenken, maar **om te leren kijken**. Want als je weet wanneer het spannend wordt én je kan dat ook zien, kun je ook gaan begrijpen waarom dat gebeurt en wat jij of je kind dan nodig hebben.

Een signaleringsplan begint dus met herkennen van situaties waarin spanning oploopt. Soms zie je het duidelijk, bijvoorbeeld als er een driftbui ontstaat. Maar vaak begint het al veel eerder met kleine signalen, zoals zuchten, druk gedrag, terugtrekken, of juist heel stil worden. Die kleine signalen worden vaak over het hoofd gezien. Dan heb je het gevoel dat het opeens van 0 naar 100 gaat. Bij een signaleringsplan probeer je juist aandacht te hebben voor de kleine, maar zeker ook belangrijke signalen en de opbouw ervan.

Kijken met aandacht, zonder oordeel

De eerste stap is om terug te kijken op gewone dagen en te denken:

- Wanneer werd het lastig vandaag?
- Wat gebeurde er daarvoor?
- Hoe voelde ik me?
- Wat merkte ik aan mijn kind?
- Wat deden we toen?

Probeer dit niet te zien als “wat ging er mis?”, maar als “wat vertelt dit gedrag ons over ons gezin?” Want gedrag is geen probleem, maar een signaal. Het gedrag hoeft (en kan) niet gelijk opgelost worden, dit is stap één.



In gezinnen ontstaan vaak vaste patronen. Kinderen reageren op ouders. Ouders reageren op kinderen. En als dit steeds op eenzelfde manier gebeurt, wordt het moeilijk om eruit te komen. Door deze eerste stap te nemen, leer je bewust te zien wat er speelt en dat is de basis om samen een plan te maken dat echt bij jullie past.

“Wat je ziet, kun je veranderen. Wat je niet ziet, blijf je herhalen.”



Opdracht: leren kijken

Pak je schrift, een app of iets om op te schrijven en beantwoord rustig deze vragen:

- Welke momenten op de dag zijn vaak lastig?
- Wat zie ik dan aan mijn kind?
- Wat voel of doe ik zelf?
- Hoe reageren we op elkaar?

Je hoeft nog niets op te lossen. Je bent nu een patroon aan het ontdekken. Wat je ziet, kun je straks gebruiken om spanning voor te zijn.

Ook kan je het schema op de volgende pagina gebruiken om in te vullen.



Hulpmiddel ABC-schema

Het ABC-schema helpt je om beter te begrijpen waarom bepaald gedrag bij jullie thuis steeds terugkomt. Het laat zien dat gedrag niet zomaar ontstaat, maar vaak een reactie is op iets wat eraan voorafgaat én dat het gedrag ook gevolgen heeft.

Door gedrag in drie stukjes op te knippen: Aanleiding (situatie), Gedrag, Gevolg, kun je als ouder ontdekken:

- Waardoor het gedrag ontstaat
- Wat je kind of jij precies doet in die situatie
- En wat het gevolg is (voor het kind én voor jullie als gezin).

Om te wennen aan deze manier van inzichtelijk maken van gedrag kan het helpen om de volgende stappen door te nemen:

- Van wie wil je het gedrag inzichtelijk maken? Van je kind of van jezelf?
- Maak het gedrag dat je opschrijft klein. 'Boos' is bijvoorbeeld heel groot. 'Roept heel hard stomme papa' is een stuk concreter en dus klein.
- Begin met het opschrijven van het gedrag en kijk daarna naar de situatie voorafgaand en naar de gevolgen.

Vul dit schema een week in. Misschien ontdek je zo al patronen die je eerst niet opvielen.

Datum & tijdstip	Situatie waar het gedrag ontstond	Welk gedrag was er zichtbaar?	Wat was het gevolg?



Je zult merken dat je soms een aaneenschakeling van gedrag opmerkt. Dat als het ware het gevolg van het ene gedrag, een nieuwe situatie vormt. Dat is heel normaal, want gedrag is vaak een reactie op iets anders.



7. Stap twee – herkennen van signalen

In de vorige stap heb je gekeken naar situaties waarin spanning ontstaat binnen jullie gezin. Je begon te herkennen wanneer het mis dreigt te gaan. Nu is het tijd voor de volgende stap: het leren herkennen van signalen bij je kind, en ook bij jezelf, vóórdat het escaleert.

Gedrag bouwt zich namelijk vaak op in fases. Spanning komt zelden uit het niets. Er zijn signalen die iets vertellen over hoe jij jezelf voelt of hoe een kind zich voelt. Als je die signalen leert herkennen, kun je eerder bijsturen, ondersteunen of veiligheid bieden. Dat is precies wat een signaleringsplan doet: het helpt om op tijd te reageren, zodat escalaties kunnen worden voorkomen.

De opbouw van spanning: het stoplichtmodel

Om signalen beter te herkennen, gebruiken we vaak het stoplichtmodel. Dat bestaat uit drie kleuren die de mate van spanning aangeven:

● Groen: Alles is in balans

Het gezinslid (jij, je partner of je kind(eren)) zijn ontspannen, kan zich goed gedragen, er is verbinding. Er is een ontspannen, fijne en gemoedelijke sfeer. Je kan tegenslagen verdragen.

● Oranje: Oplopende spanning

Je ziet bij elkaar kleine signalen van spanning: onrust, prikkelbaarheid, klagen, sneller boos, overprikkeld gedrag. Jij, je partner of de kinderen zoeken misschien controle, of juist rust.

● Rood: Overbelasting of escalatie

Het gezinslid is overspoeld. Er is sprake van huilen, schreeuwen, boosheid, terugtrekken, weglopen, lichamelijk zeer onrustig gedrag. Er is weinig tot geen controle meer over het gedrag. Geluid, drukte en andere prikkels zijn moeilijk te verdragen. Alles voelt te veel en er ontstaat een smalle blik. Er is geen ruimte meer om te leren of om aandacht te hebben voor de ander of zichzelf. Eigen signalen van stress worden genegeerd. Nuance mist, alles lijkt 'zwart/wit' en denkpatronen 'alles gaat mis' en 'ik kan niets' zijn dan vaak aanwezig.



Elk gezinslid is uniek. Daarmee krijgt ook elk gezinslid zijn eigen signaleringsplan. Vul daarom voor ieder een eigen stoplicht in. Later ga je met elkaar in gesprek hoe de stoplichten elkaar versterken en/of kunnen helpen.



Opdracht: maak lijstjes

Pak je schrift, een app of iets om op te schrijven er weer bij en ga aan de slag met drie lijstjes: één voor groen, één voor oranje en één voor rood. Schrijf daar per kleur in wat jezelf, je partner of je kind doet en hoe die reageert. Dit wordt straks de basis van je signaleringsplan.

Wil je wat inspiratie? Kijk op de volgende pagina voor voorbeeldvragen.



Herken de signalen van je kind:

Elk kind laat spanning op een andere manier zien. We kunnen je dus geen 'standaard' lijstje geven. Wel helpen we je op weg met wat vragen die je helpen om het gedrag van je kind in kleuren te plaatsen:

● Groen: Wanneer gaat het goed?

- Hoe ziet je kind eruit als hij/zij zich veilig en ontspannen voelt?
- Wat doet je kind dan graag?
- Hoe is het contact met jou op die momenten?

Voorbeeld: "Hij zingt tijdens het spelen." | "Ze maakt grapjes en zoekt contact." | "Hij ligt lekker in de box te spelen".

● Oranje: Wanneer zie je dat het lastiger wordt?

- Wat zijn de eerste kleine signalen dat het minder lekker loopt?
- Wordt je kind sneller onrustig of juist stil? Hoe zie je dat?
- Trekt het zich terug of zoekt het controle?

Voorbeeld: "Ze begint te wiebelen en luistert niet goed meer." "Hij roept om alles 'nee!' en begint te mopperen." "Zij gaat in een hoekje staren en is muisstil"

● Rood: Wanneer is het echt te veel?

- Wat gebeurt er als het escaleert?
- Hoe ziet dat eruit in gedrag of emoties?
- Hoe voel jij je op zo'n moment?

Voorbeeld: "Hij gooit met spullen en wil niet meer praten." "Ze gilt en slaat om zich heen." "Hij huult zonder getroost te kunnen worden".

Vergeet jezelf niet:

Ouders raken ook gespannen. Wat zijn jouw signalen dat het je te veel wordt?

- Begin je harder te praten of juist te zwijgen?
- Voel je je machteloos, boos, verdrietig of gespannen?
- Wat doe jij als het je allemaal even te veel wordt?
- Wanneer zit jij het lekkerst in je vel?



Door ook naar je eigen signalen te kijken, leer je eerder ingrijpen bij jezelf, voordat je uitvalt of jezelf terugtrekt. Dat is de reden waarom we per gezinslid een stoplicht maken, zodat je ook je eigen patronen leert herkennen en daarop kan bijsturen.



Voorbeeld gedragssignalen

Onderstaande tabel geeft voorbeelden van gedragssignalen die je kunt gebruiken als inspiratie bij het invullen van je eigen signaleringsplan. Herken wat past bij jouw kind, bij jezelf en bij je partner. Wil je meer weten over stress-signalen bij jonge kinderen, benut dan de signalenlijst van IMH Nederland over stress-signalen bij jonge kinderen. Meld je (gratis) aan bij [oudercommunity van IMH voor ouders](https://oudercommunity.van.imhvoorouders.nl). Of als professional bij mijn.imhnederland.nl

Fase	Kind	Ouder
	Zingend of pratend spelen Oogcontact maken Glimlachen en/of brabbelen Zelf initiatief nemen in spel Meebewegen met afspraken Grapjes maken of lachen Trots laten zien ("Kijk eens!") Zelfstandig kunnen spelen of kiezen Rustig ademen Vragen stellen of nieuwsgierig zijn Zich laten troosten of knuffelen Ontspannen lijfje, handjes en voetjes Kijkt rustig om zich heen Reageert op geluid of stem van ouder Zuigt rustig op speen/duim Regelmatig slaap- en waakritme Maakt rustige bewegingen met armen en benen Eten en drinken is goed	Je denkt helder en kunt relativeren Je maakt ruimte voor humor of lichtheid Je voelt verbinding met anderen Je kunt rustig en respectvol communiceren Je hebt energie voor dagelijkse dingen Je ervaart rust in je lijf (lage ademhaling, ontspannen schouders en spieren) Je voelt zelfvertrouwen en hebt overzicht Je maakt gezonde keuzes (eten, slaap, sporten, grenzen stellen) Je hebt geduld met je kind(eren) Je maakt grapjes of speelt mee Je kunt flexibel reageren op gedrag Je gebruikt een rustige stem Makkelijk lichamelijk contact maakt (knuffel, hand op schouder, troosten) Je denkt in oplossingen en blijft meedenken Je herkent emoties van je kind zonder zelf overspoeld te raken Je neemt kleine vertraging of rommel van de kinderen zonder ergernis
	Snel huilen of mokken Afhaken in spel Veel "nee" zeggen Prikkelbaar reageren Gaan wiebelen of friemelen Herhaald vragen om hetzelfde Vermijden van oogcontact Stil worden of zich terugtrekken Harder stemvolume Sneller ademen Onrustig trappelen of zwaaien met armen Vaker geeuwen, niezen of hikken (signalen van overprikkeling) Wrijven in oogjes of oren Lichaam wordt stijf of juist slap Huult kort en pruttelend zonder duidelijke reden	Je gaat sneller zuchten of fronsen Je spreekt je kind kortaf ("schiet op", "nu even niet") Je merkt dat je minder gevoelig bent voor wat je kind nodig heeft Je voelt irritatie in je lijf (hoge ademhaling, spanning in schouders, hoofdpijn, gejaagd) Je wilt controle houden ("nu moet je luisteren") Je reageert minder met humor of warmte Je praat sneller en harder dan normaal Je voelt dat je energie opraaft, maar je gaat toch door Je wordt sneller prikkelbaar of ongeduldig Je stelt uit of gaat juist overmatig controleren Je reageert afstandelijker of kortaf in contact Je eet, scrollt, werkt als afleiding, meer alcohol, drugs of roken Je trekt je sociaal iets terug
	Hard of ontroostbaar huilen Verstijven of overstrekken (rug hol maken) Huid wordt bleek of vlekkelig Spugen of voeding weigeren Lijkt niet te reageren op troostpogingen Drukt zich weg van ouder/verzorger Heftig wiebelen of schoppen Gebalde vuistjes, verhoogde spierspanning Gillen of schreeuwen Dingen kapotmaken, gooien met spullen Andere kinderen of ouders slaan Wegrennen of verstoppert Volledig blokkeren of bevroren Niet meer reageren op aanspreken Dreigen met weggaan ("Ik wil weg!") Herhalend roepen of dwangmatig gedrag	Je ontploft of barst in huilen uit, voelt je machteloos Je blokkeert volledig en kunt niks meer Je voelt paniek of dissociatie (jezelf 'kwijt zijn') Je zegt of doet dingen waar je later spijt van hebt Je trekt je volledig terug of vermijdt alles Je denkt zwart-wit ("het lukt me nooit") Je voelt je eenzaam, hopeloos of waardeloos Je hebt de neiging jezelf of anderen af te wijzen Je snauwt of schreeuwt tegen je kind Je loopt weg of trekt je terug ("ik kan dit niet meer") Je ervaart woede of paniek Je voelt je overspoeld en kunt niet meer nadenken Je slaat met een deur, gooit iets weg, maakt stuk Je denkt: "Laat maar, zoek het maar uit" Je voelt je een slechte ouder Je schaamt je voor je gedrag Je verwijt je partner en/of maakt ruzie



8. Stap drie – wat is er nodig?

In de vorige stap heb je geleerd om signalen van spanning te herkennen in verschillende fases. Je ziet nu beter wanneer jezelf, je partner of je kind overprikkeld raakt, wanneer iemand zich terugtrekt, of wanneer iemand zich juist drukker gaat gedragen. Misschien herken je ook al eerder hoe jij of je partner reageren op spanning. Dat is een geweldige stap vooruit!

Nu is het tijd voor iets cruciaals: wat heeft het gezinslid op zo'n moment nodig?
En: wat helpt jou of je partner om rustig en beschikbaar te blijven?

Elk gedrag laat een behoefte zien....kijk dus achter het gedrag

Achter elk gedrag schuilt een behoefte. Laten we je kind als voorbeeld nemen.

Als je kind schreeuwt, huilt, met spullen gooit of niets meer zegt, probeert het eigenlijk iets duidelijk te maken. Bijvoorbeeld:

- "Ik weet niet hoe ik met dit gevoel om moet gaan."
- "Ik ben bang dat ik het niet goed doe."
- "Ik schrik van jullie ruzie, papa en mama. "
- "Ik heb je nodig, maar ik weet niet hoe ik dat moet vragen."
- "Ik wil je iets duidelijk maken, maar ik kan nog niet praten".

Als ouder kun je leren bedenken: Wat vraagt je kind eigenlijk?



Opdracht: helpende acties opschrijven

Ga weer verder met je lijstjes. Maak drie lijstjes voor je kind. Denk na over de behoeftes en welke acties daar bij passen.

- Wat helpt als mijn kind in groen zit om in balans te blijven?
- Wat helpt in oranje om terug te keren naar groen?
- Wat helpt in rood om te ontladen of tot rust te komen?

En maak daarna drie korte lijstjes voor jezelf als ouder. Wat helpt jou in die fases?



Herken de behoeftes onder gedrag

Het is soms erg wennen om op een andere manier naar gedrag te kijken. Daarom geven we je voorbeelden van behoeftes die onder gedrag kunnen zitten. Dit kan je helpen om je jezelf trainen anders naar gedrag te kijken. Hier zijn wat vragen die je helpen om het gedrag van je kind in kleuren te plaatsen:

● Groen: behoeftes onder het 'kalme' en 'ontspannen' gedrag. Voorbeelden:

Gedrag: Hij speelt met zand en water → Behoefte: 'ik ben fijn aan het voelen hoe dit voelt en wat ik er mee kan'

Gedrag: Ze maakt grapjes en zoekt contact → Behoefte: 'ik wil bij je zijn, je bent zo leuk'.

Gedrag: Hij ligt lekker in de box te kijken → Behoefte 'ik ben nieuwsgierig naar alles om me heen'.

Nog meer behoeftes:

- Ontdekken
- Leren, nieuwsgierig zijn
- Autonomie, ik wil het zelf kunnen, ik wil groeien

● Oranje: behoeftes onder gedrag dat uit spanning en ongemak bestaat. Voorbeelden:

Gedrag: Ze begint te wiebelen en luistert niet goed meer → Behoefte: 'ik vind het te moeilijk, het lukt me niet'

Gedrag: Hij roept om alles 'nee!' en begint te mopperen → Behoefte: 'ik wil geen boterham met pasta, ik wil jam.'

Gedrag: Zij gaat in een hoekje staren en is muisstil → Behoefte: 'ik ben bang, wie kan me veiligheid bieden'

Nog meer behoeftes:

- Erkenning dat het moeilijk is
- Begrenzing. Duidelijkheid nodig hebben. Of meer structuur nodig hebben
- Vertragen omdat het te snel gaat
- Keuze nodig hebben, omdat jullie niet naar mijn behoefte luisteren en me geen ruimte geven voor mijn eigen mening
- Nabijheid of troost krijgen, omdat ik me verdrietig, emotioneel of overprikkeld voel

● Rood: behoeftes wanneer het echt te veel is. Voorbeeld:

Gedrag: Hij gooit met spullen en wil niet meer praten → Behoefte: 'help me, ik overzie het niet meer'.

Gedrag: Ze gilt en slaat om zich heen → Behoefte: 'ik wil kalm worden, maar weet niet hoe ik dat moet doen'.

Gedrag: Hij huult zonder getroost te kunnen worden → Behoefte: 'ik ben overprikkeld en wil hier weg'.

Nog meer behoeftes:

- Ik zoek veiligheid
- Laat me afkoelen, mijn emoties zijn veel te veel
- Ik zoek nabijheid zonder dat er wat van me gevraagd wordt

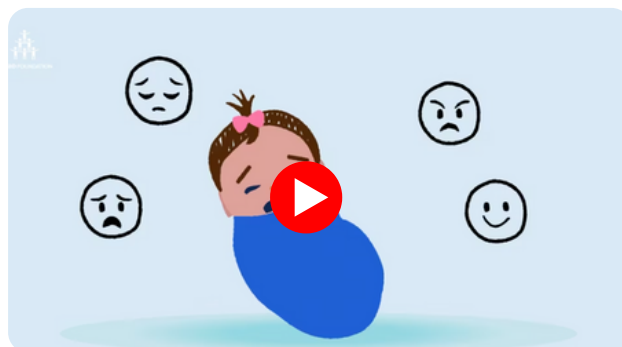


Emoties zijn een puzzel. Hetzelfde gedrag, kan namelijk op een ander moment weer een andere behoefte hebben. Blijf dus steeds bekijken: 'wat zou er in deze situatie en op dit moment achter dit gedrag kunnen zitten'



Het belang van co-regulatie

Juist als iemand in huis meer spanning laat zien, kan dit bij jou ook wat triggeren. Hoe graag je er ook voor je kinderen wil zijn, ze kunnen soms 'vervelende' of de 'meest slechte gevoelens' bij je ophalen in een split second. Weet jij wat er bij jou getriggerd wordt? Kijk daarom het filmpje van co-regulatie van Augeo nog een keer. En breng je eigen patronen in beeld, van nu, maar ook van vroeger.



Augeo: co-regulatie (2025)

Wat helpt in deze fases? Denk in acties

Als je weet wat de behoefte onder gedrag is, kun je nadenken over helpende acties. Dat zijn dingen die je kunt doen of zeggen om spanning te verminderen en veiligheid te vergroten. Het gaat vaak om simpele, concrete handelingen:

- In oranje kun je bijvoorbeeld zeggen: "Ik zie dat het lastig voor je is, zal ik je even tegen mij aanhouden?"
- In rood kan een kind soms alleen nog maar afkoelen met een vaste en vertrouwde routine, zoals even op de bank liggen met een deken, of in een rustige ruimte.

Wat werkt, verschilt per gezin. Het gaat erom dat jij ontdekt: wat helpt ons en kan in onze situatie?

Deze stap is de basis voor het echte signaleringsplan. Je begint te bouwen aan een overzicht van signalen én acties die je kunnen helpen in lastige momenten. Niet om alles op te lossen, maar om houvast te bieden, zodat je minder overvallen wordt, en meer invloed ervaart.

Voorbeeld van Anne:

'Mijn dochter van 5 kwam terug van haar eerste schooldag na de vakantie. Ze was druk en brutaler dan normaal. Toen ze moest stoppen met spelen om te gaan eten werd ze boos. Ze ging schreeuwen, duwen en schoppende bewegingen maken. Ik had zelf ook een drukke dag gehad en had haast om te gaan eten. Maar toen dacht op dat moment: **wat is nou eigenlijk wat mijn dochter laat zien? Wat is haar behoefte?** Hierdoor kon ik schakelen en me verplaatsen in haar. Zij wilde even rust en lekker bewegen. Ik werd niet geïrriteerd of dwingend naar haar om aan tafel te gaan zitten, maar bedacht een ander plan zodat ze eerst haar energie kwijt kon.





Voorbeeld acties

Onderstaande tabel geeft voorbeelden van acties die je kunt gebruiken als inspiratie bij het invullen van je eigen signaleringsplan. Herken wat past bij jouw kind, bij jezelf en bij je partner. Wil je nog meer inspiratie? Voor jezelf? Kijk dan bij **plezierige activiteitenlijst** of **werkboek activiteiten hotelmama lijstje**. Voor je kind? Kijk dan bij **100 rustige activiteiten voor kinderen**.

Fase	Kind	Ouder
	Kind voor zichzelf: Vrij spelen (binnen of buiten) Boekjes bladeren, lezen Rustige activiteit (puzzelen, kleuren, bouwen) Lekker hangen, rondkijken, liggen in de box Ontspannen het huis, of speelgoed ontdekken Kind in relatie met de ander: Het kind laat dingen zien en deelt met de ander waar het kind mee bezig is Samen spelen (met volwassenen of kinderen) Voorlezen of samen liedjes zingen Knuffelen of lichamelijk contact Als ouder in de buurt zijn, zonder dat je er naast zit Positieve aandacht geven ("Wat fijn dat je...") Op afstand contact maken	Ouder voor zichzelf: Tijd hebben voor jezelf (koffie, muziek, korte pauze) Bewust ademhalen of even stil staan bij hoe je je voelt Dingen doen die energie geven (wandeling, koken, praten, klussen, iets creatiefs) Goed voor jezelf zorgen (eten, rust, grenzen bewaken) Een hoofd hebben die ruimte heeft om plannen te maken. En die overzicht heeft Schoonmaken, opruimen, dingen doen in huishouden Ouder in relatie met de ander: Complimenten geven én ontvangen Humor of luchtigheid toelaten Je goed kunnen verplaatsen in anderen Ruimte voelen om aan te sluiten bij anderen Er zijn voor de ander
	Kind voor zichzelf: Even apart spelen op een rustige plek Met sensorisch materiaal spelen (bijv. klei, stressbal, kinetisch zand) Iets actiefs doen: springen, rennen, dansen Kind in relatie met de ander: Samen ademhalen of een "pauzespelletje" doen Duidelijke keuze geven ("Wil je X of Y?") Herkennen en benoemen van gevoel ("Ik zie je kijken, je lijkt boos")	Ouder voor zichzelf: Zelf pauze nemen of een paar keer diep ademhalen Invoelen: "Wat voel ik nu eigenlijk?" Iets vertragen in tempo (langzamer praten of lopen) Jezelf herinneren: "Ik mag dit moeilijk vinden." Ouder in relatie met de ander: Hulp vragen of verwachtingen bijstellen Je gevoel delen met de ander Hulp vragen aan de ander Aangeven wat je nodig hebt van de ander Je even terugtrekken van de situatie/de ander om op te kunnen laden
	Kind voor zichzelf: Afzonderen in een rustige, veilige ruimte (met nabijheid dichtbij of op afstand) Een bekende vertrouwde handeling doen die rust geeft (bijv. even onder een deken, in een schommelstoel, filmpje kijken) <i>Let op: hoe jonger hoe meer je kind jou en lieflijk contact nodig heeft! Dus zorg dat juist jij of een andere vertrouwde persoon beschikbaar is.</i> Kind in relatie met de ander: Veilig houden: voorkomen dat iemand zich pijn doet Kort en kalm blijven praten ("Ik ben bij je.") Troost bieden als het kind dat accepteert Bekende kalmerende handeling samen doen (knuffel, warm drinken, tegen elkaar liggen)	Ouder voor zichzelf: Stoppen met reageren, eerst zelf reguleren Kort uit de situatie stappen (als dat kan) Ademhalen of jezelf fysiek 'aarden' (voeten op vloer, handen voelen) Later reflecteren: wat gebeurde er, wat had ik nodig? Mild blijven voor jezelf ("Dit was een moeilijke situatie en ik ben ook mens.") Ouder in relatie met de ander: Hulp inschakelen of partner vragen over te nemen



9. Stap vier – oefenen in de praktijk

Tot nu toe heb je vooral nagedacht, geobserveerd en geschreven. Nu komt de fase waarin je het signaleringsplan gaat gebruiken in de praktijk. Dat betekent: oefenen, terugkijken, bijstellen en vooral: samen leren als gezin.

Waarom is oefenen belangrijk

Een signaleringsplan is pas echt waardevol als je het actief gebruikt. Het is geen papieren lijstje dat in een la verdwijnt, maar een levend hulpmiddel dat jullie in lastige situaties kan helpen. Door het regelmatig erbij te pakken, wordt het een taal in huis. Je leert elkaar te begrijpen en elkaar feedback te geven.

Bijvoorbeeld:

- Jij herkent oranje en zegt: “Ik merk dat we een oranje moment hebben. Wat helpt nu?”
- Je kind leert: “Als ik dit voel, mag ik zeggen dat ik even iets nodig heb.”
- Je partner leert hoe hij/zij kan ondersteunen of rust brengen.

Hoe kan je deze informatie allemaal gebruiken?

Bespreek met elkaar (als dat past bij de leeftijd van je kind, bespreek ook met je kind):

- Wanneer pakken we het plan erbij?
- Wie betrekken we nog meer? Denk bijvoorbeeld aan de kinderopvang, peuterspeelzaal, school, familie en/of oppas.
- Wat spreken we af als iemand in oranje of rood zit?
- Wat helpt ons als ouders om elkaar te steunen?
- Welke hulpmiddelen maken het oefenen gemakkelijker?

Kleine kinderen kun je bijvoorbeeld laten kiezen uit pictogrammen, emotieknuffels of kleuren. Ook leer je veel van hen, door naar ze te kijken en te zien wanneer spanning zich opbouwt. Bijvoorbeeld bij spelletjes met spannende elementen. Oudere kinderen kun je vragen om zelf suggesties te doen voor helpende acties. Op de volgende pagina lees je over materialen die kunnen helpen.



Opdracht: helpende acties opschrijven

Ga weer verder met je lijstjes. Maak drie lijstjes voor je kind. Denk na over de behoeftes en welke acties daar bij passen.

- Wat helpt als mijn kind in groen zit om in balans te blijven?
- Wat helpt in oranje om terug te keren naar groen?
- Wat helpt in rood om te ontladen of tot rust te komen?

En maak daarna drie korte lijstjes voor jezelf als ouder. Wat helpt jou in die fases?



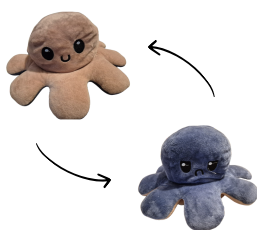
Helpende materialen voor kinderen



Prentenboekjes

Het boek kleurenmonster oefent met de emoties blij, kalm, boos, verdrietig en bang. Er zijn spelletjes, werkvormen en een speciale uitgave voor op school (vanaf +/- 3 jaar mee te oefenen). We horen in de praktijk dat dit boek steeds vaker gebruikt wordt op bijvoorbeeld scholen.

Het boek Daantje het vulkaantje is een fijn boek dat gezinnen helpt om in gesprek te gaan over hun emoties en spanningsopbouw.



Werken met knuffels

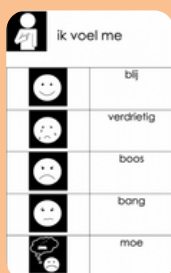
In vele vormen en maten zijn er knuffels te vinden die je kan wisselen van kleur of van uitdrukken. Zo kan een kind eenvoudig laten zien hoe het zich voelt.

Je kan knuffels ook als handpoppen gebruiken, die vertellen hoe ze zich voelen. Zo maak je de drempel lager om iets te vertellen over emoties.



Slaapkleets

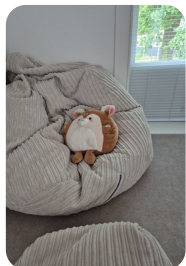
Een dagelijks moment samen doorbrengen en de dag afsluiten. Dat kan met Slaapkleets. Met smileys, tekeningen en leuke ouder-kind oefeningen oefen je samen met je kind om te praten over leuke en minder leuke dingen op de dag. Het is een manier om elkaar te leren kennen en om speels samen te praten over emoties.



Emotiemeters knutselen

Er is zelf ook veel te knutselen. Zo kan je met pictogrammen werken, met kleurkaarten of met een meter waarop je kan aangeven hoe jij of je kind zich voelt. Op bijvoorbeeld Pinterest staan allemaal leuke ideeën.

Koppel de emoties aan het dagritme, zodat je mogelijke patronen van emoties in beeld krijgt.



Rustdoos en rustplek

Vul een doos of een mand met spullen die helpen bij oranje/rode momenten: een stressbal, kleurpotloden, luisterboekje, geurtjes, klei, zachte doek etc. Stel die samen met je kind, zodat het echt speciaal is om daar mee aan de slag te gaan. En je het makkelijk kan pakken als het nodig is. Een vaste rustplek (zitzak, zitei van Ikea) helpt ook.



Emotieposter

Maak of print een poster met drie gekleurde vakken en schrijf in elk vak wat je kind doet, denkt of voelt in die fase, samen ingevuld is het het krachtigst.

De vorm van een poster kan je ook gebruiken, door emoties in de kamer te hangen waardoor jezelf en de kinderen af en toe herinnerd worden aan de soorten emoties. Zoals de emotieposter van Joep door uitgeverij Stulp.



Spelenderwijs oefenen

Juist op kalme en ontspannen momenten kan je goed oefenen met emoties. Bijvoorbeeld tijdens spelletjes. Denk bijvoorbeeld aan het gebruiken van een emotiedobbelsteen of speciale spelletjes. Maar ook spelletjes als de 'Toren van Pisa' of blokken stapelen helpen. Er zijn dan altijd momentjes van spanning of het omvalt. Je kan dan oefenen: 'wanneer stop je?' of 'wat doe je met de spanning als de toren omvalt'.



Laat je kind vooral ook meedenken en kiezen uit de opties. Dat helpt voor de motivatie om er ook gebruik van te maken!



Helpende materialen voor ouders

Boeken

Nu je dit aan het lezen bent, denk je misschien: ik wil meer weten over spanning, ontspanning en emotiereguleren. Meer achtergrond informatie kan dan helpen, zoals uit de boeken hiernaast. Maar er zijn nog veel meer zelfhulpboeken te vinden op dit gebied. De bibliotheek heeft veel van deze boeken ook beschikbaar. Speur maar rond en kijk wat bij je past.

Tools als reminder

Je kan als ouder op zoek gaan naar passende tools die je helpen met stilstaan bij wat je nodig hebt. Denk aan apps op het gebied van Mindfulness of op het gebied van verbeteren van welzijn. Op [WIJzijnMind](#) staat een overzicht. Ook hebben sommige zorgverzekeraars een pakket om je stress te verlagen. Via IMH waaijer kan je een [verbindingskaart](#) vinden, die je als ouder goed kan gebruiken als reminder om ontspanning en spanning te leren herkennen bij jezelf.

Activiteiten die rustig maken

Het helpt jezelf als je manieren hebt waarop je van spanning naar ontspanning kan gaan. Daarvoor zijn er inmiddels best wat leuke tools, zodat je wat inspiratie krijgt over activiteiten. Zoals het blikje regulatie met 41 oefenkaarten of via inspiratie van activiteitenlijsten zoals deze via [she blooms](#) of de [plezierige activiteitenlijst van 4MB](#)

Eigen therapie

Nu je bezig bent met die spanningsopbouw, kan het zijn dat je denkt 'ik heb zelf wat extra nodig'. Therapie om je eigen verhaal en onrust beter te kunnen snappen, kan dan helpend zijn. Jouw huisarts kan met je meedenken. Er zijn vele vormen mogelijk, van praten of EMDR voor de verwerking van nare gebeurtenissen tot creatieve therapie en buitencoaching. Laat je informeren en kijk wat bij je past. Via een gratis kennismaking op www.imhvoorouders.nl kunnen we ook meedenken.





10. Stap vijf – wat als het niet lukt?

In ieder gezin zijn er momenten waarop het veranderen van gedrag niet lukt. Zeker als het gaat om emoties en als spanning oploopt. Want wanneer spanning oploopt, reageer je vaak snel en volgens je oude vertrouwde manier. Je reageert anders dan je had gewild, en dan kan je het gevoel van falen, schuld of zelfverwijt ineens voelen.

Zeker als het net een paar keer goed ging, kan zo'n oude reactie ineens erg tegenvallen.

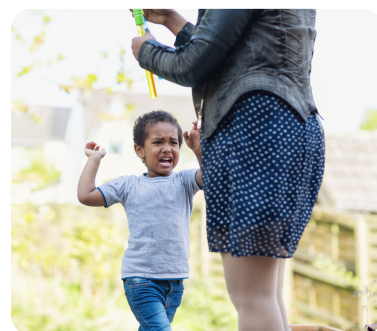
Dit noemen we een terugval en het is volkomen normaal. Sterker nog: terugval hoort bij verandering. Je bent bezig met nieuwe patronen oefenen, je bewust worden van gedrag, en samen oefenen. Dat vraagt tijd, en onderweg struikelen is geen fout, maar onderdeel van het proces.

Wat is terugval?

Een terugval is een moment waarop:

- je minder bewust reageert dan je had gehoopt
- oude patronen opnieuw de kop opsteken
- het hele signaleringsplan even vergeten wordt

Soms gebeurt dit na een drukke dag, bij ziekte, stress op werk, of als meerdere dingen tegelijk mislopen. Momenten dus waarop er van alles gebeurt. Dan is het heel begrijpelijk dat je 'terugvalt', al kan dat voelen alsof je hele signaleringsplan niet gaat lukken. Dat is gelukkig niet zo!



Herstellen na een moeilijke situatie – wat kan je doen?

Start bij jezelf. Zorg eerst dat jij weer rustig wordt. Dat kan zijn: even zitten, diep ademhalen, water drinken of even alleen zijn.

Praat er kort over met je kind. Zelfs kleine baby's kan je vertellen dat iets niet handig ging. Ze kunnen misschien niet direct iets terugzeggen, maar ze horen wel aan je stem dat je kalmer bent en dat het dus weer rustig is. Bijvoorbeeld: "Dat was niet fijn hè? Ik was heel boos. Maar het ligt niet aan jou, mama was even verdrietig over iets op het werk".

Herstel de verbinding. Ook al ging het even mis, je kunt altijd opnieuw verbinden. Een knuffel, oogcontact, of iets samen doen zonder woorden helpt vaak al.

Opdracht: Kijk zelf op een rustig moment terug en vraag jezelf af:

- Wat merkte ik bij mezelf vóór het misging?
- Wat had ik op dat moment eigenlijk nodig?
- Wat helpt mij om weer bij groen te komen?

Merk ook eens bij jezelf op of er andere gedachtes een rol spelen. Ben je bijvoorbeeld heel streng voor jezelf als het even mis gaat? Of voel je je schuldig? Probeer je te bedenken of dit gedachtes zijn die van invloed zijn op je gevoel en gedrag.

Pas eventueel het plan aan. Misschien is er iets nieuws dat je wilt toevoegen aan het signaleringsplan. Terugvalmomenten geven waardevolle informatie.



11. Stap zes – onderdeel van brede aanpak

Een signaleringsplan is geen losstaand 'hulpmiddel', maar kan je beter zien als een onderdeel van een groter plan voor jullie gezin. De manier waarop je als ouder omgaat met spanning, gedrag en herstelmomenten is namelijk verweven met je opvoedstijl, dagritme, routines en de ondersteuning vanuit de omgeving. Door het plan te verbinden aan je dagelijks leven, en de mensen daarin, helpt het nog beter. Bovendien is het waardevol om na te denken over de **oorzaak van de opbouwende spanning**. Die kunnen misschien wel van lang geleden zijn. Oude gevoelens, kunnen soms weer actueel worden door gedrag in het nu. Sta er eens bij stil, want anders ben je alleen maar bezig met het bestrijden van de symptomen en blijf je tegen hetzelfde aan lopen. Lees in de [zelfhulp begrijpen en verbeteren van patronen in je gezin](#) over hoe dit werkt.

Signaleringsplan sluit aan bij je gezinsstructuur.

Het signaleringsplan werkt het beste als het past bij jullie gezin. Daarom is het helpend om ook te kijken naar:

Dagritme, structuur en weekinvulling:

- Gebruik het signaleringsplan als aanvulling op vaste momenten: bij het opstaan, na school, voor het slapen. Check bij die vaste momenten hoe jij jezelf voelt, hoe je partner reageert en/of hoe het met je kind(eren) gaat. Gebruik juist die momenten om even stil te staan bij hoe iedereen zich voelt. Bijvoorbeeld door de emotiemeter erbij te pakken, elkaar te vertellen hoe ieder zich nu voelt of door een activiteit te doen die in groen zit.
- Bouw 'groene' momenten bewust in: pauzetijd, buitenspelen, een rustig overgangsritueel.
- Plan hersteltijd na spannende activiteiten of prikkelrijke situaties.

Opvoedstijl en gezinswaarden

- Laat het plan passen bij hoe jullie in de opvoeding staan. Bijvoorbeeld: geef je jullie kind(eren) ruimte om hun eigen emoties en mening te hebben? Of wil je dat ze doen wat jij denkt dat goed is? En reageren ze daar dan op? Verdiep je in het ondersteunen van de band met je kind door de Zelfhulp '[Er zijn voor je kind](#)' te lezen.
- Gebruik woorden en benadering die aansluiten bij jullie manier van communiceren.
- Zorg dat het plan aansluit bij wat jij belangrijk vindt: zoals veiligheid, rust, openheid, vertrouwen en/of verbinding.

Betrek broertjes, zusjes of andere gezinsleden:

- Leg uit wat het plan is, op een manier die past bij de leeftijd van je kind.
- Gebruik een signaleringsplan of emotiemeter niet als iets 'voor dat ene kind', maar als iets waar iedereen baat bij heeft. Laat daarom iedereen meedoen.
- Oefen samen met het herkennen van 'oranje gedrag' of rustmomenten: maak het speels en gedeeld. Zorg dus dat je niet alleen handelt bij 'rood' gedrag.
- Heb ook aandacht met elkaar voor momenten dat het gelukt is om emoties of spanning te reguleren. Geef complimentjes en sta hier met elkaar bij stil.



Samenwerken met opvang, school en hulpverleners

Een signaleringsplan is extra krachtig als het niet alleen thuis wordt toegepast, maar ook in andere contexten waar je kind tijd doorbrengt. Samenhang en herkenbaarheid helpen het kind (en jullie als ouders) in zijn of haar ontwikkeling. Je krijgt zo ook met elkaar in beeld, hoe de spanning zich over de dag heen opbouwt of afloopt. Ook leer je van elkaar waar een kind baat bij heeft.

Wil je aan de slag met emoties? Betrek ook de leidsters of leerkrachten:

- Neem het signaleringsplan mee naar oudergesprekken. Leg uit waar jullie mee bezig zijn. En deel welke signalen en acties voor je kind helpend zijn.
- Vraag of school herkent wat jullie thuis zien. Soms zijn signalen op school anders dan thuis.
- Stem woorden en benadering af. Als thuis 'pauzeplek' wordt gebruikt bij gedrag in oranje, kan school dit bijvoorbeeld ook zo noemen.
- Vraag of school ook een soortgelijk signaleringsplan gebruikt, dan kun je afstemmen en samen één signaleringsplan maken voor je kind.

Betrek ook (mogelijk aanwezige) therapeuten, hulpverleners of begeleiders:

- Deel het plan in gesprekken met jeugdhulp, wijkteam of therapeut. Misschien hebben zij wel formuleren en materialen klaar die goed werken.
- Gebruik het signaleringsplan als basis voor reflectie: wat werkt? Waar zit spanning?
- Hulpverleners kunnen helpen bij het aanscherpen of vertalen van signalen en acties.
- Therapeuten kunnen met hun ervaring ook helpen wat je kan doen als het signaleringsplan niet lijkt te werken. Soms is er wat extra nodig, bijvoorbeeld therapie voor ouders of therapie voor ouder en kind. Om die keuzes te maken, is het belangrijk om goed in beeld te hebben wat **oorzaken zijn van de spanningsopbouw**. Een huisarts, jeugdarts of hulpverlener die al betrokken is bij je gezin kan hierover meedenken.





12. Stap zeven – samenwerking ouders

Een signaleringsplan maken en gebruiken binnen het gezin vraagt niet alleen afstemming met je kind, maar ook met elkaar als opvoeders. Of je nu samenleeft of co-ouderschap hebt, het helpt enorm als jullie als ouders of verzorgers op één lijn zitten. Dat betekent niet dat je altijd hetzelfde moet doen, maar wel dat je bewust samenwerkt, elkaars verschillen erkent en elkaar ondersteunt.

Het signaleringsplan kan dan een gedeeld vertrekpunt worden: een gemeenschappelijke taal voor spanning, gedrag en herstel. Juist daarin kan het plan verbinding brengen.

Hoe gebruik je samen één plan?

- Maak het plan samen. Ga alle stappen van het signaleringsplan samen door. Wat herken jij, wat ziet de ander? Waar vullen jullie elkaar aan?
- Gebruik dezelfde woorden of beelden. Als jullie praten over 'groen gedrag' of 'een oranje dag', helpt het als het kind die taal bij beide ouders herkent.
- Stem je acties af. Bespreek welke acties jij inzet bij spanning en wat de ander doet. Zo zorg je voor herkenbaarheid en voorspelbaarheid voor je kind.
- Deel observaties met elkaar. Wat zie jij dat werkt? Wat merk je bij bepaalde signalen? Bespreek het regelmatig, bijvoorbeeld 1x per week of na een spannende dag.



Bron: Marilene de Zeeuw & Carla Brok uit Samenwerken in driehoeken voor je familie (2025)



Opdracht: Weet jij voldoende over samenwerken met je (ex-)partner?

Sta weer eens stil: wat weet jij over samenwerken in driehoeken in je gezin? Heb jij er wel eens over nagedacht dat opvoeden 'een soort bedrijf runnen' is? Heb jij daar met je partner afspraken over gemaakt? Wie doet wat? Hoe vullen we elkaar aan? Wat vinden we belangrijk? En wat weten jullie over ouderschapstaken? Heb je over het signaleringsplan ook afspraken met je ex-partner? Wordt de emotie-meter van je kind ook daar in huis gebruikt?

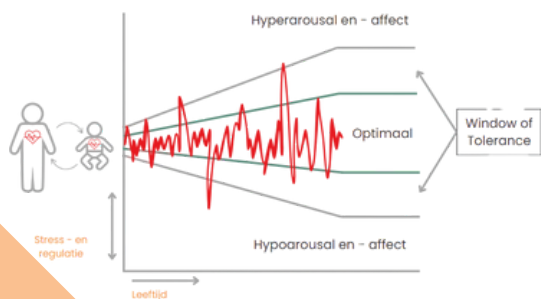
Het is heel helpend als je meer weet over samenwerking als (ex-) partners. Screen of lees daarom de zelfhulp **'Samenwerken in driehoeken in je familie'** door. En schrijf in je schriftje wat jij hier uithaalt.



Wat als jullie verschillen in samenwerken

Het is heel normaal dat ouders niet altijd op één lijn zitten. Soms is er verschil in hoe streng je wilt zijn, hoeveel structuur je geeft, of hoe je reageert op lastig gedrag. Ook heb je als ouder, ieder je eigen signaleringsplan. De één heeft een brede 'Window of Tolerance' en de ander minder. Deze verschillen mogen er zijn, maar het is belangrijk om er goed mee om te gaan:

- Kies samen een aantal vaste afspraken die je wél altijd hetzelfde doet. Bijvoorbeeld: als het kind in rood gedrag komt, nemen we een pauze. Of: we benoemen gedrag op een rustige toon, niet met straf.
- Bespreek je verschil op een rustig moment, niet middenin de stress. Bijvoorbeeld: "Gisteren merkte ik dat jij doorging terwijl ik pauze wilde nemen. Hoe zie jij dat?"
- Stel het kind niet bloot aan strijd tussen ouders. Probeer verschil in aanpak rustig te benoemen zonder elkaar af te vallen tegenover het kind.
- Wees benieuwd waarom je partner zo reageert? Wat is er gebeurt vroeger, waarom je partner op sommige momenten niet kan co-reguleren? Hoe kan jij daarbij helpen? En hoe kan jouw partner jou helpen als je 'uit je raampje' schiet?
- Zoek hulp als je er samen niet uitkomt. Soms is een gesprek op het consultatiebureau of met een therapeut of opvoedondersteuner helpend. Niet omdat je faalt, maar omdat je samen verder wilt.



Bron: Siegel (1999) | Ogden & Minton (2000) | N.Vliegen et al. (2017) | Augero (2020) | I RMH Nederland (2025)



Leer samen te begrijpen dat jullie jonge kind jullie de eerste jaren erg nodig heeft bij het reguleren van emoties. Zie het plaatje linksboven....de eerste jaren is 'het raampje' nog heel smal. Jullie kindje moet nog leren hoe hij/zij zelf kan omgaan met (heftige) emoties. Het signaleringsplan of emotiemeter is een middel om je kind te helpen omgaan met emoties. Dat heeft dus echt tijd nodig en is eigenlijk nooit helemaal klaar.

Afstemmen in opvoedstijl en communicatie

Iedere ouder brengt zijn of haar eigen achtergrond, overtuigingen en gewoontes mee in het opvoeden. Verschillen zijn normaal, en kunnen zelfs verrijkend zijn, zolang je ze bewust bespreekt.

- Maak ruimte voor verschillen. Misschien ben jij meer sturend en je partner meer afwachting. Kijk niet wie 'gelijk' heeft, maar wat past bij het kind en de situatie.
- Spreek verwachtingen uit. Wat verwacht je van elkaar als je kind 'in het rood' schiet? Wie neemt over? Hoe blijf je rustig?
- Gebruik het plan als 'neutraal midden'. Het signaleringsplan kan helpen het gesprek te voeren over gedrag en aanpak, zonder dat het over goed of fout gaat.



13. Stap acht – reflectie en effect

Na het opstellen, oefenen en gebruiken van het signaleringsplan is het goed om stil te staan bij wat er veranderd is. Reflectie is een belangrijk onderdeel van het proces. Het helpt je om te zien wat werkt, wat nog schuurt en waar groei zit, bij je kind, bij jezelf, en in jullie gezin als geheel.

Verandering is vaak subtiel en geleidelijk. Juist door bewust terug te kijken, kun je kleine overwinningen opmerken die je anders misschien voorbijloopt. Reflecteren geeft richting, vertrouwen en nieuwe energie om door te gaan.



Opdracht: Wat heeft het plan opgeleverd?

Sta stil bij vragen als:

- Wat merken we aan ons kind sinds we met het signaleringsplan werken?
- Hoe is onze eigen reactie veranderd in lastige situaties?
- Welke momenten verliepen de afgelopen tijd prettiger dan voorheen?
- Waar zijn we trots op?

Soms zijn het geen grote veranderingen, maar kleine verschuivingen: sneller herstellen na een uitbarsting, eerder signalen herkennen, of beter afstemmen met elkaar. Al die kleine stapjes zijn waardevol.



Door net als in het begin weer een turflijst bij te houden, kan je zien of het gedrag is afgenomen.

Tot slot

Met dit hoofdstuk rond je het eerste proces van het signaleringsplan af. Jullie hebben hard gewerkt aan bewustwording, samenwerking en het bouwen van rust en verbinding in je gezin. En dat is iets om trots op te zijn.

Blijf jezelf eraan herinneren: het hoeft niet perfect. Het hoeft alleen maar écht en van betekenis te zijn voor jullie als gezin. Verwacht niet dat alles vanaf nu soepel zal gaan. Het plan is geen tovermiddel, maar een richtingaanwijzer. Er zullen nog momenten van spanning of terugval zijn, en dat is normaal. Je kind is enorm in ontwikkeling en bij elke leeftijd wordt er weer anders met emoties geoefend. Zo blijf je samen leren en ontwikkelen.



14. Format het signaleringsplan

Invullen in het signaleringsplan

Nu je hebt nagedacht over situaties, signalen, behoeften en helpende acties, ben je klaar om alles bij elkaar te brengen in een overzichtelijk schema: het signaleringsplan.

Dit schema is een praktisch hulpmiddel waarin je de belangrijkste informatie per fase (groen, oranje, rood) op een rij zet. Het doel is dat je dit schema erbij kunt pakken als het spannend wordt voor jezelf, je partner, of eventueel een professional die betrokken is.

Je maakt eigenlijk een soort spiekbrieftje voor moeilijke momenten. Je kan voor ieder gezinslid zo'n schema invullen ([format 1](#)). Je kan ook een combinatieschema maken ([format 2](#))

De formats zijn te downloaden via [www.imhvoorouders - ouders ABC: stress & onrust](http://www.imhvoorouders-ouders-ABC-stress-onrust). Ook zijn ze te vinden in de [online oudergroep](#) (voor ouders) of via de [kennisbank mijn.imhnederland.nl](http://kennisbank.mijn.imhnederland.nl) (voor professionals)

Format 1: Zillah Holtkamp - IMH Nederland

Fase	Signalen zoals het gezinslid dit ervaart	Acties die het gezinslid kan nemen	Signalen zoals de ander het ervaart	Acties die de ander kan nemen

Format 2: Petra Helmond - Levvel

Signaleringsplan				
Fase	Wat merk ik?	Wat kan ik doen?	Wat merken anderen?	Wat kunnen anderen doen?
ROOD "ben uit mijn raampje" Kind				
Opvoeder				
Fase	Wat merk ik?	Wat kan ik doen?	Wat merken anderen?	Wat kunnen anderen doen?
ORANJE "raak uit mijn raampje" Kind				
Opvoeder				
Fase	Wat merk ik?	Wat kan ik doen?	Wat merken anderen?	Wat kunnen anderen doen?
GROEN "zit in mijn raampje" Kind				
Opvoeder				
Fase	Wat merk ik?	Wat kan ik doen?	Wat merken anderen?	Wat kunnen anderen doen?
LICHT BLAUW "raak uit mijn raampje" Kind				
Opvoeder				
Fase	Wat merk ik?	Wat kan ik doen?	Wat merken anderen?	Wat kunnen anderen doen?
DONKER BLAUW "ben uit mijn raampje" Kind				
Opvoeder				

Ontwikkeld door: Petra Helmond, werkzaam bij Levvel



15. Literatuurlijst

De theorie van het huismodel is gebaseerd op onderstaande bronnen en/of boeken:

- Beschermende factoren voor kindermishandeling Richtlijnen Jeugdhulp (2023)
- GGZ Delftland signaleringsplan - voorbeeld ingevuld signaleringsplan
- Handboek Infant Mental Health - meerdere auteurs van uitgeverij Gorcum B.V. (2016)
- Handboek methodische ouderbegeleiding deel 2 van Alice van der Pas (2015)
- Handboek signaleringsplannen, De Borg (2005) <https://www.ggz-delfland.nl/behandelingen/signaleringsplan/>
- Handboek Systeemtheorie - meerdere auteurs van uitgeverij de Tijdstroom (2009)
- Signaleringsplan, zegen of vloek? Reflectie van signaleringsplannen in de langdurige zorg (2016) https://cce.nl/sites/cce.nl/files/2022-09/cce_signaleringsplan_zegen_of_vloek_webversie.pdf
- VAKWERK! Handboek voor begeleiders 24-uurszorg die werken met cliënten met een licht verstandelijke beperking en ernstige gedragsstoornissen en/of psychiatrische aandoeningen (2010) | <https://www.deborg.nl/media/5mhnpx/vakwerk.pdf>
- Zelfhulp 'Begrijpen en verbeteren van patronen in je gezin' van Zillah Holtkamp (2024)
- Zelfhulp 'Er zijn voor je kind' van Carla Brok & Marilene de Zeeuw (2023)
- Zelfhulp 'Samenwerken in driehoeken in je familie' van Marilene de Zeeuw, Carla Brok & Femke van Huijgevoort (2025)



16. Over de auteurs

Zillah Holtkamp is Gezondheidszorgpsycholoog BIG en Infant Mental Health Specialist. Ze is eigenaar van IMH Nederland. De ervaring uit haar werk, past ze dagelijks toe in haar rol als moeder van 2 meiden. Zowel toen de kinderen klein waren, als nu in hun tienerjaren; elke levensfase kent unieke uitdagingen in het leren reguleren van emoties. Zowel bij de kinderen, maar vooral ook bij jezelf als ouder en partner van. Daarom is het ook zo belangrijk dat de kennis uit deze zelfhulp bij meer mensen bekend is.



Anne Vink is Gezondheidszorgpsycholoog BIG en Infant Mental Health Specialist. Ze is werkzaam binnen de volwassen SGGZ en als behandelaar binnen IMH voor ouders. Het werken met signaleringsplannen is daarbij aan de orde van de dag. Niet alleen op het werk, maar ook thuis zijn er allerlei kleine en grotere uitdagingen in het reguleren van emoties en stressoren als moeder van drie jonge meiden. Daarbij ervaart ze vooral dat het erg belangrijk is om zelf te weten waar je zit qua stress en spanning en hoe belangrijk het is te blijven inchecken en balans te houden (of soms te zoeken, want – pøeh wat is het soms hard werken –) in voelen, denken en doen.

Florentine Paus is Gezondheidszorgpsycholoog BIG en werkt in een Jonge Kind Centrum bij Karakter. In haar werk staat de aandacht voor de gevoelswereld van kinderen en ouders centraal. Door met aandacht te luisteren, meer stil te staan en goed te kijken ontstaat er meer verbinding en rust. En dat kan uitdagend zijn, in een wereld die snelheid waardeert. Het is dan moedig om stil te staan en af te stemmen op jezelf. Juist door te vertragen vinden we wat we vaak missen, betekenis en echte verbinding met onszelf en de ander die ons voedt.



Alle foto's en
deze video's in
deze zelfhulp zijn
auteursrechtelijk
beschermd

Met heel veel dank aan alle ouders en professionals die ons hebben geïnspireerd, van feedback hebben voorzien en hebben meegeholpen door tekst, vormgeving of foto's met ons te delen!



9. Meer Zelfhulpen

Klik
hier



Na het ziekenhuis met je baby of peuter



Slaapproblemen van je jonge kind



Zorgen en ontzorgen



Samenwerken in driehoeken in je familie



In het ziekenhuis met je baby of peuter



Aan tafel



Er zijn voor je kind



Borstvoeding na seksuele grensoverschrijding