

Geef in elke fase een score: 1 is weinig spanning,
10 is zo veel spanning als maar kan

Fase 3: Systeem Offline (Score 8-10)

Dit gebeurt er in mijn lijf:

Mijn waarschuwings-gedachten:

Wat anderen wél kunnen doen om te helpen:

Wat ik absoluut NIET wil dat anderen doen:

Mijn eigen actieplan (wat kan ik zelf doen):



Fase 2: Irritatie en spanning (Score 4-7)

Dit gebeurt er in mijn lijf:

Mijn waarschuwings-gedachten:

Mijn eigen actieplan (wat kan ik zelf doen om af te koelen):

Wat kunnen anderen doen of laten om mij te helpen:



Mijn lijf voelt:

Ik doe:

Mijn gedachten zijn:

Fase 1: Chill / In controle (Score 1-3)

Beste ouder/verzorger, vul deze spanningsmeter actieplan in samen met je puber op een rustig moment. Vraag: Wat voel jij in je lijf voordat je echt gestrest of offline raakt? Welke gedachten (waarschuwingen) heb je? Wat helpt JOU om rustig te worden? Wie of wat kan iemand doen of juist laten? Hang de meter op een handige plek.