

Maak je eigen balk

Vul zelf in:

Boven op de balk: wat zijn de lasten die je stress geven?

Mogelijke lasten:

- Alcoholgebruik
- Druggebruik
- Beperkte vaardigheden
- Vervelende collega's
- Klagende burens
- Drukke
- Emotionele gebeurtenis
- Weinig contact met familieleden
- Ruzie met familieleden
- Geldproblemen
- Geboorte
- Kinderen
- Kritiek
- Negatieve gevoelens
- Ongeval
- Opname
- Ouders
- Partner die niet helpt, niet luistert,...
- Piekeren
- School
- Pesten
- Weinig sociale contacten
- Lichamelijke problemen
- Gebrek aan toekomstperspectief
- Verlies/rouw
- Ruzie met vrienden
- Weinig vrije tijd
- Niet weten hoe je vrije tijd moet invullen
- Werksituatie
- Ziekte
- ...



Onder de balk: wat zijn de krachtbronnen/stutten waarop je kan steunen?

Mogelijke stutten:

- Aangename gebeurtenissen
- Collega's waar je op kan rekenen
- Dagstructuur
- Familieleden
- Geloof
- Gezonde levensstijl
- Sport
- Tijd nemen voor jezelf (vb. boek lezen, bad pakken,...)
- Kinderen
- Kleinkinderen
- Vrijwilligerswerk
- Materiële welstand
- Ouders
- Partner
- Vrienden om mee af te spreken
- Talenten waar je fier op bent
- Vakantie
- Hobby
- Werk
- ...



Je eigen balk met je lasten en stutten





!!PAS OP!!



Werken rond stress, is werken aan de twee kanten van de balk!

- Door stressoren/belasting te verminderen (waar mogelijk)
- Door stutten/ondersteuning/ontspanning te onderhouden of toe te voegen



Oefening: wat kan je wel/niet veranderen?

Kijk opnieuw naar de vragenlijst levensterreinen en naar jouw balk en duid aan waaraan je wel/niet iets kan veranderen.





!! PAS OP !!

Valstrik



Mensen doen soms dingen die de stress
even doen dalen,
maar op lange termijn alleen maar
erger maken.

***Op deze manier omgaan met stress is
als het blussen van vuur met benzine:***

GEVAARLIJK DUS!!

Oefening:

- Wat is jouw valstrik?

Huiswerkopdracht

- Vul je balk verder aan.
- Observeer in de komende week wanneer je valstrik in actie komt.

