

# Mijn netwerkboom

*Jij staat er niet alleen voor!*

*Durf mensen aan te spreken in je omgeving om een handje te helpen.*

Bekijk je energievreters en bekijk waar jij extra ondersteuning in wenst:

## Praktische ondersteuning

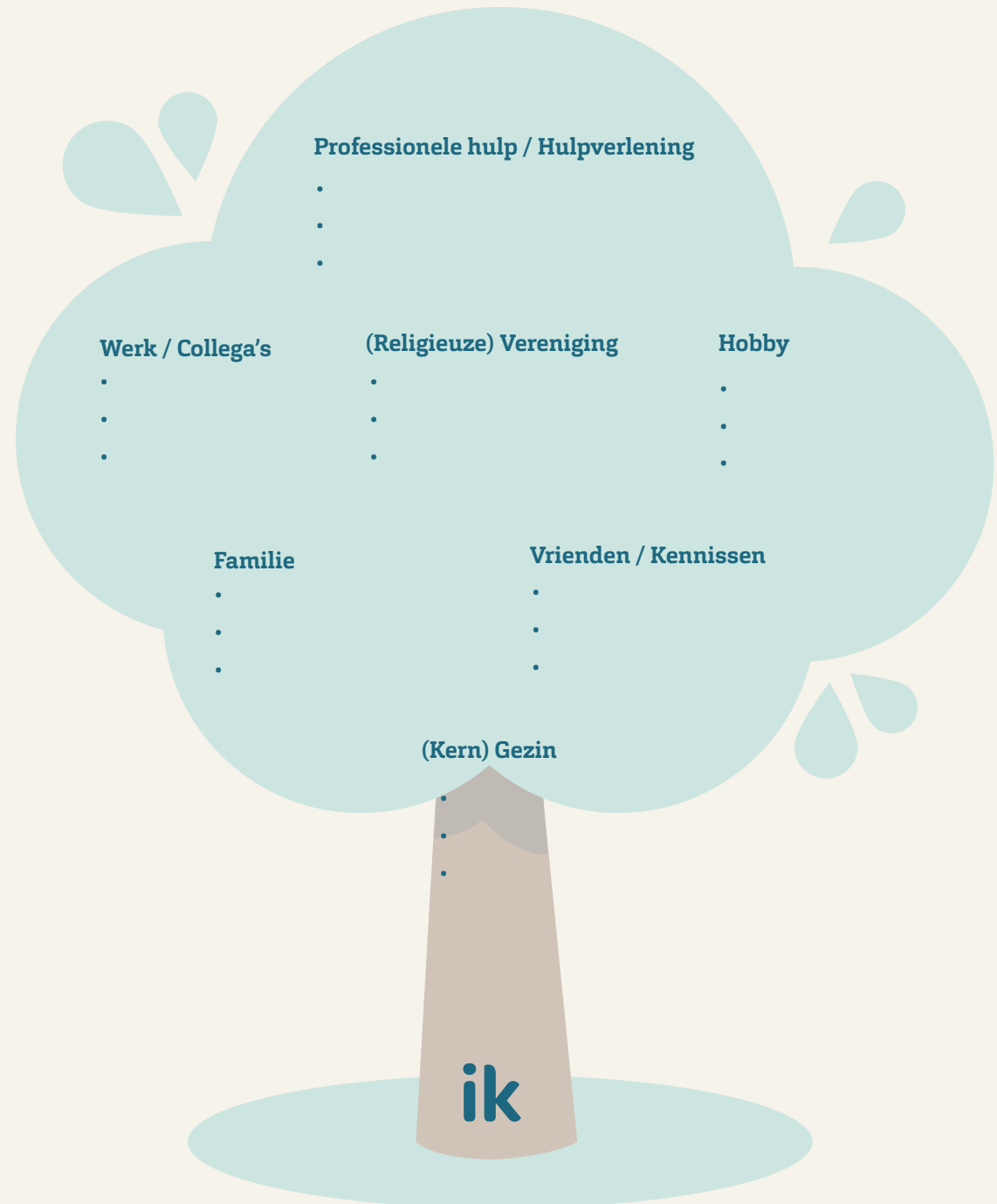
- Handje toesteken in het huishouden
- Oppas voor de kinderen
- Samen activiteit doen
- Vervoer
- Papieren regelen / bellen met instanties
- Tolken

## Emotionele ondersteuning

- Ventileren / je ♥ luchten
- Bekrachtigen
- Oppeppen
- Motiveren
- Verbinding brengen
- Overzicht bewaren / kritisch kijken

## Medische ondersteuning

- Lichamelijk
- Emotioneel / Mentaal / Psychologisch
- Religieus
- Uitkering
- Hulp aan huis
- Erkenning diagnoses



# Energiegevers

## Wat geeft mij rust?

(Denk aan: Dit ontspant mij. Hier word ik blij van. Dit doe ik graag,...)

- 
- 
- 

## Signalen van gelukkig voelen

### Emotioneel welbevinden

- Optimistisch denken
- Empathisch zijn
- (Glim)lachen
- Appreciatie van kleine dingen
- Verlangen naar iets leuk

### Mentaal welbevinden

- Goed kunnen focussen
- Kritisch denken
- Kunnen loslaten
- Overzicht behouden
- Alert zijn

### Lichamelijk welbevinden

- (Veer)krachtig zijn
- Energie hebben
- Ontspannen voelen / geen pijntjes
- Uitgerust voelen
- Met beide voeten op de grond staan

### Verandering in gedrag

- Open staan voor andere meningen
- Actief zijn
- Mopjes maken
- In contact gaan met anderen
- Goede resultaten

## Wat zijn mijn krachten?

(Denk aan: Je rollen, dingen die je goed kan, persoonlijkheidskwaliteiten,...)

- 
- 
- 

## Welke situaties vormen geen probleem?

(Denk aan: Dit zijn mijn prioriteiten, hier ben ik veerkrachtig,...)

- 
- 
- 

# Energievreters

## Waar krijg ik stress van?

(Denk aan: (Tijds)druk, acties/uitspraken van personen, vrijheidsbeperking,...)

- 
- 
- 

## Stresssignalen

### Emotionele klachten

- Angstig of paniekerig zijn
- Snel huilen
- Vlug prikkelbaar reageren
- Rusteloos gevoel
- Sombere gedachten

### Mentale klachten

- Verstrooidheid
- Moeilijk concentreren
- Piekeren
- Snel vergeten
- Overdreven waakzaam

### Lichamelijke klachten

- Hoofdpijn
- Zenuwtrekjes
- Slecht slapen / vaker moe zijn
- Spierpijn
- Oppervlakkig ademen

### Verandering in gedrag

- Meer alcohol, roken, medicatie,...
- Sociaal contact vermijden
- Steeds willen rusten
- Verminderde prestaties
- Verandering in libido

## Wat zijn mijn valkuilen?

(Denk aan: Vaak overschreden grenzen, mindere kantjes van jezelf,...)

- 
- 
- 

## Welke situaties maken mij het moeilijk?

(Denk aan: Moeizame verwerkingsprocessen, confrontaties uit de weg gaan,...)

- 
- 
- 

