

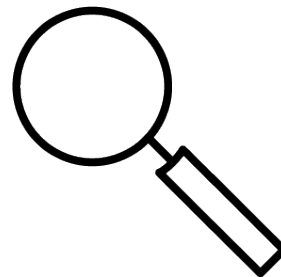


Enkel wanneer je goed voor jezelf zorgt kan je anderen blijven helpen.

Ken je signalen, je krachten en je hulpbronnen. Zo vind je ze snel terug wanneer je ze nodig hebt.

**Zo merk ik aan mezelf dat ik stress heb**

- .....
- .....
- .....



**Zo merken anderen stress op bij mij**

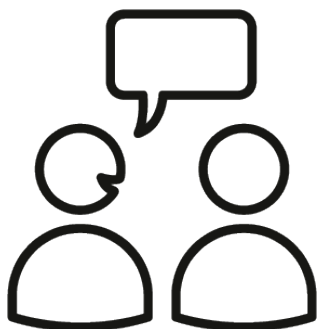
- .....
- .....
- .....

**Dit helpt mij om tot rust te komen of te ontspannen**

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

**Bij deze situaties ben ik een beetje bang om te helpen**

- .....
- .....
- .....



**Dit vind ik nog moeilijk**

- .....
- .....
- .....

**Hier ben ik goed in (bij je opdracht)**

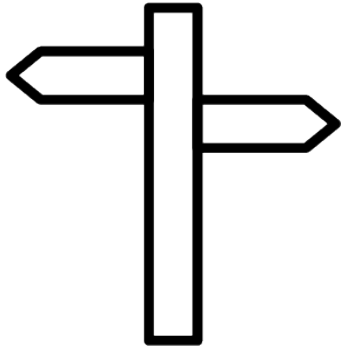
- .....
- .....
- .....

**Zo geef ik mijn grenzen aan**

(noteer 3 mogelijke zinnen)

- .....
- .....
- .....





**Zo kan een naaste, vriend of collega mij steunen**

- .....
- .....
- .....

- Beweeg voldoende
- Eet, drink en slaap gezond
- Ontspan jezelf, je hebt dit nodig
- Erken en aanvaard je eigen gevoelens
  - > Het is normaal dat je dingen voelt en denkt
  - > Blijf niet zitten met wat je voelt & spreek erover met naasten
  - > Probeer open te staan voor de ander
- Begrens je verantwoordelijkheid
- Neem tijdig afstand
- Onthou dat 'helpen' zoeken en proberen is. Helpt je actie niet? Probeer iets anders & blijf betrokken.

**Hier kan ik terecht**

**Bij doorsnee frustraties**

- .....
- .....
- .....

**Wanneer ik het echt moeilijk heb**

• **Privé**

- .....
- .....
- .....

• **Professioneel**

- .....
- .....
- .....

