

Stresskaart



Triggers



Gedachten



Gevoelens



Hulpbronnen

Stresskaart

Triggers

Stresskaart

Gedachten



Zo gebruik je het:

Teken een eenvoudig raster van vier vakken. Label de vakken: Triggers, Gedachten, Gevoelens, Hulpbronnen. Tijdens het gesprek vullen jij of de ander de vakken in met woorden, kleine symbolen of picto's.

Vragen om in te vullen:

- Wat veroorzaakt stress of angst bij jou?
- Welke gedachten spelen op dat moment?
- Welke gevoelens merk je daarbij in je lichaam?
- Wat helpt je om het draaglijker te maken of rust te vinden?

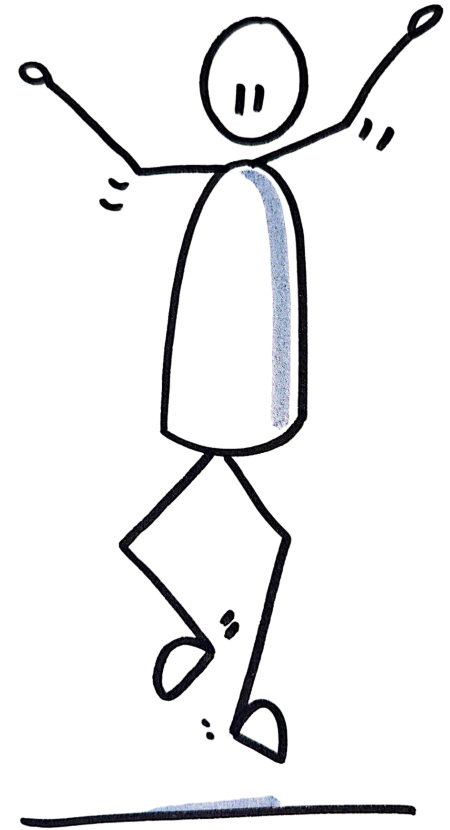
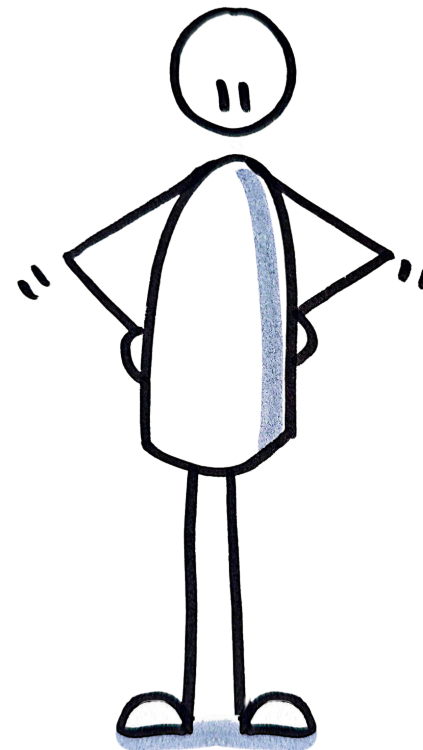
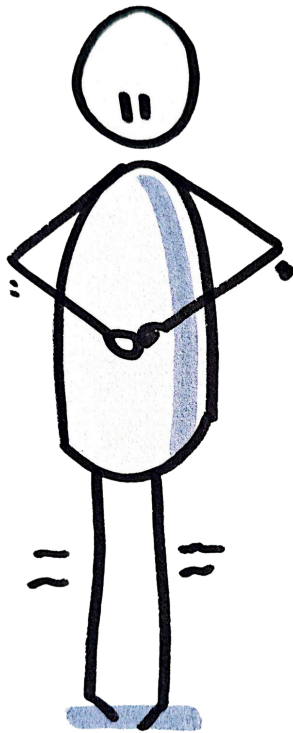
Hulpbronnen



Doel:

Geeft structuur aan een gesprek over stress en maakt patronen zichtbaar die anders verborgen blijven.

Mijn Zelfbeeld in Beweging



Mijn Zelfbeeld in Beweging

Zo gebruik je het:

Kijk naar de verschillende figuren.

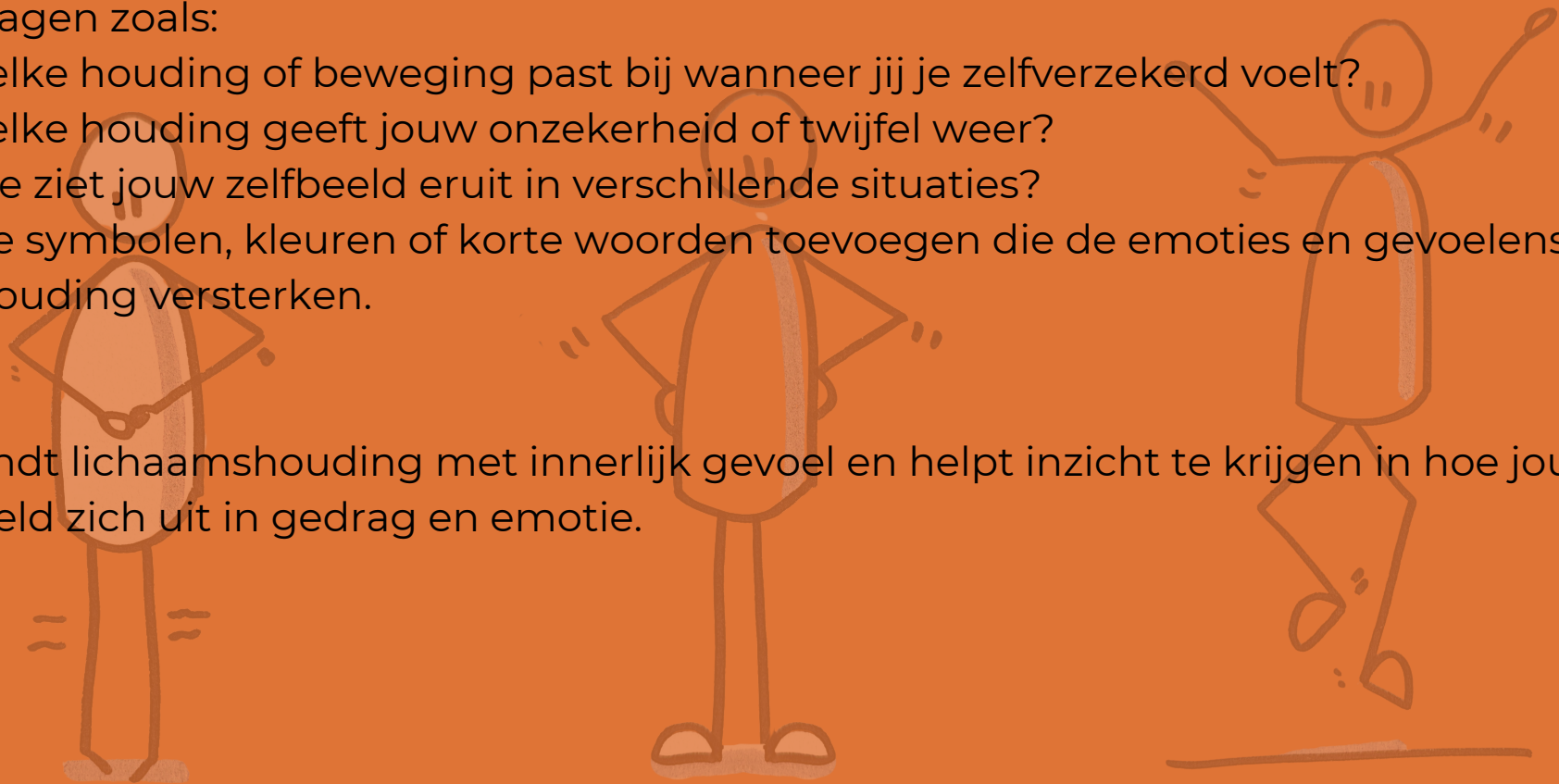
Stel vragen zoals:

- Welke houding of beweging past bij wanneer jij je zelfverzekerd voelt?
- Welke houding geeft jouw onzekerheid of twijfel weer?
- Hoe ziet jouw zelfbeeld eruit in verschillende situaties?

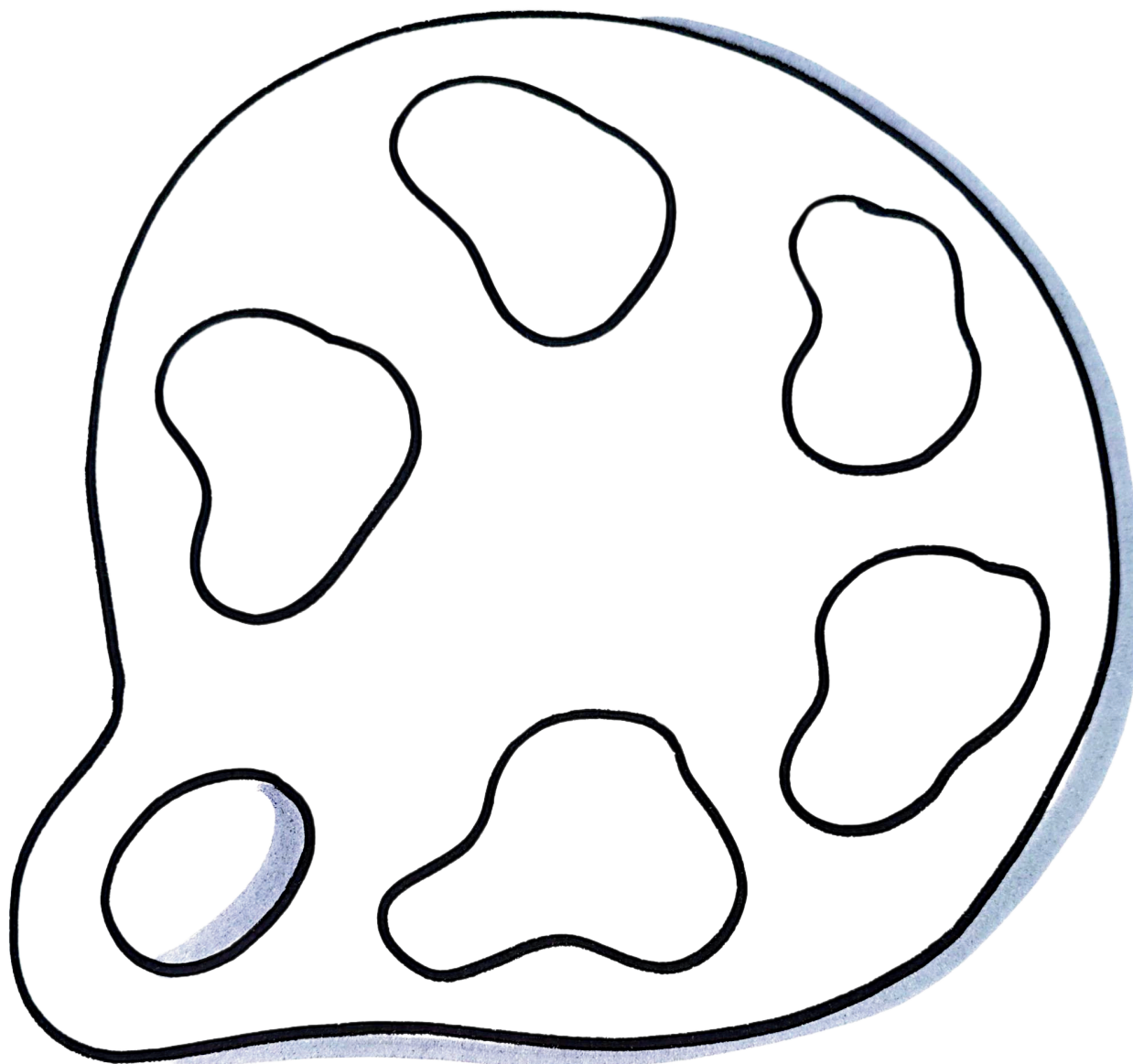
Laat ze symbolen, kleuren of korte woorden toevoegen die de emoties en gevoelens bij elke houding versterken.

Doel:

Verbindt lichaamshouding met innerlijk gevoel en helpt inzicht te krijgen in hoe jouw zelfbeeld zich uit in gedrag en emotie.



Gedachten in kleur



Gedachten in Kleur

Welke kleur geef jij jouw gedachten?

Zo gebruik je het:

Teken een schilderspalet met verschillende kleurvlekken.

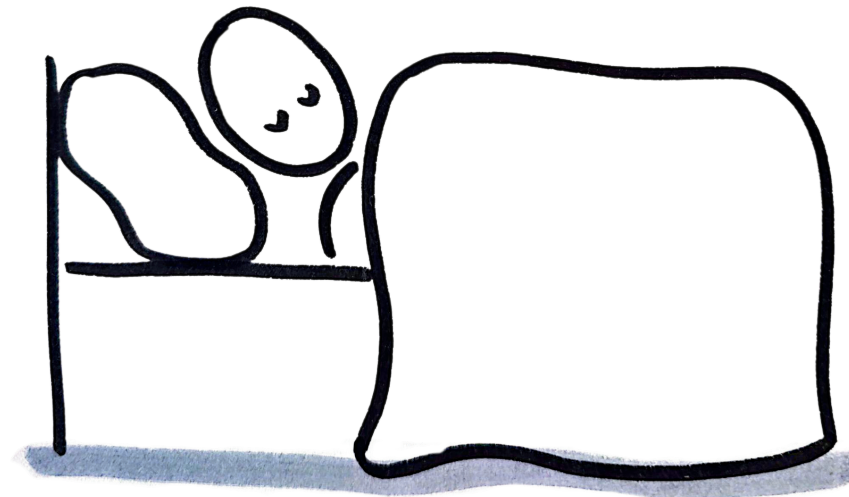
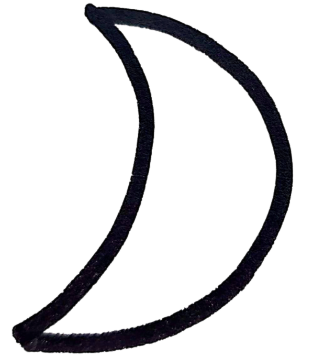
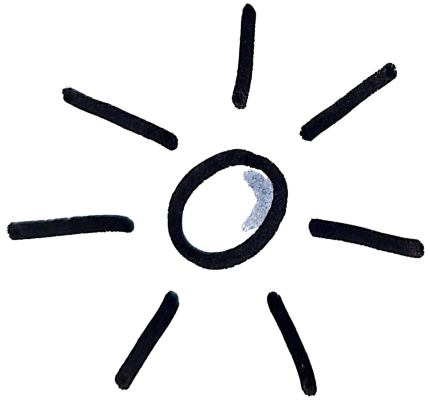
Laat de ander gedachten, woorden of tekeningen toevoegen bij de kleuren:

- Welke gedachten horen bij de warme kleuren? (rood, oranje, geel)
- Welke gedachten horen bij de koele kleuren? (blauw, groen, paars)
- Welke gedachten horen bij neutrale kleuren? (grijs, wit)
- Welke kleuren en gedachten wil je vaker zien? Welke minder?

Doel:

Emoties en gedachten worden zichtbaar en bespreekbaar door ze te koppelen aan kleur op een schilderspalet.

De Slaapsluis



De Slaapsluis

Wat neem je mee naar je dromen – en wat laat je buiten?

Zo gebruik je het:

Teken een brug of een sluis tussen “dag” en “nacht”.

Laat de ander tekenen of schrijven:

- Wat blijft in de dag (mag je loslaten)?
- Wat mag mee de nacht in (fijne gedachte, geruststelling)?

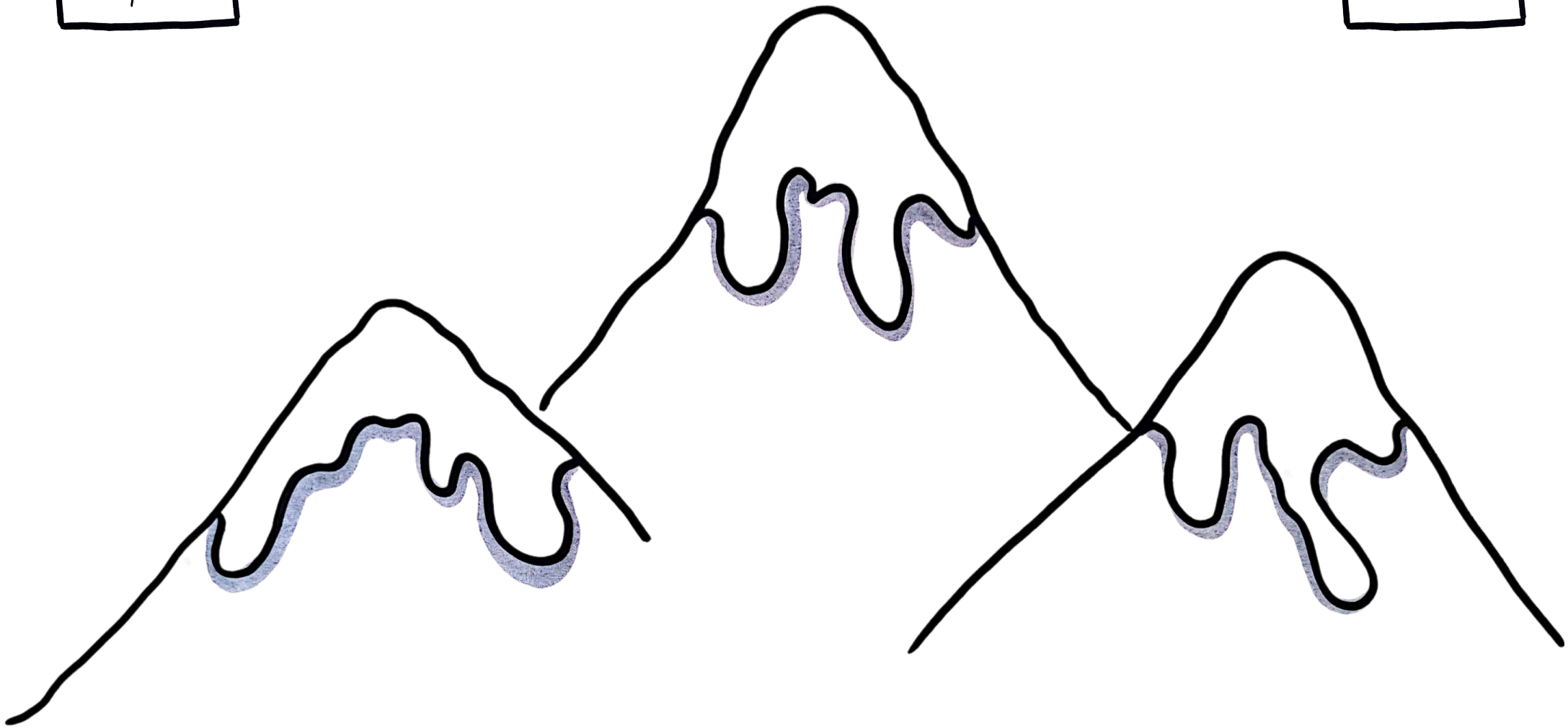
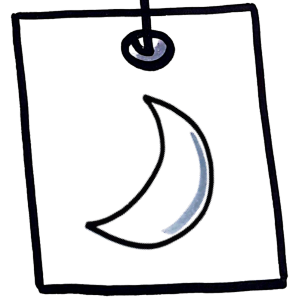
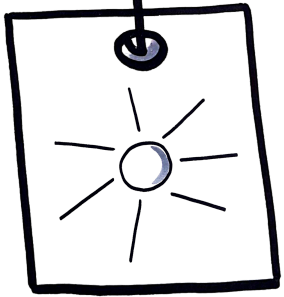
Optioneel: laat ze een poortwachter tekenen die gedachten checkt: “Jij mag erin – jij blijft buiten.”

Doel van de opdracht:

Helpt om de overstap van dag naar nacht bewust te maken. Goed bij slapeloosheid of onrustige nachten.



Tijdlijn van energie



De Tijdlijn van Energie

Sommige momenten van de dag voel je je energiek en productief, terwijl andere momenten als een dip kunnen aanvoelen. Door je energieverloop in kaart te brengen, ontdek je patronen en leer je beter inspelen op jouw natuurlijke ritme.

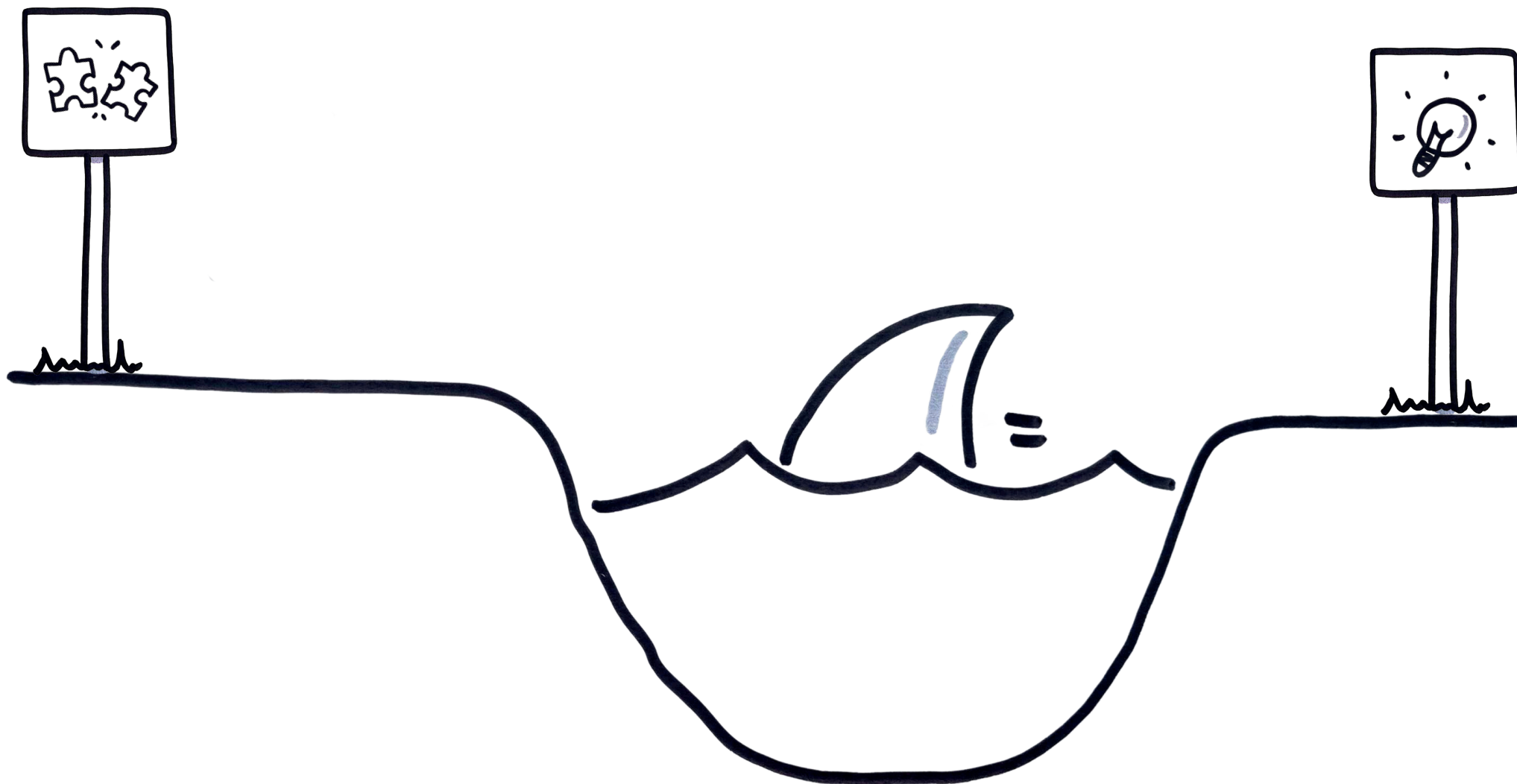
Zo gebruik je het:

1. Pak de bergen tijdlijn. Deze loopt van ochtend (zon) tot avond (maan) .
2. Wanneer voel je je vol energie? Wanneer voel je je moe of afgeleid? Wanneer zijn er daadwerkelijk de pieken en dalen?
3. Voeg symbolen toe: Bijvoorbeeld een bliksemschicht voor energiemomenten, een slak voor langzame momenten, of een pauzeknop voor momenten waarop je rust nodig hebt.
4. Bedenk aanpassingen: Hoe kun je je routine aanpassen om energie-dips te voorkomen of op te vangen?

Doel van de opdracht:

Deze oefening helpt je om bewuster om te gaan met je energie gedurende de dag. Door je energieniveau te herkennen, kun je beter plannen en momenten van hoge energie benutten voor belangrijke taken.

Brug bouwen



Brug Bouwen: Van Probleem naar Oplossing

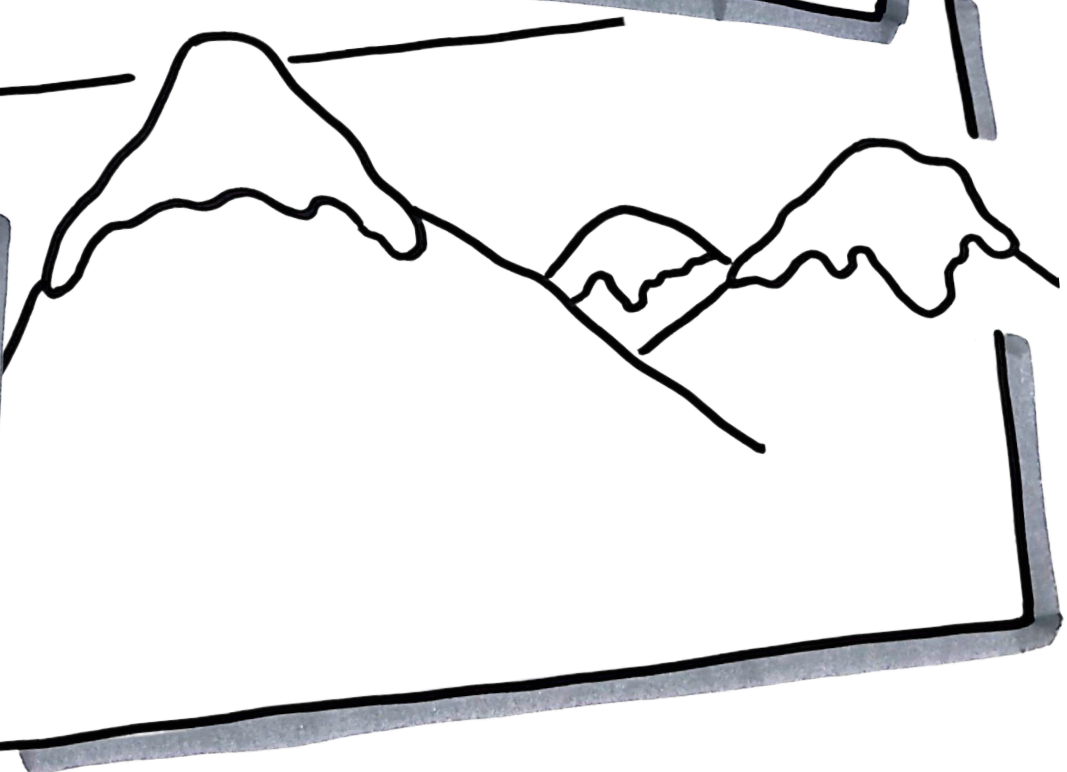
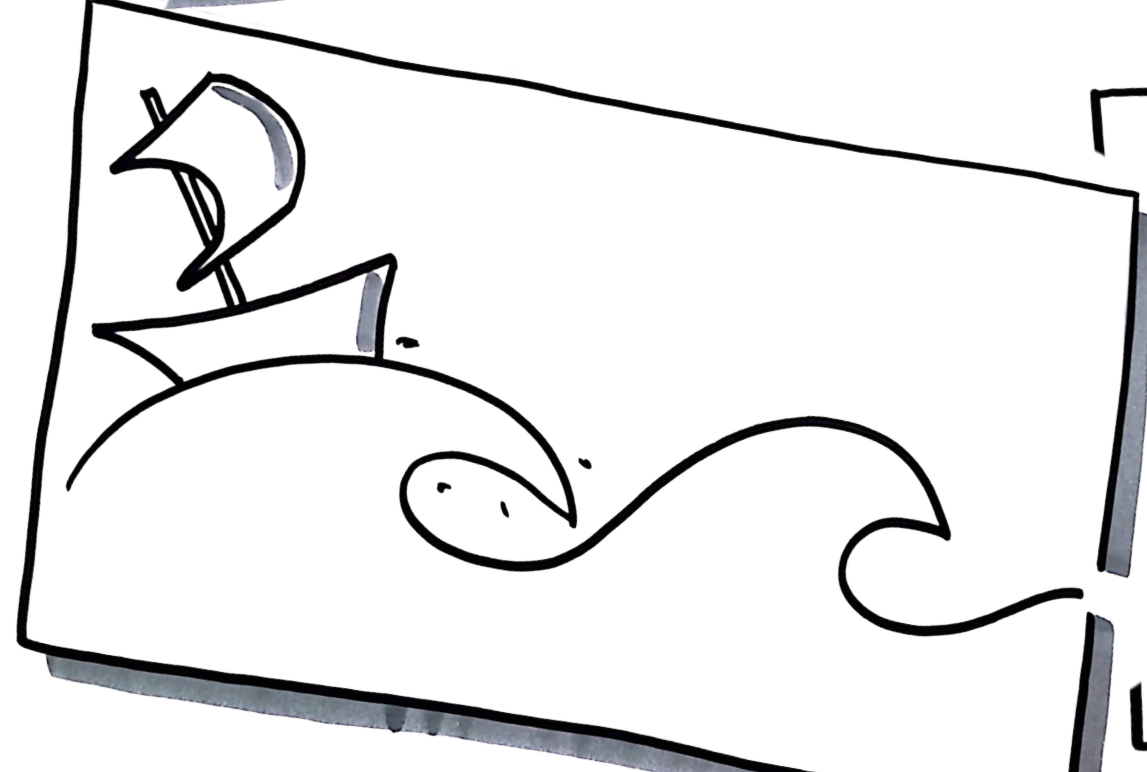
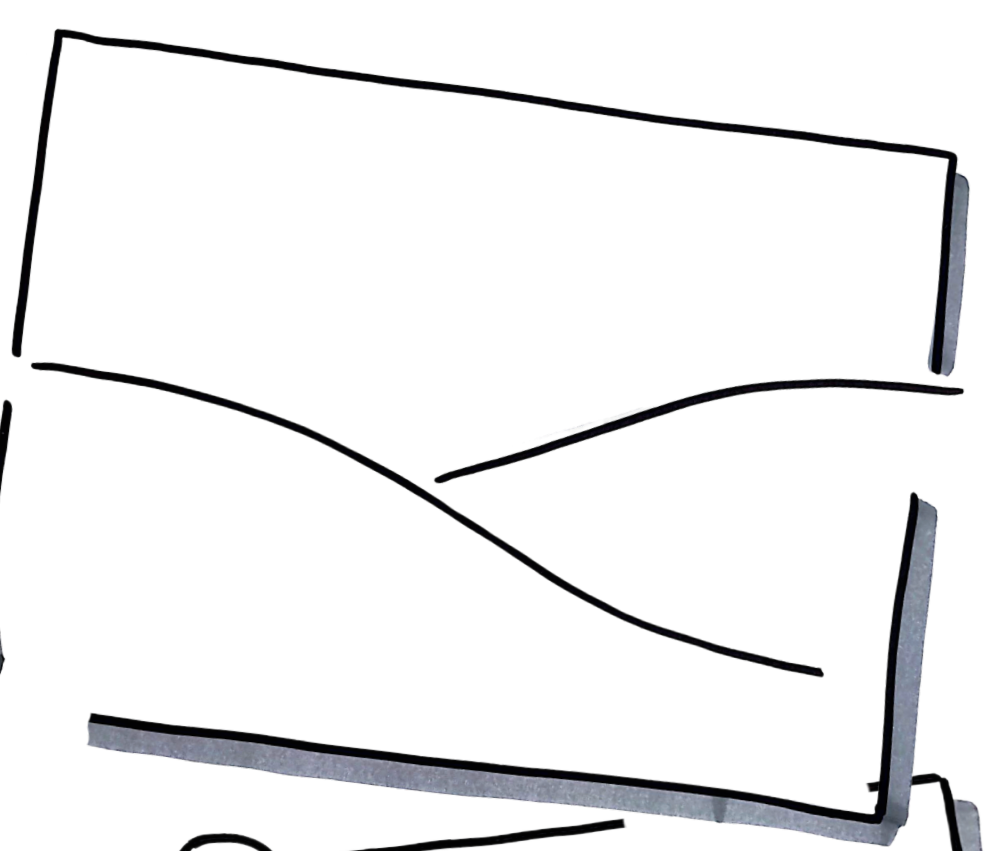
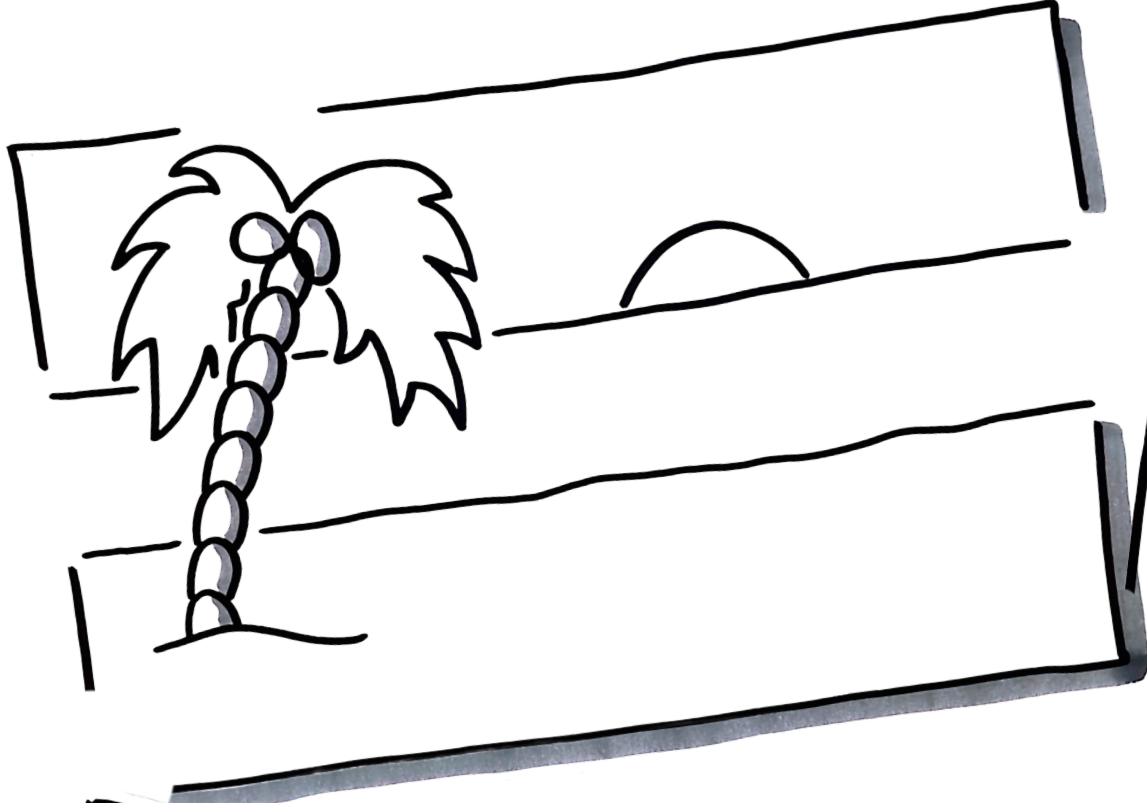
Dit template helpt je om de kloof tussen een probleem en een oplossing te overbruggen. Door je situatie visueel in kaart te brengen, zie je welke stappen je kunt zetten.

Zo gebruik je het:

1. Teken een kloof met links het probleem en rechts de oplossing.
2. Teken een brug die de twee verbindt, maar nog niet af is.
3. Noteer de pijlers: Wat heb je nodig om de brug stevig te maken? (hulpbronnen, kennis, steun). Is er 'gevaar'?
4. Voeg bouwstenen toe: Welke kleine stappen brengen je dichterbij de oplossing?
5. Teken jezelf op de brug: Waar sta je nu? Hoe ver ben je al?

Doel van de opdracht:

Deze oefening laat zien dat een probleem geen vaststaand obstakel is. Door letterlijk je brug te tekenen, krijg je inzicht in je hulpbronnen en een helder stappenplan.

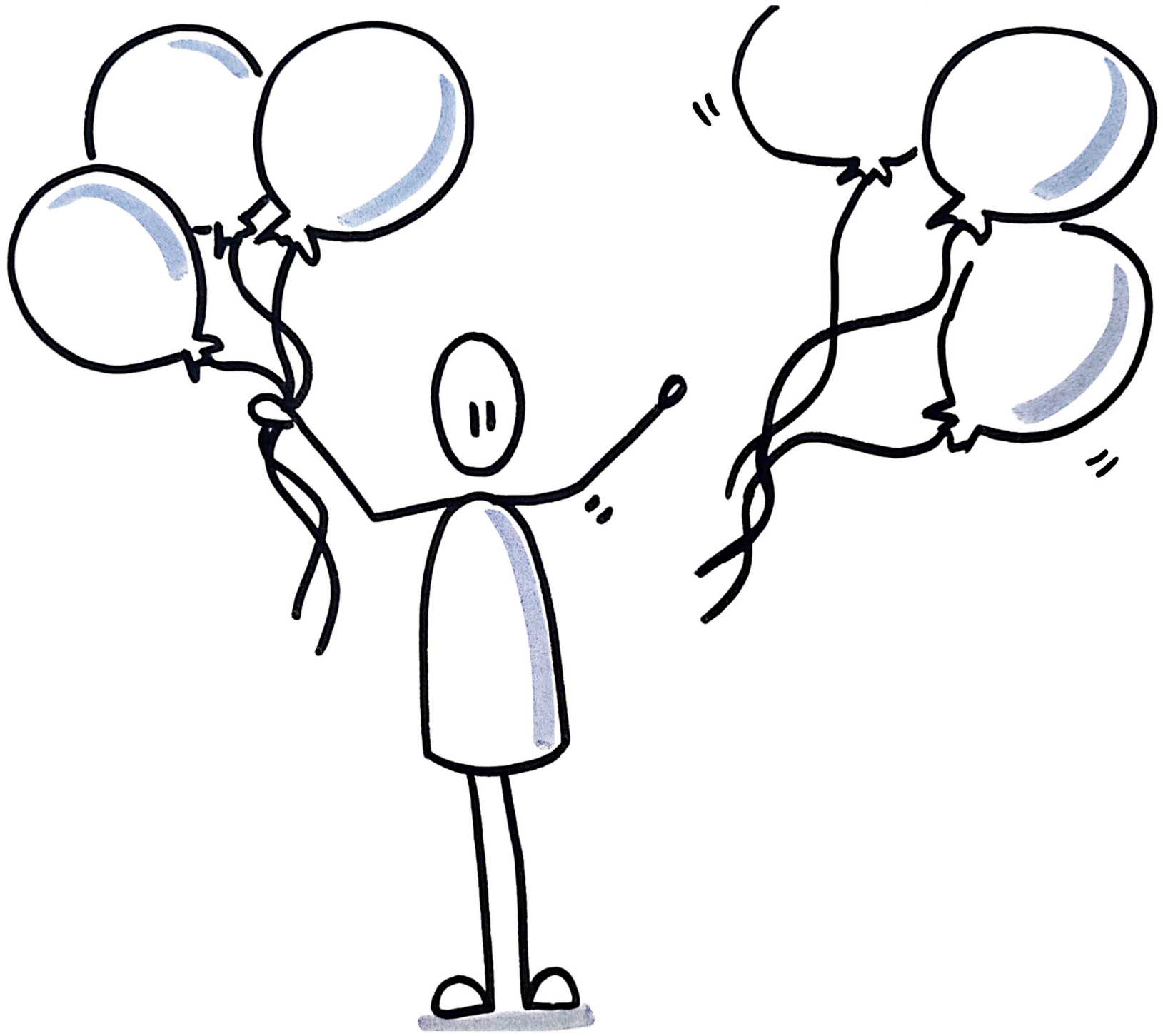


Emotie-Landschap

- Template: Maak een visueel 'landschap' waarin verschillende gebieden staan voor emoties. Denk aan:
 - Zonovergoten strand voor vreugde en ontspanning.
 - Woestijn voor gevoelens van eenzaamheid of verdriet.
 - Stormachtige zee voor woede of verwarring.
- Gebruik: Cliënten tekenen zichzelf op het punt in het landschap dat overeenkomt met hun huidige emotie. Ze kunnen ook "wandelen" tussen verschillende emoties tijdens een sessie.
- Unieke Picto's die je er eventueel extra bij kan gebruiken:
 - a. Zonnetjes (opgelucht, blij)
 - b. Stormwolk (boosheid)
 - c. Zandkasteel (veilige plek)
 - d. Rots (onverzettelijkheid)
 - e. Zeemeeuw (vrijheid)

Doel: Het Emotie-Landschap helpt cliënten om emoties te verkennen, tijdelijk te maken en visueel te plaatsen, waardoor ze makkelijker over gevoelens kunnen praten en ervaren dat ze kunnen 'wandelen' tussen verschillende stemmingen.

De Ballonnen van Belemmering



De Ballonnen van Belemmering

Een creatieve manier om saboterende gedachten of gewoontes los te laten.

Zo gebruik je het:

Teken ballonnen aan touwtjes.

- In elke ballon: Een belemmerende gedachte (“Ik kan het toch niet”, “Het moet perfect”).
- In het touwtje: Wat houdt je eraan vast?
- Laat los: Wat helpt je om deze ballon te laten vliegen?

Je kunt ze ook echt knippen of met een prikpen “doorprikken”.

Doel:

Brengt lucht in zware thema's. Laat cliënten bewust kiezen wat ze willen loslaten om ruimte te maken voor hun doel.

