

Tabellen en figuur behorend bij het boekje 'Balancerend door je leven'

Toelichting:

Zet kruisjes bij wat volgens jou het geval is.

Je geeft met 'ja' aan dat het klopt voor jou. Met 'nee' geef je aan dat het niet het geval is.

Als je 'deels' aankruist, geef je aan dat het enigszins klopt. Het is dan gedeeltelijk 'ja' en gedeeltelijk 'nee'. Je kunt hiervoor ook kiezen als het wisselend klopt. Soms wel, soms niet. In de ene context wel, in andere omstandigheden niet bijvoorbeeld.

Is een item bij jou niet aan de orde, dan kies je voor 'niet van toepassing' (n.v.t). Als je iets mist, voeg dat dan toe. Dat geldt voor alle onderdelen die je gaat langslopen. De lijstjes zijn niet uitputtend. Je kunt er hier en daar ook specifieke voorbeelden in de kantlijn bij zetten. In tweede instantie omcirkel je de kruisjes die je als echt heel helpend of hinderend ervaar. Zie verder de tekst in het boekje. Veel succes en plezier ermee!

Mijn leefomstandigheden, hoe anderen zich gedragen en effect eerdere ervaringen: (Omgeving)

	ja	nee	deels	n.v.t.
mijn woonplek / woning is goed				
de buurt is fijn om te wonen				
ik woon fijn op mezelf				
ik woon fijn samen				
we hebben thuis een goede taakverdeling				
mijn huisgenoten gaan fijn met mij om				
mijn gezin gaat fijn met me om				
mijn overige familieleden gaan fijn met mij om				
vrienden/vriendinnen gaan fijn met mij om				
kennissen gaan fijn met mij om				
school/opleiding biedt mij wat mij goed doet				
leerkrachten gaan goed met mij om				
leerlingen gaan fijn met mij om				
werk biedt mij wat mij goed doet				
mijn leidinggevende gaat goed met mij om				
collega's gaan fijn met mij om				
mijn vrije tijdsmogelijkheden zijn goed				
ik heb voldoende geld om te besteden				
ik heb grote schulden				
eerdere nare ervaringen belasten mij nog steeds				
iets anders geeft me veel stress				
eerdere ervaringen zijn nog steeds helpend voor mij				
aanbod (geestelijke) gezondheidszorg is goed				
ik krijg goede hulp en ondersteuning				

Omgevingsinvloeden samengevat:

- Mijn woon/leefsituatie is grotendeels/matig/totaal niet ok
- Mijn opleidingssituatie is grotendeels/matig/totaal niet ok
- Mijn werksituatie is grotendeels/matig/totaal niet ok
- Mijn vrije tijdsmogelijkheden zijn grotendeels /matig/totaal niet ok
- Mijn behandelaanbod is grotendeels/matig/totaal niet ok
- Mij geboden ondersteuning/hulp is grotendeels /matig/totaal niet ok
- Er zijn geen/een paar/veel stress gevende omstandigheden
- Er zijn geen/een paar/veel bijzonder fijne omstandigheden
- Anderen gaan prettig/wisselend/vervelend met mij om

Wat ik dagelijks doe: (Gedrag)

ik	ja	nee	deels	n.v.t.
kom voldoende toe aan wat voor mij belangrijk is				
ben erg veel / lang dwangmatig bezig (x keer tellen, aantikken en zo)				
zet me thuis naar tevredenheid in (taken in huis/huishouden)				
doe genoeg mijn best voor school/opleiding				
zet me goed in op mijn werk				
kom goed toe aan mijn dagelijkse bezigheden				
ga goed om met mijn vrije tijd / hobby's				
zorg voor een goede balans tussen in- en ontspanning				
gebruik mijn creatieve, muzikale, sportieve talenten genoeg				
zet me in voor de buurt				
besteed voldoende aandacht aan mijn uiterlijk, kleding en zo				
eet voldoende gezond en regelmatig				
drink voldoende gezond en regelmatig				
beweeg genoeg (wandelen, fietsen, sporten en zo)				
sta op tijd op, ga op tijd naar bed				
verzorg mijn lichaam goed				
kan goed organiseren en plannen				
verzorg mijn eigen woonomgeving en spullen goed				
ga goed om met <i>social media</i>				
houd me goed aan afspraken over mijn behandeling				
doe mezelf opzettelijk pijn				
ben bezig met gevaarlijke, ernstig risicovolle handelingen				
ga goed om met geld en betaal mijn rekeningen op tijd				
regel mijn zaken goed (zoals verzekeringen/hypotheek)				

Hoe ik meestal met anderen omga: (Gedrag)

ik	ja	nee	deels	n.v.t.
ga goed om met mijn huisgenoten				
kan goed praten met mijn huisgenoten				
kom voldoende toe aan activiteiten met mijn huisgenoten				
stel me thuis positief op				
ben ouder en stimuleer en steun mijn kind(eren) voldoende				
ben ouder en stel voldoende grenzen aan mijn kind(eren)				
ga goed met mijn partner om				
kan goed uitdrukking geven aan mijn seksuele oriëntatie				
werk goed samen met mijn partner rond de opvoeding				
kom genoeg toe aan samen dingen doen met mijn partner				
ben jongere en ga goed om met mijn ouders				
ben jongere en ga goed om met mijn zus(sen)/broer(s)				
doe samen met mijn gezin voldoende leuke dingen				
heb goed contact met mijn verdere familie				
zorg goed voor familie (zoals kleinkinderen, (groot)ouders)				
bied mantelzorg voldoende in balans met mijn verdere leven				
doe met plezier vrijwilligerswerk				
ga goed om met vrienden / vriendinnen / kennissen				
ga goed om met andere leerlingen				
ga goed om met mijn leerkrachten				
ga goed om met mijn collega's				
ga goed om met mijn leidinggevende(n)				
ga goed om met conflicten/ruzies				

ik	ja	nee	deels	n.v.t.
kan me goed beheersen / ben niet agressief naar anderen				
ben voldoende hulpvaardig				
ben vrijgevig genoeg				

Gedrag samengevat:

- Ik ben grotendeels/matig/totaal niet tevreden met wat ik thuis doe
- Ik ben grotendeels/matig/totaal niet tevreden met wat ik op school doe
- Ik ben grotendeels/matig/totaal niet tevreden met wat ik op mijn werk doe
- Ik ben grotendeels/matig/totaal niet tevreden met wat ik in mijn vrije tijd doe
- Ik ben grotendeels/matig/totaal niet tevreden met wat ik voor/met anderen doe
- Ik ben grotendeels/matig/totaal niet tevreden met wat ik voor mijn behandeling doe

Hoe ik meestal mijn gevoelens en stemming ervaar en hoe ik ermee omga: (E)

ik	ja	nee	deels	n.v.t.
ben voldoende goed gestemd / zit lekker in mijn vel				
ben vaak of veel verdrietig				
ben overmatig angstig				
ben bang om te falen / te mislukken				
heb genoeg plezier				
kan goed genieten				
ben tevreden				
ben voldoende gelukkig				
ben passend trots op mijzelf				
ben passend trots op anderen				
ben heel vaak / veel boos				
erger met heel vaak / veel				
ga goed om met mijn agressieve gevoelens				
ga goed op met mijn seksuele gevoelens				
ga goed om met spanning				
ben meestal vrij zorgeloos				
ben erg gestrest				
ben erg onzeker				
voel me vaak of veel schuldig				
schaam me vaak of veel				
heb teveel last van spijt				
ben te veel / te vaak jaloers				
heb voldoende hoop				
voel me meestal voldoende ontspannen				
voel me veilig				

Emoties en stemming samengevat:

Ik ben grotendeels/matig/totaal niet tevreden met hoe ik mij meestal voel, gestemd ben

Hoe ik mijn contact met anderen ervaar en ik omga met anderen en mezelf: (R)

ik	ja	nee	deels	n.v.t.
vind complimenten krijgen fijn				
geef anderen oprecht graag complimenten				
kan kritiek best goed hebben				
kan positief kritisch zijn naar anderen				

ik	ja	nee	deels	n.v.t.
kan me goed in anderen verplaatsen, anderen aanvoelen				
kan goed samenwerken				
voel me voldoende gesteund				
voel me voldoende gewaardeerd				
ben zelfstandig genoeg				
help anderen graag				
vraag voldoende hulp als ik dat nodig heb				
kom genoeg voor mijzelf op				
vertrouw anderen genoeg				
ben geïnteresseerd in anderen				
ben verdraagzaam				
kan goed op mijn beurt wachten				
voel me sociaal handig				
kan goed intiem met een ander zijn				
ben tevreden over hoe ik met anderen seksueel contact heb				
pas me makkelijk aan zonder mezelf te verliezen				
durf mij voldoende te laten zien en horen				
durf opbouwend een conflict aan te gaan				
neem voldoende mijn verantwoordelijkheid				
heb genoeg over voor anderen				
zoek anderen voldoende op				
ben voldoende in anderen geïnteresseerd				
kan als ik dat wil ook goed een tijdje alleen zijn				
voel me voldoende verbonden met anderen, niet eenzaam				
houd goed rekening met anderen, ga niet over grenzen heen				
kan mijn eigen grenzen goed aangeven en behouden				
voel me zelfstandig genoeg				
heb graag de leiding				
volg graag anderen				
ga vooral graag mijn eigen gang				

Samenvattend:

- Ik ben grotendeels/matig/totaal niet tevreden met hoe ik contact maak en onderhoud

Hoe ik meestal denk en met informatie om ga: (G)

ik	ja	nee	deels	n.v.t.
denk genuanceerd, <i>niet</i> in uitersten of zwart-wit				
heb teveel zorgen				
hou te strikt vast aan mijn eigen ideeën of mening				
heb genoeg inspirerende gedachten				
pieker teveel				
word gehinderd door dwanggedachten				
vind informatie / lesmateriaal meestal wel goed te begrijpen				
ben slim genoeg				
onthoud wat belangrijk is voldoende				
kan me goed concentreren				
leer gemakkelijk				
denk best logisch				
kan soepel van gedachten wisselen als dat nodig is				
ben van nature een optimist				
denk positief over mijn toekomst				
denk positief over de toekomst van mijn dierbaren				
heb last van zelfmoordgedachten				

ik	ja	nee	deels	n.v.t.
heb last van doemdenken				
snap goed wat anderen zeggen				
kan goed lezen				
kan goed rekenen				
kom goed uit mijn woorden				

Denken en informatieverwerking samengevat:

- Ik ben grotendeels/matig/totaal niet tevreden met hoe en wat ik meestal denk en begrijp en hoe ik me kan verwoorden

Hoe het lichamelijk met mij gaat en hoe ik met mijn lichaam omga: (L)

ik	ja	nee	deels	n.v.t.
voel me meestal gezond				
voel me meestal fit				
sta op tijd op, ga op tijd naar bed				
slaap goed en genoeg				
word uitgerust wakker				
heb problemen met alcohol, drugs, roken of gokken				
kan goed zien				
kan goed horen				
heb genoeg lichamelijke kracht				
heb genoeg energie				
heb vaak of veel pijn				
heb vaak / veel andere nare klachten				
ben ernstig ziek				
kan goed overweg met mijn seksuele verlangens				
kan me goed bewegen				
herstel goed na flinke inspanning				
heb een goed gewicht				
kan goed tegen allerlei prikkels (geluid, drukte en zo)				
voel me lichamelijk beperkt				

Lichamelijke kant samengevat:

- Ik ben grotendeels/matig/totaal niet tevreden met hoe het lichamelijk met me gaat

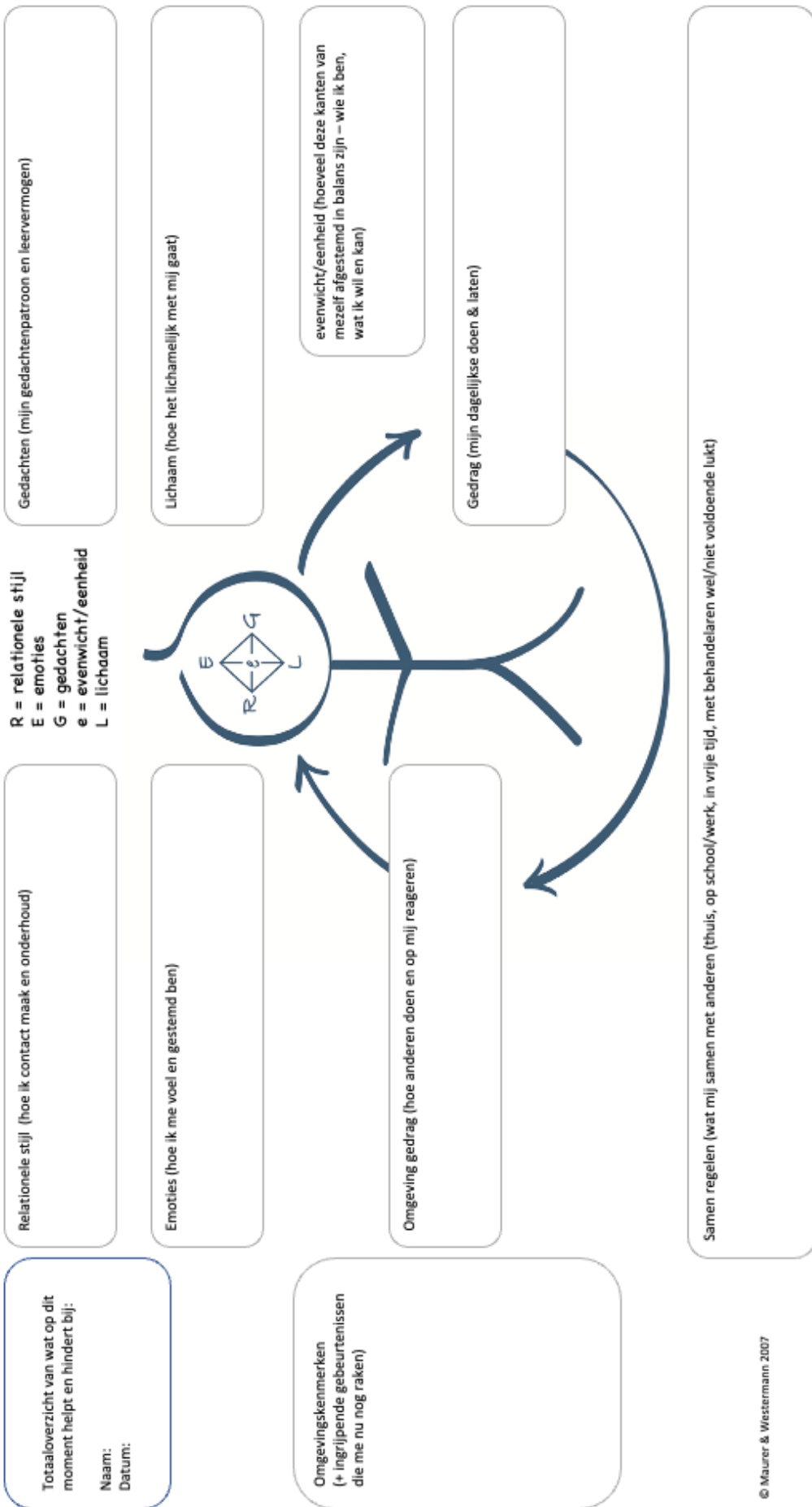
Hoe ik naar mijzelf als persoon kijk, in het leven sta en wat ik waardevol vind en wil: (e)

ik	ja	nee	deels	n.v.t.
ga goed om met onverwachte veranderingen				
ga goed om met onzekerheden				
kan me zelf goed in de hand houden				
ga goed om met teleurstellingen / tegenvallers				
heb voldoende doorzettingsvermogen				
kan voldoende problemen aanpakken en oplossen				
ben best een stabiel persoon				
kan de nodige structuur aanbrengen				
ervaar voldoende controle over mijn leven				
ervaar mijn leven als voldoende zinvol / de moeite waard				
ben man/vrouw en dat klopt met mijn gevoel				
ben wat betreft mijn seksuele oriëntatie tevreden				
ken mijzelf best goed				
ben tevreden met hoe het met mij en mijn dierbaren gaat				
hou me goed aan algemene regels				
weet goed wat ik kan				
weet goed wat ik wil				
ben voldoende tevreden over mijzelf				
heb genoeg zelfvertrouwen				
vind af en toe een beetje dagdromen of fantaseren fijn				
heb veel aan mijn geloof				
heb helpende bijzondere gaven				
gebruik graag wat humor				
ga problemen niet uit de weg, pak ze actief op				
kan best origineel uit de hoek komen				
ben creatief				
denk voldoende na voor ik iets doe				
heb voldoende geduld				
vind dat ik er goed genoeg uit zie				
heb vertrouwen in de toekomst				

Persoonlijke kijk, waarden enzovoorts samengevat:

- Ik ben grotendeels/matig/totaal niet tevreden met hoe ik als persoon in het leven sta en met wat ik wil en kan

Op het volgende blad staat het 'invulplaatje'



Voorbeeld hoe je je eigen verhaal kunt opbouwen met hulp van je eigen inventarisatie:
(sla over wat voor jou niet van toepassing is)

Ik ben de laatste tijd vooral bezig met
Ik vind van wat ik doe het volgende helpend:
en het volgende hinderend:

Thuis is helpend:
en hinderend:
Op school is helpend:
en hinderend:
Op mijn werk is helpend:
en hinderend:
In mijn vrije tijd is helpend:
en hinderend:

Zoals het gaat thuis is voor mij grotendeels/matig/totaal niet ok.
Zoals het gaat op school is voor mij grotendeels/matig/totaal niet ok.
Zoals het gaat op mijn werk is voor mij grotendeels/matig/totaal niet ok.
Zoals het gaat in mijn vrije tijd is voor mij grotendeels/matig/totaal niet ok.

Vanuit vroeger speelt nu nog mee in helpende zin:
en in hinderende zin:
Dat heeft het volgende effect op mij:

Als ik naar mijzelf kijk dan helpt mij wat betreft:
mijn relationele stijl:.....
emoties:.....
gedachten:.....
lichaam:
Als ik naar mijzelf kijk dan hindert mij wat betreft:
mijn relationele stijl:.....
emoties:.....
gedachten:.....
lichaam:

Als persoon voel ik me voldoende goed/te weinig innerlijk in balans.
En in afstemming met anderen voel ik mij voldoende goed/te weinig in balans.

Ik ben voldoende tevreden en ga zo door.
Ik ben niet genoeg tevreden en wil daar het volgende aan gaan doen: