

MENUKAART

CopingStrategieën voor uitdagende situaties #HULPLIJNEN 📞

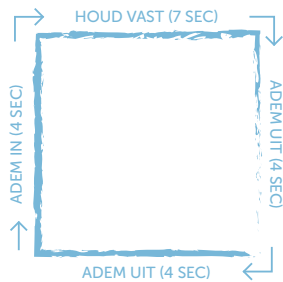
NOODGEVALLEN #trap-op



ADEM BEWUST #NOODSTOP-VIERKANT
GA WEG UIT DE SITUATIE
ZOEK EEN VEILIGE PLEK OP

TEL TOT 20 EN WEER TERUG
DRINK KOUD WATER

VRAAG OM HULP
BENOEM DE EMOTIE DIE JE HEBT



NOODSTOP VIERKANT #ADEMHALING
ADEM IN DOOR DE NEUS (4 TELLEN) HOU DE ADEM VAST
(7 TELLEN) ADEM 2x4 TELLEN UIT.

BLAAS DEZE KRACHTIG EN GELIJKMATIG UIT MET GETUITE
MOND EN EEN 'WHOOSSH' GELUID.

CONTROLEKAMER STORING #trap-op



JE DENKT TE VEEL

ADEM DIEP #BALANS-ACHT
BEWEEG DOOR TE SPRINGEN OF TE STRETCHEN
REN ZO VER ALS JE MAAR KAN
TRAP TEGEN EEN BAL OF GOOI 'M OVER

GEbruik STIMULERENDE VOORWERPEN
#TANGLE #FIDGET #CUBE #GUM #STRESSBAL
#WIEBELKUSSEN #BALANCE BOARD #ZITBAL #DRAAISTOEL

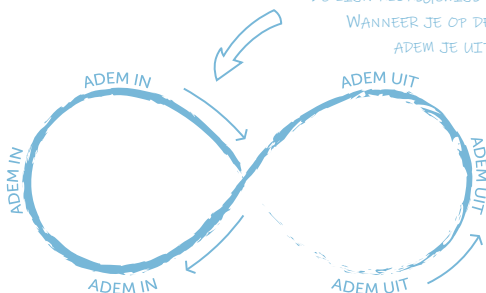


ZING OF DANS
FOCUS OP WAT JE ZIET, VOELT, HOORT, RUKT OF PROEFT
KIJK NAAR DE WOLKEN OF DE STERREN EN RELAX
ZET EEN MUZIEKJE OP #ACHTERGRONDMUZIEK
KIJK ZO VER MOGELIJK VAN JE AF

BALANS-ACHT #BUIKADEMHALING

START IN HET MIDDELEN. VOLG MET JE VINGER OF IN GEDACHTEN
DE LIJN KLOKSGEWIJS EN ADEM IN DOOR DE NEUS (3 SEC).

WANNEER JE OP DE RECHTEREIJDE TERECHT KOMT
ADEM JE UIT DOOR DE NEUS (3 SEC).



AUTOMATISCHE-PILOOT STORING #trap-op



JE DOET TE VEEL

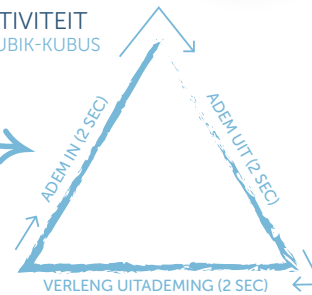
ADEM LANGZAAM EN VERLENG DE UITADEMING #RELAX-DRIEHOEK
DOE EEN STAP TERUG, BEKIJK DE SITUATIE VAN EEN AFSTANDJE
TEL LANGZAAM VOORUIT EN ACHTERUIT IN STAPPEN VAN.....
NOEM HET ALFABET ACHTERSTEVOREN OP

RUSTGEVENDE ACTIVITEITEN #MINDFULNESS #YOGA
LEES EEN BOEK OF EEN TIJDSCHRIFT
DOE MET JEZELF EEN WEDSTRIJDJE
#HOELANGKANIKSTILZIEN #HOEVAAKZEGTIEMAND-EH #ENZ.
ZET EEN KOPTELEFOON OP #NOISE-CANCELLING
LUISTER NAAR RELAXTE MUZIEK



DOE EEN MENTAAL UITDAGENDE ACTIVITEIT
#PUZZELBOEKJE #JONGLEREN #SUDOKU #RUBIK-KUBUS

RELAX-DRIEHOEK #ADEMHALING
BEGIN LINKS ONDERAAN. VOLG MET JE VINGER OF
GEDENKBEELDIG DE ZIJDES LANGS DE HELE DRIEHOEK
OM RUSTIG DOOR DE NEUS ADEM TE HALEN.



DENKEN #trap-op

DENK AAN IETS PLEZIERIGS #HAPPYPLACE

IK MAG ER ZIJN!
IK HEB MIJN EIGEN MENING
IK BLIJF MEZELF
IK HEB MENSEN DIE OM MIJ GEVEN
IK HEB KWALITEITEN
IK VERTROUW OP MEZELF
IK KAN HET!

ALLES IS EERST MOEILIJK GEWEEST
VOORDAT HET MAKKELIJK WERD

IK KAN MIJZELF ONTWIKKELEN
IK ZIE EEN UITDAGING ALS EEN KANS OM TE GROEIEN
IK BEREIK SUCCESSEN ALS IK HARD WERK
IK ZET DOOR, OOK AL IS HET MOEILIJK!
ALS HET NIET LUKT PROBEER IK HET NOG EEN KEER
IK ZIE FEEDBACK ALS EEN KANS OM TE GROEIEN
IK MAG IETS NIEUWS SPANNEND VINDEN
IK KAN NIEUWE DINGEN LEREN
IK PROBEER HET GEWOON
IK HEB GEDULD ALS IK IETS AAN HET LEREN BEN
IK HEB DE KRACHT OM HET BESTE UIT MIJZELF TE HALEN
DIT HEB IK AL BEREIKT....
DIT WORDT MIJ VOLGENDE DOEL....
IK KRIJG MORGEN WEER NIEUWE KANSSEN
IK GA ERVOOR!
IK MAG OM HULP VRAGEN
IK MAG FOUTEN MAKEN
IETS NIET KUNNEN IS NIET ERG

IK HOEF NIET ALLES TE WETEN
NIEMAND IS PERFECT
EEN NIEUWE DAG IS EEN NIEUW BEGIN
IK ZIE SUCCES VAN EEN ANDER ALS INSPIRATIEBRON
IK MAAK ER IETS MOOIS VAN
IK BEN DANKBAAR VOOR...
IK HEB PLEZIER ALS...
IK BEN TROTS OP...
IK GROEI ELKE DAG

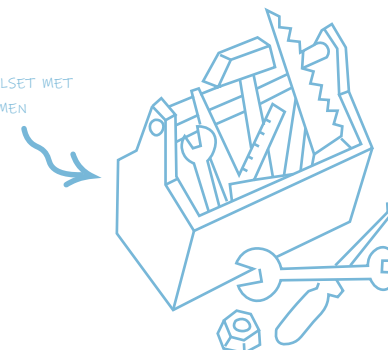
IK HEB HET NOG NOOIT GEDAAN
DUS IK DENK DAT IK HET WEL KAN

ALGEMEEN #trap-op

PROBEER IETS NIEUWS
BEDENK EEN DOEL
DOE IETS CREATIEFS
#TEKEN #SCHILDER #BOUW #KNUTSEL

WIL JE DUIDELIJKHEID? VRAAG OM DUIDELIJKHEID
WIL JE MEER VRIJHEID? VRAAG OM V

STEL JOUW EIGEN TOOLSET MET
STRATEGIEËN SAMEN



REK JE UIT, DOE EEN POWER POSE
SPAN EN ONTSPAN JE SPIEREN
MASSEER JE NEK, ARMEN EN SCHOULDERS
NEGEER WAT JE IRRITANT VINDT
KNUFFEL EEN VRIEND OF IEMAND DIE JE GRAAG MAG
PRAAT MET IEMAND DIE JE VERTROUWT

ZET JE GEDACHTEN OP EEN RIJTJE
BEVRAAG JE EIGEN GEDACHTEN
SCHRIJF JE GEDACHTEN OP
TEKEN JOUW EMOTIES EN GEDACHTEN
ADEM NEGATIEVE EMOTIES EN GEDACHTEN UIT
SPREEK JOUW ZORGEN UIT

RUIK AAN IETS LEKKERS, VOEL AAN IETS FIJNS
KIJK NAAR IETS MOOIS
LACH, MAAK EEN GRAPJE
SPOEL JE GEZICHT MET (KOUD) WATER
GA MET JE VINGER OVER EEN PATROON, FIGUUR OF DOOLHOF
ZORG VOOR VOLDOENDE RUST, RELAX

THUIS #trap-op

GA SPORTEN, SPRING OP EEN TRAMPOLINE
GA FIETSEN, JOGGEN OF DOE PUSH-UPS

WEES CREATIEF
#TEKEN #VERF #KLEUR #KNUTSEL #ONTWERP #BOUW #ORIGAMI
MAAK EEN PUZZEL OF EEN PLAKBOEK
SCHRIJF IN JE DAGBOEK...
SCHRIJF EEN BRIEF, VERHAAL OF EEN GEDICHT
NAAI, WEEF OF HAAK IETS
KOOK OF BAK IETS LEKKERS
RUIK JE KAMER OP
GA NAAR BUITEN
ONTDEK DE SCHATTEN VAN DE NATUUR
VERZORG JE TUIN- OF HUISPLANTEN



KNUFFEL OF SPEEL MET JE HUIDDIER
BEKIJK GRAPPIGE DIERENFILMPJES
NEEM EEN DOUCHE OF GA IN BAD
BEL MET EEN FAMILIELID
SPREEK AF MET IEMAND DIE JE GRAAG MAG
DOE IETS LIEFS
MAAK FOTO'S OF BEKIJK FOTO-ALBUMS
SPEEL EEN SPELLETJE #BORDSPEL #KAARTSPEL

SCHREEUW ZO HARD ALS JE KAN IN JOUW KUSSEN
HUIL HET UIT

ZORG DAT JE VOLDOENDE SLAAPT #8-11-UUR
MEDITEER #MINDFULNESS #YOGA
DOE EEN ADEMHALINGSOEFENING
ZING, MUSICER, BESPEEL EEN INSTRUMENT
LUISTER NAAR EEN LUISTERBOEK OF PODCAST
START EEN VERZAMELING #STENEN #POSTZEGELS #KAARTEN
LUISTER NAAR KALMERENDE, BLIJDE, STOERE OF
OPZWEPENDE MUZIEK
EET GEZOND EN DRINK WATER

HEB JIJ JOUW
MENTALE ENERGIE
GOED OP PEIL?

- ZUURSTOF #BUIKADEMHALING
- ETEN #ENERGIEBALANS
- DRINKEN #VOCHTBALANS
- RUST & SLAAP #OPLADEN



MENUKAART

CopingStrategieën voor uitdagende situaties #HULPLIJNEN 📞

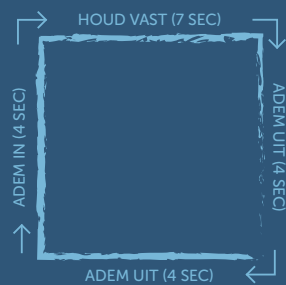
NOODGEVALLEN #trap-op



ADEM BEWUST #NOODSTOP-VIERKANT
GA WEG UIT DE SITUATIE
ZOEK EEN VEILIGE PLEK OP

TEL TOT 20 EN WEER TERUG
DRINK KOUD WATER

VRAAG OM HULP
BENOEM DE EMOTIE DIE JE HEBT



NOODSTOP VIERKANT #ADEMHALING
ADEM IN DOOR DE NEUS (4 TELLEN) HOU DE ADEM VAST
(7 TELLEN) ADEM 2x4 TELLEN UIT.

BLAAS DEZE KRACHTIG EN GELIJKMATIG UIT MET GETUITE
MOND EN EEN 'WOOSSSH' GELUID.



CONTROLEKAMER STORING #trap-op



JE DENKT TE VEEL

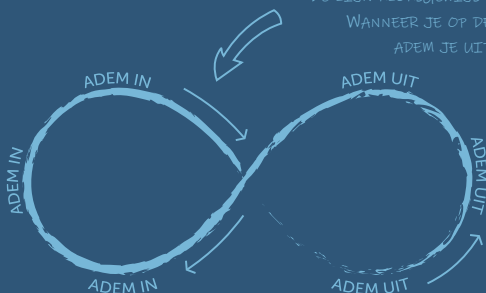
ADEM DIEP #BALANS-ACHT
BEWEEG DOOR TE SPRINGEN OF TE STRETCHEN
REN ZO VER ALS JE MAAR KAN
TRAP TEGEN EEN BAL OF GOOI 'M OVER

GEbruik STIMULERENDE VOORWERPEN
#TANGLE #FIDGET #CUBE #GUM #STRESSBAL
#WIEBELKUSSEN #BALANCE BOARD #ZITBAL #DRAAISTOEL



ZING OF DANS
FOCUS OP WAT JE ZIET, VOELT, HOORT, RUKT OF PROEFT
KIJK NAAR DE WOLKEN OF DE STERREN EN RELAX
ZET EEN MUZIEKJE OP #ACHTERGRONDMUZIEK
KIJK ZO VER MOGELIJK VAN JE AF

BALANS-ACHT #BUIKADEMHALING
START IN HET MIDDELEN. VOLG MET JE VINGER OF IN GEDACHTEN
DE LIJN KLOKSGEWIJS EN ADEM IN DOOR DE NEUS (3 SEC).
WANNEER JE OP DE RECHTEREIJDE TERECHT KOMT
ADEM JE UIT DOOR DE NEUS (3 SEC).



AUTOMATISCHE-PILOOT STORING #trap-op



JE DOET TE VEEL

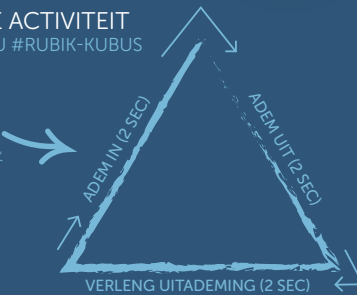
ADEM LANGZAAM EN VERLENG DE UITADEMING #RELAX-DRIEHOEK
DOE EEN STAP TERUG, BEKIJK DE SITUATIE VAN EEN AFSTANDJE
TEL LANGZAAM VOORUIT EN ACHTERUIT IN STAPPEN VAN.....
NOEM HET ALFABET ACHTERSTEVOREN OP

RUSTGEVENDE ACTIVITEITEN #MINDFULNESS #YOGA
LEES EEN BOEK OF EEN TIJDSCHRIFT
DOE MET JEZELF EEN WEDSTRIJDJE
#HOELANGKANIKSTILZIEN #HOEVAAKZEGTIEMAND-EH #ENZ.
ZET EEN KOPTELEFOON OP #NOISE-CANCELLING
LUISTER NAAR RELAXTE MUZIEK



DOE EEN MENTAAL UITDAGENDE ACTIVITEIT
#PUZZELBOEKJE #JONGLEREN #SUDOKU #RUBIK-KUBUS

RELAX-DRIEHOEK #ADEMHALING
BEGIN LINKS ONDERAAN. VOLG MET JE VINGER OF
GEDENKBEELDIG DE ZIJDES LANGS DE HELE DRIEHOEK
OM RUSTIG DOOR DE NEUS ADEM TE HALEN.



DENKEN #trap-op

DENK AAN IETS PLEZIERIGS #HAPPYPLACE

IK MAG ER ZIJN!
IK HEB MIJN EIGEN MENING
IK BLIJF MEZELF
IK HEB MENSEN DIE OM MIJ GEVEN
IK HEB KWALITEITEN
IK VERTROUW OP MEZELF
IK KAN HET!

ALLES IS EERST MOEILIJK GEWEEST
VOORDAT HET MAKKELIJK WERD

IK KAN MIJZELF ONTWIKKELEN
IK ZIE EEN UITDAGING ALS EEN KANS OM TE GROEIEN
IK BEREIK SUCCESSEN ALS IK HARD WERK
IK ZET DOOR, OOK AL IS HET MOEILIJK!
ALS HET NIET LUKT PROBEER IK HET NOG EEN KEER
IK ZIE FEEDBACK ALS EEN KANS OM TE GROEIEN
IK MAG IETS NIEUWS SPANNEND VINDEN
IK KAN NIEUWE DINGEN LEREN
IK PROBEER HET GEWOON
IK HEB GEDULD ALS IK IETS AAN HET LEREN BEN
IK HEB DE KRACHT OM HET BESTE UIT MIJZELF TE HALEN
DIT HEB IK AL BEREIKT....
DIT WORDT MIJ VOLGENDE DOEL....
IK KRIJG MORGEN WEER NIEUWE KANSSEN
IK GA ERVOOR!
IK MAG OM HULP VRAGEN
IK MAG FOUTEN MAKEN
IETS NIET KUNNEN IS NIET ERG

IK HOEF NIET ALLES TE WETEN
NIEMAND IS PERFECT
EEN NIEUWE DAG IS EEN NIEUW BEGIN
IK ZIE SUCCES VAN EEN ANDER ALS INSPIRATIEBRON
IK MAAK ER IETS MOOIS VAN
IK BEN DANKBAAR VOOR...
IK HEB PLEZIER ALS...
IK BEN TROTS OP...
IK GROEI ELKE DAG

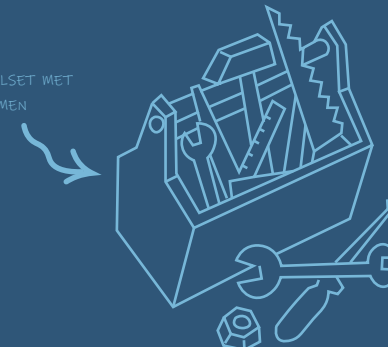
IK HEB HET NOG NOOIT GEDAAN
DUS IK DENK DAT IK HET WEL KAN

ALGEMEEN #trap-op

PROBEER IETS NIEUWS
BEDENK EEN DOEL
DOE IETS CREATIEFS
#TEKEN #SCHILDER #BOUW #KNUTSEL

WIL JE DUIDELIJKHEID? VRAAG OM DUIDELIJKHEID
WIL JE MEER VRIJHEID? VRAAG OM VRIJHEID

STEL JOUW EIGEN TOOLSET MET
STRATEGIEËN SAMEN



REK JE UIT, DOE EEN POWER POSE
SPAN EN ONTSPAN JE SPIEREN
MASSEER JE NEK, ARMEN EN SCHOULDERS
NEGEER WAT JE IRRITANT VINDT
KNUFFEL EEN VRIEND OF IEMAND DIE JE GRAAG MAG
PRAAT MET IEMAND DIE JE VERTROUWT

ZET JE GEDACHTEN OP EEN RIJTJE
BEVRAAG JE EIGEN GEDACHTEN
SCHRIJF JE GEDACHTEN OP
TEKEN JOUW EMOTIES EN GEDACHTEN
ADEM NEGATIEVE EMOTIES EN GEDACHTEN UIT
SPREEK JOUW ZORGEN UIT

RUIK AAN IETS LEKKERS, VOEL AAN IETS FIJNS
KIJK NAAR IETS MOOIS
LACH, MAAK EEN GRAPJE
SPOEL JE GEZICHT MET (KOUD) WATER
GA MET JE VINGER OVER EEN PATROON, FIGUUR OF DOOLHOF
ZORG VOOR VOLDOENDE RUST, RELAX

THUIS #trap-op

GA SPORTEN, SPRING OP EEN TRAMPOLINE
GA FIETSEN, JOGGEN OF DOE PUSH-UPS

WEES CREATIEF
#TEKEN #VERF #KLEUR #KNUTSEL #ONTWERP #BOUW #ORIGAMI
MAAK EEN PUZZEL OF EEN PLAKBOEK
SCHRIJF IN JE DAGBOEK...
SCHRIJF EEN BRIEF, VERHAAL OF EEN GEDICHT
NAAI, WEEF OF HAAK IETS
KOOK OF BAK IETS LEKKERS
RUIK JE KAMER OP
GA NAAR BUITEN
ONTDEK DE SCHATTEN VAN DE NATUUR
VERZORG JE TUIN- OF HUISPLANTEN



KNUFFEL OF SPEEL MET JE HUIDDIER
BEKIJK GRAPPIGE DIERENFILMPJES
NEEM EEN DOUCHE OF GA IN BAD
BEL MET EEN FAMILIELID
SPREEK AF MET IEMAND DIE JE GRAAG MAG
DOE IETS LIEFS
MAAK FOTO'S OF BEKIJK FOTO-ALBUMS
SPEEL EEN SPELLETJE #BORDSPEL #KAARTSPEL

SCHREEUW ZO HARD ALS JE KAN IN JOUW KUSSEN
HUIL HET UIT

ZORG DAT JE VOLDOENDE SLAAPT #8-11-UUR
MEDIATEER #MINDFULNESS #YOGA
DOE EEN ADEMHALINGSOEFENING
ZING, MUSICER, BESPEEL EEN INSTRUMENT
LUISTER NAAR EEN LUISTERBOEK OF PODCAST
START EEN VERZAMELING #STENEN #POSTZEGELS #KAARTEN
LUISTER NAAR KALMERENDE, BLIJDE, STOERE OF
OPZWEPENDE MUZIEK
EET GEZOND EN DRINK WATER

HEB JIJ JOUW
MENTALE ENERGIE
GOED OP PEIL?

- ZWURSTOF #BUIKADEMHALING
- ETEN #ENERGIEBALANS
- DRINKEN #VOCHTBALANS
- RUST & SLAAP #OPLADEN