GK

Losse downloads

ruimte voor inzicht, rust en groei

PRAKTISCHE PRINTABLES VAN GROEIKRACHT

- Weekplanner
- Stemmingstracker
- Grenzenwerkblad
- Persoonlijk signaleringsplan
- Mijn rustplan

Invulbladen om te printen en op jouw eigen tempo te gebruiken.

GROEI VAN BINNENUIT, KRACHT VOOR HET LEVEN

GROEIKRACHT

BOEKEN & COACHING

Mijn week in beeld

Een haalbare week begint met overzicht en ruimte om bij te sturen.

WEEK VAN: _____ **MIJN FOCUS:** _____

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG

Deze week is belangrijk voor mij

Kleine stap die ik wil zetten

Ruimte voor herstel en plezier

Aan het einde van de week wil ik onthouden…

Mijn stemming volgen

Korte observaties kunnen helpen om patronen en behoeften te herkennen.

WEEK VAN: _____

NOTEER WAT VOOR JOU KLOPT - ER IS GEEN GOED OF FOUT.

DAG	STEMMING 0-10	ENERGIE 0-10	SLAAP	LICHAAM	GEBEURTENIS	WAT HAD IK NODIG?
Maandag						
Dinsdag						
Woensdag						
Donderdag						
Vrijdag						
Zaterdag						
Zondag						

Terugkijken: wat valt me op?

Wat hielp een beetje?

Wat wil ik meenemen naar volgende week?

Mijn grenzen herkennen

Een werkblad om signalen, wensen en woorden voor jouw grens te verkennen.

1. De situatie

Wat gebeurde er? Met wie was ik?

2. Mijn signalen

Wat merkte ik in mijn lichaam, gedachten of gevoel?

3. Wat is belangrijk voor mij?

Wat had ik nodig of wilde ik beschermen?

4. Mijn grens

Wat wil ik wel, niet of liever anders?

5. Wat kan ik zeggen of doen?

Een korte zin, een verzoek, een pauze of hulp vragen:

KIES EEN KLEINE VOLGENDE STAP

- ☐ Ik spreek mijn grens uit
- ☐ Ik oefen eerst met iemand
- ☐ Ik neem bedenktijd

Mijn signaleringsplan

Persoonlijke signalen en helpende stappen op een rij.

MIJN NAAM: _____ **DATUM / HERZIEN OP:** _____

Groen - zo gaat het meestal met mij

Waaraan merk ik dat ik redelijk in balans ben? Wat helpt mij dit vast te houden?

Oranje - vroege signalen dat het moeilijker gaat

Wat verandert er in mijn slaap, stemming, gedrag, lichaam of contact met anderen?

Rood - signalen dat ik direct extra steun nodig heb

Welke signalen betekenen voor mij: nu hulp inschakelen of niet alleen blijven?

Mijn eerste helpende stappen

☐ Contact opnemen met: _____ ☐ Afspraak / plek: _____

Wat kan ik zelf proberen?

Dit plan ondersteunt mijn afspraken met naasten of behandelaren. Bij direct gevaar: schakel spoedhulp in.

Wie en wat helpt mij?

Maak je signaleringsplan concreet met steun, afspraken en voorkeuren.

Mensen die ik kan benaderen

Naam / rol	Hoe bereik ik diegene?	Wanneer?

Wat helpt mij als ik overspoeld raak?

Denk aan rustige woorden, prikkels verminderen, praktische hulp of samen blijven.

Wat werkt meestal niet of maakt het zwaarder?

Afspraken die ik met mijn naasten / behandelteam wil maken

Mijn rustplan

Een persoonlijke menukaart met kleine manieren om op adem te komen.

ALS IK WEINIG ENERGIE HEB, KAN IK KIEZEN VOOR...

LICHAAM

Ideeën: water drinken, iets eten, liggen, rekken

ZINTUIGEN

Ideeën: zachte muziek, frisse lucht, warme douche

OMGEVING

Ideeën: licht dimmen, spullen wegleggen, rustige plek

CONTACT

Ideeën: een berichtje sturen, samen stil zijn, steun vragen

Mijn drie haalbare rustkeuzes voor vandaag

1.
2.
3.

MIJN HERINNERING AAN MEZELF:
Jouw verhaal. Jouw tempo. Jouw kracht.

GROEIKRACHT

BOEKEN & COACHING

Mijn rustplan - terugkijken

Pas je rustplan aan op wat voor jou werkt, ook als dat per dag verschilt.

Wat geeft mij meestal een klein beetje ruimte?

Welke signalen vertellen mij dat ik pauze nodig heb?

Wat maakt rust voor mij makkelijker om te kiezen?

Wie kan mij helpen herinneren aan mijn rustplan?

Mijn zachte afspraak met mezelf

Ik hoef niet alles tegelijk op te lossen. Mijn eerstvolgende kleine stap is: