

Hoe voel jij je vandaag?

Gebruik dit blad om rustig stil te staan bij hoe het met je gaat. Er zijn geen foute antwoorden. Je mag woorden, kruisjes, tekeningen of korte zinnen gebruiken.

Vandaag ingevuld door

Naam/bijnaam: _____ Datum: _____ Leeftijd: _____

1. Kies wat het best past bij vandaag

- | | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Blij | <input type="checkbox"/> Rustig | <input type="checkbox"/> Trots | <input type="checkbox"/> Oké |
| <input type="checkbox"/> Verdrietig | <input type="checkbox"/> Boos | <input type="checkbox"/> Bang | <input type="checkbox"/> Moe |
| <input type="checkbox"/> Verward | <input type="checkbox"/> Alleen | <input type="checkbox"/> Gespannen | <input type="checkbox"/> Anders |

Anders, namelijk: _____

2. Hoe zwaar voelt het?

Kleur of omcirkel een cijfer. 0 = heel rustig, 10 = heel zwaar.



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mijn cijfer vandaag: _____

3. Waar voel je het in je lichaam?

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Hoofd | <input type="checkbox"/> Buik |
| <input type="checkbox"/> Borst | <input type="checkbox"/> Keel |
| <input type="checkbox"/> Schouders | <input type="checkbox"/> Benen |
| <input type="checkbox"/> Nergens | <input type="checkbox"/> Overal |

Anders: _____

4. Veiligheidscheck

Ben je nu in gevaar, of ben je bang dat je jezelf of iemand anders iets aandoet? Zoek meteen hulp bij een veilige volwassene. Bij direct gevaar: bel 112. In België kan je ook Awel 102, Tele-Onthaal 106 of Zelfmoordlijn 1813 contacteren.

- | | | |
|---|---|------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ik ben nu veilig | <input type="checkbox"/> Ik heb nu hulp nodig | Veilige persoon: _____ |
|---|---|------------------------|

Mijn kleine dagboekje

Deze pagina helpt om woorden te geven aan je dag. Je hoeft niet alles in te vullen. Eén zin of één tekening kan al genoeg zijn.

5. Wat maakte vandaag verschil?

Er gebeurde iets fijns / moeilijks / belangrijks:

6. Wat had ik nodig of wat zou mij helpen?

Schrijf of teken wat jou vandaag steun, rust of duidelijkheid zou geven:

7. Wat kan mij helpen als het moeilijk is?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Praten met iemand | <input type="checkbox"/> Rustige plek zoeken |
| <input type="checkbox"/> Rustig ademen | <input type="checkbox"/> Wandelen/bewegen |
| <input type="checkbox"/> Muziek luisteren | <input type="checkbox"/> Tekenen/schrijven |
| <input type="checkbox"/> Knuffel/dier vasthouden | <input type="checkbox"/> Hulp vragen |

Nog iets dat helpt: _____

Mijn tijdlijn

Door een paar dagen kort te noteren hoe je je voelt, kan je beter zien wat jou helpt en wanneer je extra steun nodig hebt.

8. Mensen bij wie ik terecht kan

Naam 1: _____ Hoe kan ik die bereiken? _____

Naam 2: _____ Hoe kan ik die bereiken? _____

Naam 3: _____ Hoe kan ik die bereiken? _____

9. Mini-tijdlijn van mijn week

Dag	Gevoel	Cijfer 0-10	Wat hielp?
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

10. Eén kleine stap voor morgen

Morgen wil ik proberen: _____

Wat ik tegen mezelf mag zeggen: _____