

Stresscheck

Een rustig invulformulier om te ontdekken hoeveel stress je voelt en wat jou kan helpen.

Voor wie is dit formulier?

Voor kinderen, jongeren, ouders, leerkrachten en opvoeders die samen willen kijken naar stress. Vul alleen in wat veilig en helpend voelt. Je mag ook stukjes overslaan.

Belangrijk

Deze stresscheck is geen test waarop je kan falen. Er is geen goed of fout antwoord. Het helpt om woorden te geven aan spanning, druk, vermoeidheid of piekeren.

Mijn gegevens

Naam of bijnaam: _____

Datum: _____ Ik vul dit in: alleen met iemand

Met wie, als dat zo is? _____

Hoe voel je je nu in 3 woorden?

Mijn stressmeter vandaag

Kleur of kruis aan waar jij ongeveer zit. 0 = geen stress, 10 = heel veel stress.



Waarom koos je dit cijfer?

Stresssignalen

Wat merk je aan je lichaam, hoofd, gevoel en gedrag?

Zet een kruisje bij wat je herkent. Je hoeft niet alles te hebben om stress te voelen.

In mijn lichaam

- hoofdpijn of buikpijn
- moe of slecht slapen
- hart klopt snel
- spieren gespannen
- weinig of veel eetlust
- snel ziek of uitgeput

In mijn hoofd

- veel piekeren
- moeilijk concentreren
- alles lijkt te veel
- bang om fouten te maken
- druk in mijn hoofd
- niet kunnen stoppen met denken

In mijn gevoel

- snel boos of verdrietig
- paniek of angst
- alleen willen zijn
- geïrriteerd
- machteloos
- onrustig

In mijn gedrag

- uitstellen
- sneller ruzie
- minder praten
- meer schermtijd
- huilen of blokkeren
- niet naar school willen

Andere signalen die ik merk:

Waar komt mijn stress vandaan?

Kijk rustig naar mogelijke oorzaken. Je mag meerdere dingen aanduiden.

Mogelijke bronnen van stress

schoolwerk of toetsen

te veel taken tegelijk

ruzie thuis

scheiding of spanning tussen volwassenen

pesten of buitensluiten

druk door sociale media

te weinig rust

bang zijn voor reacties

sport/hobby wordt te veel

vrienden of liefde

geldzorgen thuis

iets anders

Wat geeft mij op dit moment de meeste stress?

Wanneer merk ik het vooral?

voor school

tijdens school

na school

s avonds

in het weekend

bij toetsen

bij contact met bepaalde mensen

Schrijf hier een voorbeeld van een moment waarop de stress begon:

Wat denk ik dan meestal?

Wat helpt mij?

Kies kleine dingen die haalbaar zijn. Kleine stappen tellen ook.

Dingen die kunnen helpen

even wandelen

muziek luisteren

ademhalingsoefening

praten met iemand

een glas water drinken

iets tekenen of schrijven

mijn planning kleiner maken

pauze nemen

telefoon even wegleggen

knuffel/dier/deken

op tijd slapen

hulp vragen op school

Mijn top 3 die ik vandaag kan proberen:

1. _____
2. _____
3. _____

Wie kan mij rustig helpen?

- Naam 1: _____ Hoe kan die helpen? _____
- Naam 2: _____ Hoe kan die helpen? _____
- Naam 3: _____ Hoe kan die helpen? _____

Wat wil ik dat anderen NIET doen als ik stress heb?

Wat mogen anderen WEL doen?

Mijn stressplan

Een klein plan voor vandaag, deze week en wanneer het te veel wordt.

Vandaag

Een kleine stap die ik vandaag zet:

Deze week

Iets dat ik wil bespreken of vragen:

Als mijn stress te hoog wordt

Ik zeg tegen iemand: het wordt te veel.

Ik ga naar een rustige plek als dat kan.

Ik vraag hulp aan een volwassene die ik vertrouw.

Ik gebruik mijn top 3 van wat helpt.

Veiligheidscheck

Voel je je niet veilig, ben je bang dat je jezelf iets aandoet, of is er direct gevaar?
Wacht dan niet alleen.

Belangrijke hulpnummers in België

112 bij onmiddellijk gevaar

1813 Zelfmoordlijn - als je aan zelfmoord denkt of bang bent jezelf iets aan te doen

106 Tele-Onthaal - als je dringend met iemand wil praten

Mijn afspraak met mezelf: