

Hoe stevig sta jij vandaag?

Deze weerbaarheidscheck helpt je nadenken over hoe veilig, sterk, gehoord en gesteund jij je op dit moment voelt. Er zijn geen foute antwoorden. De uitslag is geen diagnose, maar een zachte wegwijzer.

Voor je start

- Je hoeft je naam niet in te vullen.
- Je antwoorden worden niet naar Jij.life verzonden.
- Kies wat vandaag het best bij jou past.
- Praat met iemand die je vertrouwt als iets moeilijk voelt.

Is er direct gevaar?

Bel 112 bij direct gevaar. Denk je eraan jezelf iets aan te doen? Contacteer Zelfmoordlijn 1813. Wil je dringend met iemand praten? Bel Tele-Onthaal 106.

Mijn gegevens - alleen invullen als je dat zelf wilt

Naam:

Datum:

Mijn weerbaarheidsmeter

Zet een kruisje bij wat vandaag het best past. Tel daarna je punten op.

Vraag	Bijna nooit 0 pt	Soms 1 pt	Vaak 2 pt	Bijna altijd 3 pt
1. Ik durf meestal te zeggen wat ik voel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ik weet bij wie ik terecht kan als ik hulp nodig heb.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ik kan nee zeggen als iets niet goed voelt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ik voel dat mijn mening ertoe doet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Als iemand over mijn grens gaat, merk ik dat bij mezelf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Weerbaarheidscheck

Mijn weerbaarheidsmeter - vervolg

Vraag	Bijna nooit 0 pt	Soms 1 pt	Vaak 2 pt	Bijna altijd 3 pt
6. Ik durf hulp te vragen, ook als ik het spannend vind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ik kan rustig worden als ik boos, bang of verdrietig ben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ik weet dat wat ik voel belangrijk is.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ik voel me minstens bij een persoon echt veilig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ik geloof dat ik mag opkomen voor mezelf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Score en zachte inschatting

Mijn totaalscore: / 30

- 0 - 10** Ik voel me vandaag kwetsbaar. Extra steun is belangrijk.
- 11 - 20** Ik sta wisselend stevig. Er zijn krachten en ook aandachtspunten.
- 21 - 30** Ik sta vandaag behoorlijk stevig. Blijf goed voor jezelf zorgen.

Let op: dit is geen diagnose. Het is een hulpmiddel om over jezelf na te denken.

Wat valt mij op?

Wat helpt mij sterker staan?

Mijn sterke punten

Waar ben ik al goed in? Wat lukt soms al?

Mijn moeilijke momenten

Wanneer voel ik me klein, bang, boos, verdrietig of niet gehoord?

Wat kan mij helpen?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Even rustig ademen | <input type="checkbox"/> Praten met iemand die ik vertrouw |
| <input type="checkbox"/> Naar buiten gaan of bewegen | <input type="checkbox"/> Muziek luisteren |
| <input type="checkbox"/> Tekenen of schrijven | <input type="checkbox"/> Een grens duidelijk zeggen |
| <input type="checkbox"/> Hulp vragen op school | <input type="checkbox"/> Een veilige plek opzoeken |

Iets anders dat mij helpt:

Mijn kleine actieplan

Kies een kleine stap die veilig en haalbaar voelt. Je hoeft niet alles ineens op te lossen.

Vandaag kan ik dit proberen

Bij wie kan ik terecht?

Naam 1:

Naam 2:

Naam 3:

Als het te veel wordt

- Bij direct gevaar: 112 bellen.
- Bij gedachten aan zelfmoord of jezelf iets aandoen: Zelfmoordlijn 1813 contacteren.
- Als ik dringend wil praten: Tele-Onthaal 106 contacteren.
- Een veilige volwassene aanspreken en zeggen: "Ik heb hulp nodig."

Wat wil ik bewaren of meenemen?

Mijn kaartje voor later

Dit wil ik onthouden

Mijn zin om hulp te vragen

Soms helpt het om een zin klaar te hebben. Kies of schrijf een zin die bij jou past.

- Ik voel me niet oké en ik wil graag even praten.
- Ik weet niet goed wat ik moet zeggen, maar ik heb hulp nodig.
- Wil je even bij mij blijven? Het is nu moeilijk.

Voor een begeleider, ouder of leerkracht

Gebruik dit formulier als startpunt voor een rustig gesprek. Vraag door zonder druk, respecteer privacy en neem veiligheid altijd ernstig. Bij acuut gevaar: schakel onmiddellijk hulp in.

Jij.life - warme wegwijzers voor kinderen, jongeren, ouders en opvoeders