



Rosita van Eijssden ©



arteveldehogeschool

## 22. IK VOEL ME GOED IN MIJN VEL

### EXPLORERENDE VRAGEN

- Ben je tevreden met hoe je leven er momenteel uitziet?
  - Wat zou je voor jezelf anders willen?
- Heb je voldoende energie om de dagelijkse dingen te doen?
- Neem je voldoende tijd voor jezelf en om te ontspannen? Waar kan je van genieten?
- Zijn vrienden of familie soms bezorgd over hoe het met jou gaat?
- Heb je zelf ooit gedacht dat je misschien op zoek moet naar professionele hulp om je beter in je vel te voelen?
  - Weet je welke ondersteuning mogelijk is en waar je hiervoor terecht kan?
  - Met wie kan je praten als je een mindere dag/periode hebt?

### NUTTIGE FICHES

- Zorg voor jezelf!
- Hoe meer tijd maken voor mezelf?
- Ik voel me zo gekwetst door de relatiebreuk.
- Zijn en haar (echt)scheiding: twee brillen op dezelfde gebeurtenis.
- Waar kan ik terecht voor psychische hulp voor mijzelf?

