Rode Kruis Vlaanderen

Eerste hulp bij psychische problemen
Mijn zelfzorgplan

Enkel wanneer je goed voor jezelf zorgt kan je anderen echt helpen.
Ken je signalen, je krachten en je hulpbronnen. Zo vind je ze snel terug wanneer je ze nodig hebt.

Zo merk ik aan mezelf dat ik stress heb

- .....
- .....
- .....

Dit helpt mij om tot rust te komen of te ontspannen

.....

.....

.....

Zo merken anderen stress op bij mij

- .....
- .....
- .....

Bij deze situaties ben ik een beetje bang om te helpen

.....

.....

.....

Hier ben ik goed in (in het bijstaan)

- .....
- .....
- .....

Dit vind ik nog moeilijk in het bijstaan

.....

.....

.....

Hoe helpt deze kwaliteit mij, of iemand anders, in het leven?

- .....
- .....
- .....

Zo geef ik mijn grenzen aan

(noteer 3 mogelijke zinnen)

- .....
- .....
- .....

Zo kan een naaste, vriend of collega mij steunen

.....

.....

.....

Hier kan ik terecht

Bij doorsnee frustraties

- .....
- .....
- .....

Wanneer ik het echt moeilijk heb

Privé

.....

.....

.....

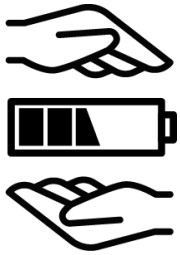
Professioneel

.....

.....

.....

Beweeg voldoende



- Eet, drink en slaap gezond
- Ontspan jezelf, je hebt dit nodig
- Erken en aanvaard je eigen gevoelens
  - > Het is normaal dat je dingen voelt en denkt
  - > Blijf niet zitten met wat je voelt & spreek erover met naasten
  - > Probeer open te staan voor de ander
- Begrens je verantwoordelijkheid
- Neem tijdig afstand
- Onthou dat EHBP zoeken en proberen is. Helpt je actie niet? Probeer iets anders & blijf betrokken.

Je kan dit zelfzorgplan ook digitaal invullen via de app 'Houvast', scan de QR-code of surf naar: https://www.rodekruis.be/wat-kan-jij-doen/volg-een-opleiding/onze-apps/app-eerste-hulp-bij-psychische-problemen/