

## OPDRACHT ZELFZORG VRAGENLIJST.

Scoor de onderstaande dimensies op frequentie.

### FYSIEKE ZELFZORG

1 2 3 4 5  
n.v.t. voor mij nooit zelden soms vaak

Ik eet regelmatig (ontbijt, lunch, diner) en gezond.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik doe lichamelijke oefeningen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb regelmatig medische zorg ter preventie van lichamelijke klachten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb zorg voor medische zorg als het noodzakelijk is.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik neem vrij als ik ziek ben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik neem massages.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik dans, zwem, wandel, ren, doe aan sport, zing of andere fysieke activiteit die leuk is.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik neem tijd voor seks, met mezelf of met een partner.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik krijg genoeg slaap.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik draag kleren die ik leuk vind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik neem vakanties.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik maak dagtochten of neem kleinere vakanties.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik sluit me regelmatig af voor de telefoon.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andere zaken...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### PSYCHOLOGISCHE ZELFZORG

Ik maak tijd voor zelfreflectie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb een eigen persoonlijke psychotherapeut.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik schrijf in een dagboek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik lees literatuur die niets met het werk te maken heeft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik doe iets waarin ik geen expert ben en niet de verantwoordelijke ben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik verminder stress in mijn leven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik let op innerlijke ervaringen: luister naar mijn gedachten, opvattingen, principes en gevoelens.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

1 2 3 4 5  
 n.v.t. voor mij nooit zelden soms vaak

Ik laat verschillende aspecten van mijzelf zien. \_\_\_\_\_

Ik verbind mijn intelligentie met nieuwe gebieden: kunstexpositie,  
 sportevenementen, theater, etc. \_\_\_\_\_

Ik oefen in het ontvangen van aandacht van anderen. \_\_\_\_\_

Ik zeg af en toe nee tegen extra verantwoordelijkheden. \_\_\_\_\_

Andere zaken... \_\_\_\_\_

## EMOTIONELE ZELFZORG

Ik spendeer tijd met anderen van wie ik het gezelschap leuk vind. \_\_\_\_\_

Ik blijf in contact met belangrijke mensen in mijn leven. \_\_\_\_\_

Ik geef mijzelf complimenten, waardeer mijzelf. \_\_\_\_\_

Ik hou van mijzelf. \_\_\_\_\_

Ik herlees favoriete boeken, ga mijn favoriete films opnieuw zien. \_\_\_\_\_

Ik ontdek prettige activiteiten, mensen, voorwerpen relaties, plaatsen en zoek ze op. \_\_\_\_\_

Ik sta mezelf toe om te huilen. \_\_\_\_\_

Ik zoek situaties, mensen op waarbij ik kan lachen. \_\_\_\_\_

Ik toon mijn verontwaardiging in sociale acties, brieven, donaties, protesten,  
 demonstratieve optochten. \_\_\_\_\_

Ik speel met kinderen. \_\_\_\_\_

Andere zaken... \_\_\_\_\_

## WERKSITUATIE OF PROFESSIONELE ZELFZORG

Ik neem pauze gedurende de werkdag (bv. lunch). \_\_\_\_\_

Ik neem de tijd om te praten met collega's. \_\_\_\_\_

1 2 3 4 5  
n.v.t. voor mij nooit zelden soms vaak

Ik neem de tijd om taken af te maken. \_\_\_\_\_

Ik zoek uit welke projecten en taken opwindend en belonend zijn. \_\_\_\_\_

Ik stel grenzen t.a.v. cliënten en collega's. \_\_\_\_\_

Ik breng mijn caseload in zo'n balans dat geen dag of gedeelte van de dag me te veel is. \_\_\_\_\_

Ik arrangeer mijn werkruimte zo dat het comfortabel en goed voor me is. \_\_\_\_\_

Ik heb regelmatig supervisie en intervisie. \_\_\_\_\_

Ik onderhandel over mijn behoeften m.b.t. salaris e.d. \_\_\_\_\_

Ik heb een steungroep met mijn collega's. \_\_\_\_\_

Ik ontwikkel professionele interesses op andere, dan trauma gerelateerde gebieden. \_\_\_\_\_

Andere zaken... \_\_\_\_\_

## EVENWICHT

Ik streef naar een evenwicht in mijn werkleven en de tijd die ik besteed aan werk. \_\_\_\_\_

Ik streef naar een evenwicht tussen werk, gezin, spel en rust. \_\_\_\_\_

Andere gebieden van zelfzorg die belangrijk voor me zijn... \_\_\_\_\_

## SCORING

<b>FYSIEKE ZELFZORG</b>	(maximumscore is 65) score 4+5 =
<b>PSYCHOLOGISCHE ZELFZORG</b>	(maximumscore is 60) score 4+5 =
<b>EMOTIONELE ZELFZORG</b>	(maximumscore is 50) score 4+5 =
<b>PROFESSIONELE ZELFZORG</b>	(maximumscore is 45) score 4+5 =
<b>EVENWICHT</b>	(maximumscore is 10) score 4+5 =

We tellen alleen de 4 en 5 scores op om in kaart te brengen waarover je tevreden bent met betrekking tot jouw zelfzorg. De scores van 1, 2 en 3 laten we in deze fase rusten. Deze komen in de volgende fase terug (bron: *Zelfzorg*, Mark Luyten).