

## OPDRACHT ZELFZORG VRAGENLIJST.

Kruis aan bij elke stelling of je nu tevreden bent of dat je verandering wenst.

### FYSIEKE ZELFZORG

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

### PSYCHOLOGISCHE ZELFZORG

Ik maak tijd voor zelfreflectie. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb een eigen persoonlijke psychotherapeut. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik schrijf in een dagboek. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik lees literatuur die niets met het werk te maken heeft. _____	<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"/>
Ik verminder stress in mijn leven. _____	<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"/>
Ik laat verschillende aspecten van mijzelf zien. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Ik ben tevreden	Ik wens verandering
Ik verbind mijn intelligentie met nieuwe gebieden: kunstexpositie, sportevenementen, theater, etc. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik oefen in het ontvangen van aandacht van anderen. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik zeg af en toe neen tegen extra verantwoordelijkheden. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andere zaken... _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## EMOTIONELE ZELFZORG

Ik spendeer tijd met anderen van wie ik het gezelschap leuk vind. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik blijf in contact met belangrijke mensen in mijn leven. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik geef mijzelf complimenten, waardeer mijzelf. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik hou van mijzelf. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik herlees favoriete boeken, ga mijn favoriete films opnieuw zien. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ontdek prettige activiteiten, mensen, voorwerpen relaties, plaatsen en zoek ze op. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik sta mezelf toe om te huilen. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik zoek situaties, mensen op waarbij ik kan lachen. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik toon mijn verantwoordiging in sociale acties, brieven, donaties, protesten, demonstratieve optochten. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik speel met kinderen. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andere zaken... _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## WERKSITUATIE OF PROFESSIONELE ZELFZORG

Ik neem pauze gedurende de werkdag (bv. lunch). _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik neem de tijd om te praten met collega's. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik neem de tijd om taken af te maken. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik zoek uit welke projecten en taken opwindend en belonend zijn. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik stel grenzen t.a.v. cliënten en collega's. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik breng mijn caseload in zo'n balans dat geen dag of gedeelte van de dag me te veel is. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Ik ben tevreden	Ik wens verandering
Ik arrangeer mijn werkruimte zo dat het comfortabel en goed voor me is. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb regelmatig supervisie en intervisie. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik onderhandel over mijn behoeften m.b.t. salaris e.d. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb een steungroep onder mijn collega's. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ontwikkel professionele interesses op andere, dan trauma gerelateerde gebieden. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andere zaken... _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## EVENWICHT

Ik streef naar een evenwicht in mijn werkleven en de tijd die ik besteed aan werk. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik streef naar een evenwicht tussen werk, gezin, spel en rust. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andere gebieden van zelfzorg die belangrijk voor me zijn... _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hoe vaak heb jij aangevinkt per gebied waarop je verandering wenst?

GEBIED	AANTAL
FYSIEKE ZELFZORG	
PSYCHOLOGISCHE ZELFZORG	
EMOTIONELE ZELFZORG	
PROFESSIELE ZELFZORG	
EVENWICHT	

Op welk gebied heb je de meeste keren aangevinkt dat je iets wil veranderen?

---



---

In het volgende hoofdstuk gaan we onderzoeken hoe je zelf gewenste verandering kan uitvoeren.