



Maak een persoonlijke weegschaal op van jouw draagkracht en draaglast

Doel

Klant laten nadenken over zijn/haar persoonlijke draagkracht en draaglast

Materiaal

invulformulier weegschaal

Instructies

Stress . . . wat is dat? Om dit duidelijk te maken, maken we gebruik van de metafoer van de weegschaal. Het leven stelt voortdurend bepaalde eisen aan mensen. Een persoon kan goed functioneren wanneer er een evenwicht is tussen de gestelde eisen (verplichtingen, problemen en levensgebeurtenissen), wat we de draaglast noemen, en zijn/haar draagkracht (aanleg, geestelijke en lichamelijke ontwikkeling, vrijheid en mogelijkheden om met de draaglast om te gaan, sociale ondersteuning). De weegschaal of situatie is in balans. Stress ontstaat wanneer de draaglast hoger is dan de draagkracht en de weegschaal doorslaat.

Volgende vragen kunnen worden gesteld aan de klant om zicht te krijgen of er sprake is van een balans of disbalans bij de klant:

MEDEFINANCIERING
DOOR:



PARTNERS





Welke factoren dragen bij tot je draaglast?

Welke factoren dragen bij tot je draagkracht?

Heb je het gevoel dat je draaglast en draagkracht in evenwicht zijn of is er sprake van een onevenwicht?

Wat kan je doen om deze balans te herstellen?

Tips voor bemiddelaar

Maak gebruik van de fiche voor de klant: Hoe ga je om met stress?

Er zijn ook relaxatie-opdrachten die kunnen meegegeven worden.



Invulformulier: persoonlijke weegschaal van je draagkracht en draaglast

--	--

