

TAAK INITIATIE

Mini Webinar

WELKOM!

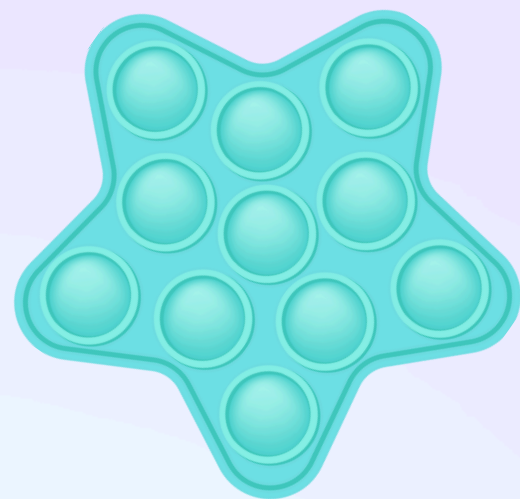
Bedankt voor het komen!!

We beginnen zo dadelijk, maar laten we anderen nog een aantal minuten geven om binnen te komen.

Kun je alsjeblieft ondertussen kijken of je toegang hebt tot de Google Drive en laat het mij weten in de chat als dit niet zo is.

Maak het je comfortabel en we gaan zo beginnen!

DIT IS EEN NEURODIVERGENT- VRIENDELIJKE KLAS



DAT BETEKEND DAT JE MAG STIMMEN, WIEBELEN, SNACKEN, MULTITASKEN, DIEREN AAIEN, VERLATEN EN WEER TERUGKOMEN, TEKENEN, HOOFDTELEFOON DRAGEN EN WAT JE OOK NODIG HEBT DAT EEN ANDER NIET KWAAD DOET OF HUN MOGELIJKHEID OM TE LEREN VERHINDERD.

WEES ALSJEBLIEFT VRIENDELIJK, NIEUWSCHIERIG EN RESPECTVOL. HOU IN GEDACHTEN DAT WE ALLEMAAL ANDERS COMMUNICEREN. LUISTER.

LAAT HET MIJ ALSJEBLIEFT WETEN ALS JE EEN ANDERE ACCOMODATIE NODIG HEBT DIE NOG NIET VOORHANDEN IS.

INTRODUCTIE



WIE BEN IK?

- **I'K BEN SHEILA, IK GEBRUIK ZIJ/HAAR VOORNAAMWOORDEN EN IK BEN EEN ADHD + NEURODIVERSITEIT COACH EN VOORLICHTER!**
- **OOK IK HEB ADHD**
- **VOORDAT IK EEN ADHD DIAGNOSE HAD, WAS IK EEN ZELF-GEDIAGNOSICEERDE 'WEIRDO' EN IK HERKEN MEZELF NOG STEEDS DIEP IN DIT LABEL**
- **IK HEB VEEL THERAPIE GEHAD OM TE LEREN HOE IK VRIENDEN MOET ZIJN MET MIJN BREIN.**
- **IK BEN GEPASSIONEERD OVER CONNECTIE EN GEMEENSCHAP, INCLUSIEF HET CREEREN VAN EEN GEMEENSCHAP VAN MENSEN DIE AAN HET LEREN ZIJN OM MET ANDEREN EN ZICHZELF IN VERBINDING TE KOMEN.**

INTRODUCTIE



WIE BEN JIJ?

- **IN DE CHAT, WIL JE ALSJEBLIEFT JE NAAM, VOORNAAMWOORDEN EN EEN REDEDEN WAAROM JE NAAR DIT WEBINAR KOMT TYPEN**

HUISREGELS

VOOR (TEN MINSTE) DE DUUR VAN DEZE KLAS, RADEN WE AAN OM EEN OPEN GEEST TE HOUDEN. WE KOMEN VANDAAG SAMEN MET VERSCHILLENDE ACHTERGRONDEN EN CULTUREN. WE HEBBEN ALLEMAAL VOOROORDELEN, OF WE HIER NU VAN BEWUST ZIJN OF NIET. HET IS IEDERS VERANTWOORDELIJKHEID OM MET ZORG TE SPREKEN EN ONZE VOOROORDELEN UIT TE DAGEN ALS ZE VOORBIJ KOMEN.

DEZE ONDERWERPEN EN GESPREKKEN KUNNEN ONCOMFORTABEL ZIJN, MAAR ZE ZIJN SOMS ONVERMIJDELIJK EN WE KIEZEN OM TE ZIJN IN ONGEMAK VOOR DE GROEI EN DE VERBINDING DIE HET KAN BRENGEN. IK WIL JE VERZOEKEN OM TE COMMUNICEREN EN VERBINDEN MET ELKAAR MET GOEDE BEDOELINGEN. LUISTER. WEES NIEUWSCHIERIG. LEER VAN ELKAAR.

IK VERWACHT VAN JULLIE ALLEN OM ELKAAR MET RESPECT TE BEHANDELEN, NAAR JE BESTE VERMOGEN, EN VERANTWOORDELIJKHEID TE NEMEN ALS JE SCHADE VEROORZAAKT. ALS JE NIET GERESPECTEERD VOELT TIJDENS DEZE KLAS, LAAT HET MIJ DAN ALSJEBLIEFT WETEN VIA EEN PRIVÉ BERICHT IN DE CHAT. DEZE KLAS ZAL SNEL GAAN, DUS ALS ER EEN DISCUSIE IS DAT GEHOUDEN MOET WORDEN LAAT HET ONS ALSJEBLIEFT WETEN ZODAT WE ER EXTRA TIJD VOOR KUNNEN MAKEN.

BESMEURSELS, BELEDIGINGEN, DREIGEMENTEN, OF VERGELIJKBAAR ZULLEN NIET GETOLEREERD WORDEN, EN DEGENEN DIE AAN DIT GEDRAG PARTICIPEREN ZULLEN WORDEN VERWIJDERD VAN DE KLAS ZONDER EEN RESTITUTIE.

EXECUTIEVE FUNCTIES



MENTALE VAARDIGHEDEN DIE ONS IN STAAT STELLEN OM MENTALE FUNCTIES EN VERMOGEN TE CONTROLEREN EN COÖRDINEREN, ZOALS PLANNEN, HET WERKGEHEUGEN GEBRUIKEN, PRIORITEITEN STELLEN, OF HET STARTEN EN AFMAKEN VAN TAKEN.

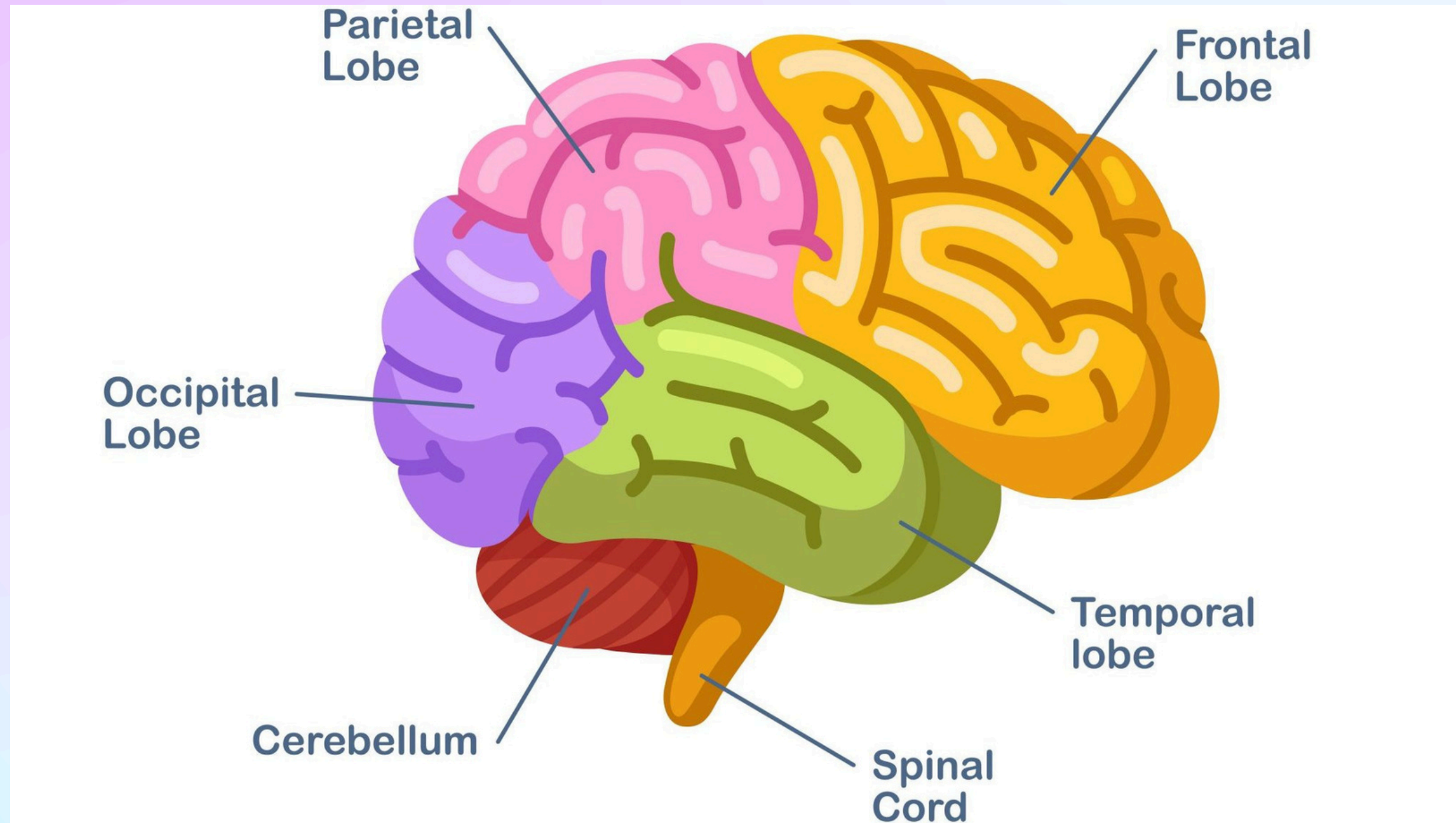
DE FRONTALE KWAB VAN HET BREIN IS VERANTWOORDELIJK VOOR DE MEESTE VAN DE EXECUTIEVE FUNCTIE VAARDIGHEDEN.

WAT BEINVLOED HET EXECUTIEVE FUNCTIONEREN?

- **ONTWIKKELINGSSTOORNISSEN (ADHD/
AUTISME/ETC)**
- **VAARDIGHEDEN (OF GEBREK HIERAAN)**
- **TRAUMATISCH HERSENLETSEL**
- **EMOTIONELE TRAUMA (PTSS, CPTSS, ETC)**
- **EMOTIONELE DISREGULATIE**
 - **WOEDE**
 - **VERDRIET**
 - **OPWINDING**
 - **SCHAAMTE**



DE FRONTALE KWAB IS VERANTWOORDELIJK VOOR HET MEESTE VAN HET EXECUTIEVE FUNCTIONEREN





EXECUTIEVE FUNCTIES
EMOTIONELE
REGULATIE

HET VERMOGEN OM
EMOTIES TE REGULEREN
EN GEPAST HIEROP TE
REAGEREN

MOEITE MET EMOTIONELE REGULATIE

KAN ZICH UITEN ALS...



**HERKAUWEN VAN
NEGATIEVE ERVARINGEN**



**GEVOELIGHEID VOOR
AFWIJZING**



**FLUCTUATIES IN
ROMANTISCHE GEVOELEN**



**STEMMINGS-
WISSELINGEN**



**EXPLOSIEVE
UITBARSTINGEN**



**ANGST OM
TE FALEN**



EXECUTIEVE FUNCTIES IMPULS- CONTROLE

De

**DE VAARDIGHEID
OM IMPULSEN TE
WEERSTAAN EN
NA TE DENKEN
VOORDAT JE
HANDELT**

MOEITE MET IMPULSIVITEIT

KAN ZICH UITEN ALS...



DINGEN ERUIT FLAPPEN



**MEER UITGEVEN
DAN JE KAN VEROORLOVEN**



IN RELATIES SPRINGEN



**TE VAAK
"JA" ZEGGEN**



OVERETEN

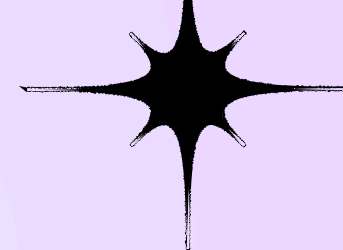


VEEL SPIJT HEBBEN



EXECUTIEVE FUNCTIES
FLEXIBEL
DENKEN

**DE VAARDIGHEID OM AAN
OVERGANGEN EN
ONVERWACHTE
VERANDERINGEN AAN TE
PASSEN**



INFLEXIBEL DENKEN

KAN ZICH UITEN ALS...

PROBLEMEN HEBBEN

**WANNEER
VERWACHTINGEN
NIET GEHAALD
WORDEN**



**GELOVEN DAT ER
MAAR ÉÉN MANIER IS
OM IETS TE DOEN**

**MOEITE HEBBEN OM
VERDER TE GAAN NA
EEN NEGATIEVE
ERVARING**

**WORDEN GEZIEN ALS
KOPPIG OF
BEKROMPEN**

**GELOVEN DAT
ANDEREN ZAKEN
HETZELFDE MOETEN
ZIEN ALS HOE JIJ JE
ZIET**

**PROBLEMEN
HEBBEN MET
ONVERWACHTE
VERANDERINGEN OF
OVERGANGEN**

**MOEITE HEBBEN OM
EEN POSITIEVE
UITKOMST TE ZIEN**

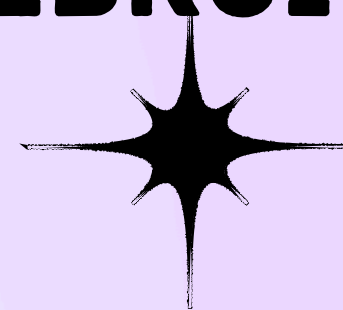
**BANG OF
GEFRUSTREERD
VOELEN WANNEER JE
GEVRAAGD WORDT
OM EEN ONBEKENDE
TAAK TE DOEN**





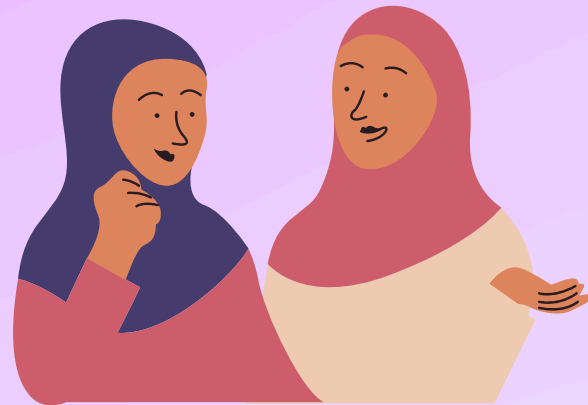
EXECUTIEVE FUNCTIES
**WERK-
GEHEUGEN**

**DE VAARDIGHEID OM
INFORMATIE VAST TE
HOUDEN TERWIJL JE HET
GEBRUIKT**



ADHD WORSTELINGEN MET WERKGEHEUGEN

KAN ZICH UITEN ALS...



**VAN ONDERWERP SRINGEN IN
EEN CONVERSATIE**



MOETEN HERLEZEN WAT JE NET LAS



**ANDERE MENSEN MOETEN VRAGEN
OM ZICH TE HERHALEN**



**VERGETEN WAAR JE
IETS HEBT GELEGD**



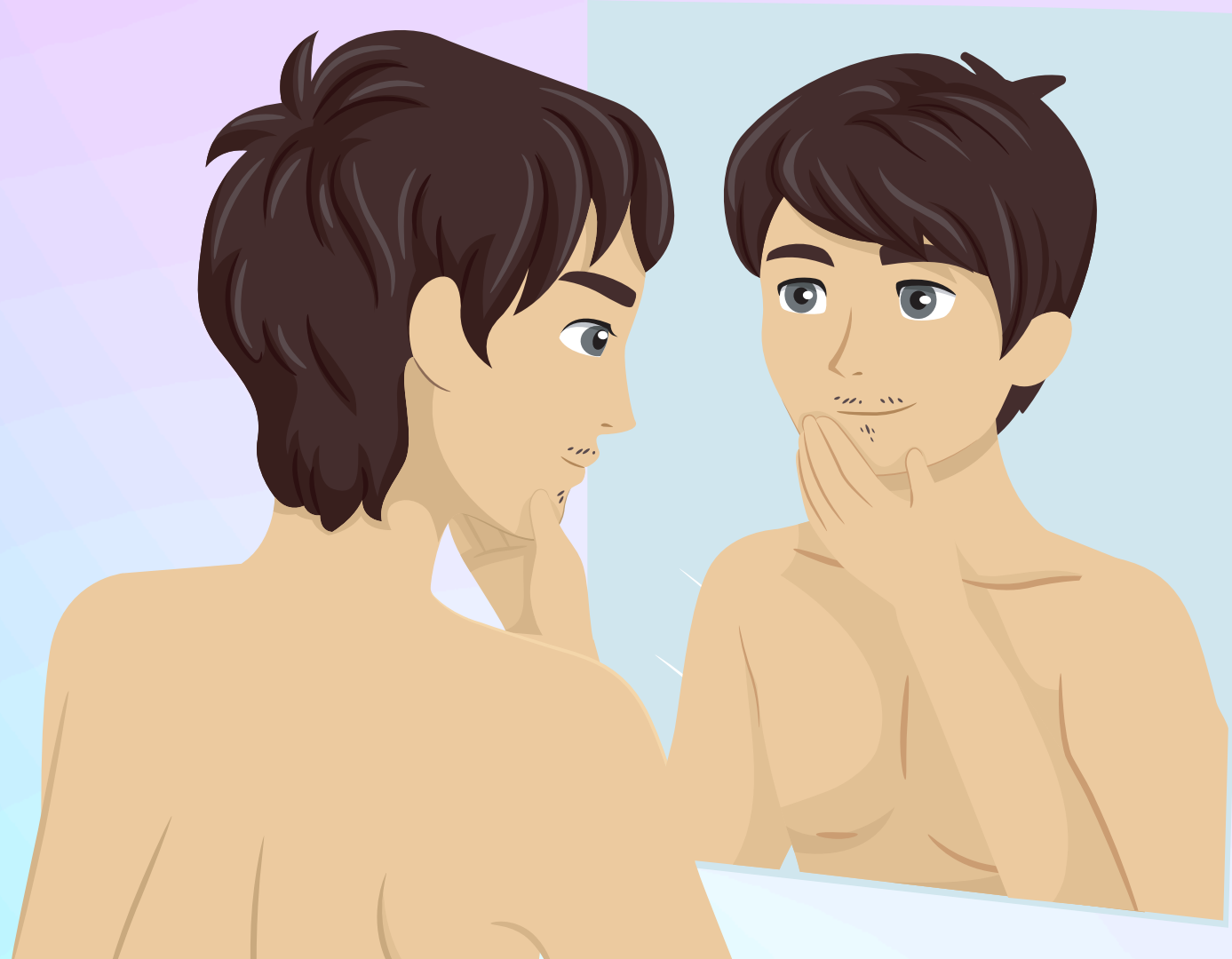
**EEN GESPREK ONDERBREKEN OMDAT JE
BANG BENT OM TE VERGETEN WAT JE
WILDE ZEGGEN**



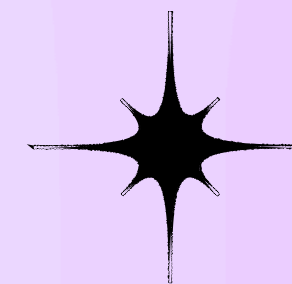
**PER ONGELUK STAPPEN
VERGETEN IN EEN TAAK MET
MEERDERE STAPPEN**

EXECUTIEVE FUNCTIONS

ZELF- MONITORING



**DE VAARDIGHEID OM ACCURAAAT
JE EIGEN PRESTATIES EN
VOORTGANG IN TE SCHATTEN**



MOEITE MET ZELFMONITORING

KAN ZICH UITEN ALS...



**PROBLEMEN HEBBEN MET VERTRAGEN
EN JE WERK TE CHECKEN**



**NIET ANDERMANS REACTIES
OVER JOUW GEDRAG BEGRIJPEN**



**PROBLEMEN HEBBEN OM JE EIGEN
FOUTEN TE HERSTELLEN**



**NIET WETEN OF JE WEL
OF NIET GOED BEZIG BENT**



**PROBLEMEN HEBBEN OM JE GEDRAG
TE VERANDEREN WAAR NODIG**

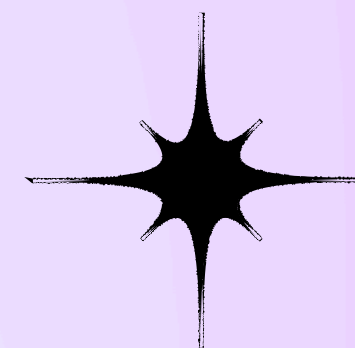


**EEN MOEILIJKE TIJD HEBBEN
OM SORRY TE ZEGGEN**



EXECUTIEVE FUNCTIES PLANNEN & PRIORITISEREN

**DE VAARDIGHEID OM
REALISTISCHE EN
FUNCTIONELE DOELEN TE
ZETTEN EN BEHALEN**



ADHD WORSTELINGEN MET PLANNEN & PRIORITISEREN

KAN ZICH UITEN ALS...



PROJECTEN BEGINNEN MAAR NIET AFMAKEN



ALLEEN DE URGENTE TAKEN DOEN



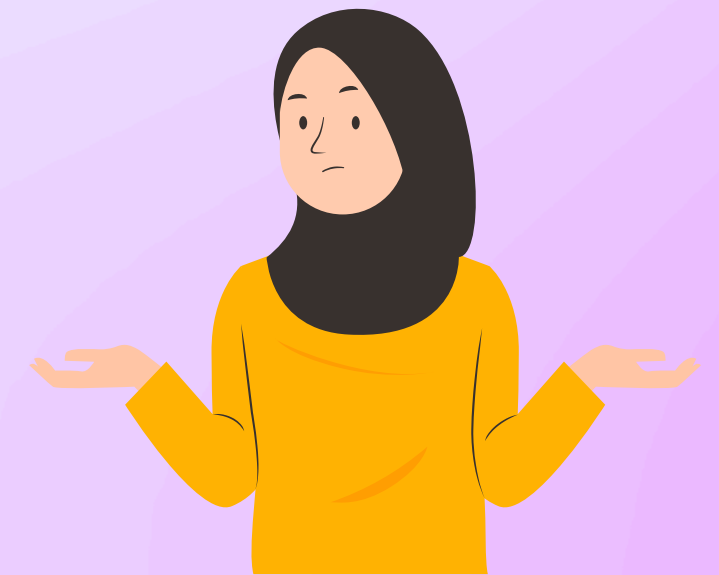
MOEITE HEBBEN MET TAKEN
DIE MEERDERE STAPPEN HEBBEN



ALLES VOELT EVEN BELANGRIJK



PLANNEN CREEËREN DIE JE NIET KAN UITVOEREN



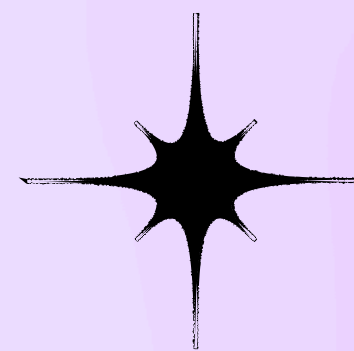
NIET WETEN WAAR JE MOET BEGINNEN



EXECUTIEVE FUNCTIES

ORGANISATIE

**DE VAARDIGHEID OM
ZAKEN ZOWEL MENTAAL
ALS FYSIEK IN HET OOG TE
HOUDEN**



MOEITE MET ORGANISATIE

KAN ZICH UITEN ALS...



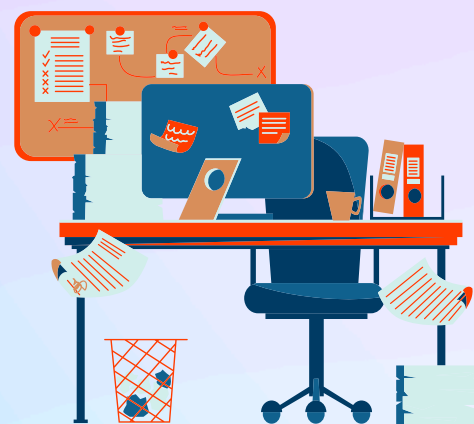
VAAK SPULLEN VERLIEZEN OF MISPLAATSEN



**VAAK NIET AL HET MATERIAAL HEBBEN
DIE NODIG IS VOOR EEN TAAK**



**PROBLEMEN HEBBEN OM
SPULLEN OP TE RUIMEN
NA EEN TAAK**



**MOEITE OM
PLEKKEN NETJES TE HOUDEN**



**PROBLEMEN HEBBEN OM AFSPRAKEN
BIJ TE HOUDEN**

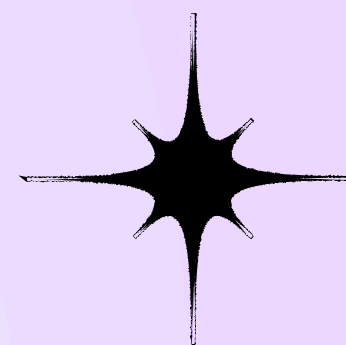


**STAPELS CREËREN
VAN ITEMS OF ROTZOOI**



EXECUTIEVE FUNCTIES
TAAK
INITIATIE

DE VAARDIGHEID OM ACTIE TE
ONDERNEMEN OM EEN TAAK TE
STARTEN OF TE
HERBEOORDELEN



MOEITE MET TAAK INITIATIE

KAN ZICH UITEN ALS...



HET UITSTELLEN VAN
TAKEN DIE MENTAAL
ENERGIE KOSTEN



NIET WILLEN BEGINNEN TOT DAT JE
HELEMAAL KLAAR VOELT



OVERWELDIGD VOELEN
DOOR SIMPELE TAKEN



SIMPELE KLUSJES OF
HYGIËNE TAKEN
VERMIJDEN



IETS NIET WILLEN DOEN ALS JE
HET NIET PERFECT KAN DOEN



PROBLEMEN HEBBEN MET
EMAIL BEANTWOORDEN OF
TELEFOONGESPREEKEN
VOEREN

TAAK VERLAMMING



**EEN STAAT VAN ZIJN IN
WELK IEMAND NIET IN
STAAT IS OM EEN TAAK TOT
VOLTOOIING TE BRENGEN,
ZELFS ALS DE PERSOON
BEGRIJPT HOE
BELANGRIJK DE TAAK IS,
EN HOE DE TAAK
LOGISCHERWIJZE MOET
WRODEN VOLTOOID**

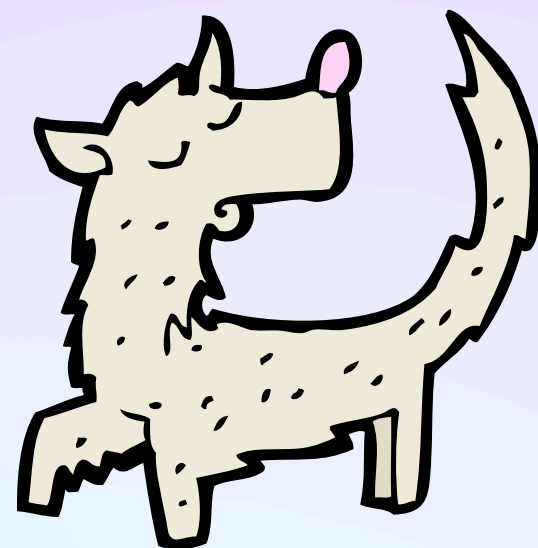
HOE KAN TAAK VERLAMMING ERUIT ZIEN NAAR ANDERE TOE?



RELAXED EN KALM



APATISCH OF NIET ZORGZAAM



VERWAAND

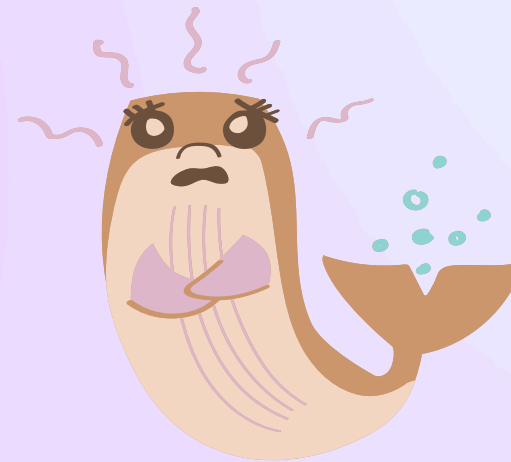


LUI

HOE VOELT TAAK VERLAMMING?



**VERWARD ZIJN OVER
WAAR TE STARTEN**



GESTRESST EN BESCHAAMD



**GEFRUSTREERD MET
JEZELF EN ANDEREN**



**BANG ZIJN VOOR
CONSEQUENTIES**



UITGEPUT EN VERMOEID



HOPELOOS

IN TAAK VERLAMMING?

VRAAG JEZELF AF...

- **WAT VOEL IK?**
- **WAT IS ER NU AAN DE HAND?**
- **WAT HEB IK NODIG?**
- **WAT ZIJN MIJN OPTIES?**
- **WELKE SUPPORTS HEB IK?**
- **WELK DEEL VAN DIT KAN IK DOEN?**

ALS HET NU NIET KAN, WANNEER DAN WEL?

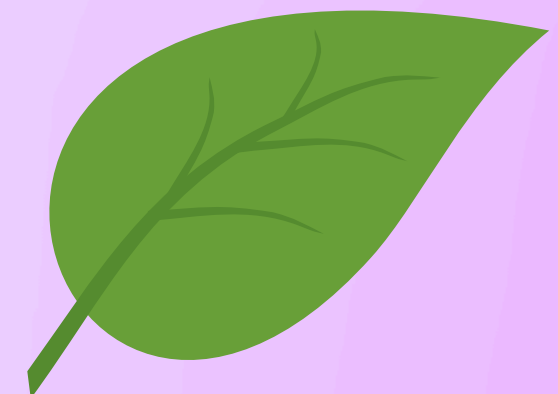
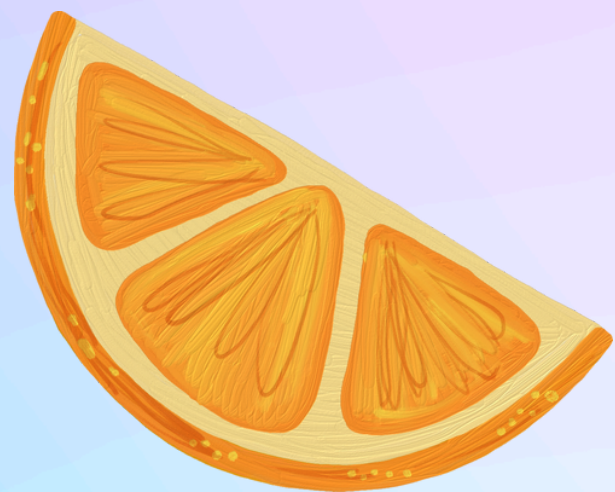


REFLECTIE



**SCHRIJF IN DE CHAT
MET WELKE EXECUTIEVE
FUNTIE JE NU HET
MEESTE WORSTELT**

JOUW UITGANGSSITUATIE VERBETEREN



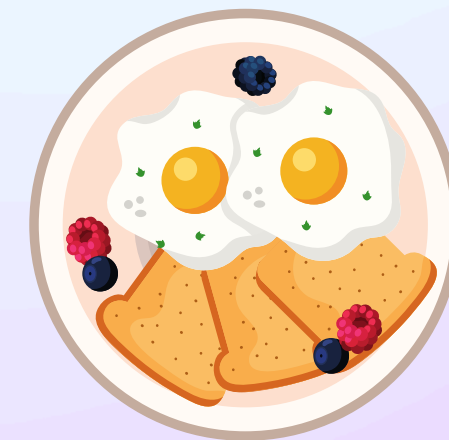
TIPS OM EXECUTIEVE FUNCTIONEREN TE VERBETEREN



**EXTERNALISEER JE
GEDACHTEN**



**BRENG TIJD
BUITEN DOOR**



**EET EIWITTEN EN
VETTEN**



BEWEEG JE LIJF



**SLAAP (VRAAG
HULP ALS JE HET
NODIG HEBT!)**



**WEES LIEF VOOR
JEZELF**

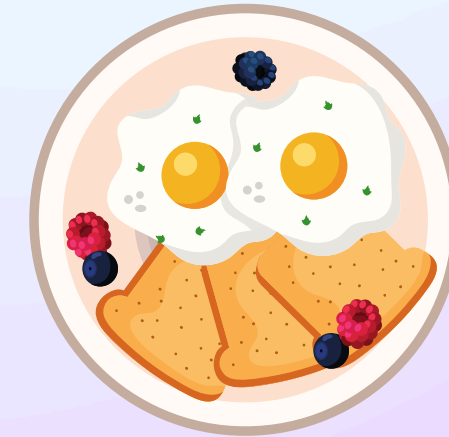
WELKE PROBLEMEN ZIE JIJ MET DEZE TIPS?



**EXTERNALISEER JE
GEDACHTEN**



**BRENG TIJD
BUITEN DOOR**



**EET EIWITTEN EN
VETTEN**



BEWEEG JE LIJF



**SLAAP (VRAAG
HULP ALS JE HET
NODIG HEBT!)**

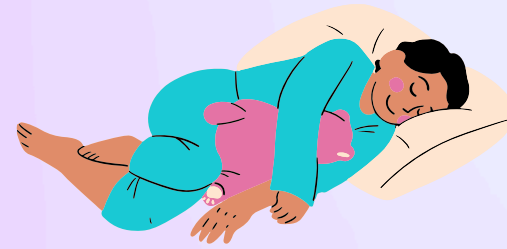


**WEES LIEF VOOR
JEZELF**

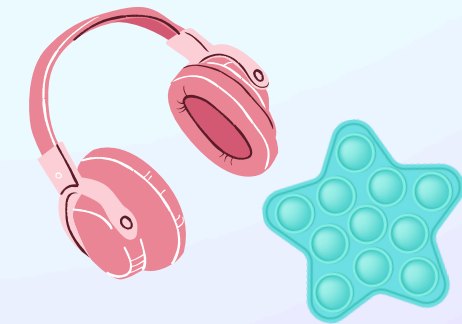
BEHOEFTE OM TE OVERWEGEN...



HYDRATATIE



RUST & SLAAP



SENSORISCH



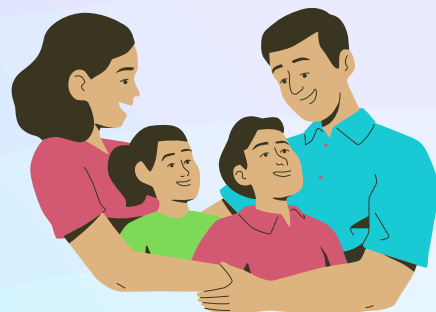
VRIJHEID & AUTONOMIE



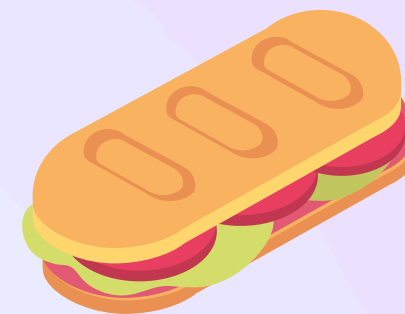
GROENE TIJD



PLEZIERIG BEWEGEN



CONNECTIE



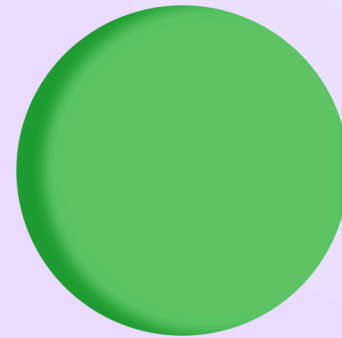
VOEDING



VREDE

TAAK REDUCTIE/ FLEXIBELE VERWACHTINGEN

**PAS JE TAKEN EN
VERWACHTINGEN
AAN AFHANKELIJK
VAN JE CAPACITEIT
VAN HET MOMENT**



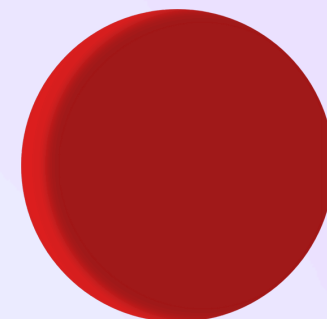
GROEN LICHT

TIJD VOOR EEN UITDAGING!



GEEL LICHT

HOU JE AAN HET PLAN!!



ROOD LICHT

VERSIMPEL EN ONDERSTEUN!

DOPAMINE



Een neurotransmitter dat je in staat stelt om plezier, voldoening en motivatie te voelen.

Dopamine moedigt je aan om dingen te doen die over en over lonend voelen

10 MINUTEN PAUZE

ZORG VOOR JE LICHAAM EN GEEST HOE JE HET OOK MOET
DOEN



HULPMIDDELEN



LICHAAMS VERDUBBELING

**EEN STRATEGIE VOOR
PRODUCTIVITEIT IN WELK
IEMAND ANDERS AANWEZIG IS
TERWIJL JIJ WERKT.**

**DIEGENE KAN MET JOU WERKEN
AAN EEN TAAK, WERKEN AAN EEN
ANDERE TAAK, OF JE GEWOON
GEZELSCHAP HOUDEN.**



GEWOONTE STAPELEN

**EEN NIEUWE GEWOONTE MET EEN
HUIDIGE GEWOONTE PAREN.**



**VOOR ADHDERS KAN HET
MAKKELIJKER ZIJN OM EEN NIEUWE
GEWOONTE TE VERBINDEN AAN EEN
BESTAANDE DIE JE AL AUTOMATISCH
DOET, IN PLAATS VAN EEN TIJD OF
LOCATIE.**

"EEN KLEIN SCHEPJE SUIKER"

**IETS LEUKS TOEVOEGEN AAN EEN TAAK DIE JE
NIET WILT DOEN OM HET MEER PLEZIERIG TE
MAKEN**

VOORBEELDEN:

- **NAAR MUZIEK LUISTEREN TIJDENS HET
SCHOONMAKEN**
- **KLEUREN TIJDENS HET LUISTEREN VAN
EEN LES**
- **STARBUCKS DRINGEN TIJDENS HET
STUDEREN**
- **WANDELEN TIJDENS HET TELEFONEREN**



HEROPVOEDEN

**"HEROPVOEDEN IS EEN VORM VAN PSYCHOTHERAPIE IN WELK DE THERAPEUT ACTIEF DE ROL VAN EEN NIEUWE OF SURROGAAT OUDER FIGUUR VOOR DE CLIENT AANNEEMT, OM ZO PSYCHOLOGISCHE VERSTORINGEN TE BEHANDELEN DIE VEROORZAAKT ZIJN DOOR EEN VERSTOORDE OPVOEDING OF ZELFS MISBRUIK."
-WIKIPEDIA**



ZELF-COACHING

**JE EIGEN GEDACHTEN BEGELEIDEN
OM MEER POSITIEF TE DENKEN,
GEBASEERD OP BEHOEFTE EN
GERICHT OP OPLOSSINGEN.
DIT KAN HELPEN OM BETERE
BESLISSINGEN TE MAKEN,
PRODUCTIVITEIT EN MENTALE
GEZONDHEID TE VERBETEREN.**



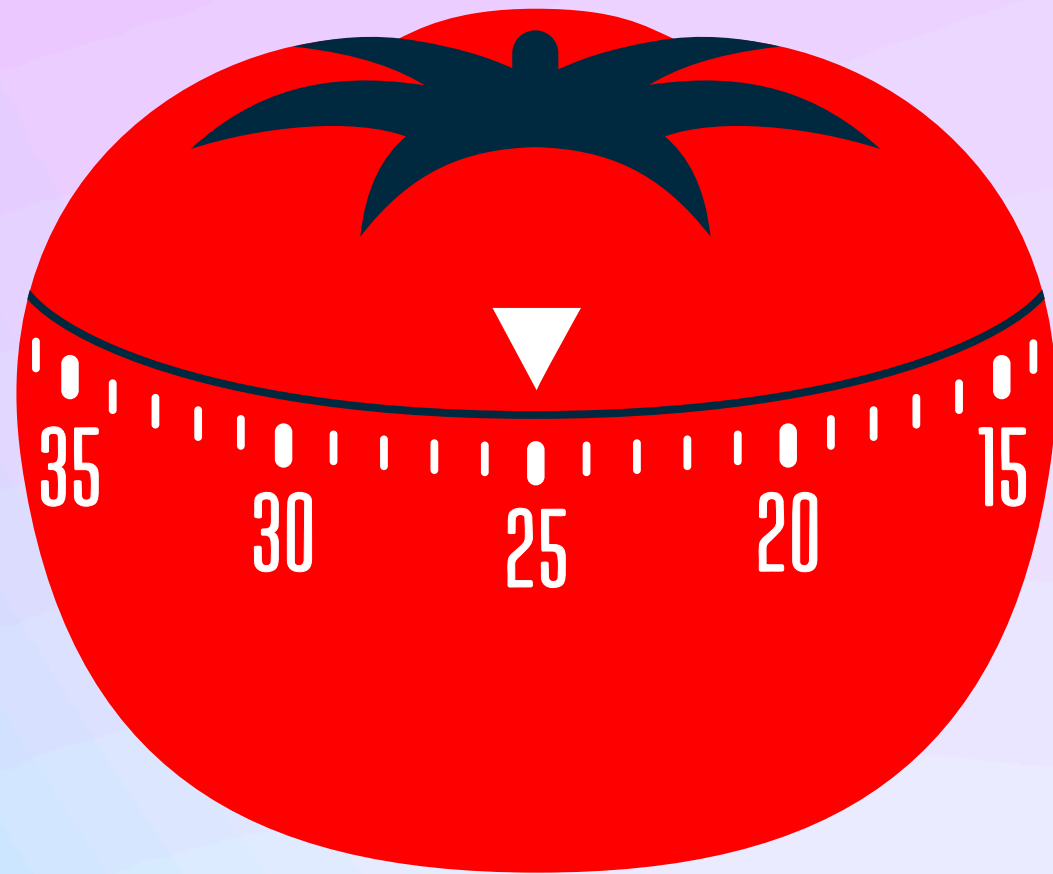
GEDRAG MOMENTUM



**BEGINNEN MET MAKKELIJKE TAKEN OM
MOMENTUM OP TE BOUWEN VOORDAT JE
BEGINT MET EEN TAAK DIE MOEILIJK
VOOR JE IS.**

**EG: EEN KOP THEE MAKEN EN DE
HANDDOEKEN VERSCHONEN VOORDAT
JE MET DE AFWAS BEGINT.**

POMODORO TECHNIEK



"DE POMODORO TECHNIEK IS EEN TIJD MANAGEMENT METHODE DIE ONTWIKKED IS DOOR FRANCESCO CIRILLO IN DE LATE 1980S.

HET GEBRUIKT EEN KOOKWEKKER OM WERK OP TE BREKEN IN INTERVALLEN, GEWOONLIJK 25 MINUTEN IN LENGTE, ONDERBROKEN DOOR KORTE PAUZES. ELK INTERVAL WORDT EEN POMODORO GENOEMD, VANUIT HET ITALIAANSE WOORD VOOR TOMAAT, NAAR DE TOMAAT-VORMIGE KOOKWEKKER DIE CIRILLO GEBRUIKTE ALS UNIVERSITEITSSTUDENT."
-WIKIPEDIA

EMOTIONELE REGULATIE STRATEGIEËN



"'EMOTIE REGULATIE' IS EEN TERM DIE GEWOONLIJK GEBRUIKT WORDT OM EEN PERSOONS VERMOGEN TE BESCHRIJVEN OM OP EEN EFFECTIEVE MANIER EEN EMOTIONELE ERVARING TE MANAGEN EN REAGEREN.

ONBEWUST GEBRUIKT MEN MEERDERE KEREN ELKE DAG EMOTIE REGULATIE METHODEN OM MET MOEILIJKE SITUATIES OM TE GAAN.

[HTTP://WWW.SELFINJURY.BCTR.CORNELL.EDU/PERCH/RESOURCES/WHAT-IS-EMOTION-REGULATIONSINFO-BRIEF.PDF](http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/perch/resources/what-is-emotion-regulationsinfo-brief.pdf)

EMOTIONELE REGULATIE STRATEGIEËN VOORBEELDEN

- **VISUALISATIE**
 - "WATER OVER EEN EENDENRUG"
- **MUZIEK**
- **BEWEGEN**
 - **ZWAAR WERK**
 - **WANDELEN/HARDLOPEN**
 - **STIMMING**
 - **ALLES WAT GOED VOELT!**
- **ADEMHALINGSTECHNIEKEN**
- **AARDINGSTECHNIEKEN**
- **POLYVAGALE STIMULATIE**
 - **NEURIËN**
 - **CHANTEN**
- **MEDITATIE**
 - **MET BEWEGING OF GELUID**
- **MET EEN VERTROUWD PERSOON DELEN**
 - **SPECIFICEER VALIDATIE**
- **KUNST & KNUTSELEN**
 - **KLEURBOEK, ETC**
- **ALLEEN ZIJN OP EEN RUSTIGE PLEK**

WEDERZIJDSE HULP

**WEDERZIJDSE UITKERING VAN
DIENSTEN EN GOEDEREN, WAAR MEN
GEEFT WAT MEN KAN, EN KRIJGT WAT
MEN NODIG HEEFT.**

**ADHDERS DOEN HET VAAK GOED MET
MOGELIJKHEDEN OM SOMMIGE
TAKEN UIT TE BESTEDEN EN ANDEREN
TE HELPEN OM HUN TAKEN TE
VOLTOOIEN.**



RADICALE ZELF- ACCEPTATIE!



**- WEES EERLIJK MET JEZELF
OVER JE BEHOEFTE EN
VAARDIGHEDEN**

**- WEES EERLIJK MET JEZELF
OVER JE TIJD EN ENERGIE**

**- ACCEPTEER DE HUIDIGE
REALITEIT MET EEN GROEI
MINDSET**

- LAAT OORDELEN LOS

**Wanneer gebruik je welk
hulpmiddel?**



Gezondheidsproblemen of pijn
Niet opgeruimde ruimte
Geheugen problemen
Gebrek aan gewoontes/routines
Beslissingsvermoeidheid
Angst
Perfectionisme/Afstotingsgevoeligheidsstoornis
Ontmoeidigd/Negatieve denk patronen
Afgeleid zijn door andere dingen
Niet willen overgaan/Afbreken
Onderstimulatie/saai
Overweldigd/Te veel stappen/Te moeilijk
Verwachtingen zijn onduidelijk
Unpleasant/sensorisch
Triggerend
Tijd agnosie/denken dat het te lang duurt
Verteld worden wat je moet doen (trotsering)
Burnout/vermoeidheid



GEZONNHEIDS PROBLEMEN

OF PIJN WAT HELPT?

- **GEBRUIK TAAK REDUCTIE/FLEXIBELE VERWACHTINGEN**
- **HEB REALISTISCHE VERWACHTINGEN VOOR JEZELF**
- **CREËR EN HOUD STERKE GRENZEN**
- **KOM VOOR JEZELF OP!**
- **BEZOEK EEN ARTS**



ONPLEZIERIG/TRIGGERT SENSORISCHE PROBLEMEN

WAT HELPT?

- **VERBLOEM DE PROBLEMEN MET HANDSCHOENEN, WIERROOK, OORDOPJES, NEUS PLUGGEN, OF WAT JE NODIG HEBT**
- **LEID JEZELF AF MET MUZIEK, EEN PODCAST, OF LICHAAMSVERDUBBELING**
- **VOLTOOI DE TAAK IN KORTE, HAALBARE STUKJES**
- **LAAT IEMAND ANDERS HET DOEN!**



BURNOUT/VERMOEIDHEID

WAT HELPT?

- NEEM JE TIJD EN WEES LIEF VOOR JEZELF
- ZET EN HOUD STERKE GRENZEN
- REDUCEER BESLISSINGEN
- TAAK REDUCTIE
- HEEL JE ZENUWSTELSEL
 - SOMATISCH, POLYVAGALE THEORIE
- SLAAP EN RUST EN EET EN MEER SLAAP



EMOTIONELE DISREGULATIE

WAT HELPT?

- STAP WEG/NEEM EEN PAUZE
- VRAAG HULP ALS JE HET NODIG HEBT
- LAAT IEMAND ANDERS HET DOEN
- ZELF-COACHING/HEROPVOEDEN
- GEBRUIK EMOTIONELE REGULATIE STRATEGIEËN



DE TAAK TRIGGERT JE

WAT HELPT?

- THERAPIE
- STAP WEG/NEEM EEN PAUZE
- VRAAG OM HULP
- VRAAG IEMAND ANDERS OM HET TE DOEN
- ZELF-COACHING/HEROPVOEDING
- EMOTIONELE REGULATIE STRATEGIEËN



ANGST

WAT HELPT?

- **EMOTIONELE REGULATIE STRATEGIEËN**
- **STAP WEG/NEEM EEN PAUZE**
- **VRAAG OM HULP**
- **BESPREEK HET MET IEMAND**
- **ZELF-COACHING/HEROPVOEDING**
- **THERAPIE**



PERFECTIONISME/ AFSTOTINGSGEVOEILIGHEIDS- STOORNIS WAT HELPT?

- **ZELF-COACHING/HEROPVOEDING**
 - "HET IS SLECHTS EEN VOORLOPIGE VERSIE"
 - "VOORUITGANG OVER PERFECTIE"
 - "MIJN VEILIGHEID IS NIET AFHANKELIJK VAN DAT IEDEREEN MIJ LEUK MOET VINDEN"
- **REALITEITSCHECK (VERGELIJK JE VERWACHTINGEN MET DIE VAN ANDEREN)**
- **EMOTIONELE REGULATIE STRATEGIEËN**
- **THERAPIE**



DE TAAK IS OVERWELDIGEND/TE VEEL STAPPEN/TE MOEILIJK

WAT HELPT?

- **STAP WEG/NEEM EEN PAUZE**
- **BREEK DE TAAK OP IN BEHAPBARE STAPPEN**
 - **BLOK LATERE STAPPEN UIT HET ZICHT**
 - **VRAAG OM HULP ALS JE DIT NODIG HEBT**
- **EXTERNALISEER JOUW PROCES**
 - **LEG HARDOP UIT WAT HET PLAN IS**
 - **GEBRUIK GRAFISCHE PLANNERS/STICKY NOTES/ETC**
- **KIJK NAAR VOORBEELDEN**
- **EMOTIONELE REGULATIE STRATEGIEËN**



DE VERWACHTINGEN ZIJN ONDUIDELIJK

WAT HELPT?

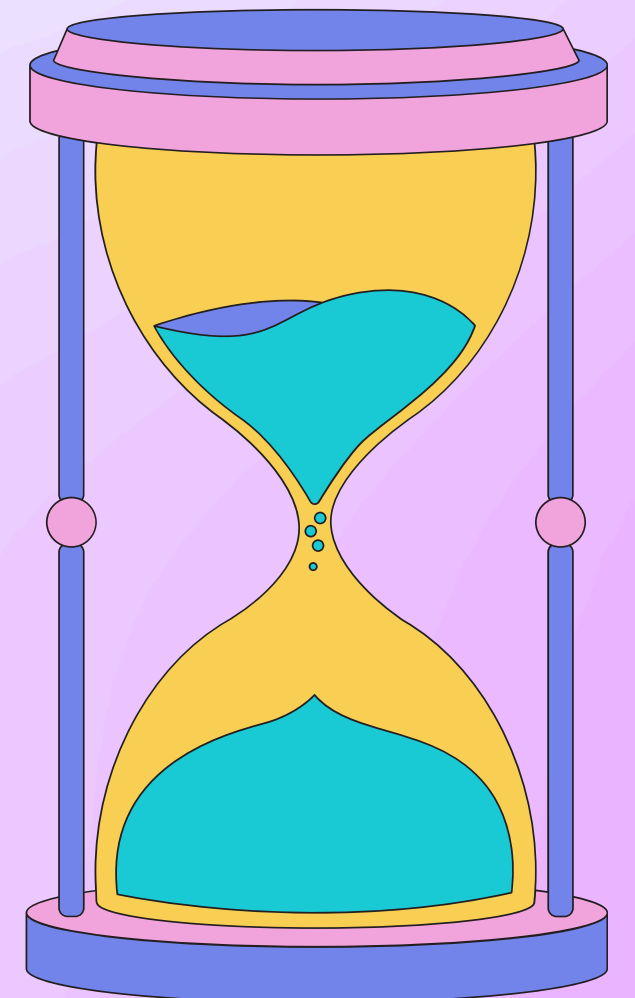
- **VRAAG OM UITLEG**
 - **OOK ALS JE BANG BENT!**
- **BEGIN MET DE DELEN DIE DUIDELIJK ZIJN**
- **KIJK NAAR EEN VOORBEELD**
- **EMOTIONELE REGULATIE STRATEGIEËN**
- **VRAAG OM HULP**



TIJD AGNOSIE/ DENKEN DAT HET TE LANG DUURT

WAT HELPT?

- **GEBRUIK EEN TIJDLOPER**
 - **VISUELE TIJDLOPER**
 - **ZAND TIJDLOPER**
- **REALITTEITSCHECK**
 - **VRAAG IEMAND ANDERS (OF GOOGLE) HOE LANG MEN DENKT HOE LANG IETS ZAL DUREN**
- **BREEK HET OP IN STAPPEN MET DE VERWACHTE TIJDEN VOOR ELKE STAP**



ONTMOEDIGD/ NEGATIEVE DENK PATRONEN

WAT HELPT?

- **THERAPIE**
- **REALITEITSCHECK**
 - **CHECK IN MET EEN VERTROUWD PERSOON**
- **ZELF-COACHING/HEROPVOEDING**
 - **CHECK VOOR DENKFOUTEN**
 - **GEBRUIK MANTRAS**
- **STAP WEG/NEEM EEN PAUZE**
- **EMOTIONELE REGULATIE STRATEGIEËN**



GEBREK AAN GEWOONTES EN ROUTINES

WAT HELPT?

- **CREËR FLEXIBELE GEWOONTES EN ROUTINES**
 - **CREËR EEN TIJDELIJK PLAN OM TE TESTEN OF HET EEN GUNSTIGE ROUTINE IS**
- **STAPEL GEWOONTES**
 - **KAN JE PLANNEN OM DEZE TAKK TE DOEN TIJDENS EEN BEPAALD GEDEELTE VAN JE ROUTINE?**
- **LICHAAMS VERDUBBELING**
 - **COÖRDINEER MET DE ROUTINE VAN IEMAND ANDERS**
- **EMOTIONELE REGULATIE STRATEGIEËN**



DE TAAK IS ONDERSTIMULEREND/SAAI

WAT HELPT?

- VOEG EEN “KLEIN SCHEPJE SUIKER” TOE
- LICHAAMS VERDUBBELING
- NEEM PAUZES OM TE BEWEGEN
- POMODORO TECHNIEK
- NIEUWHEID
 - VERANDER VAN PLEK
 - VERANDER HET VISUELE



AFGELEID DOOR ANDERE DINGEN

WAT HELPT?

- **PAS JE OMGEVING AAN OM VRIJ TE ZIJN VAN AFLEIDINGEN**
 - **INCLUSIEF KOPTELEFOON**
- **INTRODUCEER FIDGETS OF OPZETTELIJK MULTITASKING**
- **MAAK EEN PLAN VOOR WANNEER JE DE AFLEIDINGEN KAN TOESTAAN**
- **POMODORO TECHNIEK**
- **LICHAAMS VERDUBBELING**
 - **MET EEN TAAKGERICHT PERSOON**



NIET WILLEN OVERGAAN/AFBREKEN

WAT HELPT?

- **EEN “KLEIN SCHEPJE SUIKER” TOEVOEGEN OM DE VOLGENDE TAAK AANTREKKELIJKER TE MAKEN**
- **EEN TIJDLOPER GEBRUIKEN OM JEZELF MENTAAL VOOR TE BEREIDEN VOOR DE OVERGANG**
- **EEN OVERGANGS ACTIVITEIT HEBBEN TUSSEN DE TWEE TAKEN DAT MEER DE VOORKEUR GENIET DAN DE ANDERE TAAK**
- **EEN VOORAF BEDACHT PLAN OVER WANNEER OVER TE GAAN**
- **ZELF-COACHING/HEROPVOEDING**
- **LICHAAMS VERDUBBELING**



BESLISSINGS

WAT HELPT **VERMOEIDHEID**

- **PROACTIEF STRUCTUUR IN PLAATS HEBBEN**
 - **HEB MAKKELIJKE MAALTIJDEN OF EIWITDRANKEN SNEL TOEGANKELIJK**
 - **HEB MENUS/DOPAMENUS/LIJST VAN OPTIES, ETC**
 - **PRE-PLAN JE DAG IN DE OCHTEND/DE NACHT ERVOOR**
- **BESTEED DE BESLISSING UIT**
 - **ROL DOBBELSTENEN**
 - **IENE MIENE MUTTE**
 - **VRAAG IEMAND ANDERS OM VOOR JE TE BESLISSEN**
- **ZELF-COACHING/HEROPVOEDING**
- **STAP WEG/NEEM EEN PAUZE**
- **EMOTIONELE REGULATIE STRATEGIE:EN**



TROTSERING/JE HAAT OM VERTELD TE WORDEN WAT JE MOET DOEN

WAT HELPT?

- **ZELF-COACHING/HEROPVOEDING**
 - "IK WIL DIT VOOR MIJ DOEN"
 - "IK BEN IN CONTROLE EN IK KIES VOOR DIT"
- **STAP WEG/NEEM EEN PAUZA**
- **LICHAAMS VERDUBBELING**
- **EMOTIONELE REGULATIE STRATEGIEËN**
- **THERAPIE**



BREAKOUT GROUPEN

TAAK INITIATIE ACTIVITEIT



MET JE GROEP, VOLTOOI DE

**TAAK IN JE “TAAK
INITIATIE ACTIVITEIT”**

WERKBLAD

LAAATSTTE GEDACHTEN

VRAGEN?

ZORGEN?



OPMERKINGEN?

VERHALEN?

DANK JE WEL!

A decorative graphic featuring several pink hearts of varying sizes scattered around the main text.

BEDANKT VOOR HET KOMEN!

**JE KAN MORGEN DE OPNAME IN DE GOOGLE DRIVE
VINDEN.**

**CHECK ALSJEBLIEFT OOK MIJN AANKOMENDE
KLASSEN EN GROPEPEN OP MIJN WEBSITE - IK ZOU JE
DAAR GRAAG WILLEN ZIEN.**

**IK WAARDEER VOOR JE KOMST ZO VEEL!
BLIJF VEILIG EN WEES LIEF VOOR JEZELF!**