

# PLAN VAN AANPAK

*voor als ik het even moeilijk heb.*

Vul deze fiche zo goed mogelijk in. Als je het moeilijk hebt kan je één of meerdere van deze tips toepassen zodat je je sneller weer beter voelt.

1. Ik praat met iemand om mijn zorgen te delen. Ik ga naar:

---

---

---

---

---

2. Ik kan iets doen waardoor ik me rustiger voel, zoals:

---

---

---

---

---

3. Ik ga naar iemand bij wie ik vrolijker word. Ik ga naar:

---

---

---

---

---

4. Ik ga naar een plekje waar ik tot rust kan komen, nl.

---

---

---

---

---

Ook deze dingen kunnen mij nog helpen:

---

---

---

---

---

---

