

# De Goed Gevoelstoel in de praktijk



# Sessie 1 : draaglast bespreken, vertrekend vanuit de grondrechten

Relaties met de mensen om je heen

erbij horen

vrije tijd

onderwijs

cultuur

werk

inkomen

bescherming

gezondheid

leefmilieu

huis

thuis

**Draaglast**

problemen

Voorbeeld praatplaat "Draaglast"

**Problemen met vrienden**  
Bv: ruzie met vrienden, te weinig vrienden, ...

**Problemen met familie**  
Bv: ruzie met partner, problemen met opvoeding van kinderen, ...

**Problemen met collega's of begeleiders**  
Bv: ruzie met een collega, geen hulp durven vragen aan een begeleider, ....

**Problemen met mijn gezondheid**  
Bv: rugpijn

**Omgeving**  
Bv: slechte burens, drukke straat, ...

**Te weinig vrije tijd**  
Bv: geen tijd voor feestje, film, ...

**Problemen met taken op werk**  
Bv: veel werk, moeilijk werk, ...

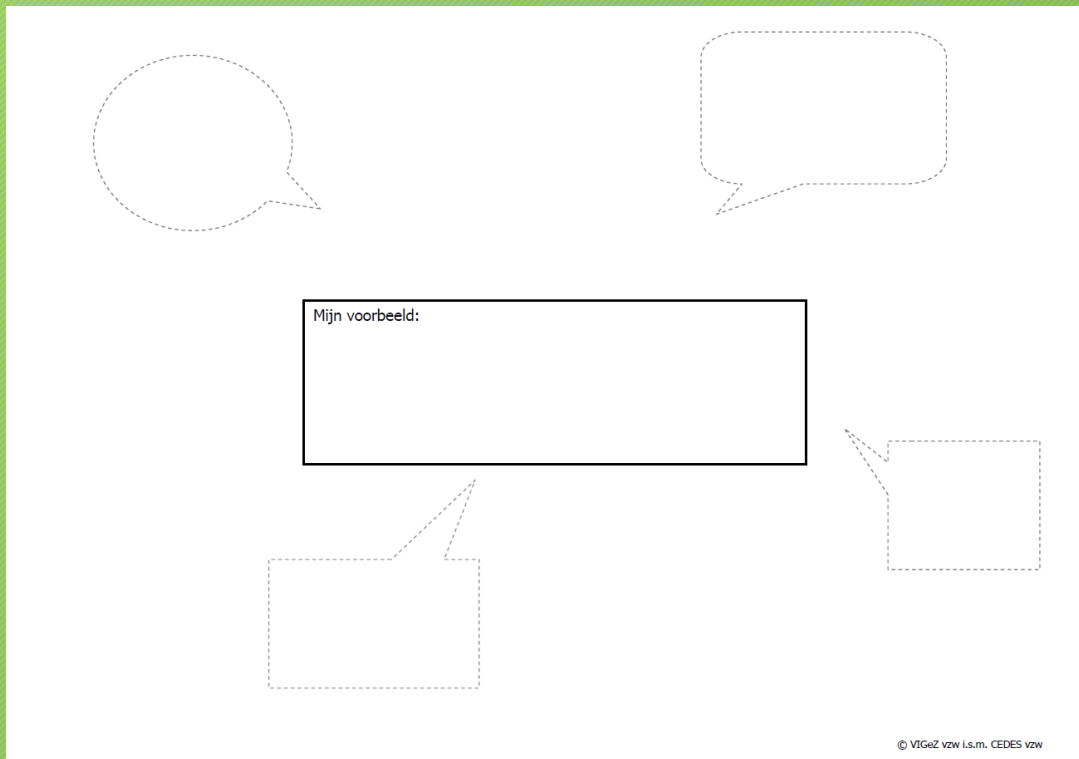
**Moeilijk om werk en thuis te combineren**

**Stress op het werk**

**DRAAGLAST**

problemen

# Sessie 2 : Draagkracht



Bingo-spel met verschillende kleuren tekstballonnetjes, die overeenstemmen met de verschillende pijlers (poten) van goed-gevoel(stoel):

Hulp en steun zoeken

Jezelf beschermen

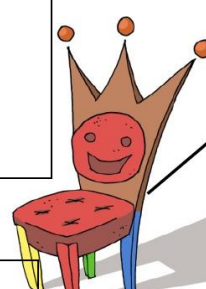
Jezelf goed doen

Jezelf graag zien



# Sessie 3 : actieplan, individueel of in groep

**MIJN Goed-Gevoel-Acties!**

<p><b>Jezelf graag zien</b></p> <p><input type="checkbox"/> .....</p> <p><input type="checkbox"/> .....</p>		<p><b>Jezelf goed doen</b></p> <p><input type="checkbox"/> .....</p> <p><input type="checkbox"/> .....</p>
<p><b>Jezelf beschermen</b></p> <p><input type="checkbox"/> .....</p> <p><input type="checkbox"/> .....</p>		<p><b>Hulp en steun zoeken</b></p> <p><input type="checkbox"/> .....</p> <p><input type="checkbox"/> .....</p>

Plaats een ✓ in het vakje als je de acties gedaan hebt!

opvolgmodel praatplaat 3 - © CEDES vzw i.s.m. VIGeZ