



Vandaag helpt mij...

Een kleine afspraak voor meer rust, steun of ruimte.

Voor in de les, tijdens SLB of op stage.

Naam (optioneel): _____

Datum: _____

1 Kies wat jou vandaag helpt

Kruis aan wat nu het meest helpt. Je kiest zelf wat je deelt; overslaan mag.

☐ **Meer overzicht**

Samen bepalen wat eerst moet en wat later kan.

☐ **Een haalbare start**

Samen één kleine eerste stap kiezen waarmee ik kan beginnen.

☐ **Even contact**

Even praten of samen beginnen met iemand bij wie ik me op mijn gemak voel.

☐ **Meer rust**

Een rustige werkplek of een korte pauze afspreken.

☐ **Meer invloed**

Kiezen waarmee of hoe ik begin, binnen wat mogelijk is.

☐ Iets anders helpt mij: _____

☐ Ik weet het nog niet.

☐ Vandaag heb ik geen extra hulp nodig.

Je kunt samen nadenken als je het nog niet weet. Zonder hulpvraag kun je hier stoppen.

2 Maak samen één kleine afspraak

Bespreek je keuze met je docent of begeleider. Spreek af wie wat doet.

Dit proberen we vandaag:

Dit doe ik zelf:

Dit doet mijn docent of begeleider:

We kijken samen terug op / om: _____

3 Heeft onze afspraak geholpen?

☐ Ja

☐ Een beetje

☐ Nog niet

Wat voelt prettiger of gaat makkelijker? Je mag ook invullen: nog geen verschil.

Volgende keer houden we vast / veranderen we: _____

Voor de begeleider: bespreek de keuze apart. Zoek samen een alternatief als een wens niet haalbaar is.

Kom op de afspraak terug en bespreek een passende vervolgstap als meer steun nodig is.

VERDER MET DIT THEMA | BETAALDE TOOLKIT VOOR BEGELEIDERS

Van signaal naar steun | € 6,95 | Bekijk toolkit >

Gespreksroute en invulbladen voor steunafspraken, overdracht en opvolging.