



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.