

# Mijn SignaalCheck

## Snelle zelfcheck voor studenten

Merk je dat school, stage of je hoofd vol zit? Gebruik deze check om signalen snel te herkennen en te bepalen wat je nodig hebt.

1



### 1. Wat merk ik aan mezelf?

Ik herken één of meer van deze signalen:

- ik ben vaak moe
- ik stel veel uit
- ik pieker veel
- ik raak snel geïrriteerd
- ik trek me terug
- ik kom afspraken lastig na

2



### 2. Waar merk ik het vooral?

Dit speelt vooral bij:

- school
- stage / BPV
- thuis
- contact met anderen
- planning en overzicht
- motivatie en energie

3



### 3. Hoe groot is het nu?

Kies wat het beste past:

Groen – Het gaat best oké, ik red me nog.

Oranje – Ik merk dat het me belemmert.

Rood – Ik loop vast en heb hulp nodig.

4



### 4. Wat heb ik nu nodig?

Wat zou mij nu helpen?

- rust of overzicht
- hulp bij plannen
- een gesprek
- duidelijkheid over verwachtingen
- een kleinere volgende stap
- steun van iemand die ik vertrouw

5



### 5. Mijn eerstvolgende stap

Ik kies één actie voor vandaag:

- ik stuur een bericht
- ik vraag een gesprek aan
- ik maak een kleine planning
- ik vertel wat er speelt
- ik vraag hulp op school of stage



Blijf er niet alleen mee lopen. Praat met je docent, SLB'er, coach of praktijkbegeleider.