



**De  
wegwijzer**



**De  
wegwijzer**



**De  
wegwijzer**



**De  
wegwijzer**



**De  
wegwijzer**



**De  
wegwijzer**



**De  
wegwijzer**



**De  
wegwijzer**



**De  
wegwijzer**



**De  
wegwijzer**



**De  
wegwijzer**



**De  
wegwijzer**



**De  
wegwijzer**



**De  
wegwijzer**



**De  
wegwijzer**

**Welke richting wil je  
in de toekomst  
uitgaan?**

**Als je kon kiezen;  
Het verleden  
kunnen veranderen  
of in de toekomst  
kunnen kijken?  
Waarom?**

**Luister je eerder  
naar je hart of  
hoofd? Aan wat  
merk je dit?**

**Welke personen  
hebben een grote  
invloed op welke  
richting je uitgaat in  
je leven?**

**Welke weg verkies je  
meestal;  
de voor de hand  
liggende weg of de  
weg met  
uitdagingen?**

**Tegen welke  
dilemma's botst je  
vaak aan?**

**Wat heb je nodig om  
tijdens de opname  
richting herstel te  
werken?**

**Wat betekenen wij,  
de ergotherapeuten  
tijdens jouw  
opname?**

**De  
wegwijzer**

**De  
wegwijzer**

**De  
wegwijzer**

**De  
wegwijzer**

**De  
wegwijzer**

**De  
wegwijzer**

**De  
wegwijzer**



**De berg**



**De berg**



**De berg**



**De berg**



**De berg**



**De berg**



**De berg**



**De berg**



**De berg**



**De berg**



**De berg**



**De berg**



**De berg**



**De berg**



**De berg**

**Wat was een  
persoonlijk  
hoogtepunt in je  
leven?**

**Vind je het leuk  
nieuwe  
uitdagingen aan  
te gaan?**

**Voor welke  
waarden wil jij  
de berg  
beklimmen?**

**Hoe ziet de top van  
de berg er voor jou  
uit? Hoe ziet het  
ideale eruit?  
M.a.w. wat is  
belangrijk in jouw  
leven?**

**De weg naar het  
ideale, de top is  
soms moeilijk  
begaanbaar. Hoe  
neem je dit  
lichamelijk waar?**

**Op het bord zie je  
een illustratie van  
een berg. Waar  
denk je in jouw  
herstel te staan op  
de route naar de  
bergtop.**

**Welke zaken  
verhogen jouw  
zelfvertrouwen?**

**Wat betekenen  
wij, de  
ergotherapeuten  
tijdens jouw  
opname?**

**Wat wil je al lange  
tijd graag eens doen  
en waarvan je het  
gevoel hebt hier  
nooit tijd voor te  
hebben?**

**De berg**

**De berg**

**De berg**

**De berg**

**De berg**

**De berg**



**De brug**



**De brug**



**De brug**



**De brug**



**De brug**



**De brug**



**De brug**



**De brug**



**De brug**



**De brug**



**De brug**



**De brug**



**De brug**



**De brug**



**De brug**

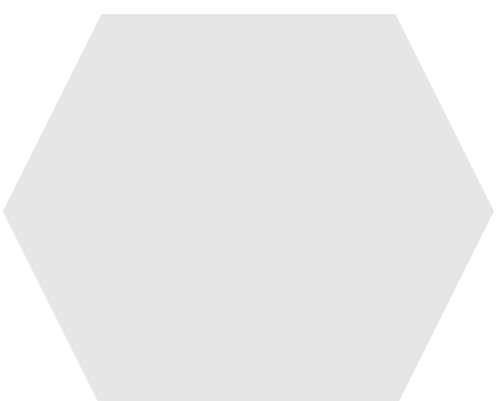
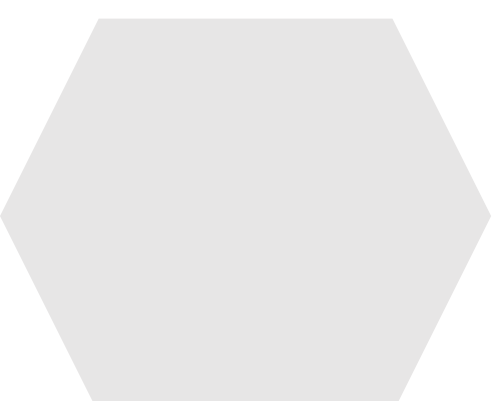
**Wat helpt jou om je angsten te overwinnen?**

**Is muziek voor jou een hulpmiddel tijdens moeilijke momenten? Zo ja, vertel wat dit voor jou betekent.**

**Wie uit je omgeving helpt je bij het overbruggen van je angsten?**

**Welke talenten van jezelf kan je inzetten om de oversteek te maken?**

**Welke negatieve gedachte/angst zou je het liefst willen overwinnen?**





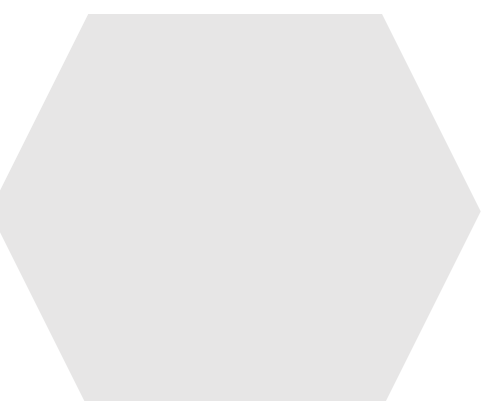
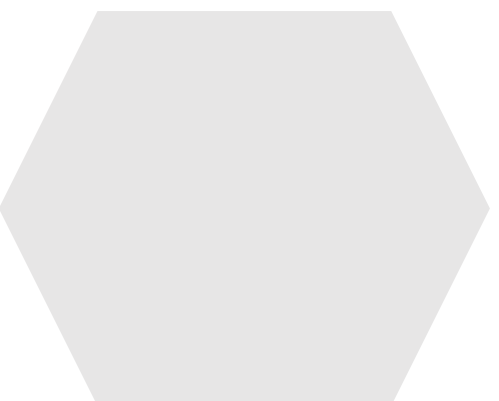
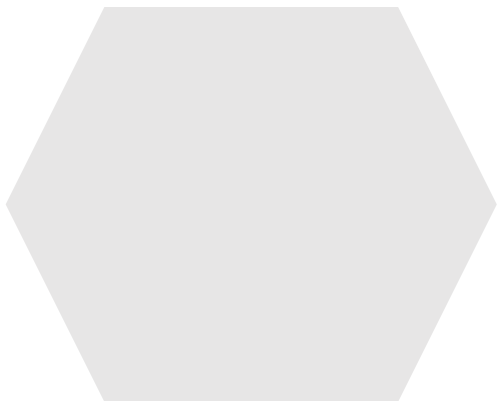
**Je ziet in het  
kabbelende water  
je spiegelbeeld.  
Wie zie je dan?  
Iemand die... (vul  
zelf aan)**

**Heb je soms last van  
een stroom aan  
negatieve gedachten?  
Zo ja, wat doe je om  
deze stroom te  
veranderen naar een  
kabbelend beekje?**

**Vind je het moeilijk  
om verontrustende  
gedacht los te  
maken en hier dus  
afstand van te  
nemen?**

**Wat is volgens jou  
de meest  
efficiënte manier  
om van die  
negatieve  
gedachtestroom  
los te komen.**

**Zou je liever de persoon  
zijn die onder de  
waterval staat en het  
water over zich heen  
laat stromen of liever  
aan de kant staat en  
het van een afstand  
bekijkt? Waarom?**







**Aan welke geuren  
denk je als je  
denkt aan geluk,  
het bereiken van  
doelen,...**

**Welke kleuren  
link je met het  
positieve.**

**Welke personen  
brengen  
positiviteit in  
jouw leven?**

**Geef de persoon  
rechts van je een  
deugddoend  
compliment.**

**Wat fleurt jou  
op?**

**Waar ben je  
goed in?**

**Beschrijf jouw  
perfecte dag**

**Welk fijn  
moment heb  
je de laatste  
week beleefd?**

**Waar ben je  
enorm  
dankbaar  
voor in je  
leven?**





**Welke gedachten  
houden je succes  
tegen?**

**Soms zit er een  
kieselsteentje in je  
schoen... Is er iets  
kleins die  
momenteel  
vervelend is en waar  
je graag vanaf wilt?**

**Wat heeft je deze  
week zoals een  
kieselsteentje in je  
schoen geërgerd?**

**Wat heeft jou in  
het verleden  
tegengehouden  
om je doelen te  
bereiken?**

**STOP! Adem  
eens diep in  
en uit!**

**STOP! Je bent  
moe en hebt wat  
nood aan rust,  
de volgende is  
aan de beurt**

**Wanneer heb je  
het voor laatst  
aan de noodrem  
getrokken?**

**Zet je je leven  
soms on hold om  
anderen eerst te  
helpen?**

**Ben je je bewust  
van je eigen  
grenzen en kan  
je deze zelf  
aangeven?**

**Stop! Geef een  
eigenschap van  
de persoon voor  
je die je  
waardeert.**



**Het bos**



**Het bos**



**Het bos**



**Het bos**



**Het bos**



**Het bos**



**Het bos**



**Het bos**



**Het bos**



**Het bos**



**Het bos**



**Het bos**



**Het bos**



**Het bos**



**Het bos**

**Heeft de natuur  
veel effect op jou?**

**Van welke  
activiteiten word  
je rustig?**

**Kan je goed  
beschrijven wat je  
waarneemt met je  
zintuigen?**

**Vergelijk jezelf  
met een element  
uit de natuur en  
bespreek waarom  
je jezelf hiermee  
vergelijkt**

**Zoals bomen  
zachtjes hun  
bladeren laten  
vallen... kan jij  
makkelijk dingen  
loslaten?**





**Welke  
moeilijkheden  
versperren jouw  
weg?**

**Heb je de neiging  
een probleem aan  
te pakken of ga je  
deze vaak uit de  
weg?**

**Welke  
hindernissen heb  
je al moeten  
trotsen in je  
leven?**

**Verstop je jezelf  
weleens achter  
een rotsblok zodat  
anderen je  
kwetsbare kant  
niet kunnen zien?**





**De boot**



**De boot**



**De boot**



**De boot**



**De boot**



**De boot**



**De boot**



**De boot**



**De boot**



**De boot**



**De boot**



**De boot**



**De boot**



**De boot**



**De boot**

**Als je zou kiezen  
tussen snel of  
langzaam varen,  
wat verkies je  
dan?**

**Wat is je favoriete  
bestemming om  
naartoe te varen?  
Waar wil je  
naartoe in je  
leven?**

**Welke gedachten  
zorgen voor storm  
op zee?**

**Vaar je het liefst  
alleen of zit je  
liever in een  
bootje met  
anderen?**

**Neem je een  
kapitein mee op  
je boottocht of  
sta je liever zelf  
achter het roer?**

**Je boot wiegt hevig van  
links naar rechts...  
welke routines en  
dagelijkse  
handelingen kan je  
aanpakken om meer  
balans te creëren?**

