GOED-GEVOEL-ACTIES VOOR JE PERSOONLIJK LEVEN

HULP EN STEUN ZOEKEN

- ☐ Wees een luisterend oor voor de ander.
- ☐ Zoek een luisterend oor voor jezelf.
- ☐ Een huisbezoek organiseren bij iemand die je kent die even in de put zitten en bijna geen andere steun heeft.
- ☐ Buddy-systeem: zelf een buddy zoeken die je steunt op mo je meegaat naar de hulpverlening.
- ☐ Je kennis over bepaalde instanties delen met iemand waar kan gebruiken.
- ☐ Hulp zoeken bij problemen die je alleen niet opgelost krijgt.
- ☐ Zoeken naar mogelijkheden om met vrienden samen te komen.
- ☐ Als je ziek bent of een tegenslag hebt, zelf je vrienden verwittigen zodat ze je kunnen steunen.
- ☐ Een handleiding om hulp te vragen (zie www.fitinjehoofd.be).
- ☐ "Buren helpen buren" (op mekaars kindjes passen, een ei of wat suiker lenen, …)
- ☐ "Fietspooling" samen met de buren (kinderen rijden per fiets in groepjes van max. 6 kinderen uit dezelfde wijk naar school, onder begeleiding van één volwassene) zodat je de kinderen niet elke dag zelf naar school moet begeleiden
- ☐ Alleenstaande ouders zoeken elkaar op in een groepje en steunen mekaar, moreel (moed geven, naar elkaar luisteren,…) en praktisch (elkaar helpen met kinderopvang, huishoudelijke dingen, spullen samen gebruiken,…)
- ☐ Zoek steun in je geloof. Bid op een moeilijk moment of een moment waar je dankbaar voor bent.

© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw

- ☐ Wekelijkse boodschappen voor je gezin doen en geen auto hebben? Vraag eens aan de buren die ook iedere week met hun auto naar jouw winkel gaan, of je je boodschappen in hun wagen mag zetten…?!

- ☐ Bang om alleen naar een gesprek te moeten (op school, op het OCMW, bij een hulpverlener,…)? Vraag je vriend(in) om mee te gaan en je te steunen

- ☐ Zoek een groep van mensen die een vergelijkbaar leven hebben en probeer daar contact te leggen zodat je minder alleen staat met alles

- ☐ Vraag je kinderen of je ouders of familieleden/vrienden om je te helpen als je 't alleen niet redt; maak je hulpvraag concreet zodat ze weten wat je nodig hebt!

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw