

Quick Scan - Vragenlijst

Met behulp van deze quick scan kun je voorafgaand aan het traject 'Uit je hoofd, in je lijf' bepalen welke vorm van begeleiding het meest geschikt is voor jou. Deze vragenlijst is bedoeld voor eigen gebruik en bevat scorevragen en open ruimten om een persoonlijke toelichting te kunnen geven. Door het beantwoorden van de vragen in deze vragenlijst, krijg je geen letterlijk advies. De vragenlijst helpt je wel om zelf een juiste inschatting te kunnen maken welke begeleiding het meest passend is.

Huidige situatie en klachten

Maak een top 5 van alles waar je mee worstelt in je leven. Emoties, gevoelens, gedachten, gewoonten en gedrag, alles wat je belemmert in dit leven en waar je van af wilt.

Geef ook aan in welke mate je er last van hebt.

Top 5 belemmeringen		1	2	3	4	5
1						
2						
3						
4						
5						

Toelichting: 1 = weinig last, 2 = een beetje last, 3 = behoorlijk last, 4 = veel last, 5 = zeer veel last

Eventuele toelichting op belemmeringen:

Lichamelijke klachten

Wanneer je stress ervaart, heb je eerst vaak last van 'gewone' of 'vage' klachten. Deze klachten kunnen voor iedereen verschillend zijn. Maar duurt de stress te lang of heb je geen tijd om te herstellen, dan worden de gevolgen op steeds meer gebieden merkbaar. De belangrijkste klachten en gevolgen kun je hier beoordelen.

Maak een top 5 van alle lichamelijke klachten die je momenteel ervaart. Geef ook aan in welke mate je er last van hebt.

Top 5 lichamelijke klachten		1	2	3	4	5
1						
2						
3						
4						
5						

Voorbeelden: spierpijn, hoofdpijn, rugpijn, maag- darmstoornissen, hartkloppingen, overmatig zweten, versnelde ademhaling

Toelichting: 1 = weinig last, 2 = een beetje last, 3 = behoorlijk last, 4 = veel last, 5 = zeer veel last

Eventuele toelichting op lichamelijke klachten:

Energie en ontspanning

Enige stress ervaren we allemaal wel eens en dat hoeft niet verkeerd te zijn, maar het is van belang om de ontspanning op te zoeken op momenten dat het kan. Van te lang en teveel stress krijg je klachten, ontspanning is dus hard nodig om het lichaam weer te laten herstellen.

Geef aan in hoeverre onderstaande stellingen van toepassing zijn op jou.



Energie en ontspanning		0	1	2	3	4	5
1	Ik kan niet meer tot rust komen, voel me opgejaagd						
2	Ik ben steeds moe						
3	Ik kan niet meer genieten, voel me lusteloos, futloos						
4	Ik blijf maar denken en piekeren						
5	Ik ben regelmatig uitgeput na een dag werken						
6	Ik kom niet meer aan hobby's of sporten toe						
7	Ik kan me moeilijk concentreren op een ding						

Toelichting: 0 = NIET, 1 = nauwelijks, 2 = enigszins, 3 = behoorlijk, 4 = vaak, 5 = zeer vaak

Eventuele toelichting op energie en ontspanning:

Denken en voelen

Ook je gedachten kunnen beïnvloed worden door aanhoudende stress. Het is goed om hier zicht op te krijgen want onze gedachten bepalen hoe we ons voelen en hoe we vervolgens gaan reageren.

Geef aan in hoeverre je jezelf herkent in onderstaande gedachten en gevoelens.



Denken en voelen		0	1	2	3	4	5
1	Ik voel me verantwoordelijk voor alles en iedereen						
2	Ik ervaar regelmatig angstgedachten: het komt nooit meer goed						
3	Ik denk vaak dat een bepaalde klus te moeilijk is voor mij						
4	Ik ben snel wantrouwig naar wat mensen zeggen of doen						

5	Ik vind het moeilijk om fouten te maken						
6	Ik ervaar regelmatig boze gedachten						
7	Ik voel me onzeker in gezelschap van anderen						

Toelichting: 0 = NIET, 1 = nauwelijks, 2 = enigszins, 3 = behoorlijk, 4 = vaak, 5 = zeer vaak

Eventuele toelichting op denken en voelen:

Motivatie

Motivatie een belangrijke, meetbare factor voor het bepalen van succes. Dat geldt zowel voor studie, als voor werk. Ook als het gaat om het behalen van succes in deze training, is motivatie een belangrijke factor. Motivatie is niet een op zichzelf staand gegeven. Sommige mensen werken nu eenmaal hard van nature, anderen zien weliswaar het belang van inzet, maar voor hen is inzet lastiger. In hoeverre ben jij gemotiveerd om te leren, te presteren en door te zetten?

Geef aan in hoeverre onderstaande stellingen van toepassing zijn op jou.



Motivatie		0	1	2	3	4	5
1	Ik vind het leuk om nieuwe dingen te leren						
2	Ik ben in staat om door te zetten, ook als het even niet lukt						
3	Andere mensen vinden dat ik veel zelfdiscipline heb						
4	Ik heb behoefte aan nieuwe kennis						
5	Het lukt mij om iedere dag met het huiswerk bezig te zijn						
6	Ik werk van nature graag hard						
7	Zelfstandig werken gaat me gemakkelijk af						
8	Ik neem mijn verantwoordelijkheden serieus						
9	Als er onzekerheden op mijn pad komen, kan ik daar goed mee om gaan						
10	Als ik ergens aan begin, dan maak ik het ook af!						

Toelichting: 0 = NIET, 1 = nauwelijks, 2 = enigszins, 3 = behoorlijk, 4 = vaak, 5 = zeer vaak

Eventuele toelichting op de motivatie:

Zelfkennis

Zelfkennis is het bewust zijn van je eigen gedachten en gevoelens. Wie ben ik en wat maakt mij uniek? Wat raakt mij? Hoe kom ik tot beslissingen? Deze zelfkennis, ofwel dat wat je denkt en voelt, laat je zien wie je bent. Door je bewust te worden van jezelf, kun je je eigen gedrag en voorkeuren beter begrijpen. En begrip is de eerste stap op weg naar verandering.

Geef aan in hoeverre onderstaande stellingen van toepassing zijn op jou.



Zelfkennis		0	1	2	3	4	5
1	Ik ben nieuwsgierig naar mezelf en hoe ik in elkaar zit						
2	Ik houd van diepgang, diepe thematiek (leven en dood)						
3	Ik heb tijd en ruimte voor mijzelf nodig om na te denken						
4	Ik weet hoe ik anderen moet troosten						
5	Ik stop met iets, wanneer ik het niet meer leuk vind om te doen						
6	Ik weet goed wat ik wil en kan daar ook voor vechten						
7	Ik herken mijn valkuilen en kan dit ook naar anderen benoemen						
8	Ik laat mijn emoties gemakkelijk zien aan anderen						
9	Ik voel me op mijn gemak als ik met anderen ben						
10	Ik begrijp abstracte dingen gemakkelijk						

Toelichting: 0 = NIET, 1 = nauwelijks, 2 = enigszins, 3 = behoorlijk, 4 = vaak, 5 = zeer vaak

Eventuele toelichting op zelfkennis:

Quick Scan - Begeleidingsvorm

Het programma 'Uit je hoofd, in je lijf' is zeer laagdrempelig en gemakkelijk te volgen vanuit je luie stoel. Afhankelijk van de problematiek die iemand ervaart, de motivatie die iemand op kan brengen, maar ook de persoonlijke voorkeur, kunnen mensen kiezen uit diverse begeleidingsvormen. Bekijk hier welke begeleidingsvorm passend is voor jou.

1. Digitale training

De gebruiker volgt volledig zelfstandig de zes modules in eigen tempo tot maximaal negen maanden. Alle modules worden ingeleid door een video over de theorie, een video over de opdracht en een video over de praktische oefeningen. Elke module heeft een zelfde samenstelling: theorie (voor het begrip), opdracht (mentale training) en oefening (lichamelijke training). De gebruiker ontvangt voorafgaande aan elke module een persoonlijke mail met uitleg in instructies.

Voordelen: geen reistijd, veel persoonlijke vrijheid: werken wanneer, wáár, hoe men wil (pc, telefoon tablet) en hoe lang men wil (tot 9 maanden), persoonlijke training aan de hand van video, een lage prijs.

Voor wie geschikt?

Problematiek

Voor mensen die met vragen rondlopen, zoals: wat wil ik? Ik zit niet zo lekker in mijn vel, het loopt niet zo goed meer. Mensen die enige mate van stress ervaren, maar er niet aan onderdoor gaan. Of zij die een (soort) keuzemoment ervaren: wil ik dit nog wel, wat moet ik doen, waar gaat het heen? Ook geschikt voor mensen die het lastig vinden om hun problemen te delen met derden (coaches).

2. Training in groep (online of op locatie)

De training heeft dezelfde opzet als de digitale training en bestaat uit minimaal zes bijeenkomsten. Op afgesproken tijden ontvangt de persoon een training van de coach, via de computer of op locatie. De cliënt legt zijn persoonlijke problemen dan niet in de groep op tafel, maar kan wel zijn ervaringen delen tijdens de training en krijgt daar feedback en tips op. Tussendoor werkt de persoon zelfstandig aan de opdrachten en oefeningen.

Voordelen: de persoonlijke begeleiding, motivatie en uitleg van de coach, tezamen met de stimulans vanuit de groep. Geen reistijd en - reiskosten. Veel vrijheid: de training is vanuit eigen huis te volgen.

Voor wie geschikt?

Problematiek

Voor mensen die wat meer last hebben van hun problemen en lichamelijke klachten. Mensen die veel druk vanuit hun werk ervaren of een bepaalde (chronische) onrust hebben. Dit type mens is iets onrustig in denken en doen. Men kan ook aangeven lichamelijke klachten te hebben. Vaak weet men wel de link met het eigen gedrag te leggen, maar is het lastig om tot een oplossing te komen.

3. Individuele begeleiding

De basis van dit persoonlijke traject volgt wederom de modules van de training, echter in elk gesprek wordt uitgebreid ingegaan op de persoonlijke problematiek van de persoon. De coach luistert, laat de persoon zijn eigen problemen onder ogen zien en legt het persoonlijke gedrag uit aan de hand van de training. Het programma kent een sterke verdieping doordat de individuele problematiek van de cliënt direct voelbaar wordt gemaakt door de coach.

Voordelen: persoonlijk en diepgaand, meer resultaat, stimulans en motivatie vanuit de coach, meer inzicht in eigen problematiek, gerelateerd aan de inhoud van het programma.

Voor wie geschikt?

Problematiek

Geschikt voor mensen die in sterke mate last hebben van stress, men komt hier ook openlijk voor uit en men is gejaagd in denken en doen. De persoon ervaart ook (chronische) lichamelijke klachten, er kan van alles onderzocht zijn, maar de oorzaak kan wat in het midden blijven hangen. Deze lichamelijke klachten hoeven echter niet te bestaan, het is ook mogelijk dat men helemaal niets (meer) voelt.

Gemiddelde eindscores:

Belemmeringen: 3 of minder
 Lichamelijke klachten: 3 of minder
 Energie: 3 of minder
 Gedachten/gevoelens: 2 of minder

Motivatie

Deze training past bij mensen die sterk gemotiveerd zijn om met de eigen vragen/problemen aan de slag te gaan. Ook het doen van dagelijkse oefeningen wordt niet ervaren als een probleem, de wil is duidelijk aanwezig om hier iets aan te doen.

Gemiddelde eindscore:

Motivatie: 4 of 5

Gemiddelde eindscores:

Belemmeringen: 3 of 4
 Lichamelijke klachten: 4 of minder
 Energie: 4 of minder
 Gedachten/gevoelens: 3 of minder

Motivatie

Deze mensen zijn behoorlijk gemotiveerd om met de eigen vragen/problemen aan de slag te gaan. De persoon kan er tegenop zien om dagelijks met oefeningen en opdrachten aan de slag te gaan, maar kijkt er ook naar uit. De wil is aanwezig om hier iets aan te doen.

Gemiddelde eindscore:

Motivatie: 3 of 4

Gemiddelde eindscores:

Belemmeringen: 4 of 5
 Lichamelijke klachten: 4 of 5
 Energie: 4 of 5
 Gedachten/gevoelens: 3 of hoger

Motivatie

De betreffende persoon is gemotiveerd om met de eigen vragen/problemen aan de slag te gaan, maar men kan er tegenop zien om dagelijks met oefeningen en opdrachten aan de slag te moeten gaan, niet vanwege onwil, maar juist omdat het jagen zo'n gewoonte is geworden. Om het traject te doen slagen zal er wel een zekere wil en nieuwsgierigheid aanwezig dienen te zijn, om het traject te kunnen doorlopen.

Gemiddelde eindscore:

Motivatie: 2 of hoger

Zelfkennis

Dit type mens weet in grote lijnen waar zijn/haar problemen door veroorzaakt worden en kan dit ook goed aangeven. Deze persoon heeft in het verleden wellicht ook al hulp gehad. Maar behalve kennis over zijn valkuilen is het tot op heden niet gelukt om daarmee ook het gedrag aan te passen.

Gemiddelde eindscore:

Zelfkennis: 3 of hoger

Zelfkennis

Dit type mens herkent zijn/haar problemen, kan aangeven waar het aan schort, maar ziet nog niet altijd het verband met het eigen gedrag. Deze persoon herkentnog niet goed dat de onbalans tussen denken en voelen hier de boosdoener is. Deze persoon zou in het verleden ook al hulp kunnen hebben gehad, maar er kan een restant zijn wat steeds terugkeert. Het gedrag kan hiermee nog 'een zetje' krijgen om de problematiek definitief achter zich te laten.

Gemiddelde eindscore:

Zelfkennis: 3 of hoger

Zelfkennis

Dit type mens herkent zijn/haar problemen niet goed of kan niet goed kan aangeven waar en hoe hij dit zelf veroorzaakt. Het is lastig om het probleem en het eigen gedrag te overzien. Deze persoon raakt steeds (meer) verstrikt in de eigen situatie en vecht vooral met de energie die hij nog heeft. Deze persoon zou in het verleden ook al hulp gehad kunnen hebben, maar het probleem of de kern ervan bestaat nog steeds, waardoor het in diverse gradaties kan blijven bestaan of terugkeren.

Gemiddelde eindscores:

Zelfkennis: tenminste 1 of hoger