



Werkblad 11.2 Stressweegschaal

Om ons goed te voelen is het nodig om draagkracht en draaglast (belasting) met elkaar in evenwicht te houden. We ervaren stress wanneer de belasting groter is dan wat we kunnen dragen. Als last de overhand krijgt dan raakt de weegschaal gemakkelijk uit evenwicht. Dit vergroot de kans op een terugval.

(Stressweegschaal ontleend aan Behrendt, 2004).

Zet in de vakjes dingen die je momenteel belasten en dingen die je ontspannen.

