

## Het verhaal van Joost

Ik ben **Joost**, ben **19 jaar** en **studeer** geschiedenis aan de Universiteit.

Op kot zitten aanzag ik op voorhand als spannend en uitdagend, ik keek er naar uit. Toen ik mijn eerste weken doorbracht in een voor-mij-toch-vreemde stad, merkte ik dat ik **dikwijls niet op mijn gemak was**.

Ik sliep slecht, ik was liever alleen dan met mijn vrienden, en ook mijn eetlust daalde. Mijn ouders zagen me vermageren en **trokken aan de alarmbel**.

Dat was nodig! Ik heb er eens over gepraat met een vriend die me voorstelde **eens naar deze website te surfen om eens kaart te brengen wat er allemaal kon spelen**.

Ik heb dat gedaan, en bij het opmaken van mijn balk werd ik er mij van **bewust** dat er wel heel wat dingen veranderd zijn in mijn leven, dat er veel dingen op me afkomen, en dat ik nog wat structuur mis.

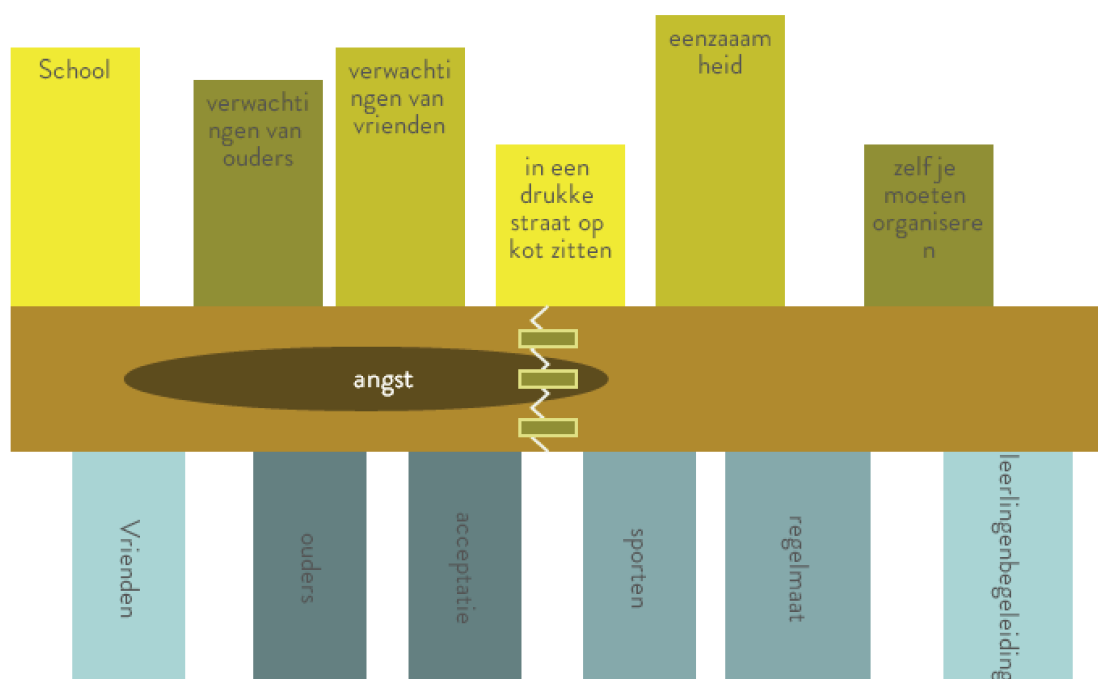
**Door wat overzicht te krijgen werd het allemaal wat bestuurbaarder**. Ik kon makkelijker aanvaarden dat er tijd nodig is om me aan te passen aan een volledig nieuwe context, en het werd me meer duidelijk welke dingen ik zelf kon aanpakken.

Ik besepte dat wat meer steunpilaren niet zouden misstaan, en deed ik ook daar iets aan. **Ondertussen voel ik me beter en heb ik meer vat op wat me parten speelt**.

# OVERZICHT

## BESPREKING

---



## BALK

**Gewicht:** 1 2 3 4 5 6 7

**Wat houdt dit in voor jou?**

mijn daargkracht

**Actie(s) die je hieraan kan koppelen**

checken hoe het er mee gesteld is

---

## KWETSBAARHEID

angst

**Wat houdt dit in voor jou?**

gespannen zijn, niet op mijn gemak zijn, mensen mijden.

---

## STRESSOREN

- **School:** 1 2 3 4 5 6 7

**Wat houdt dit in voor jou?**

studies= niet makkelijk. Zal het wel lukken?

**Actie(s) die je hieraan kan koppelen**

voldoende studeren, voldoende ontspannen

- **eenzaamheid:** 1 2 3 4 5 6 7

**Wat houdt dit in voor jou?**

op kot= veel alleen

**Actie(s) die je hieraan kan koppelen**

voldoende mensen zien, er aan wennen

- **verwachtingen van ouders:** 1 2 3 4 5 6 7

**Wat houdt dit in voor jou?**

leggen nogal druk

- **in een drukke straat op kot zitten:** 1 2 3 4 5 6 7

**Wat houdt dit in voor jou?**

ben dat niet gewend (lawaai, druk verkeer)

- **verwachtingen van vrienden:** 1 2 3 4 5 6 7

**Wat houdt dit in voor jou?**

iedere avond belt er wel iemand om iets te doen

**Actie(s) die je hieraan kan koppelen**

evenwicht vinden, voldoende assertief zijn

- **zelf je moeten organiseren:** 1 2 3 4 5 6 7

**Wat houdt dit in voor jou?**

vroeger: automatisme, veel werd voor mij gedaan, nu moet ik het zelf doen

**Actie(s) die je hieraan kan koppelen**

me tijd geven, planning opmaken

**BARST****Wat houdt dit in voor jou?**

slechter slapen, piekeren

**BREKEN****LIJM****STEUNPILAREN**

- **Vrienden:** 1 2 3 4 5 6 7

**Wat houdt dit in voor jou?**

kan er op rekenen, me niet isoleren

**Actie(s) die je hieraan kan koppelen**

voldoende afspreken

- **regelmaat:** 1 2 3 4 5 6 7

**Wat houdt dit in voor jou?**

structuur in mijn dagen

**Actie(s) die je hieraan kan koppelen**

op tijd eten, slapen

- **ouders:** 1 2 3 4 5 6 7

**Wat houdt dit in voor jou?**

kan er op terugvallen

**Actie(s) die je hieraan kan koppelen**

bespreken hoe ik mijn dagen beter kan organiseren

- **leerlingenbegeleiding:** 1 2 3 4 5 6 7

**Wat houdt dit in voor jou?**

wekelijks gesprek

- **sporten:** 1 2 3 4 5 6 7

**Wat houdt dit in voor jou?**

2x per week joggen

- **acceptatie:** 1 2 3 4 5 6 7

**Wat houdt dit in voor jou?**

de gedachte dat wat ik ervaar misschien normaal is en ik tijd nodig heb

**Actie(s) die je hieraan kan koppelen**

dat dagelijks me voorhouden

---