

## Checklist In Balans of Onbalans - Instructie

Wat goed dat je de tijd neemt stil te staan bij jezelf en te ontdekken of je in balans bent of uit balans bent geraakt.



0



Deze checklist bevat 40 vragen die betrekking hebben op hoe jij het leven op dit moment ervaart.

**Het invullen van deze checklist kost ongeveer 10 min.** van je tijd.

Vul het antwoord in dat het eerste in je opkomt. Het beste wat je kunt doen is eerlijk zijn naar jezelf.



De uitkomst van deze checklist is slechts een momentopname maar geeft

wel een indicatie hoe het je in je vel zit en of je wat extra hulp kunt gebruiken!

Na het invullen van de checklist kun je jouw scores optellen. Je kunt op het Scoreformulier lezen hoe je jouw uitslag het beste kunt duiden.



Vraag, indien je dat nodig hebt, hulp bij familie, vrienden, een mentor, coach of hulpverlener.


**Zoek betrouwbare ondersteuning, je bent het waard! Uiteraard ben je ook altijd welkom bij Mirror Me.**

Het allerbeste toegewenst, voor nu en in de toekomst.


**Mirror Me Maatschappelijk Werk**




**1 Ik kan moeilijke omstandigheden in het leven het hoofd bieden**

 0                      1                      2                      3


**Moeilijke omstandigheden in het leven overweldigen mij**

4                      5                      


**2 Tegenslagen die ik heb meegemaakt hebben me sterker gemaakt**

 0                      1                      2                      3


**Tegenslagen die ik heb meegemaakt hebben me terneergedrukt**

4                      5                      


**3 Ik ervaar verbondenheid met mijzelf en mijn eigen emoties**

 0                      1                      2                      3


**Ik ben het contact met mijn eigen emoties en verlangens kwijtgeraakt**

4                      5                      


**4 Ik heb het gevoel dat ik belangrijk ben voor mijn omgeving**

 0                      1                      2                      3


**Ik heb gevoel dat ik onbelangrijk ben voor mijn omgeving**

4                      5                      


**5 Ik ervaar een positieve verbondenheid met mijn Schepper**

 0                      1                      2                      3


**Ik ervaar geen of een negatieve verbondenheid met mijn Schepper**

4                      5                      

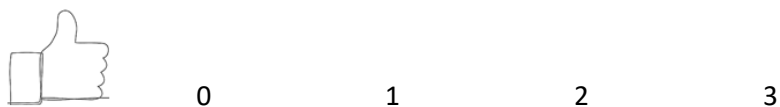
**6 Ik gebruik de talenten die ik heb gekregen**

 0                      1                      2                      3

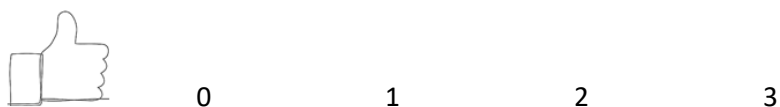
**Ik gebruik de talenten die ik heb gekregen niet**

4                      5                      

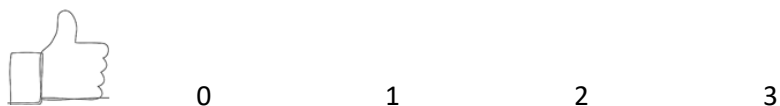
**7 De dagelijkse dingen die ik doe ervaar ik als zinvol**



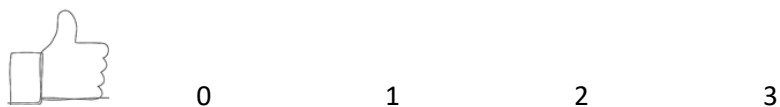
**8 Ik voel mij positief verbonden met de mensen om mij heen**



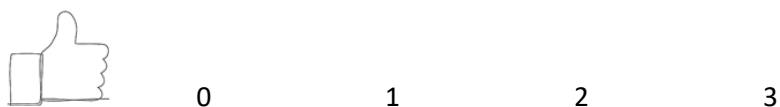
**9 Ik ervaar dat ik belangrijk ben voor mijn omgeving**



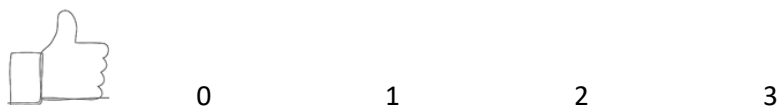
**10 Ik ken mijn eigen grenzen en kan deze accepteren**



**11 Ik heb een gezond vertrouwen in mensen**



**12 Ik kan ingaan tegen de verwachtingen van anderen**



**De dagelijkse dingen die ik doe ervaar ik als van weinig nut**



**Met grote regelmaat overvalt mij een gevoel van eenzaamheid**



**Ik ervaar dat ik er voor mijn omgeving weinig of niet toe doe**



**Ik ken mijn eigen grenzen niet of vind het moeilijk deze te accepteren**



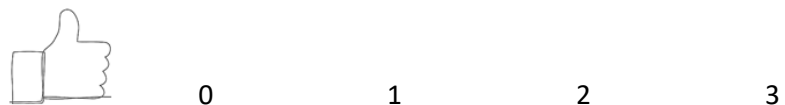
**Ik voel me vaak onveilig of bang**



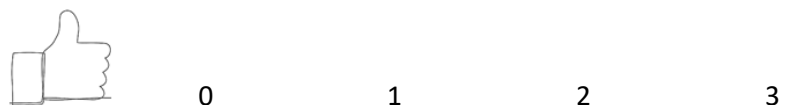
**Ik probeer koste wat kost te voldoen aan verwachtingen van anderen**



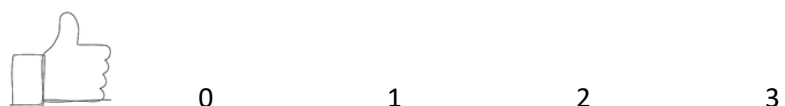
**13 Ik heb reële verwachtingen van mijzelf**



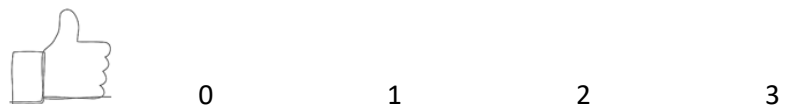
**14 Ik weet me onderdeel van een groter geheel**



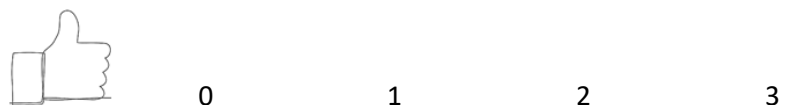
**15 Ik besteed zorg en aandacht aan mijn uiterlijk**



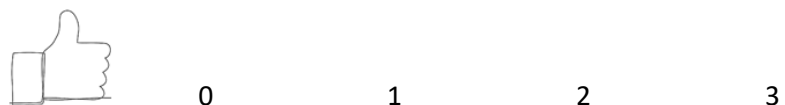
**16 Ik zorg voor een gezond eet- en slaapritme**



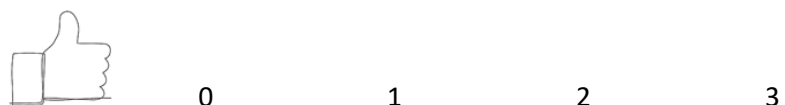
**17 Ik ervaar zin in het leven**



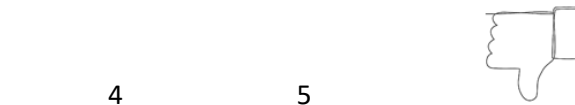
**18 Ik kijk met vertrouwen uit naar de toekomst**



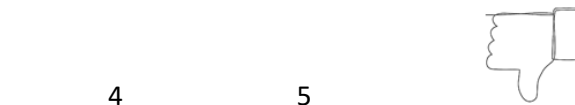
**19 Ik heb vrede met het verleden**



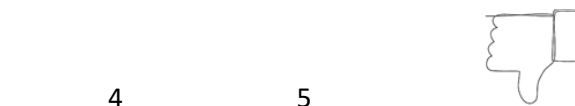
**Ik ben streng en veeleisend ten opzichte van mijzelf**



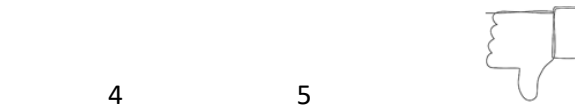
**Ik voel me vaak eenzaam en alleen**



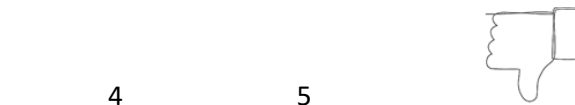
**Ik verwaarloos mijn eigen voorkomen**



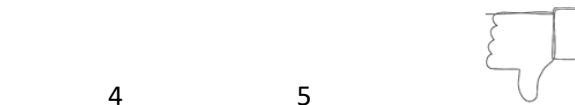
**Ik zorg niet of nauwelijks voor goede voeding en voldoende nachtrust**



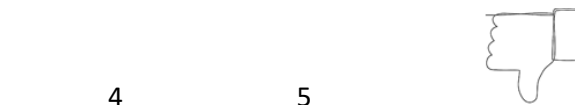
**Ik ervaar het leven als zinloos**



**Ik ben blij als ik vandaag mijn hoofd boven water kan houden**



**De pijn uit mijn verleden overschaduwde mijn leven vandaag de dag**



3/6



**20 Ik heb iemand met wie ik mijn (diepste) emoties kan delen**



0

1

2

3

**21 Ik deel mijn (diepste) emoties daadwerkelijk**



0

1

2

3

**22 Ik heb het gevoel dat ik het leven aankan**



0

1

2

3

**23 Ik voel me in het leven voldoende gesteund**



0

1

2

3

**24 Ik voel mij capabel om mijn persoonlijke leven vorm te geven**



0

1

2

3

**25 De wereld is een stukje mooier omdat ik er ben**



0

1

2

3

**26 Ik gun mijzelf tijd en ruimte voor ontspanning**



0

1

2

3

**Ik heb niemand met wie ik mijn (diepste) emoties kan delen**



4

5

**Ik deel mijn diepste emoties niet**



4

5

**Ik heb het gevoel dat het leven mij overweldigd**



4

5

**Ik voel me op mijzelf teruggeworpen**



4

5

**Ik voel me onvoldoende in staat mijn eigen leven vorm te geven**



4

5

**Ik voel me vaak een last voor anderen**



4

5

**Ik leg de lat erg hoog en gun mijzelf nauwelijks tijd om te ontspannen**



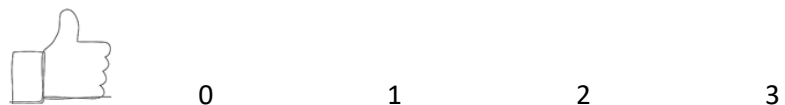
4

5

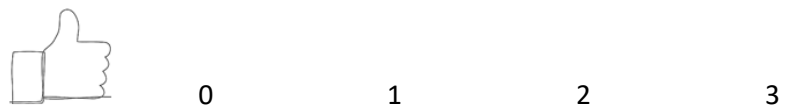
4/6



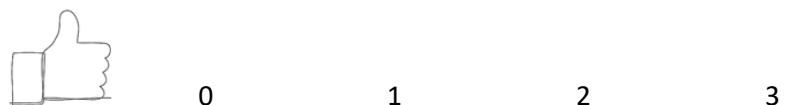
**27 Ik zorg dat ik lichamelijk opgeladen ben**



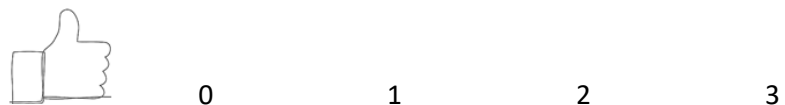
**28 Ik draag mijn steentje bij aan deze maatschappij**



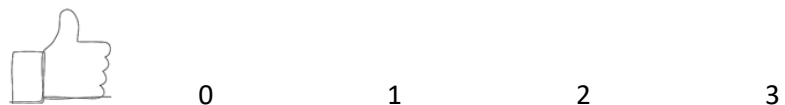
**29 Ik stel bewust prioriteiten in mijn leven en handel hiernaar**



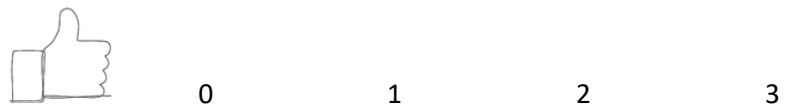
**30 Ik voel mij veilig bij God**



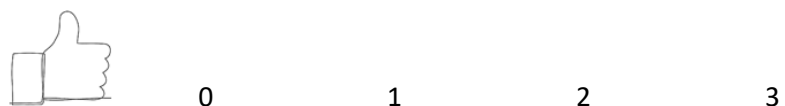
**31 Ik kan hulp vragen en ontvangen indien nodig**



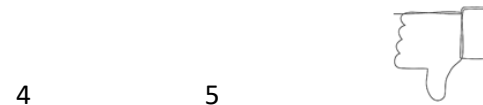
**32 Mijn verleden heeft me gevormd tot de persoon die ik nu ben**



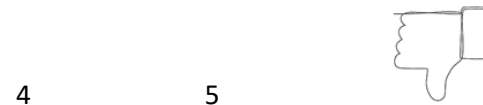
**33 Ik geloof dat ik door mijn geloof in Jezus aanvaard ben door God**



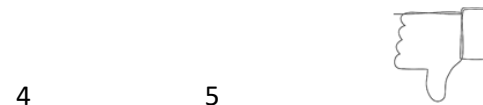
**Ik voel mij lichamelijk uitgeput (zonder medische oorzaak)**



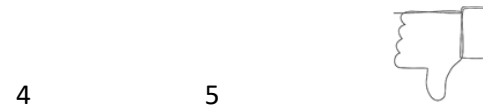
**Ik sta aan de rand van de samenleving voor mijn gevoel**



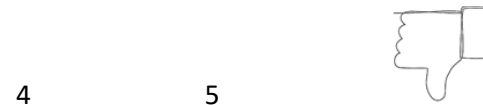
**Ik heb vaak het gevoel dat ik wordt geëelafd**



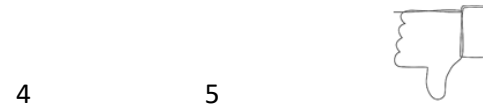
**Ik ervaar God als angstaanjagend**



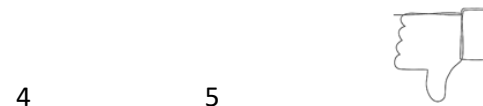
**Ik vraag geen hulp of vind het moeilijk hulp te aanvaarden**



**Mijn verleden drukt een negatieve stempel op het heden**



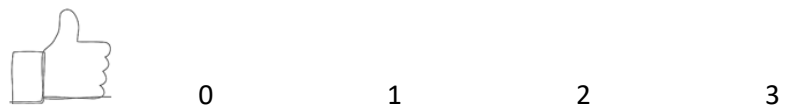
**Ik probeer Gods gunst te verdienen en daar werk ik hard voor**



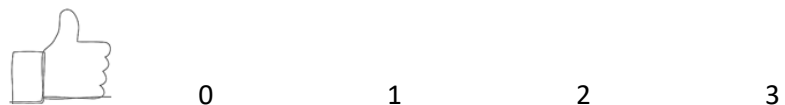
5/6



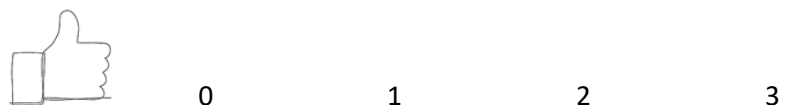
**34 Ik leef vanuit rust**



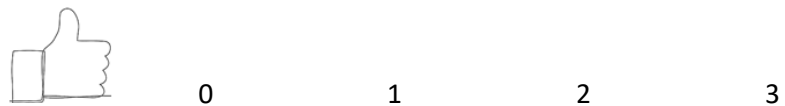
**35 Ik sta ontspannen in het leven**



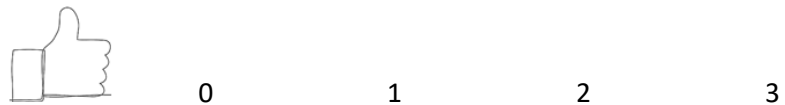
**36 Ik heb vrede met mijzelf en met mijn leven**



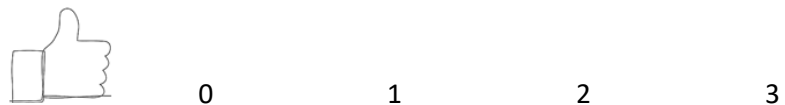
**37 Ik vertrouw erop dat ik onderdeel ben van Gods verhaal**



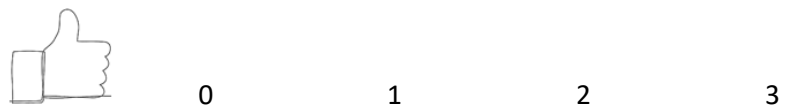
**38 Ik weet hoe ik mijn "batterij" kan opladen en doe dit ook**



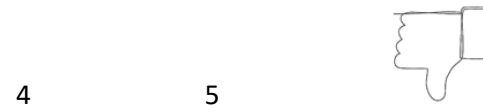
**39 Ik geloof dat God mij het volle leven wil geven**



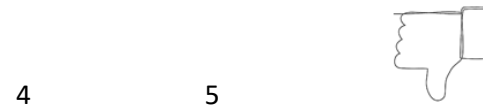
**40. Ik aanvaard mijzelf zoals ik ben**



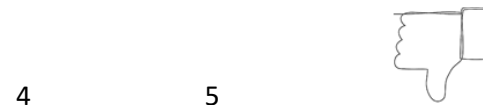
**Ik voel me vaak opgejaagd**



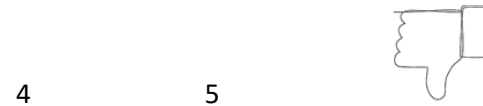
**Ik voel me vaak gespannen**



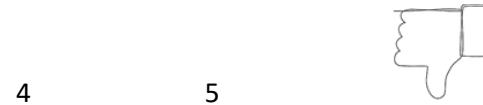
**Ik ervaar een diepe onvrede met mijzelf en met mijn leven**



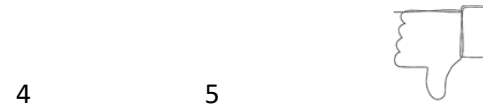
**Ik denk dat ik geen onderdeel ben van Gods grote verhaal**



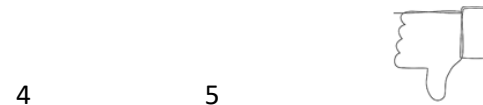
**Ik geef veel van mijn energie weg zonder tijdig op te laden**



**Ik geloof dat God vooral veeleisend is.**



**Ik wijs mijzelf vaak af en vind mijzelf niet goed genoeg**



6/6



## Checklist In Balans of Onbalans – SCORE uitslag

Tel na het invullen van de volledige vragenlijst alle punten die je hebt gescoord bij elkaar op. En check hieronder wat jouw uitslag betekent.

1-99 punten

### GROEN LICHT

De uitkomst van jouw balanstest is **positief**. Het lukt je goed om in balans te blijven. Of, als je even in onbalans raakt snel weer in balans te komen. Het is fijn als je leven zich op dit moment in rustig(er) vaarwater bevindt. Maar jij krijgt ongetwijfeld ook zo nu en dan het nodige op je bordje. Het lukt je om goed op jezelf te letten en je ervaart voldoende steun om het leven te leven. Misschien speelt er ook op dit moment wel het een en ander qua werk, gezondheid of familie, maar lukt het je met steun vanuit je omgeving toch om staande en hoopvol te blijven. Geniet van de balans die je op dit moment ervaart. **Het lijkt erop dat jij voldoende vaardigheden hebt om prioriteiten te stellen en hier ook naar te handelen. En lukt het je om geven en nemen in balans te houden. Houd dit vast.** Blijf redelijk in de verwachtingen die je van jezelf hebt. Juist óók als het goed met jou gaat mag je bewust stil blijven staan bij wat jijzelf nodig hebt. Ook in deze fase mag jij tijd nemen voor jezelf om op te laden en te ontspannen. Het is zeker **waardevol als je in deze fase anderen tot steunt kunt zijn** zoals jij je door anderen ook gesteund weet.

100-149 punten

### CODE ORANJE

De uitkomst van de test wijst erop dat het **belangrijk is goed op je tellen te passen**. Oranje is géén groen en na oranje komt rood, dus tijd om bewuste keuzes te maken! Wat er ook speelt in je leven, hoe jouw dagen er ook uitzien, blijf actief op zoek naar de balans. Probeer rustmomenten in te bouwen. Zorg voor voldoende ontspanning. Stel de eisen die je aan jezelf stelt zo nodig naar beneden bij. Waak ervoor dat je niet in rood terecht komt en het liefst (weer) in groen belandt. Hier is actie van jouw kant voor nodig. Weet je zelf wat je nodig hebt? Waar je wensen en grenzen liggen? En lukt het je om hier in het dagelijks leven ook op een goede manier aandacht aan te geven en aandacht voor te vragen waar nodig? Vergelijk jezelf niet met anderen, maar blijf dicht bij jezelf. **Probeer activiteiten te ondernemen of te ontplooien die passen bij jouw talenten**, zodat je tijd maakt om te genieten en op te laden. **Betrek anderen actief bij jouw leven**, zodat jij je door anderen gezien en gesteund weet. Een gezond functionerend netwerk helpt de draagkracht en draaglast in balans te krijgen. Mocht je voldoende steun ervaren maar komt er op andere terreinen veel op je af, **overweeg of het nodig is taken af te stoten of ze te delegeren**. Wees creatief en maak weloverwogen keuzes hoe jij de wind in de zeilen houdt. Je bent het waard om in balans te blijven!





150-200 punten

## CODE ROOD

Het lijkt erop dat je in de **gevaarzone** terecht bent gekomen. Misschien heb je te maken met aanhoudende stress. Mogelijk is er recent of langer geleden iets heftigs gebeurd waardoor je uit balans bent geraakt. En is het tot nog toe niet gelukt om meer in evenwicht te komen. Eerlijk is eerlijk, het leven vraagt nogal wat van ons allemaal. En de een krijgt nu eenmaal meer op zijn/haarhaar bordje dan een ander. Tijd om goed voor jezelf te (gaan) zorgen, beter vandaag nog, dan morgen! **Dat je wat extra hulp kunt gebruiken is geen reden om aan jezelf te twifelen!** Misschien heb jij juist wel teveel voor anderen gezorgd en ben je je eigen behoeften teveel uit het oog verloren. Deze checklist is echt een momentopname. Mocht je dus enkel in een piekmoment van stress beland zijn, dan is dit geen reden om bezorgd te raken van deze uitkomst. Maar **als je van jezelf weet dat je al langer op de toppen van je kunnen functioneert, trek dan alsjeblieft aan de bel.** Gewoon omdat jij het waard bent! Net zo goed voor jezelf zorgen als dat je voor een ander zou zorgen, dat kan voor jou een helpend advies zijn. Mobiliseer mensen in je omgeving die je een steuntje in de rug kunnen geven, maak (vaker) tijd om af te spreken met een vriendin, zorg voor voldoende oplaadmomenten in een week. En ja, professionele hulpverlening inschakelen kan een goede stap zijn. Het kan bevrijdend zijn om een buitenstaander deelgenoot te maken van datgene wat je mee worstelt. Een fris perspectief van een hulpverlener kan net dat zetje zijn dat jou (weer) op weg helpt. Het is goed om iemand achter je te hebben staan die je een periode extra steun en aanmoediging geeft in jouw proces. Zodat je daarna je weer met frisse moed verder kunt gaan. **Voel je vrij aan te kloppen bij die persoon of instantie waar jij vertrouwen in hebt.**

Ik verwijs je graag naar: [ikzoekchristelijkehulp.nl](http://ikzoekchristelijkehulp.nl) voor iemand bij jou uit de buurt. Vanzelfsprekend ben je ook bij MirrorMe van harte welkom voor begeleiding op maat. Dit kan via persoonlijke face-to-face gesprekken, deelname aan een vrouwengroep of, nog laagdrempeliger, gewoon op je eigen veilige plek als je voor de digitale of schriftelijke variant kiest. Check voor meer info: [MirrorMe.nl](http://MirrorMe.nl).

