

# Maak je eigen Sur5alplan!

Het leven komt en gaat met ups en downs. Sommige dingen heb je zelf in de hand en andere dingen overkomen je. De manier waarop mensen met deze obstakels omgaan, verschilt van persoon tot persoon. Een ding is zeker: iedereen wil zich goed voelen! Maar wat heb je hiervoor nodig? En wat doe je als het even wat minder goed met je gaat?

Door het leven heen heb je voor veel situaties, problemen en gevoelens onbewust al een hele rugzak vol ervaringen en eigen oplossingen gevonden. Al deze overlevingsstrategieën kunnen je helpen om je leven op de rit te houden en jezelf goed te voelen. Tijdens het maken van je eigen survivalplan wordt je jezelf bewust van je overlevingskunsten en hoe je die in je leven toepast.



# SUR5ALPLAN

Belangrijke onderdelen van het survivalplan zijn:

- Wat zijn je sterke kanten?
- Welke overlevingskunsten bezit jij?
- Hoe ben je eigenlijk als je lekker in je vel zit?
- Wat heb je nodig om jezelf goed te voelen?
- Wat zijn je triggers en hoe ga je hiermee om?
- Welke signalen geven aan dat het minder goed met je gaat?
- Wat geeft je steun?
- Waar vecht je voor?
- Wat kunnen anderen voor jou betekenen?
- Wat heb je nodig om je leven weer op de rit te krijgen en weer lekker in je vel te komen?

Voor wie?

Alle jongeren tussen de 12-24 jaar die samen met andere jongeren mee op ontdekkingsreis willen naar: Wat jij nodig hebt om je goed te voelen! De training bestaat uit zes bijeenkomsten van 2 uur.

Interesse?

Neem vrijblijvend contact op met Nicole Hoeymans of het Jongerenpunt, voor meer uitleg over de inhoud van de training. Samen met jou kijken we of de training bij jou past.

Nicole Hoeymans  
Ervaringsdeskundige  
Mail: [nem.hoeymans@ggze.nl](mailto:nem.hoeymans@ggze.nl)  
Tel. 06-81824467

Jongerenpunt GGzE  
Dr. Poletlaan 25  
Bovenaan de trap links.  
Mail: [jongerenpunt@ggze.nl](mailto:jongerenpunt@ggze.nl)  
Tel. 06-83669555

