

# Mijn batterij

Groen, rood of oranje?



In dit doe-boekje sta je even stil bij jezelf. Je ontdekt wat jouw energiegevers en energienemers zijn. Met kleine stappen leer je beter voor jezelf zorgen.

## Welkom bij jouw energieboekje!

Dit boekje ontstond vanuit het driedelige traject **Samen op pad met positieve gezondheid** van **CM Gezonde Buurt**, in samenwerking met Welzijnsschakel De Samenvloeiing.

Tijdens dit traject gingen deelnemers in gesprek over wat gezondheid voor hen betekent. Het thema mentale gezondheid, en vooral goed zorgen voor jezelf, kwam daarbij sterk naar voren. In een volgende sessie leerden ze samen met lesgeefster Sylvie De Beer hoe ze beter met hun energie kunnen omgaan en ontdekten ze wat hun energiegevers en energienemers zijn.

Voor de derde en laatste sessie ontwikkelde CM dit boekje. Het is er voor iedereen die wil bijleren en **bewuster wil omgaan met zijn of haar energie**. Je vindt hier **eenvoudige uitleg en praktische oefeningen die je helpen** om stil te staan bij jezelf en kleine stappen te zetten in zelfzorg.

Neem je tijd om dit boekje te ontdekken. Je hoeft niet alles in één keer te doen. Begin met een paar pagina's en ga later verder. Sta stil, adem rustig en kies wat voor jou goed voelt.

Neem even tijd om je batterij op te laden.

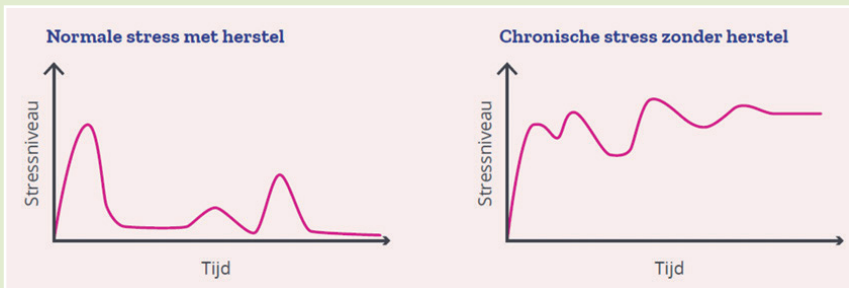


## Eerst een beetje theorie

### Wat is stress?

Stress = een **toestand van bezorgdheid of mentale spanning** die wordt veroorzaakt door een moeilijke situatie. Stress is een natuurlijke menselijke reactie die ons aanzet om uitdagingen en bedreigingen in ons leven aan te pakken. Iedereen ervaart in zekere mate stress. De manier waarop we op stress reageren, maakt echter een groot verschil voor ons algehele welzijn (WHO, 2023).

### Gezonde vs langdurige stress



Stressreacties kunnen verschillen van moment tot moment en van persoon tot persoon. De spanning verdwijnt vaak vanzelf. Blijft de stress **lang of heel sterk** aanwezig, dan kan je klachten krijgen en overbelast raken. Daarom is het belangrijk om na een stressvolle periode **rust** te nemen en te **herstellen**.

### Is zelfzorg de oplossing?

**Zelfzorg** = het zelf zorgen voor je gezondheid, ziekten voorkomen, gezond blijven en omgaan met ziekte of handicap, met of zonder hulp van een zorgverlener.

Zelfzorg beschermt je energie en voorkomt dat je batterij rood wordt. Leer hoe je dit doet via dit boekje.



# De geluksdriehoek

## Wat maakt jou gelukkig?

Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over geluk. Zo weten we dat de omstandigheden waarin je opgroeit en de omgeving waarin je leeft, jouw geluk mee bepalen. Daar kan je zelf weinig aan doen. In deze geluksdriehoek vind je de dingen terug die je wel zelf kan beïnvloeden (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2020).



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

## GELUKSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT  
GEZOND  
LEVEN



Wat vind je belangrijk in je leven?



Bij wie vind je steun?



Wat helpt je om je gedachten los te laten?



Waar ben je trots op?



Hoe betekenen jij iets voor anderen?



Ben je soms niet te streng voor jezelf?



Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?



Waar ben je dankbaar voor?



Waar krijg je energie van?

Bron: De Geluksdriehoek (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, 2020)

## Hoe vol is mijn batterij vandaag?

Deze batterij toont hoe het vandaag met jouw energie gaat.

Lees de stellingen op pagina 6 en kleur het aantal vakjes dat voor jou van toepassing is.



Voelt je batterij eerder groen, oranje of rood? (omcirkel)



Wat heb je vandaag al gedaan dat je energie heeft verhoogd of verlaagd?

Handwriting practice area with 15 horizontal dotted lines.

Bron: Gelukmakers - Je goed voelen (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, 2025)

Ik heb genoeg energie om mijn dagelijkse activiteiten te doen.

Ik bruis van de energie.

Mijn batterij is 100% opgeladen aan het begin van de dag.

Na het avondeten zit ik vol energie.

Ik kijk telkens uit naar een nieuwe dag.



Kleur **1 vakje** als je **niet akkoord** bent.

Kleur **2 vakjes** als je antwoord **soms wel, soms niet** is.

Kleur **3 vakjes** als je **wel akkoord** bent.

### Wist je dat

... kleine dagelijkse momenten van zelfzorg je batterij al kunnen opladen?

... hulp vragen geen zwakte is, maar zorg voor jezelf?

... op tijd stoppen beter is dan wachten tot het te veel wordt?

... iedereen andere dingen nodig heeft om energie te krijgen?

# Sommige dingen doen onze batterij leeglopen. Dat is normaal.

Vul in het kader aan waarvan jouw energie daalt.  
Omcirkel de items waar je zelf iets aan kan doen.

## ENERGIENEMERS



huishoudelijke taken

sociale media

piekeren



# Gelukkig zijn er ook dingen die onze batterij weer opladen.

Doe nu hetzelfde voor de dingen die jou energie geven.

Omcirkel opnieuw de items waar je zelf iets aan kan doen.

## ENERGIEGEVERS



muziek .....

goed slapen .....

lachen .....

vrijwilligerswerk .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

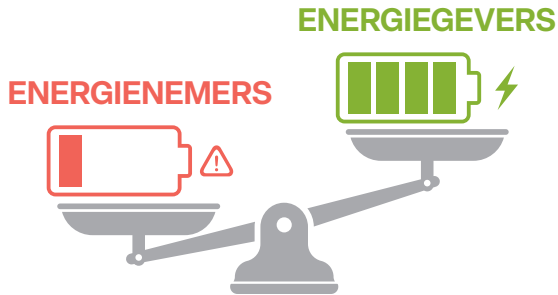
.....

.....

.....



Mijn lichaam en hoofd geven signalen als het te veel wordt:  
vermoeidheid, hoofdpijn, ergernis ...



Hoe was jouw balans tussen energiegivers en energievreters gedurende de  
voorbijge dagen?

Geef een score van 1 tot 10. (1 = niet tevreden, 10 = heel tevreden)



---

---

---

---

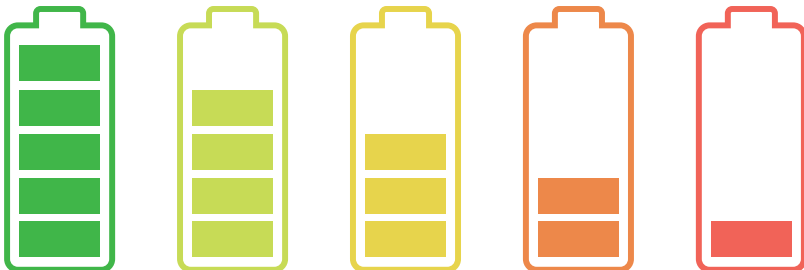
---

---

---

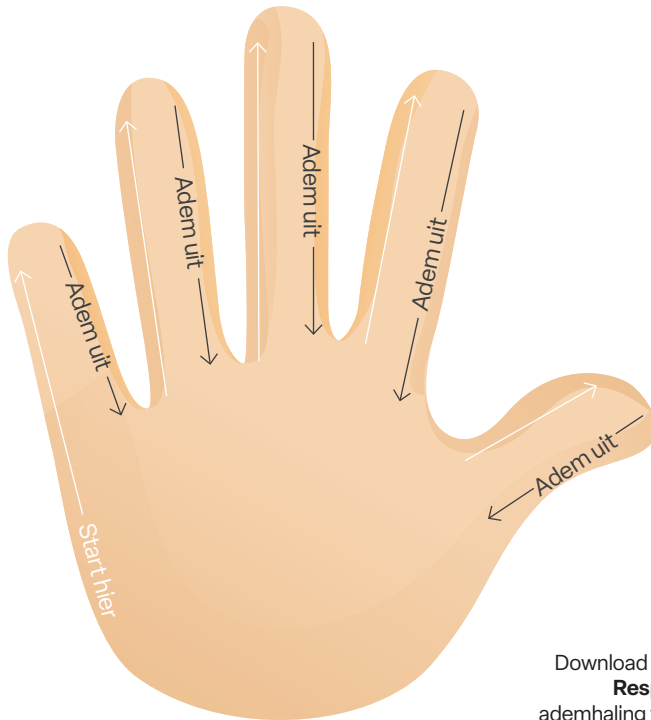
---

Zet een streep wanneer je wil ingrijpen.



## Neem even pauze en kom tot rust.

Adem 5 seconden IN en streek OMHOOG over je vinger.  
Ademen 5 seconden UIT en streek OMLAAG over je vinger.  
Doe dit ongeveer 5 minuten.



Download een app zoals **RespiRelax** om je ademhaling te begeleiden

**Hoe voel je je na deze ademhalingsoefeningen?**  
**Denk je dat dit kan helpen om tot rust te komen?**

Handwritten notes area with five horizontal dotted lines for writing.

## Wat helpt jou op een moeilijk moment?

### Wat merk ik aan mezelf als mijn batterij oranje is?

Schrijf enkele waarschuwingssignalen op die je kan herkennen. Zo grijp je in vóór het rood is.

- .....
- .....
- .....
- .....



### Wat zijn kleine stapjes die ik kan nemen om mijn batterij weer op te laden?

Wat helpt me wanneer mijn batterij oranje is?

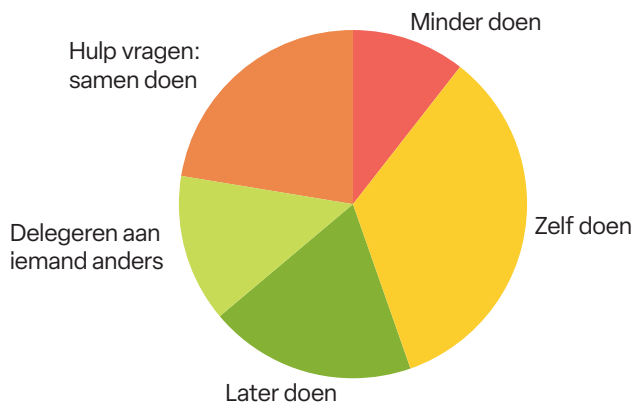
- .....
- .....
- .....
- .....

## Bij wie kan ik terecht? (Omcirkel)



Zoon Buur  
Vriend(in) Ouder(s) Collega  
Broer Zus  
Kleinkind Partner Dochter ...

**Je kan niet alles zelf doen, vraag hulp en geef grenzen aan.**



## Verander een 'nee' in een 'ja, maar ...'

Ja, ik wil je helpen, maar pas volgende week.

Ja, ik kom naar je toe, maar ik kan niet de hele dag blijven.

Ja, ik kan je brengen, maar niet terug ophalen.

Ja, maar ik ben te moe om daar nu over te praten.

Ja, maar ik wil er nog een nachtje over slapen.

## Wat neem ik mee?

Eén ding dat ik wil blijven doen:

.....  
.....  
.....

Eén ding dat ik vaker wil doen

.....  
.....  
.....

Eén ding dat ik minder wil doen

.....  
.....  
.....

## Wat heb ik geleerd?

1. **Zelfzorg is noodzakelijk.** Ik mag goed voor mezelf zorgen.
2. Ik **herken mijn oranje signalen** en grijp op tijd in.
3. Ik **ontdek wat mij energie geeft** en wat mij energie kost.
4. Ik **vraag hulp** en durf mijn **grenzen aan te geven.**
5. Met **bewuste ademhaling** kom ik tot rust.



## Wat is Gezonde Buurt?

Vind jij gezondheid ook zo belangrijk? Breng jij graag mensen samen en zorg je graag voor verbinding? Dan kunnen wij jou helpen om **gezondheid centraal te stellen in je buurt**.

Hoe kan je dat doen? Maak je omgeving gezonder, toegankelijker en warmer door een initiatief op poten te zetten. Dat kan gaan van **infosessies over bewegen** of **gezonde voeding** tot **acties voor gehoorbescherming** tijdens optredens, en nog veel meer.

Ontdek snel wat we samen kunnen doen op [www.cm.be/gezonde-buurt](http://www.cm.be/gezonde-buurt).

### Voor wie?

Verenigingen, organisaties of individuen die gezondheid centraal stellen.

Wil je **bewuster aan je gezondheid werken**? Plan dan een **gratis gesprek met een CM-gezondheidsconsulent**. Samen bekijken jullie wat voor jou belangrijk is, en je krijgt meteen haalbare tips rond slaap, stress, voeding, beweging en sociale verbondenheid.

**Een afspraak maken kan eenvoudig via de Mijn CM-app of je Mijn CM-account. Zet vandaag nog een concrete stap richting meer zelfzorg.**

Bron: Gelukmakers - Je goed voelen (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, 2025)