

# Checklist voor je persoonlijke mental health kit

## 1. Directe stressverlichting

- Stel een playlist samen met kalme muziek
- Stel een playlist samen met energie, opbeurende muziek
- Verzamel 5-10 grappige video's die je altijd aan het lachen maken
- Download een ademhalings- of meditatie app
- Maak een foto-album met fijne herinneringen
- Schrijf drie korte mantra's of positieve affirmaties die voor jou werken

## 2. Fysieke hulpmiddelen

- Comfortabele wandelschoenen
- Sportkleding die klaarligt
- Een fijn notitieboek en pen
- Een stress-ball of fidget toy
- Een geurkaars of essentiële olie die je kalmeert
- Een zachte deken of kussen voor comfort

## 3. Sociale ondersteuning

- Maak een lijstje met drie-vijf mensen die je altijd mag bellen
- Sla belangrijke telefoonnummers op onder een herkenbare naam
- Noteer openingstijden van relevante hulpinstanties
- Join een online supportgroep of forum
- Plan regelmatige check-ins met een vertrouwenspersoon

## 4. Gezonde coping strategieën

- Maak een lijst van vijf activiteiten die je ontspannen
- Schrijf drie plekken op waar je tot rust komt
- Plan een vaste routine voor moeilijke momenten
- Noteer je favoriete vorm van beweging
- Verzamel enkele mindfulness oefeningen

## 5. Praktische tools

- Download een mood-tracking app
- Maak een lijst van gezonde afleidingen
- Schrijf tips van je therapeut/coach op
- Verzamel inspirerende quotes (Check Iris Coaching op Pinterest)

- Maak een 'emergency plan' voor zware dagen

## 6. Preventieve maatregelen

- Plan wekelijkse me-time momenten
- Stel gezonde grenzen op werk/privé
- Maak een slaap-routine
- Plan regelmatige beweging
- Zorg voor gezonde voeding en hydratatie
- Plan jaarlijks een medische check up bij je huisarts

## Evaluatie & onderhoud

- Check maandelijks wat werkt en wat niet
- Vernieuw je playlists
- Update je contactenlijst
- Vul je voorraden aan (notitieboek etc)
- Pas strategieën aan waar nodig

## Persoonlijke toevoegingen

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

*Tip:* Begin met twee-drie items uit elke categorie. Bouw je kit geleidelijk op een pas aan wat voor jou werkt.

**Heb je zelf nog een tip die je graag wil delen? Bezorg 'm en wie weet landt ie wel in deze lijst**

## Over Iris Coaching

Iris Coaching biedt begeleiding voor mama's die zichzelf en hun gezin beter willen ondersteunen. Als life coach help ik je om meer zelfvertrouwen te krijgen, negatieve ervaringen uit het verleden een plaats te geven en beperkende overtuigingen los te laten. Zo neem je je leven opnieuw in handen en ontdek je meer mogelijkheden. Samen werken we aan effectieve communicatie, zodat je ook voor je gezin en kinderen een positief voorbeeld kunt zijn. Daarnaast bied ik ondersteuning voor kinderen met lees- en leerproblemen. Coaching is mogelijk online of in mijn praktijk in Turnhout, na afspraak.

[Meer weten over Iris Coaching](#)