



Werkblad

Grip op je klachten



Gebruik dit werkblad om je huidige klachten helder in kaart te brengen.

Je kunt dit invullen vóór je begint met een traject of oefening en het na 4 weken opnieuw bekijken. Zo zie je wat er in beweging is gekomen, ook als het geleidelijk ging.

Vul hieronder je klachten in en noteer hoe vaak je last hebt van de klacht. Geef je klacht ook een cijfer. 10 voor heel veel last en 0 voor geen last.

Gebruik gerust extra regels of schrijf op de achterkant verder als je meer kwijt wilt.

Wat is je klacht?	Hoe vaak?	Cijfer



Werkblad Grip op je klachten



Tijd voor reflectie! Na 4 weken vul je dit opnieuw in zodat je kan vergelijken waar je nu (bewust) last van hebt en kunt zien waar je geen last meer van hebt.

Praktische tips:

- ✓ Wees eerlijk, mild en nieuwsgierig.
- ✓ Vul dit werkblad bij voorkeur in op een rustig moment.
- ✓ Bewaar het op een plek waar je het makkelijk terug kunt vinden.

Wat is je klacht?	Hoe vaak?	Cijfer