

Jouw sociale netwerk in kaart

Stressbronnen ↓		Mate van stress*						
Sociale steun → <i>Vul hier de namen in van familieleden, vrienden, kennissen, etc.</i>								
Gezondheid								
Bijv: chronische pijn	7	X						
Relaties								
Bijv: lastige relatie met ouders	8		X					
Werk								
Bijv: onzekerheid door reorganisatie op het werk	9			X				
Geld								
Bijv: hoge kosten onderhoud huis	6				X			

*Vul de score in voor de mate van stress die het je bezorgt. 1 = nauwelijks, 10 = dagelijks ernstige stress