

# RESULTATEN GROEP 1 'IN BALANS'

Leefstijl  
Hotel  
Limburg

## Deelnemer 1

'Aan de **start** van het programma was ik angstig, niet sociaal, stil en twijfelend.'

'Aan het **einde** van het traject voel ik een roeping om anderen te helpen / te helen. Ook sta ik open om verder te onderzoeken iets in de sport te gaan doen in de toekomst.'

## Deelnemer 2

'Mijn doel bij **aanvang** van 'In Balans' is leren van lotgenoten en ondanks angst, toch kiezen voor bewust gedrag'

'Bij **afronding** van het traject is de angst er nog steeds maar ik kan het beter opvangen door bewust ander gedrag in te zetten. Ook zal ik via therapie of consultant gemeente Heerlen de mogelijkheden van vrijwilligerswerk onderzoeken.'

## Deelnemer 3

'Balans in ondernemen / onderzoeken en rustmomenten vinden stond voor mij aan het **begin** van het traject centraal'

'Meer rust nemen en mijn grenzen aangeven zijn dingen die ik aan het **einde** van het traject meer wil gaan doen. De zomervakantie gebruik ik als rust- en voorbereidingsperiode, waarna ik in september als zzp'er wil gaan starten.'

## Deelnemer 4

'Bij de **start** van het traject was ik aftastend en onzeker.'

Gaandeweg ben ik sociaal actiever geworden, heb ik beter om leren gaan met tegenslagen en een hoger zelfbeeld gekregen.

Aan het **einde** van het traject ervaar ik de ondersteuning vanuit de groep als heel positief en start ik met een GGZ-traject.'

## Deelnemer 5

'Bij **aanvang** van 'In Balans' voelde ik me chaotisch en onbegrepen, alsof ik het leven niet meer aan kon.'

Halverwege voelde ik me meer begrepen en weet ik beter wat ik nodig heb.

**Na het traject** wil ik mijn mentale gezondheid verder verbeteren en stapje voor stapje verder aan mijn doel werken zodat ik weer zelfstandig kan leven.'

# RESULTATEN GROEP 1 'IN BALANS'

## Deelnemer 6

'Aan de **start** van 'In Balans' was ik op zoek naar erkenning en acceptatie.

Aan het **einde** van het traject ben ik ervan bewust dat ik zelf het heft in handen moet nemen en hulp mag vragen. En het inzicht dat je niet altijd een masker op hoeft naar de buitenwereld; je mag laten zien als je het zwaar hebt'

## Deelnemer 7

'Mijn probleem bij **aanvang** van het programma is "Wat moet ik doen om weer zin in het leven te krijgen?"

Halverwege het traject merk ik dat het menselijk contact me goed doet en me helpt uit isolatie te blijve.

Aan het **einde** van het traject wil ik verder gaan met een GGZ traject, werken aan dagstructuur en kijken naar vrijwilligerswerk.'

## Deelnemer 8

'Aan het **begin** van het traject had ik moeite met balans, ritme en dingen loslaten. Ik wilde weerbaarder worden.

**Gestopt** met de psycholoog en dit traject. Voelt klaar om het op eigen kracht te gaan doen.

Ik ervaar nu meer ritme doordat ik elke dag op dezelfde tijd opsta en aan de gang ga. Een ritme qua eten, dat blijft lastig. Mijn doel is duidelijker en ik ga een afspraak maken bij het Starterscentrum.'

## Deelnemer 9

'Bij de **start** van het traject is mijn doel dat ik weer goed voor mezelf wil kunnen zorgen. Weer goed in mijn vel komen, energie krijgen en zelfvertrouwen opdoen.

Aan het **einde** van het traject kan ik mijn emoties beter in controle houden ondanks tegenslag. En ik ben erachter gekomen dat veel mensen het goed met mij voor hebben, langzaam leer ik weer vertrouwen.'

## Deelnemer 10

'Bij **de start** van 'In Balans' is mijn doel meer balans vinden, sociale contacten aangaan en onderhouden. En het ontbreekt aan een dag structuur.

Aan het **einde** van het traject heb ik vrijwilligerswerk gevonden en ik voel me daardoor weer betekenisvol en het zorgt voor dag structuur. Mentaal heb ik bepaalde dingen losgelaten en een ander gedachtenpatroon gekregen.'