

Struggle lijst

School:

- ☐ veel huiswerk
- ☐ het perfect willen doen
- ☐ onvoldoendes/niet over gaan
- ☐ stress voor leren/toetsen

Ouders:

- ☐ regels (zoals telefoongebruik)
- ☐ bedtijd
- ☐ kamer opruimen
- ☐ ruzies

Toekomst:

- ☐ wat ik wil worden/ga studeren
- ☐ waar ik ga wonen
- ☐ hoe het gaat met het milieu

Identiteit/wie ik ben:

- ☐ waar ik voor sta/wat ik geloof
- ☐ twijfels over mijn seksuele geaardheid of genderidentiteit
- ☐ ontdekken wie ik ben
- ☐ mijn eigen mening geven
- ☐ omgaan met discriminatie vanwege mijn geloof, afkomst, geaardheid/genderidentiteit
- ☐ mijn weg vinden tussen cultuur thuis en buitenshuis

Geld:

- ☐ waar ik mijn geld aan uit geef
- ☐ geen of weinig geld hebben
- ☐ schulden

Leefstijl:

- ☐ veel of weinig eten/drinken
- ☐ veel moe zijn/slecht slapen
- ☐ weinig bewegen/sporten
- ☐ veel tijd op social media
- ☐ veel op je telefoon zitten
- ☐ veel gamen
- ☐ veel drinken/roken/vapen

Uiterlijk:

- ☐ welke kleren ik draag
- ☐ hoe mijn haar zit
- ☐ hoe mijn lichaam eruit ziet
- ☐ druk om er perfect of zoals anderen uit te zien

Broer(s)/zus(sen):

- ☐ wie wat mag van mijn ouders (bijv. laat naar bed)
- ☐ wie de badkamer mag gebruiken
- ☐ wie mag kiezen wat we gaan doen
- ☐ ruzies of conflicten

Keuzes maken:

- ☐ wat ik wel/niet op social media zet
- ☐ profiel/studiekeuze
- ☐ hoe ik mijn tijd indeel

Vrienden/vriendinnen:

- ☐ wat ze van me vinden
- ☐ erbij willen horen
- ☐ druk om dingen te doen die ik niet wil
- ☐ ruzies of conflicten
- ☐ geen of weinig vrienden hebben

Relatie:

- ☐ verliefd zijn op iemand die mij niet ziet staan
- ☐ problemen met verkering/relatie
- ☐ eenzaam zijn
- ☐ seks en intimiteit

Overig:

- ☐ reizen met OV
- ☐ alleen ergens naartoe moeten
- ☐ gepest worden
- ☐ mantelzorg
- ☐ stress/spanning bij anderen

- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----