

## WERKBLAD BIG LIFE EVENTS

Om een goed beeld te krijgen van de big life events en de mogelijke impact daarvan op je blessure, kun je deze vragenlijst invullen. De vraag is of je in het jaar voorafgaand aan je blessure één of meerdere van onderstaande levensgebeurtenissen hebt meegemaakt.

Indien je de gebeurtenis hebt meegemaakt, vul je bij 'Waarde' een getal in tussen de 0 en 100. Hoe hoger het getal hoe heftiger deze gebeurtenis voor je was. Dit is per persoon verschillend. Voor de één kan bijvoorbeeld een scheiding een opluchting zijn en voor de ander een ramp. Het blijkt dat grote veranderingen in ons leven, de kans op ziekte en blessures aanzienlijk vergroot. Dus als je hoog scoort, is het belangrijk om dit te delen met je staf en goed voor jezelf te zorgen. Hoe je dit kunt doen, lees je in hoofdstuk 2.

Gebeurtenis of situatie	WAARDE
Overlijden van een dierbare	
Zwangerschap	
Geboorte van je kind	
Trouwen	
Scheiden/ uit elkaar gaan	
Nieuwe relatie/partner	
Vreemdgaan	
Nieuwe club, ploeg, team, baan of functie	
Stoppen met je werk (stoppen bij je club, ontslag genomen of gekregen, pensioen)	
Gevangenisstraf	
Slachtoffer van geweld en/of beroving	
Zelf geblesseerd of ziek zijn	
Ziekte in je gezin of familie	
Seksuele problemen	
Financiële problemen	
Verslavingsproblemen (zoals drank, drugs, gokken, seks)	
Relatieproblemen	
Problemen met je kinderen (opvoeding, school, gedrag)	
Familieproblemen	
Toewerken naar een belangrijk event (bv belangrijke wedstrijd, toernooi, rijexamen)	
Bijzondere prestatie (zoals winnen belangrijke wedstrijd, kampioenschap, medailles)	
Verliezen van belangrijk event (belangrijke wedstrijd, kampioenschap, beker, etc.)	
Begin of beëindiging van school of studieperiode	
Verhuizing	
Huis kopen	
Naar andere school/ opleiding gaan	
Problemen op het werk (conflicten, slechte sfeer, veranderingen, slechte prestaties)	
Corona	
Verandering in vrijetijdsgewoonten	
Verandering van geloof of afstappen van geloof	
Verandering van levensomstandigheden	
Veranderende slaapgewoonten	
Verandering van eetgewoonten/diëten	
Meer of juist minder familiebijeenkomsten	
Transfer naar andere club	
Emigreren	
Vakantie	
Feesten (kerstmis, sinterklaas, ramadan, Suikerfeest, diwali, enz.)	
<b>Totaalscore</b>	