

# Relax met de Rustbox 3.0 webinar







ter Wende



M P C  
TERBANK



KINDER  
PSYCHIATRISCH  
CENTRUM GENK



TORDALE

WONEN.WERKEN.LEREN.ONTSPANNEN

ICOBBA



Vlaanderen  
is zorgzaam samenleven

[info@rustbox.be](mailto:info@rustbox.be)





**Kom even tot rust**



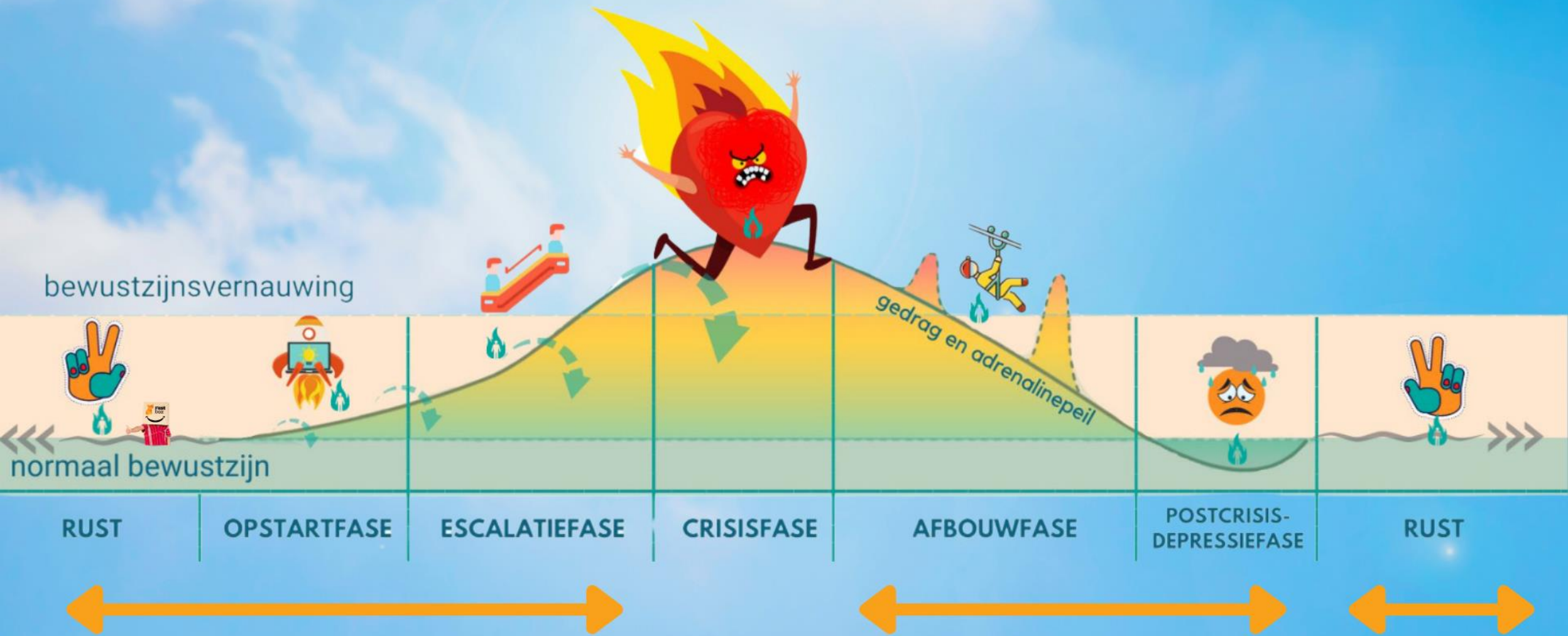




## Rust

1) Adempauze 2) Bedaardheid 3) Beheerstheid 4) Bezitting 5) Caesuur 6) Cesuur 7) Commando 8) Deel van een muziekschrift 9) Deel van een schip 10) Gemak 11) Gemoedsrust 12) Gerustheid 13) Geruststelling 14) Glasplaat 15) Halftime 16) Het niet actief zijn 17) Kalme gemoedstoestand 18) Kalmte 19) Lavei





**signaleringsplan = rustplan**

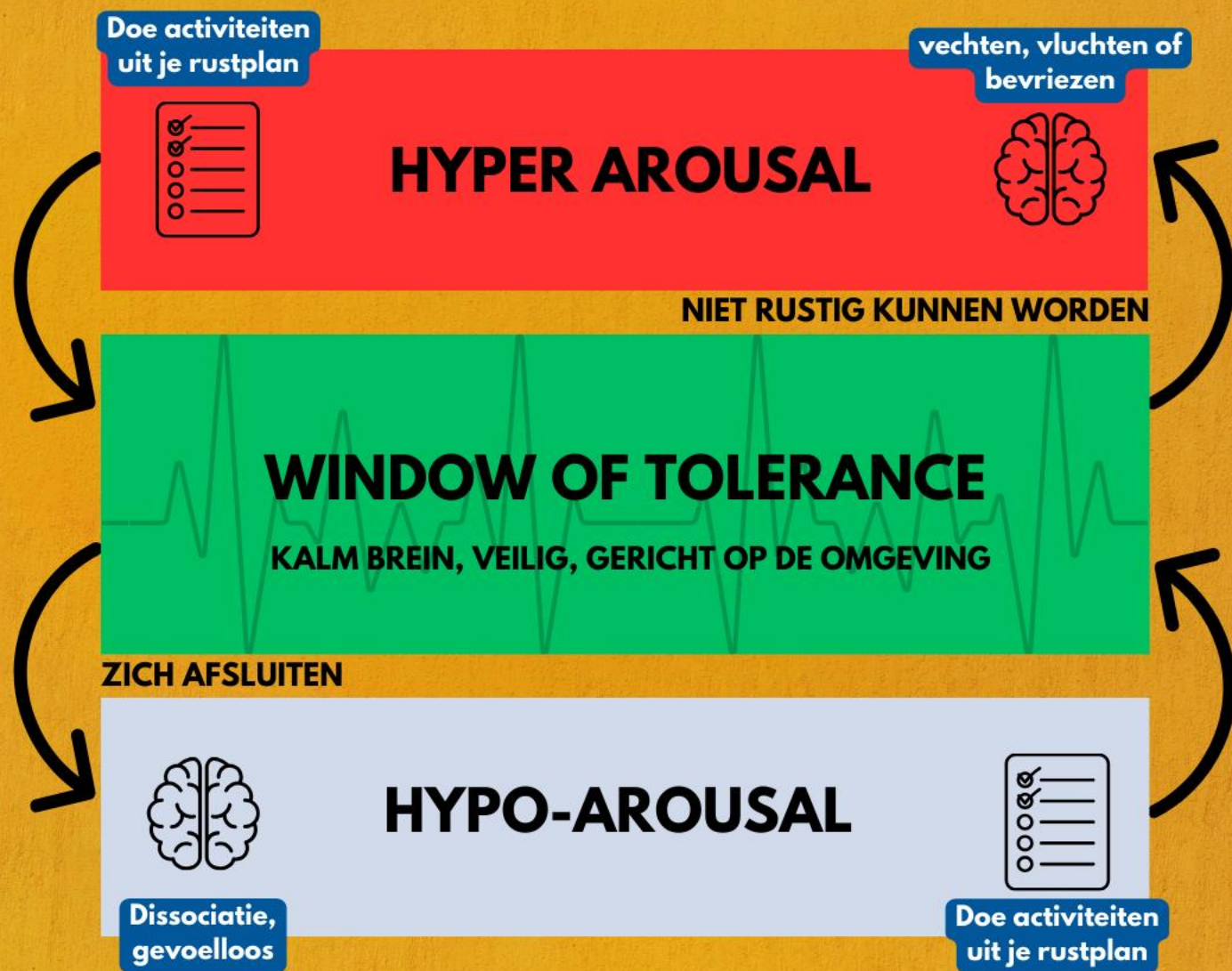




# Drie-breinenmodel van A.Struik

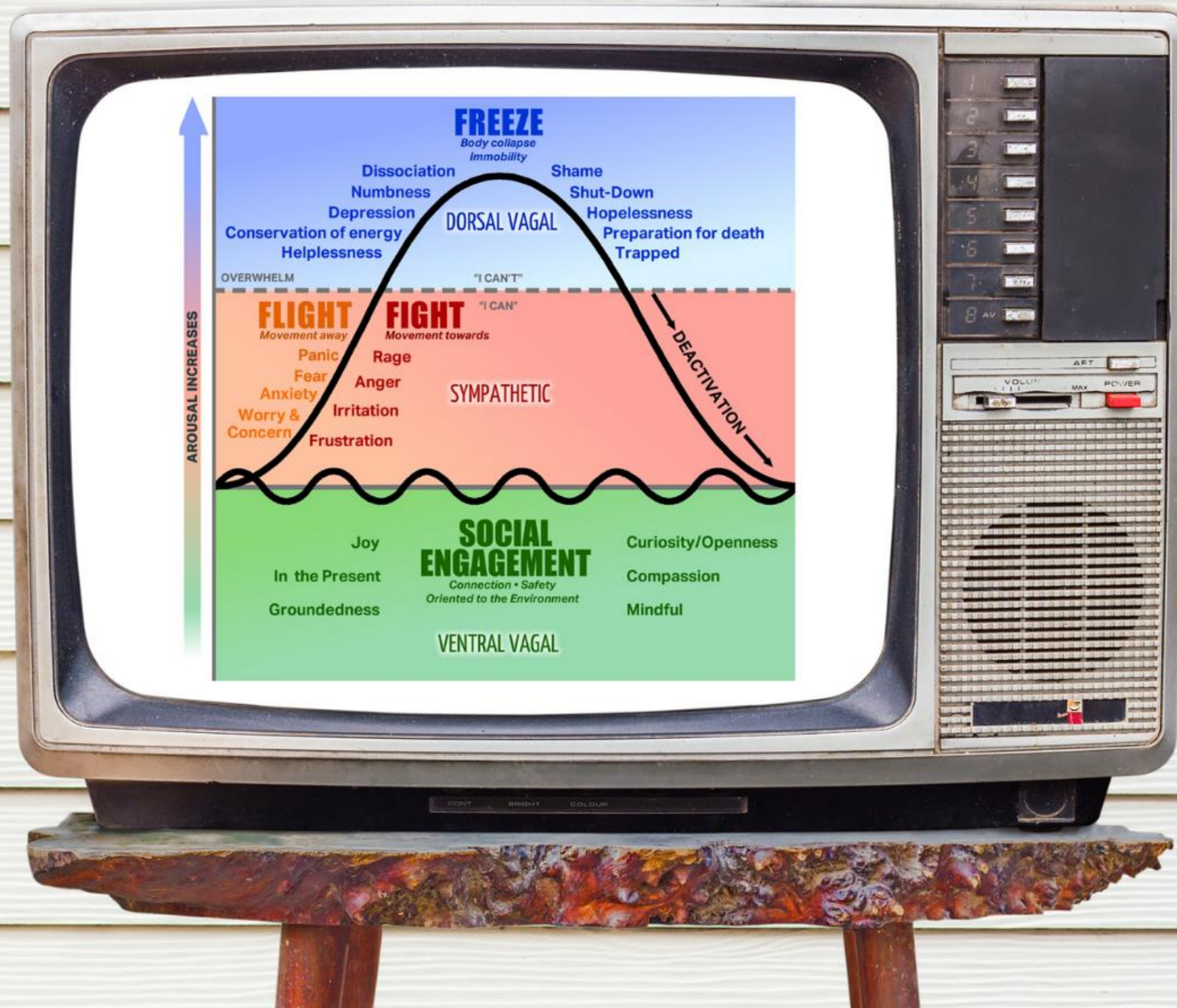








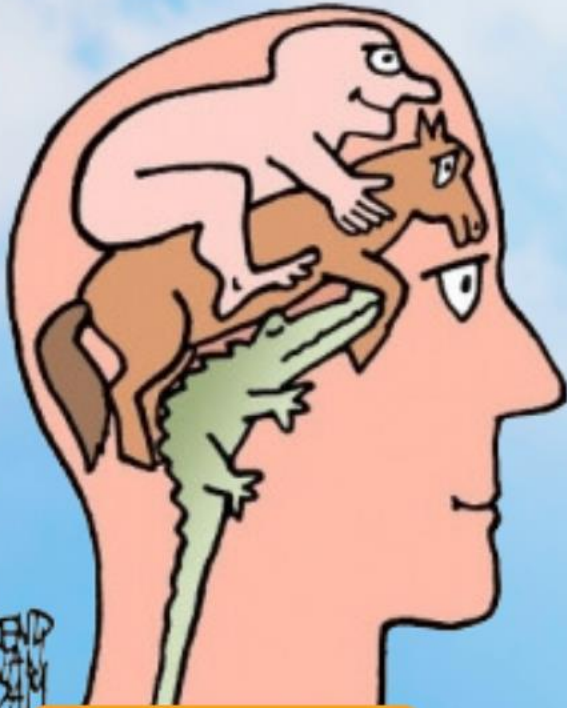
# Polyvagaal theorie van Steven Porges





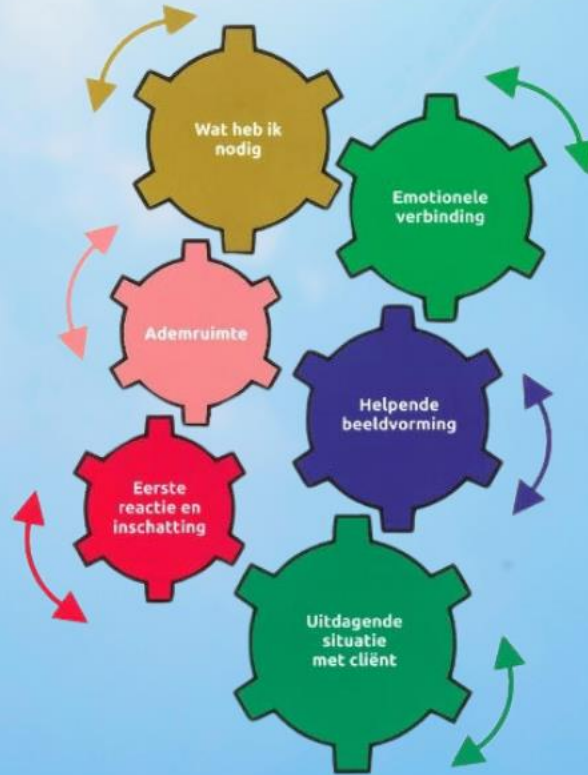
# Mentaliseren van Erik De Belie

1



**Begeleider**  
hulpverlener, ouder,  
leerkracht

2



3



**jongere of cliënt**  
persoon die je begeleidt, opvoedt  
of ondersteunt





## Een poes als lifecoach



**Vijf levenslessen die we kunnen leren van ons huisdier**

Zowel privé als in ons werk kunnen we heel wat leren van de kat. Dat ontdekte de Franse auteur Stéphane Garnier toen hij zijn kat Ziggy observeerde. Stressvrij, genietend van het leven, charismatisch, nieuwsgierig, onafhankelijk: wat een kat is, daar moeten ook wij naar streven, zo





vernieuwde rust-o-theek





# De zelfdeterminatietheorie van Deci & Ryan



**competentie**  
ik wil verder komen



**autonomie**  
ik wil ruimte hebben



**verbinding**  
ik wil me verbonden voelen





# The circle of courage van Brokenleg & Brendtro





A close-up photograph of a person's hands holding an open map. The map is spread out, showing various geographical features and colors like blue for water and green for land. The person is wearing a white shirt. The background is a blurred landscape with mountains and trees, suggesting an outdoor setting. In the bottom left corner, there is an orange rounded rectangle containing the text 'verbeterde rustplanner'. In the bottom right corner, there is a QR code.

**verbeterde rustplanner**





**Wat brengt jou tot rust?**  
**Deel je rustgevers**



# Eric Beke



**orthopedagoog MPC Terbank**

**coördinator survivalacademie**

**bezieler van de Sorrybox en de Rustbox**

**stress en burn-out coach**

**auteur van de survivalgids 'wat als je veel stress hebt'**



**info@rustbox.be**