



We wensen u een mooi najaar toe. De afgelopen tijd hebben we inzichten en tools voor klanten in flyers op een rijtje gezet. Het gaat om houvast in mentale conditie en het onderhouden van weerbaarheid in een veeleisend leven. U kunt op onze website bij [handvat van de maand](#) meer van deze tools vinden. We sturen u met plezier een paar inzichten en handvatten toe.

Wanneer u wensen heeft voor bepaalde informatie of tools, dan stellen we het zeer op prijs dit te horen. U kunt dit laten weten aan uw psycholoog of coach of sturen naar info@balans-en-impuls.nl.

In onze benadering bij hulp bij ingrijpende gebeurtenissen worden dierbaren, zoals partners en kinderen, actief betrokken. We hebben voor kinderen vanaf de tiener leeftijd, het volgende [informatie"boekje"](#) geschreven.

Er is ons ook gevraagd de specifieke hulp die we bieden na ingrijpende gebeurtenissen op een rijtje te zetten. Zie hiervoor [deze leaflet](#).

In deze tijd is er meer alertheid op hoe te handelen bij rampen. Het is belangrijk jezelf en elkaar te kunnen helpen en bij te staan. Er is daarin veel aandacht voor het "fysieke hulppakket". Maar hoe kan je je voorbereiden op het "mentale hulp pakket"? Zie hiervoor de leaflet in de bijlage van zowel het [fysieke](#) als [mentale hulp pakket](#).

Voor het herkennen van persoonlijke stresssignalen en hoe te handelen is "het Stoplicht" een gewaardeerd handvat. We hebben deze in een nieuw jasje gestoken en sturen deze graag naar u toe. Doe hier zelf de Stoplicht oefening.

U bent van harte welkom online workshops te volgen. Deze duren twee uur en betreffen bijvoorbeeld onderwerpen als; Ontspanning, reïntegratie, rouw. U kunt zich aanmelden via: www.balans-en-impuls.nl/aanmelden-workshops/.

We wensen u alle goeds!

Met hartelijke groeten, Team Balans & Impuls

www.balans-en-impuls.nl
secretariaat@balans-en-impuls.nl