



Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Udfyldt af: \_\_\_\_\_

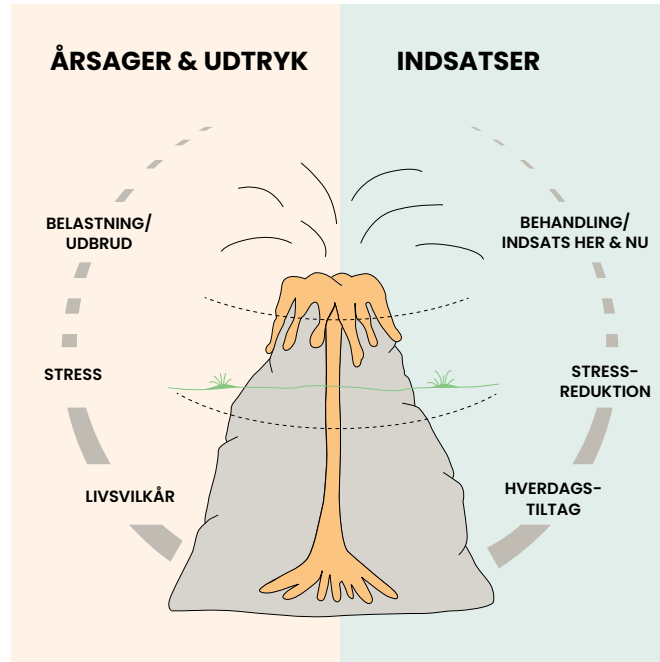
# Skema 13 Belastningsvulkanen

## Belastning/udbrud

## Stress

## Livsvilkår

Udfyld Belastningsvulkanen for at få et samlet overblik over, hvad er hhv. årsager og udtryk samt hjælpsomme indsatser, når du bliver stresset og belastet.



## Behandling/indsats her & nu

## Stressreduktion

## Hverdagstiltag

