

Time-out

Boom Hulpboek Dwang

Heb ik mijn huisgenoten ingelicht over het time-outplan?

- ☐ ja
- ☐ nee

Welke ruimte in huis is voor mij geschikt als time-outruimte?

Welke activiteiten passen bij mij om de spanning te laten zakken?

Welke spullen heb ik hiervoor nodig?