

Welke vaardigheden worden centraal aangeleerd op Vaardig Leven?	Wat is het doel van de Rustbox?	Welke tools of oefeningen bevat de Rustbox om met stress of overprikkeling om te gaan?
Hoe kan je zelfstandig met de Rustbox aan de slag?	Rond welke thema's biedt Fara ondersteuning en informatie?	Kan Fara je doorverwijzen naar gespecialiseerde begeleiding?
Voor wie is de dienst van Luistergenoten bedoeld en wanneer is doorverwijzing zinvol?	In welke situaties kan Autisme Chat een laagdrempelig alternatief zijn voor face-to-face hulp?	Welke vormen van ondersteuning biedt Gokhulp bij problematisch gokken?

<p>ANTWOORD: Voor mensen die nood hebben aan een luisterend oor; zinvol bij eenzaamheid of nood aan erkenning.</p>	<p>ANTWOORD: Door zelf tools te kiezen en regelmatig te gebruiken, eventueel met vooraf afgesproken strategieën.</p>	<p>ANTWOORD: emotieregulatie, zelfzorg en sociale vaardigheden</p>
<p>ANTWOORD: Bij sociale angst, overprikkeling of wanneer fysieke gesprekken moeilijk zijn.</p>	<p>ANTWOORD: (Ongewenste) zwangerschap, verlies, fertiliteit en ouderschap</p>	<p>ANTWOORD: Het doel is rust en regulatie bieden bij stress of overprikkeling.</p>
<p>ANTWOORD: Zelftesten, online begeleiding, chatgesprekken en doorverwijzing naar hulpverlening</p>	<p>ANTWOORD: Ja, er kan worden doorverwezen naar een arts.</p>	<p>ANTWOORD: ademhalingsoefeningen, ontspanningstechnieken, sensorische tips en grondingsoefeningen</p>

