

Verkennen – Werkblad

Wil ik wat?

1. Mijn zelfinzicht vergroten

Levensterrein

Over welk levensterrein wil ik gesprekken voeren? Waarom?

(Wonen, werken, leren, sociale contacten, dagbesteding, financiën en vrije tijd).

Noodzaak

Interne noodzaak: Welke wensen heb ik? Hoe ontevreden ben ik met mijn huidige situatie?

Externe noodzaak: Is er druk van buitenaf? En vind ik dat terecht?

Enthousiasme

Verlang ik naar verandering? Verwacht ik er iets positiefs van? Geloof ik dat ik het kan?

Verwacht ik steun van anderen?

Begeleidingsbehoefte

Kan ik dit zelfstandig of wil ik er hulp bij? Is mijn begeleider de juiste persoon? Hoe is het contact met hem/ haar?

Conclusie

Ben ik, alles bij elkaar genomen, startklaar? Ja: ga dan naar het werkblad Kiezen, Verkrijgen of Behouden. Nee: ga dan verder met 2, Mijn acties uitvoeren.

2. Mijn acties uitvoeren

Hindernissen benoemen

Welke hindernissen zijn er? Zie hierboven.

Hindernissen overwinnen

Wat moet ik doen om de hindernissen te overwinnen? Zie hulpmiddel 1 voor tips.