



Vragenlijst Zelfregie

Eigenaarschap

Wat wilt u veranderen?

- Wat wilt u met de verandering bereiken?
- Stel dat u dat veranderd heeft, hoe merkt u dat dan concreet? En wat merken anderen?
- Wat wilt u houden zoals het is, waarover bent u tevreden?
- Waarom vraagt u juist nu om hulp?

Wat heeft u hierbij nodig?

- Hoe gaat u meestal om met problemen of veranderingen?
- Hoe maakt u keuzes en komt u in actie?
- Wat heeft u in deze situatie nodig?
- Wat verwacht u van mij?

Wie of wat heeft invloed op de keuzes die u maakt?

- Waar maakt u gebruik van bij het maken van keuzes? (informatie, tijd, mensen, intuïtie, social media)
- Vraagt u anderen wel eens om raad?
- Wie heeft er invloed op de keuzes die u maakt, gewenst of ongewenst?
- Hoe vrij voelt u zich in het maken van keuzes?

Kracht

Waar bent u goed in?

- Wat geeft u plezier en energie?
- Waar bent u trots op? Wanneer zijn anderen trots op u?
- Vragen anderen u wel eens om hulp? Zo ja, waarvoor?
- Stel dat we een uitje organiseren met elkaar, welke rol past u dan het beste?

Wat doet u om overeind te blijven in moeilijke periodes?

- Hoe kijkt u terug op moeilijke periodes in uw leven?
- Wat heeft u gedaan om overeind te blijven?
- Wat zou u nu anders willen doen?
- Wat of wie heeft u geholpen? Hoe kijkt u aan tegen het vragen van hulp?

Hoe kunt u uw sterke kanten in deze situatie inzetten?

- Welke van uw vaardigheden (kunnen), kennis (weten) en kwaliteiten (zijn) komen nu van pas?
- Wat wilt u (beter) leren om met deze situatie om te gaan?
- Welk advies zou u een jongere versie van uzelf geven?



- Hoe kunnen anderen uw sterke kanten aanvullen?

Motivatie

Wat vindt u leuk om te doen?

- Naar welk moment van de dag kijkt u uit?
- Wat zijn activiteiten die vanzelf lijken te gaan?
- Waar komt u uw bed voor uit?
- Waar kunnen we u midden in de nacht voor wakker maken?

Wat vindt u het belangrijkste in het leven?

- Waar bent u het meest trots op in uw leven?
- Wie is voor u een voorbeeldfiguur? Waarom?
- Met wie voelt u zich het meest verbonden?
- Als u uw leven over kon doen, wat zou u dan zeker hetzelfde doen?

Wat zou u willen bereiken?

- Stel dat al uw problemen opgelost zouden zijn, hoe ziet uw leven er dan uit?
- Hoe ziet uw ideale dag eruit?
- Wat is het belangrijkste voor u in deze situatie om te veranderen?
- Hoe wilt u dat anderen zich u herinneren als u niet meer leeft?

Contacten

Welke mensen zijn belangrijk voor u?

- Met welke mensen heeft u regelmatig contact?
- Bij wie voelt u zich op uw gemak?
- Welke mensen steunen u?
- Aan wie verleent u zelf steun?

Wie is er betrokken bij uw situatie?

- Wie merken er iets van als er iets verandert in uw situatie?
- Op welke manier heeft u contact met anderen? Ook via social media?
- Zijn er mensen bij wie u zich betrokken voelt waar u geen contact meer mee heeft?
- Wilt u iets veranderen in de contacten die u heeft?

Wie wilt u betrekken bij uw situatie?

- Wilt u familie en vrienden vragen u te ondersteunen?
- Welke professionals of vrijwilligers zijn al betrokken?
- Op welke manier vraagt u anderen om hulp?
- Wilt u dat ik u ondersteun in het betrekken van anderen? Zo ja, hoe?