

Reflectievragen



Welke positieve emoties (bv. blij, rustig, ontspannen, onbezorgd, energiek ...) en/of negatieve emoties (bv. verdrietig, boos, gespannen, angstig, rusteloos ...) zijn bij mij het sterkst aanwezig?

Hoe komen emoties bij mij tot uiting (bv. hardop lachen, ronddolen, huilen, roepen, met voorwerpen gooien, me aanklampend opstellen ...)?

Op welke specifieke momenten vertoon ik positieve en/of negatieve emoties?

Welke situaties, activiteiten, gebeurtenissen of personen wekken bij mij bepaalde emoties op?
Wat ligt aan de basis van positieve en/of negatieve emoties?

Hoe (door wie of waardoor) worden negatieve emoties bij mij omgezet in positieve?

Vertoon ik meer of minder positieve emoties dan vroeger? Zie je veranderingen doorheen de tijd?

...

Notities

Reflectievragen

Met welke activiteiten, bezigheden, taken of hobby's breng ik mijn dag door?

In welke mate geeft mijn dagbesteding me voldoening? Breng ik de dag zinvol door?

Wie of wat bezorgt me plezier? Hoe zie je dat ik plezier beleef?

Welk talent heb ik? Wat maakt mij uniek?

In welke mate kan ik de dingen doen die ik graag doe?

In welke mate heb ik de nodige energie om te doen wat ik graag doe?

Breng ik de dag op een andere manier door dan vroeger? Zie je veranderingen doorheen de tijd?

...

Notities

.....

.....

.....

.....

.....

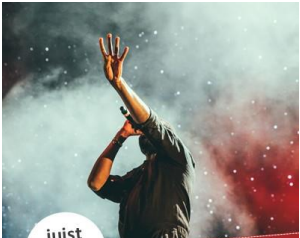
.....

.....

.....

.....

.....



juist
fout

Mijn dagbesteding geeft me voldoening.



juist
fout

Ik ben in staat te doen wat ik graag doe.



juist
fout

Ik ervaar levensvreugde.



juist
fout

Het leven heeft me veel moois te bieden.



juist
fout

Ik voel me minstens even waardevol als anderen.



juist
fout

Ik heb veel om trots op te zijn.

Reflectievragen

Voelt de plaats waar ik woon, voor mij aan als een thuis? Wie of wat heb ik nodig om me thuis te voelen?

Is de plaats waar ik woon, een goede plaats voor mij?

Wanneer en waar kom ik volledig tot rust? Wanneer en waar voel ik me veilig?

Op welke plaats breng ik graag tijd door? Waar voel ik me goed? Hoe zie je of ik ergens graag ben?

Op welke plaatsen buiten mijn woonplaats kom ik? Hoe vlot verloopt de verplaatsing daarheen?

In welke mate heb ik ondersteuning nodig en/of ervaar ik beperkingen om me (buitenshuis) te verplaatsen?

Met welke huisgenoten en/of mensen buiten mijn woonplaats voel ik me verbonden?

In welke mate is mijn plaats en/of rol in de samenleving veranderd? Zie je veranderingen doorheen de tijd?

...



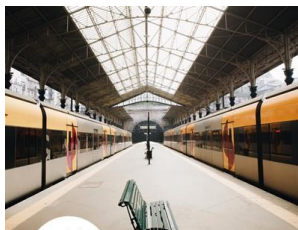
juist
fout

Ik heb een plaats
waar ik me thuis voel.



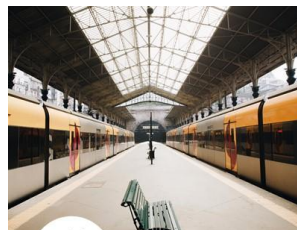
juist
fout

Ik heb een plaats
waar het leuk wonen is.



juist
fout

De plaats die ik heb
in de samenleving
bevalt me.



juist
fout

Ik kan me verplaatsen
wanneer en waarheen
ik wil.

Notities

Reflectievragen



Ben ik graag in gezelschap of breng ik de tijd liever alleen door?

Hoe gedraag ik mij in gezelschap?

Met welke huisgenoten en/of mensen buiten mijn woonplaats voel ik me verbonden?

In welke mate ben ik tevreden over mijn sociaal netwerk?

Met welke mensen kan ik het moeilijk vinden? Hoe vaak geraak ik betrokken in conflicten?

Hoe moet je met mij omgaan? Benader je mij en/of ga je met mij op een welbepaalde manier om?

Heb ik een hekel aan bepaalde benaderingswijzen of omgangsvormen?

Is de manier waarop ik met anderen omga en/of de manier waarop je met mij moet omgaan mettertijd veranderd? Zijn de sociale relaties die ik heb mettertijd veranderd? Zie je veranderingen doorheen de tijd?

...

Notities



Reflectievragen

Hoe is het gesteld met mijn fysieke en/of mentale gezondheid? Hoe tevreden ben ik over mijn huidige gezondheidssituatie?

In welke mate ervaar ik fysieke en/of psychische ongemakken? Hoe komen fysieke en/of psychische ongemakken tot uiting? Welke impact hebben ze op mijn dagelijks leven? Hoe ga ik met die ongemakken om?

Belet pijn mij om te doen wat ik graag zou doen? Op welke manier uit ik tekenen van pijn?

Hoe tevreden ben ik met mezelf? Ben ik tevreden over mijn uiterlijk?

In welke mate ervaar ik emotionele intimiteit (bv. verbinding met iemand voelen) en/of fysieke intimiteit (bv. knuffelen, tegen elkaar aan liggen, vrijen)? Ben ik tevreden over de mate van intimiteit die ik ervaar?

Sluiten mijn relationele, affectieve en seksuele leven aan bij de maatschappelijke normen en waarden?

...

Notities