

## QLS-100

1. Omcirkel de gebieden waarvan je vindt dat die op dit moment niet goed gaan in jouw leven.
2. Maak een lijst van de vijf belangrijkste gebieden.
3. Bespreek de lijst met je regieondersteuner.

### **Woning**

Woninggrootte  
Licht  
Verwarming  
Bed  
Inrichting/meubilair  
Keuken  
Toilet  
Bad/douche  
Onderhoud van de woning  
Lawaai  
Privacy

### **Financiën**

Schulden  
Ziektekostenverzekering  
Pensioen  
Maandelijks inkomen  
Maandelijkse uitgaven  
Maandelijkse planning

### **Mentale gezondheid**

Slaap  
Psychiatrische zorg  
Psychotherapie  
Medicatie  
Nazorg  
Ontspanning  
Stress

### **Vrije tijd**

Gezelligheid met anderen  
Hobby's  
Muziek  
Theater  
Dans  
Kunst  
Bioscoop  
Schilderen/tekenen  
Tuinieren  
Mobiele telefoon  
Kranten lezen  
Boeken lezen  
Sport  
Beweging  
In de natuur zijn  
Reizen, vakantie  
Vragen rondom het geloof

### **Werk/werkgelegenheid**

Geen werk  
Type werk  
Dagelijkse taken  
De betekenis van het werk  
De sfeer op het werk  
Vrijwilligerswerk

### **Kennis en onderwijs**

Kennis van de Nederlandse taal/andere taal  
Toegang tot boeken/tijdschriften  
Beroepsonderwijs  
Nieuwe dingen leren  
Cursus volgen

### **Huishouding en persoonlijke zorg**

Eetgewoonten  
Eigen hygiëne  
Afwassen  
Bed opmaken  
Kleren  
Wassen  
Schoonmaken  
Vuilnis

### **Openbare diensten**

Openbaar vervoer  
Post  
Telefoon  
Bank  
Winkels

**Afhankelijkheid**

Met anderen wonen  
Hulp bij het maken van reizen  
Hulp bij het beheer van geld  
Hulp van familieleden  
Hulp van anderen

**Overig**

Doelen die niet in deze lijst voorkomen:

**Innerlijke ervaringen**

Tevredenheid  
Plezier in het leven  
Voelen dat anderen mij nodig hebben  
Negatieve gedachten  
Verslaving  
Rouw  
Intimiteit  
Zelfvertrouwen  
Zelfwaardering  
Vrijheid  
Ervaren van liefde  
Begrepen worden door anderen  
Genieten  
Eenzaamheid  
Verleden

**Sociale contacten**

Huidige relatie/partner  
Ouderschap  
Gezin van oorsprong (vader/moeder/broer/zus)  
Contact met andere familie  
Contact met vrienden (zelfde/andere geslacht)  
Seksueel contact  
Contact met collega's  
Contact met burens  
Contact met ...  
Contact met behandelaren

**Fysieke gezondheid**

Lichamelijke fitheid  
Lichamelijke klachten  
Lichaamsverzorging  
Gebit

**De vijf belangrijkste gebieden zijn:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.