

# Bijlage 3 RG-J

## Vragenlijst Zelfregie

### Eigenaarschap

*Wat wil je veranderen?*

- Wat wil je met de verandering bereiken?
- Hoe zou je het concreet merken als je de verandering bereikt hebt? En wat merken anderen?
- Wat wil je houden zoals het is. Waarover ben je tevreden?
- Waarom vraag je juist nu om hulp?

*Wat heb je hierbij nodig?*

- Hoe ga je meestal om met problemen of veranderingen? Hoe maak je keuzes en kom je in actie?
- Wat heb je in deze situatie nodig? Wat verwacht je van de hulpverlening/de hulpverlener?
- Wie of wat heeft invloed op de keuzes die je maakt?
- Waar maak je gebruik van bij het maken van keuzes (informatie, tijd, mensen, intuïtie, sociale media)?
- Vraag je anderen weleens om raad?
- Wie heeft er invloed op de keuzes die je maakt, gewenst of ongewenst?
- Hoe vrij voel je je in het maken van keuzes?

### Kracht

*Waar ben je goed in?*

- Wat geeft je plezier en energie?
- Waar ben je trots op? Wanneer zijn anderen trots op jou? Vragen anderen je weleens om hulp? Zo ja, waarvoor?
- Stel, er wordt een gezamenlijk uitje georganiseerd. Welke rol past jou dan het best?
- Wat doe je om overeind te blijven in moeilijke perioden?
- Hoe kijk je terug op moeilijke perioden in je leven? Wat heb je gedaan om overeind te blijven?
- Wat zou je nu anders willen doen?
- Wat of wie heeft je geholpen? Hoe kijk je aan tegen het vragen van hulp?

*Hoe kun je jouw sterke kanten in deze situatie inzetten?*

- Welke van jouw vaardigheden (kunnen), kennis (weten) en kwaliteiten (zijn) komen nu van pas?
- Wat wil je (beter) leren om met deze situatie om te gaan?
- Welk advies zou je een jongere versie van jezelf geven? Hoe kunnen anderen jouw sterke kanten aanvullen?

## Motivatie

*Wat vind je leuk om te doen?*

- Naar welk moment van de dag kijk je uit?
- Wat zijn activiteiten die vanzelf lijken te gaan? Waar kom je je bed voor uit?
- Waar mogen ze je midden in de nacht voor wakker maken?
- Wat vind je het belangrijkste in het leven?
- Waar ben je het trots op in je leven? Wie is voor jou een voorbeeldfiguur? Waarom?
- Met wie voel je je het meest verbonden?
- Als je jouw leven over kon doen, wat zou je dan zeker hetzelfde doen?

*Wat zou je willen bereiken?*

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

## Contacten

*Welke mensen zijn belangrijk voor je?*

- Met welke mensen heb je geregeld contact? Bij wie voel je je op je gemak?
- Welke mensen steunen jou?
- Aan wie verleen je zelf steun?

*Wie is er betrokken bij jouw situatie?*

- Wie merken er iets van als er iets verandert in jouw situatie?
- Op welke manier heb je contact met anderen? Ook via sociale media?
- Zijn er mensen bij wie jij je betrokken voelt, maar met wie je geen contact meer hebt?
- Wil je iets veranderen in de contacten die je hebt?

*Wie wil je betrekken bij jouw situatie?*

- Wil je familie en vrienden vragen jou te ondersteunen? Welke professionals of vrijwilligers zijn er al bij betrokken?
- Op welke manier vraag jij anderen om hulp?
- Wil je dat de hulpverlener je ondersteunt in het erbij betrekken van anderen? Zo ja, hoe?