

Totaaloverzicht van wat op dit moment helpt en hindert bij:

Naam:

Datum:

Nr:

Relationele stijl (hoe u meestal met anderen omgaat)

Emoties (hoe u zich voelt, gestemd bent)

R = relationele stijl
E = emoties
G = gedachten
e = evenwicht/eenheid
L = lichaam

Gedachten (waar u veel aan denkt)

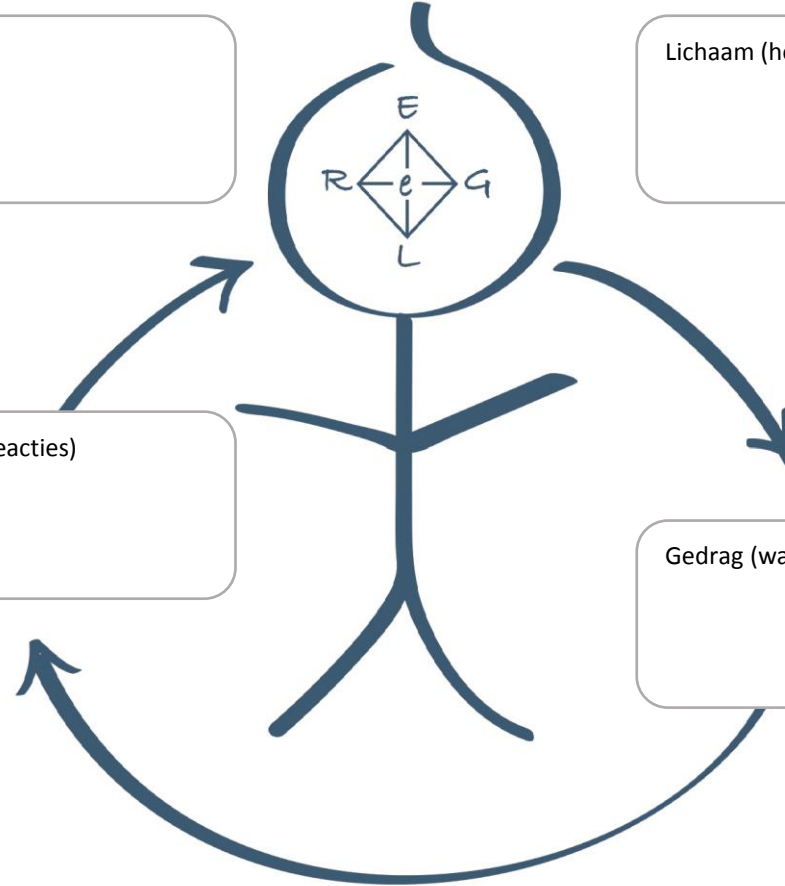
Lichaam (hoe het lichamelijk met u gaat)

Omgevingskenmerken
(thuis, ev. op werk, opleiding,
in vrije tijd)

Omgeving (zoals wat anderen bieden aan hulp, reacties)

Evenwicht (in hoeverre u voldoende in balans bent of wat bijvoorbeeld te zwaar weegt)

Gedrag (wat dagelijks nog lukt en niet meer)



Welke afspraken er zijn over wie, wat, hoe (samen) kan regelen (zelf, naasten, hulpverlening, mantelzorg)