



Goed geregeld !?

Op dit blad kunnen jij, je ouders of anderen die voor jou belangrijk zijn nog eens lezen hoe we in gesprekken met jullie dit plaatje gebruiken om het samen eens te worden over waarin jullie vastlopen en wat we hier samen aan kunnen veranderen.

Het helpt ons om samen met jullie de belangrijkste gegevens te ordenen en te bespreken.

Zoals gezegd, het figuurtje stelt jou voor.

Bij de Omgeving gaat het om je gezin, je school / werk en alles wat je in vrije tijd doet. Bij Gedrag komt te staan wat goed gaat en waarvoor jullie hulp vragen.

Met jullie gaan we na:

- hoe jij en je omgeving op elkaar reageren, met elkaar omgaan (in de tekening de pijlen)
- hoe je met anderen omgaat (je Relationele stijl) R
- hoe jij je voelt (je Emoties, je stemming) E
- hoe je over van alles denkt (je Gedachten) G
- hoe het Lichamelijk met je gaat L

We bekijken ook samen hoe de verschillende kanten van jou elkaar beïnvloeden (de lijntjes) en of ze voldoende als *eenheid* in *evenwicht* zijn (de kleine letter 'e').

De letters samen vormen als geheugensteuntje het woord: REGeL! Zonder er meestal bij stil te staan, regel je namelijk je Gedrag met je lichamelijke, emotionele, relationele en gedachte-mogelijkheden.

Je Omgeving regelt ook mee, bijvoorbeeld via je opvoeding, onderwijs enzovoorts. De cirkel laat de omgang met elkaar zien, hoe jullie het samen krijgen geregeld en waarin jullie vastlopen en hulp vragen. Problemen ontstaan meestal als dat regelen niet goed loopt.

Wij onderzoeken samen met jullie wat jullie helpt en wat jullie hindert. We maken vervolgens met jullie samen een plan om het weer *goed geregeld* te krijgen.

Deze bijlage is afkomstig uit: J.M.G. Maurer en G.M.A. Westermann (2018) Praktijkboek gedeelde besluitvorming in de GGZ. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

De bijlage is voor eigen gebruik te downloaden.

De bijlage mag niet worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of opnamen, hetzij op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.