



Goed geregeld !?

Op dit blad kunt u en anderen die voor u belangrijk zijn nog eens lezen hoe we in gesprekken met u (en uw naasten) dit plaatje gebruiken om het samen eens te worden over waarin u vastloopt en wat we hier samen aan kunnen veranderen. Het helpt ons om samen met u de belangrijkste gegevens te ordenen en te bespreken.

Zoals gezegd, het figuurtje stelt u voor.

Bij de Omgeving gaat het om uw gezin, opleiding / werk en alles wat u in vrije tijd doet. Bij Gedrag komt te staan wat goed gaat en waarvoor hulp u hulp vraagt.

Met u gaan we na:

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

We bekijken ook samen hoe de verschillende kanten van u 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, regelen we namelijk ons Gedrag met onze lichamelijke, emotionele, relationele en gedachte-mogelijkheden.

De cirkel laat de omgang tussen u en uw omgeving zien, hoe u het samen krijgt geregeld en waarin u vastloopt en waarvoor u hulp vraagt. Problemen ontstaan meestal als dat regelen niet goed loopt.

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