

KR8!

OMDAT JE HET WAARD BENT

Ontdek je
kracht met de
Krachtmeter

**Vrijheid, respect
of roem...**

Wat vind jij belangrijk?

De wondervraag

als al je problemen opgelost zijn

**Interessante
feitjes en tips**

Movisie: kennis en aanpak van sociale vraagstukken

Movisie is hét landelijk kennisinstituut voor een samenhangende aanpak van sociale vraagstukken. Samen met de praktijk ontwikkelen we kennis over wat echt goed werkt en passen we die kennis toe. De unieke rol van Movisie is het versnellen van leerprocessen. We zijn alleen tevreden als we een duurzame positieve verandering voor mensen in een kwetsbare positie realiseren.

Kijk voor meer informatie op www.movisie.nl.

Auteur: Petra van Leeuwen.

Met dank aan medewerkers en deelnemers van Stichting De Voart die meegedacht hebben met KR8!: Herman van Hedel, Franchette Jansen, Ruth Pierik, Aimy Benjamins.

Eindredactie: Paul van Yperen, Communicatie Movisie

Vormgeving: Ontwerpburo Suggestie & Illusie

KR8! is gebaseerd op KR8!? voor jongeren die eerder is uitgegeven door Movisie.

KR8! is een begeleidingsinstrument voor volwassenen. Het past bij de begeleidingsmethode 8-fasenmodel. Kijk voor meer informatie op de website van Movisie of op www.8fasenmodel.nl.

Overname van informatie uit deze publicatie is toegestaan onder voorwaarde van de bronvermelding: © Movisie, kennis en aanpak van sociale vraagstukken.

De inhoud van deze publicaties is met grote zorg samengesteld. Desondanks is Movisie niet aansprakelijk voor de eventuele schade die ontstaat door het gebruik van deze informatie.

Utrecht, december 2022

© Movisie, kennis en aanpak van sociale vraagstukken

Deze publicatie is tot stand gekomen dankzij financiering van het ministerie van VWS.



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



INHOUDSOPGAVE

Dit is KR8!	2
Zingeving	4
Wonen	6
Financiën	8
Sociale relaties	12
Lichamelijke gezondheid	14
Psychische gezondheid	16
Werk en activiteiten	18
Jouw krachtmeter	20
Jouw toekomst	22



KR8! S DIT

Waarom KR8!?

KR8! helpt je bij het ontdekken van je eigen kracht: wat zijn de dingen waar jij goed in bent en energie van krijgt? KR8! helpt je om na te denken over je toekomst. Waar sta je nu en waar wil je heen?

Voor wie is KR8!?

KR8! is ontwikkeld voor volwassenen. Dit tijdschrift helpt je om helder te krijgen wat jij belangrijk vindt, welke wensen je hebt en hoe je daaraan wilt werken.

Waarover gaat KR8!?

KR8!? gaat over leefgebieden die voor elk mens belangrijk zijn:

zingeving sociale relaties wonen
lichamelijke en psychische gezondheid
activiteiten werk financiën

Hoe gebruik ik KR8!?

Kies een leefgebied en ga aan de slag met de stellingen, vragen en opdrachten. Je ontdekt dan wat belangrijk voor je is en waar je verlangens liggen. Je kunt opdrachten en vragen bespreken met een goede vriend, een lotgenoot of een begeleider.

Van wie is KR8!?

KR8! is voor en van jou. Jij bepaalt zelf welke onderwerpen je wilt bespreken en met wie. Als je KR8! hebt ontvangen van een begeleider, spreek je samen hoe jullie KR8! willen gebruiken.

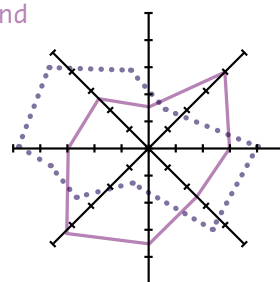
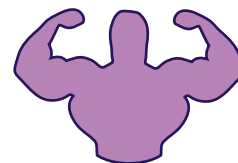
WAT BETEKENEN DE VERSCHILLENDE KOPJES?

Waar sta je?

De KR8!-meter is een vraag die je kunt beantwoorden met een cijfer van 0-10. Elk thema heeft zo'n schaalvraag. Het gaat om jouw beleving, bijvoorbeeld: Hoe gezond voel jij je?



Zet een kruisje bij het cijfer dat je het beste bij jezelf vindt passen. Neem je antwoord over op de KR8!-meter op pagina... en trek een lijn tussen alle cijfers. Het web laat zien hoe krachtig jij je voelt.



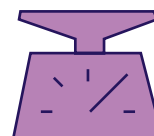
Feitjes

Bij Feitjes staan meerkeuzevragen. Er is maar één goed antwoord mogelijk. De antwoorden staan onderaan de pagina. Ben je verbaasd over het antwoord? Zoek naar meer informatie op internet of praat er met iemand over.



Wat vind jij belangrijk?

Iedereen leeft vanuit waarden die voor hem of haar belangrijk zijn. Waarden zeggen iets over je motieven, idealen. Waarom je dingen wel of niet doet. Ze zijn persoonlijk en beïnvloeden jouw keuzes. Bij elk leefgebied dagen we je uit om stil te staan bij de waarden die voor jou belangrijk zijn.



Opdracht

Hier kun je aan de slag met een opdracht.



Vragen

Elk thema stelt je enkele vragen. Het zijn vragen die je aan het denken zetten.



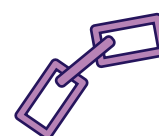
Ik zou graag...

Hier kun je aankruisen wat je in de toekomst graag wilt bereiken. Deze wensen helpen je om doelen te stellen. Je kunt kiezen uit enkele voorbeelden, maar je kunt hier ook je eigen doelen aanvullen op de stippellijnen.



Tip

Soms staat er een tip bij het thema. Vaak zijn dit verwijzingen naar handige websites waar je verdere informatie kunt vinden.



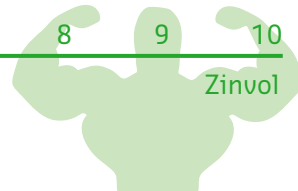
Zingeving gaat over de dingen die jouw dag en jouw leven de moeite waard maken. Waar kom jij je bed voor uit?

WAAR STA JE?

Hoe zinvol ervaar jij je leven?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Zinloos Zinvol

Neem je antwoord over op de KR8!-Meter op pagina 20.



FEITJES

Hoeveel % van de Nederlanders noemt zich gelovig of religieus?

☐ 10% ☐ 18% ☐ 42%

Hoeveel mensen in Nederland voelen zich sterk eenzaam?

☐ 1 op de 5 ☐ 1 op de 10 ☐ 1 op de 20

In welk land noemen de meeste mensen zich religieus?

☐ Frankrijk ☐ Thailand ☐ China



WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Kruis 5 waarden aan die voor jou het meest belangrijk zijn in je leven. Mis je iets? Zet dat op de stippellijn.

Liefde Gezin Vrienden Gezelligheid
Werk Kinderen Partner Genieten
Gezondheid Iets nuttigs doen Rust
Erbij horen Alleen zijn Contact Uitdaging
Groei Veiligheid Stabiliteit Vrijheid
Geborgenheid Eerlijkheid Respect
Rechtvaardigheid Gelijkheid Vrede
Vriendelijkheid God Aandacht Rijkdom
Onafhankelijkheid Gekend zijn Erbij horen
Balans Levensbeschouwing Doelgerichtheid
Verbondenheid Eigenwaarde



WONDERVRAAG

Stel je voor... Vanavond ga je slapen zoals altijd. Maar als je morgenochtend wakker wordt, heeft zich een wonder voltrokken. Het probleem dat je had voor je ging slapen, is als sneeuw voor de zon verdwenen! Maar je sliep, dus je weet niet dat er in je slaap een wonder is gebeurd. Waar zou jij bij het opstaan en in de loop van de dag aan kunnen merken dat er een wonder is gebeurd? Wat is er precies anders? Wat voel je? Wat gebeurt er?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VRAGEN

Welk muzieknummer, beeld of kunstwerk heeft voor jou betekenis?

.....

.....

.....

.....

Wie of wat inspireert jou in je leven?

.....

.....

.....

.....

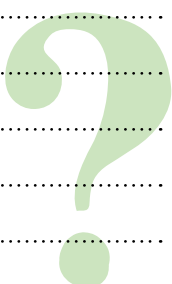
Waar sta je 's morgens graag voor op?

.....

.....

.....

.....



IK ZOU GRAAG...

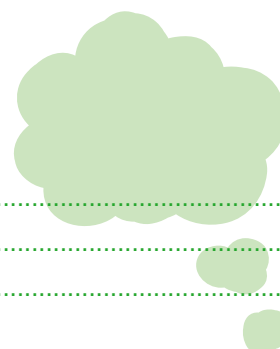
Waar zou je het liefst aan werken? Kruis maximaal 3 dingen aan waar je graag mee aan de slag zou willen gaan. Je kunt ook andere wensen toevoegen.

- ... een doel hebben in het leven
- ... meer eigenwaarde ervaren
- ... ontdekken wat voor mij belangrijk is in het leven
- ... me verbonden voelen met anderen
- ... me verbonden voelen met een groter geheel
- ... gelijkgestemden ontmoeten
- ... meer aandacht besteden aan mijn levensbeschouwing
- ... meer dingen doen waar ik plezier aan beleef en energie van krijg
- ... zinvolle dagbesteding hebben
- ... genieten van kleine dingen
- ... relaties hebben
- ... dromen hebben
- ... iets anders, namelijk:

.....

.....

.....



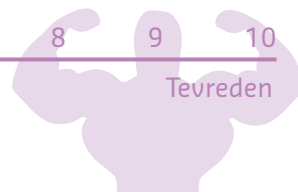
Wonen gaat over jouw woonruimte, je huishouden en over de buurt of omgeving waarin je woont.

WAAR STA JE?

Hoe tevreden ben je met je woonsituatie?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ontevreden Tevreden

Neem je antwoord over op de KR8!-Meter op pagina 20.



FEITJES

Hoe vaak wast een Nederlander gemiddeld zijn beddengoed?

☐ elke week ☐ 1x per 2 weken ☐ 1x per maand

Wat is de grootste burenergenis?

☐ blaffende honden ☐ vuilnis op straat ☐ harde muziek

Hoeveel water verbruik je met 9 minuten douchen?

☐ 5 liter ☐ 50 liter ☐ 500 liter



WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Kruis 5 waarden aan die voor jou het meest belangrijk zijn in je leven. Mis je iets? Zet dat op de stippellijn.

Verbondenheid	Gezelligheid	Rust
Ruimte	Natuur	Orde
Stilte	Levendigheid	Thuis
Plezier	Vrijheid	Begrip
Vrienden	Gemak	Schoonheid
Diversiteit	Zelfstandigheid	Veiligheid
Bereikbaarheid	Sfeer	Eigenheid
Ontwikkeling		



JOUW THUIS

Plak hier een foto of plaatje van een huis of omgeving waar jij je thuis voelt.



TIP

Ben je op zoek naar een goede manier om je huishouden te doen? Zoek dan op het internet naar handige apps voor huishoudschema's.



VRAGEN

Waar in de buurt kom je graag?

.....

Wat betekent een 'thuis' voor jou? Wat heb je nodig om je ergens thuis te voelen?

.....

Welk voorwerp in je kamer of huis is voor jou heel belangrijk?

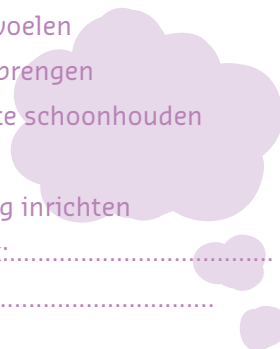
.....



IK ZOU GRAAG...

Waar zou je het liefst aan werken? Kruis maximaal 3 dingen aan waar je graag mee aan de slag zou willen gaan. Je kunt ook andere wensen toevoegen.

- ... mijn eigen woonruimte hebben
- ... contact hebben met mijn burens
- ... leren koken
- ... een huisdier hebben
- ... waslabels begrijpen
- ... de buurt beter kennen
- ... de burens leren kennen
- ... thuis me veilig voelen
- ... meer ritme aanbrengen
- ... mijn woonruimte schoonhouden
- ... verhuizen
- ... het thuis gezellig inrichten
- ... anders namelijk:.....
-
-



Financiën gaat over geld: wat je inkomsten en uitgaven zijn en welke betekenis geld voor jou heeft.

WAAR STA JE?

Hoe tevreden ben je over je financiële situatie?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ontevreden Tevreden

Neem je antwoord over op de KR8!-Meter op pagina 20.

FEITJES

Wat is in 2022 het minimum loon voor iedereen vanaf 21 jaar?

☐ €1450 ☐ €1750 ☐ €2150

Hoeveel huishoudens hebben problematische schulden in Nederland?

☐ 60.000 ☐ 90.000 ☐ 120.000

Hoeveel geeft een alleenstaande gemiddeld uit aan boodschappen per maand?

☐ €153 ☐ € 220 ☐ €450

WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Kruis 5 waarden aan die jij voor je contacten en hobby's het belangrijkste vindt.

Mis je iets? Zet dat op de stippellijn.

Zelf beslissen	Eerlijkheid	Overzicht
Avontuur	Controle	Balans
Succes	Vrijheid	Plezier
Onafhankelijkheid	Zorgzaamheid	Delen
Luxe	Minimalisme	Zekerheid
	Inzicht	Liefde
		Toekomst

WAAR GEEF JIJ JE GELD AAN UIT?

Inzicht in je administratie helpt je om grip te krijgen op je geldzaken. Daarom deze opdracht. Schrijf in de rechterkolom wat je elke maand ontvangt (inkomsten) en uitgeeft (uitgaven). Denk aan je woonlasten, verzekeringen, boodschappen, vervoerskosten en uitjes.

INKOMSTEN

Soort inkomsten:

Bedrag per maand:

Loon/uitkering

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Teruggaven

Giften

Totaal:

.....
.....

UITGAVEN

Vaste uitgaven:

Bedrag per maand:

Woonlasten

Verzekeringen

Onderwijs/kinderopvang

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Variabele uitgaven

Reiskosten

Boodschappen

Vrije tijd

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

Totaal:

.....

Totaal IN:

.....

Totaal UIT:

.....

Totaal:

.....

VRAGEN

Ben of voel je je financieel ook verantwoordelijk voor anderen?

.....

Stel dat je onverwachts € 200 zou krijgen. Wat zou je er dan mee doen?

.....

Wat betekent geld voor jou?

.....

IK ZOU GRAAG...

Waar zou je het liefst aan werken? Kruis maximaal 3 dingen aan waar je graag mee aan de slag zou willen gaan. Je kunt ook andere wensen toevoegen.

... meer geld verdienen

... werk vinden

... een administratie bijhouden

... met geld leren omgaan

... brieven van instanties begrijpen

... voor anderen zorgen

... mijn schulden aflossen

... me minder zorgen maken om geld

... sparen

... zelf mijn belastingaangifte invullen

... mijn hobby kunnen betalen

... me financieel onafhankelijk voelen

... iets anders, namelijk:

.....

.....

.....

TIP

Kijk op nibud.nl voor handige tips over geldzaken.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has rounded corners on the right side.

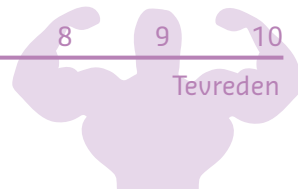
Sociale relaties gaat over de mensen met wie je verbonden bent: je (bonus)familie, vrienden, kennissen en buurtgenoten.

WAAR STA JE?

Hoe tevreden ben je over je sociale contacten?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Ontevreden Tevreden

Neem je antwoord over op de KR8!-Meter op pagina 20.



FEITJES

Hoeveel mensen zijn alleenstaand?

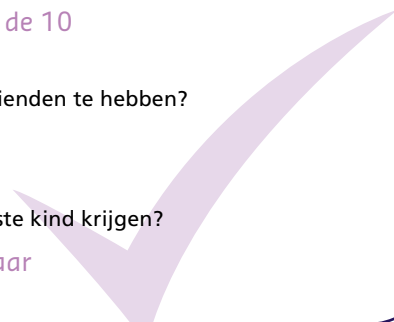
☐ 1 op de 4 ☐ 1 op de 6 ☐ 1 op de 10

Hoeveel mensen geven aan een of meerdere goede vrienden te hebben?

☐ 65% ☐ 80% ☐ 95%

Wat is de gemiddelde leeftijd van mensen die een eerste kind krijgen?

☐ 26 jaar ☐ 29 jaar ☐ 32 jaar



WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Kruis 5 waarden aan die jij voor je contacten en hobby's het belangrijkste vindt.
 Mis je iets? Zet dat op de stippellijn.

Loyaliteit	Eerlijkheid	Trouw	Plezier
Onvoorwaardelijkheid	Liefde	Gezelligheid	
Verbondenheid	Eerlijkheid	Vrijheid	
Openheid	Erbij horen	Avontuur	
Gelijkwaardigheid	Wederkerigheid	Geluk	
Humor	Acceptatie	Zorgzaamheid	
Cultuur	Spiritualiteit	Gastvrijheid	
Geloof	Muziek	Waardering	Vergeving
Verbinding	Saamhorigheid	Intimiteit	



ECOGRAM

Welke mensen zijn belangrijk voor jou?
In het midden sta jij. Schrijf de namen op
van de mensen die belangrijk voor jou
zijn. Zet de belangrijkste mensen dicht bij
jouw naam en zet de mensen die minder
belangrijk voor je zijn wat verder weg.

JIJ

VRAGEN

Wie vraag je om advies als je het
moeilijk hebt?

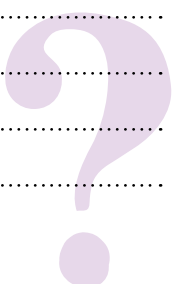
.....
.....
.....
.....

Aan wie geef jij steun?

.....
.....
.....
.....

Bij wie voel je je veilig?

.....
.....
.....
.....



IK ZOU GRAAG...

Waar zou je het liefst aan werken? Kruis maximaal 3 dingen aan
waar je graag mee aan de slag zou willen gaan. Je kunt ook andere
wensen toevoegen.

- ... een vriend(in) hebben
- ... meer vrienden hebben
- ... een intieme relatie hebben
- ... (beter) contact hebben met mijn kind(eren)
- ... (beter) contact hebben met mijn ouder(s)/
verzorger(s)
- ... een ruzie met iemand bijleggen
- ... nieuwe mensen leren kennen
- ... voor iemand zorgen
- ... bij iemand terecht kunnen
- ... tijd voor mezelf hebben
- ... leuke dingen doen
- ... familie opzoeken
- ... contacten verbreken
- ... contacten onderhouden
- ... mijn grenzen leren aangeven naar anderen
- ... anders, namelijk:

.....



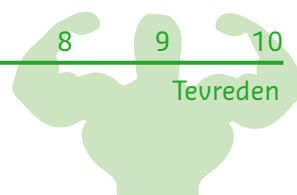
Lichamelijke gezondheid gaat over hoe gezond en fit jij bent. Het gaat ook over je voeding, beweging en de manier waarop je voor jezelf zorgt.

WAAR STA JE?

Hoe tevreden ben je over je lichamelijke gezondheid?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Ontevreden Tevreden

Neem je antwoord over op de KR8!-Meter op pagina 20.



FEITJES

Hoeveel mensen hebben er in Nederland een chronische ziekte?

☐ 100.000 ☐ 1 miljoen ☐ 10 miljoen

Wat is voor je lichaam de belangrijkste maaltijd van de dag?

☐ Ontbijt ☐ lunch ☐ diner

Hoeveel minimale beweging per dag helpt je lijf gezond te blijven?

☐ 30 min ☐ 1 uur ☐ 2 uur



WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Kruis 5 waarden aan die jij voor je contacten en hobby's het belangrijkste vindt. Mis je iets? Zet dat op de stippellijn.

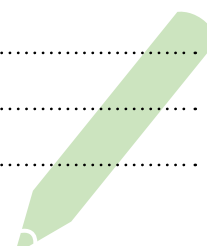
Plezier	Veiligheid	Uitdaging
Zelfzorg	Spanning	Ontspanning
Openheid	Vrijheid	Samen
Veiligheid	Tevredenheid	Stabiliteit
Overgave	Optimisme	Zelfrespect
Vertrouwen	Herstel	Schoonheid
Prestatie	Controle	Acceptatie

.....



OPDRACHT

Zoek of bedenk een gezond recept.



VRAGEN

Wat helpt jou om gezond te blijven?

Hoe ga je om met beperkingen die je ervaart in je gezondheid?

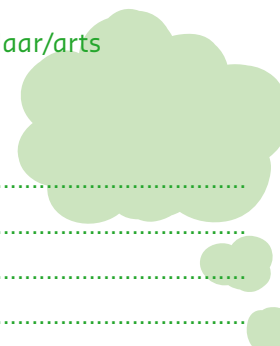
Welke manier van sport en bewegen vind je leuk?



IK ZOU GRAAG...

Waar zou je het liefst aan werken? Kruis maximaal 3 dingen aan waar je graag mee aan de slag zou willen gaan. Je kunt ook andere wensen toevoegen.

- ... willen sporten
- ... meer bewegen
- ... gezond eten
- ... afvallen
- ... fitter zijn
- ... leren koken
- ... leren omgaan met mijn handicap/ziekte/verslaving
- ... zorg ontvangen
- ... contact met mijn behandelaar/arts
- ... zorg zelf kunnen regelen
- ... anders namelijk:



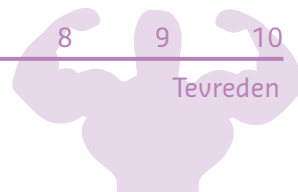
Psychische gezondheid gaat over hoe je in je vel zit.

WAAR STA JE?

Hoe tevreden ben je over je psychische gezondheid?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Ontevreden Tevreden

Neem je antwoord over op de KR8!-Meter op pagina 20.



FEITJES

Hoeveel mensen in Nederland hebben een of meerdere psychische aandoeningen gehad?

☐ 5% ☐ 10% ☐ 40%

Regelmatig bewegen helpt je mentale gezondheid te verbeteren, omdat het 1. stress helpt verminderen, 2. je er beter door slaapt en 3. het je zelfvertrouwen vergroot

- ☐ Alle uitspraken zijn waar
☐ Uitspraak 1 is waar, 2 en 3 zijn niet waar
☐ Uitspraken 1 en 2 zijn waar, uitspraak 3 is niet waar

Wat is het telefoonnummer voor mensen die aan zelfdoding denken?

☐ 0900-113 ☐ 113 ☐ 0800-0113



WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Kruis 5 waarden aan die jij voor je contacten en hobby's het belangrijkste vindt.

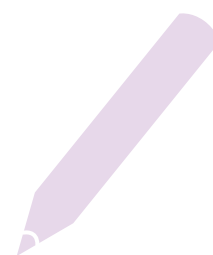
Mis je iets? Zet dat op de stippellijn.

Vitaliteit	Rust	Uitdaging	Zelfregie
Acceptatie	Verwerking	Begrip	Fit
Motivatie	Verbondenheid	Ontspanning	
Lef	Contact	Veiligheid	Bescherming
Steun	Zorg	Humor	Zelfzorg
Vergeving	Trouw	Ontwikkeling	



OPDRACHT

Maak een moodboard (een collage) van de dingen die jou kunnen helpen je prettiger te voelen.



TIP

Heb je een keer een luisterend oor nodig? Bij allerlei initiatieven zijn er mensen voor je, telefonisch of op de chat. Denk bijvoorbeeld aan de Luisterlijn (deluisterlijn.nl).



VRAGEN

Waar krijg je energie van?

.....
.....

Welke positieve eigenschappen waardeer je aan jezelf?

.....
.....

Met wie praat je het liefst als je het moeilijk hebt?

.....
.....

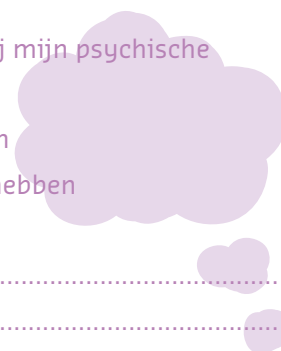


IK ZOU GRAAG...

Waar zou je het liefst aan werken? Kruis maximaal 3 dingen aan waar je graag mee aan de slag zou willen gaan. Je kunt ook andere wensen toevoegen.

- ... goed slapen
- ... rust ervaren
- ... meer bewegen
- ... regie over mijn leven ervaren
- ... zelfvertrouwen hebben
- ... omgaan met mijn ziekte/handicap/
verslaving
- ... bij iemand terecht kunnen voor een
praatje
- ... hulp ontvangen bij mijn psychische
problemen
- ... stress verminderen
- ... dag-/nachtritme hebben
- ... anders namelijk:

.....
.....



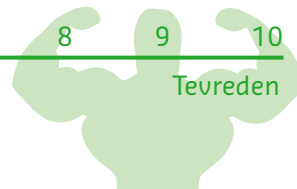
Werk en activiteiten gaan over je daginvulling: werk (betaald of onbetaald), opleiding, vrijetijdsbesteding en andere activiteiten die je onderneemt.

WAAR STA JE?

Hoe tevreden ben je over je daginvulling?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Ontevreden Tevreden

Neem je antwoord over op de KR8!-Meter op pagina 20.



FEITJES

Hoeveel mensen doen wekelijks vrijwilligerswerk?

☐ 25% ☐ 50% ☐ 75%

Wat is de meest beoefende sport in Nederland?

☐ Voetbal ☐ Tennis ☐ Volleybal

Welke hobby staat bij vrouwen in de top 3 van meest favoriete hobby's?

☐ Natuur ☐ Doe-het-zelven ☐ Koken



WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Kruis 5 waarden aan die jij voor je contacten en hobby's het belangrijkst vindt.
 Mis je iets? Zet dat op de stippellijn.

Aanzien Onafhankelijkheid Macht
 Controle Eerlijkheid Zelfstandigheid
 Afwisseling Waardering Salaris
 Hard werken Leren Ontwikkelen Plezier
 Contact Gezelligheid Resultaten
 Respect Rust Risico Erbij horen
 Zinvol Vrolijkheid Ritme Balans
 Verantwoordelijkheid Iets betekenen
 Structuur Eigenwaarde



OPDRACHT

Kruis aan welke (bijna) gratis activiteiten je leuk zou vinden om te doen:

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Doe-het-zelfen | ☐ Koken | ☐ Sudoku spelen |
| ☐ Online documentaires kijken | ☐ Teken | ☐ Hardlopen |
| ☐ Zelfstudie | ☐ Gratis evenementen bezoeken | ☐ Podcasts luisteren |
| ☐ Tuinieren | ☐ Vrijwilligerswerk doen | ☐ Fietsen |
| ☐ Kamperen | ☐ Schrijven | ☐ Sterren kijken |
| ☐ Bordspel spelen | ☐ Dansen | ☐ Vlieger maken |
| ☐ Puzzelen | ☐ Buurt verkennen | ☐ Receptenboek maken |
| ☐ Nieuwe muziek ontdekken | ☐ Gam | ☐ Goa coaching |
| ☐ Scrapboek maken | ☐ Goochelen | ☐ Wandelen |
| ☐ Breien | ☐ Liedjes schrijven | ☐ Lid worden van een (sport)vereniging |

VRAGEN

Wat is je droombaan en waarom?

.....

.....

.....

.....

Wanneer lijkt het alsof de tijd voorbij vliegt?

.....

.....

.....

.....

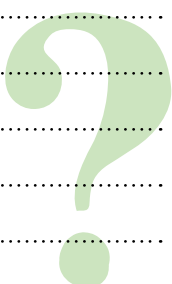
Welke hobby's had je als kind?

.....

.....

.....

.....



IK ZOU GRAAG...

Waar zou je het liefst aan werken? Kruis maximaal 3 dingen aan waar je graag mee aan de slag zou willen gaan. Je kunt ook andere wensen toevoegen.

- ... werk hebben
- ... vrijwilligerswerk doen
- ... leuke activiteiten ondernemen
- ... iets zinvols doen
- ... een instrument leren spelen
- ... beroemd willen zijn
- ... een beste vriend(in) hebben
- ... iets hebben om naar uit te kijken
- ... leuke dingen doen
- ... reizen met het openbaar vervoer
- ... fietsen
- ... een opleiding/cursus/workshop volgen
- ... structuur in mijn dag hebben
- ... ontdekken welke hobby bij me past
- ... anders namelijk:

.....

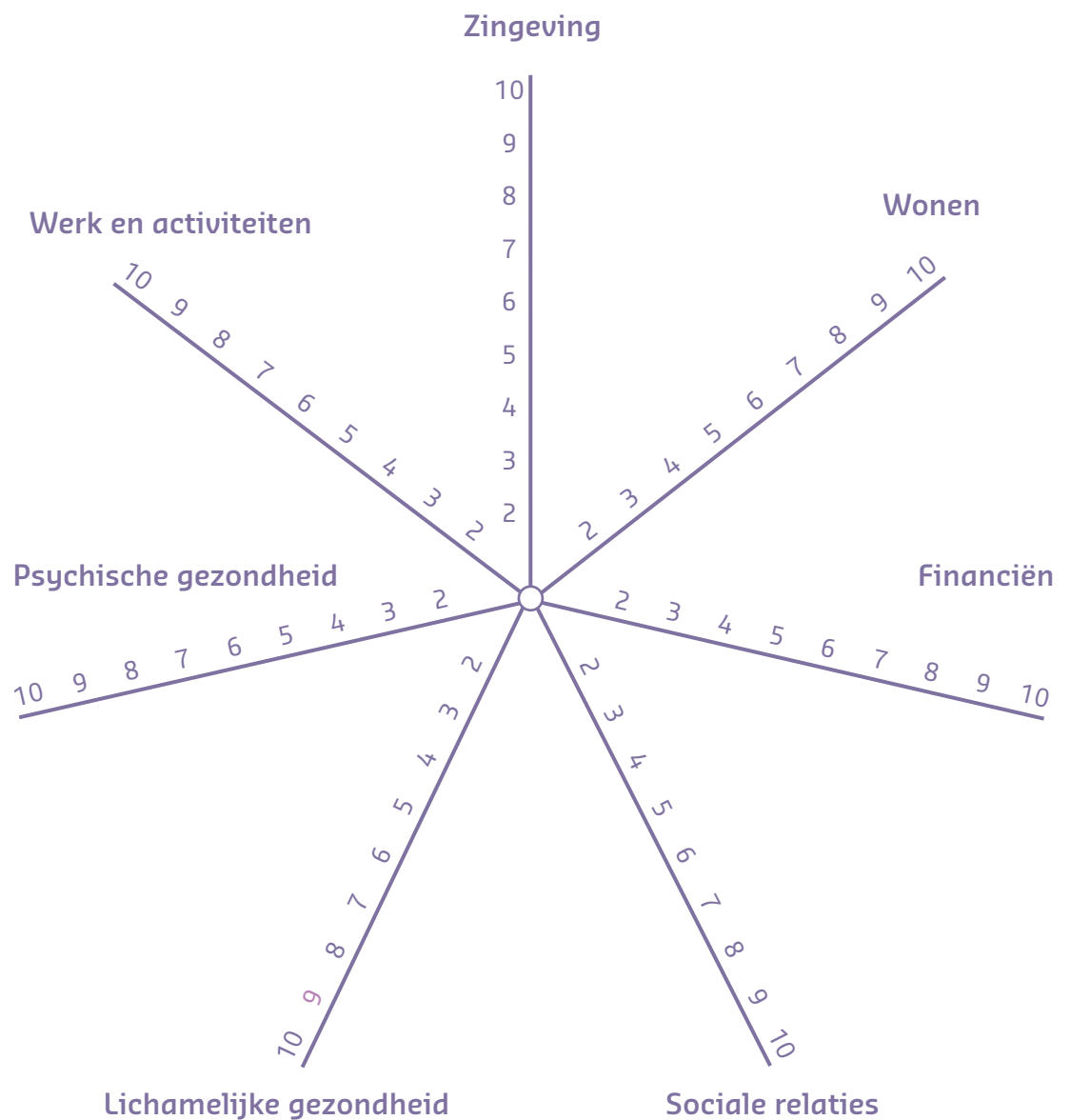
.....

.....



KR8I-METER

Jouw krachtmeter geeft inzicht in waar je nu staat en wat je graag zou willen veranderen. Vul eerst in waar je nu staat en vul daarna in waar je graag zou willen staan. Daar waar het verschil het grootste is, ligt jouw grootste wens om iets te veranderen.



- Waar sta je nu?
- - - Waar zou je willen staan?

STAP 1 - WAAR STA JE?

Neem de antwoorden over die je bij elk leefgebied hebt ingevuld bij de vraag **Waar sta je?**

Zet bij het leefgebied een kruisje. Heb je alle 7 vragen beantwoord, verbind dan de lijnen met elkaar.

Er ontstaat een web. Het web laat zien hoe krachtig jij je voelt. Het gaat om jouw beleving. Hoe ruimer het web, hoe krachtiger jij je voelt.

STAP 2 - WAAR ZOU JE WILLEN STAAN?

Vul nu per leefgebied in waar je het liefst zou willen staan. Verbind ook die lijnen met elkaar. Maak daarvoor een stippellijn.

Stel: je hebt bij wonen een 6 ingevuld, omdat je redelijk tevreden bent over je woonsituatie. Je hebt een kruisje gezet bij de 6. Maar omdat je graag beter met je burens zou willen gaan, vul je bij je gewenste situatie een 7 in. Als je het contact met je burens zou kunnen verbeteren, zou je namelijk nog meer tevreden zijn over je woonsituatie.

Het kan ook zijn dat je tevreden bent met waar je staat. Of dat je geen behoefte hebt om iets te veranderen aan de situatie. Dan vul je bij dat thema gewoon hetzelfde cijfer in.

STAP 3 - WAAR WIL JE MEE AAN DE SLAG?

Waar is het verschil het grootst tussen de lijn en de stippellijn? Hier liggen je huidige situatie en je gewenste situatie het meest uit elkaar. Daar liggen jouw grootste wensen om iets te veranderen.

Ga je daarmee aan de slag?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

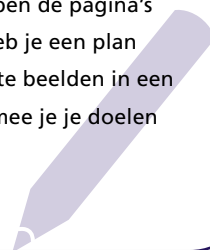
.....

.....

Uit de krachtmeter wordt duidelijk waar jouw wensen liggen. Met die wensen kun je aan de slag. Alleen, met iemand samen of met professionele begeleiding.

AAN DE SLAG!

Op deze en de volgende pagina's is er ruimte voor jouw plan. We hebben de pagina's blanco gelaten, zodat je iets kunt maken wat bij jou past. Misschien heb je een plan dat hierbij past. Sommigen vinden het prettiger om hun toekomst uit te beelden in een tekening. Misschien plak jij hier liever foto's of afbeeldingen op waarmee je je doelen uitbeeldt. Kies een vorm die bij jou past.











kennis en aanpak van
sociale vraagstukken

