

Inhoud

Klik in de inhoudsopgaven op het invulschema dat je wilt gebruiken.
Je wordt automatisch naar het juiste invulschema geleid.

Onderzoek in het ziekenhuis.....	2
Een dag op de Intensive Care.	4
Operatie of behandeling.....	5
Een dag in het ziekenhuis.	6
Therapiesessie in het ziekenhuis.....	7
Mijn fysiotherapie.....	8
Mijn ergotherapie.	9
Mijn logopedie.....	10
Psychologische ondersteuning.....	11
Voortgangs- of evaluatiegesprek tijdens de revalidatie.....	12
Oefenen met thuis zijn.	13
Controleafpraak en medische nazorg.....	14
Een terugval tijdens mijn herstel.....	15
Een bijzondere stap of overwinning.	16
Een bijzondere dag of gebeurtenis tijdens mijn herstel.....	17

Onderzoek in het ziekenhuis.

Tijdens je ziekenhuisopname kunnen verschillende onderzoeken nodig zijn om meer duidelijkheid te krijgen. Met dit invulschema kun je per onderzoek vastleggen wat er gebeurt, welke uitslag je krijgt en hoe je dit moment beleeft.

Je hoeft niet alle vragen te beantwoorden. Kies wat bij dit onderzoek en jouw situatie past.

*

Datum:

*

Welk onderzoek krijg je?

- ☐ Röntgenonderzoek
- ☐ CT-scan
- ☐ MRI-scan
- ☐ Echo
- ☐ Bloedonderzoek
- ☐ Anders, namelijk:

*

Hoe word je op het onderzoek voorbereid?

- Wie vertelt je waarom dit onderzoek nodig is?
- Welke uitleg krijg je over wat er gaat gebeuren?
- Moet je vooraf ergens rekening mee houden?
- Krijg je voldoende ruimte om vragen te stellen?
- Hoe voel je je voordat het onderzoek begint?

*

Hoe verloopt het onderzoek?

- Waar vindt het onderzoek plaats?
- Wie zijn er tijdens het onderzoek bij je?
- Wat gebeurt er tijdens het onderzoek?
- Heb je pijn of ervaar je ander lichamelijk ongemak?
- Gebeurt er iets wat je niet had verwacht?
- Hoe lang duurt het onderzoek voor jouw gevoel?

*

Hoe ervaar je het onderzoek?

- Wat gaat er door je heen tijdens het onderzoek?
- Zijn er momenten die je spannend of moeilijk vindt?
- Wat helpt je om tijdens het onderzoek rustig te blijven?
- Is er iemand die je steun of vertrouwen geeft?
- Hoe voelt het wanneer het onderzoek achter de rug is?
- Wat doet deze ervaring met jou?

*

Welke uitslag krijg je?

- Wanneer krijg je de uitslag van het onderzoek?
- Wie bespreekt de uitslag met je?
- Wat wordt er tijdens dit gesprek verteld?
- Begrijp je wat de uitslag voor jou betekent?
- Is er iets in de uitslag dat je verrast?
- Wat doet het horen van de uitslag met jou?

*

Wat betekent de uitslag voor het vervolg?

- Geeft de uitslag meer duidelijkheid over je letsel?
- Zijn er nog andere onderzoeken nodig?
- Heeft de uitslag gevolgen voor je behandeling?
- Welke volgende stappen worden met je besproken?
- Heb je na de uitslag nog vragen of zorgen?
- Hoe voel je je over wat er nu gaat gebeuren?

*

Mijn moment om te bewaren

- Wat is je het meest bijgebleven van dit onderzoek?
- Wat gaf je op dit moment steun of vertrouwen?
- Welke informatie wil je graag blijven onthouden?

Een dag op de Intensive Care.

*

Een verblijf op de Intensive Care kan uit meerdere dagen bestaan. Met dit schema kun je een dag vastleggen die voor jou of je dierbaren belangrijk is.

*

Datum:

Welke dag van je IC-verblijf is dit?

*

Hoe gaat het vandaag met je?

- Ben je vandaag wakker en goed aanspreekbaar?
- Hoe voel je je lichamelijk op dit moment?
- Heb je pijn of andere klachten?
- Kun je duidelijk aangeven wat je nodig hebt?
- Hoe voelde deze dag tot nu toe voor jou?

*

Welke zorg en behandeling krijg je vandaag?

- Welke controles worden vandaag bij je gedaan?
- Welke behandeling of medicatie krijg je?
- Zijn er apparaten, infusen of andere hulpmiddelen nodig?
- Verandert er vandaag iets aan je behandeling?
- Hoe voelt deze zorg voor jou?

*

Wat vertellen de zorgverleners vandaag?

- Wat vertellen zij over hoe het met je gaat?
- Zijn er vandaag nieuwe uitslagen of ontwikkelingen?
- Welke vooruitgang zien de zorgverleners?
- Zijn er nog zorgen of aandachtspunten?
- Welke volgende stap wordt met je besproken?

Wie zijn er vandaag voor je?

- Wie komt vandaag bij je langs?
- Met wie kun je contact maken?
- Wat betekent hun aanwezigheid voor jou?
- Is er een bijzonder moment dat je samen deelt?
- Wat geeft je vandaag steun of vertrouwen?

*

Hoe beleef je deze dag?

- Wat herinner je jezelf van deze dag?
- Wat vertellen je dierbaren je later?
- Wat vind je vandaag moeilijk of spannend?
- Is er iets wat juist hoop geeft?

*

Wat doet deze dag met jou?

- Welk moment van vandaag is je het meest bijgebleven?
- Wie of wat gaf je vandaag steun?
- Welke kleine stap wil je graag bewaren?

Operatie of behandeling.

Een operatie of behandeling kan een belangrijk moment in je herstel zijn. Met dit schema kun je vastleggen hoe je wordt voorbereid, wat er gebeurt en hoe je dit beleeft.

Datum:

Welke operatie of behandeling krijg je?

Waarom krijg je deze operatie of behandeling?

- Wat vertelt de arts over de reden?
- Wat is het doel van de behandeling?
- Welke mogelijkheden worden met je besproken?
- Zijn mogelijke risico's met je besproken?
- Hoe voelt het om deze informatie te krijgen?

Hoe word je voorbereid?

- Welke uitleg krijg je vooraf?
- Welke voorbereidingen zijn voor jou nodig?
- Kun je alle vragen stellen die je hebt?
- Wie is er voor je tijdens de voorbereiding?
- Hoe voel je je vlak voor de behandeling?

Hoe verloopt de operatie of behandeling?

- Wat herinner je jezelf van dit moment?
- Verloopt alles zoals vooraf met je besproken?
- Zijn er tijdens de behandeling bijzonderheden?
- Hoe lang duurt de behandeling ongeveer?
- Wat vertellen anderen je later over het verloop?

Wat hoor je na afloop?

- Wie vertelt hoe de behandeling is verlopen?
- Is het resultaat zoals vooraf werd gehoopt?
- Zijn er bijzonderheden of complicaties geweest?
- Wat betekent dit voor je verdere herstel?
- Wat doet deze informatie met jou?

Hoe kijk je op dit moment terug?

- Wat vond je vooraf het meest spannend?
- Wat viel uiteindelijk mee of juist tegen?
- Wie gaf je op dit moment steun?
- Wat is je vooral bijgebleven?
- Hoe voelde deze ervaring voor jou?

Mijn moment om te bewaren

- Wat is je het meest bijgebleven van deze behandeling?
- Wie of wat gaf je vertrouwen?
- Wat wil je van dit moment graag bewaren?

Een dag in het ziekenhuis.

Tijdens een ziekenhuisopname kunnen dagen in elkaar overlopen. Met dit schema kun je een dag bewaren die voor jou bijzonder, moeilijk of juist hoopvol is.

*

Datum:

Afdeling:

*

Hoe begint je dag?

- Hoe heb je vannacht geslapen?
- Hoe voel je je wanneer je wakker wordt?
- Welke lichamelijke klachten merk je vandaag?
- Met welk gevoel begin je deze dag?
- Waar kijk je vandaag naar uit?

*

Welke zorg of behandeling krijg je vandaag?

- Welke controles worden vandaag gedaan?
- Welke behandeling of medicatie krijg je?
- Heb je vandaag een therapie of onderzoek?
- Welke zorgverleners spreek je vandaag?
- Wat doet deze zorg met jou?

*

Wat lukt je vandaag zelf?

- Welke dagelijkse dingen kun je zelf doen?
- Waar heb je vandaag nog hulp bij nodig?
- Kun je bewegen of uit bed komen?
- Lukt eten en drinken vandaag goed?
- Welke kleine vooruitgang merk je bij jezelf?

*

Wie zie of spreek je vandaag?

- Wie komt vandaag bij je op bezoek?
- Met wie heb je contact vanuit huis?
- Wie geeft je vandaag extra steun?
- Is er een gesprek dat je bijblijft?
- Hoe voelt het om deze mensen dichtbij te hebben?

*

Wat maakt deze dag bijzonder?

- Is er vandaag goed nieuws?
- Zet je een kleine of grote stap vooruit?
- Gebeurt er iets wat je niet had verwacht?
- Is er een moment waarop je kunt lachen?
- Wat wil je van deze dag graag bewaren?

*

Mijn moment om te bewaren

Welk moment van vandaag betekende veel voor je?

Waar ben je vandaag trots op?

Wie of wat maakte deze dag bijzonder?

*

Maak foto's of filmpjes tijdens deze bijzondere momenten en plaats ze in je boek.

Therapiesessie in het ziekenhuis.

*

Therapie kan al tijdens je ziekenhuisopname beginnen. Met dit schema kun je een therapiesessie of belangrijke stap in je herstel vastleggen.

*

Datum:

*

Welke therapie krijg je?

- ☐ Fysiotherapie
- ☐ Ergotherapie
- ☐ Logopedie
- ☐ Anders, namelijk:

*

Waar werk je vandaag aan?

- Wat is het doel van deze therapiesessie?
- Welke oefeningen doe je vandaag?
- Wat probeer je opnieuw te leren?
- Waar helpt de therapeut je bij?
- Hoe voelt het om hiermee te beginnen?

*

Hoe gaat het oefenen?

- Welke oefeningen lukken vandaag goed?
- Wat vind je tijdens het oefenen nog moeilijk?
- Heb je pijn of merk je vermoeidheid?
- Waar heb je nog ondersteuning bij nodig?
- Wat doet het oefenen met jou?

*

Welke vooruitgang merk je?

- Wat lukt beter dan tijdens eerdere sessies?
- Kun je iets wat eerder nog niet lukte?
- Heb je minder hulp nodig?
- Welke vooruitgang maakt je vandaag trots?
- Geeft deze stap je meer vertrouwen?

*

Wat wordt je volgende stap?

- Waar wil je tijdens volgende sessies aan werken?
- Welke oefeningen kun je zelf blijven doen?
- Welk doel wil je graag bereiken?
- Wat heb je nodig om verder te komen?
- Waar kijk je bij de volgende sessie naar uit?

*

Mijn moment om te bewaren

- Welke vooruitgang wil je van vandaag onthouden?
- Waar ben je trots op na deze sessie?
- Wat geeft je vertrouwen voor de volgende stap?

Mijn fysiotherapie.

Met fysiotherapie werk je aan bewegen, kracht, conditie en vertrouwen in je lichaam. Dit schema kun je na iedere sessie gebruiken of alleen bij bijzondere stappen.

*

Datum:

Naam fysiotherapeut:

Hier vindt de therapie plaats:

*

Waar werk je vandaag aan?

- Wat is het belangrijkste doel van deze sessie?
- Welke bewegingen of oefeningen doe je vandaag?
- Werk je aan kracht, conditie of balans?
- Oefen je iets wat belangrijk is thuis?
- Hoe voel je je voordat je begint?

*

Hoe gaat het oefenen?

- Welke oefening lukt vandaag beter?
- Wat vraagt nog veel inspanning van je?
- Heb je tijdens het oefenen pijn of vermoeidheid?
- Waar heb je nog begeleiding bij nodig?
- Wat doet het met je wanneer iets lukt?

*

Welke vooruitgang merk je?

- Wat kun je wat eerder nog niet lukte?
- Kun je een oefening langer volhouden?
- Heb je minder ondersteuning nodig?
- Merk je meer vertrouwen in je lichaam?
- Welke vooruitgang maakt je trots?

*

Waar werk je verder naartoe?

- Welke oefening wil je verder verbeteren?
- Wat kun je tussen de sessies oefenen?
- Welk doel wil je als volgende bereiken?
- Wat helpt je om gemotiveerd te blijven?
- Waar kijk je naar uit?

*

Mijn moment om te bewaren

- Welke stap maakte je vandaag trots?
- Wat voelde vandaag anders dan eerder?
- Welke volgende stap geeft je vertrouwen?

*

Maak foto's of filmpjes tijdens het oefenen, zodat je later de vooruitgang kunt zien.

Mijn ergotherapie.

Tijdens ergotherapie oefen je dingen die belangrijk zijn in je dagelijks leven. Met dit schema kun je een sessie of bijzondere vooruitgang vastleggen.

Datum:

Naam ergotherapeut:

Waar vindt de therapie plaats?

Waar werk je vandaag aan?

- Welke dagelijkse activiteit oefen je vandaag?
- Waarom is deze activiteit belangrijk voor jou?
- Wat wil je weer zelfstandig kunnen doen?
- Welke stap oefen je tijdens deze sessie?
- Hoe voelt het om hiermee bezig te zijn?

Hoe gaat het oefenen?

- Welke onderdelen lukken al zelfstandig?
- Waar heb je nog begeleiding bij nodig?
- Kost de activiteit je veel energie?
- Wat vind je tijdens het oefenen lastig?
- Hoe voelt het wanneer iets weer lukt?

Welke oplossingen of aanpassingen helpen je?

- Kun je de activiteit anders uitvoeren?
- Gebruik je tijdens de activiteit een hulpmiddel?
- Is een aanpassing in je omgeving nodig?
- Welke oplossing maakt iets gemakkelijker?
- Hoe voelt het om deze aanpassing te gebruiken?

Wat neem je mee uit deze sessie?

- Wat heb je vandaag geleerd?
- Welke vooruitgang merk je bij jezelf?
- Wat kun je thuis verder oefenen?
- Welk doel wil je hierna bereiken?
- Wat geeft je vertrouwen om verder te oefenen?

Mijn moment om te bewaren

- Wat lukte vandaag beter dan je had verwacht?
- Welke oplossing helpt jou het meest?
- Waar wil je de volgende keer verder aan werken?

Maak foto's of filmpjes tijdens het oefenen, zodat je later de vooruitgang kunt zien.

Mijn logopedie.

*

Logopedie kan helpen bij spreken, taal, stem, slikken of communicatie. Met dit schema kun je per sessie vastleggen waar je aan werkt en welke vooruitgang je merkt.

*

Datum:

Naam logopedist:

Waar vindt de therapie plaats?

*

Waar werk je vandaag aan?

- Wat is het doel van deze sessie?
- Werk je aan spreken, taal of je stem?
- Oefen je vandaag met eten of slikken?
- Welke oefening staat vandaag centraal?
- Hoe voel je je voordat je begint?

*

Hoe gaan de oefeningen?

- Welke oefening gaat vandaag goed?
- Wat blijft nog moeilijk voor je?
- Kost praten of oefenen veel energie?
- Waar heb je nog ondersteuning bij nodig?
- Hoe voelt het wanneer iets beter lukt?

*

Wat helpt je tijdens het oefenen?

- Welke oefening of tip helpt je goed?
- Krijg je oefeningen mee voor thuis?
- Heb je een hulpmiddel nodig?
- Hoe kunnen anderen je hierbij ondersteunen?
- Wat geeft je vertrouwen tijdens het oefenen?

*

Welke vooruitgang merk je?

- Wat gaat gemakkelijker dan tijdens eerdere sessies?
- Kunnen anderen je beter begrijpen?
- Merk je verschil tijdens dagelijkse momenten?
- Welke vooruitgang maakt je trots?
- Waar wil je nog verder aan werken?

*

Mijn moment om te bewaren

- Welke vooruitgang betekende vandaag veel voor je?
- Welke tip wil je graag blijven gebruiken?
- Wat geeft je vertrouwen voor het vervolg?

*

Maak foto's of filmpjes tijdens het oefenen, zodat je later de vooruitgang kunt zien.

Psychologische ondersteuning.

*

Een ongeval en herstel kunnen veel gevoelens en gedachten oproepen. Dit schema geeft je ruimte om op jouw manier vast te leggen wat belangrijk voor je is. Je hoeft alleen te schrijven wat goed voelt.

*

Datum:

Met wie heb je het gesprek?

*

- Waar wil je tijdens dit gesprek graag over praten?
- Welke gevoelens of gedachten houden je bezig?
- Is er iets wat je op dit moment extra raakt?
- Waar maak je je zorgen over?
- Wat doet deze periode emotioneel met jou?
- Wat helpt je wanneer je het moeilijk hebt?
- Welke inzichten krijg je tijdens het gesprek?
- Wat geeft je op dit moment rust of vertrouwen?
- Wat wil je de komende tijd proberen?
- Waar wil je een volgende keer op terugkomen?

*

Mijn moment om te bewaren

- Welke gedachte uit dit gesprek helpt je verder?
- Wat gaf je tijdens het gesprek rust of vertrouwen?
- Wat wil je graag meenemen uit dit gesprek?

Voortgangs- of evaluatiegesprek tijdens de revalidatie.

*

Tijdens je revalidatie wordt regelmatig besproken hoe het herstel verloopt. Met dit schema kun je vastleggen welke vooruitgang wordt gezien en welke afspraken jullie samen maken.

*

Datum:

Welk gesprek is dit?

Wie zijn bij het gesprek aanwezig?

*

Hoe vind je zelf dat je herstel verloopt?

- Welke vooruitgang merk je zelf?
- Wat lukt steeds beter in je dagelijks leven?
- Waar loop je op dit moment nog tegenaan?
- Welke doelen zijn voor jou belangrijk?
- Hoe voelt je herstel op dit moment voor jou?

*

Hoe kijkt je revalidatieteam naar je herstel?

- Welke vooruitgang ziet het revalidatieteam?
- Welke punten vragen volgens hen nog aandacht?
- Zijn er zorgen die met je worden besproken?
- Herken je jezelf in wat zij vertellen?
- Wat doet hun beoordeling met jou?

*

Welke doelen worden besproken?

- Welke doelen heb je inmiddels bereikt?
- Aan welke doelen werk je nog?
- Moeten bepaalde doelen worden aangepast?
- Welke nieuwe doelen worden samen afgesproken?
- Hoe voel je je over deze doelen?

*

Welke afspraken worden gemaakt?

- Verandert er iets aan je therapieën?
- Waar ligt de komende tijd de aandacht?
- Wat kun je zelf verder oefenen?
- Welke ondersteuning blijft nog nodig?
- Wanneer vindt het volgende gesprek plaats?

*

Mijn moment om te bewaren

- Op welke vooruitgang ben je trots?
- Welke afspraak is nu het belangrijkste voor je?
- Waar wil je de komende tijd naartoe werken?

Oefenen met thuis zijn.

*

Voordat je definitief naar huis gaat, kun je soms alvast thuis oefenen. Met dit schema kun je vastleggen hoe dat verloopt en wat nog nodig is voor je thuiskomst.

*

Datum:

Hoe lang ben je thuis?

*

Hoe voelt het om weer thuis te zijn?

- Waar kijk je vooraf het meest naar uit?
- Wat voelt thuis meteen weer vertrouwd?
- Wat voelt anders dan je had verwacht?
- Hoe is het weer samenzijn met je dierbaren?
- Wat doet het thuiskomen met jou?

*

Wat gaat thuis al goed?

- Welke dagelijkse dingen kun je zelf doen?
- Waar merk je dat je vooruit bent gegaan?
- Kun je thuis voldoende rust nemen?
- Welke activiteit lukt beter dan verwacht?
- Waar ben je tijdens dit verblijf trots op?

*

Waar loop je thuis nog tegenaan?

- Welke dagelijkse handelingen zijn nog moeilijk?
- Waar heb je thuis nog hulp bij nodig?
- Zijn er praktische obstakels in huis?
- Voel je je veilig wanneer je thuis bent?
- Hoe voelt het wanneer iets nog niet lukt?

*

Wat is nog nodig voor je thuiskomst?

- Zijn er nog hulpmiddelen nodig?
- Moet er thuis nog iets worden aangepast?
- Heb je extra zorg of begeleiding nodig?
- Welke afspraken moeten nog worden gemaakt?
- Wat geeft je vertrouwen om straks thuis te blijven?

*

Mijn moment om te bewaren

- Wat voelde tijdens dit verblijf echt als thuis?
- Waar ben je trots op na het oefenen thuis?
- Wat wil je vóór je thuiskomst nog regelen?

*

Maak foto's of filmpjes van deze momenten thuis en plaats ze in je boek.

Controleafspraak en medische nazorg.

*

Tijdens je herstel kunnen meerdere controleafspraken plaatsvinden. Met dit schema kun je per afspraak vastleggen wat wordt onderzocht, welke informatie je krijgt en wat dit voor je betekent.

*

Datum:

Bij wie heb je de afspraak?

Welk soort controle of onderzoek krijg je?

*

Hoe bereid je je voor op de afspraak?

- Welke klachten of veranderingen wil je bespreken?
- Welke vragen wil je graag stellen?
- Neem je informatie over je medicatie mee?
- Gaat er iemand met je mee?
- Hoe voel je je voorafgaand aan deze afspraak?

*

Wat wordt tijdens de afspraak onderzocht?

- Welke controles worden bij je gedaan?
- Krijg je tijdens deze afspraak aanvullend onderzoek?
- Hoe verloopt het onderzoek voor jou?
- Kun je voldoende vragen stellen?
- Hoe voelt het om opnieuw onderzocht te worden?

*

Welke uitslag of informatie krijg je?

- Wat wordt verteld over je herstel?
- Welke uitslagen worden met je besproken?
- Zijn er nog aandachtspunten of zorgen?
- Begrijp je wat de uitslagen voor jou betekenen?
- Wat doet deze informatie met jou?

*

Verandert er iets aan je behandeling?

- Wordt je behandeling of begeleiding aangepast?
- Verandert er iets aan je medicatie?
- Krijg je nieuwe adviezen mee?
- Zijn er nieuwe leefregels belangrijk?
- Hoe voel je je bij deze veranderingen?

*

Wat zijn de volgende stappen?

- Wanneer is je volgende controle?
- Is er nog aanvullend onderzoek nodig?
- Word je naar een andere zorgverlener verwezen?
- Wanneer moet je eerder contact opnemen?
- Hoe kijk je naar het verdere verloop?

*

Mijn moment om te bewaren

- Welke uitslag of informatie is voor jou belangrijk?
- Wat gaf je tijdens deze afspraak vertrouwen?
- Wat wil je bij een volgende afspraak bespreken?

Maak een foto van een uitslag, brief of ander document en plaats het in je boek.

Een terugval tijdens mijn herstel.

*

Een terugval kan tijdens je herstel meer dan één keer voorkomen. Met dit schema kun je vastleggen wat er gebeurt, hoe dit voor je voelt en wat je helpt om weer verder te gaan.

*

Datum:

Waar ben je op dit moment in je herstel?

*

Waarom merk je dat het minder goed gaat?

- Welke klachten komen terug of worden erger?
- Welke signalen merk je bij jezelf?
- Is er een mogelijke aanleiding voor de terugval?
- Merk je dat je meer rust nodig hebt?
- Hoe voelt het wanneer je dit merkt?

*

Wat doet deze terugval met jou?

- Welke gevoelens roept deze terugval bij je op?
- Maakt de terugval je onzeker over je herstel?
- Ben je bang om vooruitgang te verliezen?
- Wat vind je op dit moment het moeilijkst?
- Met wie kun je hierover praten?

*

Welke hulp of begeleiding krijg je?

- Met welke zorgverlener neem je contact op?
- Welke adviezen krijg je over de terugval?
- Is extra onderzoek of behandeling nodig?
- Voel je je gehoord en serieus genomen?
- Wat geeft je opnieuw wat vertrouwen?

*

Wat wordt tijdelijk aangepast?

- Heb je tijdelijk meer rust nodig?
- Verandert er iets aan je therapie?
- Moet je tijdelijk minder activiteiten doen?
- Worden je doelen of verwachtingen aangepast?
- Hoe voelt het om een stap terug te doen?

*

Hoe ga je daarna weer verder?

- Welke eerste verbetering merk je?
- Wat helpt je om rustig weer op te bouwen?
- Op welke signalen wil je voortaan eerder letten?
- Welke nieuwe stap durf je weer te zetten?
- Wat heb je uit deze terugval geleerd?

*

Mijn moment om te bewaren

- Wat hielp je tijdens deze terugval het meest?
- Wat heb je over jezelf en je grenzen geleerd?
- Welke nieuwe stap geeft je weer vertrouwen?

Een bijzondere stap of overwinning.

*

Niet iedere vooruitgang hoeft groot te zijn om veel te betekenen. Met dit schema kun je een stap bewaren waar je hard voor hebt gewerkt of die je bijzonder trots maakt.

*

Datum:

Welke stap of overwinning wil je vastleggen?

*

Waar heb je naartoe gewerkt?

- Waarom is deze stap belangrijk voor jou?
- Hoe lang werk je hier al naartoe?
- Wat maakte deze stap moeilijk?
- Wie heeft je hierbij geholpen?
- Hoe voelde het om hiernaartoe te werken?

*

Hoe verloopt dit bijzondere moment?

- Wat lukt je op dit moment?
- Gaat het zoals je had gehoopt?
- Wie is erbij wanneer het lukt?
- Wat gaat er op dat moment door je heen?
- Hoe voelt het wanneer je beseft dat het lukt?

*

Wat betekent deze stap voor jou?

- Waarom betekent deze vooruitgang zoveel voor je?
- Geeft deze stap je meer vertrouwen?
- Wat kun je hierdoor weer doen?
- Welke mogelijkheden komen hierdoor dichterbij?
- Wat doet deze overwinning met jou?

*

Waar wil je vanaf hier naartoe?

- Welke volgende stap zou je willen zetten?
- Waar wil je verder voor oefenen?
- Wat geeft je motivatie om door te gaan?
- Wie wil je graag bij die volgende stap betrekken?
- Waar kijk je nu met vertrouwen naar uit?

*

Mijn moment om te bewaren

- Waar ben je op dit moment het meest trots op?
- Wie of wat hielp je om dit te bereiken?
- Welke volgende stap hoop je te kunnen zetten?

*

Plaats een foto of filmpje van deze bijzondere stap in je boek.

Een bijzondere dag of gebeurtenis tijdens mijn herstel.

*

Sommige dagen wil je bewaren omdat ze je raken, blij maken of veel voor je betekenen. Met dit schema kun je zo'n bijzondere gebeurtenis een eigen plek geven.

*

Datum:

Welke dag of gebeurtenis wil je vastleggen?

*

Wat gebeurt er op deze bijzondere dag?

- Waar ben je wanneer dit gebeurt?
- Wie zijn er op dit moment bij je?
- Wat maakt deze dag anders dan andere dagen?
- Gebeurt er iets wat je niet had verwacht?
- Hoe voelt deze dag voor jou?

*

Waarom betekent dit moment zoveel voor je?

- Wat maakt dit moment bijzonder?
- Roept het moment bepaalde gevoelens bij je op?
- Geeft deze gebeurtenis je hoop of vertrouwen?
- Ben je ergens bijzonder trots op?
- Wat doet dit moment met jou?

*

Met wie deel je dit moment?

- Wie beleeft deze gebeurtenis samen met jou?
- Wat zegt of doet diegene op dit moment?
- Hoe voelt het om dit samen te beleven?
- Is er een klein gebaar dat je raakt?
- Welke herinnering aan elkaar wil je bewaren?

*

Hoe kijk je op deze dag terug?

- Wat is je het meest bijgebleven?
- Welke gevoelens horen voor jou bij deze dag?
- Heeft dit moment iets veranderd in je herstel?
- Geeft deze gebeurtenis je nieuwe moed?
- Waarom wil je deze dag blijven herinneren?

*

Mijn moment om te bewaren

- Welk beeld van deze dag wil je blijven herinneren?
- Wie of wat maakte dit moment bijzonder?
- Wat wil je later nog over deze dag weten?

*

Plaats een foto of filmpje van deze bijzondere herinnering in je boek.