Sociaal domein Achterhoek

Perspectiefplan

Wat is nodig om zelfstandig te zijn?

Als je 18 bent, wordt er van je verwacht dat je zelfstandiger bent. Wat is belangrijk om zelfstandig te zijn? Onderstaande vragen helpen je daarbij.

Mijn toekomst

Hoe zie ik de toekomst voor me en wat is daarin het belangrijkste voor mij?
Hoe zou je willen dat je leven eruitziet? Wil je graag aan het werk, een opleiding volgen, werken en leren, of een eigen bedrijf starten? Of weet je het nog niet? Dat mag ook.

Wat maakt mij gelukkig in mijn vrije tijd, op mijn werk en/of studie?

Talenten en kwaliteiten

Waar ben ik goed in?

Wat vinden anderen dat ik goed kan?
Wat denk je dat anderen op deze vraag over jou zullen zeggen? Stel deze vraag ook aan de mensen die belangrijk voor jou zijn en je goed kennen.

Wat geeft mij energie?
Wat doe je graag en gaat je gemakkelijk af? Denk aan iets waar je blij van wordt. Iets maken/bouwen/repareren, anderen helpen, werken met dieren, buiten werken, of is er iets anders?

Sociaal domein Achterhoek

Perspectiefplan

Talenten en kwaliteiten

Hoe omschrijf ik mijzelf?
Wat heb je inmiddels ontdekt over jezelf? Wat voor iemand ben je?

Wat wil ik nog ontwikkelen of leren?
Denk daarbij aan de dingen die je lastig vindt om te doen.

Hoe leer ik het beste nieuwe dingen?
Hoe werkt het bij jou? Wil je eerst dingen lezen, meteen iets uitproberen of eerst meekijken met iemand anders?

Wat heb ik de laatste tijd geleerd over mijzelf?
Denk aan iets wat je ook kunt gebruiken in bijvoorbeeld een nieuwe opleiding of baan. Bijvoorbeeld: ik heb geleerd dat ik goed kan luisteren, veel geduld heb. Of dat je het fijn vindt om met je handen bezig te zijn.

Gezondheid en welzijn

Lichamelijke gezondheid
Heb je lichamelijke klachten die ervoor zorgen dat je niet of onvoldoende met je toekomst aan de slag kan?

Heb je hier iets in nodig? Zo ja, wat zou dit dan kunnen zijn?

Gezondheid en welzijn

Persoonlijke verzorging
Zijn er handelingen waar je moeite mee hebt waardoor je onvoldoende met je toekomst aan de slag kan? Lukt het jou om voldoende te slapen? Je op een gepaste manier te kleden? Heb je genoeg schone kleren? Lukt het je om je vaak genoeg te wassen/douchen? Heb je voldoende eten en drinken om een dag vol te houden?

Heb je hier iets in nodig? Zo ja, wat zou dit dan kunnen zijn?

Seksualiteit
Hoe identificeer je jezelf? Voel je je op je gemak in je eigen lichaam? Weet je al of je op jongens/meisjes/beiden valt? Heb je een relatie? Zo niet, zou je graag een relatie willen hebben? Als je iets niet wilt, weet je dan hoe je je grenzen aan kan geven? Kan je bij iemand terecht met vragen over seksualiteit?

Heb je hier iets in nodig? Zo ja, wat zou dit dan kunnen zijn?

Geestelijke gezondheid
Heb je gevoelens of gedachten die ervoor zorgen dat je niet of onvoldoende met je toekomst aan de slag kan? Heb jij op dit moment stress of chaos in je hoofd? Of ontvang je hulpverlening omdat je het nodige hebt meegemaakt? Is er iets met jouw gezondheid dat belangrijk is om te weten?

Heb je hier iets in nodig? Zo ja, wat zou dit dan kunnen zijn?

Sociaal domein Achterhoek

Perspectiefplan

Gezondheid en welzijn

Veiligheid
Voel je je veilig? Zijn er situaties waarin je je niet veilig voelt? Waar kun je naar toe als jij je niet veilig voelt? Is er iets met jouw veiligheid dat belangrijk is om te weten?

Heb je hier iets in nodig? Zo ja, wat zou dit dan kunnen zijn?

Wonen, werk/school en inkomen

Wonen
Ben je tevreden over je woonplek? Kan je hier blijven wonen? Waar wil je in de toekomst wonen? Zijn er nog dingen die je moet leren voor je op jezelf gaat wonen? Wat wil je nog leren over het voeren van een huishouden? Denk aan schoonmaken en opruimen, boodschappen doen, koken, was doen.

Werk/school
Wat doe je voor werk/school? Ben je daar tevreden over? Wat zou je in de toekomst willen worden? Zou je bij opleidingen, bedrijven willen kijken? Welke? Zijn er redenen die het starten in de weg staan? Welke zijn dit?

Inkomen
Hoe kom je aan inkomen? Ben je tevreden over je inkomen? Heb je voldoende geld om rond te komen? Maak jij je zorgen over geldzaken?

Mijn netwerk en support

Wie zijn er belangrijk voor mij?
Ouders, familie, vrienden, kennissen... Op wie kan je áltijd rekenen?

Wie zijn er bij mij betrokken?
Heb je hulp van mensen buiten je netwerk zoals hulpverlening, een coach of begeleider? Wie vinden het belangrijk dat het goed met jou gaat? Wie geeft jou vaak goed advies?

Wie kunnen mij steunen bij het zoeken naar werk, studie, dagbesteding of zorg?

Zijn er dingen die ik moeilijk vind en wie kan mij daarbij helpen?
Denk bijvoorbeeld aan hulp vragen, iemand bellen, doelen stellen, doorzetten of iets anders.

Zijn er mensen (of redenen) in mijn omgeving die het lastig voor mij maken om stappen richting mijn toekomst te zetten?

Mijn actieplan

Zijn er dingen waar ik mee aan de slag wil gaan?

Welke obstakels staan daarbij in de weg en wil ik aanpakken?
Soms staat er iets in de weg dat éérst moet worden opgelost voordat je een volgende stap kan maken.
Wat is dat in dit geval?

Wat is voor mij nu haalbaar om mee aan de slag te gaan?
Als je wilt werken aan een einddoel, is het eenvoudiger om de weg daarnaartoe in kleine stapjes te nemen.
Wat is op dit moment een voor jou haalbare stap naar je einddoel (toekomst) toe?

Wat kan ik hierin zelf doen?

Wie of wat kan mij daarbij helpen?

Hiermee ga ik aan de slag

Wat ga ik binnen nu en 6 weken doen?
Acties en regeldingen:

Ga ik dit zelf doen, of is er iemand die mij daarbij kan helpen?

Wanneer wil ik wát klaar hebben?
Wat zijn je deadlines?