

Support-netwerk

Wie kan/wil je helpen?

Wie kan je ondersteuning bieden?

Met wie zou je kunnen samenwerken en krachten bundelen?

Netwerk van mensen, waarvoor je iets kunt betekenen

Bij wie voel je je betrokken?

Wie zou jij willen/kunnen helpen?

Wie zou er baat kunnen hebben bij jou kennis, kunde en/of ervaring

Welke organisaties hebben jou nodig?

Voldoening gevende taken en projecten

Waar was en ben je trots op?

Waar in volg je je drijfveren?

Waar zit je motivatie?

Waar laat je je veerkracht zien?

Waar wil je je tanden in zetten?

Vitaliteit

Hoe staat het met je fysieke en mentale gesteldheid?

Heb je voldoende beweging?

Neem je voldoende rustmomenten?

Waar krijg je energie van?

Waar liggen je (fysieke en mentale) beperkingen?

Erkenning/waardering

Waardoor krijg je zelfvertrouwen?

Op welke manier ben je waardevol voor anderen?

Waar in kun jij verschil maken?

Contacten onderhouden

Op welke wijze onderhoud je contacten?

Hoe zorg je ervoor dat je met anderen in contact blijft?

Nieuwe contacten aangaan

Hoe kom je in contact met nieuwe mensen?

Hoe kun je je netwerk vergroten?

Welke activiteiten brengen je in contact met nieuwe mensen?

Materiële voorwaarden

Hoe is het met je financiële situatie? Heeft dit aandacht nodig?

Hoe staat het met je woonsituatie? Heb je nog verhuisplannen?