



Samen beslissen

Samen beslissen is een middel om samen met je hulpverlener op zoek te gaan naar manieren om aan leefstijl te werken. Leefstijl is een belangrijk onderdeel van herstel. Het helpt om je fit, gezond en goed in je vel te voelen, maar soms is het moeilijk om juiste of haalbare stappen te zetten. Om dit makkelijker te maken is 'samen beslissen' ontworpen. Een overzicht waarmee je aan de hand van **3 stappen** op zoek gaat naar waar jouw kracht ligt, waaraan je wilt en kunt werken én hoe je jezelf kan uitdagen om hiermee aan de slag te gaan.

Stap 1

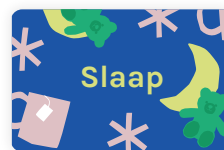
Pak het overzicht (stap 1) en de 7 leefstijldomeinen erbij:

samen beslissen 1

Waar wil en kan ik aan werken?

Plaats in overzicht:
• Beweging • Voeding • Middelen • Ontspanning
• Verbinding • Zingeving • Slaap

	Dit vind ik belangrijk	
Dit gaat minder goed		Dit gaat goed
	Dit vind ik minder belangrijk	



Gebruik het overzicht als 'matrix' en geef de verschillende leefstijldomeinen een plek op het vel. Probeer tijdens dit proces te kijken naar wat goed gaat en waar je krachten liggen. Waar wil en kan je aan werken?

➔ Bespreek de uitkomst met je hulpverlener en ga door naar stap 2

Stap 2

Kies uit stap 1 één of twee leefstijldomeinen:

Leefstijldomein 1

Uit het vak 'dit vind ik belangrijk / dit gaat goed'
Met deze kaart focus je op je kracht en kwaliteit.

Leefstijldomein 2

Uit het vak 'dit vind ik belangrijk / dit gaat minder goed'.
Met deze kaart focus je op een nieuwe uitdaging.

Bepaal met je hulpverlener met welk leefstijldomein je het overzicht (stap 2) wilt invullen. Dit kunnen ook beide kaarten zijn.

*Geen leefstijlkaarten in deze vakken? Bespreek samen met je hulpverlener welke leefstijlkaart het beste aanvoelt of meest urgent is om mee aan de slag te gaan