

DOELEN DEELKAARTEN

Met de Doelen Deelkaarten kijk je wat je al hebt bereikt en ontdek je wat jou helpt om verder te komen. Elke week kies je een doel en vul je een kaart in. Zo verzamel je jouw successen. Je bouwt aan een bundel met lessen en krachten, die je ook ná je behandeling kunt blijven gebruiken.

HOE WERKT HET?

- 1 Je kiest elke week een doel. Dat doe je alleen of samen met je hulpverlener. Het mag iets groots of iets kleins zijn. Vul je doel in op de voorkant van de **doelenkaart**.
- 2 Vul de eerste 5 vragen aan de achterkant van je doelenkaart in
- 3 De kaarten werken extra goed als je ze gebruikt met een buddy (dat hoeft niet). Je kiest je buddy zelf, of samen met je hulpverlener. Dit kan iemand zijn die jou kent en steunt – zoals een vriend, familielid of ervaringsdeskundige.
- 4 Je geeft je buddy een **buddy-kaart**. Daar gaat die persoon in dezelfde week ook mee aan de slag.
- 5 Aan het eind van de week kijk je terug op jouw kaart. Vul de laatste vragen in.
- 6 Je **bewaart** je kaart. Zo zie je wat je hebt gedaan en wat je allemaal al kunt.
- 7 Aan het eind van je behandeling gebruik je de **reflectiekaart**. Daarmee kun je je kracht-kaart invullen.

DOELEN DEELKAARTEN

TIPS

Kies een stap die haalbaar is.
Klein beginnen is helemaal goed!

Je hulpverlener en buddy zijn er om
je aan te moedigen, niet om je te
beoordelen.

Wees trots op elke stap,
ook als iets niet in één
keer lukt.

Wil je praten over je doelen of
ervaring? Dat mag altijd met je
hulpverlener of buddy.