



INSTRUCTIES

VOOR JOU

De Doelen Deelkaarten zijn er om te helpen kiezen en werken aan iets dat jij belangrijk vindt. De kaarten zijn ontwikkeld in samenwerking met jongvolwassenen in behandeling en ervaringsdeskundigen.

HOE WERKT HET?

- 1** Kies een doel waar je zelf aan wilt werken. Je kunt het alleen doen, of samen met je hulpverlener. Schrijf het op de voorkant van je kaart.
- 2** Vul de 'start' vragen in op de achterkant van de doelenkaart. Zo wordt je doel concreet. Bedenk hoe lang je aan dit doel wilt werken.
- 3** Wil je dat iemand met je meedenkt of je helpt herinneren aan je doel? Dan kan je een doelenpartner kiezen. Dat kan een vriend zijn, iemand uit je familie, of iemand anders die je vertrouwt. Die persoon kan ook een eigen kaart invullen, in dezelfde periode als jij.
- 4** Aan het eind van de periode voor dit doel, vul je de laatste vragen van je doelenkaart in.
- 5** Bewaar je kaarten bij elkaar, zo zie je wat je allemaal hebt gedaan. Je kan ook foto's maken van je kaart.
- 6** Als je een aantal doelenkaarten hebt gedaan, vul je de reflectiekaart in. Daarmee kun je je krachtgever invullen.

TIPS

Begin klein. Een haalbare stap is een goede stap.

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

Je mag trots zijn op jezelf, ook als het niet in één keer lukt.

Gebruik de kaart zoals jij wilt: schrijven, tekenen, plakken: alles mag.

Bespreek je ervaringen als je dat prettig vindt. Je hoeft het niet alleen te doen.