Formulierenset persoonlijk plan

*Kwaliteit van leven*

Naam: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Persoonlijk levenskwaliteitprofiel

*Levenskwaliteit heeft te maken met het al dan niet kunnen realiseren van een aantal verlangens. Deze verlangens zijn gebaseerd op onderliggende basiswaarden. Aangezien niet alles even belangrijk is, en een even grote impact heeft op de levenskwaliteit, moet voor ieder verlangen gescoord worden hoe belangrijk het is en hoe de feitelijke beleving is. Bij iedere basiswaarde is een lege regel waarop nog een verlangen gescoord kan worden dat voor de persoon belangrijk is en nog niet genoemd is.*

**Persoonlijke prioriteit**: geef aan hoe belangrijk het betreffende verlangen is, van niet zo belangrijk (1) tot erg belangrijk (3).

**Kwaliteitsbeleving**: geef aan hoe de persoonlijke ervaring is met betrekking tot het betreffende verlangen van

-3 = altijd erg slecht, -2 = meestal slecht, -1 meestal matig

0 = wisselend positief of negatief

+1 = meestal redelijk, +2 = meestal goed, +3 altijd erg goed

| VERLANGEN | PRIORITEIT | KWALITEITBELEVING |
| --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| **Een positieve lichaamsbeleving hebben** |  |  |  |  |
| Zich gezond voelen | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Het uiterlijk naar eigen wensen kunnen verzorgen | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Zich fit en energiek voelen | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Geen lichamelijke ongemakken ervaren | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Trots zijn op het uiterlijk | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| U prettig voelen in het eigen lijf | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
|  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| **Een positief zelfbeeld hebben** |  |  |  |  |  |
| Voldoende aandacht van anderen krijgen | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Complementjes krijgen | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Voelen dat je belangrijk ben voor anderen | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Bewust zijn van je talenten en kwaliteiten | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Een eigen huis of kamer hebben | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Zich als persoon erkend en gewaardeerd voelen | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
|  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| **Veilig voelen** |  |  |  |
| Niet bedreigd voelen door anderen | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Voor je mening uit durven komen | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Verzekerd voelen van de bescherming door anderen | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| In een veilige / bekende omgeving zijn | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Geen beangstigende herinneringen hebben | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
|  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
|  |  |
|  |  |
| **Geliefd en liefdevol voelen** |  |
| Iemand hebben die onvoorwaardelijk van u houdt | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Zelf van iemand houden | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Aardige mensen tegenkomen | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Anderen kunnen helpen | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Gelukkig voelen bij huisgenoten | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Omringd voelen door familie en vrienden | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
|  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| **Verbonden voelen** |  |  |  |  |
| Een hechte vertrouwensband met iemand hebben | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Voelen dat je deel uitmaakt van een groep | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Deel kunnen nemen aan sociale activiteiten | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Een verbinding voelen met je leefomgeving | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Contacten hebben mensen buiten je eigen woning | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Gebruik kunnen maken van maatschappelijke voorzieningen | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
|  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| **Zingevende activiteiten (of werk) hebben** |  |  |  |
| Activiteiten hebben die je leuk vindt | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Complimentjes of een beloning krijgen voor wat je doet | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Bij je activiteiten gebruik kunnen maken van je talenten | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Samen met anderen bezig zijn | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Trots zijn op wat je doet en presteert | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
|  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| **Innerlijke rust ervaren** |  |  |  |  |  |
| Emoties en gevoelens durven en kunnen uiten | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Ontspannende activiteiten doen  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Gesteund worden als je geëmotioneerd bent | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Niet snel angstig, boos of geïrriteerd raken | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Niet beheerst worden door traumatische herinneringen | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Ondersteund worden als je in psychische nood bent | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
|  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| **Steun / houvast ervaren** |  |  |
| Iemand hebben die u door dik en dun steunt | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Niet onverwacht in onzekere situaties terecht komen | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Toekomstplannen hebben | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Steun ervaren aan een religieuze/spirituele overtuiging | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Een herkenbaak dag/week ritme hebben | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Van andere mensen op aan kunnen  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
|  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |

# Relatie tussen gedrag en levenskwaliteit

Behalve dat het gedrag bepaald wordt door innerlijke kwetsbaarheden, heeft het ook een relatie met gelukkig zijn (= levenskwaliteit ervaren). Bijna al het gedrag is een poging om gelukkig te worden (doelgericht gedrag) of het is een uiting van wel of niet gelukkig zijn (uiting van emotie)

|  |  |
| --- | --- |
| Basiswaarde | Relatie tussen het gedrag en de basiswaarden |
| Een positieve lichaamsbeleving ervaren |       |
| Een positief zelfbeeld ervaren |       |
| Zich veilig voelen |       |
| Geliefd en liefdevol voelen |       |
| Zingevende activiteiten hebben |       |
| Houvast ervaren |       |
| Innerlijke rust ervaren |       |
| Zich verbonden voelen |       |

# Persoonsbeeld en verlangens

|  |  |
| --- | --- |
| Basiswaarde | Beschrijf (in steekwoorden) hoe de cliënt zich volgens jou voelt tav de verschillende basiswaarden en wat zijn/haar verlangens zijn of wat je voor hem/haar hoopt*[[1]](#footnote-1)*. |
|  | Persoonsbeeld | Verlangens / hoop  |
| Een positieve lichaamsbeleving ervaren |       |       |
| Een positief zelfbeeld ervaren |       |       |
| Zich veilig voelen |       |       |
| Geliefd en liefdevol voelen |       |       |
| Zingevende activiteiten hebben |       |       |
| Houvast ervaren |       |       |
| Innerlijke rust ervaren |       |       |
| Zich verbonden voelen |       |       |

# Beschrijf de mogelijkheden en kwetsbaarheden[[2]](#footnote-2)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Basiswaarde | Mogelijkheden | Kwetsbaarheden |
| Een positieve lichaamsbeleving ervaren |       |       |
| Een positief zelfbeeld ervaren |       |       |
| Zich veilig voelen |       |       |
| Geliefd en liefdevol voelen |       |       |
| Zingevende activiteiten hebben |       |       |
| Houvast ervaren |       |       |
| Innerlijke rust ervaren |       |       |
| Zich verbonden voelen |       |       |

# Acties ter verbetering van de levenskwaliteit.

Beschrijf welke acties je zou kunnen ondernemen om de levenskwaliteit te verbeteren. Hou er rekening mee dat sommige persoonsgebonden kwetsbaarheden een grote belemmering kunnen zijn voor het bereiken van een gewenst doel. Geef geen energie aan doelen die hierdoor niet haalbaar lijken, maar richt je op wat wel haalbaar lijkt.

|  |  |
| --- | --- |
| Basiswaarde | Beschrijf de na te streven doelen en de acties. |
| Doelen | Acties |
| Een positieve lichaamsbeleving ervaren |       |       |
| Een positief zelfbeeld ervaren |       |       |
| Zich veilig voelen |       |       |
| Geliefd en liefdevol voelen |       |       |
| Zingevende activiteiten hebben |       |       |
| Houvast ervaren |       |       |
| Innerlijke rust ervaren |       |       |
| Zich verbonden voelen |       |       |

1. Ook al heeft iemand ten aanzien van een bepaalde basiswaarde neutrale of positieve gevoelens, dan nog kan het goed zijn deze basiswaarde verder te ontwikkelen om de algemene ervaring van levenskwaliteit te verbeteren. [↑](#footnote-ref-1)
2. Sommige mogelijkheden of kwetsbaarheden kunnen bij meerdere basiswaarden een rol spelen. Benoem ze overal waar het van toepassing is. [↑](#footnote-ref-2)