

# Bijlage 5

## Zoeken naar hulpbronnen

Vragen:

- Heb je weleens iets gedaan waarvan je eerst dacht 'dat lukt me niet'?
- Hoe heb je dat voor elkaar gekregen?
- Wat was een handige oplossing?
- Waar ben je het meest tevreden over, als je terugkijkt?
- Hoe lukte het je om vol te houden?
- Wat of wie heeft je geholpen?
- Wat voelde of dacht je toen het lukte?
- Wat heb je vooral ingezet? Maak een keuze uit de voorbeelden op de volgende pagina. Of misschien bedenkt je zelf iets wat je destijds deed en wat handig was.

Doorzetten	Om hulp vragen	Lef hebben
Denken aan mijn doel	Opnieuw een plan maken	Eerst oefenen
Er veel over lezen	Gewoon doorwerken	Iemand beschermen
Iets uitstellen	Impulsen beheersen	Praten met gevoel
Terugtrekken	Rustige plek zoeken	Contact zoeken
Fantasie gebruiken	Anderen aan het woord laten	...
...	...	...