

Mijn boekske.

Hey!

Dit boekje kan je gebruiken om de hulp en ondersteuning die je krijgt beter op elkaar af te stemmen. Je kan er informatie over jezelf in delen, noteren wat je al gedaan hebt met je begeleiders, en dingen opschrijven die je niet wil vergeten of die je aan anderen wil meegeven.

Dit boekje is van jou.

Dit is jouw plek. Jij bepaalt welke info je opschrijft, met wie je samen schrijft en wie mag meelesen. Of dat nu hulpverleners zijn of mensen uit je eigen netwerk die je steunen.

Dit boekje kan je helpen om het overzicht te bewaren.

Hoe moet je dit boekje invullen?

1

De eerste pagina's brengen de mensen die je ondersteunen uit je netwerk in kaart: hulpverleners, familie of vrienden die met je meeschrijven in dit schrift. Zij vullen elk hun naam en telefoonnummer in. Hulpverleners vullen ook hun dienst of organisatie in, de functie die ze hebben en de reden waarvoor ze bij jou komen.

2

De pagina's erna gaan over je levenskwaliteit. Wat vind je belangrijk in je leven om je goed te voelen? Wat heb je hiervoor nodig? Waar heb je nood aan als het niet goed gaat met jou?

3

Nadien volgt het belangrijkste onderdeel: het verslag. Telkens als een vriend, familielid of hulpverlener is langs geweest, vul je samen zo'n pagina in.

- Eerst vul je de datum, het uur, de naam van persoon die bij jou was en de plaats waar jullie zijn in.
- Daaronder lijst je op wat jullie besproken en gedaan hebben.
- En om af te sluiten lijst je dingen op die belangrijk zijn om te onthouden, bijvoorbeeld afspraken die gemaakt zijn, dingen die nog moeten gebeuren, berichten voor andere mensen uit je netwerk.

4

Deze pagina is voor jou om in te vullen. Hier kan je vragen noteren of zaken die voor jou belangrijk zijn, maar waarvoor je nog geen ondersteuning hebt gekregen.

5

Dit is een agenda waar je afspraken en dergelijke in kan noteren.



Mijn netwerk

Naam:

Telefoonnummer:

Dienst en functie (als je een hulpverlener bent):

Welke rol vervul ik hier:

Naam:

Telefoonnummer:

Dienst en functie (als je een hulpverlener bent):

Welke rol vervul ik hier:

Naam:

Telefoonnummer:

Dienst en functie (als je een hulpverlener bent):

Welke rol vervul ik hier:

Naam:

Telefoonnummer:

Dienst en functie (als je een hulpverlener bent):

Welke rol vervul ik hier:

Naam:

Telefoonnummer:

Dienst en functie (als je een hulpverlener bent):

Welke rol vervul ik hier:

Naam:

Telefoonnummer:

Dienst en functie (als je een hulpverlener bent):

Welke rol vervul ik hier:

Naam:

Telefoonnummer:

Dienst en functie (als je een hulpverlener bent):

Welke rol vervul ik hier:

Naam:

Telefoonnummer:

Dienst en functie (als je een hulpverlener bent):

Welke rol vervul ik hier:

Naam:

Telefoonnummer:

Dienst en functie (als je een hulpverlener bent):

Welke rol vervul ik hier:

Naam:

Telefoonnummer:

Dienst en functie (als je een hulpverlener bent):

Welke rol vervul ik hier:



Wie ben ik

Waar ben ik goed in?

Wat vind ik fijn?

Wat vind ik belangrijk in mijn ondersteuning:

- **als het gaat over het financiële (inkomen, werk,...)**

- **als het gaat over mijn gezondheid**

- **als het gaat over het emotionele (ben ik gelukkig, tevreden, heb ik zorgen,...)**

- **als het gaat over mijn persoonlijk netwerk (familie, vrienden, relaties, krijg ik voldoende steun,...)**

- **als het gaat over mijn persoonlijke ontwikkeling (wat wil ik nog leren, welke opleidingen/cursussen wil ik nog volgen?...)**

- **als het gaat over mijn deelname aan de samenleving (deelname aan activiteiten, lid van verenigingen,...)**

- **als het gaat over zelf keuzes maken (heb ik controle over mijn leven,...)**

- **als het gaat over mijn rechten (wordt er geluisterd naar mij, privacy-kwesties, wordt ik geïnformeerd?...)**

Hoe kan je zien dat het niet goed gaat met mij?

Wie mag mij contacteren als het niet goed gaat met mij?

Wie contacteert me beter niet als het slecht gaat met mij?

Als het echt niet goed gaat met mij, welke ondersteuning geef je mij dan het beste?

Wat doe je beter niet als het echt niet goed gaat met mij?



Verslag

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:

Datum en uur:

Plaats:

Wie was aanwezig:

**Verslag (welke onderwerpen/levensdomeinen zijn besproken?
Wat hebben jullie gedaan?)**

Te onthouden:



4

Onbeantwoorde vragen

Waar ik nog mee zit:

- vragen die ik nog wil stellen
- zaken waarvoor ik nog geen ondersteuning krijg
- een boodschap die ik nog wil meegeven
- ...



Kalender

Maandag						
Dinsdag						
Woensdag						
Donderdag						
Vrijdag						
Zaterdag						
Zondag						

Maandag						
Dinsdag						
Woensdag						
Donderdag						
Vrijdag						
Zaterdag						
Zondag						

Maandag						
Dinsdag						
Woensdag						
Donderdag						
Vrijdag						
Zaterdag						
Zondag						

Maandag						
Dinsdag						
Woensdag						
Donderdag						
Vrijdag						
Zaterdag						
Zondag						

Maandag						
Dinsdag						
Woensdag						
Donderdag						
Vrijdag						
Zaterdag						
Zondag						

Dit is een uitgave van het EQUALITY ResearchCollective van HOGENT.
Publicatiedatum 2024

Contactgegevens
HOGENT, ozc EQUALITY
Campus Schoonmeersen - gebouw T
Voskeslaan 364A
9000 Gent

equality@hogent.be

© EQUALITY ResearchCollective, HOGENT, 2024

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze publicatie mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorgaande schriftelijke toestemming van het onderzoekscentrum.



steunpunt mens
en samenleving

EQUALITY
RESEARCH
COLLECTIVE

HO
GENT

