

Doelenformulier: voorbereiding op je behandeling

Dit formulier is bedoeld om je te helpen alvast stil te staan bij waar je naartoe wilt werken in je behandeling bij De Hoofdzaak. Je hoeft het niet perfect in te vullen. Zie het als een eerste verkenning. Alles wat je opschrijft, mag later veranderen.

1. Wat maakt dat je hulp zoekt op dit moment?

Wat speelt er in je leven waardoor je hebt besloten om je aan te melden? Kun je je probleem voor jezelf samenvatten in een paar zinnen?

2. Waar loop je het meest tegenaan?

Kies maximaal drie thema's die nu het zwaarst wegen.

- ☐ Stress / spanning
- ☐ Sombereheid / depressieve gevoelens
- ☐ Angst / onzekerheid
- ☐ Vermoeidheid / overbelasting
- ☐ Relatieproblemen
- ☐ Werk / studie
- ☐ Zelfbeeld / zelfvertrouwen
- ☐ Zingeving / richting missen
- ☐ Anders, namelijk:

3. Wat hoop je dat er verandert door dit traject?

Stel je voor dat de behandeling helpend is. Wat is er dan anders in jouw dagelijks leven?

4. Waar wil je concreet aan werken?

Probeer dit zo concreet mogelijk te maken en het positief te formuleren. Bijvoorbeeld: niet 'minder piekeren', maar 'vaker momenten ervaren dat ik me kalm voel en me kan concentreren' of bijvoorbeeld '.

Mijn belangrijkste aandachtspunten zijn:

1.
2.
3.

5. Hoe merk je dat het beter met je gaat?

Waaraan zou jij zelf (of je omgeving) kunnen merken dat je stappen vooruit zet?

Bijvoorbeeld:

- Ik slaap beter omdat
- Ik durf vaker
- Ik voel me rustiger wanneer

6. Wat heb je eerder al geprobeerd?

Wat heb je zelf al gedaan om met je klachten om te gaan? Wat hielp wel, wat niet?

7. Wat zijn jouw sterke kanten?

Wat helpt jou meestal om moeilijke situaties door te komen?

Denk aan eigenschappen, steun van anderen, ervaringen:

8. Is er iets dat je belangrijk vindt dat de behandelaar weet?

Bijvoorbeeld zorgen, verwachtingen, eerdere ervaringen of grenzen.

Je kunt dit formulier (ingevuld of deels ingevuld) meenemen naar je eerste gesprek. Het kan helpen om sneller tot de kern te komen en samen richting te bepalen.