

# Werkboek

Schemagerichte Casusconceptualisatie (CC)

voor jongeren



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

## Waar is dit werkboek voor?

Dit werkboek helpt bij het maken van een overzicht over wie jij bent. We noemen dit met een moeilijk woord een *casusconceptualisatie*. In het kort spreken we van een CC, dat is gemakkelijker te houden.

Waarom maken we een CC? Omdat we dan beter invulling kunnen geven aan jouw behandeling. Als we samen de CC hebben gemaakt, weten we beter wat je nodig hebt en welke behandeldoelen jou het meest zullen helpen. We vinden het belangrijk dat jij hierover ook jouw mening kunt geven en dat jij mee kunt denken over de invulling van jouw behandeling.

In dit werkboek ga je dingen opschrijven over:

1. je karakter of *aanleg*;
2. de dingen die jij als kind nodig had van jouw ouders/verzorgers (*emotionele basisbehoeften*) en in hoeverre je dat ook gekregen hebt;
3. het *voorbeeld* dat je hebt gehad van belangrijke anderen;
4. je verwachtingen over jezelf, anderen en de wereld (*schema's*);
5. *stressvolle gebeurtenissen* in de afgelopen paar jaar;
6. de verschillende kanten van jezelf (*schemamodi*);
7. je eigen visie op je *krachten en klachten*.

Op de volgende bladzijden wordt dit allemaal verder uitgelegd.

Je begeleider / behandelaar zal je helpen bij het invullen van het werkboek.

Op basis van jouw antwoorden wordt er met jou een overzicht gemaakt over wie jij bent en hoe gebeurtenissen in jouw leven hebben bijgedragen aan hoe het nu met je gaat: de CC. Dit overzicht vormt de basis voor jouw behandeling.

### **Succes met het invullen van dit werkboek!**



## 1. Aanleg

Elk kind is anders, heeft een ander karakter. Met sommige eigenschappen word je geboren. We noemen dat *aanleg*. Zo is het ene kind van nature rustig en het andere kind druk. Het ene kind speelt graag samen met anderen en het andere kind speelt graag alleen. Hoe je als kind was, kan van invloed zijn op hoe er met je omgegaan werd en of je kreeg wat je nodig had (*emotionele basisbehoeften*, zie volgende bladzijde).

Opdracht: Hieronder staan eigenschappen die kinderen kunnen hebben. Welke had jij als kind? Teken hier een rondje omheen. Op de stippelijntjes kun je zelf nog eigenschappen van jezelf als kind opschrijven.

Doorzetten	Graag alleen	Graag de leiding nemen	Angstig
Sociaal	Rustig	Heel gehoorzaam	Veel vergeten
Zeker van jezelf	Weinig doen	Jezelf altijd inhouden	Niet opletten
Vrolijk	Snel geïrriteerd	In de samenwerking	Voorzichtig
Creatief	Hartelijk	Niet denken maar doen	Teruggetrokken
Verlegen	Graag met anderen	Snel emotioneel	Snel boos
Snel overspoeld	Veel energie	Geen vertrouwen	Willen winnen
Druk	Spanning zoeken	.....	.....

Opdracht: welke bijzonderheden zitten er in je familie? Omcirkel ja/nee en schrijf op bij welk familielid dit is.

ADHD	Ja / Nee	Bij wie? _____
Autisme	Ja / Nee	Bij wie? _____
Depressie	Ja / Nee	Bij wie? _____
Angsten	Ja / Nee	Bij wie? _____
Persoonlijkheidsstoornis	Ja / Nee	Bij wie? _____
Verslaving	Ja / Nee	Bij wie? _____
Anders, namelijk _____		Bij wie? _____
Anders, namelijk _____		Bij wie? _____

Opdracht: Zijn er bij jou ook bijzonderheden vastgesteld zoals hierboven genoemd?

---



---



---

Heb je vragen over wat deze bijzonderheden of diagnoses betekenen? Stel ze aan je begeleider / behandelaar!



## 2. Basisbehoeften

Elk kind heeft basisbehoeften. Dat zijn dingen die je als kind nodig hebt van je ouders of verzorgers. Zo moet je een dak boven je hoofd hebben en voldoende eten krijgen. Maar elk kind heeft ook liefde en aandacht nodig. Dat noemen we *emotionele basisbehoeften*. Ouders of verzorgers van een kind proberen meestal zo goed mogelijk te zorgen dat je krijgt wat je nodig hebt, maar dat lukt niet altijd.

Hieronder staat uitgelegd welke *emotionele basisbehoeften* elk kind heeft. Op dit werkblad ga je invullen in hoeverre jij hebt gekregen wat jij nodig had vroeger als kind. En in hoeverre jij nu krijgt wat je nodig hebt.

### Vroeger

→ *Veilig voelen*. Elk kind heeft een thuis nodig waar je je veilig voelt. Daarbij hoort ook dat er volwassenen om je heen zijn die jij vertrouwt. Hoe was dit vroeger bij jou?

---



---



---

→ *Verbonden voelen*. Elk kind heeft het nodig om een band te voelen met andere mensen. Om te voelen dat anderen van je houden. Dat je erbij hoort. In het gezin waar je opgroeit, maar ook bijvoorbeeld op school of met andere kinderen. Hoe was dit vroeger bij jou?

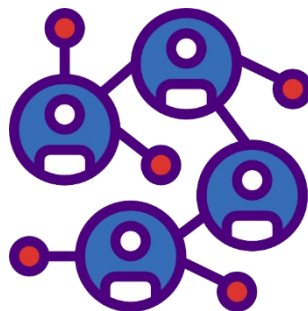
---



---



---



→ *Zelfstandig zijn.* Een kind wil graag zelf dingen mogen ontdekken. Dat ouders/verzorgers niet té beschermend zijn. Maar aan de andere kant is het ook niet goed als een kind tevéél verantwoordelijkheid krijgt en bijvoorbeeld voor anderen moet zorgen. Hoe was dit vroeger bij jou?

---

---

---

→ *Waardering krijgen.* Elk kind heeft behoefte aan liefde en respect. Om te horen dat je goed bent zoals je bent. Als je als kind altijd maar hoort wat je niet goed doet, kun je daar heel onzeker van worden. Hoe was dit vroeger bij jou?

---

---

---

→ *Kind kunnen zijn.* Elk kind wil graag kunnen spelen en plezier kunnen maken. Ook is het belangrijk om boos of verdrietig te mogen zijn. Of om te zeggen wat belangrijk voor je is. Hoe was dit vroeger bij jou?

---

---

---

→ *Eerlijke regels en grenzen krijgen.* Elk kind heeft ook regels en grenzen nodig van volwassenen. Om ervoor te zorgen dat je geen dingen doet die niet goed voor je zijn. Of om te leren dat je niet altijd alles kunt krijgen wat je wil. Of zodat je leert om eerst na te denken en dan te doen. Het is belangrijk dat de regels en grenzen eerlijk zijn. Hoe was dit vroeger bij jou?

---

---

---

## Nu

In hoeverre vind jij dat je nu krijgt wat je nodig hebt?

→ Geef een cijfer van 0-10 (0 = heel slecht, 10 = heel goed).

→ Wat kunnen jouw ouders/verzorgers of begeleiders/behandelaars doen om jou wel te geven wat je nodig hebt?

	cijfer 0-10	Wat kunnen jouw ouders/verzorgers of begeleiders/behandelaars doen?
Veilig voelen		
Verbonden voelen		
Zelfstandig zijn		
Waardering krijgen		
Kind mogen zijn		
Eerlijke regels en grenzen		

### 3. Voorbeeld

Kinderen nemen –bewust of onbewust– dingen over van hun ouders of andere mensen die voor hen belangrijk zijn. Hieronder kun je opschrijven wat je ouders/verzorgers voor eigenschappen hebben en wat zij belangrijk vinden.

#### Vader:

1. Welke eigenschappen heeft je vader/verzorger? Teken er een rondje omheen.

Streng	Denkt positief	Wil graag de baas spelen	Angstig
Toegeeflijk	Rustig	Heel gehoorzaam	Vergeet veel
Betrokken	Weinig doen	Voorzichtig	Let vaak niet op
Snel geïrriteerd	Zeker van zichzelf	In de samenwerking	Houdt zich altijd in
Creatief	Hartelijk	Niet denken maar doen	Teruggetrokken
Verlegen	Sociaal	Snel emotioneel	Snel boos
Vrolijk	Veel energie	Denkt negatief	Wil winnen
Druk	Spanning zoeken	.....	.....

2. Wat vindt jouw vader/verzorger belangrijk? Bijvoorbeeld eerlijk zijn, voor jezelf opkomen, je best doen, luisteren, etc. Schrijf op:

---



---



---

3. Welke boodschap/leefregel heeft hij jou meegegeven? Bijvoorbeeld “als je goed bent voor een ander, is de ander goed voor jou”, “geef alleen respect als een ander dat ook doet”, “je bent goed zoals je bent”, “als een ander jou slaat, mag je terug slaan”, “echte mannen huilen niet”. Schrijf op:

---



---



---



**Moeder/verzorger:**

1. Welke eigenschappen heeft je moeder/verzorger? Teken er een rondje omheen.

Streng	Denkt positief	Wil graag de baas spelen	Angstig
Toegeeflijk	Rustig	Heel gehoorzaam	Vergeet veel
Betrokken	Weinig doen	Voorzichtig	Let vaak niet op
Snel geïrriteerd	Zeker van zichzelf	In de samenwerking	Houdt zich altijd in
Creatief	Hartelijk	Niet denken maar doen	Teruggetrokken
Verlegen	Sociaal	Snel emotioneel	Snel boos
Vrolijk	Veel energie	Denkt negatief	Wil winnen
Druk	Spanning zoeken	.....	.....

2. Wat vindt jouw moeder/verzorger belangrijk? Bijvoorbeeld eerlijk zijn, voor jezelf opkomen, je best doen, luisteren, etc. Schrijf op:

---



---



---

3. Welke boodschap/leefregel heeft zij jou meegegeven? Bijvoorbeeld "als je goed bent voor een ander, is de ander goed voor jou", "geef alleen respect als een ander dat ook doet", "je bent goed zoals je bent", "als een ander jou slaat, mag je terug slaan", "echte mannen huilen niet". Schrijf op:

---



---



---



**Belangrijke andere volwassene:**

Is er nog een andere volwassene in jouw leven (geweest) die heel belangrijk voor je is/was?  
Wie is dat?

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

Beantwoord onderstaande vragen ook voor deze persoon.

1. Welke eigenschappen heeft deze persoon? Teken er een rondje omheen.

Streng	Denkt positief	Wil graag de baas spelen	Angstig
Toegeeflijk	Rustig	Heel gehoorzaam	Vergeet veel
Betrokken	Weinig doen	Voorzichtig	Let vaak niet op
Snel geïrriteerd	Zeker van zichzelf	In de samenwerking	Houdt zich altijd in
Creatief	Hartelijk	Eerst denken dan doen	Teruggetrokken
Verlegen	Sociaal	Snel emotioneel	Snel boos
Vrolijk	Veel energie	Denkt negatief	Wil winnen
Druk	Spanning zoeken	.....	.....

2. Wat vindt deze persoon belangrijk? Bijvoorbeeld eerlijk zijn, voor jezelf opkomen, je best doen, luisteren, etc. Schrijf op:

---



---



---

3. Welke boodschap/leefregel heeft deze persoon jou meegegeven? Bijvoorbeeld "als je goed bent voor een ander, is de ander goed voor jou", "geef alleen respect als een ander dat ook doet", "je bent goed zoals je bent", "als een ander jou slaat, mag je terug slaan", "echte mannen huilen niet". Schrijf op:

---



---



---

## 4. Schema's

Schema's zijn verwachtingen die je hebt. Die kunnen gaan over jezelf, over anderen of over de wereld. Bijvoorbeeld de verwachting dat andere mensen je altijd weer in de steek zullen laten. Als je die verwachting hebt, voelt dat waarschijnlijk heel verdrietig en eenzaam.

Eerder hebben we het gehad over emotionele basisbehoeften. Wanneer je als kind, om wat voor reden dan ook, niet krijgt wat je nodig hebt (basisbehoeften), dan kunnen schema's ontstaan.

*Basisbehoeften → schema's*

*Voorbeeld:* Als je als kind vaak in de steek gelaten bent, kan het zijn dat je verwacht dat dit steeds opnieuw zal gebeuren.

Opdracht: Iedereen heeft schema's. Soms heb je er geen last van, maar op andere momenten kunnen ze ineens tevoorschijn komen. Welke schema's heb jij?

	(bijna) niet	een beetje	best wel	veel	helemaal
<i>Verlating:</i> de verwachting dat belangrijke anderen je in de steek zullen laten of er niet altijd voor je zullen zijn.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Wantrouwen:</i> de verwachting dat anderen je oneerlijk zullen behandelen of misbruik van je zullen maken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Emotioneel tekort:</i> de verwachting dat anderen je niet genoeg aandacht, begrip of bescherming zullen geven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Tekortschieten:</i> de verwachting dat je niet goed genoeg bent of niet de moeite waard bent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Sociaal isolement:</i> de verwachting dat je anders ben dan anderen, dat je nergens echt bij hoort	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	(bijna) niet	een beetje	best wel	veel	helemaal
<i>Afhankelijkheid:</i> de verwachting dat je dingen niet alleen kunt, dat je hulp van anderen nodig hebt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Kwetsbaarheid voor ziekte en gevaar:</i> de verwachting dat er elk moment iets ergs (bijv. ziekte, gek worden, ongeluk) kan gebeuren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<i>Kluwen</i> : de verwachting dat jij en belangrijke anderen (bijv. je ouders) altijd samen moeten zijn om elkaar overeind te houden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<b>(bijna) niet</b>	<b>een beetje</b>	<b>best wel</b>	<b>veel</b>	<b>helemaal</b>
<i>Mislukken</i> : de verwachting dat je mislukt bent of dat dingen niet zullen lukken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Veeleisendheid</i> : de verwachting dat je beter bent dan anderen, dat regels niet voor jou gelden of dat je speciale rechten hebt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Onvoldoende zelfcontrole</i> : de verwachting dat je iets niet vol kan houden of jezelf niet kan inhouden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Onderwerping</i> : de verwachting dat je je eigen emoties of behoeften opzij moet zetten omdat een ander anders boos kan worden of je in de steek kan laten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Zelfopoffering</i> : de verwachting dat je altijd voor anderen klaar moet staan, ook als het ten koste van jezelf gaat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<b>(bijna) niet</b>	<b>een beetje</b>	<b>best wel</b>	<b>veel</b>	<b>helemaal</b>
<i>Goedkeuring/erkenning zoeken</i> : verwachting dat je er zelf voor moet zorgen dat anderen je goedkeuring of aandacht geven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Negativisme/pessimisme</i> : de verwachting dat dingen in het leven altijd mis zullen gaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Emotionele inhibitie</i> : de verwachting dat je je altijd in moet houden en je echte gevoelens niet mag laten zien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Hoge eisen</i> : de verwachting dat je je perfect moet gedragen en hoge eisen aan jezelf moet stellen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Bestraffendheid</i> : de verwachting dat mensen streng gestraft moeten worden voor hun fouten of als ze niet goed genoeg hun best doen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Opdracht: Kijk op de voorgaande bladzijden naar de schema's die jij het meest bij jezelf herkent. Kun je bedenken waardoor jij die schema's hebt ontwikkeld? Dus: welke ervaringen in jouw leven hebben bijgedragen aan die schema's? Bij welke basisbehoeften horen die ervaringen? Schrijf deze in de tabel hieronder.

<b>Mijn schema's</b>	<b>Ervaringen</b>	<b>Basisbehoeften</b>

## 5. Recente stressfactoren

Naast ervaringen in jouw kindertijd, kan het zijn dat je ook korter geleden nog dingen hebt meegemaakt die stressvol waren en die invloed hebben op hoe het met je gaat. Denk bijvoorbeeld aan een uithuisplaatsing, gesloten plaatsing, geen contact meer met een familielid, verbroken vriendschappen of relaties, het overlijden van iemand die dichtbij je stond, enz.



Opdracht: Welke gebeurtenissen heb jij de afgelopen paar jaar meegemaakt, die veel invloed op jou hebben gehad?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 6. Modi

Jouw schema's (verwachtingen) zijn altijd op de achtergrond, maar in sommige situaties kunnen ze extra actief worden. Bijvoorbeeld wanneer je het schema Verlating hebt (de verwachting dat anderen je altijd in de steek zullen laten) en iemand zegt dat hij of zij even geen tijd heeft voor een gesprek met je. Het kan zijn dat je dan denkt: "Zie je wel, iedereen laat me in de steek". Dit voelt naar. Je kan op verschillende manieren op dat nare gevoel reageren. Bijvoorbeeld door te gaan huilen, heel boos te worden, een muur op te trekken of jezelf de schuld te geven. Dit zijn verschillende kanten van jezelf.

*Modi* is een moeilijk woord voor "verschillende kanten van jezelf". Een *modus* is één kant van jezelf.

Iedereen heeft verschillende kanten van zichzelf. Wanneer we in een bepaalde kant van onszelf zitten, bepaalt dat hoe we ons voelen, denken en gedragen. Hieronder staan de verschillende kanten die mensen kunnen hebben. Sommige van die kanten zal je bij jezelf herkennen, andere niet.

Opdracht: Bekijk de moduskaarten en lees in de tabel hieronder de uitleg van elke modus. Kruis aan in welke mate jij elke kant bij jouzelf herkent:

	(bijna) niet	een beetje	best wel	veel	helemaal
<b>Gezonde kanten (groen)</b>					
1. <i>Gezonde kant:</i> Wanneer je in je gezonde kant zit maak je goede keuzes, denk je eerst na voordat je doet en zorg je goed voor jezelf.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. <i>Blijje kant:</i> Wanneer je in deze kant zit, voel je je blij en maak je plezier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Paarse kanten</b>					
3. <i>Kwetsbare kant:</i> Wanneer je in deze kant zit, voel je je rot. Bijvoorbeeld verdrietig, eenzaam of bang. Of misschien schaam je je ergens voor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. <i>Boze kant:</i> Wanneer je in deze kant zit, voel je je boos. Het kan zijn dat je een beetje boos bent, maar het kan ook zijn dat je woedend bent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	(bijna) niet	een beetje	best wel	veel	helemaal
<b>Opstandige kant</b>					
5. <i>Opstandige kant:</i> Wanneer je in deze kant zit, doe je wat je zelf wil. Je kan impulsief zijn (doen zonder eerst na te denken) of je wil niet dat anderen over jou beslissen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Kritische kant</b>					
6. <i>Kritische kant:</i> Wanneer je in deze kant zit, ben je erg streng voor jezelf. Je vindt dat je het nooit goed genoeg doet, dat je niet goed genoeg bent of dat je straf verdient.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Beschermende kanten</b>					
7. <i>Afstandelijke kant:</i> Wanneer je in deze kant zit, hou je anderen op afstand. Je laat niet zien hoe je je echt voelt of doet alsof je blij bent, terwijl je dat eigenlijk niet bent. Het kan ook zijn dat je doet wat anderen van je willen, terwijl je zelf eigenlijk wat anders wil.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. <i>Afwijzende kant:</i> Wanneer je in deze kant zit, doe je chagrijnig of klaag je veel. Je wil dan geen hulp of wil dat anderen je met rust laten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. <i>Verdovende kant:</i> Wanneer je in deze kant zit, wil je niets meer voelen. Je probeert jezelf te verdoven door alcohol of drugs te gebruiken, te gamen of jezelf pijn te doen (bijvoorbeeld snijden).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. <i>Spanningzoekende kant:</i> Wanneer je in deze kant zit, zoek je naar spanning om even niet te hoeven voelen. Bijvoorbeeld door harddrugs te gebruiken, weg te lopen, ruzie uit te lokken of andere spannende situaties op te zoeken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. <i>Arrogante kant:</i> Wanneer je in deze kant zit, voel je je beter dan anderen of doe je arrogant. Je kijkt neer op anderen of voelt je speciaal of belangrijk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. <i>Aandachtzoekende kant:</i> Wanneer je in deze kant zit, heb je het gevoel dat je iets bijzonders moet doen om ervoor te zorgen dat anderen je zien of aandacht geven. Bijvoorbeeld door grote verhalen te vertellen, luidruchtig te zijn of jezelf pijn te doen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



---

	<b>(bijna) niet</b>	<b>een beetje</b>	<b>best wel</b>	<b>veel</b>	<b>helemaal</b>
13. <i>Dreigende/agressieve kant</i> : Wanneer je in deze kant zit, pest of bedreig je anderen. Je kan daarbij agressie laten zien, verbaal (met woorden) en/of fysiek (anderen pijn doen).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. <i>Misleidende kant</i> : Wanneer je in deze kant zit, lieg je om iets voor elkaar te krijgen of bedrieg je anderen. Je kan ook dingen stiekem doen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. <i>Wantrouwende kant</i> : Wanneer je in deze kant zit, ben je anderen veel aan het controleren omdat je ze niet vertrouwt. Je probeert te voorkómen dat anderen je onrecht aandoen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---



## 7. Eigen visie: Krachten en klachten

Elke jongere heeft *krachten*, ofwel persoonlijke kwaliteiten of talenten. Deze krachten helpen jou om bijvoorbeeld goede keuzes te maken, contacten met anderen te onderhouden of positief in het leven te staan.

Waar ben jij goed in? Je kunt denken aan vaardigheden op het gebied van school, hobby's (bijv. sport of creativiteit), werk, vriendschappen, omgaan met emoties, inzicht in jezelf, etcetera.

---



---



---



---

Wie helpt of steunt jou als je het moeilijk hebt? En met wie doe je leuke dingen?

---



---



---



---

Hieronder gaan we je *klachten* op een rijtje zetten. Met klachten bedoelen we waar jij het meeste last van hebt bij jezelf (bijvoorbeeld somberheid, herbelevingen aan trauma's, dat je mensen niet vertrouwt, van moeizaam contact met je ouders). Wat zou jij het liefst willen veranderen? Waar wil je aan werken tijdens je behandeling?

---



---



---



---



© 2021 M.F. van Wijk-Herbrink, Pactum jeugd- en opvoedhulp, VIGO Groep. Versie 1.4.  
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende(n).