MIJN FAMILIEGROEPSPLAN

Dit is mijn gezin, mijn familie en onze vrienden.

.....

Dit zijn mijn gezinsleden:

naam:	telefoonnummer:	e-mailadres:	zij doen voor ons:
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

Dit zijn mijn familieleden:

naam:	telefoonnummer:	e-mailadres:	zij doen voor ons:
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

Dit zijn mijn vrienden / bekenden:

naam:	telefoonnummer:	e-mailadres:	zij doen voor ons:
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

Waar wij graag hulp bij wensen:

Beschrijf waar je hulp bij wenst en wat de reden hiervoor is.

Tips

- Soms weet je zelf niet zo goed waar te beginnen. Als het al een tijdje niet zo goed gaat en je bent ten einde raad, dan helpt het om mensen die je goed kent en vertrouwd zijn om hulp te vragen. Zij kunnen je helpen met het bedenken van hulpvragen.
- Probeer van de hulpvragen die je hebt bedacht er maximaal 4 te kiezen. Dat houdt het overzichtelijk.
- Hoe moeilijk het ook is vertel wat er echt aan de hand is en vraag ondersteuning als je het lastig vindt om het uit te leggen.
- Schrijf ook op wat er goed gaat.
- Geef elkaar zoveel mogelijk complimenten.

Afspraken die al gemaakt zijn:

Schrijf hier wat je al doet / gedaan hebt en wie je hierbij helpt.

Tips

- Een goed overzicht is het halve werk. Hang de afspraken na afloop op een plek waar je ze altijd ziet.
- Maak een vervolgafspraak om te bespreken of dit plan voldoende helpt (binnen 3 maanden). Zijn de problemen verminderd?
- Houd elkaar op de hoogte als het plan drastisch wordt aangepast.