**Werkblad voor buddy van hulpvrager die van concreet houdt**

1. Wat wil je vandaag bespreken en waarom wil je het hierover hebben? Welke gedachten heb je hierover?

2. Kun je de situatie beschrijven zoals die op dit moment is?

Hoe komt het dat je er last van hebt?

Welk cijfer geef je voor de situatie zoals die nu is? 10 is perfect, 0 is uitzichtloos.

0 –––– 1 –––– 2 –––– 3 –––– 4 –––– 5 –––– 6 –––– 7 –––– 8 –––– 9 –––– 10

Kun je in woorden uitleggen waarom je dit cijfer geeft?

3. Hoe wil je dat de situatie wordt? Wat wil je dat er anders gaat? Wat gaat er dan beter?

Welk cijfer geeft je aan de gewenste situatie? 0 –––– 1 –––– 2 –––– 3 –––– 4 –––– 5 –––– 6 –––– 7 –––– 8 –––– 9 –––– 10

Kun je in woorden uitleggen waarom je dit cijfer geeft?

4. Gaan er ook dingen wel goed? Hoe krijg je het voor elkaar dat het soms beter gaat? Hoe lukt je dat? Waarover ben je dan tevreden? Hoe komt het dat je daar zo goed in bent?

5. Wat van wat goed gaat, zou je nog meer kunnen doen? Wat zou je kunnen doen om er een half puntje meer van te maken? Of een hele punt meer? Welke stap kun je zetten?

**Werkblad voor hulpvrager die van concreet houdt**

1. Wat ik vandaag wil bespreken en waarom ik het hierover wil hebben.

2. Waar ik tegenaan loop is……………………………………………………………………………………………………………….

Ik heb er last van omdat…………………………………………………………………………………………………………………..

Ik geef de situatie zoals die nu is het volgende cijfer: (10 is perfect, 0 is uitzichtloos).

0 –––– 1 –––– 2 –––– 3 –––– 4 –––– 5 –––– 6 –––– 7 –––– 8 –––– 9 –––– 10

Ik geef dit cijfer omdat:

3. Hoe ik wil dat de situatie wordt, is……………………………………………………….…………………………………………..

Wat ik wil dat er anders gaat is………………………………………………………………………..........................................

Wat er dan beter gaat is…………………………………………………………………….…………………………………………………

Welk cijfer geef ik aan de gewenste situatie?

0 –––– 1 –––– 2 –––– 3 –––– 4 –––– 5 –––– 6 –––– 7 –––– 8 –––– 9 –––– 10

Ik geef dit cijfer omdat:

4. Wat er wel goed gaat, is…………………………………………………………………………………………………………………

Hoe ik dat voor elkaar krijg, is omdat…………………………..…………………………………………………………………….

Waar ik tevreden ben over, is……………………………………………………………………………………………………………..

Ik ben daar zo goed in omdat……………………………………………………………………………………………… ……………..

5. Wat van wat goed gaat, zou ik nog meer kunnen doen? Ik zou…………………………………………………………….

Wat zou ik kunnen doen om er een half puntje meer van te maken? Of een hele punt meer?

Ik kan voor een half punt meer……………………………………………………………………………………………………………………

Voor een heel punt meer kan ik ……………………………..………………………………………………………………………………………………

Welke stap kun ik zetten? Ik kan…………………………………………………………………………………………………………………