

**U bent gevraagd voor een gesprek over verscheidene aspecten van uw Kwaliteit van Bestaan. U kunt zich hiervoor voorbereiden door alvast na te denken over de volgende thema's.**

## **Persoonlijke Ontwikkeling**

Persoonlijke Ontwikkeling gaat over jouw opleiding en scholing (inclusief “een leven lang leren”) en persoonlijke competenties (inclusief het leren en toepassen van vaardigheden). Voordat je de items gaat beantwoorden, kun je eerst even over het volgende nadenken.

- 1. Het leren over / van de dingen waar jij geïnteresseerd in bent.*
- 2. Het leren van vaardigheden zodat je minder afhankelijk bent.*
- 3. In staat zijn om voor jezelf te zorgen.*
- 4. In staat zijn om voor je zelf op te komen.*
- 5. Zelf toegang hebben tot informatie / informatie op kunnen zoeken.*

## **Zelfbepaling**

Zelfbepaling gaat over persoonlijke controle, persoonlijke plannen en doelstellingen, het nemen van besluiten en het maken van keuzes. Voordat je de items gaat beantwoorden, kun je eerst even over het volgende nadenken.

- 1. Je eigen keuzes maken.*
- 2. Zelf bepalen welke kleren je draagt.*
- 3. Je eigen mening geven.*
- 4. Je eigen doelen, wensen en dromen nastreven.*

## Persoonlijke Relaties

Persoonlijke Relaties gaat over je familie, vrienden, mensen uit je sociale netwerk en de ondersteuning die je van anderen krijgt. Voordat je de items gaat beantwoorden, kun je eerst even over het volgende nadenken.

1. *Het contact dat je hebt met vrienden en / of familie en de tijd die je met hen doorbrengt.*
2. *Het respect of de reacties die je van familie en vrienden krijgt.*
3. *De ondersteuning die je van familie en vrienden krijgt.*
4. *Het respect dat je van anderen krijgt.*

## Sociale Inclusie

Sociale Inclusie gaat over je integratie in en deelname aan de maatschappij, de rol die jij in de maatschappij hebt en de ondersteuning die je krijgt. Voordat je de items gaat beantwoorden, kun je eerst even over het volgende nadenken.

1. *De maatschappelijke activiteiten waaraan je deelneemt.*
2. *Het contact dat je hebt met mensen in de buurt.*
3. *De hulp die je krijgt van mensen uit de buurt.*
4. *Het aantal lidmaatschappen dat je hebt bij organisaties / verenigingen in de maatschappij.*

## Rechten

Rechten gaat over jouw mensenrechten (respect, waardigheid en gelijkheid) en je concrete rechten (burgerschap, toegankelijkheid en gelijke behandeling). Voordat je de items gaat beantwoorden, kun je eerst even over het volgende nadenken.

1. *Je recht op privacy.*
2. *De manier waarop anderen jou behandelen.*
3. *Kunnen zeggen wat je denkt en of er naar je geluisterd wordt.*
4. *Het recht op een huisdier.*
5. *Een eigen huissleutel.*
6. *Het recht om te gaan stemmen.*

## Emotioneel Welbevinden

Emotioneel Welbevinden gaat over jouw tevredenheid, zelfbeeld en ontspannen zijn. Voordat je de items gaat beantwoorden, kun je eerst even over het volgende nadenken.

1. *In welke termen zou je kunnen omschrijven hoe je je voelt?*
2. *Zijn er mogelijke gevaren of problemen in je omgeving?*
3. *Heb je zorgen over bepaalde zaken? Welke zaken?*
4. *Hoe stabiel en voorspelbaar is jouw omgeving?*

## Fysiek Welbevinden

Fysiek Welbevinden gaat over jouw gezondheid en jouw gezondheidszorg, je eetgewoonten, je vermogen om voor jezelf te zorgen, je mobiliteit en je vrijetijdsbesteding. Voordat je de items gaat beantwoorden, kun je eerst even over het volgende nadenken.

1. *Heb je genoeg energie om mee te doen aan fysieke activiteiten?*
2. *Let je op hoeveel je eet, zodat je niet te veel gaat wegen?*
3. *Neem je vaak deel aan recreatieve activiteiten?*

## Materieel Welbevinden

Materieel Welbevinden gaat over je financiële situatie, je werk, je leefomstandigheden en je persoonlijke bezittingen. Voordat je de items gaat beantwoorden, kun je eerst even over het volgende nadenken.

1. *Wat is je maandelijkse inkomen?*
2. *Heb je persoonlijke bezittingen die belangrijk voor je zijn?*
3. *Heb je een betaalde baan?*
4. *Zijn er zaken die je je het afgelopen jaar niet kon veroorloven wegens gebrek aan geld?*