**Vragenlijst**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Naam:**  | **………………………………………………………………………………………………………** | **Datum:**  | **……………………………** |

Beste,

Wil je deze vragenlijst invullen? Het helpt ons om een zicht te krijgen op je mogelijkheden.

Hoe?
Per hokje in de tabel lees je een aantal zinnen. Daarnaast zie je een score staan:

* **Sterkte**
* **Geen probleem**
* **Licht probleem**
* **Ernstig probleem**

Zet een kruisje bij de score waarvan jij denkt dat dit het best bij jou past.
Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Neem alle tijd die je nodig hebt. Doe dit rustig en goed.

Je kan altijd hulp vragen aan mensen die je goed kennen (man, vrouw, vader, moeder, broer, zus, …) of je bemiddelaar.

|  |  |
| --- | --- |
| **Naam bemiddelaar:** | **……………………………………………………………………………………………………………………** |

Op deze bladzijde vind je wat meer informatie rond de scores.

Leg dit blad naast je bij het invullen van de volgende bladzijden.

|  |  |
| --- | --- |
| **Sterkte = zeer goed** | Ik beheers deze eigenschap heel goed en zet dit spontaan in. Dit heeft een zeer positieve invloed op mijn dagdagelijks leven.  |
| **Geen probleem**  | Ik bezit deze eigenschap voldoende en benut dit in het dagdagelijks leven. Als er moeilijkheden zijn dan doen deze zich niet vaak/zelden voor en hebben ze geen invloed op het dagdagelijks leven. |
| **Licht probleem = onvoldoende** | Ik beheers deze eigenschap onvoldoende of niet in alle situaties.Dit heeft weinig invloed op mijn dagdagelijks leven.  |
| **Ernstig probleem = zeer zwak/heel slecht** | Ik beheers deze eigenschap niet. Dit heeft een grote invloed op het dagdagelijks leven. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **zeer goed** | **geen probleem** | **onvoldoende**  | **zeer zwak** | **opmerkingen** |
| **Nauwgezetheid** Ik werk zorgvuldig en maak weinig fouten. |   |  |  |  |  |
| **Psychische stabiliteit**Ik kan om met moeilijke situaties in het leven. Ik kan tegen een stootje. |  |  |  |  |  |
| **Vertrouwen** Ik heb zelfvertrouwen en kom op voor mijn eigen mening als dit nodig is.  |  |  |  |  |  |
| **Betrouwbaarheid** Ik ben eerlijk. Ik kom mijn beloftes en afspraken na. |  |  |  |  |  |
| **Motivatie** Ik ben bereid om me in te zetten. Ik lever inspanningen om een taak zo goed mogelijk te doen. |  |  |  |  |  |
| **Hunkering** Ik ben niet afhankelijk van alcohol, nicotine, drugs, gokken, gamen, … .  |  |  |  |  |  |
| **Driftbeheersing** Ik kan mezelf onder controle houden.  |  |  |  |  |  |
| **Inschikkelijkheid** Ik ben vriendelijk, behulpzaam en kan goed samenwerken. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **zeer goed** | **geen probleem** | **onvoldoende** | **zeer zwak** | **opmerkingen** |
| **Aandacht** Ik kan me goed concentreren. Ik word weinig afgeleid.  |  |  |  |  |  |
| **Tijdmanagement**Ik heb een goed tijdsbesef (dag –en weekplanning). |  |  |  |  |  |
| **Cognitieve flexibiliteit** Ik kan me aanpassen aan nieuwe situaties. |  |  |  |  |  |
| **Inzicht** Ik weet waar ik wel en niet goed in ben. |  |  |  |  |  |
| **Algemeen fysiek uithoudingsvermogen** Ik kan zwaarder lichamelijk werk aan. |  |  |  |  |  |
| **Pijngewaarwording**Ik voel pijn mentaal en/of lichamelijk.  |  |  |  |  |  |
| **Ontwikkelen van vaardigheden** Ik leer makkelijk iets nieuw aan.  |  |  |  |  |  |
| **Toepassen van kennis**Ik kan een tekst, een krant, een boek begrijpen in het Nederlands of Frans. Ik kan schrijven in het Nederlands of Frans.  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **zeer goed** | **geen****probleem** | **onvoldoende** | **zeer zwak** | **opmerkingen** |
| **Rekenen**Ik kan optellen, aftrekken, vermenigvuldigen en delen**.**  |  |  |  |  |  |
| **Oplossen van problemen** Ik kan problemen zelf oplossen.  |  |  |  |  |  |
| **Besluiten nemen** Als ik tussen verschillende dingen moet kiezen, kan ik een keuze maken en de gevolgen ervan inschatten.  |  |  |  |  |  |
| **Omgaan met stress** Ik kan omgaan met stress, afleiding en crisissituaties.  |  |  |  |  |  |
| **Mobiliteit** Ik geraak vlot op mijn werk. Ik kan mij verplaatsen in een gebouw. |  |  |  |  |  |
| **Verzorgen van lichaamsdelen** Ik verzorg mijn uiterlijk. Ik draag kledij die bij de (werk)situatie past. |  |  |  |  |  |
| **Zorgdragen voor eigen gezondheid** Ik zorg voor mijn eigen gezondheid (zowel fysiek als mentaal). |  |  |  |  |  |
| **Verwerven van woonruimte** De plek waar ik woon is gezond. Ik heb stromend water, elektriciteit, verwarming, … . |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **zeer goed** | **geen****probleem** | **onvoldoende** | **zeer zwak** | **opmerkingen** |
| **Aangaan van relaties** Ik ga sociale relaties op gepaste manier aan.  |  |  |  |  |  |
| **Economische zelfstandigheid** Ik beschik over een (vervangings)inkomen of kan terugvallen op spaargeld of ouders/partner/vrienden.  |  |  |  |  |  |
| **Sociale activiteiten**Ik neem deel aan sociaal, cultureel of verenigingsleven.  |  |  |  |  |  |
| **Ondersteuning en relatie met naaste familie**Mijn familie steunt me en zorgt ervoor dat ik me goed voel.  |  |  |  |  |  |
| **Ondersteuning en relatie met vrienden** Mijn vrienden steunen me en zorgen ervoor dat ik mij goed voel. |  |  |  |  |  |
| **Ondersteuning en relatie met collega’s** Mijn collega’s steunen me en zorgen ervoor dat ik mij goed voel. |  |  |  |  |  |
| **Ondersteuning en relatie met meerderen** Mijn meerderen (bijvoorbeeld ploegbazen) steunen me en zorgen ervoor dat ik mij goed voel. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **zeer goed** | **geen****probleem** | **onvoldoende** | **zeer zwak** | **opmerkingen** |
| **Ondersteuning en relatie met andere dienstverleners** Mijn begeleiders (CAW, OCMW, VDAB, GTB, …) steunen me en zorgen ervoor dat ik mij goed voel. |  |  |  |  |  |
| **Maatschappelijke attitudes**De manier waarop andere mensen naar mij kijken is goed. Ik voel mij niet anders bekeken door anderen.Je kan hierbij rekening houden met je leeftijd, je origine, hoeveel je al gewerkt hebt, je financiële situatie, … .  |  |  |  |  |  |
| **Producten en technologie**Ik gebruik hulpmiddelen die een invloed hebben op mijn functioneren. Inclusief medicatie.  |  |  |  |  |  |
| **Werkervaring**  | Aantal jaren: ……………………………………………..………...Laatste tewerkstelling: …………………………….………..……………………………………………………………….……….……… |  |
| **Opleiding**  | Behaald diploma: ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...…………………………………..………… |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **zeer goed** | **geen****probleem** | **onvoldoende** | **zeer zwak** | **opmerkingen** |
| **Gezinslast** Ik ben niet de enige die overdag voor mijn kinderen of familieleden kan zorgen. |  |  |  |  |  |
| **Copingstijl** Ik kan goed met situaties en gebeurtenissen omgaan.  |  |  |  |  |  |
| **Kennis van de Nederlandse taal**Ik beheers de Nederlandse taal om te functioneren in de maatschappij.  |  |  |  |  |  |
| **Medische factoren**Ik heb medische problemen.  |  |  |  |  |  |
| **Fijne motoriek**Ik ben goed in fijn werk. Ik kan met mijn handen en vingers kleine dingen vastnemen, vasthouden en hanteren.  |  |  |  |  |  |
| **Grove motoriek** Ik kan grote onderdelen en materialen vastnemen, vasthouden en hanteren.  |  |  |  |  |  |
| **Werktempo** Ik voer de taak uit binnen de gevraagde tijd.  |  |  |  |  |  |