

Persoonlijk Leerplan (PLP)

Stap 1 Overloop je huidige situatie

Geef aan wat er goed loopt (+) en wat er minder goed loopt (-) op dit ogenblik. Geef ook aan hoe belangrijk dit voor jou nu is.

Onderstreep de dingen waarover je graag meer wil leren aan de HerstelAcademie of elders.

Stap 2 Maak je prioriteit

Wat vind je vandaag een prioriteit?

Vb. mijn woonsituatie, contact met vrienden, ...

Wat wil je hierrond versterken of leren?

Vb. ik wil meer goesting verkrijgen om o.a. mijn woning netjes te houden en vrienden uit te nodigen.

Hoe ga je dit doen?

Vb. ik schrijf me in voor de cursus 'Vrienden maken' en 'Herstel en Jezelf' aan de HerstelAcademie en ik plan een vast moment in de week om mijn huishoudelijke taken te doen.

Tip: Het gaat over je eigen plan, foute antwoorden zijn niet mogelijk.

PLP

Geef aan wat er goed loopt (+) en wat minder goed of slecht loopt op dit ogenblik. Onderstreep de dingen waarover je graag meer wil leren. Geef ook aan hoe belangrijk dit voor jou nu is.

Hoe zorg ik voor mezelf? Voeding, hygiëne, initiatief nemen, slapen, lust/plezier beleven.

+

-

Is voor mij helemaal niet belangrijk 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 hoogst belangrijk

Hoe sta ik t.o.v. mijn vrije tijd, hobby's?

+

-

Is voor mij helemaal niet belangrijk 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 hoogst belangrijk

Hoe sta ik t.o.v. mijn familie en/of de mensen waarmee ik samen leef?

+

-

Is voor mij helemaal niet belangrijk 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 hoogst belangrijk

PL-PLAN

Geef aan wat er goed loopt (+) en wat minder goed of slecht loopt op dit ogenblik. Onderstreep de dingen waarover je graag meer wil leren. Geef ook aan hoe belangrijk dit voor jou nu is.

Hoe sta ik t.o.v. mijn vrienden?

+

-

Is voor mij helemaal niet belangrijk 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 hoogst belangrijk

Hoe sta ik t.o.v. mijn woonsituatie? (woonomgeving, huishouden, ontspanning)

+

-

Is voor mij helemaal niet belangrijk 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 hoogst belangrijk

Hoe sta ik t.o.v. mijn werk, opleiding en andere activiteiten? (vinden en/of behouden van werk, opleiding en/of andere vaste activiteit)

+

-

Is voor mij helemaal niet belangrijk 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 hoogst belangrijk

PL-PLAN

Geef aan wat er goed loopt (+) en wat minder goed of slecht loopt op dit ogenblik. Onderstreep de dingen waarover je graag meer wil leren. Geef ook aan hoe belangrijk dit voor jou nu is.

Hoe sta ik t.o.v. mijn financiële situatie? Inkomen, administratie

+

-

Is voor mij helemaal niet belangrijk 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 hoogst belangrijk

Hoe sta ik t.o.v. psychische gezondheid? (angst, sombere gedachten, pijnlijke herinneringen, stemmen horen, het niet meer zien zitten, ...)

+

-

Is voor mij helemaal niet belangrijk 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 hoogst belangrijk

Hoe sta ik t.o.v. mijn lichamelijke gezondheid? (ziekte, lichamelijke beperking, voldoende energie, ...)

+

-

Is voor mij helemaal niet belangrijk 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 hoogst belangrijk

PL-PLAN

Geef aan wat er goed loopt (+) en wat minder goed of slecht loopt op dit ogenblik. Onderstreep de dingen waarover je graag meer wil leren. Geef ook aan hoe belangrijk dit voor jou nu is.

Hoe sta ik t.o.v. medicatie? (gebruik,, beheer, bijwerkingen)

+

-

Is voor mij helemaal niet belangrijk 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 hoogst belangrijk

Hoe sta ik t.o.v. middelengebruik? (sigaretten, alcohol, cannabis, andere, ...)

+

-

Is voor mij helemaal niet belangrijk 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 hoogst belangrijk

Wat zijn mijn sterke kanten? Wat vind ik leuk aan mezelf?

+

-

Is voor mij helemaal niet belangrijk 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 hoogst belangrijk

PL-PLAN

Geef aan wat er goed loopt (+) en wat minder goed of slecht loopt op dit ogenblik. Onderstreep de dingen waarover je graag meer wil leren. Geef ook aan hoe belangrijk dit voor jou nu is.

Hoe ervaar ik mijn toekomst? (uitdagingen, plannen voor de toekomst, ...)

+

-

Is voor mij helemaal niet belangrijk 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 hoogst belangrijk

Aandachtspunten, nood aan ondersteuning: moeilijk praten in groep, moeilijk schrijven, andere, ...

+

-

Is voor mij helemaal niet belangrijk 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 hoogst belangrijk

Prioriteiten, planning en afspraken

<i>Wat vind ik vandaag een prioriteit</i>	<i>Wat wil ik hierrond versterken of leren?</i>	<i>Hoe ga ik dit doen? Vb Schrijf me in voor een cursus</i>
<i>Ik ...</i>		
<i>Ik ...</i>		
<i>Ik ...</i>		
<i>Ik ...</i>		
<i>Ik ...</i>		

Opgemaakt op:

Te evalueren op: