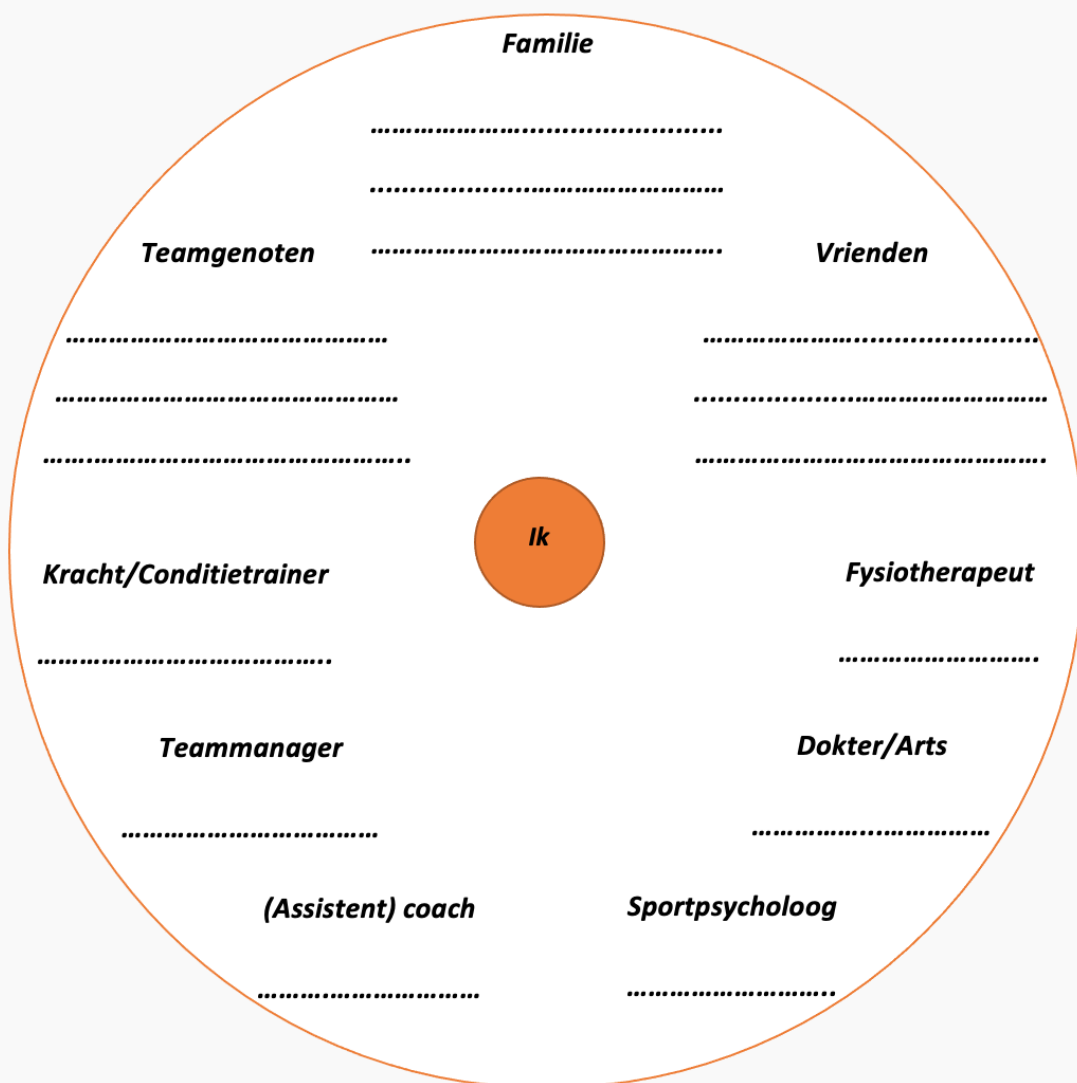


WERKBLAD : SUPPORTTEAM

Bij het revalideren is het fijn om support te hebben van mensen om je heen. Zij kunnen je door de moeilijke momenten heen helpen. Support kan op meerdere manieren gegeven worden en door verschillende mensen. Een arts of fysiotherapeut kan bijvoorbeeld veel informatieve support geven. Terwijl vrienden en familie juist veel emotionele support kunnen geven. Bij wie kan jij terecht voor sociale support? Hieronder kan je jouw supportteam invullen:



Regelmatig contact houden met je supportteam is fijn. Het kan daarom handig zijn om actief contact met hen te zoeken! Met wie van je supportteam ga je dagelijks, wekelijks of maandelijks afspreken?

Dagelijks contact

.....
.....
.....
.....

Wekelijks contact

.....
.....
.....
.....

Maandelijks contact

.....
.....
.....
.....

Het is belangrijk dat de communicatie tussen deze personen goed verloopt. Het zou namelijk vervelend zijn als je tegenstrijdige informatie/advies krijgt. Hoe zorg jij ervoor dat de communicatie goed verloopt binnen jouw supportteam?

.....
.....
.....
.....
.....

Soms heb je het even moeilijk tijdens je revalidatie en dan is het goed om je supportteam op te zoeken.

Als ik er even doorheen zit dan spreek ik deze persoon aan:

Als ik mij onzeker voel of het wel goed gaat komen dan neem ik contact op met:

.....

Als ik mij niet meer gemotiveerd voel dan kan ik bij deze persoon terecht:

Als ik dan neem ik contact op met:

Als ik dan neem ik contact op met: