

# Wat wil ik bereiken?

**Doel:** Ik weet wat ik met dit werkboek wil bereiken.  
**Tijdsduur:** 1 uur.

Nu je na hebt gedacht over wat je wensen en behoeften zijn omtrent je sociale netwerk gaan we deze week aan de slag om dit concreet in doelen te verwoorden. Als je met een probleem aan de slag gaat is het namelijk prettig wanneer je weet waar je naartoe wilt en wanneer je jouw doel bereikt hebt. Daarnaast willen we je ook laten kijken naar de positieve kanten. Die heb je wellicht niet zo helder voor de geest, maar misschien zijn ze er wel.

## Opdracht 1:

**a.** Als je jouw gevoel van eenzaamheid een cijfer zou moeten geven op de schaal van 0 tot 10, welk cijfer zou je dit dan geven? Een 0 staat voor het ergste gevoel van eenzaamheid wat je zou kunnen bedenken en een 10 staat voor de situatie waarin je totaal geen eenzaamheid ervaart.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**b.** Als je een cijfer hebt gegeven wat hoger is dan de nul, schrijf dan eens op wie of wat er voor zorgt dat het cijfer geen nul is geworden, maar het cijfer wat je hebt ingevuld.

**Wie:**

**Wat:**

**c.** Bij welk cijfer vind jij dat jouw probleem van eenzaamheid voldoende is opgelost?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**d.** Wat moet er concreet veranderen in je sociale leven om bij dat cijfer te komen?

**e.** Samenvattend. Welke doelen heb je behaald als je bij dat cijfer bent? Schrijf hier concrete doelen op die je met dit werkboek wilt behalen. Bijvoorbeeld: als ik het werkboek heb doorlopen wil ik minimaal één keer per dag met iemand een praatje maken.

**Wie:**

**Wat:**

**Wanneer:**

