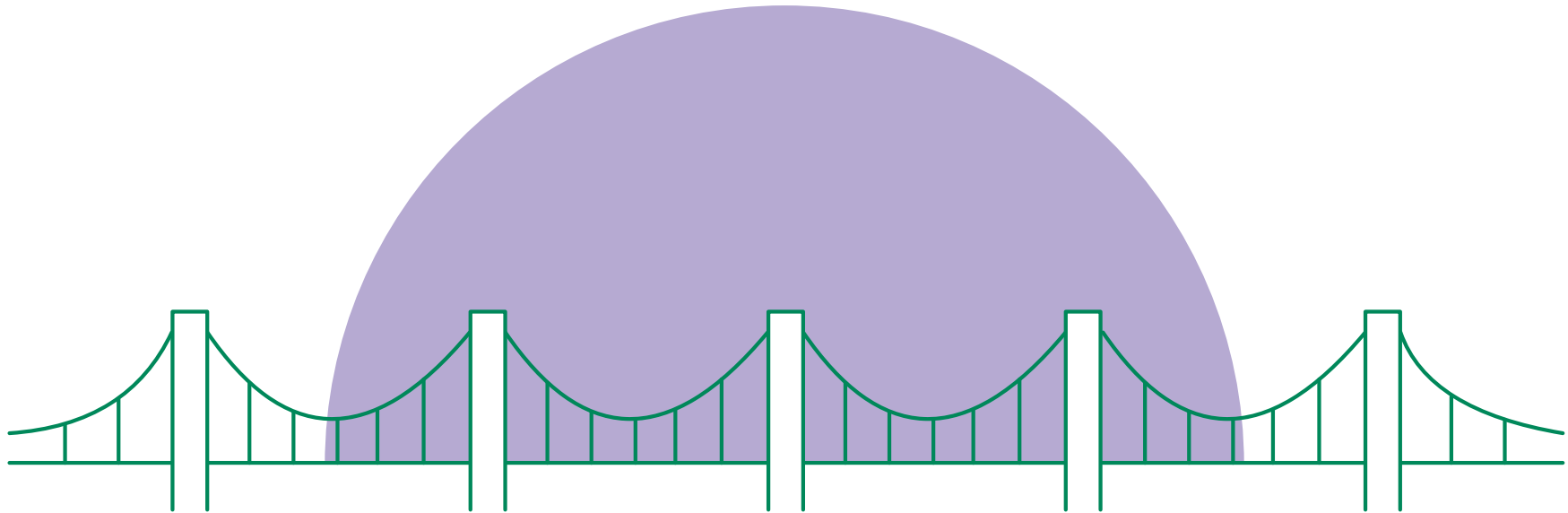


BRUG NAAR REDZAAMHEID

Een tool om alle levensdomeinen en het stressniveau van je cliënt samen in kaart te brengen



WAAROM WERKEN MET DEZE TOOL?

- Om duidelijk te zien waar een cliënt nu staat.
- Om samen te bepalen wat het belangrijkste is om (eerst) aan te werken.
- Om vooruitgang zichtbaar te maken in een hulpverleningstraject.

HOE DEZE TOOL GEBRUIKEN?

1 Leg uit wat de brug voorstelt

De brug helpt om samen naar de situatie van de cliënt te kijken. Een brug steunt op verschillende pijlers. Die pijlers zijn allemaal belangrijk om financieel redzaam te zijn. Als één pijler zwak is, wordt de brug minder stabiel.

Met de brug bekijk je samen:

- Wat is de situatie van de cliënt nu?
- Waar wil de cliënt op korte en lange termijn naartoe?

De brug is geen test. Het is een hulpmiddel om overzicht te krijgen en richting te bepalen.

2 Kies de juiste brug

Er zijn drie bruggen. Kies degene die het best past bij het gesprek:

- Brug met **stressbarometer**
→ Gebruik deze als je wil starten vanuit stress rond geld.
- Brug om alle **levensdomeinen** in kaart te brengen
→ Gebruik deze als je een volledig beeld wil krijgen van verschillende domeinen (bv. wonen, werk, gezondheid).
- Brug om **budget en schulden** in kaart te brengen
→ Gebruik deze als de hulpvraag vooral financieel is.

3 Waar staat de cliënt nu?

- Lees samen de beschrijvingen per domein.
- Vraag en duid aan bij elk domein: *“Welke beschrijving past het best bij jouw huidige situatie?”*

4 Waar wil de cliënt naartoe?

Vraag en duid aan bij elk domein: *“Welke beschrijving past het best bij jouw gewenste situatie?”*

5 Wat geeft de cliënt het meeste stress?

- Bespreek wat de cliënt het eerst wil aanpakken om meer rust te krijgen.
- De onderwerpen die het meeste stress geven, krijgen voorrang.

6 Maak een actieplan

- De brug toont **wat belangrijk is**.
- Het actieplan toont **hoe je eraan gaat werken**.
- Bepaal samen kleine haalbare doelen. Vul samen het actieplan in op de laatste pagina.
- Voor één doel kunnen meerdere acties nodig zijn.

7 Gebruik de brug opnieuw na enkele weken of maanden.

Bekijk samen:

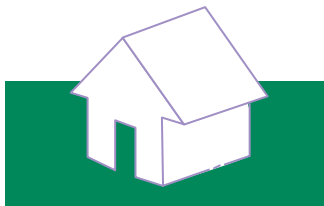
- Wat is er veranderd?
- Moet het plan aangepast worden?



STRESSBAROMETER: HOEVEEL STRESS ERVAAR JIJ?



GELD



WONEN



GEZONDHEID



DAGBESTEDING



NETWERK



**VERBLIJFS-
DOCUMENTEN**



WAT IS JE HUIDIGE EN GEWENSTE SITUATIE BIJ ELK DOMEIN?

	GELD			WONEN	GEZONDHEID
	INKOMEN	RONDKOMEN	SCHULDEN		
	Mijn inkomen is meer dan hoog genoeg.	Ik heb elke maand geld over.	Ik heb geen schulden (behalve voor mijn hypotheek).	Ik heb een vaste woonplaats.	Ik heb geen fysieke of psychische klachten.
	Mijn inkomen is hoog genoeg.	Ik heb bijna elke maand geld over.	Ik heb schulden en betaal die af. Ik maak geen nieuwe schulden.	Ik heb een vaste woonplaats, maar er zijn problemen.	Ik heb weinig fysieke en/of psychische klachten.
	Mijn inkomen is net hoog genoeg.	Sommige maanden heb ik ik geld over, andere maanden niet.	Ik heb schulden en maakte een afspraak om die af te betalen.	Ik heb een tijdelijke woonplaats, maar er zijn problemen.	Ik heb af en toe fysieke en/of psychische klachten.
	Mijn inkomen is te laag.	Ik kom vaak geld tekort.	Ik weet welke schulden ik heb. Ik betaal die niet af.	Ik verblijf tijdelijk in opvang, instelling of bij iemand die ik ken.	Ik heb vaak fysieke en/of psychische klachten.
	Ik heb geen inkomen.	Ik kom altijd geld tekort.	Ik heb schulden, maar ik weet niet welke en hoeveel.	Ik leef op straat.	Ik heb elke dag fysieke en/of psychische klachten.

	DAGBESTEDING			NETWERK		VERBLIJFS-DOCUMENTEN
	OPLEIDING	WERK	TAAL	SOCIALE CONTACTEN	HULPVERLENING	
	Ik doe iets dat bij mij past en waar ik goed in ben.	Ik ben aan het werk.	Ik begrijp en spreek perfect Nederlands.	Ik heb een groot netwerk en veel steun.	Ik heb voldoende hulp, en ben hierover tevreden.	Mijn verblijf is definitief in orde.
	Ik doe iets maar ik zoek nog mijn weg.	Ik ben in begeleiding naar (ander) werk.	Ik begrijp en spreek goed Nederlands.	Ik heb een beperkt netwerk en veel steun.	Ik heb voldoende hulp, maar ben hierover niet tevreden.	Mijn verblijf is tijdelijk in orde.
	Ik doe iets maar ik twijfel of dit echt bij mij past.	Ik zoek naar (ander) werk.	Ik begrijp en spreek een beetje Nederlands.	Ik heb een groot netwerk, maar niet veel steun.	Ik heb minimale hulp.	Mijn verblijfsdocumenten zijn aangevraagd.
	Ik wil iets doen maar ik weet niet goed wat bij mij past.	Ik wil werken maar weet niet waar te beginnen.	Ik begrijp en spreek niet goed Nederlands.	Ik heb een beperkt netwerk, maar niet veel steun.	Ik heb geen hulp, maar wil die wel.	Mijn verblijfsdocumenten zijn onzeker.
	Ik weet niet wat ik wil doen en ik ben daar nu ook niet mee bezig.	Ik heb geen werk.	Ik begrijp en spreek helemaal geen Nederlands.	Ik heb geen netwerk en geen steun.	Ik heb geen hulp en wil die ook niet.	Ik heb geen verblijfsdocumenten.

BUDGET EN SCHULDEN: WAT IS JE HUIDIGE EN JE GEWENSTE SITUATIE?

	STRESS	RONDKOMEN	GELDOVERZICHT	LEEFGELD	SCHULDEN
	Ik heb geen stress over mijn geld.	Ik heb elke maand geld over.	Ik weet exact hoeveel geld ik krijg en uitgeef. Ik volg dit op.	Mijn leefgeld is genoeg.	Ik heb geen schulden (behalve voor mijn hypotheek).
	Ik heb weinig stress over mijn geld.	Ik heb bijna elke maand geld over.	Ik weet ongeveer hoeveel geld ik krijg en uitgeef. Ik volg dit op.	Mijn leefgeld is meestal genoeg.	Ik heb schulden en betaal die af. Ik maak geen nieuwe schulden.
	Ik heb af en toe stress over mijn geld.	Sommige maanden heb ik geld over, andere maanden niet.	Ik weet wat mijn belangrijkste inkomsten en uitgaven zijn.	Mijn leefgeld is soms genoeg.	Ik heb schulden en maakte een afspraak om die af te betalen.
	Ik heb vaak stress over mijn geld.	Ik kom vaak geld tekort.	Ik heb een vaag idee van hoeveel geld ik krijg en uitgeef.	Mijn leefgeld is meestal niet genoeg.	Ik weet welke schulden ik heb. Ik betaal die niet af.
	Ik heb constant stress over mijn geld.	Ik kom altijd geld tekort.	Ik weet totaal niet hoeveel geld ik krijg en uitgeef.	Mijn leefgeld is nooit genoeg.	Ik heb schulden, maar ik weet niet welke en hoeveel.

MIJN ACTIEPLAN



NAAM:

DATUM:

WAT WIL JE BEREIKEN?

WAAROM WIL JE DIT?

☐ Geld ☐ Wonen ☐ Gezondheid ☐ Dagbesteding ☐ Netwerk ☐ Verblijfsdocumenten



WAT GA JE DOEN?

HOE GA JE
DAT DOEN?

WIE OF WAT KAN
JE HELPEN?

WANNEER GA JE
DIT DOEN?

WANNEER IS
HET GELUKT?



WAT HELPT JE OM VOL TE HOUDEN?