

## 9 Werkblad probleeminventarisatie

(Dit werkblad kunt u downloaden via ► <http://extras.springer.com> of ► <http://www.binnendelijken.nu/boek/werkbladen>.)

	storend			
	niet	weinig	tamelijk	zeer
<b>gezondheid</b>				
slaapproblemen				
gewichtproblemen				
lichamelijke vermoeidheid, uitputting				
pijn				
chronische lichamelijke problemen				
moeite met opstaan 's morgens				
slechte leefwijze en voeding				
moeite met dagelijkse verzorging (douchen, eten)				
moeite met een zinvolle dagbesteding (werk, zorg etc.)				
moeite met in slaap komen				
moeite met eten				
te veel roken/drinken/drugs gebruiken				
een ander gezondheidsprobleem?				
<b>financiën</b>				
moeite eindjes aan elkaar te knopen				
te weinig geld				
groeierende schuldenlast				
onverwachte uitgaven				
te weinig geld voor hobby's en uitjes				
voldoende op de hoogte van bestaande financiële regelingen? (kinderbijslag, zorgtoeslag, huurtoeslag, subsidies)				
<b>woonsituatie</b>				
slechte buurt				
te klein, te groot				
onprettige omstandigheden				
dingen die gerepareerd moeten worden				
slechte verhouding met huisbaas				
problemen met burens				

	storend			
	niet	weinig	tamelijk	zeer
<b>sociale relaties</b>				
verlegenheid				
weinig vrienden				
te weinig contact met potentiële partners				
eenzaamheid				
slecht kunnen opschieten met bepaalde mensen				
spak gelopen of spaaklopende relatie				
zich buitengesloten voelen				
gebrek aan liefde en genegenheid				
kwetsbaarheid voor kritiek				
meer intimiteit met mensen willen				
niet begrepen worden door anderen				
niet goed weten hoe te veranderen				
graag een partner willen				
niet begrepen worden door anderen				
niet goed weten hoe te veranderen				
<b>recreatie</b>				
te weinig leuke dingen doen (concerten, theater, cafébezoek)				
onbeholpenheid in sport of spelletjes				
te weinig vrije tijd				
meer gelegenheid willen om van kunst en zelfexpressie te genieten				
verveling				
te weinig gelegenheid om van de natuur te genieten				
frustratie over 'dingen niet meer kunnen doen'				
reizen willen maken				
niet in staat iets leuks te bedenken om te doen				
<b>familie</b>				
afgewezen voelen door de familie				
onigheid met partner				
niet met één of meer van de kinderen overweg kunnen				
problemen met kleinkinderen, neefjes, nichtjes				
onzekerheid – vrees partner kwijt te raken				
niet open en eerlijk kunnen zijn tegenover familieleden				
problemen met intimiteit met partner				

	storend			
	niet	weinig	tamelijk	zeer
verlangen naar seksueel contact met ander dan partner				
andere interesses hebben dan partner				
boosheid, wrok jegens partner				
bemoeizucht van familieleden				
opgesloten voelen in een negatieve gezinssituatie				
stuklopend huwelijk/relatie				
ziek familielid				
veel ruzie thuis				
irritatie over gewoonten van familielid				
zorg over familielid				
<b>psychologisch</b>				
verslaafd zijn				
religieuze problemen				
problemen met gezag				
obsessie met verre of onbereikbare doelen				
verdriet				
gebrek aan motivatie				
af en toe behoorlijk somber zijn				
nervositeit				
belemmerd voelen in het bereiken van doelstellingen				
vaak boos zijn				
tobben, piekeren				
zorgen hebben				
<b>diversen</b>				
niet meer echt kunnen genieten				
het gevoel anderen tot last te zijn				
op vakantie willen, maar hoe en met wie?				
te weinig activiteit				
anderen niet om hulp willen vragen				
huisdier niet meer kunnen verzorgen				
ergens naartoe willen, maar niet weten hoe				
moeite met huishouden (schoonmaken, de was)				
problemen met boodschappen doen				
slechte relatie met huisarts				
nog iets willen oppakken/beginnen, maar het niet meer kunnen opbrengen				