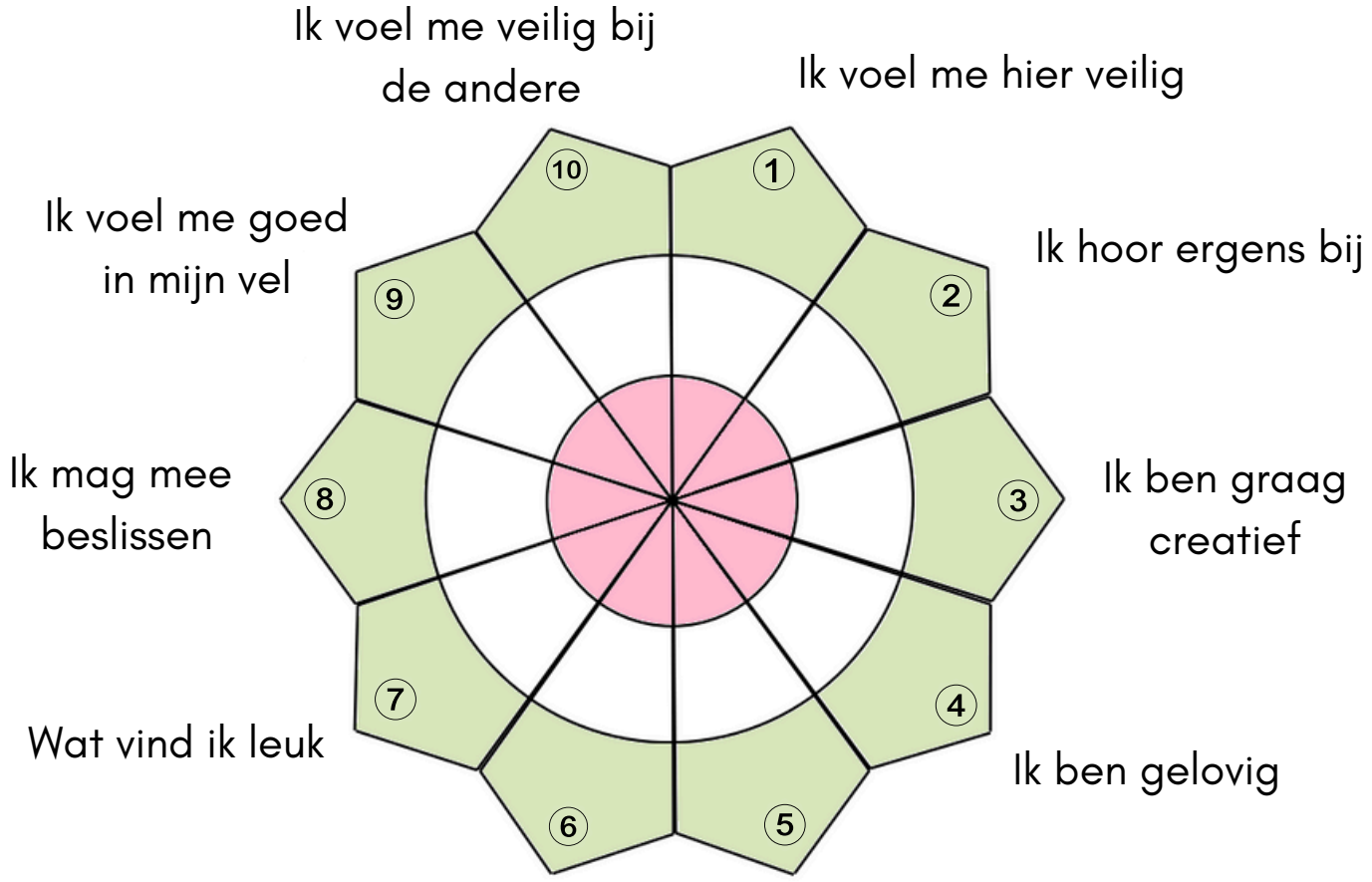
De Motivatie Wijzer



Uitleg Motivaties

1
- Een dak boven je hoofd
- Zorg voor ziektes
- Toegang tot gezondheidszorg
- Goede slaap, eten en bewegen
- Financieel geen problemen
- Een eigen safe space hebben

2
- Bij een groep willen horen
- Bijdragen aan de gemeenschap

3
- Jezelf ergens expressief/
- creatief (in) kunnen uitdrukken
- Verlangen naar nieuwe dingen

4
- Religie? Cultuur?
- Andere vormen hiervan? (bv. alternatieve geneeskunde)
- Zinvolheid van het leven
- Aanwezig bij belangrijke anderen?

5
- Waar weet je veel over?
- Waar ben je expert in?
- Waar kun je anderen iets in helpen leren?
- Wat doe je graag op school?
- Waar leer je graag over bij?

6
- **Waar ben je goed in?**
- **Waar ben je gepassioneerd in?**
- **Wat doe je en ben je nadien trots op jezelf voor?**

7
- Wat doet je plezier?
- Wat vind je leuk?
- Waar word je blij van?
- Heb je leuke hobbies?

8
- Inspraak in persoonlijke prioriteiten en traject
- Invloed op dagelijkse beslissingen
- Lage SEO: valse keuzes geven
- Wat kan de jongere alleen doen?

9
- Hoe kun je rust vinden?
- Wat helpt ontprikkelen?
- Copings bij emotieregulatie (alleen vs. met iemand samen)
- Signaliseringsplan invullen

10
- Goede hechting?
- Hoe in relatie met de andere?
- Een band willen aangaan
- Goed willen staan bij de andere
- Rekening kunnen houden met de andere
- Tegen peer pressure kunnen
- Hebben zij vertrouwen in hun netwerk?