

Waar doe je het liefst aan mee,
ook al gaat het misschien
langzamer dan vroeger?

M1

Welke groep, club of activiteit
geeft jou het gevoel
dat je erbij hoort?

M2

Hoe laat je anderen weten dat je
mee wilt doen, ook met je
energiebeperkingen?

M3

Wat is het mooiste aan samen
dingen doen met anderen?

M4

Welke aanpassing heeft ervoor
gezorgd dat je ergens weer bij
kon zijn?

M5

Bij welke activiteit vergeet je
even je vermoeidheid?

M6

Hoe kun je op jouw tempo
toch volwaardig meedoen?

M7

Welke nieuwe vorm van
participatie heb je ontdekt
sinds post-COVID?

M8

Wat motiveert jou om de deur
uit te gaan en deel te nemen?

M9

Hoe zorg je ervoor dat je sociale
contacten behoudt, ondanks je
beperkte energie?

M10

Voor wie ben jij onmisbaar en hoe merk je dat?

E1

Welke unieke bijdrage kun jij leveren vanuit jouw ervaring?

E2

Hoe help je anderen, ook met jouw beperkte energie?

E3

Wat is het mooiste compliment dat je ooit hebt gekregen over je bijdrage?

E4

Op welke manier kun jij andere post-COVID patiënten ondersteunen?

E5

Hoe gebruik je jouw wijsheid en ervaring om het leven van anderen mooier te maken?

E6

Welke talenten of vaardigheden kun je nog steeds goed inzetten voor anderen?

E7

Hoe laat je je familie/vrienden weten dat je er voor ze bent, op jouw manier?

E8

Wat draag jij bij aan je gemeenschap dat niemand anders kan bijdragen?

E9

Hoe zorg je ervoor dat je stem gehoord wordt in situaties die jou raken?

E10

Op welke gebieden bepaal jij
nog steeds zelf wat je doet en
wanneer?

Z1

Hoe heb je geleerd om 'nee'
te zeggen zonder je schuldig
te voelen?

Z2

Welke keuzes maak je bewust
om je energie goed te verdelen?

Z3

Hoe zorg je ervoor dat jouw
grenzen gerespecteerd worden?

Z4

Wat doe je om controle te
houden over de dingen die jou
belangrijk zijn?

Z5

Hoe plan je je dag zo dat je het
meeste uit je energie haalt?

Z6

Welke hulpmiddelen of
aanpassingen geven jou meer
zelfstandigheid?

Z7

Hoe communiceer je je
behoeften duidelijk naar
anderen?

Z8

Wat heb je geleerd over het
vinden van balans tussen rust
en activiteit?

Z9

Hoe zorg je ervoor dat je de
regie houdt over je eigen
zorgproces?

Z10