



1	Ik voel me langer dan 2 weken terneergeslagen	ja/ nee
2	Ik verlang terug naar mijn oude leven	ja/ nee
3	Ik voel me alleen met mijn beperkingen	ja/ nee
4	Ik ben bang dat het niet goed komt met mij	ja/ nee
5	Ik durf om hulp te vragen	ja/ nee
6	Ik zorg goed voor mijzelf	ja/ nee
7	Ik heb grip op mijn leven	ja/ nee
8	Ik voel me meestal opgewekt	ja/ nee
9	Ik heb vertrouwen in de toekomst	ja/ nee
10	Ik heb geaccepteerd dat ik hersenletsel heb	ja/ nee
11	Ik mag gelukkig zijn	ja/ nee

*Kijk na het beantwoorden van de vragen op [nahmasterplan.nl](http://nahmasterplan.nl)*

Wat zou voor jou een eerste stapje kunnen zijn naar een nieuwe toekomst?

1.....

2.....

3.....

