## **Lijst met personen die je kan contacteren als er een probleem is**

#### Dit is een fictieve lijst ter inspiratie. Uiteraard is zo’n lijst persoonlijk. Pas hem aan en breidt hem uit volgens je eigen noden. Doorheen de tijd veranderen de contacten.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Probleem | Wie | Hoe | Wanneer mag het? |
| Huishoudelijke taken: wassen, strijken, koken, poetsen   * Vragen over huishouden * Hulp nodig | Nancy  (buurvrouw)  Mama | Langsgaan en aanbellen  Bel 01/11.22.33. | Tussen 8u en 20u  Overdag |
| Elektrische apparaten | Mark  (nonkel)  Tom (buurman) | Bel 04/12.34.56.  Langsgaan en aanbellen | Na 17u of weekend  Tussen 8u en 20u |
| Problemen op het werk | Nathalie (jobcoach)  Greet (vorige jobcoach): bij terugkerend probleem  Nicole (leidinggevende) | Mail sturen  Bellen  Bellen  Mail sturen  Langsgaan  Bellen | Altijd  Overdag  Niet te vaak (max 1x/maand)  Altijd  Als de deur open is  Tussen 9u en 17u |
| Gedachten niet geordend krijgen | Mathias  (goede vriend)  Ellen  (vroegere coach) | Bel 04/65.43.21.  Bel 04/33.33.33.  Mail sturen | altijd  altijd (september en juni minder beschikbaar) |
| Administratie   * Dagelijks papierwerk * Dringend | Kim (thuisbegeleider)  Kim (thuisbegeleider)  mama | Vragen noteren in schrift en overlopen als Kim er is.  Bel 04/99.99.99  Bel 04/11.11.11. | Elke donderdag van 17u tot 18u  Kantooruren  Overdag |
| Weekplanning | Kim (thuisbegeleider) | Vragen noteren in schrift en overlopen als Kim er is. | Elke donderdag van 17u tot 18u |
| Studies   * Dagelijkse taken, opdrachten, leerstof, lessen * Studiekeuze, studiebegeleiding, algemene vragen | Sofie  (studiegenoot)  Bianca (studentenbegeleider) | Bellen  SMS  Mail sturen  Mail sturen  Bellen | 10u – 23u  altijd  altijd  Altijd  Werkdagen 9u – 17u |
| Financiële zaken | papa | Langsgaan of bellen | Overdag |
| Sociale activiteit voorbereiden | Kim (thuisbegeleider)  Mathias  (goede vriend)  Ellen  (vroegere coach) | Vragen noteren in schrift en overlopen als Kim er is.  Bel 04/65.43.21.  Bel 04/33.33.33. | Elke donderdag van 17u tot 18u  altijd  altijd (september en juni minder beschikbaar) |
| Vrije tijd   * Invulling zoeken * Problemen, duurzame oplossing zoeken | Simon (goede vriend)  Mathias (goede vriend)  Sofie (studiegenoot)  Kim (thuisbegeleider) | Bellen  Bellen  Bellen  Vragen noteren in schrift en overlopen als Kim er is.  Bel 04/99.99.99 (dringend) | Weekend  Altijd  Tijdens de week  Elke donderdag van 17u tot 18u  Kantooruren |
| Onverwachte omstandigheden | Kim (thuisbegeleider)  Mathias (goede vriend)  Ellen  (vroegere coach) | Bellen  Bellen  Bellen  Mailen | Overdag  Altijd  Altijd (september en juni minder beschikbaar) |
| Kledij | Katrijn (zus) | Bellen  Mailen om af te spreken  Langsgaan | Altijd |
|  |  |  |  |