**Werkblad brainstormen en bepalen van de meest geschikte persoon of voorziening**

Brainstorm eerst (desgewenst samen met iemand anders) welke personen of voorzieningen je kunnen helpen om op een adequate wijze je gevoelens van eenzaamheid te verminderen. Denk aan zowel formele als informele personen of voorzieningen en zowel binnen als buiten de eigen opleiding.

Bepaal daarna (met behulp van het geven van scores) welke persoon of voorziening jou het beste kan ondersteunen, gebaseerd op de deskundigheid van, je relatie met en de beschikbaarheid van de persoon of voorziening. Scoring: hoog = 5; middelmatig = 3; laag = 1. Bereken de scores en kies op basis daarvan de meest geschikte persoon of voorziening.

|  | **Persoon/voorziening** | **Deskundigheid** | **Positieve relatie** | **Beschikbaarheid** | **Totaalscore** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.** |  |  |  |  |  |
| **2.** |  |  |  |  |  |
| **3.** |  |  |  |  |  |
| **4.** |  |  |  |  |  |
| **5.** |  |  |  |  |  |
| **6.** |  |  |  |  |  |
| **7.** |  |  |  |  |  |
| **8.** |  |  |  |  |  |
| **9.** |  |  |  |  |  |
| **10.** |  |  |  |  |  |