

Regenesis intake formulier van.....

KLACHT

Wat is je klacht

Welke score geef je nu aan je klacht 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Hoe is je klacht ontstaan

Hoelang bestaat je klacht al

Wat heb je er al aan gedaan

Wat was daarvan het effect

Hoe manifesteert je klacht zich

Wat voel je precies en waar

Is het constant aanwezig, of alleen op bepaalde momenten

Wat wil je bereiken

Waarom wil je dat bereiken

Waarom is dat tot nu toe niet gelukt

Wie of wat belemmert je om dat te bereiken

Hoe weet je dat je klacht verdwenen is, wat doe je dan wel wat je nu niet doet

JEUGD

Was je als kind gepland.

Waren je ouders getrouwd of woonden ze niet bij elkaar

Hoe verliep je geboorte:

Was je moeder blij met je

Was je vader blij met je

Was je zus/broer blij met je

Uit hoeveel kinderen bestond jullie gezin

Het hoeveelste kind was jij

Voelde je je veilig in je gezin

Kreeg je liefde van je moeder, zo ja, hoe uitte ze dat

Zo nee wat belemmerde haar

Kreeg je liefde van je vader, zo ja hoe uitte hij dat

Zo nee wat belemmerde hem

Heb je te maken gehad met dominantie in je gezin

Zo ja hoe uitte zich dat

Had je opa's en oma's

Hoe was het contact met hen

Ben je gelovig opgevoed

Wat betekent het geloof nu voor je

Hoe verliep je schooltijd

Voelde je je prettig op school

Hoe was het contact met je onderwijzers

Hoe was het contact met de andere kinderen

Had je vriendjes/vriendinnetjes

Mochten er kinderen bij je thuis spelen

Mocht jij bij vriend(innetjes) spelen.

Hoe zou je kort je jeugd omschrijven

Werk

Welke vervolgopleiding heb je gekozen

Kon je de opleiding doen welke je graag wilde

Wat voor werk doe je nu

Waarom heb je voor dit werk gekozen

Werk je met plezier

Zo niet, welk werk zou je graag willen doen

Wat of wie belemmert je om dat te doen

Hoe is het contact met je baas/manager

Krijg je wel eens een compliment van hem/haar

Voel je waardering voor het werk wat je doet

Hoe is het contact met je collega's

Voel je je ondersteund door je collega's

Zie je je collega's buiten werktijd om

Ervaar je je werk als zwaar

Ervaar je stress op je werk

Krijg je mogelijkheden aan geboden om door te groeien/ bij te scholen/

Vind je dat genoeg salaris krijgt

ONTSPANNING

Wat doe je om je te ontspannen

Wat zijn je hobby's

Hoe vaak beoefen je je hobby

Is dat voldoende of zou je vaker met je hobby bezig willen zijn

Wat of wie belemmert dat

Welke sport beoefen je en waarom

Hoe vaak per week sport je

Wat betekent sporten voor je

Is dat voor jou voldoende of zou je vaker willen sporten

Wat of wie belemmert dat

Ervaar je plezier aan het sporten of ervaar je het als een plicht

Hoe vaak per week kom je in de natuur/buiten

Is dat voor jou voldoende of zou je vaker in de natuur willen zijn

Wat of wie belemmert dat

VOEDING EN DRAINAGE

Wat doe je om gezond te blijven

Wat betekent voeding voor je

Ontbijt je iedere dag, zo ja wat

Zo nee wat belemmert je om te ontbijten

Lunch je ieder dag, zo ja wat

Zo nee wat belemmert je om te lunchen

Bestaat je avond maaltijd uit een warme maaltijd

Zo nee wat belemmert je een warme maaltijd te eten

Kook je iedere dag

Maak je gebruik van een magnetron

Maak je gebruik van pre fab maaltijden

Eet je samen met je gezinsleden

Eet je aan tafel

Hoe lang duurt een gemiddelde maaltijd

Gebruik je supplementen ,zo ja welke en waarom

Eet je dagelijks fruit

Zo nee wat belemmert je om je fruit te eten

Drink je water zo ja hoeveel glazen per dag

Zo nee wat belemmert je om water te drinken

SLAAPPATROON

Wat is je avond ritueel

Hoeveel uur slaap je per nacht en is dat voldoende voor je

Zo niet wat belemmert je om langer te slapen

Slaap je makkelijk in

Zo niet wat belemmert je om makkelijk in te slapen

Slaap je de hele nacht door

Zo niet wat belemmert je om door te slapen

Gebruik je slaap medicatie, zo ja welke

Hoe lang gebruik je deze medicatie, en wat is het resultaat

Word je uit jezelf wakker

Hoe sta je 'smorgens op

Wat is je ochtend ritueel

welke score geef je je energie niveau 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Huidige leefomstandigheid

Ben je getrouwd, leef je samen, leef je alleen?

Hoe ervaar je je relatie, alleen zijn?

Ben je ooit gescheiden?

Zo ja hoe verliep dat?

Heb je kinderen?

Zo ja hoeveel?

Hoe is het contact met hen nu.

Zo nee, hoe is dat voor je