

### Test: hoe pakt u problemen aan?

Er zijn verschillende manieren om problemen aan te pakken. Soms moet u meteen in actie komen, soms is het beter om af te wachten. Wat u doet, verschilt per probleem. Bedenk daarbij wel dat de overheid steeds meer verantwoordelijkheid bij u neerlegt.

Zo moet u van de overheid bij ziekte actief en aantoonbaar meewerken aan uw re-integratie. Maar ook ervaringsdeskundigen geven aan dat veel van uw herstel afhangt van uw eigen inzet.

Met de test onderzoekt u welke strategie u meestal gebruikt.

Omcirkel wat bij u past:

1 = nee; 2 = weet niet; 3 = een beetje; 4 = ja.

Als ik een probleem heb...

A kom ik in actie	1	2	3	4
B wil ik het zo snel mogelijk oplossen	1	2	3	4
C zet ik alles rustig op een rijtje	1	2	3	4
D bekijk ik het probleem van alle kanten	1	2	3	4
E hoef ik dat niet alleen op te lossen	1	2	3	4
F praat ik erover met anderen	1	2	3	4
G wacht ik eerst even af	1	2	3	4
H denk ik er heel veel over na	1	2	3	4

Het type waar u 13 of meer punten op hebt gescoord, is waarschijnlijk de meest voorkomende manier waarop u problemen aanpakt. Kijk of deze strategie past bij uw huidige probleem.

Tel de scores bij elkaar op van

1. A B C D ..... punten: *aanpakker*
2. E F G H.....punten: *afleidingzoeker*
3. A B E F.....punten: *steunzoeker*
4. C D G H.....punten: *afwachter*

Bedenk dat aanpakkers en steunzoekers vaak meer grip hebben op hun situatie. Oefen eens met hun strategie (kijk hierboven welke letters bij welke strategie passen).

Nog vragen?

Voor informatie en advies kunt u contact opnemen met de adviseurs van de Wijzer met Welder via 0900-4800 300 (30cpm). U kunt ook uw vraag stellen op ons forum dat u kunt vinden op [www.welderforum.nl](http://www.welderforum.nl)