



BEHOEFTE



X

DIT HEB IK NODIG ...

 LUCHT (Ik kan goed ademen.)	 ONDERSTEUNING (Ik word aangemoedigd en geholpen.)	 ONTDEKKEN (Ik kom iets nieuws te weten.)	 ONTSPANNING (Mijn hoofd/lichaam kan tot rust komen.)
 ETEN OF DRINKEN (Ik kan eten of drinken.)	 BESCHERMING (Ik voel me veilig.)	 BEWEGING (Ik kan mijn lichaam bewegen.)	 VIEREN
 ERBIJ HOREN (Ik maak deel uit van een groep.)	 PLEZIER (Ik kan me vermaken.)	 RUST (Ik kan kalmte en stilte vinden.)	 GEZIEN WORDEN (Anderen begrijpen en waarderen mij.)
 EEN EIGEN PLEK (Ik heb een plek waar ik me goed voel.)	 EEN KNUFFEL (Ik word liefdevol omhelsd.)	 ALLEEN ZIJN (Ik kan tijd nemen voor mezelf.)	 GEZELSCHAP (Ik ben niet alleen.)
 EERLIJKHEID (Ik ben eerlijk tegen jou, jij bent eerlijk tegen mij.)	 BEGRIP (Je begrijpt mij en ik begrijp jou.)	 MEDELEVEN (Iemand geeft aandacht aan mijn gevoelens.)	 KEUZE (Ik kan zelf kiezen wat ik wil.)