



de  
Morgenplek

# Een plek *om te landen.*

*fijn dat je er bent*

JOUW PLEK. JOUW VERHAAL.

Een kleine gids voor jouw eigen weg.

Terug naar het Kijkatelier

# Je hoeft hier niet meteen alles te weten.

---

Een nieuwe plek. Andere mensen. Dingen die net anders gaan dan je gewend bent. Dat mag even zoeken zijn. Je hoeft hier niet meteen je draai te vinden.

Bij de Morgenplek geloven we in kleine stappen en echte aandacht. We willen weten wie jij bent, wat je prettig vindt en wat jou helpt. Ook als je dat zelf nog aan het ontdekken bent.

Deze gids geeft je een eerste indruk. Je leest wie we zijn, hoe een dag eruit kan zien en waar je terecht kunt met je vragen. Lees wat je nodig hebt. De rest komt later wel.

*Welkom. Precies zoals je nu bent.*

Lees wat je nu nodig hebt. Je mag altijd terugbladeren.

# Vind rustig je eigen weg.

---

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Fijn dat je er bent         | 02 |
| De mensen & de plek         | 04 |
| Een dag bij ons             | 05 |
| Eten & koken                | 06 |
| Samen leven                 | 07 |
| Wie jij bent & jouw plannen | 08 |
| Geld met overzicht          | 10 |
| Zorgen voor je plek         | 11 |
| Je stem doet ertoe          | 12 |
| Jouw week & wat jou helpt   | 13 |

# Een eigen plek. Vertrouwde gezichten.

---

De Morgenplek is een kleinschalige plek waar mensen elkaar kennen. Geen groot verhaal over hoe je zou moeten zijn, maar aandacht voor hoe het vandaag met je gaat.

Je hebt een eigen ruimte en deelt ook plekken met anderen. We laten je zien waar je iets kunt vinden, wie je iets kunt vragen en hoe we rekening met elkaar houden.

Je hoeft niet alles alleen uit te zoeken. Een vraag stellen, iets opnieuw laten uitleggen of eerst even kijken mag altijd.



# Een beetje ritme. Ruimte voor jezelf.

---

Niet iedere dag hoeft hetzelfde te zijn. Een paar herkenbare momenten kunnen wel rust geven. Samen kijken we naar wat bij jou past.

## *Ochtend* Rustig beginnen

Wakker worden, iets eten en bekijken wat de dag brengt.  
Wat helpt jou om goed te starten?

## *Middag* Doen wat bij je past

School, werk, een activiteit of een eigen plan. Met ruimte om iets te proberen en tussendoor op adem te komen.

## *Avond* De dag laten landen

Tijd om te eten, iets leuks te doen of juist even niets. Een korte blik op morgen kan je hoofd wat rustiger maken.

*Je ritme mag met je meegroeien.*

# Iets warm. Iets zelfgemaakt.

---

Je hoeft geen keukenheld te zijn om iets lekkers te maken. Begin klein. Lees eerst het recept, leg klaar wat je nodig hebt en vraag hulp als dat fijner voelt.

## *Tomatensoep voor twee*

- 1 ui en 1 teen knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 400 g tomatenblokjes uit blik
- 400 ml groentebouillon
- Peper en eventueel basilicum

01

Snijd de ui en knoflook fijn. Verwarm de olie in een pan en fruit de ui ongeveer 5 minuten op laag vuur.

02

Voeg de knoflook toe en roer 1 minuut. Doe de tomaten en bouillon erbij. Laat 15 minuten zacht koken.

03

Pureer voorzichtig als je een gladde soep wilt. Proef en voeg peper toe. Lekker met brood.

# Samen leven. Jezelf blijven.

---

Afspraken geven overzicht. Ze zijn er om het voor jezelf en voor elkaar prettig te houden. We leggen uit waarom iets belangrijk is en luisteren naar jouw vragen.

## 01 Zeg wat je nodig hebt.

Je hoeft niet te wachten tot iets groot wordt. Een klein ongemak mag ook besproken worden.

## 02 Laat ruimte voor een ander.

Een ander kan iets anders prettig vinden. We praten over verschillen en zoeken naar wat helpt.

## 03 Ga zorgvuldig om met spullen.

Met je eigen dingen, de spullen van een ander en de plekken die je samen gebruikt.

## 04 Kom terug op wat niet lukt.

Een lastige dag of een misverstand hoeft niet het einde van het gesprek te zijn. We kijken naar een volgende stap.

# Dit ben ik. En dit helpt mij.

---

Er zijn geen goede of foute antwoorden. Schrijf, teken of bespreek wat bij je opkomt. Je mag ook iets openlaten.

*Hier word ik blij van...*

---

---

*Dit kan ik al, ook al lijkt het klein...*

---

---

*Als ik onrustig ben, helpt het als...*

---

---

*Dit wil ik graag dat anderen van mij weten...*

---

---

*Je bent meer dan wat vandaag lastig is.*

---

# Een kleine stap is ook een stap.

---

Wat zou je willen ontdekken, proberen of leren? Begin bij iets dat voor jou betekenis heeft. Je hoeft niet het hele eindpunt al te kennen.

*Dit zou ik graag willen...*

---

---

*Mijn eerste kleine stap is...*

---

---

*Dit of deze persoon kan mij helpen...*

---

---

*Zo merk ik dat ik vooruitga...*

---

---

*Je mag je plan onderweg veranderen.*

---

# Overzicht geeft een beetje ruimte.

Soms helpt het om even op papier te zien wat er binnenkomt en waaraan je geld uitgeeft. Vul alleen in wat voor jou van toepassing is. Vul je eigen bedragen in, voor dezelfde periode.

*Wat komt er binnen?*

€

€

*Waar gaat het naartoe?*

€

€

*Wat wil ik bewaren?*

€

€

*Je hoeft geldzaken niet in je eentje te begrijpen.*

# Zorg voor je plek. Fijn voor jezelf.

---

Een prettige ruimte begint vaak met iets kleins. Kies één hoek of één taak. Zet eventueel een liedje op en kijk daarna wat er al gelukt is.

## *Een beetje, elke dag*

- ☐ Afval weggooien en servies terugbrengen.
- ☐ Spullen terugleggen waar je ze kunt vinden.
- ☐ Even luchten als dat kan.

## *Een rustig moment in de week*

- ☐ Stoffen en de vloer schoonmaken.
- ☐ Bed verschoonen en de was verzamelen.
- ☐ Kijken wat op is en wat je nodig hebt.

*Klaar is fijner dan perfect.*

# Ook jouw verhaal telt.

---

Soms is het lastig om uit te leggen wat er in je omgaat. Je mag tijd nemen om woorden te vinden. Schrijven, iets tekenen of een voorbeeld geven kan ook helpen.

Als iets niet fijn voelt, is dat een reden om erover te praten. Bespreek met wie je je veilig voelt en wat jij nodig hebt om je verhaal te kunnen vertellen.

Vraag wie jouw aanspreekpunt is en hoe je iemand buiten de organisatie kunt bereiken als je dat liever wilt. Je mag vragen om de contactgegevens op een plek te bewaren waar jij ze makkelijk terugvindt.



*Een vraag hoeft niet eerst belangrijk genoeg te zijn.*

# Een week met jouw ruimte.

---

Zet hier wat vaststaat, wat je wilt proberen en waar je tijd voor jezelf wilt houden. Niet ieder vakje hoeft gevuld.

*Maandag*

---

*Dinsdag*

---

*Woensdag*

---

*Donderdag*

---

*Vrijdag*

---

*Weekend*

---

*Wat zou deze week een fijn moment zijn?*

# Wat helpt jou vandaag?

---

Niet iedere dag voelt hetzelfde. Je mag opnieuw kiezen wat je helpt. Begin bij iets dat nu prettig of haalbaar voelt.

## 01 Een beetje overzicht.

Schrijf één ding op dat je vandaag wilt onthouden. Meer hoeft niet.

## 02 Een vertrouwd moment.

Een kop thee, je favoriete muziek of even naar buiten. Wat doet jou goed?

## 03 Iemand naast je.

Vraag of iemand even meedenkt of gewoon bij je komt zitten.

## 04 Ruimte voor jezelf.

Geef aan wanneer je rust nodig hebt. Samen kunnen we zoeken naar een fijne plek.

# Wat wil jij meenemen?

Een vraag voor later. Iets om te onthouden. Of een zin die voor jou klopt.

Het mag in losse woorden.



Je hoeft het  
niet allemaal  
alleen te doen.

*Op jouw tempo. Met aandacht.*

de  
Morgenplek

Met aandacht gemaakt door Studio Bersama.

Terug naar het Kijkatelier