

- Je houding of instelling is altijd van belang
- Ga mee doen aan een sociale vaardigheidstraining
- Leer initiatief te nemen
- Leer gebruik te maken van email, sms etc.
- Welke sociale vaardigheden mis je?
- Zelf positief zijn, trekt anderen aan
- Gewoon aardig zijn voor anderen werkt
- Maak gebruik van online-netwerken
- Oefenen en nog eens oefenen

- Wonen in de buurt die bij je past
- Maak een buurtkaart met daarop alle activiteiten en netwerken
- Doe mee met activiteiten, sluit je aan bij bestaande activiteiten
- Ga met een maatje de buurt verkennen
- De kerk heeft een goed netwerk
- Wordt lid van een club, vereniging etc.

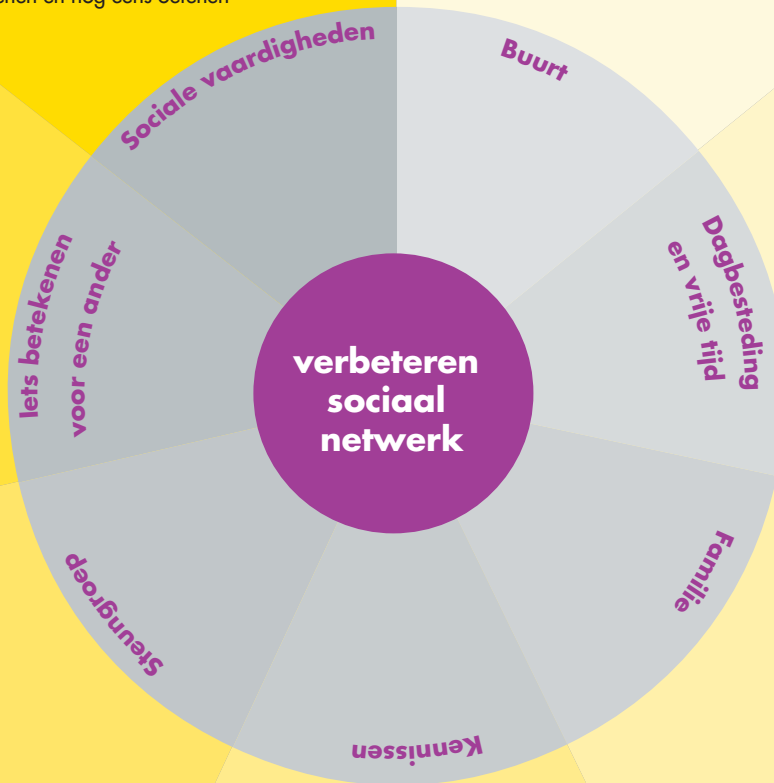
- Zelf een hulpbron zijn
- Vrijwilligerswerk doen
- Verbeter de balans tussen "geven en nemen" met anderen
- Wees beschikbaar voor een "vriendendienst"
- Ga zelf in een steungroep zitten

- Mensen uit je steungroep hebben ook een netwerk
- Doe een beroep op iemands kwaliteiten en waardeer dat
- Vraag anderen je te helpen bij het vergroten van je netwerk

- Van kennissen kan je vrienden maken
- Ook naar een vaste partner kan je systematisch zoeken
- Onderzoek welke contacten je in het verleden bent kwijtgeraakt
- Onderzoek of herstel mogelijk is
- Breng nieuw leven in verwaterde relaties

- Werk en school zijn bij uitstek geschikt om mensen te ontmoeten
- Met anderen bezig zijn met je hobby
- Samen een sport doen
- Vraag naar anderen die dezelfde interesses hebben
- Zoek naar mensen met eenzelfde overtuiging

- Een familie netwerk kan bijna altijd geactiveerd worden
- Los ruzies in de familie op
- Denk om alle verjaardagen, doe een eerste stap





SUCCESVOL ZIJN

- Van afwachten naar pro-actief handelen
- Van 'who cares' naar doelgericht werken
- Van 'er alleen voor staan' naar 'er samen voor gaan'
- Denken in oplossingen in plaats van problemen

- Waardegebieden bepalen
- Doelen en werkwijze vaststellen
- Één regie op basis van de waarden en doelen van de hulpvrager

- Integrale hulpverlening
- Specialisten zijn dienstbaar
- Teamwork
- Buiten eigen grenzen kijken

- Expert gewone leven
- Geeft steun bij de regie
- Gebruikt het netwerk als hulpbron
- Ondersteunt bij netwerkverbetering

- Netwerkversterking
- Inventariseren van hulpmogelijkheden
- Steungroep samenstellen

- Werken met een digitaal hulpvragersvolgsysteem
- Over de grenzen van een organisatie kijken

DE STEUNGROEP VAN:

UITGANGSPUNTEN ZIJN

1. Het gaat om de doelen van de hulpvrager
2. We volgen het plan
3. We overleggen alleen in aanwezigheid van de hulpvrager
4. We werken met elkaar samen
5. We richten ons op wat goed gaat

HEEFT ALS MOTTO...



DE LEDEN ZIJN

- 1
- 2
- 3

DE DOELEN ZIJN

- De hulpvrager is succesvoller
- Netwerkverbetering

VAN DE LEDEN WORDT VERWACHT

- Openheid
- Positieve betrokkenheid
- Van woorden daden maken
- Rolmodel zijn
- Meehelpen met het behalen van de doelen