

Sociaal netwerk

Een goed sociaal netwerk is belangrijk in ieders leven. Het leidt tot vriendschap en je hebt mensen om leuke dingen mee te doen, interesses en hobby's te delen. Niet iedereen heeft uiteraard een goed of steunend sociaal netwerk. Het netwerk bestaat soms alleen uit familie en vrienden van familie.

Misschien heb jij er ook wel behoefte aan om met anderen van buiten deze kleine kring leuke dingen te doen; een goed gesprek te voeren en ondersteuning te ervaren en eenzaamheid te voorkomen.

Hoe pak je dit nu aan?

Stap 1: wensen en plannen in kaart brengen: interesses en vaardigheden waar je goed in bent aanpakken om hier iets mee te doen. Denken in mogelijkheden ipv onmogelijkheden. Kostenplaatje speelt ook mee.

Stap 2: welke mensen wil je hier voor kiezen en spelen een rol in je leven? Voor iemand is 1 persoon genoeg, terwijl de ander er het liefst 5 personen heeft.

Stap 3: hoe vaak wil je je netwerk inschakelen bv iedere week? En welke activiteit wil je dan samen gaan doen? Dit kun je van te voren overleggen. Spreek je een dagdeel af in het weekend of juist door de week? Bedenk wel of dit haalbaar is. Wat je zelf wil is belangrijk.

Stap 4: mensen vragen; uitleggen wat de bedoeling is.

Stap 5: rooster maken voor bv. 3 maanden of halfjaar; heb je meerdere personen dan ook noemen dat ze onderling kunnen ruilen, dus namen, tel.nrs en emailadressen geven met toestemming van elkaar. Evalueren is belangrijk.

Veel succes!!!