****

Jouw persoonlijke netwerkkaart (wie zou je voor wat kunnen vragen?)
Schrijf eerst alle namen van de mensen die je kent op een apart blaadje.
Geef ze dan een plek in de netwerkkaart.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Benoem de mensen in jouw persoonlijke netwerk | Praktische hulp | Emotionele steun | Ontspanning/gezelligheid |
| Familie---- |  |  |  |
| Vrienden--- |  |  |  |
| Buren-- |  |  |  |
| Kennissen-- |  |  |  |
| Club/sport/hobby/kerk/overig-- |  |  |  |
| Zorg/diensten-- |  |  |  |

****

Wie is jouw vertrouwenspersoon die kan helpen wanneer jij als mantelzorger uitvalt?

|  |  |
| --- | --- |
| Naam |  |
| Telefoon |  |
| E-mail |  |

Belangrijke contactgegevens op een rij

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Naam | Telefoon | email |
| Familie |  |  |  |
| Familie |  |  |  |
| Familie |  |  |  |
| Familie |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Vrienden |  |  |  |
| Vrienden |  |  |  |
| Vrienden |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Buren |  |  |  |
| Buren |  |  |  |
| Buren |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Kennissen |  |  |  |
| Kennissen |  |  |  |
| Kennissen |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Club/sport etc. |  |  |  |
| Club/sport etc. |  |  |  |
| Club/sport etc. |  |  |  |
| Zorg/diensten |  |  |  |
| Zorg/diensten |  |  |  |
| Zorg/diensten |  |  |  |
| Zorg/diensten |  |  |  |

****

Vragen die kunnen helpen bij het invullen van de netwerkkaart

* Met wie praat je als je het moeilijk hebt?
* Met wie heb je contact in de buurt waar je woont?
* Met wie voer je telefoongesprekken?
* Met wie ga je (weleens) naar buiten of naar een activiteit?
* Hoe is het contact met familieleden?
* Van wie krijg je bezoek?
* Bij wie ga je wel eens op bezoek?
* Heb je vast gezelschap bij het eten of tijdens activiteiten?
* Aan wie schrijf je weleens brieven, e-mails, whatsapp of ansichtkaarten?
* Wie schrijft weleens brieven, e-mails, whatsapp of ansichtkaarten aan jou?
* Ga je wel eens uit logeren en bij wie?
* Wie komt er op je verjaardag/bij wie ga je op verjaardag?

Vragen om in groepjes te bespreken tijdens Mantelzorgcafé

**Ben je tevreden over je netwerkkaart? Ja, waarom?**

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

 **Zo nee, in welk vak zou je meer namen willen hebben?**

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

 **Heb je zelf al ideeën hoe je dit zou kunnen bereiken?**

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------
 **Wat mis je eventueel nog?**

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------