

Welke mensen in uw omgeving kunnen u ondersteunen?

U hebt contact met ons opgenomen omdat u ondersteuning zoekt bij uw situatie. Nu hebt u misschien vooral hulp van een of twee personen in uw naaste omgeving. Om de zorg en ondersteuning te verdelen, willen we graag weten welke mensen u nog meer kent en die u kunnen helpen. Dat doen we met behulp van een schema.

Hoe vult u het schema in?

In het schema kunt u de namen schrijven van de mensen die u kent en waarvan u denkt dat ze u op een bepaalde manier kunnen helpen. Misschien denkt u niet direct aan deze mensen. Daarom helpen we u op weg met een flink aantal vragen. Steeds als u een van onderstaande vragen leest, denkt u misschien aan iemand in uw omgeving. Bijvoorbeeld aan:

- een familielid, vriend, kennis, (oud)collega, burens, mensen van de kerk, vrijwilligers of zorgverleners zoals een arts, maatschappelijk werker, fysiotherapeut, activiteitenbegeleider, casemanager dementie of iemand van de thuiszorg

Bij iedereen aan wie u denkt kan het om een ander contact gaan. Iemand kan belangrijk voor u zijn voor:

- praktische zaken of u ontmoet hem of haar vooral voor de gezelligheid. Zo zijn er ook mensen die u als eerste om advies zou vragen en mensen die u helpen als u moeite hebt met emoties/uw gevoel of als u zorg nodig heeft.

Praktische ondersteuning

- Wie helpt u als u dingen wilt veranderen in de kamer of als u dingen wilt ophangen ofzo?
- Wie gaat er met u kleding kopen?
- Met wie overlegt u als u iets wilt kopen?
- Wie helpt u om vervoer te regelen als u ergens naar toe gaat?
- Wie helpt u om uw huis netjes te houden?
- Wie helpt u als u post krijgt om de post te lezen?
- Wie repareert dingen die kapot gaan?

Sociale ondersteuning

- Met wie maakt u wel eens afspraken?
- Met wie zou u meer afspraken willen maken?
- Door wie wordt u wel eens uitgenodigd voor een bezoekje of uitstapje?
- Wie komt er wel eens bij u op bezoek?
- Van wie zou u willen dat hij/zij vaker bij u op bezoek komt?
- Bij wie zou u vaker op bezoek willen of met wie zou u vaker weg willen gaan?

- Zijn er mensen van wie u wel eens een telefoontje, kaart, email of bericht krijgt?
- Wie zwaait er naar u als hij of zij langsloopt?
- Van wie krijgt u wel eens complimenten?
- Met wie heeft u contact in de buurt waar u woont?

Emotionele ondersteuning

- Met welk familielid heeft u goed contact?
- Aan wie vertelt u het als u iets leuks meemaakt?
- Wie denkt u dat hij of zij u goed begrijpt?
- Wie luistert naar u als u verdrietig bent of boos?
- Met wie praat u als u het moeilijk hebt?
- Waar geniet u van en aan wie kunt u dat vertellen?
- Als u iets moeilijk vindt en dat bespreekt met een ander, welke persoon vertelt dan ook aan u wat hij of zij moeilijk vindt?
- Wie houdt er rekening met u? Als het bijvoorbeeld druk wordt door veel bezoek?

Aan wie denkt u als u de vragen beantwoordt?

	Praktische steun Mensen met wie u iets doet	Gezelschap Mensen met wie u een praatje maakt.	Advies/informatie Mensen die u bij iets helpen	Emotionele steun Goede vrienden/vriendinnen			
Naam	Hieronder aankruisen wat de persoon kan bieden				Welke emotie roept de naam bij u op?		

Kijk samen met de beroepskracht naar het overzicht

In welke kolom staan de meeste namen?

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

Wat doet u het liefst met deze mensen?

Hebt u zelf ideeën hoe u dat kunt bereiken?

Bent u daar tevreden over?
