

Breng je eigen netwerk in kaart met behulp van een ecogram. Zo kun je zien wie jij voor wat om hulp kunt vragen.

Hoe werkt het?

1. Print het ecogram uit en stel jezelf de volgende vragen:

- Wie zijn belangrijk in mijn leven?
- Wie staan dichtbij mij? En wie staan wat verder van mij af?
- Wie vertrouw ik?

Schrijf de namen van de mensen op in het ecogram. In de linker kolom geef je aan wie jou kan helpen. In de kolommen daarnaast kun je aangeven welke soort hulp je kan verwachten van deze mensen.

2. Wie kun je waarvoor vragen?

Dit kunnen praktische dingen zijn zoals het invullen van verzekeringspapieren. Of het meegaan naar de dokter. Maar het kan ook gaan om samen iets leuks te doen of om afleiding te zoeken. Misschien wil je graag met iemand wandelen of wil je iemand in vertrouwen nemen.

3. Benader deze mensen

Vraag deze mensen of zij jou willen helpen en vertel concreet waar je behoefte aan hebt. Vooral omdat mensen vaak niet weten waar zij je mee kunnen helpen, of omdat ze er niet zelf over durven te beginnen.

Vul in wie jou kan helpen

Wie kan mij helpen?		Praktische steun	Advies & informatie	Gezelschap	Emotionele steun
Familie en Vrienden	Margriet (zus)	X		X	X
	Erik (goede vriend)	Hond uitlaten		X	X
Buren of bekenden	Michel (buurman)	X			
	Vanessa (juriste)		X		
Vrijwilligers	Iemand voor formulieren	X			
	Margriet (zus)				
Professionals	Huisarts		X		
	Hulp in het huishouden		X		
Lotgenoten	Online contact				X
	Lotgenotengroep				X