

# Hulp in kaart

## 'Breng in kaart wie u kan helpen'

Het formulier 'Hulp in kaart' helpt u om uw netwerk in kaart te brengen. Zo kunt u zien wie u om hulp kunt vragen en waarvoor.

## Hoe gebruikt u het formulier?

### 1. Print het formulier uit of open het formulier online

Op het formulier staan voorbeelden van wat u kunt invullen (grijs). Schrijf daar gewoon overheen. U kunt het formulier ook online invullen.

### 2. Wie kan mij helpen?

Schrijf in de linker kolom de namen van de mensen aan wie u hulp kunt vragen. Schrijf de naam onder de juiste groep. Van familie en vrienden tot professionals.

### 3. Welke hulp wil ik?

Geef bij iedereen die u op het formulier heeft gezet aan welke hulp u van die persoon wilt vragen.

### 4. Vraag om hulp

Vraag deze mensen of zij u willen helpen. Vertel ze concreet waar u hulp bij zoekt. Het is soms moeilijk om om hulp te vragen. Maar veel mensen helpen u graag als u hulp nodig heeft.

# Vul in wie u 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			
Professionals	Huisarts		X		
	Hulp in het huishouden		X		
Lotgenoten	Online contact				X
	Lotgenotengroep				X