

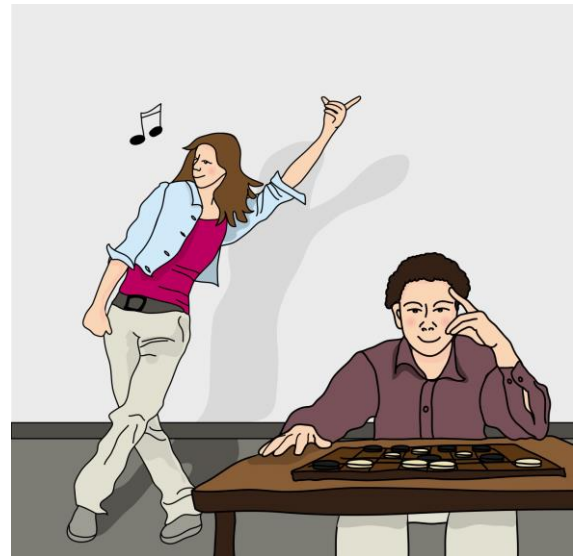
Mijn Netwerk, wat is respect

Informatie

Dit zijn Jamil en Anneloes.

Anneloes is een stoere meid.
Ze houdt van hardrock, dansen
en voetbal.
Ze houdt van kletsen en lol maken.

Jamil is heel anders.
Hij houdt van rap, dammen
en zwemmen.
Hij is rustig en kan goed luisteren.



Jamil en Anneloes zijn allebei anders.
En toch zijn ze goede vrienden.
Hoe kan dat?

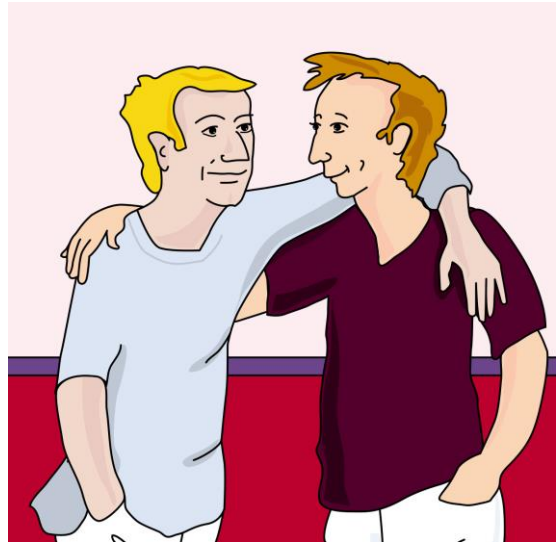
Anneloes voelt zich prettig bij Jamil.
Hij luistert goed naar haar.
Soms kletst ze een beetje teveel.
Dat vindt Jamil oké.
Hij weet: dat hoort ook bij Anneloes.

Jamil voelt zich prettig bij Anneloes.
Anneloes maakt hem aan het lachen.
Ze vindt het leuk als hij vertelt over dammen.
Soms is Jamil een beetje saai.
Dat vindt Anneloes oké.
Ze weet: dat hoort ook bij Jamil.

Jamil en Anneloes hebben respect voor elkaar.
Zij voelen: Bij jou mag ik mezelf zijn!

Mijn Netwerk, hoe houd je rekening met elkaar

Informatie



Gijs en Hugo zijn goede vrienden.
Zij kennen elkaar goed.

Gijs weet: Hugo gaat vroeg naar bed.
Als het 's avonds 9 uur is,
kan ik niet meer bellen.
Dan wordt Hugo boos.
Of:
Hugo houdt van rustig.
Gijs zet zijn muziek uit,
als Hugo komt.
Dat vindt Hugo fijn.

Hugo weet: Gijs wil tot 8 uur slapen.
En dan moet hij eerst koffie drinken.
Daarna ga ik pas bellen.
Dan is Gijs vrolijker.
Of:
Als Gijs voetbal kijkt,
dan moet ik niet praten.
Dat vindt Gijs niet leuk.

Mijn Netwerk, hoe houd je rekening met elkaar

Informatie

Gijs en Hugo kennen elkaar goed.
Gijs weet wat Hugo prettig vindt,
en wat niet.
Hij luistert goed naar Hugo.

Hugo weet wat Gijs prettig vindt,
en wat niet.
Hij luistert goed naar Gijs.

Gijs en Hugo houden rekening met elkaar.
Zo blijven zij goede vrienden.

Mijn Netwerk, hoe geef je feedback

Informatie



Zie je Frits en Samir?
Zij zijn collega's.

Frits en Samir vinden elkaar aardig.
Ze werken allebei op de inpak-afdeling.
Ze werken graag samen.
Maar vandaag hebben ze ruzie.

Samir was lekker aan het kletsen.
Frits zat helemaal alleen te werken.
Er was veel te doen.

Frits en Samir krijgen hun werk niet af.
De baas zegt: 'jullie moeten sneller werken mannen!'

Frits is boos.
Hij heeft hard gewerkt.
Samir was aan het kletsen.
Niet eerlijk!

Hij schreeuwt: 'Je moet niet zo kletsen!'
Samir schrikt.
Hij schreeuwt ook tegen Frits.

Mijn Netwerk, hoe geef je feedback

Informatie

Soms wordt Frits een beetje boos op Samir.

Hij houdt van kletsen.

Dan moet Frits al het werk doen.

Dat vindt hij niet leuk.

Mag Frits zeggen wat hij niet leuk vindt?

Of komt er dan ruzie?

Frits en Samir vinden elkaar aardig.

Zij zijn goede collega's.

Goede collega's, vrienden, of familie,

mag je zeggen wat je prettig vindt

én wat je niet prettig vindt.

Zo hou je het goed met elkaar.

5 tips voor Frits en voor jou:

1. Word eerst rustig.
2. Wat wil jij zeggen? Denk even na.
3. Zeg: 'ik wil je iets zeggen'
4. Zeg rustig wat je niet leuk vindt.
5. Zeg ook wat je wel prettig vindt.

5 tips voor Samir en jou:

1. Luister goed.
2. Word je boos of verdrietig: ga eerst even rustig worden.
3. Begrijp je het niet? Vraag: 'wat bedoel je?'
4. Denk rustig na. Misschien wil je even praten met je begeleider.
5. Vertel wat je ervan vind. Zeg sorry als de ander gelijk heeft.

Mijn Netwerk, wat doe je als het niet klikt

Informatie

Anita heeft een probleem.
Het gaat over, Mevrouw Hoekstra,
haar 'boodschappenmaatje'

Mevrouw Hoekstra helpt Anita.
Zij helpt Anita met boodschappen doen.
Ze gaan samen naar de supermarkt.
En ze drinken samen koffie.

Anita vindt het moeilijk.
Ze kan niet alleen naar de supermarkt.
Maar:
Ze vindt mevrouw Hoekstra niet aardig.

Mevrouw Hoekstra moppert op haar.
Dat ze langzaam is,
dat ze de verkeerde suiker pakt
en...

Anita praat met haar begeleider.
Ze vertelt over mevrouw Hoekstra.
Anita wil een ander maatje.

En jij?
Heb jij dat weleens meegemaakt?
Je hebt een vrijwilliger of een maatje.
Maar het 'klikt' niet?
Je wil dat het stopt?

Praat erover met je begeleider,
net als Anita.



Mijn Netwerk, alleen en eenzaam zijn

Informatie

Loes is verdrietig.
Ze voelt zich alleen.
Loes is eenzaam.

Ze woont bij Philadelphia.
Ze heeft een eigen appartement.
Ze heeft gesprekjes met begeleiders.
En ze eet samen met huisgenoten

Ze gaat iedere dag naar werk.
Soms gaat ze naar haar ouders.
Of haar broer komt op visite.

En toch voelt Loes zich alleen.
Ze mist een vriend of vriendin,
of een maatje.

Ze wil graag samen leuke dingen doen.
Niet meer alleen!

En jij? Voel jij je ook alleen?
Je kan erover praten.

Praat erover met je begeleider,
je ouders, je mentor of...

Je kan samen opschrijven wie je allemaal kent.
Dat doe je in een 'netwerkcirkel'.
Zo zie je: wie heb ik om mij heen?
Wie mis ik?



Mijn Netwerk, alleen en eenzaam zijn

Informatie

Je kan samen een plan maken.
Zodat jij nieuwe mensen ontmoet.
En je minder eenzaam voelt.