

Mijn Netwerk, hoe ga je om met je netwerk

Instructie 10



15 minuten



individueel



groep



Doel

De cliënt kan vertellen hoe hij met de mensen uit zijn netwerk om kan gaan.

Benodigheden en voorbereiding



- Infoblad: "Mijn Netwerk, hoe ga je om met je netwerk"

Instructie

- Het infoblad bestaat uit verschillende onderwerpen. Lees steeds eerst samen één onderwerp van het infoblad bespreek dat. Vul daarna de passende werkbladen in.

Wat is respect?

- In een netwerk heb je te maken met verschillende mensen. Je hebt een relatie met elkaar. Respect is belangrijk in een relatie. Wat is voor de cliënt respect? Hoe gaat hij dan met de ander om? Wat doet hij wel en wat niet. Hoe moet een ander met hem omgaan? En hoe niet.
- Vul samen werkblad 10.1 in.

Hoe houd je rekening met elkaar?

- Als je met elkaar omgaat houd je meestal rekening met elkaar, je luistert naar elkaar. Dat is prettig en je hebt respect voor elkaar. Wie luistert er goed naar de cliënt? En naar wie luistert hij goed?
- Bedenk samen voorbeelden waarin de cliënt rekening houdt met een ander of waarbij de ander rekening houdt met de cliënt. Wat doet de cliënt of de ander dan?
- Hoe voelt het als iemand geen rekening houdt met de cliënt. Gebruik hier een voorbeeld bij dat de cliënt zelf heeft meegemaakt.
- Vul samen werkbladen 10.2 en 10.3 in.

Hoe geef je feedback?

- Werkbladen 10.4 t/m 10.6 gaan over feedback. Op werkblad 10.5 staan een aantal tips om feedback te geven. Als de cliënt aan iemand feedback wil geven bedenk je samen wat hij wil zeggen. Je oefent dan samen de verschillende stappen met hulp van de tips. De cliënt speelt zichzelf en jij de ander. Draai de rollen evt. ook een keer om. Heeft de cliënt niemand waar hij feedback aan wil geven, bedenk dan samen een voorbeeldsituatie waarin hij feedback zou kunnen geven en wat hij dan kan zeggen. Ook dit speel je samen uit.
- Bespreek daarna wat de cliënt ervan vond. Hoe voelde het, prettig of niet prettig? Als het niet prettig voelde bespreek je samen wat er dan anders zou kunnen en speel je dit weer samen uit.
- Vul samen de werkbladen 10.4 en 10.5 in.

Mijn Netwerk, hoe ga je om met je netwerk

Instructie 10

- Werkblad 10.6 gaat over ontvangen van feedback. Speel ook hierbij een situatie uit waarbij jij feedback geeft aan de cliënt. Gebruik hierbij de tips.
- Vul samen het werkblad in.

Wat doe je als het niet klikt?

- Er zijn mensen in je netwerk waar je geen klik mee hebt. Dat is niet erg. Je hoeft niet met hen om te gaan. Maar omdat je deze personen wel tegen kan komen is het prettig om vriendelijk tegen elkaar te doen. Hoe kan de cliënt vriendelijk doen?
- Vul werkblad 10.7 in.

Alleen zijn en eenzaam.

- Werkbladen 10.8 en 10.9 gaan over alleen zijn en eenzaamheid. Als de cliënt een klein netwerk heeft, kan dit pijnlijk en verdrietig zijn. Hierdoor kan hij zich eenzaam voelen. Praat hier samen over of zoek iemand waarmee hij hierover kan praten. Kijk evt. samen wat je aan die eenzaamheid kan doen. Is het mogelijk om het netwerk van de cliënt te vergroten? Door bijvoorbeeld activiteiten buitenshuis, een maatje en/of vrijwilliger zoeken, contacten herstellen met oude vrienden of huisgenoten, enz.

Mijn Netwerk, hoe ga je om met je netwerk

Werkblad 10.1



Wat is respect?

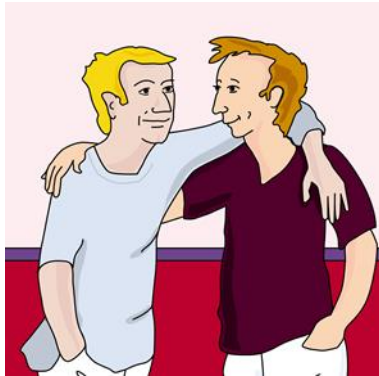
Jamil en Anneloes zijn allebei anders.
En toch zijn ze goede vrienden.

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

Hoe laat jij zien dat je respect hebt voor een ander?

Bij wie kan jij jezelf zijn?

Wie kan bij jou zichzelf zijn?



Hoe houd je rekening met elkaar?

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.

Wie luistert er goed naar jou?

Naar wie luister jij goed?

Mijn Netwerk, hoe ga je om met je netwerk

Werkblad 10.3



Je buurman heeft last van jouw muziek



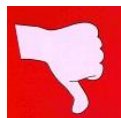
Je zet de muziek zachter

Ken jij nog meer voorbeelden?

Hoe voelt het als iemand geen rekening houdt met jou?



0 prettig



0 niet prettig

Wat doe je als iemand geen rekening met je houdt?

Hoe geef je feedback?



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.



Iemand doet iets wat jij prettig vindt, vertel jij dat ook?

Hoe doe je dat?

Heeft iemand deze week iets gedaan wat jij prettig vindt?

Wat wil je zeggen?

Mijn Netwerk, hoe ga je om met je netwerk

Werkblad 10.5

Iemand doet iets wat jij niet prettig vindt, vertel jij dat ook?

Hoe doe je dat?

Heeft iemand deze week iets gedaan wat jij niet prettig vindt, wat was dat?

Wat wil je zeggen?

Gebruik de tips:

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.



Heeft iemand tegen jou wel eens gezegd dat je iets deed wat de ander niet prettig vind?

Hoe voelde dat, prettig of niet prettig?

Kun je dat uitleggen?

Als jij iets doet wat de ander niet prettig vindt mag de ander dat ook tegen jou zeggen.

Als het niet prettig is om te horen kan je deze tips gebruiken:

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 vindt.
Zeg sorry als de ander gelijk heeft.



Mijn Netwerk, hoe ga je om met je netwerk

Werkblad 10.7

Wat doe je als het niet klikt?



Met wie heb jij geen klik?

Kun je dit uitleggen?

Hoe blijf je vriendelijk?

Alleen en eenzaam zijn



Misschien woon jij alleen,
Of heb je een appartement op een locatie,
maar ben je veel alleen.



Alleen zijn kan prettig zijn.
Wanneer voel jij je prettig alleen?

Wat doe je dan?

Mijn Netwerk, hoe ga je om met je netwerk

Werkblad 10.9



Soms is het prima om alleen te zijn,
maar soms voel je je eenzaam.

Eenzaam zijn is niet prettig.
Je bent niet prettig alleen.



Ben jij wel eens niet prettig alleen?

Als je je eenzaam voelt, gaat dat niet vanzelf over.
Met wie kan jij hierover praten, wie kan je helpen?