


# Met deze mensen heb ik contact:

**uitleg:** De cirkels van binnen naar buiten geven je netwerk weer, van heel vertrouwd naar meer oppervlakkig. Vul in elke rand de namen in van de mensen die in dat deel van jouw netwerk zitten.

-  Oppervlakkig. Mensen op afstand van je. Dit zijn contacten die handig kunnen zijn, maar zolang duren als nodig is.
-  Redelijk vertrouwd. Mensen wat dichterbij. Met hen heb je een soort algemeen vertrouwen. Jullie helpen elkaar als nodig. Misschien zie je ze niet heel vaak maar ze komen terug. Met deze mensen ben je soms vertrouwelijk of zij met jou.
-  Heel vertrouwd. Mensen dichtbij je, met hen voel je je verbonden en vertrouwd. Op deze mensen kun je terugvallen, ook als het een keer niet goed met je gaat. Met hen kun je je zorgen of blijdschap delen.
-  Ik

## Bekijk je eigen netwerk en stel jezelf de volgende vragen:

- Hoe tevreden ben ik hierover?
- Bij welke mensen kan ik om praktische hulp vragen?
- Bij welke mensen kan ik om emotionele hulp vragen?
- Bij wie kan ik mijn kind een keer een dag/een week laten?

## En bekijk dan je netwerk vanuit het belang van jouw opgroeiende kind:

- Bij wie voelt hij/zij zich goed (verbonden)?
- Heeft hij/zij voldoende voorbeelden?
- Zijn er extra mogelijkheden van steun, als het thuis even niet lekker gaat?
- Waar kan hij/zij naar toe als papa of mama een keer te laat is van werk?

