



Je hoeft het niet alleen te doen

Een kind krijgen en opvoeden is mooi én het kan moeilijk zijn. Er zijn vaak meer mensen die er voor je kunnen zijn dan je denkt om er voor je te zijn als dat nodig is. Mensen die je vaak spreekt, zoals vrienden of familie, mensen uit je buurt, en ook mensen die je helpen vanuit organisaties. 'Je hebt een dorp nodig om een kind op te voeden' (Afrikaans gezegde).

Wie heb jij om je heen die met je mee kan denken?

1. Wie ben jij?

Zet jezelf in het midden van een cirkel.

2. Wie staan er om jullie heen?

Besprek wie je om je heen hebt. Denk hierbij aan:

- Eventuele partner en kinderen
- Je gezin van herkomst en andere familieleden
- Vrienden
- Kennissen of mensen in de buurt, bijvoorbeeld burens, mensen met kinderen, mensen die je kent uit de speeltuin, buurthuis, wijkcentrum, via sport of cultuur, de kinderopvang of de voedselbank
- Werk en inkomen, bijvoorbeeld je baas, bedrijfsarts, de gemeente, UWV of schuldhulp
- School en opleiding, bijvoorbeeld je leraar of begeleider
- Zorg, bijvoorbeeld je huisarts, maatschappelijk werk, sociaal wijkteam, GGZ en specifiek rond de geboorte, zoals de verloskundige of kraamzorg
- Veiligheid en recht, bijvoorbeeld de wijkagent of sociaal raadslieden

3. Wie staat dichtbij jou?

Teken een rondje in de cirkel voor elke persoon die iets voor jou betekent. Zet het rondje zo dichtbij of ver weg als diegene voor jou voelt en zet de naam erbij.

- Wie is belangrijk voor jou?
- Wie geeft je positieve energie?
- Is er iemand met wie je kunt praten als je het moeilijk hebt?

4. Wie kan met jou meedenken en waarover?

Zet een pijl naar deze persoon in de cirkel

5. Wat kan diegene voor je doen als dat nodig is?

Bedenk hoe diegene er voor jou kan zijn, en hoe jullie er voor elkaar kunnen zijn. Wat kan diegene doen? Wat kun jij doen? Maak het zo concreet mogelijk.

Dit is jouw netwerkkaart. Verandert er iets in je netwerk? Verander de pijlen, of maak de cirkel opnieuw.