



WE DOEN HET SAMEN

Verster

*“Als je denkt:
ik ben het
waard, dan ont-
dek je dit zelf
ook”*

Soms ben je eenzaam zonder het zelf te willen. Het is dan niet altijd makkelijk om de eerste stap te zetten om nieuwe mensen te ontmoeten, een nieuw sociaal netwerk op te bouwen. Coaches van Versterk je netwerk van de VMCA helpen je de eerste stap te zetten en laten je zien hoe je daarna zelf verder kunt.

Zij - deelneemster

Ik kwam tot de ontdekking dat ik eigenlijk niet zoveel vrienden had. Ik zag het beeld al voor me dat mijn zoon straks het huis uit is en ik dan helemaal alleen op de bank zou zitten. Dat wilde ik niet en toen ben ik op internet gaan zoeken. Ik kwam al snel bij 'Vriendenkringen' van de VMCA. In het eerste gesprek kwamen we er achter dat een persoonlijke coach ook wel goed

Zij -Vrijwilligerster

Ik ben al vanaf het eerste uur vrijwilliger bij Versterk je netwerk en ik vind het erg leuk om te doen. Ik kwam bij Versterk je netwerk toen ik net een opleiding coaching had afgerond. Door vrijwilligerswerk te doen in dit veld kan ik veel ervaring opdoen. Je wordt heel erg goed begeleid als vrijwilliger. Wanneer je start krijg je een "handleiding" met een stappenplan. Dit is

dat kan alleen maar als je er 100% achter staat. Je bent zelf verantwoordelijk voor je eigen leven.

Wat ik zo knap vind van Ankie is dat ze grote stappen heeft gezet. Naast het contact met mij heeft ze ook hulp gezocht van een psycholoog en heeft ze via 'Vriendenkringen' van de VMCA leuke andere mensen ontmoet. Deze combinatie werkt erg goed en versterkt elkaar.

En omdat ze zo van dansen houdt heeft Ankie zelf een dansschool gezocht en zich ingeschreven. Daar ben ik echt trots op. Ze heeft zelf, met de ondersteuning van mij, haar eigen leven weer pit gegeven.

- Alexandra

k je netwerk

bij mij zou passen. Daar ben ik ook mee aan de slag gegaan. Het is een erg goede combinatie. Ik leer via 'Vriendenkringen' mensen kennen en we doen leuke dingen samen. Het voordeel hiervan is dat het allemaal mensen zijn die in een vergelijkbare situatie zitten. Je kent elkaars 'drempels' en problemen. Tegelijkertijd helpt Alexandra als coach me om over mijn leven na te denken en initiatieven te nemen. We zijn begonnen met het in kaart brengen van mijn sociale netwerk. Welke vrienden, kennissen enz. heb je en wat wil je daarmee? Maar ook, wat vind je leuk? Wat zijn je hobby's? En dan vervolgens de stappen nemen om uit te zoeken wat je kunt doen en waar je dat kunt doen.

Ik heb heel erg geleerd om naar mezelf te kijken. Dat is erg moeilijk. In het begin was ik heel onzeker, maar langzaam groeit dan het besef, "ik ben best wel leuk", en, "andere mensen vinden mij ook leuk". Van daaruit ga je dan verder. Als je zelf denkt "Ik ben het waard" dan ontdek je ook dat het zo is". Ik besef nu ook dat het heel belangrijk is om contacten die je hebt te onderhouden. Dat gaat niet vanzelf. Mijn leven is veel leuker geworden nu ik kan afspreken met andere mensen. Ik ben veel gelukkiger.

- Ankie

het proces dat je doorloopt en dat werkt erg goed. Dit was ook echt een aanvulling op mijn kennis die ik had opgedaan tijdens de opleiding.

Ik heb tot nu toe 3 'trajecten' met succes afgerond. Ik zeg 'succesvol' erbij want ik ben wel gestart met meer mensen, maar soms merk je dan dat het toch niet helemaal goed loopt. Ook zijn er soms situaties die niet bij mij passen. Ik geeft daar heel duidelijk mijn grenzen in aan. Als er problemen bij komen waar ik geen affiniteit mee heb, of ook gewoon de kennis niet van heb, dan stop ik er mee. Ik vind het heel fijn dat dat ook kan. In goed overleg met Mirjam van der Linde van Versterk je netwerk komen we er dan altijd wel uit en neemt iemand anders dat over. Ik vind dat belangrijk, dat mijn grenzen gerespecteerd worden.

Wat ik zo goed vind aan Versterk je netwerk is dat je mensen echt helpt. Je ziet mensen groeien. Ik stel van tevoren altijd duidelijk doelen. Ik wil graag naar een doel toe werken en iets bereiken met iemand die dan zelf weer verder kan. Het is erg belangrijk dat mensen die aan Versterk Je Netwerk meedoen zelf heel gemotiveerd zijn. Ik vertel hen niet wat ze moeten doen. Ze moeten het zelf willen, zelf initiatief nemen en over dingen nadenken. Je moet je leven veranderen en

Versterk je netwerk

Kun jij wel iemand gebruiken die je een zetje geeft of iemand die je helpt die moeilijke stap te nemen?

Het is niet altijd makkelijk om zelf het initiatief te nemen. Of misschien kun je net dat extra steuntje of complimentje gebruiken dat je aanzet tot daden. Een coach van Versterk je Netwerk kan dat voor je zijn.

Meer informatie:
VMCA, Mirjam van der Linde
m.vanderlinde@vmca.nl
tel: 036 534 14 04
www.vmca.nl