

Versterk uw netwerk

Netwerkcoaching voor mantelzorgers



Versterk uw netwerk

Bent u mantelzorg(er) en is de kring van mensen om u heen niet zo groot? Zou u graag wat meer contacten willen maar weet u niet hoe u dat moet aanpakken? Een netwerkcoach van Markant kan u daar bij helpen.

De draad oppakken

Soms slokt de zorg voor een hulpbehoevende partner, ouder, kind of andere naaste zoveel tijd op dat het contact met familie, vrienden en kennissen verwatert of helemaal wegvalt. Hobby's en ontspanning zijn dikwijls op de achtergrond geraakt. Sommige mantelzorgers vinden het moeilijk om hulp te vragen of zichzelf toe te staan te ontspannen. Dat kan leiden tot overbelasting en eenzaamheid. De netwerkcoach helpt om de draad weer op te pakken.

Hoe werkt het?

Een netwerkcoach is een getrainde vrijwilliger die u helpt bij het in kaart brengen en uitbreiden van uw sociale contacten. Nieuwe mensen ontmoeten en het contact met oude bekenden nieuw leven inblazen.

De netwerkcoach denkt met u mee hoe u dit kunt bereiken en helpt u op weg om uw sociale netwerk in uw dagelijks leven te benutten. De coach neemt het niet van u over maar denkt mee en adviseert over de mogelijkheden die er zijn.

Een netwerkcoach, iets voor u?

Mantelzorgers die een steun in de rug kunnen gebruiken bij het versterken van hun sociale netwerk kunnen contact opnemen met de coördinatoren netwerkcoaches van Markant:

Karin Kos: kkos@markant.org

Sietske Hintzen: shintzen@markant.org

Tel: 020 – 886 88 00.