

Ik kijk wat ik zelf kan en met hulp van mijn netwerk.



Tip: Vul in: 'Mijn eigen plan' www.szwv.nl

Ik heb een ondersteuningsvraag of ik heb behoefte aan ondersteuning.



Tip: kijk op SZWV.nl voor het buurtteam bij mij in de buurt.

Het Sociale wijkteam helpt met een passende oplossing voor mijn hulpvraag.



Tip: Bel **14077** (gemeente)

mijn eigen plan

Heeft u vragen waar u zelf niet goed uitkomt? Of heeft u behoefte aan ondersteuning? Het helpt als u zelf eerst goed nadenkt over wat precies uw vraag is. De vragen in "mijn eigen plan" kunnen u helpen bij het verhelderen van uw (hulp)vraag. Dit helpt u om het overzicht te houden.

Wat te doen? Vul de vragen naar eigen inzicht en zo uitgebreid mogelijk in. Bespreek de antwoorden met iemand anders, bijvoorbeeld een vertrouwde bekende. En ga al aan de slag met wat uzelf of met hulp van anderen al kunt! Als u meer hulp nodig heeft, dat kunt u altijd terecht bij het buurtteam in uw buurt.

mijn eigen plan

Mijn (hulp)vraag:

(Denk bijvoorbeeld aan hulp om iets te organiseren voor de wijk, of hulp voor persoonlijke problemen)

Wat heb ik nodig om de vraag te beantwoorden/ het probleem op te lossen?

(Denk bijvoorbeeld aan materiaal, informatie, contactgegevens, ruimte, tijd etc.)

Waar ben ik goed in?

(Denk bijvoorbeeld aan organiseren, klusjes uitvoeren, gesprekken voeren, creatief, behulpzaamheid, etc.)

Waar heb ik moeite mee?

(Wat vind ik lastig om te doen? Wat ga ik liever uit de weg?)

Wie zijn de mensen om mij heen?

(Denk aan familie, vrienden, buren, collega's etc.)

Wie van deze mensen zou mij kunnen helpen?

(Denk bijvoorbeeld aan helpen met de boodschappen, de financiën of samen iets leuks doen)

Vul nu het schema in:

dit heb ik nodig:	wie kan dit voor mij doen of wie kan mij hierbij helpen:
Voorbeeld: Iemand die helpt met boodschappen doen	Tobias