

## Meld je aan voor een coach!

Ben je toe aan nieuwe sociale contacten en kun je daar de hulp bij gebruiken van een netwerkcoach die met je meedenkt, meepraat en je ondersteunt? Neem dan contact op met het project

Versterk  
je netwerk 

Telefoon (020) 531 76 00

E-mail [vnj@deregenboog.org](mailto:vnj@deregenboog.org).

Na aanmelding komt een coördinator bij je op bezoek voor een kennismakingsgesprek. Als je daarna enthousiast bent, zoeken we een geschikte vrijwilliger voor je.

Een netwerkcoach die eens per week of per twee weken samen met jou kijkt hoe je je sociale netwerk kunt uitbreiden op de manier waarop jij dat graag wilt.

## De Regenboog Groep

Vanuit de overtuiging dat ieder mens de moeite waard is, zet De Regenboog Groep zich in voor mensen met sociale en psychiatrische problemen, dak- en thuislozen en verslaafden. Zij zijn kwetsbaar en soms langdurig zorgafhankelijk. Betrokkenheid bij deze groep is wat onze vrijwilligers en medewerkers bindt.

De Regenboog Groep zorgt vanuit de inloophuizen voor opvang, hulpverlening, werk en activering. Met behulp van buddy's, maatjes en netwerkcoaches ondersteunen wij een actieve deelname aan de maatschappij. Gezamenlijk werken wij eraan om mensen in staat te stellen zelf vorm en inhoud te geven aan hun bestaan. Wij vinden dat iedereen recht heeft op een menswaardig leven en mee mag doen in de samenleving. Als mensen onder elkaar.

*We doen uiteraard onze uiterste best om je zo goed mogelijk van dienst te zijn.*

*Mocht je toch ontevreden zijn dan kun je een klacht indienen. Meer informatie is te vinden op [www.deregenboog.org](http://www.deregenboog.org).*



De Regenboog  Groep

# Versterk je netwerk





# Breid je sociale netwerk uit

Zou jij je sociale netwerk een beetje willen uitbreiden? Wat meer mensen willen leren kennen en in de buurt eens aan een activiteit mee willen doen? Misschien kan een netwerkcoach van De Regenboog Groep je daar bij helpen. Speciaal voor mensen met psychische problemen is het project Versterk je Netwerk opgezet, want een goed sociaal netwerk brengt kleur in je leven. Alleen gaat dat niet altijd vanzelf. Als je eenmaal hebt besloten dat je je netwerk wilt uitbreiden, hoe pak je dat dan aan? Hoe is je huidige situatie, wat zijn je wensen? Samen met een vrijwilliger van Versterk je Netwerk, je netwerkcoach, kun je al die informatie in kaart brengen en kijken welke stappen je wilt zetten om jouw netwerk te versterken. Dat gebeurt op jouw manier en in jouw tempo.



## Ik ben er nog!

Ron heeft een vlotte babbel, volle bulderlach en een ruig Amsterdams accent. *“Vroeger had ik alle vertrouwen in de mens en praatte ik honderd uit maar dat ben ik onderweg wel verloren. Toen ik op een dag thuis kwam van mijn werk waren bijna alle spullen uit mijn huis weg, meegenomen door mijn toenmalige vriendin, alleen de vloerbedekking lag er nog! Nou daarvan stond ik wel even te kijken ja! Of ik leende mensen geld dat ik dan vervolgens nooit meer terug zag, ook niet als ik het zelf heel hard nodig had. Daardoor werd ik wel enorm teleurgesteld en trok ik me steeds verder terug. En dat terwijl ik mijn hele leven heb gewerkt, in de bouw en later als taxichauffeur. Met Ester ga ik naar buiten, kop koffie, contact op straat of in het park. We bekijken ook samen wie ik verder nog ken of met wie ik contact wil. Ester helpt mij vertrouwen in mensen terug te krijgen, ik ben minder schuw. Met haar erbij vind ik het makkelijker om mensen aan te spreken, dan durf ik opeens weer. Dat geeft me een goed gevoel, mijn levenslust komt langzaam terug, het is er nog, ik ben er nog! Met hulp van Ester heb ik weer contact met een oude schoolvriend. Ik ga nu twee of drie keer per week ook zelf de deur weer uit, naar de markt of een rondje op mijn aangepaste fiets. Heerlijk!”*

## Kleur de dag

Ester is netwerkcoach van Ron. Samen proberen ze Ron's leefwereld via sociale contacten uit te breiden. *“Ron is direct, eerlijk, recht voor zijn raap. Type ruwe bolster blanke pit, dat vind ik geweldig. Ron houdt wel van een praatje, op straat of in de winkel. Hij is eigenlijk open en sociaal. Maar Ron heeft veel meegemaakt en daardoor was hij langzamerhand in zijn schulp gekropen. Hij had nog maar weining sociale contacten en kwam niet meer veel buiten de deur. Ik heb met Ron zijn kennissenkring in kaart gebracht. Vervolgens hebben we zijn interesses, hobbies en talenten in beeld gebracht en een realistisch actieplan gemaakt. Ook maken Ron en ik af en toe een rondje door de buurt of een wandeling door het park. We bedenken hoe Ron met anderen in contact kan komen en zo zijn kennissenkring kan uitbreiden. Ik word blij van dit vrijwilligerswerk want ik zie Ron groeien. Hij heeft banden van vroeger aangehaald en zichzelf al meerdere malen overwonnen door moeilijke dingen aan te pakken. Met een oude schoolvriend heeft hij sinds een tijdje weer contact. Ik vind het heel mooi om te zien dat Ron met een beetje aandacht van mij opbloeit. Dat ik iemand dat kan bieden geeft mijn dag veel kleur.”*