

Uitleg werkblad Netwerkcirkel

Wie zit er in de cirkel van intimiteit: partner, sommige familieleden, hele goede vrienden, mensen waarmee je een sterke vertrouwensrelatie hebt, waar wederzijds begrip en vertrouwen is. Je kan met deze mensen over veel privé zaken praten, zij doen dat ook met jou. Dit zijn mensen waarbij je vaak terecht kan voor steun en voor een luisterend oor. Je relatie met hen is wederkerig. Je geeft hen ook steun en je betekent iets voor elkaar. Je deelt niet met iedereen in deze cirkel hetzelfde.

Wie zit er in de cirkel van vriendschap: vrienden die dichtbij je staan en die je graag dichtbij je hebt. Zij weten wie je bent, wat belangrijk is voor jou en wat je graag hebt. Jij weet dat ook over hen. Je wil van elkaar weten hoe het met de ander gaat en je bent begaan met deze mensen. Je kan met deze mensen bepaalde privé zaken delen, zij delen soms ook wat met jou. Je deelt niet met iedereen in deze cirkel hetzelfde.

Wie zit er in de cirkel van bekenden: in deze cirkel zitten de meeste mensen die je kent. Dit zijn de mensen die je vaak ontmoet bv op je werk, in een vereniging, studiegenoten tijdens een vorming of opleiding, mensen uit je buurtwinkel, burens. Je deelt niet veel privé zaken met hen, je denkt goed na wat je wel en niet vertelt tegen mensen uit de cirkel van bekenden.

Wie zit er in de cirkel van diensten: dit zijn alle mensen die voor jou iets doen en daarvoor betaald worden. Het is hun job. Dit kan je begeleider of ondersteuner zijn maar ook je kinesist, dokter of winkelier waarbij je regelmatig langsgaat. De relatie met deze mensen is niet wederkerig. Je deelt geen intieme informatie tenzij tijdens hulpverleningsgesprekken. Dan is de informatie éénrichtingsverkeer; het gaat over jou om jou te helpen. De ander deelt geen intieme informatie over zichzelf.

Wat kan ik delen met wie: kleur de namen van de personen in je netwerk

Groen: ik praat met deze persoon over intieme zaken, hij mag bijna alles van me weten. Ik deel niet met elke groene naam dezelfde intieme informatie maar het zijn allen vertrouwenspersonen op verschillende vlakken.

Voorbeeld: met mijn allerbeste vriend deel ik mijn onzekerheden over mijn intieme relatie met mijn partner, dat deel ik niet met mijn ouders.

Oranje: ik deel sommige gevoelige informatie met deze mensen maar ik denk hier wel goed over na. Zij moeten niet alles van me weten.

Voorbeeld: mijn psycholoog is heel belangrijk voor mij maar hij hoeft mijn financiële situatie niet te kennen.

Mijn postbode maakt elke dag tijd om een praatje te doen. Hij is daardoor heel belangrijk voor me geworden. Toch hoeft hij niet te weten wat ik allemaal bespreek met mijn psychiater.

Rood: met deze mensen deel ik geen gevoelige of privé-informatie.

Voorbeeld: wanneer de bakker aan me vraagt hoe het met me gaat, vertel ik niet hoe moeilijk ik het heb en wat mijn grootste bezorgdheden zijn.

Maak een tweede netwerkcirkel over je wenssituatie:

- Neem een lege netwerkcirkel
- Leg je eerste ingevulde netwerkcirkel ernaast

- Kies een persoon uit je eerste cirkel en zet hem op de ideale positie voor jou. Denk na over de volgende vragen: staat deze persoon nu te dicht bij me? Wil ik deze persoon dichterbij me?
- Herhaal dit voor de andere personen uit je netwerk
- Wie wil je nog in deze cirkel plaatsen? Wie ontbreekt er nog? Zet deze personen op de ideale positie voor jou
- Wat is het verschil met de eerste cirkel? Wat zijn de drempels om de wenssituatie te bekomen? Wat kan ik zelf doen? Wie kan me helpen?

Voorbeelden van mogelijke bevindingen na het invullen van de netwerkcirkels:

- Een vriend belt me elke avond voor een lang gesprek. Dat vind ik eigenlijk teveel.
- Mijn buurman komt elke dag langs om een praatje te maken, ik vind dat heel vermoeiend. Ik zou liever hebben dat hij dit minder doet.
- Mijn ouders wonen in een andere provincie en kunnen daardoor weinig langskomen. Ik wens dat ze meer regelmatig zie.
- Mijn collega begrijpt me goed, we kunnen goed praten met elkaar. Jammer dat ik hem enkel op het werk zie.
- Ik word elke dag verschillende keren ge-sms't door mijn partner. Hij wil dan weten hoe het met me gaat. Ik vind dat niet fijn, het leidt me af van mijn werk en we zien elkaar 's avonds toch?
- Op reis heb ik een paar leuke mensen leren kennen, ik miste ze wel bij het thuiskomen. Ze gingen me mailen maar deden dat nog niet.

Bespreek je bevindingen eventueel met je begeleider/hulpverlener/vertrouwenspersoon.