

Hoe werkt het?

1. **Coach aanvragen:** Jij vult zelf het aanvraagformulier in (eventueel samen met iemand die helpt).
2. **Intake:** We bespreken jouw vraag en situatie
3. **Matchgesprek:** Jij en de coach ontmoeten elkaar en kijken of er een klik is.
4. **Start ondersteuning:** Samen aan de slag, met tussentijdse evaluaties.
5. **Afronding:** We kijken terug op hoe het is gelopen.

Belangrijk om te weten

- De coachvraag komt altijd vanuit jezelf.
- Jij bent gemotiveerd om stappen te zetten.
- Je hebt de mogelijkheid om zelf verandering aan te brengen.
- Als er al hulpverlening is, stemmen we goed af.

Interesse?

Denk je dat een Social Coach bij jouw situatie past en wil je samen werken aan verandering? Ga naar www.farent.nl/diensten/social-coach voor meer informatie en het aanmeldformulier of scan de QR code



Wil je eerst overleggen of een Social Coach iets voor je is?

Bel of mail ons:

M socialcoach@farent.nl

T Jessica van Berkel - 06 21 88 29 02

T Claire Friesen – 06 51 86 66 24

Contact
bel (088) 023 75 00
of ga naar www.farent.nl



**Hulp
vrager**

Social Coach

Loop je vast of heb je het gevoel dat alles teveel is? Dat je niet weet waar je moet beginnen om dingen op orde te krijgen of moeite hebt om je ergens toe te zetten? Misschien mis je structuur, sociale contacten of een doel. Dan is het fijn als iemand er tijdelijk voor je is en je ondersteunt een stap in de goede richting te zetten.



Wat is een Social Coach?

Een Social Coach is een enthousiaste, betrokken en getrainde vrijwilliger die een tijdje met je meeloopt bij lastige situaties in het dagelijkse leven. Iemand die je begrijpt, naar je luistert en met je meedenkt. Iemand die met je meegaat naar een gesprek en jou ondersteunt om stap voor stap weer grip te krijgen en het zelf te kunnen. Iemand die past bij wie jij bent en de manier waarop jij ondersteuning wilt ontvangen. Jij houdt altijd de regie.

Denk daarbij aan vragen als:

- Hoe breng ik structuur in mijn dag of huishouden?
- Hoe kom ik erachter wat ik leuk vind of waar ik goed in ben?
- Hoe maak ik contact met anderen?
- Hoe pak ik het opruimen van mijn woning aan?
- Hoe ga ik om met verlies of herstel na een moeilijke periode?
- Hoe bereid ik een gesprek met de gemeente over mijn zorgaanvraag voor?

Wat doet een Social Coach?

De Social Coach helpt je om naar je eigen gedrag te kijken, motiveert je om in actie te komen, zelf oplossingen te bedenken en dit in de praktijk te brengen. Samen onderzoek je wat er speelt, wat je nodig hebt en wat voor jou haalbare eerste stappen zijn. Zo bouw je stap voor stap meer zelfvertrouwen op en krijg je weer het gevoel dat je zelf grip hebt op je situatie. In overleg spreekt je Social Coach wekelijks 1 tot 2 uur met je af, voor een periode van maximaal een jaar.

Een coach die bij jou past

Een goede match is belangrijk: jij en de coach kiezen dus bewust voor elkaar. Zo ontstaat een samenwerking die persoonlijk en gelijkwaardig is met impact. We hebben verschillende Social Coaches, met eigen kwaliteiten en (levens)ervaring om samen aan de slag te gaan. Sommige coaches hebben hele specifieke kennis: zij zijn bijvoorbeeld ervaringsdeskundig of hebben veel kennis op het gebied van zorg, wet- en regelgeving. Afhankelijk van jouw vraag en wensen gaan wij kijken welke coach het beste bij jou past.

Ervaringsdeskundigheid

Heb je te maken (gehad) met ingrijpende gebeurtenissen en veranderingen in je leven? Een aantal van onze coaches

zijn ervaringsdeskundig; zij hebben kennis opgedaan door het leren omgaan en leven met ontregeling, ontwrichting, uitsluiting of beperking. Zij hebben zelf een herstelproces doorlopen of leren omgaan met een nieuwe (levens)situatie. Zij zijn vertrouwd met onderwerpen

zoals angst, verdriet, verlies, acceptatie, schaamte, schuldgevoel, stigma's en zingeving. Een ervaringscoach begrijpt wat jij doormaakt en kan jou op een professionele manier ondersteunen.

De ervaringscoach luistert zonder oordeel, deelt ervaringen als dat helpend is en ondersteunt jou bij het hervinden van vertrouwen, veerkracht, oplossingen en perspectief. Ook als je het moeilijk vindt om hulp te accepteren, kan een ervaringscoach het verschil maken.

“Je hebt het gevoel dat niemand je echt begrijpt wat jij doormaakt. Je schaamt je voor wat er is gebeurd, en daarom houd je veel voor jezelf. Je hebt het gevoel niet meer goed mee te kunnen doen. Je voelt je vaak leeg en herkent jezelf niet meer van voor deze situatie. Ervaringscoaches begrijpen jou, omdat zij daar ook zijn geweest ”

Vragen over zorg-, wet- en regelgeving

Zie je door alle regels en instanties het bos niet meer? Heb je vragen over zorg, wet- en regelgeving, of wil je hulp bij een aanvraag of bezwaar? Een coach die we onafhankelijke cliëntondersteuner (OCO) noemen, helpt je om de situatie op een rijtje te zetten en kan ingewikkelde regels uitleggen.

“Je ziet door de bomen het bos niet meer door alle instanties, regels en wetten. Je hebt vragen over het regelen van zorg. Je vindt het fijn als er iemand met je meegaat naar een lastig gesprek. Je wilt bezwaar maken tegen een beslissing van de gemeente of een instantie.”

De coach kan samen met jou een aanvraag doen, bemiddelt bij klachten en problemen en gaat – als jij dat wilt – mee naar gesprekken bij bijvoorbeeld de gemeente of het UWV. De coach kan je kortdurend ondersteunen bij vragen op allerlei gebieden

zoals onderwijs, jeugdzorg, werk, inkomen, zorg, wonen en welzijn. Altijd met één doel: dat jij gehoord wordt en de juiste ondersteuning krijgt, zodat je daarna weer zelf verder kunt.

