

Vragen bij vinden & in kaart brengen netwerk

(Gemaakt door Andrew Turnell en Sarah Brandt, vertaald en aangevuld door JKB)

Verleden

- Welke mensen waren er voor je in de moeilijkste momenten van je leven?
- Kun je me iets vertellen over iemand uit je leven die jou écht snapte en waardoor jij je begrepen voelde? Wie was dat? Wat deden zij waardoor jij het gevoel kreeg dat ze je écht snapte?
- Wat is voor jou het beste (geweest) aan het hebben van een maatje, iemand die er écht voor je was?
- Wat is het ergste dat er is gebeurd toen je iemand naast je had om je te steunen?
- Wat was de belangrijkste dag in je leven tot nu toe en wie was er bij je om dat met je te delen?
- Is er iemand die je heeft verrast doordat hij/zij je heeft geholpen in je leven? Wie was dat?
- Is er iemand die je heeft verrast doordat hij/zij je heeft geholpen met de verzorging van je kind(eren)? Wie was dat?
- Op wie heb je vertrouwd als je leven op zijn kop stond/te veel werd? Wat waren de belangrijkste dingen die ze dan deden?
- Als je naar het verleden kijkt, wie is er dan het meest steunend geweest bij jouw keuzes over de kinderen?
- Toen je jonger was, wie was toen je favoriete persoon? Hoe kwam dat volgens jou?
- Vertel eens iets over een fijne periode in je leven. Wie was er toen bij je?
- Wie was er toen je kind(eren) geboren werd(en)?
- Als je terugkijkt op een periode dat het minder goed ging (financieel, gezondheid, enz.), wie zocht jij dan op?
- Wie heb je in het verleden gebeld met vragen over de verzorging/opvoeding van de kinderen?
- Wie ging er met je mee toen je je eerste auto/trouwjurk/een grote aankoop kocht?
- Wie heb jij weleens geholpen/gesteund als die persoon in slechte tijden zat?
- Wie is er op de hoogte van je huidige situatie?
- Met wie heb jij je geheimen in het verleden gedeeld? Wat maakte dat je die persoon vertrouwde?
- Wie heb je het meest vertrouwd?
- Zijn er mensen die je hebt vertrouwd en die jou vervolgens hebben teleurgesteld?
- Wat zou jij jouw beste kwaliteiten/talenten noemen? Van wie heb jij dat geleerd?
- Wat zijn voor jou belangrijke ideeën/mening over hoe je moet leven? Van wie heb je dat (geleerd)?
- Wat is de geschiedenis van jouw familie? Wie kent de verhalen?
- Wie was er voor je als het even niet zo goed ging?
- Als je denkt aan alle mensen die er in je leven voorbij zijn gekomen, of het nou vrienden of familie waren, wie heeft jou het meest geleerd over jezelf als persoon en als ouder?
- Vertel me eens iets belangrijks wat die persoon je heeft verteld over opvoeden, iets dat je nog nooit eerder had gehoord?
- Wie zie/beschouw jij als de belangrijkste personen toen je opgroeide?

- Vertel eens over een moment in je leven waar je trots op bent. Met wie heb je dat moment gedeeld? Met wie zou je het willen delen als zij er niet waren?
- Wat is het leukste dat je hebt gedaan in de afgelopen 6 maanden? Wie was er toen bij je? Aan wie heb je het verteld?
- Als je terugdenkt aan de leukste vakantie/ feestdag die je ooit hebt gehad met familie of vrienden, wie was daar dan bij en wat maakt(e) het zo speciaal?
- Wie is het belangrijkst voor jou geweest in je leven?
- Voor wie ben jij belangrijk (geweest) in hun leven?
- ...

Heden

- Wie weet het meest over wie er bij de familie van je moeders kant hoort?
- Wie weet het meest over wie er bij de familie van je vaders kant hoort?
- Wie kan je bellen of op wie kan je terugvallen als het niet goed gaat in je leven?
- Wie in jouw leven vertel je spannend/goed nieuws?
- Vertel eens wie er onvoorwaardelijk voor je zijn?
- Wie nodig je uit voor een verjaardag van je kind(eren)?
- Stel dat je vandaag fantastisch nieuws zou krijgen, met wie zou je het als eerste delen? (het beste nieuws dat je ooit hebt gehad...)
- Wie bel je op een slechte dag? Wie bel je op een goede dag? Wie belt jou op een slechte/goede dag?
- Stel... ik geef je nu 1 miljoen en dat kan je houden, maar als je die miljoen aan 5 anderen geeft krijg je zelf 10 miljoen... Aan welke 5 mensen geef je het geld?
- Wie zou je 100% vertrouwen om voor je kinderen te zorgen?
- Dit is een lastige vraag. Wie uit je leven zou, als hij/zij nu hier was, de problemen iets dragelijker maken? Kunnen we hem/haar bellen met de vraag hier te komen?
- Wat houdt je het meeste tegen om mensen te vragen je te helpen? (met deze situatie)
- Hoeveel contacten staan er in je telefoon? Wie van hen kunnen we NU bellen om hier te komen?
- Wie ga je na ons gesprek bellen om over erover te praten? Wie zou je (eigenlijk) willen bellen?
- Wie uit je leven had je graag bij je gehad toen ik vandaag aan de deur stond? Wie zou je het eerst willen vertellen over ons contact/gesprek van vandaag?
- Wie is de belangrijkste persoon voor je op dit moment?
- Stel dat jij vandaag het ziekenhuis in zou moeten, wie zou je bellen om op je kinderen te passen?
- Stel je hebt iemand nodig in het midden van de nacht, wie bel je? Wat maakt dat je er op vertrouwd dat hij/zij komt?
- Wie bel je als jij ergens vast staat om jouw kinderen van school te halen?
- Stel dat je een belangrijke prijs zou krijgen, welke (5) mensen zou je er dan graag bij hebben?
- Wie heb je vandaag een berichtje gestuurd?
- Als je één persoon mocht noemen om je nú te komen helpen, wie zou dat zijn?
- In geval van nood (of als jij een ongeluk zou krijgen) wat zijn de belangrijkste mensen die op de hoogte moeten worden gebracht?

- Stel dat je een belangrijke beslissing zou moeten nemen – over verhuizen bijvoorbeeld – met wie zou je dat bespreken?
- Wie is jouw maatje als het leven even tegen zit?
- Vertel eens over de mensen die er onvoorwaardelijk voor je zijn.
- Wie mis je op dit moment het meest? Wat aan die persoon mis je vooral?
- Voor wie ben jij op dit moment een steun? Hoe ben jij steunend voor die persoon?
-

Toekomst

- Kunnen we in contact komen met degene die het meest weet over jouw familie met de vraag ons te komen helpen (bij een volgende afspraak aan te sluiten)?
- Als je alleen mensen om je heen zou hebben die jij wil in je leven, wie zouden dat dan zijn? Wat zouden zij doen? Wat zou je met hen samen doen? Hoe zouden ze jou helpen? Hoe zou jij hen helpen? Stel dat ze in je leven zouden zijn welk verschil zou dat maken voor je kind(eren)?
- Uitgaande van wat nodig is om je kinderen alles te geven dat ze nodig hebben en als je alle hulp kon krijgen die je wil, hoeveel mensen zou je dan ter ondersteuning willen?
- Stel dat je in de toekomst een ernstig ongeluk zou krijgen en in het ziekenhuis belandt, wie moet gebeld worden om voor je kinderen te zorgen tot jij weer thuis bent?
- Stel dat je vooruit kon spoelen naar 5 jaar verder... Wie zouden er in jouw steunende netwerk zitten en op wie kan je vertrouwen?
- Wie zouden er wat jou betreft over 5 jaar op jouw verjaardag zijn?
- Wie zou jij graag in je leven willen hebben als je ouder bent?
- Vertel eens over je wildste/mooiste/gekste dromen voor de toekomst.
- Waar zie jij jezelf over 5 jaar? Wie is er dan bij jou? Hoe zien je relaties er dan uit?
- Stel dat je het komende jaar dakloos zou worden, wie zou je dan bellen?
- Stel dat je zou komen te overlijden, wie zou je willen dat je kind(eren) opvoedt?
- Stel dat je morgen wakker wordt en het is 2 jaar verder. Wie hoop je dat er dan in je leven zijn?
- Als je zou gaan trouwen, wie zou je willen dat erbij is om het met jou te vieren?
- Wie nodig je uit voor het eerstvolgende verjaardagsfeest?
- Stel dat je kind gaat trouwen, wie uit jouw leven zou je willen dat erbij was?
- Voor iedereen geldt dat er mensen komen en gaan in hun leven die een positieve invloed hebben, herken je dat? Als we daar vanuit gaan, wat doen die mensen dat jou helpt om je leven beter te maken? Hoe verbetert jouw situatie als die mensen in jouw leven komen? Hoe merken je kinderen dat het met jou beter gaat?
- Van wie in jouw leven zou je willen dat ze belangrijkere rol zouden spelen? Hoe zou jij dat merken?
- Voor wie zou jij in de toekomst een belangrijkere rol willen spelen? Hoe zou die persoon dat merken?
- ...