



Werken aan sociale netwerken



Tips voor professionals in zorg en welzijn. Ga direct aan de slag!

Achtergrond

WAAROM WERKEN AAN SOCIALE NETWERKEN?

Omdat relaties en een sociaal netwerk belangrijk zijn voor een gelukkig leven is het belangrijk dat je, je als professional bezighoudt met het sociaal netwerk van je cliënten. Er is nu veel aandacht voor de zorgfunctie die een sociaal netwerk kan vervullen. Naast informele zorg en steun biedt een netwerk ook het plezier van samen dingen doen, emotionele steun en leidt het tot meer welbevinden, meer zelfredzaamheid en meer eigen waarde.

We weten dat de sociale netwerken van mensen met beperkingen vaak klein zijn. We zien dat vooral familie en professionele begeleiders daar deel van uitmaken. Daarnaast zijn er vrienden die ook een beperking hebben. Contacten met andere vrienden, kennissen en burens zijn vaak beperkt. Juist deze contacten kunnen het leven leuker, interessanter en kleurrijker maken. Belangrijk is om samen met je cliënt te kijken of iets terug gedaan kan worden bij een hulpvraag. Zo herstel of behoud je een relatie waar je iets voor elkaar kan betekenen.

Redenen genoeg om te werken aan sociale netwerken! Het netwerk kan uiteraard een zorg en ondersteuningsfunctie vervullen, maar dat hoeft niet. Begin bij het doel van ondersteuning: kwetsbare mensen helpen hun leven zoveel mogelijk zelf vorm te geven. Als dat lukt, dan is dat terug te zien in een verminderde hulpvraag. We weten allemaal dat zorgvragen voort kunnen komen uit eenzaamheid en isolement. De vraag om zorg is eigenlijk een vraag om een goed leven. Realiseer je dat en werk daar aan.

HOE PAK JE HET AAN?

Om te werken aan sociale netwerken, om netwerken op te bouwen, uit te breiden en actief te houden zijn verschillende beproefde methodieken beschikbaar. We hebben onlangs een overzicht samengesteld van de 44 meest gebruikte methodieken: 'Aan de slag met sociale netwerken'. De Wegwijzer is kosteloos te downloaden via www.kennispleingehandicaptensector.nl. Hierin staan methodieken om het netwerk in kaart te brengen en te versterken. Ook komen de thema's mantelzorg, eenzaamheid, wijkgericht werken, eigen kracht, samen redzaamheid en gebruik van sociale media aan de orde.

Er is nu een mooi overzicht met methodieken, maar gaan de mensen die in de zorg en welzijn werken hier direct mee aan de slag? We kunnen ons voorstellen dat een deel van hen behoefte heeft aan nog meer tips. De Wegwijzer komt dan heel goed van pas. Met de volgende kaarten kan je direct aan de slag!

KAART 1 - Toch even lezen voor je begint

KAART 2 - Ervaringen delen

KAART 3 - Aan de slag

KAART 4 - Aan de slag met een methode

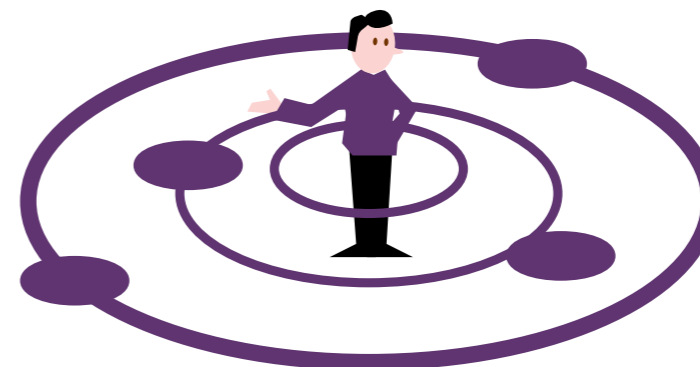
KAART 5 - Hou het levend

KAART 6 - Conditie voor het opbouwen van een sociaal netwerk

KAART 7 - Adviezen, activiteiten en strategieën

KAART 8 - De netwerkkaart

KAART 9 - De netwerkcirkel



Toch even lezen voordat je begint



TIP

WERK ALS COACH & STEL JE CLIËNT CENTRAAL

Coachend ondersteunen is een sleutelwoord bij het werken aan sociale netwerken. Heb respect voor de eigen keuzes van je cliënt. Geef hem/haar ruimte om dingen te proberen.

Kijk en werk vanuit de cliënt zelf en stel de cliënt centraal. Werk en denk individu gericht. Probeer zelf ook dingen. Angst om fouten te maken kan leiden tot risico mijdend gedrag, ook als ondersteuner.



TIP

NEEM GENOEGEN MET KLEINE RESULTATEN

Streef naar goede en niet naar veel contacten. Bedenk dat het gaat om de kwaliteit van contacten, daadwerkelijk nieuwe contacten, een kleurrijker leven, nieuwe energie, minder afhankelijk zijn, je waardevol voelen, je gewaardeerd voelen etc. Eén goed contact kan al een wereld van verschil maken én een opstapje zijn naar meer contacten (droom groot, maar werk in kleine stapjes!).



TIP

DENK OOK AAN HET VERRIJKEN VAN BESTAANDE CONTACTEN

Richt je niet alleen op nieuwe contacten. Het aanhalen van een verwaterd contact kan van veel betekenis zijn. Zorg dat vage maar leuke kennissen goede bekenden worden.



VALKUIL

NETWERK IN KAART BRENGEN IS PAS EEN BEGIN

In zorgorganisaties gaat men vaak enthousiast aan de slag met het in kaart brengen van het netwerk. Maar daarna stopt het. Realiseer je dat het in kaart brengen heel belangrijk is, maar dat het slechts een eerste stap is. Daarna moet je echt aan de slag.



TIP

DENK IN SOCIALE ROLLEN

Iedereen heeft meerdere rollen in het leven. Je bent vader of moeder, zoon of dochter, buurman, collega, vriendin of lid van de voetbalvereniging. Die rollen kleuren je leven en geven je verschillende sociale netwerken.

De mensen die je ondersteunt worden vaak alleen gezien als cliënt of als uitkeringsgerechtigde, niet de meest positieve rollen. Richt je daarom ook eens op het krijgen van meer positieve sociale rollen. Rollen die een bijdrage leveren aan de samenleving en waardoor je, je ook gewaardeerd wordt en voelt.

Denk ook niet alleen in activiteiten: we gaan kijken naar voetbal. Maar denk in rollen: iemand is supporter van de voetbalvereniging en gaat daardoor kijken naar voetbal, maar kan b.v. ook vrijwilliger, terreinverzorger, team-assistent etc. worden. Bij denken in sociale rollen gaat er een wereld aan mogelijkheden open.



VALKUIL

HULP VRAGEN IS LASTIGER DAN JE MISSCHIEN DENKT

Het is voor veel mensen heel moeilijk om hulp te vragen. Besteed daar aandacht aan. Durven vragen is belangrijk als je een netwerk wilt versterken of opbouwen. De mooiste contacten zijn onverwacht tot stand gekomen door gewoon langs te gaan en iets te vragen. Denk niet van tevoren aan wat er allemaal mis kan gaan, dat is geen helpende gedachte.

Ervaringen delen

Wil je direct aan de slag? Begin morgen! Een avontuur voor jou en voor je cliënt. Droom groot, maar zet kleine stapjes. Doe het echt samen en ontdek wat werkt. Succes!



ACTIE

ERVARINGEN DELEN

Deel je ervaringen met collega's via een praktische werkvorm. Ondersteuners doen al heel veel aan het opbouwen en versterken van sociale netwerken. Maar niet iedereen is zich hier van bewust. Het is goed dit bewustzijn te vergroten en ook het onderling delen van ervaringen te bevorderen. Gebruik hiervoor de volgende werkvorm: Van case naar successen delen!



WERKVORM: VAN CASE NAAR SUCCESSEN DELEN!

DUUR: 1 uur

DEELNEMERS: groepje van 4 collega's of een meervoud hiervan

DOEL: goede ervaringen delen & leren van ervaringen van anderen

BENODIGDHEDEN: ruimte, flipover, stiften

LEIDING: een van de collega's legt de werkvorm uit en let op uitvoering en tijd.

Neem per groepje van 4 à 5 collega's 1 flipover mee. Deel de flipover in zoals je hier ziet:



KAART 3

Van case naar successen delen



Je leert van ervaringen en successen door ze met elkaar te delen.
 Hoe heb jij het aangepakt?
 Wat kan je beter wel en wat kan je beter niet doen?
 Ga samen met je collega's aan de slag!

1. LINKER DEEL FLIPOVER (half uur):

Vertel elkaar goede ervaringen met het opbouwen en versterken van sociale netwerken bij mensen die jij ondersteund hebt. Geef aan hoe je dat aangepakt hebt. Vertel vooral de succesverhalen: wat ging er goed, wat werkte? Schrijf deze goede voorbeelden, deze cases, kort en herkenbaar op de flipover. Iedereen deelt tenminste 1 of 2 goede voorbeelden. Collega's vragen door.

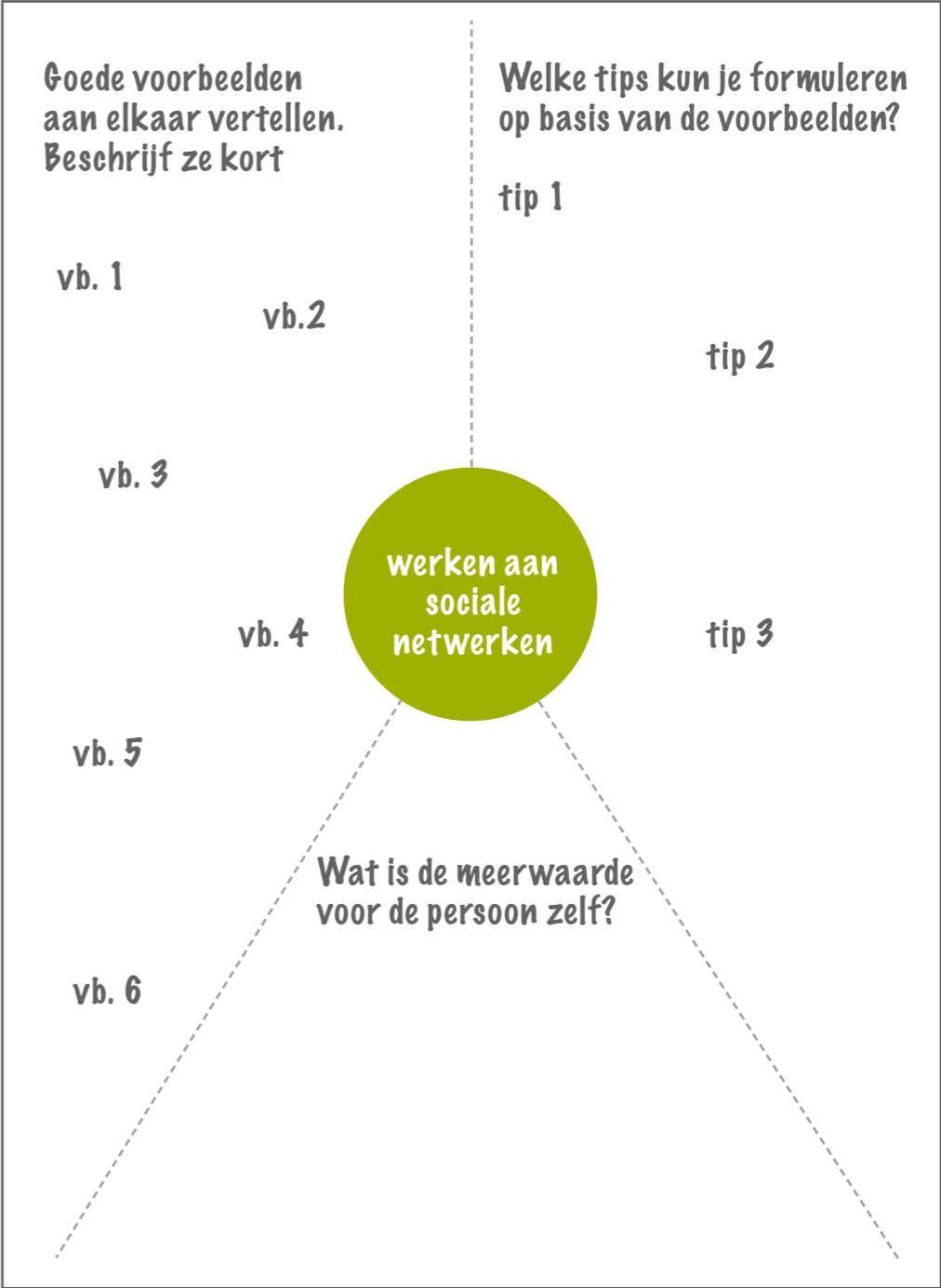
2. ONDERSTE DEEL FLIPOVER (kwartiertje):

Als je kijkt naar de goede voorbeelden: wat is dan de meerwaarde voor de persoon zelf. Benoem dit in alle facetten die je kunt verzinnen. Dit maakt duidelijk: waarom doen we dit eigenlijk, waarom werken we aan sociale netwerkversterking? Dan weet je weer waarvoor je het doet!

3. RECHTER DEEL FLIPOVER (kwartiertje):

Formuleer op basis van de goede voorbeelden algemene tips voor het werken aan sociale netwerken. Dit mogen zowel de do's als de don'ts zijn. Formuleer de tips voor andere collega's.

Indien meerdere groepjes: groepjes komen samen en vergelijken elkaars tips. Dit kost een kwartier extra. Voeg de tips samen (er zullen wel soortgelijke tips zijn) en deel deze met de organisatie. Bijvoorbeeld: 'Onze gouden tips voor het werken aan sociale netwerken'. Zijn er meer mensen die aan de slag willen met sociale netwerkversterking, laat hen dan ook deze actie uitvoeren en ga vervolgens aan de slag met de volgende stap.



VOORBEELD FLIPOVER

Aan de slag met een methode

Begin met een paar collega's en/of met een of enkele locaties en maak er een project van. Kies een methode om te werken aan sociale netwerkversterking. Kijk daarvoor in de Wegwijzer 'Aan de slag met sociale netwerken'¹. Kun je moeilijk kiezen? Begin dan met de volgende 5 stappen:



STAP 1: VOORBEREIDING

Voordat je begint is het belangrijk dat je iemand goed leert kennen. Praat met elkaar en bespreek met je cliënt of hij/zij met jou actief aan het netwerk wil gaan werken. Wat wil je cliënt precies? Maak bijvoorbeeld een lijstje van hobby's en interesses van je cliënt. Ga na waar je cliënt goed in is. Waar droomt iemand van? Wat is belangrijk voor je cliënt? Kijk alvast naar het netwerk en bekijk bijvoorbeeld fotoboeken, adresboekjes of telefoonboekje om te zien wie er in zijn/haar netwerk zitten.

STAP 2: BRENG HET NETWERK IN KAART

Breng samen het bestaande netwerk in kaart, maak eerst een lijst in 'klad': wie ken je allemaal? Vul daarna de netwerkljst in en daarna de netwerkcirkel, maak onderscheid tussen familie, vrienden, kennissen en mensen uit de buurt. Leg uit dat intieme relaties de mensen zijn die heel veel voor je betekenen, waarmee je belangrijke dingen kunt delen. Vrienden zijn mensen bij wie je thuis komt en die bij jou thuiskomen. Ze weten wat je doet in je leven en waar je mee bezig bent. Kennissen zijn mensen die je wel kent, maar bij wie je niet over de vloer komt. Ga het gesprek aan over verschil in intimiteit bij sociale relaties. Zie kaart 7: De netwerkkaart en kaart 8: De netwerkcirkel.

STAP 3: INTERPRETEER DE NETWERKCIRKEL

Kijk samen naar het plaatje dat is ontstaan. Hoeveel personen zijn er genoemd, is dit veel of weinig? Wat vindt je cliënt zelf? Wat valt op als je naar het netwerk kijkt? Hoe is de verhouding tussen familie, professionals, mede-cliënten en mensen uit de buurt? Zijn sommige contacten verwaterd, zou je die nieuw leven in willen blazen? Wil je nieuwe contacten opbouwen? Vraag door over de aard van het contact (wat doe je samen, waar zie je elkaar?) de frequentie, wie meestal initiatief neemt. Neem de tijd om dit met elkaar te bespreken.

STAP 4: BEDENK NIEUWE MOGELIJKHEDEN

Ga samen met je cliënt nadenken wat mogelijkheden zijn om contacten op te



doen. Doe dit echt samen. Hanteer een frisse blik, wees creatief. Overweeg om mensen te vragen om mee te denken. Dat noemen we een steuncirkel. Je kunt samen met mensen rond je cliënt een brainstorm organiseren. Denk samen na over waar iemand goed in is, wat hij/zij leuk vindt. Dan komen er vast ideeën die passen bij die interesses. Iemand die van dieren houdt kan eens kijken wat er mogelijk is op een dierenweide/kinderboerderij. Zo kun je samen meer ideeën bedenken.

STAP 5: MAAK EEN ACTIEPLAN EN GA HET DOEN

In deze fase ga je de mogelijkheden onderzoeken die in de vorige stap bedacht zijn. Begin klein, kies maximaal 2 of 3 acties en ga daarmee aan de slag. Kies daarbij niet de meest ingewikkelde acties. Formuleer wat je precies wilt bereiken. Bereid acties samen voor en bedenk een taakverdeling Wie doet wat? Neem niet over, maar ondersteun! Maak een planning, wanneer doen we het? Evalueer wat je hebt gedaan en bekijk samen wat er goed en minder goed ging en ga vervolgens weer verder.



HOU HET LEVEND!

Het delen van successen en goede voorbeelden kan het enthousiasme levend houden. Het delen van tegenvallers daagt collega's uit om mee te denken. Dit is iets wat je in het teamoverleg kan doen.

Deel succesverhalen. Wat heb je gedaan bij het werken aan sociale netwerken? Waar ben je trots op? Wat maakte het tot succes? Wat viel tegen, wat ging minder goed? Maak een muurcollage om deze successen zichtbaar te maken. Fotografeer je succesverhaal. Plak deze foto op een wand/poster/prikbord en beschrijf hierbij kort het verhaal. Zorg elke maand voor een nieuw verhaal van een van de collega's. Of kies een eigen methode om het levend en zichtbaar te houden! Denk hierbij ook aan gebruik van sociale media.

¹ De methode staat ook in de wegwijzer 'Aan de slag met sociale netwerken' onder de Netwerkcirkel van Lensink. Kijk voor meer informatie, www.kennispleingehandicaptensector.nl

Conditie voor het opbouwen van een sociaal netwerk

Een sociaal netwerk opbouwen is niet eenvoudig. Het vereist soms heel gerichte activiteiten. Toch zijn er heel wat condities op te sommen die de opbouw van een sociaal netwerk bevorderen of ondersteunen. Door daarop te letten bied je de cliënt meer kansen om contacten te leggen en op te bouwen.

CONDITIE 1: GEWOON WAAR MOGELIJK

Veel personen met een beperking verkeren nog vaak in een speciale omgeving. Zo blijft iemand makkelijk in hetzelfde wereldje van mensen met een beperking hangen. Probeer dit te doorbreken. Denk steeds: het gaat om gewone mensen, op gewone plekken en om gewone activiteiten. Pas als dit echt niet lukt kun je overwegen gebruik te maken van speciale mogelijkheden.

CONDITIE 2: DE SAMENLEVING IN

Waar ontmoet je cliënt andere mensen? Meestal niet in zijn eigen huis. Je cliënt moet er dus op uit. Al dan niet met jou. Naar de kroeg, naar de kerk, naar een vereniging, naar de winkel, op bezoek bij andere mensen. Je cliënt zal op zoek moeten gaan naar plekken waar mensen elkaar ontmoeten. Je cliënt moet gezien worden.

CONDITIE 3: LEVEN ALS IEDER ANDER

Het komt nog steeds voor: als iemand ziek is, komt de arts die verbonden is aan de zorgorganisatie, de kapper komt op vaste dagen naar een trefpunt van de instelling en de supermarkt bezorgt één keer per week alle boodschappen aan huis. Ook vrijetijd activiteiten worden nog vaak door de zorgorganisatie aangeboden. Lekker makkelijk en veilig, maar zo leert iemand niet om deel te nemen aan de samenleving en om, om te gaan met anderen. Probeer dit allemaal te normaliseren.

CONDITIE 4: ZORG ERVOOR DAT JE CLIËNT MENSEN KAN ONTVANGEN

Werk er aan dat je cliënt ook andere mensen thuis kan ontvangen. In veel speciale locaties zijn ze er niet aan gewend dat een cliënt ongestoord mensen kan ontvangen. Als begeleider moet je toch een situatie scheppen



die zo optimaal mogelijk is. Ondersteun je cliënt bijvoorbeeld bij de voorbereiding van een bezoek. Maak afspraken over wie wat doet. Wie begroet de bezoeker? Kan de cliënt zelf koffie zetten en presenteren?

CONDITIE 5: MAAK HET MOGELIJK DAT MENSEN ALS INDIVIDUËN ACTIVITEITEN ONDERNEMEN

Als je, je in een groep beweegt is de aandacht sterker gericht op het eventueel afwijkende gedrag, het afwijkende uiterlijk of de afwijkende manier van communiceren. Alles wat afwijkt, valt dan immers eerder op. De kans op persoonlijke en prettige contacten is dan ook veel groter als iemand alleen (al dan niet met een ondersteuner) sociale activiteiten gaat ondernemen.

CONDITIE 6: SPREEK IEMAND AAN OP ZIJN SOCIALE VAARDIGHEDEN

Veel mensen die in een speciale omgeving wonen, vertonen gedrag dat in een gewone omgeving niet kan. In deze omgeving is de tolerantie meestal veel groter dan in de gewone samenleving. Als iemand contacten wil onderhouden in de samenleving, dan gaat dat beter, als hij zich zo veel mogelijk aan de sociale spelregels houdt. Coach de persoon hier bij. Denk bijvoorbeeld aan gedrag, hygiëne en uiterlijk van de persoon.

CONDITIE 7: STIMULEER IEMAND OM CONTACTEN AAN TE GAAN

Als begeleider speel je vaak een niet te onderschatten rol in het leven van je cliënt. Je bent een belangrijke gesprekspartner als het gaat om keuzes die hij in zijn leven maakt, om activiteiten die hij wel of niet zal ondernemen. Voor veel personen is het spannend om contacten aan te gaan. Stimuleer je cliënt om dit toch te doen. Oefening baart kunst! Richt je ook op het durven iets anders te doen, durven iemand aan te spreken, durven om iets te vragen.

Adviezen, activiteiten en strategieën



ADVIEZEN AAN BEGELEIDERS BIJ HET WERKEN AAN SOCIALE NETWERKEN

- Neem interesses en eigenschappen van de cliënt als uitgangspunt
- Gebruik je creativiteit
- Stap met regelmaat af van de gebaande paden
- Geef de regie aan de cliënt
- Geloof in de cliënt
- Geef positieve, duidelijke informatie aan derden
- Een goed voorbeeld, doet goed volgen
- Doe op het juiste moment een stapje terug
- Houd een vinger aan de pols
- Wees geduldig
- Wees een ondernemer, heb lef en durf

ACTIVITEITEN OM HET BESTAANDE NETWERK TE VERSTERKEN

- Een oud, vervaagd of saai contact nieuw leven inblazen
- Beter gebruik maken van wederzijdse kwaliteiten of interesses
- Verstoringen in relaties bespreekbaar maken
- Praktische blokkades opheffen
- Kwaliteit boven kwantiteit stellen
- Meer intimiteit nastreven
- Meer energie steken in het onderhouden van contacten.

STRATEGIEËN OM HET NETWERKEN UIT TE BREIDEN

- De dagelijkse omgeving inschakelen en benutten
- Het bestaande netwerk inschakelen
- Jouw eigen netwerk inschakelen
- Naar de wijk kijken
- Een steunpunt in de wijk creëren
- Vrijwilligers werven
- De cliënt als vrijwilliger aan de slag
- Cliënt creëert zijn eigen werk
- Bruggenbouwer of netwerkcoach aanstellen
- Een steuncirkel opzetten
- Een vriendenkringsysteem opzetten
- Actief worden in een (belangen)vereniging

KAART 8

De Netwerkcirkel van

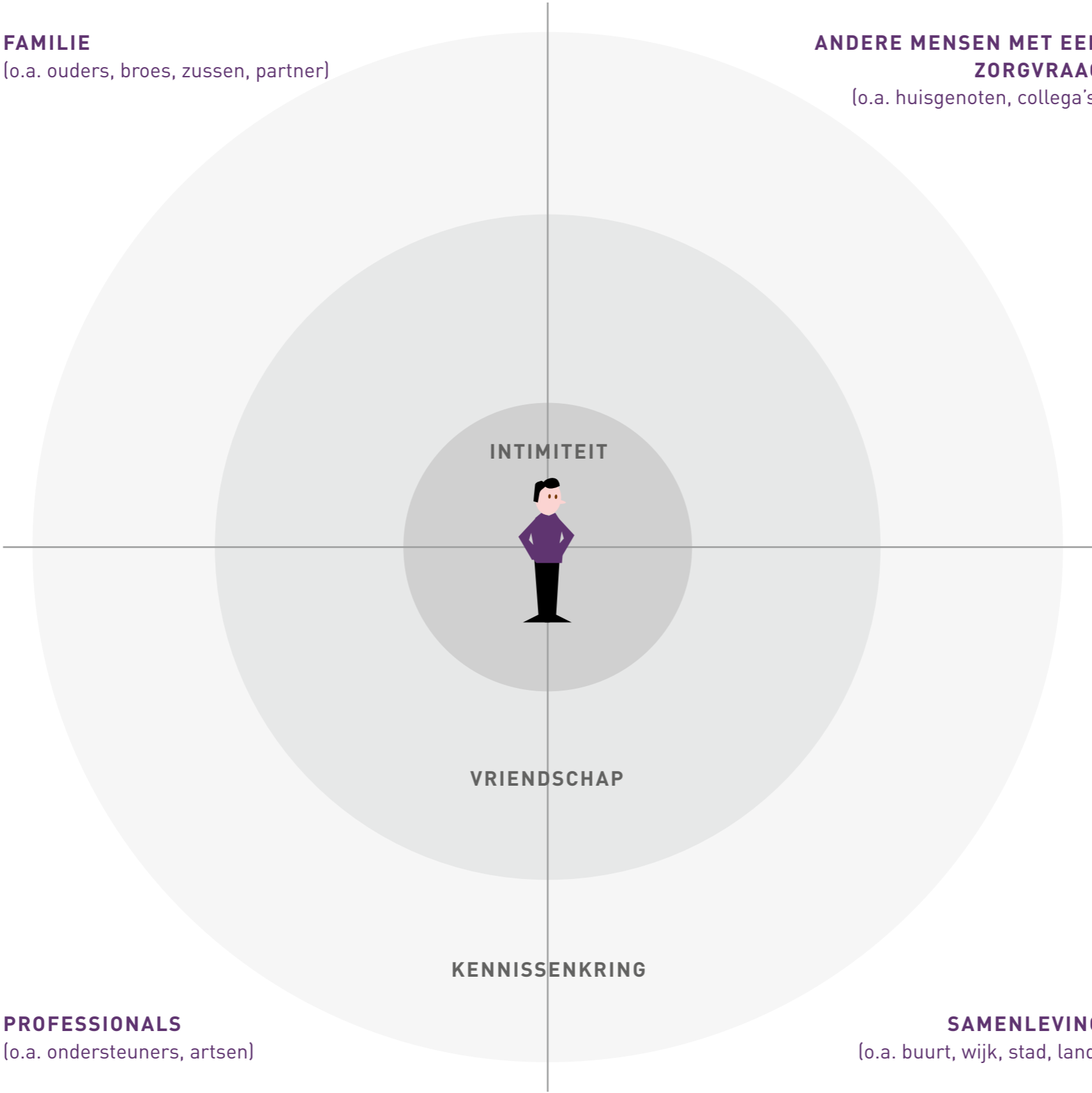


FAMILIE

(o.a. ouders, broes, zussen, partner)

ANDERE MENSEN MET EEN ZORGVRAAG

(o.a. huisgenoten, collega's)



PROFESSIONALS

(o.a. ondersteuners, artsen)

SAMENLEVING

(o.a. buurt, wijk, stad, land)

Colofon

Inge Redeker (Vilans, senior-adviseur wijkgericht werken en inclusie) en **Willy Calis** (Vilans, senior-medewerker informele zorg en sociale netwerken).

Met dank aan **Paulien van de Linde** (adviseur Middin) en **Joyce van der Klauw** (tot voor kort adviseur MEE Amstel & Zaan).

GEBRUIKTE LITERATUUR

- Aan de slag met sociale netwerken, wegwijzer met de 44 meest bekende methodieken, Vilans Movisie & Actiz, 2014. <http://www.kennispleingehandicaptensector.nl/gehandicaptenzorg/Aan-de-slag-met-sociale-netwerken>
- Netwerken van mensen met een verstandelijke handicap, werken aan sociale relaties: praktijk en theorie, Bertho Smit & Ad van Gennep, Utrecht, NIZW, 2002 (gratis downloaden via http://www.canonsociaalwerk.eu/1985_onderlingsterk/Netwerkversthand.pdf)
- De spin in het web, handreiking voor medewerkers die direct aan de slag willen met de sociale netwerken van mensen met beperkingen, Anne Wibaut, Willy Calis & Ad van Gennep, LKNG, 2006 (gratis downloaden via Kennisplein Gehandicaptensector <http://www.kennispleingehandicaptensector.nl/gehandicaptenzorg/Werkplaatsproducten-Sociale-netwerken.html>
- Werken aan kwaliteit van bestaan, bouwstenen voor inclusief ondersteunen. Pieter Verdoorn & Audry van Vulpen, Boom/Nelissen, 2011.
- De zorgkracht van sociale netwerken, Jan Steyaert & Rick Kwekkeboom (red.), Wmo werkplaatsen, 2012.

Vilans faciliteert al 15 jaar het Platform Sociale Netwerken.

Geïnteresseerden in sociale netwerkversterking komen hier bijeen om ervaringen uit te wisselen. Het platform komt zo'n 4 x per jaar bij elkaar.

Informatie over het platform is te vinden op www.kennispleingehandicaptensector.nl