Aan de slag met sociale netwerken

De 44 meest bekende methoden verzameld

MOVISIE
kennis en aanpak van sociale vraagstukken

Vilans

actiz
organisatie van zorgondernemers

Inhoudsopgave

Inleiding 4

De methoden en instrumenten 8

Netwerk in kaart, eenvoudig beginnen 8
- Groslijst 9
- Genogram 10
- Ecogram 12
- Netwerkcirkel van Lensink 14
- Contactladder 17
- Wijkecogram 19
- Straatladder 21
- QueZ Vragen naar zelfregie 22

Netwerk in kaart, een stap verder 23
- Maastrichtse Sociale Netwerk Analyse (MSNA) 23
- Sociaal netwerkmethodiek (Scheffers) 25

Mantelzorg 27
- MantelScan 28
- Familiezorg 30
- Naast de mantelzorger 33
- Preventieve Ondersteuning Mantelzorgers 35
- Community Support 37
- Osani 39

Eenzaamheid 40
- Natuurlijk, een netwerkcoach 42
- Natuurlijk, een netwerk 44
- Activerend huisbezoek bij ouderen 46
- Studiekring van en voor ouderen 48
- Zin in vriendschap 50
- Vrienden maken… kun je leren 52
- Bezoekdienst voor weduwen en weduwnaars 54

Wijkgericht 56
Buurthulpmethoden 57
Kwartiermaken 59
Asset Based Community Development (ABCD) 61
Maatschappelijke Steunsystemen (MSS) 63
Wijk en Psychiatrie 65
Ontmoetingscentra voor mensen met dementie en hun mantelzorgers 67

Eigen kracht 69
Die ken ik 70
Vriendenkring 72
Humanitas Tandem 74
Herstellen doe je zelf 77

Samenredzaamheid 79
Familieberaad 80
Eigen Kracht Conferentie (EKC) 82
Familiezorgconferentie 84
Sociale NetwerkStrategieën (SNS) 86
Persoonlijke Toekomst Planning 88

Sociale media en websites 90
50Plusnet 92
Steffie 95
Zorgvoorelkaar 96
ShareCare 97
Het familienet 99
Caren 100

Verdieping 101

Wie doet wat bij netwerkgericht werken? 101
Netwerkgericht werken als proces 104
Perspectieven op netwerken 104
Wat als er geen netwerk is? 104
Eigenaarschap 106
Vraagverlegenheid en wederkerigheid 106

Legenda 108

Colofon 109

Inleiding

Waarom deze wegwijzer?

Netwerkgericht werken kan op vele manieren. De keuze aan instrumenten en methoden is groot. Soms is het alleen niet helemaal duidelijk hoe je moet beginnen en wat het jou en je cliënt uiteindelijk oplevert. Deze wegwijzer helpt je op weg en maakt je wegwijs in de meest bekende instrumenten en methoden.

Voor wie?

Eigenlijk voor alle professionals in zorg én welzijn. Logisch toch? Het sociale netwerk van cliënten wordt steeds belangrijker. Dus we besteden er meer aandacht aan, in zorg én in welzijn. We werken bovendien steeds meer samen rond cliënten. Gedeelde kennis over methoden en instrumenten is dan natuurlijk handig. We gebruiken mooie instrumenten en methoden, die de moeite waard zijn om uit te wisselen. Over en weer kunnen we van elkaars werkwijzen iets opsteken. Zo leren we elkaars taal en werkwijzen snel beter kennen!

Waarom netwerkgericht werken?

Aandacht voor de relaties van cliënten verbetert de kwaliteit van zorg en ondersteuning. Het verlegt de focus van ziekte of gebrek, en de technische behandeling ervan, naar de mens en zijn omgeving. Dat is belangrijk om twee redenen. *In de eerste plaats* staan mensen bijna nooit alleen: ze delen lief en leed met elkaar. Het verkennen van probleemsituaties wordt een stuk gemakkelijker als je de kwaliteit van relaties meeneemt. Dat helpt om de situatie te begrijpen én om mogelijke oplossingen te vinden. *In de tweede plaats* zal de professional steeds vaker niet alleen zelf verantwoordelijk zijn voor de oplossing van de vraag van de cliënt. Mede door de vergrijzing stijgt het aantal hulpvragen en ontstaat een groter beroep op professionele krachten. Dat betekent dat de professional zich vaker moet richten op het toerusten van de cliënt en zijn netwerk om met de eigen hulpvragen aan de slag te gaan.

Afbakening: welke instrumenten en methoden?

We hebben niet alle beschikbare instrumenten en methoden opgenomen in deze wegwijzer. Dat zou gewoon niet passen. Bij de selectie hebben we eerst gekeken naar welke methoden in de praktijk veel worden gebruikt en vervolgens naar de onderbouwing van de methode. Veel van de methoden zijn goed onderbouwd en zijn ook terug te vinden in de databank Effectieve sociale interventies van Movisie. Tot slot zijn we op zoek gegaan naar methoden die in verschillende settings toepasbaar zijn en bij meerdere doelgroepen kunnen worden ingezet.

We hebben de instrumenten en methoden verdeeld over zeven actuele thema's:

Netwerk in kaart brengen:
* zes manieren om eenvoudig te beginnen.
* een stap verder voor wie meer wil.

Mantelzorg: betrekken en ondersteunen van mantelzorgers.

Eenzaamheid: het netwerk versterken en uitbreiden, met speciale aandacht voor ouderen.

Wijkgericht: stimuleren van sociale netwerken in wijk, buurt of straat.

Eigen kracht: wat mensen zelf kunnen doen om hun netwerk te versterken.

Samenredzaamheid: wat mensen samen met hun netwerk kunnen doen.

Sociale media en websites: online activiteiten om aan het netwerk te werken.

Wat is een 'sociaal netwerk' in deze wegwijzer?

Er zijn verschillende uitleggen voor wat een sociaal netwerk precies inhoudt. Soms kiest men een ruime benadering en betreft het eigenlijk iedereen met wie een cliënt contact heeft. Soms geeft men de voorkeur juist aan een smalle benadering en gaat het alleen om familieleden. In weer andere gevallen worden specifieke personen niet meegerekend, bijvoorbeeld professionals. Wij kiezen in deze wegwijzer voor een *ruime benadering*: zowel wat betreft de functie van het netwerk (niet alleen zorgtaken, ook gezelligheid) alsook de leden (iedereen met wie min of meer duurzame banden bestaan).

Deze wegwijzer

44 instrumenten en methoden. Je kunt erin grasduinen en ideeën opdoen. Leer van wat professionals in zorg én welzijn al ontwikkeld hebben en met succes in de praktijk toepassen. Je kunt links en tips volgen en zo nog meer te weten komen. Doe er je voordeel mee! De wegwijzer start met acht instrumenten waarmee je het sociale netwerk van je cliënten in kaart kunt brengen. Maar daarmee alleen ben je er niet… Daarna kun je aan de slag. Hoe? Kies uit 36 methoden om het sociale netwerk te versterken. En voor wie nog meer wil weten: achter in de wegwijzer staat meer informatie over waar je nog meer aan zou kunnen denken bij het werken met sociale netwerken.

En ten slotte nog even een talenkwestie

De sectoren zorg en welzijn hanteren verschillende begrippen en spreken andere 'talen'. Professionals hebben het over zorg, ondersteuning, begeleiding, coaching, hulp of steun. En over cliënten, bewoners, klanten, deelnemers, burgers, naasten of patiënten. Omdat de gebruikersgroep van deze wegwijzer breed is, kiezen we ervoor om bij de beschrijving van de instrumenten en methoden verschillende van deze begrippen door elkaar te gebruiken, aansluitend bij het onderwerp waar we het op dat moment over hebben. Daardoor zullen de gebruikte termen niet altijd aansluiten bij jouw context. Aan jou het verzoek om de gebruikte begrippen telkens te vertalen naar de begrippen waarmee jij bekend bent.

Aan de slag met sociale netwerken

De 44 meest bekende methoden verzameld

Netwerkgericht werken kan op vele manieren. Hoe begin je en wat levert het je cliënt op? De publicatie Aan de slag met sociale netwerken helpt je op weg en maakt je wegwijs in de 44 meest bekende instrumenten en methoden. Je kunt de wegwijzer downloaden op www.movisie.nl, www.vilans.nl of www.actiz.nl.

De instrumenten en methoden zijn verdeeld over de volgende actuele thema's:

Netwerk in kaart brengen
De eerste stap. Het enige wat je nodig hebt is papier en een potlood.

Netwerk in kaart brengen én versterken
Een stap verder voor wie iets meer verdieping wil.

Mantelzorg
Methoden om mantelzorgers te betrekken en ondersteunen. Ook zij hebben baat bij een sterk netwerk.

Eenzaamheid
De aanpak van eenzaamheid vergt een activerende aanpak. Een positieve levenshouding is belangrijk. Met speciale aandacht voor ouderen.

Wijkgericht
Stimuleren van sociale netwerken in wijk, buurt of straat. Het netwerk begint bij de buren.

Eigen kracht
Mensen kunnen zelf veel doen om hun netwerk te versterken. Jij kunt ze op weg helpen.

Samenredzaamheid
Meteen aan de slag met het complete netwerk. Een hele uitdaging die tot compleet nieuwe inzichten kan leiden.

Sociale media en websites
Welke online mogelijkheden zijn er om netwerken te versterken? Internet is niet meer weg te denken en ook jouw cliënten gebruiken het.

Negen tips voor netwerkgericht werken:

1. Begin met een open blik: wie zijn belangrijk in het leven van de cliënt?
2. Laat je leiden door de wensen en voorkeuren van de cliënt. Wie wil hij in zijn netwerk betrekken?
3. Kijk of het netwerk al eerder in kaart is gebracht, voordat je het zelf gaat doen.
4. Breng het netwerk in kaart: als een startpunt, niet als einddoel.
5. Maak het netwerk tastbaar en zichtbaar en breng het regelmatig ter sprake.
6. Verbeter de kwaliteit van contacten. Dit is even belangrijk als het uitbreiden van het netwerk.
7. Verbind mensen op basis van vergelijkbare interesses en levensstijl.
8. Betrek ook buren en buurtbewoners waar mogelijk.
9. Geef niet op! Soms is tegenslag even nodig om tot een doorbraak te komen.

Heb je vragen over netwerkgericht werken of wil je meer informatie over het trainings- en adviesaanbod van Movisie of Vilans?

Neem contact op met:
* Movisie, Wilco Kruijswijk, w.kruijswijk@movisie.nl, (030) 789 20 87;
* Vilans, Willy Calis, w.calis@vilans.nl, (030) 789 24 81.

Wij helpen je graag verder!

Netwerk in kaart brengen

In de wegwijzer staan verschillende instrumenten voor het in kaart brengen van het netwerk van een cliënt of mantelzorger. Er zijn heel eenvoudige als de groslijst en de netwerkcirkel van Lensink en wat complexere als het genogram en ecogram. De meeste werken met een soort tekening van het netwerk. QueZ is een verzameling vragen die je kunt stellen over hoe het netwerk eruit ziet en wat het betekent voor de cliënt. Er zijn ook instrumenten voor het in kaart brengen van het netwerk in een wijk, buurt of straat. Deze zijn natuurlijk heel geschikt voor wijkgericht werken.

Eenvoudig beginnen

- Groslijst
- Genogram
- Ecogram
- Netwerkcirkel van Lensink
- Contactladder
- Wijkecogram
- Straatladder
- QueZ Vragen naar zelfregie

Voor wie meer wil, zijn er verschillende methoden waarbij het werken aan het netwerk centraal staat. Het in kaart brengen van het netwerk is een van de eerste stappen. Vervolgens wordt gewerkt aan het versterken of uitbreiden van het netwerk, op basis van de wensen van de cliënt.

Een stap verder

- Maastrichtse Sociale Netwerk Analyse (MSNA)
- Sociaal netwerkmethodiek (Scheffers)

Groslijst

Een groslijst biedt algemeen inzicht in het sociale netwerk van een cliënt in de vorm van een lijst van personen die de cliënt kent, aardig of belangrijk vindt. De nadruk ligt hierbij op het inventariseren. Hierdoor ontstaat een rijker en preciezer beeld van de huidige situatie. De groslijst is het meest eenvoudige en minst tijdsintensieve instrument om gegevens over een sociaal netwerk te verzamelen.

Doel

Netwerk in kaart brengen en bevorderen van informele steun.

Voor (en met) wie

De cliënt en eventueel zijn familie / mantelzorgers.

Door wie

Professionals en vrijwilligers in zorg en welzijn.

De groslijst kan als eerste stap worden gebruikt ter voorbereiding op het invullen van andere netwerkinstrumenten zoals het ecogram of de netwerkcirkel van Lensink.

Toepassing

Een groslijst is een lijst namen die de cliënt spontaan noemt. Het lijstje maakt de professional samen met de cliënt (of zijn familie als de cliënt daar zelf niet toe in staat is). Daarbij is het volgende van belang:

* Professional maakt aantekeningen van allerlei opmerkingen die 'toevallig' gemaakt worden maar van belang zijn bij het werken aan een sociaal netwerk.
* De groslijst kan worden verrijkt met foto's en tekeningen.
* De lijst kan ten slotte worden aangevuld met namen die voor de cliënt belangrijke personen (persoonlijke begeleiders, coaches) aanleveren.

Investering

In enkele minuten is een groslijst samen te stellen. Er is geen training nodig om een groslijst te kunnen maken.

Meer informatie

Movisie en PhiladelphiaSupport (2008). Een sterk sociaal netwerk: handleiding voor vrijwilligers en organisaties.

Genogram

Een genogram brengt de familie van een cliënt visueel in kaart in de vorm van een stamboom met meerdere persoonlijke gegevens. Het genogram biedt de mogelijkheid belangrijke familiegebeurtenissen, sterfgevallen, verhuizingen en verbroken contacten op te nemen. Dit geeft informatie over de familierelaties en -rollen, familiegeschiedenis en de gedeelde verwachtingen die men heeft. De stamboom omvat drie of vier generaties en hun onderlinge relaties: de voorgaande generatie (schoon)ouders, de generatie waartoe de cliënt behoort met de broers en zusters en eventueel zwagers en schoonzussen. De derde en eventueel vierde generatie betreft het nageslacht: (klein)kinderen en eventueel (achter)neven en (achter) nichten.

Doel

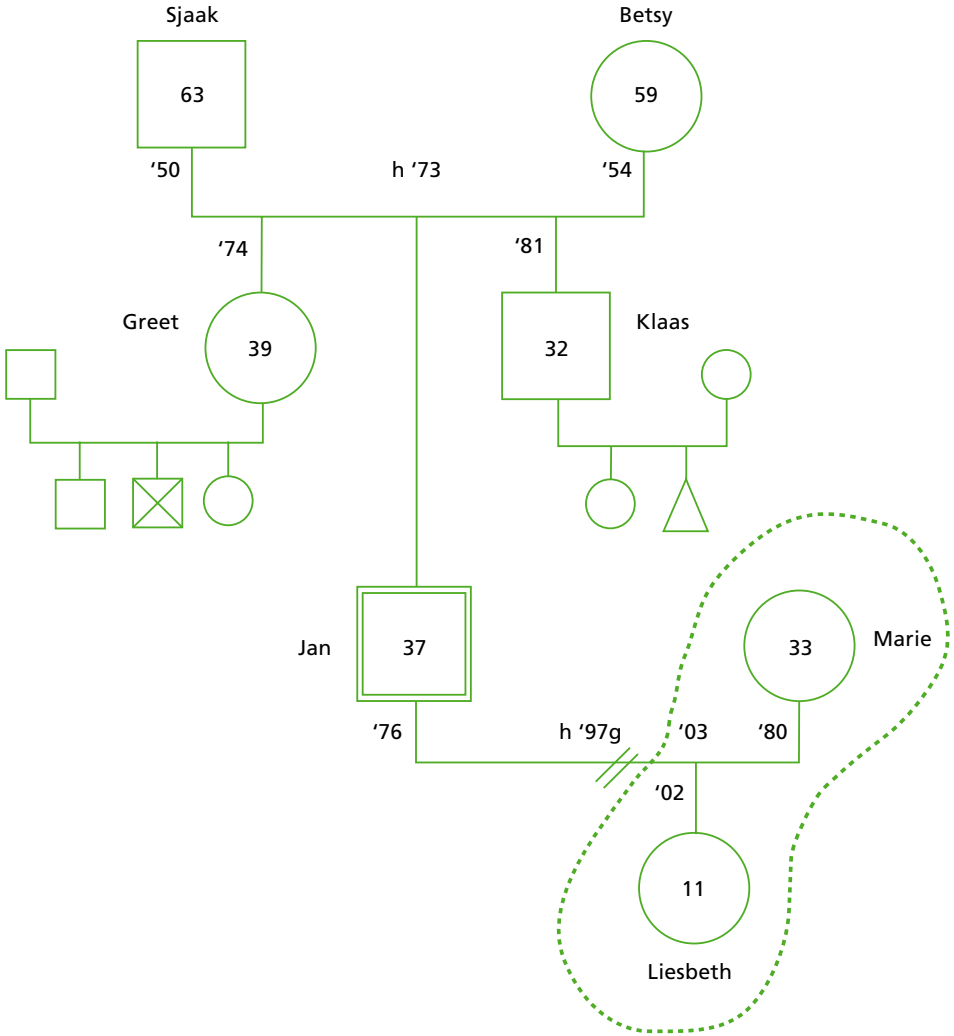
Netwerk in kaart brengen en bevorderen van informele steun.

Voor (en met) wie

De cliënt en eventueel zijn familie / mantelzorgers.

Door wie

Professionals en vrijwilligers in zorg en welzijn.



Bron: Kruijswijk, W.P., Peters, A., Elferink, J., Scholten, C. en Bruijn, I. de, (2013). Mantelzorgers en vrijwilligers in beeld. Houten: BSL.

Toepassing

* Het genogram kan variëren van een eenvoudige opzet tot een gedetailleerde kaart.
* Voor het maken van een basisgenogram zijn alleen potlood en papier (of ondersteunende software) nodig en kennis van de belangrijkste symbolen.
* Het instrument ontwikkelt zich continu en het aantal symbolen is daarom sterk gegroeid, de werkwijze blijft echter hetzelfde.
* Kan worden toegepast in combinatie met het ecogram.

Investering

Het maken van een genogram kan in 10 minuten, maar kan ook meer dan een uur in beslag nemen. Enige oefening met het gebruik van de symbolen is nodig voor een goede toepassing. Voor een goed gebruik van het genogram is zelfstudie aan te raden.

Het is niet altijd nodig om alle gegevens van iedereen te achterhalen. Wel helpt het om de structuur, de omvang en de samenstelling van de familie te kunnen zien. Daarnaast werkt de methode als kennismaking: je kent de namen van de verschillende familieleden en het praat veel vertrouwelijker wanneer je 'Greet' kunt zeggen in plaats van 'jouw zus'. Bron: Kruijswijk, W.P., Peters, A., Elferink, J., Scholten, C. en Bruijn, I. de, (2013). Mantelzorgers en vrijwilligers in beeld. Houten: BSL.

Meer informatie

Handleiding voor het maken van een genogram.

McGoldrick, M. e.a. (2008). Genograms: Assessments and Interventions. Third edition. Dit is de meest recente uitgave van het standaardwerk over genogrammen.

Informatie over Ann Hartman, de grondlegger van het ecogram en het genogram.

Er bestaan eenvoudige computerprogramma's voor het maken van een genogram, zoals GenoPro (gratis te downloaden).

App voor iPad: iGenogram.

Ecogram

Het ecogram brengt de omvang en de kwaliteit van het sociale netwerk van de cliënt in beeld. Het biedt in één oogopslag een overzicht van belangrijke sociale contacten uit verschillende leefgebieden, wat (potentiële) hulpbronnen zichtbaar maakt. Het gaat daarbij om familieleden, maar ook om vrienden en kennissen en om contacten met vrijwilligers en professionele zorg- en dienstverleners. Door middel van symbolen kan de aard van de relaties worden aangegeven.

Doel

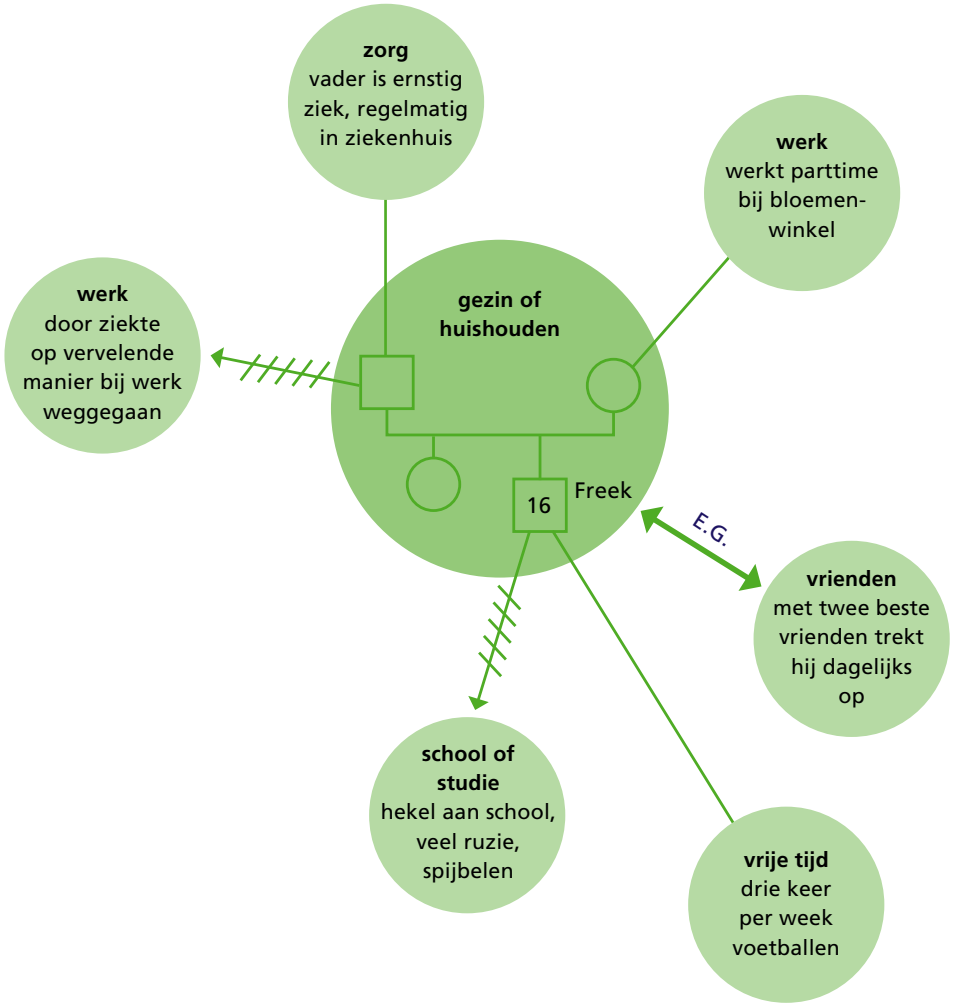
Netwerk in kaart brengen en bevorderen van informele steun.

Voor (en met) wie

De cliënt en eventueel zijn familie / mantelzorgers.

Door wie

Professionals en vrijwilligers in zorg en welzijn.



Bron: Kruijswijk, W.P., Peters, A., Elferink, J., Scholten, C. en Bruijn, I. de, (2013). Mantelzorgers en vrijwilligers in beeld. Houten: BSL.

De kleinschalige woonvorm voor mensen met dementie De Rinnebeek (onderdeel van De Bilthuysen) gebruikt het ecogram, omdat deze ingaat op het recente verleden van de bewoner. De Rinnebeek zet het instrument in bij kennismakingsgesprekken en om te onderzoeken wat de familie allemaal voor de bewoner zou kunnen betekenen tijdens het verblijf. Het resultaat wordt verwerkt in het zorgleefplan.
Bron: Toolkit Een sterke band, 2011, Vilans.

Toepassing

* Denk ook aan contacten uit sociale (digitale) media.
* Voor het maken van een ecogram zijn alleen potlood en papier (of ondersteunende software) nodig en kennis van de belangrijkste symbolen.
* Kan worden toegepast in combinatie met het genogram: elementen van het genogram kunnen in het ecogram worden opgenomen.
* Door het ecogram meteen op de computer te tekenen (met behulp van ondersteunende software) kan de afbeelding gemakkelijk in het cliëntdossier worden opgenomen, kan deze worden gewijzigd of aangevuld en worden gedeeld met collega's.

Investering

Het maken van een ecogram is eenvoudig. Afhankelijk van het doel van het gesprek vul je een ecogram in een half uur tot een uur in. Voor een goed gebruik van het ecogram is zelfstudie aan te raden, zie het boek van Herman.

Meer informatie

Herman, S. (2012). Het ecogram, sociale netwerken in kaart gebracht. Politeia, Leuven (tweede editie).

Handleiding Expertisecentrum Mantelzorg voor het maken van een ecogram.

Handleiding In voor zorg! voor het maken van een ecogram.

Informatie over Ann Hartman, de grondlegger van het ecogram en het genogram.

Er bestaan allerlei eenvoudige computerprogramma's voor het maken van een ecogram, zoals SmartDraw en WonderWare, Inc. (gratis proefversie te downloaden).

Netwerkcirkel van Lensink

De netwerkcirkel van Lensink brengt het aantal netwerkleden en hun positionering ten opzichte van de cliënt in kaart. De cliënt wordt omringd door vier schillen met daarin mensen die volgens de cliënt heel dichtbij staan (intimi) en personen die met iedere schil wat verder van de cliënt af staan (vrienden, bekenden en diensten). De contacten worden daarnaast verdeeld in vier kwadranten: familie, medecliënten, professionals en mensen die je ontmoet hebt in de samenleving. Uitgangspunt is dat de cirkel van bekenden personen omvat die vrienden kunnen worden. Ook laat deze zien wie (potentiële) hulpbronnen zijn.

Doel

Netwerk in kaart brengen en bevorderen van informele steun.

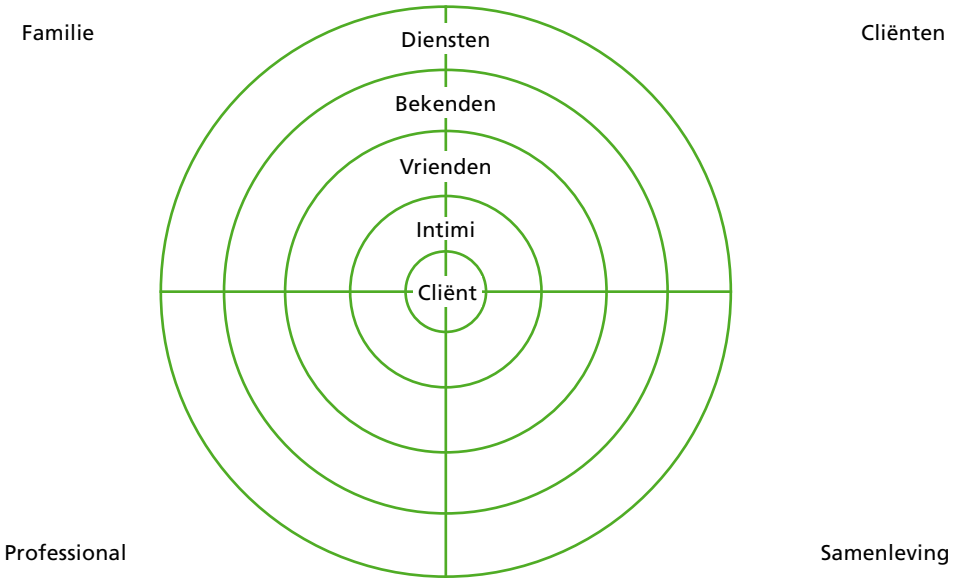
Voor (en met) wie

Het instrument is ontwikkeld voor mensen met een verstandelijke beperking maar is voor een bredere doelgroep inzetbaar.

Door wie

Professionals en vrijwilligers in zorg en welzijn.

Toepassing



Bron: website Movisie.

Denk bij het invullen van de netwerkcirkel aan de volgende punten:

* Voorafgaand aan het invullen van de cirkel is een groslijst nodig.
* Het invullen van namen gebeurt door vragen te stellen als: wie vertel je het als je iets leuks hebt meegemaakt, of wie heb je deze week allemaal gesproken?

Investering

Het invullen van de netwerkcirkel is eenvoudig. Het invullen kan in 10 tot 30 minuten. Voor een goed gebruik is zelfstudie aan te raden. Het instructieboek van TragelZorg geeft een mooi voorbeeld van de wijze waarop instellingen ermee kunnen werken.

Er bestaan verschillende netwerkcirkels, van heel eenvoudige tot uitgebreide, vaak met meerdere ringen, schillen of cirkels, en met meerdere kwadranten of segmenten. Enkele thuisbegeleiders gaven in gesprek met Movisie aan op zoek te zijn naar een instrument dat cliënten (met een verstandelijke beperking) zelf ook snappen. De netwerkcirkel van Lensink is een eenvoudig instrument en is breed inzetbaar.

Meer informatie

Smit, B en Gennep, van A. (1999). Netwerken van mensen met een verstandelijke handicap: werken aan sociale relaties. Praktijk en theorie. Utrecht: NIZW.

Steyaert J. en Kwekkeboom R. (2012). De zorgkracht van sociale netwerken. Utrecht: Libertas.

TragelZorg is een instelling uit Terneuzen die een instructieboek heeft ontwikkeld ('Wie ken ik en wat wil ik') waarmee de cliënt zijn sociale netwerk in beeld kan brengen. De methode omvat het gebruik van de netwerkcirkel van Lensink.

Het activeringscentrum Het Nieuwe Spoor, onderdeel van Pameijer in Rotterdam past de netwerkcirkel van Lensink eveneens toe.

INSPIREREND VOORBEELD

Wijkverpleegkundigen leren van welzijnswerk - Kruisbestuiving werkt!

Wijkverpleegkundigen en gezinsbegeleiders in Noord-Holland kijken met een andere blik naar hun cliënten. "Onze ogen zijn geopend," zeggen ze zelf, door intensief te hebben samengewerkt met professionals uit het welzijnswerk. Zij zijn heel enthousiast over de nieuwe manier van het begeleiden van zelfstandig wonende 80-plussers.

De medewerkers brachten het netwerk van de oudere in kaart en hielpen bij het organiseren van huiskamergesprekken. Daarbij werden met name de wijkverpleegkundigen gedwongen op een andere manier te werken. Zij moesten 'op hun handen gaan zitten'. In plaats van meteen Tafeltje-dek-je te bellen als het koken wat moeilijker ging, vroegen zij de oudere zelf wat hij wilde en zochten zij naar oplossingen in de buurt. Vaak was er in die gevallen een buurtbewoner te vinden die kon inspringen.

Het was soms best lastig om niet volgens de eigen professionele inzichten te werken, maar de intensieve supervisie en de continue uitwisseling van ervaringen brachten wel een echte attitudeverandering teweeg.

Meer informatie

Het project 'Zelfstandig wonen met netwerkondersteuning' is in 2012 uitgevoerd bij Cordaan in Amsterdam-Noord en Omring in Enkhuizen en Stede Broec. Meer informatie bij Zorgbelang Noord-Holland:

Brochure Netwerkondersteuning werkt! van Zorgbelang Noord-Holland.

Jacques Loomans, 023-5300000, Zorgbelang Noord-Holland.

Contactladder

De contactladder is een instrument voor het meten van buurtcontacten. Via een korte vragenlijst volgt een precies beeld van hoe buurtgenoten de contacten beleven. Het instrument meet bovendien de behoeften van bewoners aan verschillende soorten contacten. Het verschil tussen feitelijke en wenselijke contacten, gewogen naar het belang dat bewoners aan deze contacten hechten, geeft een heldere diagnose van mogelijke aangrijpingspunten voor sociale interventies en beleid. Hiermee kunnen samenlevingsproblemen worden voorkomen en opgelost.

Doel

Bevorderen van maatschappelijke participatie en het vergroten van welbevinden in de buurt door buurtcontacten in kaart te brengen.

Voor (en met) wie

Buurtbewoners.

Door wie

Gemeenten, woningcorporaties en welzijnsprofessionals.

Toepassing

De contactladder kan als diagnose- en als interventie-instrument worden gebruikt en bestaat uit de volgende stappen:

1. Veldwerk door middel van enquêteurs (inventariseren van de ervaringen van buurtbewoners met buurtcontacten).
2. Het verwerken van de verzamelde informatie.
3. Het opstellen van een rapport met daarin een beschrijving van de stand van zaken.
4. Met het inzicht in de sociale structuur van buurten dat de ladder biedt kunnen gerichte interventies worden ontwikkeld.

Investering

Het uitvoeren van het veldonderzoek is het meest tijdrovende onderdeel van de contactladder. Voor de uitvoering van het veldonderzoek is goede instructie nodig. Er kan voor gekozen worden dit onderdeel uit te besteden. Neem voor meer informatie contact op met het Verwey-Jonker Instituut.

In Leiden is de contactladder ingezet door aan te bellen bij ruim 750 huishoudens. Het liet zien dat een gebrek aan contacten tussen bewoners niet altijd als een probleem wordt ervaren en dat de ene straat de andere niet is. Groepen bewoners en straten onderscheiden zich van elkaar in de aard, mate en wenselijkheid van contacten. En dat leidt tot meerdere typen interventies. Het rapport doet aanbevelingen om het samen wonen en leven in Leiden Zuidwest te bevorderen.
Bron: website Verwey-Jonker Instituut.

Meer informatie

Toolkit contactladder van het Verwey-Jonker Instituut.

Verwey-Jonker Instituut (2006). Buurtcontact in Leiden Zuidwest, de contactladder als diagnose-instrument, rapport. Utrecht.

Artikel over de ontwikkeling van de contactladder.

Wijkecogram

Het wijkecogram is een netwerkcirkel en werkt met de drie sectoren van Baars: (1) familie, (2) vrienden, kennissen en collega's, en (3) vertegenwoordigers van maatschappelijke diensten. In de binnenste cirkel kun je de mensen zetten die het dichtst bij de cliënt staan. In de buitenste degenen die wat verder weg staan. Door het gebruik van twee cirkels kun je gemakkelijk zien wie belangrijker of minder belangrijk is voor de cliënt. En of het netwerk vooral uit wat lossere of uit juist hele sterke banden bestaat. Dat geeft een indruk van de dichtheid en stabiliteit van het netwerk (in de buurt waarin de cliënt leeft) zodat hulpbronnen zichtbaar worden.

Doel van het werken aan het netwerk

Netwerk in kaart brengen en bevorderen van informele steun.

Voor (en met) wie

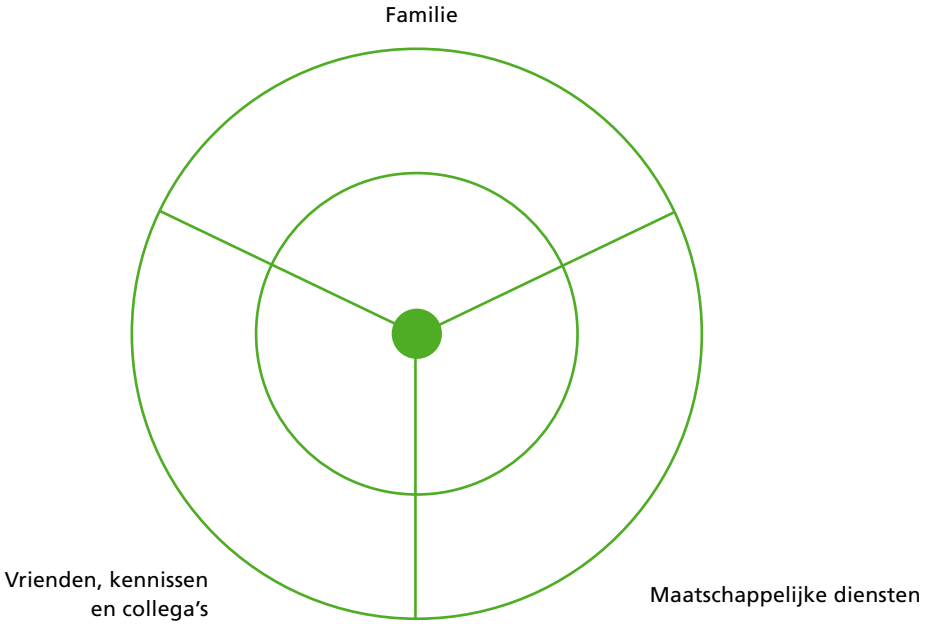
De cliënt en eventueel zijn familie / mantelzorgers.

Door wie

Professionals en vrijwilligers in zorg en welzijn.

Toepassing

Het wijkecogram is een van de onderdelen van de Sociaal Netwerkmethodiek van Scheffers.



Bron: Scheffers, M. (2010). Sterk met een vitaal netwerk. Empowerment en de sociaal netwerkmethodiek. Bussum: Coutinho.

In vergelijking met de andere netwerkcirkels is de tekening van het sociale netwerk van de cliënt wat minder complex. Het verdeelt het netwerk in drie groepen in plaats van vier en het verdeelt de nabijheid van de contacten in 'dichtbij' en 'verder weg'.

Investering

Het wijkecogram is eenvoudig in te vullen. Voor een goed gebruik van het wijkecogram is zelfstudie aan te raden, zie bijvoorbeeld het boek van Scheffers.

Meer informatie

Scheffers, M. (2010). Sterk met een vitaal netwerk. Empowerment en de sociaal netwerkmethodiek. Bussum: Coutinho.

Kruijswijk, W.P., Peters, A., Elferink, J., Scholten, C. en Bruijn, I. de, (2013). Mantelzorgers en vrijwilligers in beeld. Houten: BSL.

Straatladder

De straatladder is een graadmeter voor de mate van sociale samenhang en actief burgerschap. De tien treden van de straatladder staan voor tien niveaus van contacten tussen buurtbewoners en betrokkenheid bij de straat. De straatladder wordt gebruikt om het netwerk van bewoners in hun straat te vergroten. Bewoners krijgen daardoor meer grip op de straat en zij kunnen meer gebruikmaken van elkaars talenten en mogelijkheden: ze worden 'goeie buren'.

Doel

Vergroten van het welbevinden en maatschappelijke participatie in buurten en straten en het in kaart brengen van het niveau van contacten en betrokkenheid.

Voor (en met) wie

Bewoners van een straat of wijk.

Door wie

Opbouwwerkers, buurtwerkers.

Toepassing

Met de straatladder kunnen bewoners eenvoudig aangeven wat het huidige en gewenste niveau van contacten en betrokkenheid in hun straat is.

Mogelijke vervolgactiviteiten zijn:

* workshops waarin bewoners bedenken hoe ze tot het gewenste niveau kunnen komen;
* gezamenlijk met bewoners tot straatafspraken komen.

Investering

Het ondervragen van de bewoners kost weinig tijd. De vervolgstappen worden samen met de bewoners bepaald en kunnen wel de nodige inzet en tijd vragen. Er is geen training nodig om de straatladder te gebruiken.

Meer informatie

Beschrijving Mensen maken de stad, een aanpak waarbij de straatladder wordt gebruikt.

Beschrijving Mensen maken samen de wijk.

In Amsterdam-Noord werden workshops gegeven waarin bewoners gezamenlijk bedenken hoe ze hun hofje weer een stapje hoger op de straatladder kunnen krijgen. Er kwamen veel ideeën, zoals taallessen in het hof, koffie-uurtje, een 'open hof dag', samen lunchen, kennismaken op de trap, buren nodigen buren uit en sport- en speldagen.
Bron: Hofmaken in De Banne, februari 2008.

QueZ Vragen naar zelfregie

QueZ is een verzameling vragen die professionals en vrijwilligers helpen om in het gesprek met de cliënt consequent uit te gaan van de eigen regie. Het eigen netwerk van de cliënt is een van de vier elementen van zelfregie die centraal staan. De vragen staan ook op ansichtkaarten, die tijdens het gesprek op tafel gelegd kunnen worden.

Doel

Vergroting van het welbevinden, empowerment en bevordering van informele steun via het evalueren, opbouwen of versterken van het netwerk.

Voor (en met) wie

Mensen die tijdelijk of langdurig contact met een hulpverlener of ondersteuner hebben.

Door wie

Professionals en vrijwilligers in zorg en welzijn.

Toepassing

De vragen uit QueZ kunnen worden gebruikt in het gesprek met de cliënt. QueZ bevat vragen over:

* huidige en gewenste contacten;
* mogelijkheden om het netwerk in te zetten voor het bereiken van doelen.

Investering

Quez helpt om op een andere manier het gesprek aan te gaan met de cliënt. Het stellen van de vragen in QueZ kost geen extra tijd. Een training of intervisie over zelfregie wordt aangeraden. In het instrument zijn reflectievragen opgenomen voor casuïstiekbespreking of intervisie met collega's.

Meer informatie

QueZ is gratis te downloaden (zonder ansichtkaarten) of te bestellen via de website van Movisie of direct online te gebruiken via quez.movisie.nl

Movisie, Cora Brink, c.brink@movisie.nl of (030) 789 20 68.

Thuisbegeleiders van ZorgAccent spreken over hun ervaringen met QueZ. Zij zeggen dat de vragen richting geven, aanzetten tot denken en ruimte geven om te experimenteren:

* "QueZ laat je stilstaan bij wat de cliënt wil, niet wat jij wilt."
* "Je kijkt meer naar je eigen handelen, daar ben je je bewuster van."
* "Goed om meer te weten over de cliënt als persoon: drijfveren en motivatie."
* "We zijn geneigd om antwoorden te geven zonder goed door te vragen. Deze lijst helpt."

Maastrichtse Sociale Netwerk Analyse (MSNA)

Dit instrument brengt het sociale netwerk van mensen in kaart. Het biedt informatie over de kwaliteit van het sociale netwerk van een persoon en geeft inzicht in de maatschappelijke positie van de cliënt. Ook eventuele knelpunten in zijn sociale netwerk worden zichtbaar. Er is aandacht voor de omvang van het netwerk, de gevarieerdheid van het netwerk, de bereikbaarheid van het netwerk en de structuur van de relaties. De MSNA onderscheidt drie zones waarvan alleen de eerste (de persoonlijke zone) deel uitmaakt van het netwerk. De andere twee zones zijn het reservoir waaruit nieuwe contacten kunnen ontstaan.

Doel van het werken aan het netwerk

Versterken en uitbreiden van het sociale netwerk door het netwerk in kaart te brengen.

Voor (en met) wie

Cliënten, de aangepaste versie MSNA-VB is ontwikkeld voor mensen met een verstandelijke beperking.

Door wie

Professionals in zorg en welzijn.

Aanpak

De MSNA is een semigestructureerd interview waarbij op gestandaardiseerde wijze met behulp van netwerkkaarten, een genogram en ecogram het sociale netwerk in kaart wordt gebracht. Het netwerk van een cliënt (de persoonlijke zone) wordt geanalyseerd door middel van drie netwerkkaarten. De eerste kaart gaat over verwanten, de tweede over vriendschappelijke betrekkingen en de laatste over de sector maatschappelijke diensten. Vragen die hierop ingevuld worden, gaan over de relatie met personen uit deze netwerken.

Investering

Het kost redelijk wat tijd om de MSNA toe te passen en vereist de nodige kennis en voorbereiding.

Meer informatie

Baars, H., Uffing, H. en G. Dekkers (1990). Sociale netwerkstrategie- en in de sociale psychiatrie. Houten/Antwerpen, Bohn Stafleu Van Loghum.

.

Handleiding MSNA-VB

Baars, H. Sociale netwerken van ambulante chronisch psychiatrische patiënten (proefschrift, 1994). Maastricht.

Ervaringen MEE Gelderse Poort Project Sociale Netwerkbenadering. Vereijken, A. Een steunend sociaal netwerk: kwaliteit van leven (2004).

Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN).

Lector zorg voor mensen met een verstandelijke beperking, HAN, Petri Embregts, secretariaat: steffi.geenen@han.nl, (024) 353 04 28.

De MSNA-VB is de aangepaste versie van de MSNA voor mensen met een verstandelijke beperking. In de MSNA-VB is meer gebruikgemaakt van visualisatie, de woordkeuze bij de vraagstelling is aangepast en er zijn enkele vragen toegevoegd. Cliënten met een lichte verstandelijke beperking begrijpen de vragen meestal wel. De afname kan tijdrovend en intensief zijn en daarom kunnen meerdere gesprekken nodig zijn.
Bron: Handleiding Maastrichtse Sociale Netwerk Analyse voor mensen met een verstandelijke beperking (2012). HAN, Asselt-Govert, van A. e.a.

Sociaal netwerkmethodiek (Scheffers)

De Sociaal netwerkmethodiek beoogt onderlinge relaties en wederkerigheid te versterken. Het is bedoeld voor alle mensen met een hulpvraag (individueel, echtpaar of gezin) en is geschikt voor zowel de intramurale setting als de ambulante hulpverlening. Het gaat om cliënten die in hun dagelijks leven of bij ingrijpende gebeurtenissen ervaren dat hun netwerk niet vitaal genoeg is. Doelen zijn het voorkomen van sociaal isolement en eenzaamheid, en over het bevorderen van onderlinge steun. Een begeleider ondersteunt en motiveert de cliënt om zijn netwerk te vergroten, te versterken en/of bij zijn (probleem)situatie te betrekken door bijvoorbeeld het organiseren van een netwerkberaad.

Doel van het werken aan het netwerk

Het vergroten van de eigen kracht van de cliënt en het opbouwen en versterken van het netwerk.

Voor (en met) wie

Mensen met een hulpvraag, samen met leden van hun netwerk.

Door wie

Professionals in zorg en welzijn.

Aanpak

De sociaal netwerkmethodiek wordt uitgelegd in het boek 'Sterk met een vitaal netwerk'. De methodiek bestaat uit vijf fasen:

* het inventariseren van het sociaal netwerk, via een eco/sociogram;
* het analyseren op mogelijkheden;
* een werkplan maken en uitvoeren;
* de resultaten bespreken;
* manieren analyseren om deze te consolideren.

Het boek biedt veel voorbeelden van situaties/vaardigheden en aandacht voor etnisch-culturele diversiteit. De methodiek heeft daarnaast aandacht voor de wijk doordat gebruik wordt gemaakt van een wijkecogram. Maria Scheffers geeft trainingen in het werken met de methodiek en maakt daarbij gebruik van het handboek.

Investering

De methode wordt in de werkwijze geïntegreerd en kost daarom in de uitvoering nauwelijks extra tijd. Voor implementatie is wel tijd nodig. Scheffers biedt een training (in-company) van drie dagdelen en een terugkombijeenkomst. De cursus is BAMw geaccrediteerd.

"De ontwikkelingen rond de WMO vragen om een omslag van individueel cliëntgericht werken naar netwerkgericht werken. Hoe zetten we de cliënt in zijn eigen kracht en hoe kan hij zijn netwerk meer betrekken bij zijn leven? 'Vitale netwerken' heeft aan die omslag een belangrijke bijdrage geleverd. De cursus heeft naast nieuwe methodische inzichten ook bewustwording geboden met betrekking tot persoonlijk en professioneel functioneren."
Bron: uitspraak van een gedragskundige van NSWAC op de website van Scheffers coaching en training

Meer informatie

Handboek over versterken zelfregie en de sociaal netwerkmethodiek: Scheffers, M. Sterk met een vitaal netwerk, empowerment en de sociaal netwerkmethodiek. (2010). Bussum: Countinho.

Website Scheffers coaching en training.

Scheffers coaching, Maria Scheffers, info@schefferscoaching.nl, (0182) 55 15 54 of 06-28 27 68 79.

Mantelzorg

Heel veel mensen helpen elkaar: Nederland telt 3,5 miljoen mantelzorgers. Een definitie van mantelzorg luidt: Mantelzorg is zorg die mensen vrijwillig en onbetaald –op structurele basis – verlenen aan mensen met fysieke, verstandelijke of psychische beperkingen in hun familie, huishouden of sociale netwerk. Het gaat om zorg die meer is dan in een persoonlijke relatie gebruikelijk is. Hiervan is sprake als het taken betreft die de zorgvrager bij normale gezondheid zelf had gedaan of niet nodig waren geweest. In ruim 80 procent van de gevallen wordt deze mantelzorg verleend door familie. De hier gekozen methoden helpen je bij het betrekken en ondersteunen van deze mantelzorgers. Voor meer informatie over mantelzorg kan je terecht op de website van het Expertisecentrum Mantelzorg of bij Mezzo.

- MantelScan
- Familiezorg
- Naast de mantelzorger
- Preventieve Ondersteuning Mantelzorgers
- Community Support
- Osani

MantelScan

De MantelScan geeft mantelzorgondersteuners een beeld van de zorgsituatie waarbij aandacht is voor de kracht en risico's van dat netwerk (de draagkracht en de draaglast). Hiermee kunnen zij het risico op overbelasting van het (mantel)zorgnetwerk inschatten. Het verzamelt informatie met een reeks vragen en visuele hulpmiddelen (genogram en ecogram) die de zorgprofessional vaak al kent of gebruikt. De MantelScan brengt de informatie vanuit deze verschillende bronnen bijeen zodat de complexiteit van het zorgnetwerk visueel overzichtelijk wordt weergegeven. Met de MantelScan kan de informatie over het netwerk eenvoudig worden gestructureerd en met meerdere betrokken zorgverleners en mantelzorgers worden gedeeld.

Doel van het werken aan het netwerk

Netwerk in kaart brengen en bevorderen van informele steun.

Voor (en met) wie

De cliënt en zijn familie / mantelzorgers.

Door wie

Professionals in zorg en welzijn.

> Deelnemer pilot: "De uitkomst was verrassend te noemen. Vooral het invullen van het genogram leidde tot openhartigheid die soms verder ging dan nodig is voor de MantelScan: betreffende mantelzorger leek opgelucht om het eindelijk eens onder woorden te kunnen brengen."

Aanpak

Het voorblad van de scan dient als samenvatting van het gesprek, de rest van de Mantelscan gaat over de aard van de zorgvraag, de (belasting van) de mantelzorger en de belangrijkste kenmerken van het (zorg)netwerk.

Het uitvoeren van de MantelScan gaat in vijf stappen:
Stap 1 - kennismaking met de familie: het genogram maken
Stap 2 - de aard van de zorgvraag
Stap 3 - de mantelzorger
Stap 4 - het netwerk en het ecogram
Stap 5 - conclusie en advies

Investering

Het invullen van de MantelScan kost 1 à 1,5 uur. Voor een goed gebruik van de MantelScan is ervaring met een genogram en ecogram een pre. Er is een training beschikbaar, deze duurt één dagdeel. Door deze training zijn de vijf stappen van de MantelScan gemakkelijker te doorlopen.

Meer informatie

MantelScan.

Handreiking.

Artikel over de MantelScan.

De MantelScan is opgenomen in de databank Effectieve sociale interventies.

Website Movisie www.movisie.nl.

Movisie, Wilco Kruijswijk, w.kruijswijk@movisie.nl, (030) 789 20 87.

Professionele hulpverlener: "De MantelScan is een ideaal instrument om bewustwording te realiseren en circulaire gesprekken te doorbreken. Het schept in korte tijd een goed beeld in objectieve en subjectieve draagkracht/draaglast maar ook in het zorgsysteem."

Familiezorg

De methode familiezorg richt zich op de onderlinge relaties tussen zorgvragers en hun familieleden. Familiezorg helpt organisaties door middel van scholing met het vergroten van de expertise in het relationeel werken. In specifieke gevallen helpt een getrainde coach door gesprekken te voeren over de zorgsituatie van families die behoefte hebben aan langdurige en intensieve zorg. Het gesprek verheldert de vraag, wens of behoefte van zorgvrager en familieleden en leert ze omgaan met een situatie van langdurige en intensieve zorg. Het gaat om open communicatie, oog houden voor veranderende relaties en aandacht hebben voor het hele (zorg)systeem van zorgvrager, familieleden en professionals zodat stress en overbelasting verminderen of voorkomen kunnen worden.

Doel van het werken aan het netwerk

Het mobiliseren van het sociale netwerk en het vergroten van welbevinden bij de cliënt en zijn familie.

Voor (en met) wie

De cliënt en zijn familie / mantelzorgers.

Door wie

Professionals en vrijwilligers in zorg en welzijn.

Aanpak

Kenmerkend voor de methode is:

* De familie komt rond de tafel.
* De draagkracht van de familie wordt versterkt.
* De familie is betrokken bij de zorg.
* De hulp is op elkaar afgestemd.

Investering

Werken volgens de methode Familiezorg kost weinig (extra) tijd en heeft geen (extra) kosten: het betreft veeleer een *andere* manier van werken. Om volgens de methode Familiezorg te kunnen werken is een training vereist. Duur en kosten van de training kunnen bij de ontwikkelaar opgevraagd worden.

Het Expertisecentrum Familiezorg beschouwt de relatie tussen de mantelzorger(s) en de zorgvrager als een familiesysteem. Familiezorg wil relatiegericht werken en daarom de gehele familie bij de aanpak van een problematische zorgsituatie betrekken, waarbij aandacht is voor de wederkerige relaties onderling. Er is sprake van één familiebegeleider die met het gezin gezamenlijk aan de slag gaat met thema's als ziekteverwerking, rolomkeringen, schuldgevoelens en de onderlinge communicatiepatronen.

Meer informatie

Publicatie Expertisecentrum Familiezorg.

Ontwikkelaar www.expertisecentrumfamiliezorg.nl.

Expertisecentrum Familiezorg. Klaartje van Montfort, kvanmontfort@exfam.nl, (013) 544 33 43.

INSPIREREND VOORBEELD

Durf eens wat anders te vragen! - De kwestie centraal in plaats van de cliënt

Zelfs aan problematische familierelaties of gebrekkige communicatie valt een hoop te verbeteren. Het onlangs ontwikkelde 'Kantelmodel' biedt professionals houvast bij het stellen van doelgerichte vragen en het begeleiden van het proces om een kwestie op te lossen.

Het model laat zien dat je door andere vragen te stellen dan normaal meteen inzicht krijgt in wie bij een probleem betrokken zijn. Iemand komt bij je en zegt: "Help me aan een dak boven mijn hoofd." Vraag dan eens naar wie ook blij zouden zijn als het probleem is opgelost, of wat al eerder is geprobeerd om het probleem op te lossen. Zo wordt de kwestie centraal gesteld in plaats van de cliënt.

Vaak zijn behalve familie ook andere (betaalde) professionals in de weer geweest om te helpen. Ook zij maken deel uit van het netwerk. Het is effectief iedereen meteen vanaf het begin bij de aanpak van de kwestie te betrekken. Dat scheelt later veel tijd en maakt de kwestie minder complex.

Meer informatie

Effectieve interventies en een beschrijving van het Kantelmodel zijn te vinden via het Expertisecentrum van MEE Gelderse Poort: www.meegeldersepoort.nl.

Elsbeth Kamphuis, e.kamphuis@meegeldersepoort.nl, (088) 633 00 00.

Naast de mantelzorger

De methode Naast de mantelzorger biedt praktische en emotionele ondersteuning aan mantelzorgers, zodat ze zelf weer problemen kunnen oplossen. Een coördinator selecteert en koppelt mantelzorgers die overbelast dreigen te raken aan vrijwilligers. Zij bepalen vervolgens samen wat ze gaan doen. De vrijwilliger neemt geen taken over, maar ondersteunt de mantelzorger bij het zelf actie ondernemen.

Doel van het werken aan het netwerk

Empowerment via het versterken van het netwerk.

Voor (en met) wie

(Dreigend) overbelaste mantelzorgers.

Door wie

Professionals in zorg en welzijn.

Aanpak

In de methode zijn vier stappen te onderscheiden:

* werving en selectie van mantelzorgers en vrijwilligers door de coördinator;
* matching van mantelzorgers en vrijwilligers door de coördinator;
* metgezellencontact door de vrijwilliger;
* eindevaluatie door de coördinator, vrijwilliger en mantelzorger.

Investering

Het aantal benodigde uren voor deze interventie hangt af van hoe groot het project opgezet wordt. Bij één praktijkvoorbeeld is bekend dat de coordinator inschat dat ze 12 uur met de toepassing van deze methode bezig is. De meeste tijd wordt besteed door de vrijwilliger in het metgezellencontact. Er zijn trainingen voor coördinatoren en vrijwilligers, maar deze zijn niet verplicht.

Ervaringen met Naast de mantelzorger laten zien dat er nog een grote drempel bestaat om hulp te vragen. Mantelzorgers moeten weten van de mogelijkheid een metgezel in te schakelen. "Een vreemde in huis halen is lastig, maar een beroep doen op bekenden is minstens zo lastig. Een beetje aanmoediging kan hier al veel doen. Een mevrouw was werkelijk verbaasd toen ik opperde haar problemen met haar kinderen te bespreken en zo de verantwoordelijkheid met hen te delen."
Bron: DIVA Delft, 2010.

Meer informatie

Elferink, J. en Scherpenzeel, R. (2009). Naast de mantelzorger. Een metgezel voor mantelzorgers. Utrecht: Movisie.

Toolkit Maatjes voor Mantelzorgers van Movisie.

Naast de Mantelzorger is opgenomen in de databank Effectieve sociale interventies.

Website Movisie.

Movisie, Jolanda Elferink j.elferink@movisie.nl, (030) 789 20 63.

Preventieve Ondersteuning Mantelzorgers

Preventieve Ondersteuning Mantelzorgers (POM) is een methode met een actieve rol voor de professional. Mantelzorgers worden actief opgespoord, waarna de ervaren belasting en knelpunten in kaart worden gebracht, ongeacht of er (dreigende) problemen worden gesignaleerd. Vervolgens krijgt de mantelzorger adviezen en informatie over ondersteuningsmogelijkheden.

Doel van het werken aan het netwerk

Het bevorderen van informele steun door het voorkomen van overbelasting bij mantelzorgers.

Voor (en met) wie

Mantelzorgers die in contact staan met de gezondheidszorg, thuiszorg of ouderenzorg vanwege een naaste met een zorgbehoefte.

Door wie

Professionals in zorg en welzijn. Preventiewerkers zeggen zelf dat ook niet-hulpverleners het POM-gesprek zouden kunnen voeren omdat zij wat minder dan hulpverleners gefocust zijn op problemen.

Aanpak

De methode bestaat uit drie onderdelen:

* Het vroegtijdig opsporen van mantelzorgers.
* Het voeren van een inventariserend gesprek volgens een vast protocol. Dit gesprek heeft tot doel de ervaren druk door informele zorg (belasting) te inventariseren en zicht te krijgen op eventuele knelpunten in het verlenen van de mantelzorg.
* Het geven van inzicht in ondersteuningsmogelijkheden, onder meer door de ‘Gids voor mantelzorgers’.

Investering

Het POM-gesprek en de follow-up duren ongeveer één uur per gesprek. Er is een training gespreksvaardigheden en een training signaleren van mantelzorgers beschikbaar.

Wijkverpleegkundige thuiszorg De Friese Wouden:
"Wij zijn in 2006 begonnen met POM. In mijn werk als wijkverpleegkundige kom ik veel mantelzorgers tegen. Mantelzorgers vinden het vaak fijn als er een luisterend oor is, als ze hun verhaal kunnen doen en als er iemand meedenkt over de problemen waar zij tegenaan lopen. Vaak zijn ze niet op de hoogte van wat er aan ondersteuning mogelijk is. Daar kun je over informeren. Ook kun je zorgen dat indicaties voor thuiszorg uitgebreid worden."

Meer informatie

Duzijn, B. en Veldhuis, M. (2006). *Preventieve Ondersteuning Mantelzorgers: Methodiek voor systematische opsporing en preventieve ondersteuning van mantelzorgers.* Utrecht: Trimbos-instituut

POM is opgenomen in de databank Effectieve sociale interventies.

Beschrijving POM op de website van het Trimbos-instituut.

Trimbos-instituut, Els Bransen, (030) 297 11 00.

Community Support

Het doel van Community Support is het vergroten van zelfredzaamheid van mensen en hen zelf regie laten voeren over hun leven. De taak van de professional is niet om de problemen van deze mensen op te lossen, maar om deze mensen de greep op hun eigen leven terug te geven. Community Support wil mensen helpen bij het (leren) kennen en benutten van hun eigen krachten en talenten en daarbij het realiseren van voldoende steun uit de eigen omgeving. Daarnaast is de methode gericht op het voorkomen van intensieve, langdurige en professionele ondersteuning.

Doel van het werken aan het netwerk

Empowerment, vergroten van het welbevinden en informele steun via het in kaart brengen, versterken en mobiliseren van het netwerk.

Voor (en met) wie

Mensen die een hulpvraag hebben in het verbeteren of herstellen van hun zelfredzaamheid en zelf de regie willen voeren over hun leven.

Door wie

Professionals in zorg en welzijn.

Aanpak

Centraal in de methode staat de supportcyclus. Onderdelen van deze cyclus zijn:

1. vaststellen van doelen;
2. coaching;
3. netwerkanalyse en verbetering;
4. vastleggen van ondersteuning.

Een professional voert de verschillende onderdelen in de supportcyclus uit. Deze stappen kunnen in de praktijk gelijktijdig plaats vinden en worden herhaald en bijgesteld waar nodig. De uitvoering van de stappen wordt bijgehouden in een (digitaal) samenwerkingsplan.

Investering

Community Support biedt projecten op maat, waardoor de tijdsinvestering en de kosten kunnen variëren (van korte trajecten tot trajecten van een jaar). Het wordt uitgevoerd door agogisch opgeleide medewerkers die een verplichte training bij Community Support hebben gevolgd.

Meer informatie

Mur, L. (2012). Handboek Community Support. Methodieken voor het organiseren van eigen kracht. Groningen: Community Support. De publicatie is te downloaden op de website van Community Support.

Mur, L. en Groot, M. de. (2003). Community Support en hulpverlenen: mogelijkheden voor mensen met beperkingen. Soest: Uitgeverij Nelissen.

Mur, L. en Heijs, N. (2007). Ondersteuning mobiliseren vanuit net werken. Soest: Uitgeverij Nelissen.

Community Support is opgenomen in de databank Effectieve sociale interventies, er is effectonderzoek uitgevoerd.

Website Community Support.

Community Support, Nelly Heijs, n.heijs@communitysupport.nl (050) 311 72 72.

Mensen die hebben meegedaan aan het traject om hun sociale participatie te versterken ervaren bijna allemaal een positieve verandering in hun netwerk en betere sociale vaardigheden. Ze voelen zich wat minder eenzaam en hebben meer contact gekregen met buren en collega's. Het gebruik van professionele zorgverlening lijkt daarentegen wat minder belangrijk.

Osani

Stichting Osani werkt op verschillende manieren aan de versterking van sociale netwerken rond mensen met een beperking. De stichting wil direct betrokken familieleden (meestal de ouders) helpen bij het bouwen van een toekomstbestendig netwerk dat uit meerdere personen bestaat, voor het geval de familieleden zelf de zorg en aandacht aan hun naaste niet meer kunnen bieden. De focus ligt op het bouwen van een netwerk dat een leven lang in stand houdt. Daarbij is veel aandacht voor juridische en financiële zaken.

Doel van het werken aan het netwerk

Sociale netwerken rond mensen met een beperking vergroten en (levenslang) onderhouden.

Ouders van kinderen met een beperking realiseren zich het maar al te goed: hun kinderen worden dankzij de sterk verbeterde medische zorg steeds ouder en zullen vaker langer in leven blijven dan zijzelf. Dat is een moeilijke gedachte. Als ouders wegvallen hebben cliënten vaak niemand meer die ze regelmatig een bezoekje brengt of activiteiten met ze onderneemt. Het maken van een toekomstplan of het inschakelen van een netwerkcoach kan leiden tot gemoedsrust bij familie en verlicht de lasten van mantelzorgers.

Voor (en met) wie

De direct betrokken familieleden (meestal de ouders) van mensen met een beperking.

Door wie

Externe aanbieder Osani.

Aanpak

Osani biedt verschillende aanpakken:

* Een netwerkcoach begeleidt het proces en vormt de intermediair tussen de cliënt en zijn netwerk.
* Ouders werken met andere ouders samen aan een toekomstplan voor hun kind, bijvoorbeeld in een KernKring.
* Ouders gaan zelf aan de slag met behulp van het cursusboek.

Investering

Osani organiseert regelmatig cursussen voor ouders en verwanten van vier avonden, waarin gebruik wordt gemaakt van het cursusboek. Osani kan ook worden ingehuurd voor eenmalige informatiebijeenkomsten op locatie tegen geringe kosten. Kosten van de netwerkcoach zijn op aanvraag en in overleg.

Meer informatie

Cursusboek Veilig en Vertrouwd, stichting OSANI (2008).

Website OSANI.

Eenzaamheid

Een belangrijk doel van het versterken en uitbreiden van sociale netwerken is het voorkomen of verminderen van eenzaamheid. Logisch, want de essentie van eenzaamheid is een gevoeld gebrek aan verbondenheid met anderen. Toch is het versterken van het netwerk niet voor elke vorm van eenzaamheid de beste oplossing. Hieronder vind je een overzicht van de verschillende soorten eenzaamheid en de mogelijkheden om deze te verminderen. Het blijkt vooral *sociale eenzaamheid* te zijn dat je kunt helpen verminderen met netwerkgericht werken. De methoden die wij beschrijven richten zich vooral op deze vorm van eenzaamheid.

- Natuurlijk, een netwerkcoach
- Natuurlijk, een netwerk
- Activerend huisbezoek bij ouderen
- Zin in vriendschap
- Vrienden maken... kun je leren
- Bezoekdienst voor weduwen en weduwnaars

Tabel 1. Typen eenzaamheid

Type eenzaamheid	Wat is het?	Wat kan je eraan doen?
Sociale eenzaamheid	Missen van contact met een brede groep mensen om je heen.	Versterken en uitbreiden van het sociale netwerk.
Emotionele eenzaamheid	Gevoeld gebrek aan een emotioneel hechte band met een partner, familielid of hartsvriend(in).	Bespreken of de wensen realistisch zijn. Cliënt helpen de situatie te accepteren. Mogelijkheden verkennen om op lange termijn een emotioneel hechte band op te bouwen.
Existentiële eenzaamheid	Gebrek aan een zinvol leven, het gevoel ertoe te doen en op je plek te zijn.	Zoeken naar een bezigheid waaraan iemand betekenis ontleent, bijvoorbeeld het verrichten van (vrijwilligers)werk.

In veel gemeenten vinden huisbezoeken plaats onder bijvoorbeeld 75-plussers. Met behulp van deze bezoeken kan sociale problematiek worden gesignaleerd. Wanneer blijkt dat iemand moeite heeft om te gaan met het verlies van een partner, kan de 'Bezoekdienst weduwen en weduwnaars' uitkomst bieden. Om sociale eenzaamheid aan te pakken zit de crux vooral in het naar voren brengen van interesses van cliënten, zodat zij in contact kunnen komen met gelijkgestemden. Daarvoor biedt de aanpak van 'Studiekringen' bijvoorbeeld een mogelijkheid. Soms zijn cliënten de vaardigheden om vrienden te maken verleerd. Een cursus, zoals 'Zin in Vriendschap' of een assertiviteitscursus, kan dan uitkomst bieden. Vriendschapscursussen richten zich overigens niet alleen op het verbeteren van sociale vaardigheden, maar proberen ook de negatieve interpretaties en verwachtingen van sociale situaties die eenzame mensen vaak hebben, bij te stellen. Uit onderzoek blijkt dat juist dit onderdeel in belangrijke mate kan bijdragen aan het verminderen van eenzaamheid.

Natuurlijk, een netwerkcoach

Dit is een methode om het netwerk van kwetsbare burgers te versterken, waardoor ze beter kunnen participeren in de samenleving. De methode bestaat uit een 10-stappenplan, dat de vrijwillige netwerkcoach samen met de cliënt doorloopt. Hierbij worden eerst de wensen van de cliënt en het huidige sociale netwerk in kaart gebracht. Daarna wordt met de cliënt samen gewerkt aan mogelijkheden om het (vaak sterk beperkte) netwerk uit te breiden en met behulp van het netwerk de wensen van de cliënt te realiseren.

Doel van het werken aan het netwerk

Maatschappelijke participatie bevorderen door het versterken en mobiliseren van het netwerk.

Voor (en met) wie

Kwetsbare en sociaal geïsoleerde mensen.

Door wie

Professionals (als coördinator) en vrijwilligers in zorg en welzijn.

Aanpak

De methode bestaat uit een (flexibel) 10-stappenplan dat de vrijwillige netwerkcoach samen met de cliënt doorloopt.

* Stap 1, 2 en 3 staan in het teken van de oriëntatie op de wensen van de cliënt en het huidige sociale netwerk.
* Tijdens stap 4, 5 en 6 staat ‘denken’ centraal. Dat wil zeggen, het samen bekijken en bedenken van mogelijkheden om het netwerk op te bouwen.
* De laatste stappen hebben als thema ‘doen’. De gemaakte plannen worden tijdens deze fasen ten uitvoer gebracht.

Investering

Het opzetten en uitvoeren van het gehele traject vereist een professionele kracht als coördinator. Dat kost in de opstartfase een aantal dagdelen, daarna minder uren. Mezzo biedt trainingen Natuurlijk, een netwerkcoach! aan voor professionals en vrijwilligers. Deze is niet verplicht maar wel aan te raden. De duur en het tempo van het coachingstraject kunnen per cliënt variëren.

Opbouwwerker Timpaan Welzijn, Opsterland:
"Met het stappenplan kun je stap voor stap vooruit, maar er wordt ook wel weer eens een stapje terug gezet… Als vrijwilliger ben je geen hulpverlener. Je eigen dingen moet je erbuiten laten en je moet niet te veel voor de cliënt invullen. Het is belangrijk om vragen te stellen en mensen te laten praten, zodat ze er zelf achter kunnen komen waarom ze weinig tot geen contacten hebben."

Meer informatie

Handreiking Mezzo.

Bijlage over allochtone mantelzorgers.

Onderzoeksrapport Mezzo.

Artikel Movisie.

Natuurlijk, een netwerkcoach is opgenomen in de databank Effectieve sociale interventies.

Website Mezzo www.mezzo.nl.

Mezzo, info@mezzo.nl. (030) 659 22 22.

Natuurlijk, een netwerk

'Natuurlijk een netwerk' is een cursus voor familieleden van mensen met een beperking. Zij krijgen in een aantal bijeenkomsten praktische handvatten aangereikt om het netwerk van de persoon met een verstandelijke beperking in kaart te brengen. De cursus stimuleert familieleden door middel van het maken van een plan initiatief te nemen en een beroep te doen op de mensen uit het netwerk. De cursus Natuurlijk, een netwerk! is de voorloper van Natuurlijk, een netwerkcoach! en vormt een onderdeel van deze methode.

Doel van het werken aan het netwerk

Het versterken en uitbreiden van het netwerk.

Voor (en met) wie

Familie van mensen met een (verstandelijke) beperking of psychiatrische achtergrond.

Familieleden die hebben deelgenomen aan de cursus Natuurlijk, een netwerk uitten zich overwegend positief over de methode. Zij zeggen dat zij op een positieve(re) manier naar hun naaste met de beperking zijn gaan kijken, dat de cursus ze heeft geholpen bij het activeren van het netwerk en dat ze hebben ontdekt dat er mensen zijn die graag helpen. De deelnemers ervaren meer rust, want ze hebben ontdekt dat ze de zorg niet meer alleen hoeven te dragen.

Door wie

Externe cursusaanbieder.

Aanpak

Aanpak bestaat uit drie fasen:

* Netwerk in kaart brengen met daarbij aandacht voor de mogelijke risicopunten en de krachtbronnen.
* Bespreken van de mogelijkheden.
* Plan maken om het netwerk in te schakelen en acties te ondernemen.

Investering

De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten en is bedoeld voor familie. De aanbieders krijgen een subsidie van de gemeente om de cursus aan te bieden waardoor de kosten voor deelnemers laag zijn.

Meer informatie

Aanbieders van de cursus: onder andere Sien en MEE Veluwe.

Martin van de Lustgraaf (ontwikkelaar), 06-83 20 37 62, martinh.vandelustgraaf@gmail.com.

INSPIREREND VOORBEELD

Het schrijven van een levensboek – terugkijken op je leven en daarmee je netwerk vergroten

Sinds 2010 werkt de Zwolse welzijnsorganisatie WijZ samen met vrijwilligers aan het optekenen van levensverhalen van oudere mensen in zogenoemde 'levensboeken'. De verhalen blikken terug op de levens van de hoofdpersonen. Dat helpt op twee manieren bij het versterken van het sociale netwerk. Vrijwilligers bezoeken de ouderen een aantal keer thuis of nemen de hoofdpersoon mee uit wandelen. Zij tonen belangstelling voor de verhalen en vormen een luisterend oor. Vooral bij eenzame ouderen kan dat helpen bij het accepteren van de eigen levensweg.

Maar ook het eindproduct zelf is van belang. Het blijkt vaak een ingang om (weer) in gesprek te komen met familieleden. "Voor een van de deelnemers was het publiceren van zijn levensboek zelfs een groot succes. De man had niet veel contacten en besloot zijn boek te laten drukken. Hij kwam steeds met nieuwe namen van mensen die mogelijk geïnteresseerd zouden zijn in zijn verhaal. Uiteindelijk is zijn boek 50 keer besteld. Hij werd daarna zelfs uitgenodigd mee te schrijven aan een ander boek!"

Meer informatie

Website over het opstellen van levensboeken.

Janneke Stegeman, j.stegeman@wijz.nu, (038) 851 57 00.

Activerend huisbezoek bij ouderen

Activerend huisbezoek is een methode om de zelfredzaamheid en het welbevinden van 55-plussers te verbeteren of te herstellen. Het gaat daarbij om zelfstandig thuiswonende ouderen die uit hun evenwicht zijn geraakt. Activerend huisbezoek is gespecialiseerd vrijwilligerswerk, waar vrijwilligers training en begeleiding voor nodig hebben. De huisbezoeken worden ook ten behoeve van andere doelgroepen gebruikt.

Doel van het werken aan het netwerk

Het verbeteren of herstellen van de zelfredzaamheid en het welbevinden.

Voor (en met) wie

Zelfstandig thuiswonende 55-plussers die door omstandigheden uit hun evenwicht zijn geraakt. De methode is ook geschikt voor andere doelgroepen, bijvoorbeeld mensen met psychische of verstandelijke beperkingen.

Door wie

Professionals en vrijwilligers in zorg en welzijn.

Aanpak

De kern van Activerend huisbezoek bij ouderen is dat een vrijwillige huisbezoeker ouderen wekelijks aan huis bezoekt. Hierbij is systematische aandacht voor sociale ondersteuning en activering. De huisbezoeker gaat te werk volgens een doelgerichte methode, die gericht is op situatieverheldering, perspectiefontwikkeling en actieondersteuning. Wanneer de oudere weer vertrouwen krijgt in zijn eigen kracht en mogelijkheden, kan hij zelf actie ondernemen om zijn situatie te verbeteren en krijgt hij weer grip op zijn leven.

Investering

Professionele en intensieve begeleiding van de vrijwilligers door de projectleider is een belangrijke voorwaarde voor geslaagde koppeling met een oudere. Vrijwilligers moeten een cursus volgen en kunnen uiteindelijk taken uit het project overnemen, zoals de financiële administratie of het bijhouden van het vrijwilligersbestand.

Meer informatie

Ter Steege, G. ter & Penninx, K. (1997). 't Heft in handen, Praktijkboek Activerend huisbezoek bij ouderen. Utrecht: Movisie.

Huizing, A. (2000). Ervaring leert. Drie jaar Activerend huisbezoek. Utrecht: NIZW.

WMO-werkplaats Groningen/Drenthe. Evaluatie pilot activerend huisbezoek bij mensen met een psychische of verstandelijke beperking.

Activerend huisbezoek bij ouderen is opgenomen in de databank Effectieve sociale interventies, effectonderzoek is uitgevoerd.

Website Movisie.

Movisie, Anne-Marie van Bergen, a.vanbergen@movisie.nl.
(030) 789 20 67.

Activerend huisbezoek bij ouderen wordt breed toegepast en door het hele land ingezet. Het kan volgen op signalerend huisbezoek. De methode voorziet in een behoefte: ouderen krijgen weer wat lucht als ze de zaken op een rijtje kunnen zetten met een huisbezoeker. Bovendien vraagt de methode veel van ouderen zelf: de hulpvrager moet gemotiveerd en in staat zijn te veranderen. De oudere moet zelf de keuze maken voor het activerende karakter van het huisbezoek (in tegenstelling tot bijvoorbeeld vriendschappelijk huisbezoek).

Studiekringen van en voor ouderen

Een Studiekring brengt ouderen met elkaar in contact tijdens regelmatige bijeenkomsten en laat hen gebruikmaken van elkaars kennis en expertise. Een Studiekring wil de leden ervan in staat stellen op de hoogte te blijven van de maatschappelijke ontwikkelingen en hen stimuleren die kennis tot nut van henzelf of anderen aan te wenden. Het achterliggende doel is het voorkomen en verminderen van eenzaamheid en sociaal isolement. Alle leden van een Studiekring leveren een bijdrage bij het vaststellen en voorbereiden van een te bespreken onderwerp. Een Studiekringbegeleider biedt ondersteuning, totdat de groep zelfstandig draait.

Doel van het werken aan het netwerk

Versterken van maatschappelijke participatie, empowerment en het vergroten van welbevinden.

Voor (en met) wie

55-plussers.

Door wie

Professionals en vrijwilligers in zorg en welzijn.

Aanpak

* Kenmerkend is dat altijd elke deelnemer aan de kring een bijdrage levert aan het bepalen en bespreken van het vooraf gekozen onderwerp, zodat het te bespreken onderwerp breed gedragen wordt binnen de groep.
* Een ervaren Studiekringbegeleider (dat kan een professional of vrijwilliger zijn) helpt de Studiekring op weg, leidt discussies in goede banen, legt en onderhoudt contacten met eventuele instanties en helpt onderwerpen inventariseren. De begeleider dient op enig moment echter terug te treden en de Studiekring zelfstandig te laten functioneren.

Investering

Tijdens het opzetten van sommige studiekringen is een betaalde Studiekringbegeleider betrokken, maar in principe zijn Studiekringen zelfvoorzienend. Soms subsidieert de gemeente de Studiekring voor het huren van een ruimte. Het Gelders Platform organiseert elk jaar een ontmoetingsdag.

Uit effectonderzoek blijkt dat deelname aan een Studiekring de sociale inclusie van de deelnemers verbetert. Een ruime meerderheid van de deelnemers breidt door de studiekring het eigen sociale netwerk uit. Het merendeel van de deelnemers is daarnaast actiever gaan participeren in het verenigingsleven of in de wijk. Een vrouwelijke deelnemer van de Studiekring in Ede vertelt over andere deelnemers: "Ze vinden de Studiekring een warm bad en ze vinden het erg fijn dat het er is. Degenen die dat zeiden hadden erg weinig contact met mensen en het onderlinge contact bij de kring is wat zij erg waarderen."

Meer informatie

Coster, A., Kuijpers, A. en Roodzant, E. (2012). Handleiding voor het opzetten van Studiekringen van en voor ouderen. Velp: Spectrum Gelderland.

Projectbeschrijving en handleiding De studiekring is OK!

Studiekringen van en voor ouderen is opgenomen in de databank Effectieve sociale interventies, effectonderzoek is uitgevoerd.

Websites Gelderse Studiekringen en Spectrum CMO Gelderland.

Spectrum CMO Gelderland, Andrea Kuipers, (026) 384 63 16.

Zin in vriendschap

Zin in vriendschap is een cursus voor vrouwen van 55 jaar en ouder. Het doel van de methode Zin in vriendschap is het verminderen of voorkomen van gevoelens van eenzaamheid onder oudere vrouwen, door ze te helpen bestaande vriendschappen te verbeteren of nieuwe vriendschappen op te bouwen.

Doel van het werken aan het netwerk

Het netwerk vergroten en versterken.

Voor (en met) wie

Vrouwen van 55 jaar en ouder.

Door wie

Professionals in zorg en welzijn.

Aanpak

Zin in vriendschap is een cursus van maximaal twaalf wekelijkse lessen en een terugkombijeenkomst. In kleine stappen werkt de cursus naar het actief aangaan van nieuwe vriendschappen of het verdiepen van bestaande contacten, door:

* het vergroten van zelfwaardering;
* het verruimen van het begrip vriendschap;
* de ontwikkeling van een actieve houding ten opzichte van vriendschap.

Met behulp van oefeningen en huiswerkopdrachten verkennen deelnemers het thema vriendschap, maken zij de balans op van hun eigen sociale netwerk, leren zij hun eigen grenzen bewaken en formuleren zij ten slotte doelen die zij op het gebied van vriendschap willen bereiken.

Investering

De cursus duurt maximaal twaalf weken. Afhankelijk van de ervaring van de cursusleider kan de voorbereiding (het bestuderen van de handleiding) ook nog tijd kosten. De cursusleider kan ook een vrijwilliger zijn. De deelnemers blijken het op prijs te stellen als ook de docenten het huiswerk doen en de opdrachten uitvoeren. Dit draagt bij aan een veilige, open en gelijkwaardige sfeer.

De cursus wordt breed ingezet door met name welzijnsorganisaties. Uit onderzoek blijkt dat de meeste deelnemers door de cursus hun netwerk uitbreiden en zich minder eenzaam voelen. De praktijkervaringen laten verder zien dat de deelnemers na de cursus beter in hun vel zitten en daadwerkelijk stappen zetten in de verbetering van hun vriendschappen. Bijna de helft van de deelnemers vindt een half jaar na de cursus dat bestaande vriendschappen verbeterd zijn. Momenteel vertaalt de ontwikkelaar, samen met de Vrije Universiteit, de cursus naar een online zelfhulpcursus.

Meer informatie

Stevens, N. en Albrecht, H. (1995). Handleiding Vriendschapscursus voor oudere vrouwen. Nijmegen: Radboud Universiteit Nijmegen.

Zin in vriendschap is opgenomen in de databank Effectieve sociale interventies, onderzoek naar de effecten is uitgevoerd.

Nan Stevens, Radboud Universiteit Nijmegen, Centrum voor Psychogerontologie, n.stevens@psych.ru.nl, (024) 361 57 25.

Vrienden maken... kun je leren

Vrienden maken... kun je leren is een methode die helpt bij het voorkomen van depressie bij volwassenen met een klein sociaal netwerk. De cursus is gericht op het vergroten van sociale steun. De deelnemers verkennen hun vriendschappen, werken aan zelfwaardering en maken een persoonlijk plan gericht op het aangaan en onderhouden van vriendschappen.

Doel van het werken aan het netwerk

Vergroten van het welbevinden en bevorderen informele steun door het in kaart brengen, evalueren, opbouwen en versterken van het netwerk.

Voor (en met) wie

Volwassenen met een klein sociaal netwerk die willen werken aan het versterken van vriendschappen.

Door wie

GGZ-medewerkers.

Aanpak

Vrienden maken... kun je leren is een cursus van zes wekelijkse lessen en een terugkombijeenkomst.

* In de eerste sessies wordt gewerkt aan zowel het verkennen van de betekenis van vriendschap en de eigen vriendschapssituaties als aan het verstevigen van zelfwaardering en het verminderen van negatieve gedachten.
* Vervolgens komt er meer nadruk te liggen op het goed communiceren met anderen en jezelf profileren.
* Vanaf de vierde bijeenkomst werken de deelnemers aan een persoonlijk plan van aanpak gericht op het aangaan en onderhouden van vriendschappen.

Investering

De cursus bestaat uit zeven bijeenkomsten en kan zowel door een betaalde kracht als een vrijwilliger worden gegeven. Voorwaarde is wel dat de cursusleiders een intensieve tweedaagse train-de-trainercursus volgen, voordat zij de methode mogen toepassen. Geïnteresseerde uitvoerende instellingen kunnen de kosten voor zo'n training bij de ontwikkelaar aanvragen.

Sommige deelnemers hebben geleerd zich assertiever op te stellen en meer hun gevoelens en wensen uit te spreken: "Om te zeggen wat ik voel en waardoor dat gevoel is gekomen, en wat ik dus liever zou willen hebben dat gebeurt. Dat vond ik heel interessant, omdat ik denk ik toch in het verleden mijn gevoelens voor mezelf hield, en mijn mond hield, waardoor de ander niet wist wat er speelde. En ik vervolgens met de volle lading kwam."

Meer informatie

Cursusmap Train-de-trainercursus 'Vrienden maken… kun je leren', geschreven door Context Haaglanden (voorheen afdeling Preventie), uitgegeven in 2011 door de Parnassia Bavo Groep.

Vrienden maken… kun je leren is opgenomen in de databank Effectieve sociale interventies. Er zijn twee onderzoeken verricht naar de effectiviteit van de methode.

Aanbieder Rode Kruis.

Context Haaglanden, Lies Nolden, (070) 391 81 91.

Bezoekdienst voor weduwen en weduwnaars

De methode Bezoekdiensten voor weduwen en weduwnaars biedt gerichte ondersteuning bij rouwverwerking, om zo de kans op eenzaamheid en sociaal isolement te verminderen. Ervaringsdeskundige vrijwilligers gaan één of twee keer per maand langs bij mensen die onlangs hun partner hebben verloren.

Doel van het werken aan het netwerk

Vergroten van welbevinden.

Voor (en met) wie

De doelgroep bestaat uit weduwen en weduwnaars (van 55 jaar en ouder) die recentelijk (drie tot zes maanden geleden) hun partner hebben verloren. Daarnaast kunnen zij zich op een later moment ook zelf aanmelden als (ervaringsdeskundige) vrijwilliger van de bezoekdienst.

Door wie

Vrijwilligers met ervaringsdeskundigheid.

Aanpak

De bezoekdienst is een vrijwilligersorganisatie die lokaal werkt. Zij zorgt ervoor, dat ervaringsdeskundige vrijwilligers één of twee keer per maand langs gaan bij mensen die drie tot zes maanden ervoor hun partner verloren hebben. De bezoeken vinden gemiddeld tien keer plaats en duren één tot twee uur per keer. De vrijwilliger biedt een luisterend oor en ondersteunt bij de verwerking van het verlies.

Investering

De vrijwilligers volgen de cursus ‘Helpen bij rouwverwerking’ alvorens bezoeker van de bezoekdienst te worden. De cursus kan gegeven worden door diverse maatschappelijke organisaties en bestaat uit zes bijeenkomsten van 2,5 uur. Ondersteuning en begeleiding van de (ervaringsdeskundige) vrijwilligers door de coördinator is erg belangrijk.

Het persoonlijke contact tussen vrijwilliger en de bezochte persoon werkt goed. Voor de vrijwilliger zelf is het een manier om eigen rouwervaringen op een positieve manier in te zetten. De bezoekdienst helpt met name sociaal eenzame, laag opgeleide en lichamelijk zieke weduwen en weduwnaars.

Meer informatie

Kox, E., Huibers, K. en Staarink, I. (1997). Handleiding bezoekdiensten voor weduwen en weduwnaars, een model voor de opzet van een bezoekdienst. Arnhem: Spectrum.

Bezoekdienst voor weduwen en weduwnaars is opgenomen in de databank Effectieve sociale interventies, effectonderzoek is beschikbaar.

Website Pro Persona.

Indigo, Irm Staarink, (026) 312 40 00.

Wijkgericht

De ogen van professionals en beleidsmakers richten zich steeds vaker op de wijk en de buurt als plek om zorg en ondersteuning te organiseren. Dat is ook niet verwonderlijk: vrienden en familie wonen vaak verder weg, buurtbewoners juist dichtbij. In de nabije toekomst is de verwachting dat mensen langer thuis blijven wonen en minder snel een plek vinden in de verblijfszorg. Dat geldt ook voor mensen met beperkingen. De hier opgenomen methoden bieden handvatten om ook deze groep mensen te betrekken in wijkactiviteiten en buurtbewoners te mobiliseren om hen ondersteuning te bieden. Meer informatie over wijkgericht werken kan je vinden op www.sociaalwerkindewijk.nl.

- Buurthulpmethoden
- Kwartiermaken
- Asset Based Community Development (ABCD)
- Maatschappelijke Steunsystemen (MSS)
- Wijk en Psychiatrie
- Ontmoetingscentra voor mensen met dementie en hun mantelzorgers

Buurthulpmethoden

Buurthulpmethoden is een verzamelwoord voor kleinschalige projecten voor onderlinge laagdrempelige hulp- en dienstverlening in buurt en wijk door en voor bewoners met en zonder beperkingen. Met de methode wordt gewerkt aan het versterken van vrijwillige inzet voor en door buurtbewoners, zodat wordt bijgedragen aan de sociale cohesie in de buurt, het uitvoeren van informele zorg en vooral ook de insluiting van kwetsbare groepen. Kenmerkend is dat buurthulp wordt opgezet vanuit onderlinge betrokkenheid, op basis van het zelforganiserend vermogen van de buurt en met een methode voor matching van vraag en aanbod.

Doel van het werken aan het netwerk

Het bevorderen van informele zorg en ondersteuning door buurtbewoners en maatschappelijk participatie.

Voor (en met) wie

Buurtbewoners (met en zonder beperking).

Door wie

Professionals in zorg en welzijn en actieve buurtbewoners.

Aanpak

Buurthulp bestaat in drie vormen, die ook tegelijkertijd in één project kunnen voorkomen:

1. projecten op basis van digitale koppeling;
2. projecten op basis van lidmaatschap;
3. klassieke vormen van buurthulp.

Het gaat uit van systematisch werken: van inventariserend onderzoek naar wensen en mogelijkheden van buurtbewoners, via een netwerk van interventies en acties voor en door buurtbewoners naar de borging van een organisatie met draagvlak.

Investering

Buurthulp is een proces van jaren. In de aanvang van het project zijn redelijk veel uren voor de inzet van de professional nodig, na het eerste jaar wordt de inzet van de professional kleiner: slechts als achterwacht. Een Buurthulpproject wordt met name gedragen door buurtbewoners; zij besteden de meeste tijd. Er is een training(traject) beschikbaar.

Het concept roept enthousiasme op, niet alleen bij professionals, maar ook bij de bewoners zelf, blijkt uit de evaluatie van zes pilotprojecten, uitgevoerd tussen 2005 en 2008. In alle buurten is het project in verschillende vormen goed van de grond gekomen, met uitzondering van één pilot die afhaakte vanwege gebrek aan gemeenschappelijke visie. Rond de organisatie van de activiteiten zijn nieuwe netwerken van betrokken buurtbewoners ontstaan.

Meer informatie

Peters, A. Wilbrink, I. Blauw, W. (2007). Bouwen aan buurtzorg, handboek voor het versterken van vrijwillige inzet door en voor buurtbewoners. Utrecht: Movisie.

Factsheet buurthulpmethoden.

Artikel website Movisie.

Movisie, Wilco Kruijswijk, w.kruijswijk@movisie.nl, (030) 789 20 87.

Kwartiermaken

Kwartiermaken richt zich op mensen die door kwetsbaarheid of een beperking te maken hebben met uitsluiting. Het doel is hen succesvol te laten deelnemen aan de samenleving. De aanpak is enerzijds gericht op het bevorderen van een samenleving waarin meer mogelijkheden voor de doelgroep ontstaan. Anderzijds onderzoekt een kwartiermaker met mensen uit de doelgroep hoe zij (weer) aan de samenleving kunnen deelnemen.

Doel van het werken aan het netwerk

Empowerment en vergroten van het welbevinden via het opbouwen van een netwerk voor en met mensen met geen of nauwelijks contacten en beperkte sociale vaardigheden.

Voor (en met) wie

Mensen die te maken hebben met uitsluiting, bijvoorbeeld door een psychische of verstandelijke beperking.

Door wie

Professionals in zorg en welzijn.

Aanpak

* Wensen en behoeften van de doelgroep in kaart brengen.
* Draagvlak creëren voor deelname van de doelgroep in organisaties of samenlevingsverbanden.
* Ontmoetingsactiviteiten organiseren voor mensen met én zonder beperking.
* Zoeken naar duurzame samenwerkingsverbanden om gastvrijheid te verankeren.
* Werkvormen gebruiken als Maatje ter plekke, multiloogbijeenkomsten, kwartiermakersfestivals en vriendendiensten.

Investering

Kwartiermaken kost meestal veel tijd en wordt naar eigen inzicht ingevuld. De kwartiermaker kan een betaalde kracht zijn of een vrijwilliger. Hij moet contact kunnen maken met cliënten en kunnen samenwerken met andere organisaties. Ervaringsdeskundigen kunnen worden opgeleid tot kwartiermaker. In 2010 is een twaalfdaagse training voor ervaringsdeskundigen verzorgd op aanvraag van een patiëntenvereniging. Zij hebben hiervoor een subsidie ontvangen. Meer informatie op de website van Movisie.

Deelnemers zijn in evaluaties over het algemeen positief tot zeer positief. Zij stellen het op prijs dat hun wereld letterlijk en figuurlijk wordt verruimd. Professionals zijn positief over de praktische toepasbaarheid en de brugfunctie van de methode. Wel ervaren zij kwartiermaken als een intensieve methode die veel van hen vergt.

Meer informatie

Kal, D., Post, R. en Scholtens, G. (2012). Meedoen gaat niet vanzelf - Kwartiermaken in theorie en praktijk. Amsterdam: Tobi Vroegh.

Kwartiermaken is opgenomen in de databank Effectieve sociale interventies.

Website Kwartiermaken www.kwartiermaken.nl.

Doortje Kal, d.kal@kwartiermaken.nl, (020) 693 90 24.

Asset Based Community Development (ABCD)

ABCD biedt een wijkaanpak voor sociaaleconomische zwakkere wijken. Er wordt van binnenuit gewerkt aan een in economisch, cultureel en sociaal opzicht leefbare buurt. De methode brengt sociale relaties tot stand en mobiliseert capaciteiten van bewoners, organisaties en instellingen binnen de lokale gemeenschap.

Doel van het werken aan het netwerk

Participatie en inclusie, empowerment en bevordering van informele steun in de buurt, door het in kaart brengen, versterken en mobiliseren van netwerken.

Voor (en met) wie

Bewoners van sociaaleconomisch zwakkere wijken.

Door wie

Welzijnsprofessionals.

Aanpak

De ABCD-methode kent een opbouw in vijf stappen:

* Met een vragenlijst de capaciteiten en vaardigheden in de wijk in kaart brengen.
* Bouwen aan relaties door het in contact brengen van individuen met elkaar en met organisaties.
* Activeren van de buurt rond economische ontwikkelingen.
* Samenbrengen van de wijk rond een visie en een plan gericht op het oplossen van concrete problemen.
* Op zoek gaan naar steun van buiten (externe middelen) in aanvulling op de eigen bronnen.

Investering

De ABCD-methode is een langetermijnproject waarin buurtbewoners het proces invullen en dragen. Dat vereist wel enige competenties op het vlak van contacten leggen en netwerken stimuleren. In sommige gevallen is professionele ondersteuning nodig in de vorm van een coördinerende rol. Vaak gaat het dan om één of twee professionals die twee à drie dagen per week aan de slag gaan. Pas in de laatste fase van het project kan aan fondsenwerving worden gedaan.

Veranderingsonderzoek van een pilot met ABCD in Eindhoven laat een duidelijke groei zien van het aantal vrijwilligersinitiatieven. Uit praktijkervaringen blijkt dat het belangrijk is dat de initiatieven vanuit de bewoners komen. Dat staat soms op gespannen voet met de meer aanbodgerichte systemen waarin professionals werken.

Meer informatie

Welling, B., Feijen, H. en Engelen, J. van (2000). Wijkontwikkeling op eigen kracht. Den Haag: Landelijk Samenwerkingsverband Aandachtswijken (LSA).

ABCD is opgenomen in de databank Effectieve sociale interventies. Er is één veranderingsonderzoek uitgevoerd.

Website Landelijk Samenwerkingsverband Aandachtswijken.

LSA, Henk Cornelissen, henk@lsabewoners.nl, (030) 231 75 11.

Maatschappelijke Steunsystemen (MSS)

Binnen projecten maatschappelijke steunsystemen worden kwetsbare mensen ondersteund bij het opbouwen van een web van personen, diensten en voorzieningen in hun eigen leefomgeving, om zo zelfstandig mogelijk mee te kunnen doen in de samenleving. Het is een combinatie van onder meer kwartiermaken, de inzet van ervaringsdeskundigheid en een wijk- of dorpsgerichte benadering.

Doel van het werken aan het netwerk

Participatie en inclusie en bevordering van informele steun via het in kaart brengen, opbouwen, versterken en mobiliseren van netwerken.

Voor (en met) wie

Kwetsbare mensen met psychische problemen en daarnaast problemen als sociaal isolement, sociale uitsluiting, eenzaamheid, armoede of verslaving.

Door wie

Een gecoördineerd netwerk dat in wisselende samenstelling bestaat uit vertegenwoordigers van onder andere welzijnsorganisaties, GGZ-instellingen, organisaties voor maatschappelijke opvang, vrijwilligersorganisaties, cliëntenorganisaties, gemeenten en andere betrokkenen.

Aanpak

* Contact leggen via huisbezoek.
* Lotgenotencontact en praktische hulp organiseren, bijvoorbeeld bij achterstallige administratie.
* De cliënten werken met een kwartiermaker en een ervaringsdeskundig begeleider aan het opbouwen van hun persoonlijk steunsysteem.
* Bezoeken van bijeenkomsten voor lotgenoten waarin ervaringen kunnen worden uitgewisseld: een veilige plek om lotgenoten te ontmoeten, samen een aanpak te bedenken om sociale participatie in de wijk te bevorderen en mee te doen aan activiteiten.

Investering

De benodigde tijd en kosten zijn een gemeenschappelijke verantwoordelijkheid van de samenwerkende partners. Alle partners – gemeenten, instellingen, welzijnsorganisaties, cliëntenorganisaties, etc. – dragen naar verhouding bij aan de opzet van een MMS. Meer informatie vind je in het handboek.

Door MSS treden deelnemers letterlijk en figuurlijk weer naar buiten en doen mee aan zelf georganiseerde activiteiten en activiteiten met anderen in de buurt. MSS haalt mensen uit hun isolement. Samenwerking en kleinschaligheid zijn daarbij essentieel. De specifieke werkwijze, de combinatie van bouwgroep en kwartiermaker en een ervaringsdeskundige als gelijkwaardige collega's blijkt succesvol te zijn.

Meer informatie

Handreiking Trimbos-instituut.

Voorbeeld MSS Den Haag.

Praktijkvoorbeeld.

GGzE, Bart in 't Groen, info@ggze.nl, 06-51 61 31 91.

Wijk en Psychiatrie

Wijk en Psychiatrie (WeP) richt zich op mensen met psychische beperkingen. Doel is hun maatschappelijke aansluiting in de wijk te verbeteren en hun sociale netwerk te vergroten, waardoor eenzaamheid wordt voorkomen of verminderd. De aanpak richt zich enerzijds op het creëren van ontmoetingsplekken in de wijk en anderzijds op het creëren van contact. Het ondersteunen van deelnemers bij contacten en activiteiten valt hier ook onder.

Doel van het werken aan het netwerk

Participatie en inclusie, het vergroten van welbevinden en bevorderen van informele steun door het opbouwen en versterken van netwerken.

Voor (en met) wie

Mensen met psychische beperkingen.

Door wie

Professionals in zorg en welzijn.

Aanpak

De methode bestaat uit een aanpak langs twee sporen:

* Het eerste spoor betreft het creëren van een infrastructuur van ontmoetingsplekken op wijkniveau. Dit zijn plekken waar mensen op een laagdrempelige wijze anderen kunnen ontmoeten en waar activiteiten kunnen plaatsvinden.
* Het tweede spoor betreft het creëren van contact tussen mensen uit de doelgroep en tussen mensen van de doelgroep en andere wijkbewoners. Dit spoor bestaat uit drie elementen: toeleiding, het maken van verbinding en ondersteuning van deelnemers bij contacten en activiteiten.

Investering

De tijdsinvestering is afhankelijk van de grootte van een wijk en de omvang van de doelgroepen. Eerdere projecten laten zien dat een minimale inzet bij de start 0,4fte WeP-werker bedraagt, aangevuld met inzet van een projectleider/coördinator-coach voor 0,2 fte. Er is ook een budget voor trainingen nodig. WeP komt in aanmerking voor financiering via de Wmo. Voor meer informatie verwijzen we naar de website van Movisie.

Deelnemers noemen de activiteiten een leuke daginvulling en vinden dat het helpt de eenzaamheid te bestrijden. "Ik heb sterke behoefte aan structuur en die vind ik vooral bij de studiegroep van Wijk en Psychiatrie. Tegelijkertijd doe ik hier ook sociale contacten op. Ook zijn de gesprekken met de begeleiding erg prettig. Het levert leuke momenten op om aan terug te denken als ik alleen ben. Als ik de hele dag alleen thuis zou zitten, zak ik een beetje weg."

Meer informatie

Tuk, A., Karbouniaris, S., Wilken, J.P. en Slagmaat, C. van (2013). Handleiding Wijk en Psychiatrie. Amersfoort: Stichting Welzijn Amersfoort / Utrecht: Kenniscentrum Sociale Innovatie.

Wijk en Psychiatrie is opgenomen in de databank Effectieve sociale interventies, er is één monitoringsonderzoek uitgevoerd.

Website Wijk en Psychiatrie.

WELZIN, Anne Tuk, (033) 469 24 69, anne.tuk@welzin.nl.

Kenniscentrum Sociale Innovatie, Hogeschool Utrecht, Simona Karbouniaris, simona.karbouniaris@hu.nl, (088) 481 92 20 en Jean-Pierre Wilken, jean-pierre.wilken@hu.nl, (088) 481 98 31.

Ontmoetingscentra voor mensen met dementie en hun mantelzorgers

De Ontmoetingscentra zijn plaatsen waar ondersteuning wordt geboden door een vast team begeleiders aan mantelzorgers en mensen met dementie onder één dak, op een laagdrempelige plek in de wijk. De methode richt zich op sociale integratie, educatie, emotionele en praktische ondersteuning. De centra beogen daarmee te bereiken dat de persoon met dementie langer in de eigen woonsituatie kan blijven en dat overbelasting bij de mantelzorger wordt voorkomen.

Doel van het werken aan het netwerk

Maatschappelijke participatie en het vergroten van welbevinden.

Voor (en met) wie

Mensen met lichte tot matig ernstige dementie die nog thuis wonen. Een tweede doelgroep wordt gevormd door hun centrale verzorger. Ten slotte vormen buurtbewoners een doelgroep.

Door wie

Professionals in zorg en welzijn.

Aanpak

In het Ontmoetingscentrum wordt op maat gewerkt:

* Bij de mantelzorger en de persoon met dementie wordt een psychosociale diagnose gesteld en een ondersteuningsplan gemaakt.
* Mantelzorgers krijgen de volgende activiteiten aangeboden: informatieve/educatieve bijeenkomsten, gespreksgroepen en een spreekuur waarin zij zaken onder vier ogen met de programmacoördinator kunnen bespreken.
* De deelnemers met dementie kunnen drie dagen per week gebruikmaken van de dagsociëteit. Hier wordt de persoon met dementie begeleid bij het omgaan met de adaptieve taken waarmee hij moeite heeft. Afhankelijk hiervan ligt het accent op reactivering, resocialisering of bevordering van emotioneel functioneren. Een belangrijk onderdeel van het ondersteuningsprogramma is psychomotorische therapie.

Investering

Bij het opzetten en opstarten van het Ontmoetingscentrum is soms procesbegeleiding nodig of scholing van de programmacoördinator. Als het Ontmoetingscentrum eenmaal op gang is, bestaan de structurele kosten uit zaken als huur, personeelslasten en materialen. De kosten verschillen per locatie.

Meer informatie

Dröes, R.M. en Ganzewinkel, J. van (2005). Draaiboek Ontmoetingscentra voor mensen met dementie en hun verzorgers. Amsterdam: VU Medisch Centrum.

Dröes, R. M. (2003). Implementatiemodel Ontmoetingscentra voor mensen met dementie en hun verzorgers. Amsterdam: VU Medisch Centrum.

De methode is opgenomen in de databank Effectieve sociale interventies. Er is uitgebreid onderzoek gedaan naar de effecten van deze methode.

Website Ontmoetingscentra Dementie.

Dr. Rose-Marie Draes, VU Medisch Centrum, afdeling Psychiatrie Valeriusplein 9, 1075 BG Amsterdam, (020) 788 54 54, ontmoetingscentra@ggzingeest.nl.

Deelnemende dementerende: "Ik moet er niet aan denken dat dit er niet zou zijn. Ik ontmoet hier mijn vrienden en die snappen het wel als ik een keer iets niet meer weet."

Mantelzorger: "Meestal blijf ik bij mijn vrouw omdat ik het zelf ook heel gezellig vind hier. Maar als ik naar de fysiotherapeut moet of boodschappen moet doen, kan ik ook gewoon weg. Mijn vrouw is hier veilig en ik kan rustig gaan. Dat is heel belangrijk."

Eigen kracht: gericht op mensen zelf

Eigen kracht kan als volgt worden gedefinieerd: 'Het vermogen van individuen om het leven (of situaties) optimaal vorm te geven en problemen op te lossen of draaglijk te maken' (Jumelet en Wenink, 2012). Een goed functionerend sociaal netwerk maakt cliënten hiertoe een stuk beter in staat. Met de hier opgenomen methoden kunnen zij zelf werken aan een sterk netwerk. Voor cliënten is het plezierig en *empowerend* om het zelf te kunnen doen en dus in eigen hand te houden. Deze methoden sluiten bovendien goed aan op de AWBZ-transitie en zullen professionals helpen bij de nieuwe invulling van hun taken. Voor de samenleving kan het een besparing opleveren, omdat minder betaalde ondersteuning hoeft te worden ingezet. Het gaat om maatjesprojecten, contactgroepen en cursussen.

- Die ken ik
- Vriendenkring
- Humanitas Tandem
- Herstellen doe je zelf

Die ken ik

'Die ken ik' is een cursus voor mensen met een verstandelijke beperking en geeft ze handvatten om een eigen sociaal netwerk op te bouwen en te onderhouden. Het gaat dan om contacten anders dan familie, begeleiders of ondersteuners. Dit vergroot hun zelfstandigheid en maakt ze onafhankelijker van professionele begeleiders. De cursus is ontwikkeld door de LFB, een belangenvereniging voor en door mensen met een verstandelijke beperking.

Doel van het werken aan het netwerk

Sociale netwerk uitbreiden en onderhouden.

Voor (en met) wie

Mensen met een verstandelijke beperking.

Door wie

Cliënt zelf, cursus wordt gegeven door ervaringsdeskundigen.

Aanpak

De cursus is een echte 'doecursus' en activeert de deelnemers in de praktijk met het cursusmateriaal te 'oefenen'. In 7 bijeenkomsten zet de cliënt de volgende stappen:

* zelfbeeld creëren;
* talentenkaart maken;
* netwerkkaart maken;
* manieren leren om contacten te leggen en onderhouden;
* de buurt verkennen;
* persoonlijk actieplan maken.

Investering

De cursus van 7 avonden wordt gegeven op een plek in de omgeving van de cursisten, door twee trainers vanuit de LFB. Er kunnen maximaal zeven mensen tegelijk meedoen aan de cursus. Kosten op te vragen bij de LFB.

Bij ASVZ werd de cursus 'Die ken ik' in 2013 voor het eerst georganiseerd. Dat bleek een groot succes. Waar de deelnemers bij de informatieavond nog wat schuchter waren, bleken zij na het afronden van de cursus zelfbewust en in staat hun grootste wensen aan hun naasten te verwoorden. De eindopdracht bestond uit het organiseren van een 'supportersavond' met het eigen netwerk om te onderzoeken of zij konden helpen de hartenwens van de deelnemers in vervulling te laten gaan.

Meer informatie

Voorbeeld LFB Wolvega.

Aanbieder LFB.

Ineke Wolters, LFB - scholing en training, 06-11 87 90 27, i.wolters@lfb.nu.

Vriendenkring

Een vriendenkring is een gezellig samenzijn van een groep van ongeveer acht mensen met een beperking en staat los van de reguliere contacten met zorg- en dienstverleners. De kring wordt begeleid door een vrijwilliger en wordt gevormd op basis van de buurt waar men woont of gemeenschappelijke interesses. In een vriendenkring leren mensen met een beperking hoe ze zich kunnen voorbereiden op de komst van en op het omgaan met bezoek. Daarnaast ontwikkelen de deelnemers een realistisch beeld van het verloop van sociale contacten en hun eigen rol hierin.

Doel van het werken aan het netwerk

Het vergroten en onderhouden van een sociaal netwerk.

Voor (en met) wie

Mensen met een sociale of verstandelijke beperking of met een psychiatrische achtergrond, die zowel zelfstandig als in een woonvorm wonen. De methode kan ook geschikt zijn voor ouderen.

Door wie

Een professional coördineert het project, een welzijnsprofessional ('opstarter') stuurt de vrijwilliger(s) aan, de uitvoering gebeurt door de vrijwilliger.

Aanpak

Een professional brengt de vriendenkring op gang waarna een vrijwilliger of een sleutelfiguur de coördinatie overneemt. Hij ondersteunt en activeert de vrijwilligers bij de bijeenkomsten die eens in de zoveel weken plaatsvinden. Ook wordt het plannen en ondernemen van gezamenlijke activiteiten gestimuleerd. De bijeenkomst vindt bij voorkeur plaats bij een van de deelnemers thuis.

Investering

De kosten van het opzetten en voortzetten van een vriendenkring zijn laag. De activiteiten van de opstarter (professional) zijn niet omvangrijk. De sleutelfiguur/vrijwilliger komt in aanmerking voor een onkostenvergoeding. De activiteiten die de vriendenkringen ondernemen worden door de deelnemers zelf betaald.

Coördinator Vriendenkringen Baalderborggroep: "Mijn buurman is sleutelfiguur. Hij heeft een paar cliënten in zijn vriendenkring die echt moeilijk zijn. Ik heb weleens tegen hem gezegd; realiseer jij je wel wat je in huis hebt en hoe de instelling met deze mensen worstelt? Maar in de vriendenkring is er niks aan de hand. Het lijkt wel of die cliënten zich toch anders presenteren in een vriendenkring en dat vrijwilligers kennelijk een onbevangen benadering hebben die aanslaat."

Meer informatie

Werkboek Vriendenkringen MEE- IJsseloevers.

Good practice de Baalderborg

Website Vriendenkringen Amsterdam.

Aanbieder MEE Plus.

Ontwikkelaar: Stichting Vrienden van de Bloemhof.

Humanitas Tandem

Humanitas Tandem is een maatjesactiviteit voor mensen die zich in een sociaal isolement bevinden of hierin dreigen te raken. De vrijwilliger ('maatje') van Humanitas Tandem biedt de deelnemer sociale steun, waardoor zijn zelfvertrouwen groeit en zelfredzaamheid vergroot. De vrijwilliger helpt indien mogelijk met het opbouwen van sociale contacten door activiteiten te ondernemen die gericht zijn op het doorbreken van het isolement, het uitbreiden van het sociale netwerk en het weer actief deelnemen aan de samenleving. Hij is een luisterend oor, een vraagbaak en natuurlijk prettig gezelschap.

Doel

Participatie en inclusie, vergroten welbevinden, empowerment en informele steun via het versterken van het netwerk.

Voor (en met) wie

Mensen die zich in sociaal isolement bevinden of hierin dreigen te raken.

Door wie

Professionals en vrijwilligers in zorg en welzijn.

Toepassing

De ondersteuning is preventief. Humanitas Tandem kan een aanvulling zijn op professionele hulpverlening of kan voorkomen dat de deelnemer hierop moet terugvallen. Professionele begeleiding van de vrijwilligers is een belangrijke voorwaarde voor het slagen van een koppeling.

Deelnemers die worden ondersteund door een maatje gaan weer actief deelnemen aan de samenleving. De aanpak bestaat uit:

* wekelijkse bezoeken en het ondernemen van activiteiten;
* we ondersteuning duurt maximaal één jaar;
* deelname is kosteloos.

Er is een speciaal Tandemproject voor allochtone vrouwen en meisjes in Enschede, Hof van Twente en Oldenzaal.

Investering

De inzet van een coördinator is onmisbaar. De coördinator draagt zorg voor selectie en begeleiding van de vrijwilligers, matching en evaluatie. Voor de vrijwilligers is er een voorbereidende training met als slot een eindgesprek met de coördinator om samen te bezien hoe de vrijwilliger aan de slag kan. Humanitas houdt regelmatig themabijeenkomsten voor de vrijwilligers, zodat zij op de hoogte blijven van nieuwe ontwikkelingen en ervaringen met de andere Tandemvrijwilligers kunnen uitwisselen.

Meer informatie

Informatie over het onderzoek naar effectiviteit in een essay over evidence based werken in de vrijwilliger sector, pp. 29-31.

Filmpje uitzending Koffietijd.

Website Humanitas.

Jacqueline Kremer, projectleider, 06-12 38 97 51 en Thouraya Chaabane, projectleider, 06-22 33 24 40.

Een vrouw werd vroeger op school vaak gepest. Dit had als gevolg dat ze een laag zelfbeeld ontwikkelde. Contacten leggen met vreemden vond ze lastig. Ze zocht daarom een maatje met wie ze leuke dingen is gaan doen. Met het maatje is ze gaan hardlopen in een groepje en hebben ze wel eens een museum bezocht. Het maatje deed haar ervaren dat ze meer aanspraak kreeg als ze zich daarvoor openstelde. Nu durft ze dat ook zelf. Bron: website humanitas-tandem.

INSPIREREND VOORBEELD

Zelfhulp geneest niet, maar je wordt er wel beter van – ook voor jouw cliënt geschikt!

Er zijn enorm veel zelfhulpgroepen in Nederland, voor vrijwel elk probleem en elke aandoening. Ook voor jouw cliënt kan lotgenotencontact interessant zijn. Het contact met anderen helpt niet alleen bij gevoelens van erkenning en herkenning, zelfhulp doet veel meer dan dat. Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant filmde samen met Omroep Brabant dertien verschillende zelfhulpgroepen en opende zo hun deuren. De serie 'Bijsluiter Ontbreekt' biedt in iedere aflevering een persoonlijk inkijkje in wat lotgenotencontact voor mensen betekent.

Er wordt regelmatig samengewerkt met de formele zorgverlening: "Het Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant heeft ruime ervaring met de samenwerking met de reguliere zorg. Momenteel is met veel zorginstellingen een periodiek overleg en worden informatiebijeenkomsten georganiseerd. Er zijn instellingen waar zelfhulp in de behandelprotocollen is opgenomen. Natuurlijk is dat niet van de ene dag op de andere tot stand gebracht. Soms liep het opmerkelijk soepel, soms moesten heel wat vooroordelen worden overwonnen. Het is duidelijk dat in Zuidoost-Brabant opmerkelijke resultaten op dit gebied zijn behaald waarover zowel de zorg als de zelfhulpgroepen tevreden zijn."
Bron: website Zelfhulpnetwerk West-Brabant.

Meer informatie

Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant: (040) 211 83 28 / Eindhoven@zelfhulpnetwerk.nl.

Landelijke patiënten- en cliëntenorganisaties of hun lokale afdelingen, bijvoorbeeld te vinden via de NPCF, het Platform GGZ, Ieder(in) (fusie van de CG-Raad en het Platform VG).

Zorgbelangorganisaties, vele te vinden via Zorgbelang Nederland.

Steunpunten zelfhulp (vooral in Brabant), vele te vinden via het Kenniscentrum Zelfhulp en Ervaringsdeskundigheid.

Herstellen doe je zelf

Herstellen doe je zelf is een cursus gericht op het herstel van mensen met een psychische of psychiatrische beperking. De methode draagt bij aan empowerment, zelfwaardering, hoop en de kwaliteit van leven. Herstellen doe je zelf is een vorm van lotgenotencontact en zelfhulp, waarvan er talloze zijn.

Doel

Informele steun, vergroten van het welbevinden en empowerment via het versterken van het netwerk.

Voor (en met) wie

Mensen met een psychische of psychiatrische beperking. De methode is tevens gebruikt voor mensen met lichamelijke beperkingen en volgens de ontwikkelaars ook geschikt (te maken) voor andere doelgroepen, zoals mensen met een ernstige ziekte of met een verslavings- of forensische achtergrond.

Door wie

Ervaringsdeskundige trainers.

Toepassing

De cursus bestaat uit twaalf bijeenkomsten, waarin vijf tot acht cliënten in een veilige omgeving onder leiding van twee getrainde ervaringsdeskundige cursusleiders informatie krijgen over, reflecteren op, ervaringen uitwisselen over en oefenen met vaardigheden aangaande thema's die te maken hebben met herstel. Thema's kunnen zijn:

* persoonlijke ervaringen met herstel;
* keuzes maken over zorg of dagelijkse problemen;
* doelen stellen en het krijgen van sociale steun.

Investering

Ervaringsdeskundigen geven de training. Zij volgen de train-de-trainer- en terugkombijeenkomsten. Voor organisaties, die de cursus willen aanbieden, is er een VIP-boek met achtergronden, tips en tools over de implementatie van de cursus. Daarnaast is er een handleiding voor de ervaringsdeskundige cursusleiders en een werkboek voor de deelnemers. Voor meer informatie over materiaal en kosten: Kenniscentrum Zelfhulp en Ervaringsdeskundigheid (KZE).

Meer informatie

Gielen, P., Godemont, J., Matthijs, K., & Vandermeulen, A. (2012). Mensen helpen mensen, de kracht van zelfhulp en lotgenotencontact. Tielt: Lannoo.

Magazine Zelfhulp Netwerk Nederland.

Herstellen doe je zelf is opgenomen in de databank Effectieve sociale interventies. Er is driejarig experimenteel onderzoek uitgevoerd naar deze methode.

Websites Zelfhulp Nederland, Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant, Trefpunt Zelfhulp België, AA Nederland, Valt Af, Lotgenoten.
www.zelfhulpnederland.nl
www.zelfhulpnetwerk.nl
www.zelfhulp.be
www.aa-nederland.nl
www.valtaf.nl
www.lotgenoten.nl.

Ontwikkelaars: Kenniscentrum Zelfhulp en Ervaringsdeskundigheid.

Zelfhulp Nederland, Joke de Haas, joke@zelfhulpnederland.nl, 06-20 04 16 06.

Trudy (ervaringsdeskundig begeleider): "De cursus geven is fantastisch. Ik durf mezelf te laten zien, zowel mijn kwetsbaarheden als zelfverzekerdheid. Sommigen nemen hele kleine stapjes. Anderen durven een groter doel aan te gaan, maar allemaal ervaren ze herstel. Durven praten, durven kiezen, naar buiten gaan. De cursus is eenvoudig en helder en nodigt uit om aan het werk te gaan. Voor het eerst worden hun vaardigheden en kwaliteiten aangeboord. De positieve feedback en erkenning leveren groei en herstel op."

Samenredzaamheid: gezamenlijk een plan maken

Samenredzaamheid is als begrip eigenlijk een reactie op het begrip zelfredzaamheid. Zelfredzaamheid wordt gedefinieerd als het vermogen van mensen om zichzelf te redden op alle levensterreinen, met zo min mogelijk professionele ondersteuning en zorg. Samenredzaamheid is de zelfredzaamheid van mensen samen met hun sociale netwerk. Het idee is dat mensen die verminderd zelfredzaam zijn of worden het samen met hun netwerk wel weer (grotendeels) redden. Dit past natuurlijk helemaal bij de ontwikkeling richting de participatiesamenleving. In de wegwijzer zijn vier methoden opgenomen waarbij cliënten samen met hun netwerk bij elkaar komen om gezamenlijk een plan te maken voor het oplossen van een probleem of voor het regelen van de benodigde ondersteuning.

- Familieberaad
- Eigen Kracht Conferentie (EKC)
- Familiezorgconferentie
- Sociale NetwerkStrategieën (SNS)
- Persoonlijke Toekomst Planning

Familieberaad

Een familieberaad of familienetwerkberaad is een overleg tussen de bewoner, zijn familieleden en één of meer zorgverleners waarbij de mogelijkheden en de krachtbronnen van de familieleden in kaart worden gebracht en verschillen in inzicht worden besproken. Het doel van het overleg is het versterken van de communicatie bij een wijziging in de leefomgeving of –omstandigheden en het onderzoeken van manieren om de informele ondersteuning aan de bewoner en zijn familie te verbeteren. Het werd oorspronkelijk toegepast in intramurale setting maar wordt nu ook gebruikt in de jeugdzorg en het welzijnswerk. Het lijkt op een Familiezorgconferentie maar is verschillend van aanpak omdat bij het familieberaad wel zorgverleners aanwezig zijn.

Doel van het werken aan het netwerk

Het bevorderen van informele steun door het versterken en het mobiliseren van het netwerk.

Voor (en met) wie

Gezinnen met een hulpvraag / bewoners van een instelling en hun familie.

Door wie

Professionals in zorg en welzijn.

Aanpak

Het beraad bestaat uit de volgende stappen:

* Een voorstelronde: een zorgverlener (EVV'er, zorgcoördinator, maatschappelijk werker) begeleidt het beraad. De zorgverleners geven een toelichting over de medische en overige omstandigheden, wat er tot nu toe is gedaan en wat verwacht kan worden.
* Ze bespreken mogelijke vervolgstappen met de verwachte uitkomsten en de voor- en de nadelen daarvan.
* Vervolgens maken de aanwezigen een plan van aanpak, die op papier wordt gezet. Iedereen krijgt de kans om zijn zegje te doen en aan te geven welke bijdrage hij aan het plan kan leveren.

Investering

De voorbereiding van een bijeenkomst vraagt het meeste tijd: selecteren en uitnodigen van de deelnemers, regelen van een geschikte ruimte en inventariseren van te bespreken vragen en doelen. De bijeenkomst zelf duurt ca. een uur. Er is geen training nodig en er zijn geen opleidingseisen.

"De bijeenkomst was goed en warm. Ik vond het erg fijn om met mensen bij elkaar te zijn die allemaal letterlijk meedachten en spontaan taken op zich namen. Het Familienetwerkberaad heeft daardoor tot oplossingen geleid voor problemen waar ik anders alleen voor had gestaan. De drempel om hulp te vragen aan vrienden en familie is nu veel lager, omdat er concrete afspraken met elkaar zijn gemaakt over taken. Ik weet nu precies wie ik waarvoor kan bellen."
Bron: Website OCK Het Spalier.

Meer informatie

Gedeelde zorg: een ideeënboek. Handreiking voor het samenspel tussen zorgverleners en familieleden, (Vilans/PON, 2007). Hoofdstuk vier behandelt het organiseren van een familieberaad.

Algemene informatie te verkrijgen via het Expertisecentrum Mantelzorg.

Eigen Kracht Conferentie (EKC)

De Eigen Kracht Conferentie heeft als doel burgers zeggenschap en regie laten houden over hun eigen leven. Het is een activerings- en besluitvormingsinstrument, waarbij burgers samen met deelnemers uit hun eigen omgeving plannen bedenken om problemen op te lossen. Er bestaan verschillende varianten: voor individuen en families, voor herstel na een incident of misdrijf, voor een wijk of buurt en voor leervragen binnen of buiten de school.

Doel van het werken aan het netwerk

Empowerment en bevorderen van informele steun, via het mobiliseren van het netwerk.

Voor (en met) wie

Mensen met problemen, onderlinge conflicten of mensen die willen herstellen van de gevolgen van een overtreding of misdrijf.

Door wie

Een onafhankelijke coördinator die wordt getraind en gecoacht door de Eigen Kracht Centrale. Professionals en anderen uit de eigen kring kunnen mensen op de mogelijkheid van een EKC wijzen.

Aanpak

Voorbereiding: de coördinator ondersteunt bij het formuleren van de vraagstelling en legt contact met de kring van deelnemers en professionals.
De conferentie zelf verloopt in fasen:

* informatie-uitwisseling tussen professionals en deelnemers;
* delen van gedachten en gevoelens;
* het maken van een plan in de eigen kring, dus zonder de coördinator en zonder de professionals.

Investering

Een Eigen Kracht Conferentie wordt uitgevoerd door een onafhankelijke coördinator. Een regiomanager van de Eigen Kracht Centrale kijkt of een aanvraag financieel past binnen overeenkomsten die er zijn met overheden en instellingen. Is dit het geval, dan kan de organisatie van een Eigen Kracht Conferentie van start gaan. Wanneer er geen duidelijkheid is over de financiering, dan zoekt de regiomanager samen met de cliënt / de professional naar een mogelijkheid. Neem voor meer informatie contact op met de Eigen Kracht Centrale.

De Eigen Kracht Conferentie is sinds de methode in Nederland voor het eerst is toegepast (in 2001) veelvuldig onderzocht. Hieruit blijkt dat de meerderheid van de deelnemers het gemaakte plan waarderen, na de conferentie verantwoordelijkheid nemen voor hun situatie en proberen in de eigen kring een oplossing te zoeken. Zij voelen zich gesteund door de betrokkenheid van hun netwerk en maken daar vaker gebruik van. Wonen, opvoeding en financiën zijn zaken waarbij nog wel de hulp van professionals wordt ingeroepen.

Meer informatie

De Kleine Gids Eigen Kracht Conferentie 2013.

EKC is opgenomen in de databank Effectieve sociale interventies. Er is uitgebreid effectonderzoek beschikbaar.

Aanbieder Eigen Kracht Centrale www.eigen-kracht.nl.

Stichting Eigen-Kracht Centrale, (038) 422 25 26.

Familiezorgconferentie

Een Familiezorgconferentie is een bijeenkomst tussen de zorgvrager (de bewoner) en zijn sociale netwerk en draait om een conflict of een crisis of het voorkomen ervan. De zorgvrager wil samen met zijn netwerk tijdens de conferentie een plan maken dat een oplossing voor het probleem kan bewerkstelligen. Het lijkt op een Familie(netwerk)beraad maar is verschillend van aanpak omdat bij de conferentie geen zorgverleners aanwezig zijn. Ook is het een specifieke vorm van een Eigen Kracht Conferentie, bedoeld voor mensen met een beperking die in een instelling wonen.

Doel van het werken aan het netwerk

Het evalueren, versterken en mobiliseren van het sociale netwerk en het vergroten van welbevinden.

Voor (en met) wie

Cliënt / bewoner.

Door wie

Een onafhankelijke professional in zorg of welzijn begeleidt de conferentie. De bij de cliënt betrokken professionals worden bij de uitvoering van het plan ingeschakeld.

Aanpak

De aanpak bestaat uit de volgende stappen:

* aanleiding (bespreken probleem);
* onderzoek (wie maakt deel uit van het netwerk);
* uitnodigen van deelnemers;
* organisatie;
* conferentie;
* nazorg.

Investering

Een bijeenkomst kost een goede voorbereiding: selecteren en uitnodigen deelnemers en een gezellige ruimte organiseren, inventarisatie van vragen en doelen die aan de orde moeten komen. Nazorg omvat schriftelijke vastlegging van afspraken en monitoring van de uitvoering van het plan. Er is geen training nodig en er zijn geen opleidingseisen.

Bij de Familiezorgconferentie is sprake van crisisverschijnselen en wordt gezocht naar het herwinnen en versterken van de eigen kracht van het sociale netwerk. De Familiezorgconferentie duurt lang (vaak wel een paar uur), is breed van opzet en er kunnen ook anderen dan familieleden worden betrokken zoals een geestelijk raadspersoon en vrienden. Om familiegesprekken te organiseren moeten de problemen redelijk duidelijk omschreven kunnen worden en moeten meerdere leden van de familie een gevoel van noodzaak hiervoor of spanning hierover ervaren.

Meer informatie

Gedeelde zorg: een ideeënboek. Handreiking voor het samenspel tussen zorgverleners en familieleden, (Vilans/PON, 2007). Hoofdstuk vier behandelt het organiseren van een familieberaad.

Sociale NetwerkStrategieën (SNS)

Sociale NetwerkStrategieën richt zich op het activeren van het sociale netwerk van een volwassene, kind of gezin om vervolgens gezamenlijk oplossingen voor diens problemen te zoeken tijdens een netwerkberaad. Vooraf krijgen ze van de probleemeigenaar en eventueel van professionals informatie over de problemen. De cliënt en zijn netwerk voeren het plan samen met professionals uit.

Doel van het werken aan het netwerk

Vergroten welbevinden, empowerment en bevorderen informele steun via het mobiliseren van het netwerk.

Voor (en met) wie

Volwassenen, kinderen of gezinnen met problemen.

Door wie

Door cliënten en hun netwerk, ondersteund door een facilitator van een MEE-organisatie.

Aanpak

De cliënt verkent, activeert en benut zijn sociale netwerk. Samen met dit netwerk neemt hij besluiten, maakt plannen en voert deze uit. Een klein team, bestaande uit de cliënt, mensen uit het netwerk en eventuele professionals, volgt de voortgang en uitvoering van de plannen en stelt deze waar nodig bij. Dit gebeurt in drie fasen:

1. Het netwerkkompas: in kaart brengen van mogelijke meedenkers en het bedenken van de vragen om voor te leggen aan het netwerk.
2. Familienetwerkberaad: in het netwerkberaad worden de vragen voorgelegd, wordt informatie gedeeld, maakt het netwerk het plan en wordt het plan gepresenteerd aan de facilitator.
3. Samenwerken in een actieteam: de cliënt en zijn netwerk werken aan de uitvoering van het actieplan en stellen waar nodig plannen bij.

Investering

SNS vraagt om een intensieve begeleiding van het proces door de facilitator. Deze heeft hiervoor een goede opleiding nodig.

Cliënten raken enthousiast wanneer ze merken dat de voor hen belangrijke personen willen meedenken en een bijdrage willen leveren. Meestal doen naasten al iets voor de cliënt. Ook voor hen is het prettig om in een netwerkberaad hun zorgen te delen en aan te geven welke rol zij willen spelen bij de uitvoering van een plan. Oplossingen en besluiten van de cliënt en zijn netwerk samen sluiten meestal beter aan bij de hulpvraag en hebben een langere levensduur.
Bron: website MEE Plus.

Meer informatie

Posthuma S. en Haas A. de (2012). Daarom Sociale NetwerkStrategieën! Hendrik-Ido-Ambacht: MEE Plus Groep.

MEE Gelderse Poort heeft alle consulenten getraind in het toepassen van SNS. Neem voor meer informatie hierover contact op met: Elsbeth Kamphuis, e.kamphuis@meegeldersepoort.nl.

Aanbieder Sonestra www.sonestra.nl.

Sonestra, Riet Portengen, info@sonestra.nl, 06 – 51 24 51 31.

Persoonlijke Toekomst Planning

Met Persoonlijke Toekomst Planning (PTP) werkt de cliënt samen met de mensen die belangrijk voor hem zijn aan een planning om zijn wensen en dromen actief te realiseren. De methode visualiseert de gedroomde toekomst op posters, vertaalt deze in concrete acties en zet vervolgens in op het realiseren ervan, samen met het netwerk en in de maatschappij. PTP ondersteunt de cliënt bij het zelf richting geven aan zijn leven, vanuit het perspectief van de cliënt en met de steun van zijn omgeving. Professionals hebben daarin een ondersteunende rol, tenzij ze door de cliënt worden uitgenodigd om actief deel te nemen.

Doel van het werken aan het netwerk

Het vergroten van welbevinden, empowerment en het bevorderen van informele steun door het mobiliseren van het sociale netwerk.

Voor (en met) wie

De methode is in eerste instantie ontwikkeld voor mensen met een verstandelijke beperking, maar is breder inzetbaar.

Door wie

Professionals in zorg en welzijn, samen met cliënt en zijn omgeving.

Aanpak

De PTP bestaat meestal uit verschillende gesprekken onder leiding van een gespreksleider en iemand die een visuele weergave maakt van de besproken onderwerpen (de ondersteuner). Een PTP bestaat uit de volgende stappen:

* bespreken van de levensloop;
* het vormen van een supportgroep of steuncirkel;
* dromen en wensen visualiseren op posters;
* het bedenken van een aanpak;
* implementatie van het plan;
* evaluatie van het proces en het vervolg.

Investering

Persoonlijke Toekomst Planning kan opgenomen worden in de reguliere activiteiten rond bijvoorbeeld (ondersteunings)plannen, zoals Esdégé-Reigersdaal heeft gedaan. Daarmee blijft de extra investering beperkt. Goede uitvoering vergt daarnaast professionals die goed als facilitator, gespreksleider en ondersteuner kunnen fungeren. Training is onmisbaar. Zie voor trainingen onder andere Stichting De Toekomst.

Meer informatie

Vilans heeft samen stichting de Toekomst 'Het is mijn leven' ontwikkeld: een werkboek voor cliënten. Het werkboek is gebaseerd op de ideeën van Persoonlijke Toekomst Planning: Wibaut, A., Wieringa, E., Huisseling, A. van (2004). Het is mijn leven. een werkboek dat helpt bij beslissingen. Utrecht: NIZW/ Landelijk Kennis Netwerk Gehandicaptenzorg.

Achtergrondinformatie PTP.

Voorbeeld Esdégé-Reigersdaal.

Informatie over PTP.

Aanbieder Stichting de Toekomst.

Instellingen als Esdégé-Reigersdaal en Pameijer gebruiken PTP als een standaardmethode om nieuwe cliënten en hun wensen en toekomstdromen te leren kennen. De informatie uit de gesprekken wordt opgenomen in het individueel ondersteuningsplan. PTP is een goed voorbeeld van een methode die mensen met een verstandelijke beperking zelf kunnen toepassen. Meestal zal een begeleider moeten wijzen op het bestaan van de methode, en moeten helpen bij het opstarten en coördineren van het proces, maar de cliënt kan het proces zelf invulling geven.

De mogelijkheden van sociale media en websites

Sociale contacten zijn altijd al belangrijk geweest. De laatste decennia is alleen de manier waarop we onze sociale netwerken onderhouden wel wat veranderd. Dat heeft veel te maken met de mogelijkheden die het internet biedt: e-mail, WhatsApp, online-communities, internetbellen (skypen) en natuurlijk sociale media als Facebook, LinkedIn en Twitter. Met behulp van deze internettoepassingen kunnen we altijd en overal met iedereen in contact komen en staan.

- 50Plusnet
- Steffie
- Zorgvoorelkaar
- ShareCare
- Het familienet
- Caren

Hoe kun je gebruik maken van de digitale mogelijkheden?

Als professional kun je slim gebruik maken van de mogelijkheden die de technologische vooruitgang met zich meebrengt. Zoiets als het in kaart brengen van iemands netwerk kan bijvoorbeeld gemakkelijk door simpelweg met een cliënt naar zijn facebookvrienden en whatsapp-contacten te kijken. Movisie heeft voor professionals een aantal handige tips in een krantje op een rij gezet om eenvoudig je 'digivaardigheid' bij te spijkeren.

Handige websites

Daarnaast kun je als professional gebruik maken van verschillende websites waarop je bijvoorbeeld de zorg voor iemand gezamenlijk kunt coördineren en afstemmen, zoals Het Familienet. Ook zijn er steeds meer websites die als een soort marktplaats fungeren, waar mensen die hulp of ondersteuning zoeken, gekoppeld kunnen worden aan mensen die hulp of ondersteuning kunnen geven. Denk bijvoorbeeld aan: www.zorgvoorelkaar.com en www.wehelpen.nl. Deze sociale marktplaatsen zijn nog niet altijd 'levendige' makelpunten, waar veel matches worden gemaakt. Mensen moeten waarschijnlijk nog wennen aan deze redelijk nieuwe manier van hulp vragen of aanbieden.

Internet verlaagt drempels

Voor mensen die moeilijk contact maken met anderen is een groot voordeel van het internet dat het een laagdrempelige mogelijkheid biedt om met anderen in contact te komen of contact te onderhouden. Maar ook voor mensen die niet zo'n moeite hebben met het contact leggen met nieuwe mensen, biedt internet een eenvoudige manier om nieuwe mensen, bijvoorbeeld met dezelfde interesses, te ontmoeten. Niet alleen datingsites worden goed bezocht, ook websites die zich richten op vriendschappelijke ontmoeting, zoals bijvoorbeeld www.50plusnet.nl en www.beweegmaatje.nl zijn succesvol. Ook zijn er veel laagdrempelige zelfhulpgroepen actief op het internet.

50Plusnet

50Plusnet is een online ontmoetingsplek voor 50-plussers die hun sociale netwerk willen uitbreiden. Het doel van 50Plusnet is het verminderen en voorkomen van eenzaamheid en sociaal isolement. Ook wil 50Plusnet sociale participatie bevorderen, zelfredzaamheid stimuleren en een gezonde en actieve leefstijl bevorderen. Welzijnsinstellingen kunnen een lokale ingang voor de community ontwikkelen. Hiermee creëren ze een laagdrempelige toegang voor 50-plussers in de eigen regio.

Doel van het werken aan het netwerk

Het uitbreiden van het sociale netwerk en het vergroten van het welbevinden en maatschappelijke participatie.

Voor (en met) wie

Ouderen.

Door wie

Omroep Max.

Aanpak

* 50Plusnet is een online ontmoetingsplaats (community) waar mensen elkaar kunnen leren kennen om bijvoorbeeld vriendschappen te sluiten, samen op stap te gaan of hobby's met anderen te delen.
* De community is gebaseerd op een database met persoonlijke profielen. Op basis van de profielen krijgen deelnemers matches te zien: mensen die dezelfde voorkeuren en interesses hebben.
* Het is aan deelnemers zelf om contact met elkaar op te nemen. Dat kan via het prikbord, de chat, de e-mail en door aanmelding bij een club.

Investering

Het gebruik van de website is gratis en de mailcontacten via de website verlopen anoniem. Lokale organisaties kunnen een eigen ingang kopen met een licentie. De licentienemers betalen een kleine bijdrage voor de kosten van de Helpdesk.

50plusnet leidt niet altijd tot face-to-face ontmoetingen, maar ook het 'digitale' contact wordt hoog gewaardeerd: "Ik beleef veel plezier aan de website en heb veel mensen leren kennen. Weliswaar digitaal, maar dat maakt het voor mij niet minder echt."

Digitale ontmoetingen kunnen een waardevolle aanvulling zijn op professionele hulpverlening: "Wat bij mij hulpverleners niet voor elkaar kregen, kregen mijn chatvrienden wel voor elkaar. In deze tijd van individualisering in de samenleving voorziet 50Plusnet in een oplossing voor vereenzaming."

Meer informatie

ESI 50PLusnet is opgenomen in de databank Effectieve sociale interventies.

50Plusnet.

Ontwikkelaar: Gezondheidsinstituut NIGZ (sinds 2012 onderdeel van het CBO) en Omroep Max.

INSPIREREND VOORBEELD

Theo is online - niet de vraag of mensen met een verstandelijke beperking internettoegang krijgen, maar hoe!

Theo woont bij de instelling Talant en is veel op internet te vinden. Skypen met William, zijn broer, die hem hielp bij het aansluiten van de computer en de verbinding met de buitenwereld. Ook de begeleiders waren enthousiast en zorgden voor medewerking vanuit de organisatie. Theo is heel actief: hij zoekt videoclips op Youtube, informatie op Wikipedia, nieuwtjes over sterren en bezoekt de online kringloopwinkel. Internet heeft zijn onafhankelijkheid vergroot en zijn leven verrijkt.

Internet is niet meer weg te denken. Ook al kan het ingewikkeld zijn om voor alle bewoners van instellingen een computer met internetverbinding te regelen, samen met de familie krijgt men vaak snel iets voor elkaar. Dat laat 'Theo is online' goed zien. Bewoners zelf zijn nogal eens nieuwsgierig en zouden maar wat graag aan de slag gaan met een computer. Onder goede begeleiding van familie en professionals kan hun wereld kleurrijker en afwisselender worden en krijgt netwerkontwikkeling een solide basis. Een mailtje is immers zo gestuurd.

Meer informatie

William en Theo plaatsten een filmpje online op YouTube. Het filmpje is inmiddels al meer dan 3.500 keer bekeken.
Artikel over Theo is online.

Steffie

Steffie legt op een eenvoudige en grappige manier maatschappelijke relevante onderwerpen uit voor iedereen die een visuele stap-voor-stap-uitleg prettig vindt. Voorbeelden van onderwerpen zijn: alcohol en blowen, veilig online, internetbankieren en sociale netwerken. De website biedt laagdrempelige informatie, tips en adviezen over sociale netwerken en het leggen en onderhouden van contacten. Vanaf 2014 biedt Steffie een datingsite voor mensen met een licht verstandelijke beperking: ABCDate.nl.

Doel van het werken aan het netwerk

Het vergroten van het sociale netwerk en empowerment.

Voor (en met) wie

Mensen met een verstandelijke beperking en mensen die moeite hebben met lezen en schrijven.

Door wie

Stichting Steffie.

Aanpak

De website geeft op interactieve wijze informatie en advies. Aan de bezoeker worden vragen gesteld en hij krijgt ook enkele opdrachten. Bij het onderdeel 'sociale netwerken' kan de bezoeker met behulp van eenvoudige vragen zijn eigen netwerk in kaart brengen.

Investering

De website is gratis voor gebruikers en voor iedereen toegankelijk.

Meer informatie

Steffie.

Steffie won in 2013 de Pier de Boer prijs voor de nieuwe contactsite voor mensen met een licht verstandelijke beperking. Op ABCDate.nl kunnen zij vanaf 2014 op zoek gaan naar een maatje, een vriend of vriendin of iemand om gewoon eens gezellig mee te praten. De website is veilig en eenvoudig en 'Steffie' neemt de bezoeker stap voor stap mee in het proces van contact leggen door tips en adviezen te geven over onder meer weerbaarheid en sociale vaardigheden.

Zorgvoorelkaar

Zorgvoorelkaar is een online platform waar mensen met een hulpvraag zelf hulp kunnen vinden en waar mensen die zich willen inzetten voor iemand anders zich kunnen aanbieden. Mensen met een hulpvraag kunnen een hulpverzoek plaatsen en/of zoeken naar een voor hen passend (en lokaal) aanbod. Het aanbod bestaat zowel uit vrijwillige als professionele diensten en hulpverlening, en is zowel gratis als betaald. Zorgvoorelkaar adviseert ook bij de keuze tussen vrijwillige en betaalde (professionele) zorg.

Doel van het werken aan het netwerk

Empowerment en het bevorderen van informele steun.

Voor (en met) wie

Mensen met een hulpvraag en mensen die iets voor een ander willen betekenen.

Door wie

Professionals in zorg en welzijn en vrijwilligers.

Aanpak

* Registratie bij de website.
* Mensen kunnen een hulpvraag plaatsen en daarop reacties ontvangen.
* Professionals en vrijwilligers kunnen hun dienstverlening aanbieden.
* Mensen kunnen zoeken naar passend aanbod.

Investering

Het aanmelden op de website is gratis. Er wordt vervolgens zowel vrijwillige als betaalde hulpverlening aangeboden. 'Op maat' trajecten zijn mogelijk: neem daarvoor contact op met Zorgvoorelkaar.

Meer informatie

Zorgvoorelkaar.

Vrij Nederland en Kennisland riepen Zorgvoorelkaar in 2013 uit tot een van de 23 'radicale vernieuwers'. Collectieve initiatieven en individuen die met ideeën en oplossingen komen voor een betere wereld. Behalve Zorgvoorelkaar werd ook de Eigen kracht centrale door de jury geselecteerd.

ShareCare

ShareCare biedt verschillende webtools om burgers en hun informele en formele netwerk te helpen bij het regelen van zorg en ondersteuning. Hiermee worden burgers in staat gesteld eigen regie te voeren. De webtools bieden mogelijkheden voor gezamenlijke planning en communicatie zodat het eenvoudiger wordt de zorg onderling af te stemmen en te verdelen. ShareCare heeft daarnaast de krachten gebundeld met Zorgvoorelkaar.com

Doel van het werken aan het netwerk

Empowerment, verbeteren van de zorg door betere afstemming tussen informele en formele zorg, en het bevorderen van informele steun door het sociale netwerk te mobiliseren.

Voor (en met) wie

Burgers met een zorg- of welzijnsvraag en hun mantelzorgers.

Door wie

Professionals in zorg en welzijn, gemeenten, buurtinitiatieven en de burger en zijn sociale netwerk zelf.

Aanpak

De gebruiker maakt een account aan op de ShareCare-site en werkt in een beschermde internetomgeving:

* Op de Zorgsite kunnen leden van het informele zorgnetwerk zichzelf inplannen in de agenda van de persoon met de hulpvraag.
* In de Huiskamer kunnen alle bij de zorg betrokken personen berichten en planningen delen. Dit wordt nu in een pilot toegepast door een klein aantal instellingen.
* De Plansite kan worden gebruikt om de uitvoering van de afspraken die tijdens een Eigen Kracht Conferentie worden gemaakt te monitoren.
* De Buurtsite kan door iedereen (zowel professionals als buurtbewoners) uit de buurt worden gebruikt om berichten te delen.

Investering

ShareCare sluit contracten met gemeenten, zorginstellingen en andere samenwerkende partijen om de webtools aan te kunnen bieden. De gebruikers maken een account aan. Voor meer informatie verwijzen we naar ShareCare.

In het kader van 'Familievriendelijk werken' besloot Hanzeheerd de Zorgsite en de Huiskamer in te voeren. Met de Huiskamer wil Hanzeheerd beter communiceren over de activiteiten. Door zelfroostering kunnen vrijwilligers en mantelzorgers zelf bepalen waaraan en wanneer ze willen bijdragen. Er is bovendien een koppeling gerealiseerd met hun zorgdossier, waardoor verzorgenden direct geautomatiseerd de contactpersonen kunnen uitnodigen een Zorgsite te openen. Zij kunnen relevante berichtjes uit de dagrapportage met één klik doorzetten naar de Zorgsite van de familie.
Bron: website ShareCare.

Meer informatie

Voorbeeld Helmond.

ShareCare, www.sharecare.nl.

Het Familienet

Het Familienet is een webtool waarmee professionals in de zorg op een eenvoudige manier informatie over de zorg en ondersteuning aan de cliënt met zijn familie kunnen delen. Ze kunnen in een beveiligde omgeving berichtjes plaatsen, een agenda bijhouden en bijvoorbeeld planningen of roosters delen. Meer dan 150 zorginstellingen in Nederland en België gebruiken Familienet. Het bevordert de samenwerking tussen de formele en informele zorg.

Doel van het werken aan het netwerk

Verbeteren van de zorg door betere afstemming tussen informele en formele zorg.

Voor (en met) wie

Bewoner van zorginstelling.

Door wie

Professionals in de zorg en de familieleden van de cliënt.

Aanpak

Familienet is een mantelzorgportaal. Elke cliënt heeft een eigen pagina. Iedere zorgprofessional en bij de cliënt betrokken persoon heeft een eigen login-account en wachtwoord. Iedereen kan berichtjes plaatsen of reageren.

Investering

Familienet sluit een overeenkomst met de zorginstelling. Deze kan het product zes weken gratis uitproberen. Gebruikers krijgen een beveiligde account. Voor meer informatie verwijzen wij naar Familienet.

Meer informatie

Het Familienet.

Saskia's moeder woont in De Cirkel te Haren en heeft dementieklachten. Saskia gebruikt Familienet al langere tijd: "Mijn moeder heeft een paar goede vrienden die graag willen weten hoe het met haar gaat. We hebben ze toegang gegeven tot Familienet, zodat ze kunnen meeleven met mijn moeder. De verzorgenden weten dat en passen hun berichtgeving daarop aan. En als vrienden een leuk bericht plaatsen wordt dat aan mijn moeder voorgelezen. Zo blijft het contact nog een beetje bestaan."
Bron: website Familienet.

Caren

Caren is een webtool waarmee mensen die zorg ontvangen en verlenen zorg beter kunnen organiseren, informatie kunnen delen en taken kunnen plannen. Iedere cliënt heeft een eigen account waarop hijzelf, zijn (professionele) zorgverleners en familie kunnen inloggen. Het gebruik van Caren bevordert de samenwerking tussen de formele en informele zorg.

Doel van het werken aan het netwerk

Bevorderen van informele zorg en het versterken van de eigen regie.

Voor (en met) wie

Zorgvrager (bewoner instelling of iemand die thuiszorg ontvangt).

Door wie

Professionals in de zorg en de familieleden van de cliënt.

Aanpak

Caren is een zorgportaal. Elke cliënt heeft een eigen pagina. Iedere zorgprofessional en bij de cliënt betrokken persoon heeft een eigen loginaccount en wachtwoord. Iedereen kan berichtjes plaatsen of reageren. Caren benadrukt – in vergelijking met het Familienet – wat meer de eigen regie van de cliënt.

Investering

Gebruikers krijgen een gratis en beveiligde account. Voor meer informatie verwijzen wij naar Caren.

Meer informatie

Caren biedt op de eigen website een matrix aan met een beschrijving van de kenmerken van enkele vergelijkbare aanbieders. Het overzicht biedt inzicht in de punten waarop deze aanbieders van elkaar verschillen.

Caren.

Cliënt van Interzorg Thuiszorg: "Iedereen kan gewoon kijken wat er gepland is, wanneer de verpleegster komt, welke visite en zo en vooral wanneer. Ik hoef daar niet meer zoveel bij na te denken. Het wordt gewoon allemaal makkelijker. Er zijn meer mensen die me helpen. Zij kunnen nu ook heel gemakkelijk van elkaar zien wat er gepland staat. Een hoop geregel minder en geen dubbele afspraken meer, heerlijk toch?"
Bron: Interzorg.

Verdieping

Welke methode of welk instrument je ook kiest, één ding blijft gelijk: je gaat aan de slag met sociale netwerken. In deze verdieping helpen we je op weg met de basis: wat moet je weten? Iedere situatie heeft unieke kenmerken. Daarom bieden we hier vooral kaders: allemaal punten waar je aan kunt denken bij netwerkgericht werken. Als je na het lezen nog meer verdieping wil, kijk dan bij 'meer informatie' bij de verschillende methoden in deze handreiking.

Wie doet wat bij netwerkgericht werken?

Er komt in zorg en welzijn steeds meer aandacht voor het eigen netwerk van de cliënt. Met de toegenomen belangstelling voor eigen kracht, is het ook logisch dat cliënten zelf én samen met de mensen om hen heen een belangrijke rol krijgen in het versterken van het netwerk. De rol van de professional kan dan beperkt blijven tot coachen of ondersteunen.

Cliënten zelf
Cliënten zelf spelen natuurlijk de belangrijkste rol. Zij ontmoeten mensen, leggen contacten, maken vrienden, helpen anderen en accepteren hulp. Ook als mensen hulpbehoevend zijn, houden zij de regie en blijven ze zoveel mogelijk actief.

Mantelzorgers
Mantelzorgers vervullen vaak een actieve rol bij het onderhouden van het netwerk van degene voor wie ze zorgen. Door samen activiteiten te ondernemen of door de mensen voor wie ze zorgen te stimuleren zelf activiteiten te ondernemen. Denk aan een zoon of dochter die een ouder stimuleert om lid te worden van een leesclub.

Familie en bekenden
Ook anderen uit het persoonlijke netwerk kunnen een rol spelen. Een buurvrouw die meegaat naar de sportschool of een vriendin die helpt bij het aanhalen van verwaterde contacten.

Vrijwilligers
Vrijwilligers kunnen helpen bij het versterken van het netwerk, bijvoorbeeld als vrijwillige netwerkcoach. In maatjesprojecten kunnen ze (tijdelijk) deel gaan uitmaken van het netwerk. Daarnaast kunnen ze samen met cliënten sociale activiteiten ondernemen.

Professionals
Welzijnsprofessionals hebben vanuit de Wmo de opdracht mensen te ondersteunen bij het meedoen in de maatschappij. Netwerkgericht werken behoort dus tot de basistaken van de sociale werker. Ook zorgprofessionals hebben steeds meer de opdracht om het netwerk van de

cliënt te mobiliseren. Beide zijn in hun werk aanvullend op wat cliënten zelf al doen.

Aandachtspunten in de samenwerking

* Weeg per situatie af:
  - Wat wil de cliënt en wat voor ondersteuning vraagt hij daarbij?
  - Wat is mijn rol en opdracht in deze situatie?
  - Wie zijn er nog meer betrokken en wat is hun rol?
  - Hoe kan ik samen met de andere betrokkenen komen tot een goede taakverdeling?
* Het gaat erom dát er aandacht is voor het netwerk, niet wie nou precies wat doet.
* Doe geen dingen dubbel. Vraag bijvoorbeeld voordat je het netwerk in kaart brengt eerst aan de cliënt of dat al gedaan is.
* Elke situatie is anders. Bij de ene cliënt kan het logisch zijn dat de wijkverpleegkundige het netwerk in kaart brengt, bij een andere de cliënt zelf of een vrijwilliger.

Ieder netwerk is anders

Vanzelfsprekend is geen netwerk hetzelfde. Als je een goed beeld hebt van wie allemaal deel uitmaken van het netwerk van een cliënt is het ook belangrijk rekening te houden met hoe deze mensen zich onderling tot elkaar verhouden. Dat heeft te maken met de verschillende kenmerken van sociale netwerken. Deze zijn in onderstaande tabel weergegeven.

Tabel 2. Kenmerken van sociale netwerken

Kenmerk	Beschrijving	Kracht van het netwerk
Omvang	Een kwestie van tellen: hoeveel mensen spelen een rol van betekenis in het leven van deze cliënt?	Een groter netwerk betekent vaak ook dat het sterker is.
Samenstelling	Wie zitten er in het netwerk? Familieleden, vrienden, buren, kennissen, vrijwilligers, professionals?	Hoe meer verschillende mensen in het netwerk, hoe groter de kans dat het aan alle functies voldoet.
Dichtheid	In hoeverre kennen de netwerkleden elkaar? Is de familie hecht? Is er ook contact tussen de familie en vrienden van de cliënt? Is er sprake van een vriendengroep, of zijn het allemaal losse contacten?	Een hoge dichtheid van het netwerk betekent dat gemakkelijk informatie gedeeld kan worden. Maar het kan ook als beknellend ervaren worden.
Stabiliteit	Zijn het oude relaties of juist recente? Is er sprake van verbroken relaties, uit het oog verloren vrienden, weer hersteld contact na een ruzie? In dit kader wordt ook wel gesproken van *sterke banden* en *zwakke banden*.	Iemand waarmee cliënt een sterke band heeft kan van grote betekenis zijn voor emotionele ondersteuning; een vage kennis kan van belang zijn voor het vinden van werk.
Complexiteit	Dit heeft betrekking op de verschillende rollen die iemand vervult. Dit gaat zowel op binnen één relatie (helpt iemand slechts bij de administratie, of gaan ze ook samen naar de voetbalclub) als over het netwerk (er zijn zeker vier mensen beschikbaar die de administratie zouden kunnen doen).	Dit gaat over de beschikbaarheid van talenten en rollen van alle leden van een netwerk. Hoe groter die beschikbaarheid (in jargon 'complexiteit') hoe meer mogelijkheden er zijn voor uitwisseling van taken en verantwoordelijkheden.
Bereikbaarheid	Hiermee doelen we op geografische nabijheid: woont iedereen dichtbij of juist verspreid over het land (of soms zelfs over de wereld)? Woont de familie in de buurt?	Contacten die dichtbij wonen kunnen gemakkelijker even langskomen en bij iets kleins helpen.

Netwerkgericht werken als proces

Elk proces bestaat uit vallen en opstaan. Dat geldt zeker voor netwerkgericht werken. Je begint dit proces meestal met het in kaart brengen van het netwerk en het achterhalen van de wensen en doelen van de cliënt. Samen met de cliënt zet je vervolgens kleine stappen vooruit: iemand opbellen of mailen, naar een activiteit in het buurthuis, iemand uitnodigen, iemand vragen ergens mee te helpen, een sociale vaardigheidstraining. Soms loopt dit op niks uit en lijkt het genomen stapje eerder een stukje achteruit. Verwachtingen managen is dus belangrijk in netwerkgericht werken. Hiermee voorkom je dat cliënten afhaken. De kunst is om te laten zien dat tegenslagen erbij horen: ze vormen een onderdeel van de gewenste verandering. Maar de kunst is óók om te laten zien dat het goed is om successen te vieren. Een goed proces bestaat uit kleine stapjes, met kleine doelen. Dan kunnen er veel successen gevierd worden.

Perspectieven op netwerken

Wat kan een sociaal netwerk de cliënt en zijn omgeving bieden? Er zijn verschillende perspectieven.

Informele steun en zorg

Als je kijkt naar het netwerk als bron van informele steun en zorg is netwerkgericht werken vooral het in kaart brengen en mobiliseren van het netwerk. Aandachtspunt hierbij is de wederkerigheid.

Samen dingen doen

Gezien vanuit het perspectief van maatschappelijke participatie is netwerkgericht werken mensen stimuleren om activiteiten te ondernemen en zo mensen te ontmoeten met dezelfde interesses. Het is soms een kip-ei probleem: je komt weinig de deur uit omdat je niemand kent om samen ergens naar toe te gaan, en je leert geen mensen kennen omdat je de deur niet uit komt.

Emotionele steun

Het gaat bij het netwerk ook om het delen van leuke en minder leuke ervaringen in het leven. Dit wordt ook wel emotionele steun genoemd. Netwerkgericht werken is dan het gezamenlijk zoeken naar mensen met wie iemand echt een band kan opbouwen. Dat kan door opnieuw contact te leggen met een vriend of vriendin van vroeger. Maar ook door actief op zoek te gaan naar iemand met wie zo'n band kan worden opgebouwd.

Wat als er geen netwerk is?

Bij sommige cliënten of in sommige cliëntsituaties lijkt netwerkgericht werken niet mogelijk. Bijvoorbeeld omdat cliënten geen netwerk hebben of een niet-helpend netwerk. Of omdat ze aangeven geen behoefte te hebben aan sociale contacten. Sociale contacten kunnen echter een breed scala aan behoeften vervullen: behoeften waar we in eerste instantie niet meteen aan zullen denken. In onderstaande tabel staat op welke manieren het sociale netwerk bijdraagt aan de behoeften van mensen.

Tabel 3. Wat heeft een sociaal netwerk te bieden?

Functie	Beschrijving
Affectieve behoefte	De behoefte om gewaardeerd te worden, om te weten dat anderen vertrouwen hebben in hem of haar.
Behoefte aan aansluiting	Hoor je ergens bij? Voel je je betrokken en veilig bij anderen doordat je dezelfde interesses deelt of een gelijksoortige achtergrond hebt?
Materiële behoeften	Dit kan gaan over een woning, maar ook over voeding en praktische hulp. Zowel zakelijke als persoonlijke contacten kunnen bijdragen aan het voldoen aan materiële behoeften.
Sociale zekerheid	Sociale zekerheid krijgt vorm vanuit het netwerk door bijvoorbeeld een arbeidscontract of een verzekering.

Als er geen netwerk is, is netwerkgericht werken vooral het samen met de cliënt verkennen van wensen: wat wil iemand? Bij anderen kan het helpen om toch te bespreken wie iemand allemaal kent. De ervaringen met Eigen Kracht Conferenties leren dat er vaak nog allerlei mensen zijn die zich wel verbonden voelen met iemand, ook al is er al een tijd geen contact meer of is het contact heel beperkt. Als er een niet-helpend netwerk is of niet-helpende relaties binnen dat netwerk zijn, betekent netwerkgericht werken het samen met de cliënt kijken naar hoe de cliënt verder kan en wil met die relaties. Kunnen relaties beter verbroken worden, kunnen ze veranderd worden, of is het voldoende om wat meer afstand te nemen? En wat betekent dat voor het netwerk als geheel: vallen er relaties weg die vragen om het werken aan nieuwe, vervangende relaties?

Sociale vaardigheden en verstoorde relaties

Het versterken van netwerken gaat niet vanzelf. Een deel van de cliënten heeft onvoldoende vaardigheden of zelfvertrouwen om contacten te leggen en onderhouden. Er zijn verschillende manieren om met cliënten te werken aan vaardigheden, of de gevolgen van een gebrek aan vaardigheden te verminderen:

* Samen met een maatje naar een activiteit, zodat het maatje kan ondersteunen in het contact;
* Activiteiten speciaal voor mensen met vergelijkbare beperkingen: dit maakt de drempel kleiner en naar verwachting is de tolerantie voor 'afwijkend' gedrag groter;

* Workshops en cursussen sociale vaardigheden en assertiviteit, bijvoorbeeld bij het maatschappelijk werk of de GGZ;
* Samen met de cliënt gesprekjes oefenen, een mail schrijven;
* Gesprekken nabespreken.

Sommige cliënten hebben, vaak samenhangend met problemen, verstoorde relaties en conflicten met familie en vrienden. Een professional kan coachen en bemiddelen als de cliënt een relatie weer wil herstellen. Bij relaties waarin de balans tussen geven en nemen ernstig is verstoord, bijvoorbeeld omdat iemand jarenlang steun of zorg heeft ontvangen, kunnen cliënt en ondersteuner samen bedenken op welke manier iemand iets terug kan doen.

Eigenaarschap

Eigenaarschap en verantwoordelijkheid bij de cliënt

Op welke manier je ook aan de slag gaat, het is belangrijk dat de cliënt zelf eigenaar is van het netwerk. Met netwerkgericht werken willen we de doelen van de cliënt dichterbij brengen: dat hij weer mensen heeft om leuke dingen mee te doen, dingen mee te delen en zo nodig te helpen. Heel concreet betekent dit dat *de cliënt:*

* Het in kaart gebrachte netwerk maakt, bewaart en aanpast wanneer er iets verandert.
* Leidend is bij het in kaart brengen en bij de analyse van het netwerk. Het gaat om hoe hij zijn relaties beleeft.
* Bepaalt wat hij zou willen versterken aan het netwerk, op basis van wat voor hem belangrijk is.
* Leidend is in het uitvoeren van acties om het netwerk te versterken; de professional of vrijwilliger heeft een ondersteunende en coachende rol. Alleen waar nodig voert de professional of vrijwilliger dingen voor de cliënt uit.

Motivatie

De motivatie van de cliënt is sterk bepalend voor hoe je met het netwerk aan de slag gaat. De cliënt weet wat voor hem belangrijk is en bepaalt ook zelf hoe hij aan zijn doelen wil werken. Het is handig om als professional te weten en aan te geven welke mogelijkheden er zijn, maar de cliënt weet het beste wat bij hem past. Het ontmoeten van nieuwe mensen of versterken van bestaande contacten is spannend, zeker als je niet zoveel mensen kent. Dat werkt niet als je het niet 100% zelf wilt. Je kunt de cliënt hierbij wel ondersteunen. Denk aan het naar boven halen van de motivatie, van wat de cliënt wil bereiken en het versterken van die motivatie. Daarbij is belangrijk om angsten en aarzelingen te bespreken en te verminderen door bijvoorbeeld het proces in kleine stapjes te verdelen.

Vraagverlegenheid en wederkerigheid

Professionals zien het vaak: mensen die hulp kunnen gebruiken, maar er niet om vragen. De laatste jaren zijn we dat vraagverlegenheid gaan noemen. Als je netwerkgericht werkt is het van belang je bewust te zijn van deze schroom.

Vraagverlegenheid, hoe kun je het verklaren?
Er zijn drie hoofdoorzaken voor vraagverlegenheid. *Allereerst* ligt in de huidige samenleving de nadruk op 'zelfstandig en zelfredzaam zijn'. Dit verhoogt de drempel om een ander om hulp te vragen. Een kwetsbare oudere vrouw die wel hulp kan gebruiken van haar kinderen, kan daar toch niet om vragen, omdat zij vindt dat zij haar 'eigen boontjes moet doppen'. Als *tweede oorzaak* leidt de gehechtheid aan privacy en autonomie tot drempels bij het vragen van hulp. Mensen die een beroep doen op een ander moeten hen toelaten in de eigen privéomgeving. Zeker als mensen zich kwetsbaar voelen kan dat een reden zijn om geen hulp te vragen. Net als de angst om naar een verzorgingshuis te moeten, met verlies van autonomie als gevolg. De *derde oorzaak* is dat ongelijkwaardige relaties afschrikken: mensen willen niet bij een ander in het krijt staan.

Hoe kan je iemand motiveren om toch hulp te vragen of te accepteren?
Allereerst door te erkennen dat het lastig is om hulp te vragen en accepteren. Dat kan bijvoorbeeld door samen met de cliënt te kijken of hij iets terug kan doen, om de wederkerigheid in een relatie te herstellen of behouden. Wederkerigheid betekent overigens niet dat de een precies evenveel, of hetzelfde, terug moet geven aan de ander. Daarnaast door breed te kijken: soms wil iemand wel iets aan vrienden, maar niet aan familie vragen. Ten slotte door alert te zijn op vraagverlegenheid door goed te kijken en luisteren. Achter de vraag om een praktisch klusje kan een (psycho)sociale hulpvraag schuil gaan.

Legenda

- lezen, handboek of handreiking over methodiek of instrument
- verdieping, achtergrondliteratuur
- website
- databank Effectieve sociale interventies
- voorbeeld
- contactpersoon

Colofon

Auteurs: Wilco Kruijswijk, Mieke van der Veer, Cora Brink, Willy Calis, Jan Willem van de Maat en Inge Redeker
Redactie: Mieke van der Veer (Salire - voor tekst en onderzoek, www.salire.eu)
Projectleiding: Wilco Kruijswijk (Movisie), Willy Calis (Vilans), Veronique Tubée (ActiZ)
Vormgeving: Suggestie & illusie
Foto voorzijde: Sijmen Hendriks
Downloaden: www.movisie.nl, www.vilans.nl en www.actiz.nl

Overname van informatie uit deze publicatie is toegestaan onder voorwaarde van de bronvermelding: © Movisie, kennis en aanpak van sociale vraagstukken.

Maart 2014

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Deze publicatie is tot stand gekomen dankzij financiering van het ministerie van VWS.