

## Een goed sociaal netwerk, hoe regel je dat?



Op 26 november stond het thema 'een goed sociaal netwerk' op het programma. Deze bijeenkomst, georganiseerd op initiatief van de Familievereniging in samenwerking met Dichterbij en het cliëntenplatform Zuid, werd bijgewoond door ruim 20 familieleden. Ouders, maar ook broers en zussen, zwagers en andere vertrouwelingen binnen de familiekring en een cliënt van Dichterbij gingen op zoek naar manieren om het sociale netwerk te verstevigen. Jolanda den Hartog leidde de workshop.

### Gewoon mee kunnen doen

De bijeenkomst werd geopend door Tjeu Verstappen, voorzitter a.i. van de Familievereniging Dicht-bij. Hij benadrukte het belang van een goed sociaal netwerk als één van de voorwaarden om gewoon mee te kunnen doen. En gewoon mee kunnen doen is een universele wens die de meeste mensen hebben, maar waar voor mensen met een handicap geldt dat ze wel een steuntje in de rug nodig hebben om die wens te verwezenlijken. "Ook in steeds meer beleidsnota's wordt het belang van het sociale netwerk benadrukt," zo vertelde hij. "De familie is in beeld, maar het sociale netwerk hoeft zich niet te beperken tot de directe familie. Daarom is het goed om na te denken over hoe het sociale netwerk eruit ziet, en of het aansluit bij de wensen die er zijn, voor nu en in de toekomst." Hierna gaf hij het woord aan Jolanda den Hartog, consultant bij SIEN, een landelijke belangenorganisatie voor mensen met een verstandelijke beperking en hun familie. Jolanda zette de zoektocht naar deze wensen in en koppelde daar via allerlei vragen en opdrachten ook veel ervaringen en praktische tips aan.

### Van een kwetsbaar netwerk naar een stevig netwerk

Tijdens de bespreking van de opdrachten en de uitwisseling van ervaringen in kleine groepjes werd duidelijk dat voor veel bewoners bij Dichterbij geldt dat de contacten van de directe familie, de huisgenoten, de collega's en die van de begeleiders de belangrijkste contacten zijn. Feitelijk zijn dat de contacten die al min of meer vanzelfsprekend zijn. Bewoners die contacten hebben met de buurt, met vrijwilligers of echte vriendschappen zijn in de minderheid. Toch werden er ook enkele voorbeelden verteld van bewoners die wel een vaste afspraak in de week hebben om een uurtje te gaan koffie drinken, een eindje te gaan wandelen of sporten of een gezellige activiteit te ondernemen. Voor de cliënt zelf zijn deze contacten en activiteiten prettig omdat ze iemand laat opbloeien en het bovendien structuur geeft. Voor de familie zijn deze contacten ook positief omdat het minder druk legt op de eigen tijd en verantwoordelijkheid. Voor de meeste verwanten en mentoren geldt dat zij zich erg betrokken voelen bij hun verwant, maar door de kwetsbaarheid van de relatie ook in meer of mindere mate een bepaalde druk ervaren. De uitspraak "Als zus heb ik een speciale band, maar ik ben niet alleen maar zus, ik ben ook regelneef, aanspreekpunt, belangenbehartiger, en ik doe dit alles met liefde maar mijn tijd en aandacht zijn niet grenzeloos", was voor de meeste aanwezigen heel herkenbaar. "De steun die het sociale netwerk biedt, gaat in de regel verder dan het bieden van emotionele steun", vertelt Jolanda. "Meestal gaat het ook om informatieve en om praktische steun. En omdat familie vaak de continue factor is -in tegenstelling tot de begeleiding die om de zoveel tijd wisselt-, kan de druk op familie ook

best zwaar zijn.” Tegelijkertijd was er bij velen nog een ander herkenningspunt, namelijk dat bij veel verwanten die op leeftijd zijn het sociale netwerk kleiner is geworden. De behoefte aan een groot sociaal netwerk wordt naarmate de leeftijd stijgt minder. De contacten kunnen daarentegen wel intensiever worden en de afhankelijkheidsrelatie groter. Jolanda: “De familieband kenmerkt zich door het feit dat die uniek is én langdurig. Maar als het, om wat voor reden dan ook, te zwaar wordt om alle steun te geven, wordt het tijd om het sociale netwerk anders in te richten. Het hoeft niet persé uitgebreider te zijn. Soms kan het al helpen om de zorgen toekomstgericht uit te spreken. Dat kan binnen het team, dat kan ook in je eigen sociale netwerk. Ook al is er dan nog niet één, twee, drie een oplossing, er ontstaat dan wel een grotere groep van mensen die mee kunnen denken over manieren om de zorg minder te belasten. Het is een feit dat de meeste mensen dit gesprek uitstellen, omdat het een lastig gesprek is. De praktijk wijst uit, dat het voor veel mensen goed werkt om hun zorgen uit te spreken en te delen. Dat versterkt tevens de betrokkenheid”, aldus Jolanda. Aanwezigen merkten op dat het in dat kader ook belangrijk is om continuïteit en inlevingsvermogen bij de begeleiding en van de organisatie Dichterbij te mogen verwachten.

Irma Scholtens, beleidsmedewerker bij Dichterbij regio Zuid, benadrukte dat mensen deze verwachtingen moeten durven uitspreken. “Dat kan tijdens het gesprek over het ondersteuningsplan, maar ook tijdens het ‘Als Je Het Mij Vraagt’-gesprek. En als dat al enige tijd niet meer is geweest, kaart dan aan dat er behoefte is aan een vervolg. Ook bij vragen over de inzet van de gedragsdeskundige is het goed om die vraag neer te leggen bij de DVC’er”, aldus Irma. Verder maakt Irma de aanwezigen er op attent dat het cursushuis ‘de Opsteker’ een groot aanbod heeft van cursussen voor de cliënten van Dichterbij. Deelname aan een cursus is niet alleen een manier om kennis en vaardigheden op een bepaald terrein te oefenen. Het is ook geschikt om andere mensen te ontmoeten. De cursussen worden altijd in groepsverband gegeven. En om praktische redenen ook in de eigen woonplaats. De cursus ‘Samen in de wijk’ is bovendien speciaal gericht op het aanknopen van contacten in de buurt.

## Wensen

Tijdens de workshop ging het niet alleen om het inzichtelijk maken van de huidige en de gewenste relaties van de verwant (cliënt). Ook veel aandacht ging uit naar beschrijving van de persoon zelf; waar is hij of zij goed in, fan van, ‘t liefste mee bezig, ‘t meest van geniet en wat zijn de dromen en de karaktereigenschappen. Vragen die ook met de verwant zelf besproken kunnen worden, soms met woorden, soms met plaatjes of met foto’s. Op deze manier wordt duidelijker of hij of zij graag een buitenactiviteit wil doen of liever binnen blijft, met een maatje op stap wil of met meer mensen tegelijk iets wil ondernemen, naar muziek wil luisteren of zelf muziek wil maken, iets wil maken of iets wil bekijken. Soms moet je ook verschillende activiteiten ondernemen om te ontdekken waar hij of zij blij van wordt. In het ene geval kan familie dat vanuit vroeger misschien al wel aangeven, in het andere geval is het juist de dagelijkse leiding die dit in het vizier heeft. Overleg hierover, is de boodschap van Jolanda, “maar sluit altijd aan op de mogelijkheden en de wensen van de verwant. En maak bij de zoektocht naar een maatje/vrijwilliger altijd gebruik van deze informatie. Wil de verwant graag buiten fietsen of wandelen, ga dan op zoek naar een vrijwilliger die hier ook blij van wordt. Wil hij of zij een filmpje pakken, ga op zoek naar een andere filmliefhebber. Maak de vraag zo concreet mogelijk, ook qua tijdsinvestering.”

Om een goede match te vinden, kun je gebruik maken van de vrijwilligersvacaturebank. Elke gemeente heeft een vacaturebank en soms is die op regionaal niveau georganiseerd. “Ook de DVC’er kan hierin een bemiddelende rol spelen”, aldus Irma Scholtens.

### Tips en aandachtspunten

Tijdens de bijeenkomst werden veel tips en aandachtspunten gedeeld:

- Achterhaal samen met uw verwant met wie hij of zij een klik heeft en bespreek samen welke activiteiten op 't wensenlijstje staan of goed passen. Dat kan ook aan de hand van foto's, sluit altijd aan op de belangstelling van de verwant. Een levensboek is hierbij een mooi hulpmiddel;
- Ga op zoek naar één of meer vrijwilligers voor een specifieke activiteit die op het wensenlijstje staat;
- Maak gebruik van het aanbod van vrijwilligers en raadpleeg de vrijwilligersvacaturebank die per gemeente is georganiseerd, maar kijk ook eens in je eigen kennissen- of familiekring;
- Leg de wens ook vast in het ondersteuningsplan en maak de begeleiding medeverantwoordelijk voor de zoektocht;
- Onderzoek of er in clubverband sport- of vrijetijdsactiviteiten zijn waar uw verwant aan mee wil doen;
- Maak ook gebruik van het cursusaanbod van 'de Opsteker', het cursushuis van Dichterbij. Zij hebben zo'n 35 cursussen in huis met daarnaast nog een aantal leerbelevissen. Eén van de cursussen heet *Samen in de wijk*. Contact via [deopsteker@dichterbij.nl](mailto:deopsteker@dichterbij.nl);
- Indien het mentorschap te zwaar wordt, kijk dan of u gebruik wilt maken van het aanbod van mentorschap [www.mentorschap.nl](http://www.mentorschap.nl) of [www.mentorschaplimburg.nl](http://www.mentorschaplimburg.nl);
- Maak een aparte afspraak wanneer u uw zorgen over de toekomst wilt bespreken en betrek daar het hele sociale netwerk bij.

### Hoe verder?

Tot slot motiveerde de gespreksleidster, Jolanda den Hartog, een ieder om op papier te zetten welke stappen hij of zij binnenkort gaat ondernemen om de plannen om te zetten in daadwerkelijke activiteiten. Ze maakte daarbij de opmerking dat de investering in het netwerk van de verwant ook een investering is in uzelf.

De heer Tjeu Verstappen, voorzitter van de Familievereniging a.i., sloot de bijeenkomst af en dankte een ieder voor zijn aanwezigheid en inzet en de positieve manier waarop een ieder bereid was om zijn of haar verhaal onderling te delen.