

De Stamtafel

Hoe mensen met een verstandelijke beperking
kunnen participeren in de wijk



praat
met mij

Colofon

Auteurs: Ingrid Thijs en Marjan Heidstra (Stichting ABRI), Karen Soeterik, Carlijn Zengerink en Peter Bakker (Stichting Prisma), Kiyomid van der Veer, Karin Sok en Anne Lucassen (Movisie).

(Eind)redactie: Rachel van der Helm en Paul van Yperen, Afdeling Communicatie Movisie.

Vormgeving: Ontwerpburo Suggestie & Illusie.

Met dank aan de makers van de persona's Nel Blom en Robin, leden van het G-KRACHT politiek panel en de deelnemers aan de Stamtafels. De citaten van de deelnemers aan de Stamtafels van Stichting Prisma komen uit een veldonderzoek van onderzoeker Kasper Kruihof. In 2016 deed hij vanuit de UvA/AMC onderzoek naar de effecten van kwartiermaken op de gezondheid en het welzijn van kwetsbare bewoners. Hij heeft hiervoor onder meer de Stamtafel van Stichting Prisma onderzocht. Zijn onderzoek wordt gepubliceerd in het voorjaar van 2017.

Overname van informatie is toegestaan onder voorwaarde van de bronvermelding:

© Movisie, kennis en aanpak van sociale vraagstukken, Stichting ABRI en Stichting Prisma.



Deze gereedschapskist is tot stand gekomen dankzij de Pier de Boer-prijs 2015 van Stichting SPZ en dankzij de gemeente Almere. Het thema van Pier de Boer-prijs 2015 was medezeggenschap en betrokkenheid van mensen met een verstandelijke beperking in het transitie- en transformatieproces, in het bijzonder op gemeentelijk niveau.



Gereedschapskist

Praat met mij

Hoe zorg je ervoor dat je niet over maar met mensen met een verstandelijke beperking praat? Hoe kun je als beleidsmaker, wijkprofessional of buurtbewoner deze doelgroep betrekken bij gesprekken over beleid en over de wijk? En hoe kun je buurtbewoners met een (licht) verstandelijke beperking ontmoeten en betrekken bij activiteiten?

In de gereedschapskist **Praat met mij** vind je vier praktische en toegankelijke methoden waardoor mensen met een (licht) verstandelijke beperking op een laagdrempelige manier mee kunnen praten en doen. Zo kunnen zij hun ervaringen en ideeën delen met beleidsmakers en professionals.

- **Wissel informatie en meningen uit met het Praat met mij Kwartetspel:** een speelse manier voor beleidsmakers en hulpverleners om in gesprek te gaan met mensen met een verstandelijke beperking.
- **Geef inspraak via het G-KRACHT politiek panel:** een methode om beleidsmakers op stedelijk niveau de stem van mensen met een verstandelijke beperking zélf te laten horen over hoe het beleid uitpakt in de praktijk en wat zij graag veranderd zien.
- **Participeer in de wijk via de Stamtafel:** een methode om in een wijk een ontmoetingsplek voor mensen met een verstandelijke beperking te creëren. Vanuit de Stamtafel worden deelnemers gestimuleerd om zelfstandig actief te worden in hun wijk.
- **Geef beleid een gezicht via Persona's:** een methode voor mensen met een verstandelijke beperking om het gesprek aan te gaan met beleidsmakers en professionals zonder dat zij daarbij steeds hun eigen ervaringen hoeven te vertellen. Maak kennis met de persona's Nel en Robin en krijg een kijkje in hun leven. Zo kunnen mensen met een verstandelijke beperking het beleid toetsen en beïnvloeden.

De methoden kunnen zelfstandig maar ook samen gebruikt worden. Wij wensen jullie veel plezier met deze gereedschapskist en hopen dat het inspireert tot mooie ontmoetingen en goede gesprekken!

Wat en voor wie is de Stamtafel?

De Stamtafel is een laagdrempelige ontmoetingsplek dicht bij huis voor mensen met een licht verstandelijke beperking, die zelfstandig wonen (verder: LVB-bewoners). De LVB-bewoners eten regelmatig samen met anderen in bijvoorbeeld een bestaand buurtrestaurant waar vrijwilligers uit de buurt koken. Een buurtrestaurant is gevestigd in een wijkservicepunt, een buurthuis of een andere plek in de wijk waar buurtinitiatieven worden georganiseerd. De Stamtafel wisselt na enkele bijeenkomsten van locatie. Vanuit de Stamtafel kunnen deelnemers het initiatief nemen om gezamenlijk activiteiten te ondernemen in de buurt.

Wat is de Stamtafel?

Uitgangspunt van de Stamtafel is dat mensen kennismaken met elkaar, met de plek en met de activiteit en dat ze verder geholpen worden om structureel mee te doen in de wijk. Via de Stamtafel nemen zij deel aan activiteiten in de buurt en kunnen andere buurtbewoners ontmoeten. De vrijwilligers van de Stamtafel begeleiden dit voor zover dit nodig is.

Voor wie is de Stamtafel?

De Stamtafel richt zich specifiek op mensen met een licht verstandelijke beperking die door de komst van de Wmo minder professionele ondersteuning krijgen. Zij wonen zelfstandig en sommigen krijgen per week enkele uren ambulante begeleiding. De verwachting is dat deze groep door de veranderingen in de zorg de komende jaren verder groeit.

Deelnemer Stamtafel Stichting Prisma:

“Bij de stamtafel voel je je gewoon thuis. Iedereen is vriendelijk en ik voel me altijd heel welkom. Mensen zijn geïnteresseerd om te horen hoe het met mij gaat.”

Wat zijn de doelen van de Stamtafel?

- Het bieden van een ontmoetingsplek voor zelfstandig wonende LVB-ers (een Wmo-doelgroep).
- Het verminderen van eenzaamheid onder zelfstandig wonende LVB-ers.
- Het vergroten van het sociale netwerk van LVB-bewoners.
- Het stimuleren van participatie van LVB-bewoners in de directe woonomgeving door middel van deelname aan welzijnsactiviteiten, een sportclub of activiteiten georganiseerd door buurt-initiatieven.
- Het signaleren en doorverwijzen van LVB-bewoners in het geval van ondersteuningsvragen waarvoor professionele hulp nodig is (bijvoorbeeld schuldhulpverlening, VG-zorg).
- LVB-bewoners leren nieuwe plekken in de wijk kennen, zoals wijkservicepunten, buurthuizen, buurtrestaurants en andere plekken waar buurtinitiatieven worden georganiseerd.

Waar komt de Stamtafel vandaan?

In Amsterdam Noord, Oost en West is Stichting Prisma vanaf 1 september 2015 gestart met de Stamtafels. De Stamtafels worden per stadsdeel een keer per maand georganiseerd. De financiering voor de Stamtafels komt van jaarlijkse subsidies van de stadsdelen, gefinancierd vanuit de Basisvoorzieningen.



Aanknopingspunten voor beleidsparticipatie door LVB-bewoners

Veel gemeenten en ook partijen in de wijk zoeken naar contact met mensen met een licht verstandelijke beperking om het beleid te toetsen en te verbeteren. Leden van de Stamtafels die dit interessant en leuk vinden, kunnen op termijn gesprekspartner van de gemeente worden. De Stamtafel is dan een plek waar de gemeente met hen in gesprek kan gaan om te horen van LVB-bewoners hoe het beleid in de praktijk voor deze groep uitpakt en welke veranderingen zij zouden willen.

Met een groep vaste Stamtafelgasten hebben Stichting Prisma en Movisie de persona Nel ontwikkeld. Stichting Prisma onderzoekt samen met Cliëntenbelang Amsterdam en de stadsdelen hoe zij Persona's kunnen inzetten voor beleidsbeïnvloeding. Voor meer informatie over Nel: bekijk in deze gereedschapskist de Persona methodiek.

Hoe zet je een Stamtafel op?

Waar moet je aan denken? Hoe worden mensen uitgenodigd? En waar vindt de Stamtafel plaats?

Wat zijn de randvoorwaarden en onze tips voor een Stamtafel?

- Een groot en goed netwerk om mensen met een licht verstandelijke beperking te bereiken.
- Een professional die zowel de zorgkant als welzijnskant begrijpt.
- Kennis over de groep mensen met een licht verstandelijke beperking.
- Begin met een wijk waar relatief veel mensen met een licht verstandelijke beperking wonen.
- Check of er al een groep bestaat waarmee je kunt starten.
- Eten is een verbindende factor.
- Houd de maaltijden goedkoop.
- Houd contact met de begeleiders om de deelnemers zo goed mogelijk samen te ondersteunen.

Deelnemer Stamtafel Stichting Prisma:

“Weet je wat het is met de Stamtafel. Je ziet voor de verandering eens wat anders. Je leert nieuwe plekken kennen.

Dat is al een hele stap, weet je. Zoals de Spaardammerdijk, ik kende die plek niet eens. Maar dan denk ik: ‘Ja, ik ga’. En dan is het iets waar je voor gaat.

Kijk, dus je maakt die stap en ik ga er dan naar toe. Ik zoek uit hoe ik er moet komen en zo. En ja, kijk dat is echt iets goeds!”

Hoe nodig je mensen uit?

- Deelnemers van de Stamtafel kunnen worden geworven via zorgorganisaties, welzijn, maatschappelijke dienstverlening en huisartsen.
- Verspreid flyers over de Stamtafel.
- Maak een Facebookpagina voor de Stamtafel met informatie over locaties en data.
- Laat deelnemers aan de Stamtafel andere LVB-bewoners uitnodigen om ook een keer te komen.

Let op!

Spreek in alle communicatie van de kracht in plaats van de beperking van de LVB-deelnemers. Ga uit van het individu. Het zijn allemaal mensen met eigen wensen, dromen en mogelijkheden. Belangrijk is ook hoe je de doelgroep aanspreekt en benoemt in flyers en andere communicatie-uitingen. De doelgroep zelf heeft moeite met het 'LVB-label' en wil niet zo aangesproken worden. Het is belangrijk om de deelnemers te werven op lokale vindplekken. Gebruik daarvoor een goed netwerk met lokale contactpersonen om LVB-bewoners op persoonlijke manier te bereiken.

Hoe groot kan de Stamtafelgroep zijn?

Bij een Stamtafel komen gemiddeld 12 tot 30 deelnemers. De deelnemers kunnen per Stamtafel in een wisselende samenstelling aanwezig zijn.

Wat zijn de tijden en locaties van een Stamtafel?

Tijdens de Stamtafel wordt gezamenlijk gegeten, dus de beste tijden zijn aan het begin van de middag of aan het begin van de avond. Een Stamtafelbijeenkomst duurt gemiddeld 2,5 uur en vindt geregeld plaats, bijvoorbeeld elke maand. Het is belangrijk dat de deelnemers de locatie goed kunnen bereiken en dat de Stamtafel aansluit bij een al bestaande laagdrempelige eetactiviteit, bijvoorbeeld een al bestaand buurtrestaurant. Omdat een doel van de stamtafel is om verschillende plekken in de wijk te leren kennen is het advies om de locatie van de stamtafel na drie maanden te veranderen.

Deelnemer Stamtafel Stichting Prisma:

"Het is fijn dat je kan zijn wie je bent... Dat je er voor iemand bent en dat iemand naar je luistert. Echt luisteren. Dan maakt het niet echt veel uit wat je zegt. Ik geniet er van om daar te zijn en dat ik mijn verhaal kan delen"

Het uitvoeren van Stamtafels

De Stamtafel wordt georganiseerd en ondersteund door een team dat bestaat uit een begeleider, vrijwilligers en stagiaires. De begeleider is een opgeleid SPH-er of MWD-er met werkervaring in de VG-zorg. Hierdoor beschikt deze over de juiste kwaliteiten voor het samenwerken met verwijzers binnen de zorg en de communicatie met de deelnemers. Het aantal vrijwilligers en stagiaires per Stamtafel varieert van een tot drie, afhankelijk van de behoefte en grootte van de groep. Individuele maatjes kunnen gekoppeld worden aan de leden van de Stamtafels.

Wat zijn de taken van de begeleider?

- De begeleider voert met elke nieuwe deelnemer een kennismakingsgesprek om de persoonlijke wensen en mogelijkheden in kaart te brengen. Bij dit gesprek is een informele toon belangrijk. De begeleider neemt de tijd om de deelnemer te leren kennen, zijn levensverhaal te horen en te leren wat zijn dromen, wensen en mogelijkheden zijn. Het kennismakingsgesprek kan plaatsvinden bij de deelnemer thuis of als de deelnemer dat prettig vindt in een buurtcentrum in de buurt waar de deelnemer woont. De informatie uit de kennismakingsgesprekken wordt gebruikt om de deelnemer op maat te kunnen begeleiden bij het participeren in de wijk en om tijdens de Stamtafels te helpen bij het contact maken met andere stamtafeldeelnemers. Als in het kennismakingsgesprek blijkt dat er een andere ondersteuningsvraag is dan activering en het versterken van het sociaal netwerk, dan kan de begeleider doorverwijzen.
- De begeleider regelt de locatie en maakt afspraken met het buurtrestaurant.
- De begeleider begeleidt het groepsproces aan de stamtafels.

Deelnemer Stamtafel Stichting Prisma:

“Ik had een paar slechte maanden, ik kon mijn verhaal niet kwijt. Op een gegeven moment wilde ik niet meer leven... Ik nam al mijn medicijnen in, maar belde het crisisnummer.

Dat was vorig jaar, ongeveer 18 maanden geleden. En nu zit ik hier weer. Nu gaat het beter met mij, denk ik. Ik zie dat ik vrienden heb en mensen die om mij geven.”

- De begeleider zorgt voor de werving van nieuwe deelnemers via het netwerk van zorg, welzijn en hulpverlening.
- De begeleider blijft de bestaande deelnemers activeren door hen persoonlijk uit te nodigen, te bellen en ondersteunen.
- De begeleider zorgt voor de individuele toeleiding van de deelnemers naar andere activiteiten in de wijk, zoals sport- en welzijnsactiviteiten of vrijwilligerswerk, te ondersteunen, indien nodig met inzet van vrijwilligers. Belangrijk voor het goed kunnen doorverwijzen van LVB-ers naar activiteiten in de wijk is dat de begeleider blijvend investeert in een goed netwerk binnen welzijnsorganisaties en informele aanbieders in de wijk. Zorg voor vaste contactpersonen binnen de samenwerkende organisaties zoals opbouwwerkers en hulpverleners.

Wat zijn de taken van de vrijwilligers?

De vrijwilligers worden ondersteund door de begeleider. Zij begeleiden de deelnemers tijdens de Stamtafels, laten hen zich op hun gemak voelen en ondersteunen de gesprekken. Ook begeleiden zij zo nodig de deelnemers bij afspraken buiten de Stamtafels.

Let op!

Wees als begeleider voorzichtig met het inzetten van een WhatsApp-groep zodra een Stamtafel is opgezet en onderlinge contacten beginnen te ontstaan tussen de deelnemers en jou als begeleider. Zo'n groep kan stimulerend werken maar kan mensen ook uitsluiten. Daarnaast zijn deelnemers soms bang om hun gegevens te verstrekken in verband met hun privacy. Daarom is het advies om bij gebruik van WhatsApp individueel contact te houden met de deelnemers. Gebruik Facebook om foto's te delen en activiteiten aan te kondigen. Informeer bij de deelnemers dan wel vooraf wie eventueel niet op de foto wil.

Aanwijzingen voor de begeleider van de stamtafel

- Heet elke deelnemer welkom en ondersteun hem in het vinden van zijn plek.
- Forceer het groepsgesprek niet.
- Creëer ruimte voor individuele gesprekken.
- Stimuleer deelnemers om met elkaar te praten.
- Laat deelnemers zelf hun persoonlijke verhalen vertellen, als zij dat willen.
- Praat op een ongedwongen manier over vrijetijdsbesteding en activiteiten.
- Laat het doel van de stamtafel uitleggen door een deelnemer die al een tijdje meedraait.

- Stel open vragen om een natuurlijke groepsdynamiek op gang te brengen. Let op of er voldoende vertrouwen en veiligheid binnen de groep bestaat. Dit kan moeilijk zijn omdat het een open groep is.
- Pas de Eigen Initiatief Model (EIM) methodiek toe. Zie: www.movisie.nl/eim.
- Benader de deelnemers positief, door hen te complimenteren, bevestiging te geven en positief te benaderen.
- Het streven is dat de Stamtafel een onderdeel van het leven van de deelnemers wordt. Let er vanwege de duurzaamheid van de Stamtafel op dat er niet een vaste kerngroep ontstaat die andere deelnemers mogelijk uitsluit. Zodra de vrijwilligers meer gaan doen ontstaan er waarschijnlijk meer losse groepjes.
- De begeleider is verantwoordelijk voor de organisatie en opzet van de Stamtafel. Stuur twee weken voordat er een Stamtafelbijeenkomst is een uitnodiging uit (een simpele tekst met uitleg hoe je op de locatie komt en met plaatjes van Google Street View). Daarna bel je de deelnemers om hen persoonlijk uit te nodigen. Dit is belangrijk om deelnemers te helpen bij het plannen van deze activiteit en om hen over de drempel te krijgen om mee te doen.

Kosten en financiering

Met de Stamtafels zijn kosten gemoeid voor de locatie, het eten, de professionele begeleiding, het wervingsmateriaal en de onkosten van de vrijwilligers. Om mensen met een verstandelijke beperking zo'n plek te bieden waar ze samen kunnen komen, is het van belang de maaltijden voor hen zo goedkoop mogelijk te houden. Dit kan door de kosten niet volledig aan hen door te berekenen, en de maaltijd tegen een gereduceerd tarief aan te bieden. De kosten van de activiteiten die de deelnemers op eigen initiatief organiseren, betalen de deelnemers zelf.



praat
met mij

