

visie op informele zorg

netwerk in beeld

mantelzorg

vrijwillige inzet

buurthulp

zelfhulp

Informele zorg in het hbo

Bouwstenen voor onderwijs



Inhoud

Leeswijzer	3	Thema 4: Vrijwillige inzet	45
Waarom aandacht voor informele zorg in het HBO?	5	Zorg beter met vrijwilligers	48
Thema 1: Visie op informele zorg	6	Vrijwilligerskwadrant	50
Rol van het sociale netwerk	7	Piramide van erkenning, waardering en beloning	52
Webinars over informele zorg	9	Quicksan Vinden en Binden	54
Storytelling	11	Literatuur en webinars over vrijwillige inzet	56
Verhalen en romans	13	Thema 5: Buurthulp	58
Sociale technologie en domotica	15	Bouwen aan buurthulp	60
Thema 2: Netwerk in beeld	19	Help een burgerinitiatief!	62
Genogram	20	BUUV	64
Ecogram	22	Baalder Noaberschap	66
Goed in gesprek	24	TijdVoorElkaar	68
Mezzo Model Informele Zorg	27	WeHelpen	70
Het speelveld van de driehoek van samenspel	29	Leeszaal Rotterdam West	72
Thema 3: Mantelzorg	31	Thema 6 Zelfhulp en onderlinge zorg	74
Samenwerken met mantelzorgers: zo werkt het!	33	Zelfhulp, wat is het?	76
Grenzen verkennen	35	Onderwijsmodule Zelfhulp	78
MantelScan	37	Gesteund door zelfhulp	79
Bekrachtigen en ondersteunen	39	Gemeenten en zelfhulp	81
Caregiver Strain Index (CSI)	41	De weg naar herstel	83
Blik op 'De mantelzorger'	43	AA-methodiek	85
		Samen op verhaal	87
		Bronnen	89
		Colofon	92

Leeswijzer

In het toekomstige beroep van uw studenten wordt het steeds belangrijker om het sociale netwerk van cliënten te versterken en samen te werken met informele zorgverleners. Hoe bereidt u studenten daarop voor? Wat hebben ze nodig voor het samenspel met de cliënt, mantelzorger en vrijwilliger?

Deze bundel helpt u om informele zorg goed aan bod te laten komen in hbo-opleidingen Zorg en Sociaal werk. We laten zien welke instrumenten in de dagelijkse beroepspraktijk veel worden gebruikt én hoe u deze kunt inzetten in uw lesprogramma. We willen u ermee inspireren en handvatten geven voor boeiend onderwijs over informele zorg.

INFORMELE ZORG

Met informele zorg bedoelen we: zorg en ondersteuning die onbetaald en niet beroepshalve wordt geboden. Daaronder valt niet alleen mantelzorg, maar ook zelfhulp, vrijwillige inzet en buurthulp.

Thema's

De bundel hebben we verdeeld in twee algemene en vier specifiekere thema's, onderbroken door een intermezzo over sociale technologie en domotica:

- Thema 1: Visie op informele zorg
- Thema 2: Netwerk in beeld
- Thema 3: Mantelzorg
- Thema 4: Vrijwillige inzet
- Thema 5: Buurthulp
- Thema 6: Zelfhulp, door-en voorinitiatieven en onderlinge zorg

Opbouw per thema

Ieder thema start met een korte omschrijving. Per thema hebben we een selectie gemaakt van actuele, grotendeels gratis beschikbare en frequent gebruikte instrumenten en materialen die passen bij dit thema. Dit zijn instrumenten en materialen waarmee collega's in het werkveld van de zorg en het sociale domein nu werken. Bij alle instrumenten en materialen geven we een korte toelichting en beschrijven we hoe u dit kunt gebruiken in het onderwijs. U hoeft u niet te houden aan de volgorde van de thema's. U kunt natuurlijk ook direct naar het thema waar uw interesse of vraag ligt.

Pictogrammen

Alle instrumenten en materialen hebben we gelabeld met een of meer pictogrammen, zodat het nog gemakkelijker is om snel uw weg te vinden in deze bundel. Hieronder ziet u wat de pictogrammen betekenen:



Tool, instrument



studieliteratuur, e-learning, webinar



(online) platform, app



persoonlijke verhaal

Tot slot

Deze bundel geeft u als hbo-docent concrete bouwstenen voor onderwijs over informele zorg. Wij hopen dat studenten met behulp van de aangereikte materialen en instrumenten kunnen oefenen en experimenteren in een veilige setting. Met deze bagage kunnen ze in hun stages of werk het samenspel met de informele zorg met vertrouwen aangaan. Succes en veel plezier met het geven van onderwijs over informele zorg!

Waarom aandacht voor informele zorg in het hbo?

Meer nadruk op versterken van zelfredzaamheid

In de zorg- en welzijnssector vinden veel veranderingen en innovaties plaats. Dit komt onder andere door de hervormingen die de overheid doorvoert in het Nederlandse zorglandschap en het sociale domein. Als mensen ondersteuning nodig hebben, dienen ze in eerste instantie na te gaan welke informele hulp hun eigen netwerk kan bieden. Als deze hulp er niet of onvoldoende is, kunnen ze een beroep doen op vrijwilligers, ondersteuning van de gemeente of welzijns- en zorgorganisaties. Dit staat onder andere in het rapport *Informele hulp: wie doet er wat?* (De Klerk et al., 2015) van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP). Dit rapport beschrijft dat professionals van de toekomst zich meer en meer gaan richten op het versterken van de zelfredzaamheid van cliënten. Professionals zullen daarom het sociale netwerk – familie, naasten en de buurt – bij de zorg en ondersteuning betrekken.

Nieuwe competenties en beroepsprofielen

In de nieuwe beroepsprofielen van bijvoorbeeld verzorgenden en verpleegkundigen – opgesteld door de beroepsvereniging Verpleegkundigen & Verzorgenden Nederland (V&VN), in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) – komt dit terug. Daarin staat onder andere dat het organiseren van de zorg gericht is op het vergroten van de zelfredzaamheid van de cliënt en zijn sociale netwerk. Ook in het in 2018 gepubliceerde Beroepscompetentieprofiel voor de Sociaal Werker (Sociaal Werk Versterkt, 2018) komt aandacht voor het netwerk duidelijk terug:

'De Sociaal Werker zoekt verbinding met mensen, mantelzorgers, sociale netwerken, vrijwilligersinitiatieven, ondernemers en wijkverbanden. Hij richt zich nadrukkelijk op de afstemming tussen informele en formele ondersteuning waarbij deze elkaar aanvullen en versterken.'

Kortom: vroeger stond 'zorgen voor' cliënten centraal, nu ligt de focus op 'zorgen dat' er gezorgd wordt voor cliënten. De informele zorg wordt steeds belangrijker.

Goed samenspel vraagt specifieke vaardigheden

Het mooie is dat een goed samenspel tussen professionals en bijvoorbeeld mantelzorgers veel positieve energie aan beide kanten geeft en ervoor zorgt dat cliënten langer thuis wonen. Een goed samenspel tussen informele zorg en professionals vraagt echter specifieke vaardigheden van sociaal werkers en zorgprofessionals. Het is niet alleen nodig dat ze zorg en ondersteuning geven, ze moeten ook zorg dragen voor het welbevinden van cliënten en hun sociale netwerk. Professionals moeten meer faciliteren, ondersteunen, en samenwerken met mantelzorgers, de buurt en vrijwilligers. En professionals moeten zich kunnen verplaatsen in de gevoelens, keuzes, afwegingen, twijfels en gedachten van cliënten en de mensen in hun sociale netwerk. De toekomstige professionals kunnen deze vaardigheden aanleren om zo een te zorgen voor een goed samenspel.

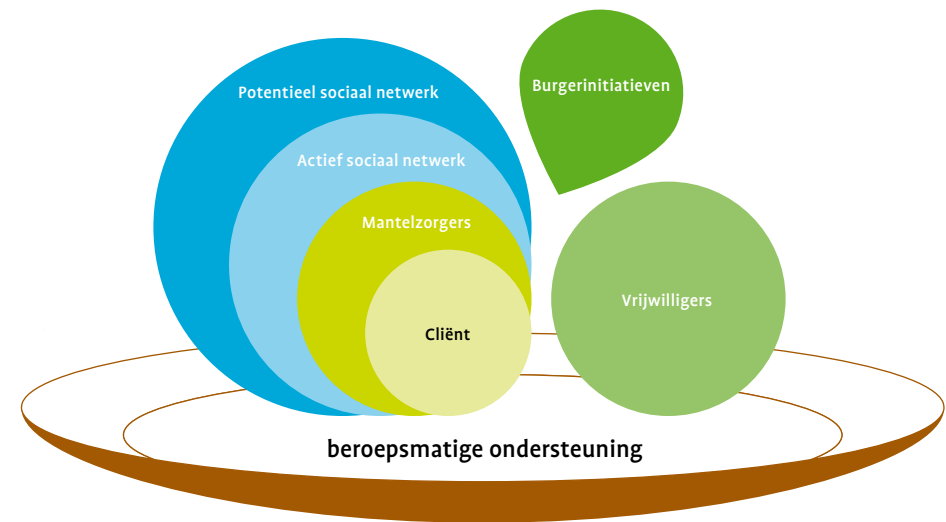
Thema 1: Visie op informele zorg

Onder het motto; alleen ben je sneller, samen kom je verder is het voor een (toekomstig) professional goed na te denken over zijn/haar visie op de relatie tussen de formele zorg en de informele zorg. Centraal daarin staat de verbinding tussen het welbevinden van cliënten en hun sociale omgeving. Door de zelfredzaamheid van cliënten te versterken en het sociale netwerk sterker bij de zorg te betrekken, komt de professional meer in een faciliterende en ondersteunende rol terecht.

Door de zelfredzaamheid van cliënten en hun netwerk te versterken, en vrijwilligers meer bij de zorg en ondersteuning te betrekken, komen de professionals in een faciliterende en ondersteunende rol terecht. Informele zorg is de basis van de zorg en ondersteuning aan de cliënt. Vrijwilligers dragen in belangrijke mate bij aan het welzijn en welbevinden van cliënten. De professionals sluiten hierbij aan en ondersteunen en versterken de informele zorgverleners. Dit is visueel weergegeven in onderstaande figuur.

In bijvoorbeeld de visie van Vilans op informele zorg is het sociale netwerk het vertrekpunt van de zorg en ondersteuning. De professionele zorg moet hierbij aansluiten en het ondersteunen en versterken. Dit is visueel weergegeven in figuur 1.

Figuur 1 De ondersteunende rol van professionals in beeld



BOUWSTENEN



Rol van het sociale netwerk ►



Webinars over informele zorg ►



Storytelling ►



Verhalen en romans ►



Sociale technologie en domotica ►

Voor zorg- en welzijnsorganisaties vraagt dit een visie op drie niveaus. Alleen het volgen van kennisgerichte scholing is niet voldoende om tot een andere visie en meer samenspel tussen formele en informele zorg te komen. Het vraagt een visie en interventies op drie niveaus:

- Operationeel niveau; het gaat het om verandering in werkwijze, gedrag en houding van medewerkers;
- Organisatorisch niveau; het gaat om (aan)sturing, coaching, competenties en geschikte werkmaterialen (formulieren, richtlijnen, afspraken) die passen bij het opbouwen van de samenwerkingsrelatie;
- Strategisch niveau; het gaat om de visie op informele zorg en beleid rond familieparticipatie, aansluiting met het vrijwilligersbeleid en het verleggen van grenzen in het samenspel tussen informele en formele zorg.

Als een professional kennis heeft over het thema informele zorg en een eigen visie daarop vormt, ontstaan inlevingsvermogen, betrokkenheid en het vermogen om zich te kunnen verplaatsen in het perspectief van bijvoorbeeld een broer, vader of buurman. Vanuit de visie van een zorgorganisatie wordt de professional daarbij op tactisch en strategisch niveau ondersteund en gefaciliteerd waar nodig is. Alleen dan kan de professional goed samenwerken, ondersteunen, faciliteren en afstemmen met het sociale netwerk (lees meer over dit SOFA-model bij thema 3)

Dit vraagt van een organisatie en de professional ook dat zij met hun visie op informele zorg een relatie leggen met andere belangrijke thema's binnen de zorg en hun visie daarop. Denk daarbij aan thema's als kwaliteit & veiligheid, palliatieve zorg, ICT & domotica en euthanasie

LEESTIPS



Via onderstaande publicaties kun je meer lezen over informele zorg, een sociale basis, grenzen van formele en informele zorg:

- De sociale basis; terug van weggeweest.
- Een visie die op dit moment veel aandacht heeft en nauw verbonden is met thema's als zelfredzaamheid, sociaal netwerk en de rol van professionals is die van ['Positieve Gezondheid'](#).
- Visie vormen op informele zorg? Lees het artikel ['Grenzen verleggen tussen formele en informele zorg'](#) van Cecil Scholten (2015) in het *Tijdschrift M&G* (jaargang 15, nummer 1).
- Integrale benadering op het netvlies krijgen? Bestudeer het studieboek [Mantelzorg en vrijwilligers in beeld](#) (Kruijswijk et al., 2013)

BOUWSTENEN



Rol van het sociale netwerk ►



Webinars over informele zorg ►



Storytelling ►



Verhalen en romans ►



Sociale technologie en domotica ►


Rol van het sociale netwerk




Korte omschrijving

Films zijn zeer geschikt om in korte tijd gevoel te krijgen bij het thema informele zorg. Door films ontstaat beleving bij het onderwerp, en ontstaat er zicht op wat het betekent om bijvoorbeeld mantelzorger te zijn. Er zijn veel films beschikbaar, sommige zijn door professionals gemaakt, andere door mantelzorgers. Sommige films zijn informatief, andere spelen in op de beleving van een mantelzorgsituatie.

Bekijk de volgende films:

- ['Het doet zo zeer'](#) van Heleen van Roijen 

Deze trailer van de film 'het doet zo zeer' geeft een indringend beeld van de relatie tussen moeder en dochter. Door de dementie die de moeder teistert wordt de dochter mantelzorger voor haar. In de film zie je wat dit vraagt van de dochter, welke gevoelens dit oproept en wat de wensen en behoeftes van de mantelzorger zijn. Herken je de 4 rollen (persoonlijke relatie, partner in zorg, expert en hulpvrager) van de mantelzorger bij de dochter?

- ['Ma'](#) van Hugo Borst 

Hugo Borst beschrijft in zijn boek indrukwekkend de relatie met zijn dementerende moeder en wat dit betekent voor hem als mantelzorger en als zoon. Het schrijven van het boek zorgt ervoor dat hij mooie herinneringen aan zijn moeder weer ophaalt, deze deelt met anderen en laat zien dat mantelzorger zijn heel veel oplevert. Ook merk je in zijn verhaal dat de manier van communiceren met zijn moeder verandert. Door het schrijven van het verhaal geeft Hugo Borst ook veel informatie over de zorg voor dementerende ouders en maakt hij Nederlanders meer bewust van de belangrijke rol die mantelzorgers hebben.

Thema: Wat heb jij mantelzorgers te bieden?

- [Introductiefilm](#): Trailer van film 'Still Alice'

Inleiding bij filmpje: Still Alice vertelt het waargebeurde verhaal van een jonge vrouw die de ziekte van Alzheimer krijgt. Dit heeft grote gevolgen voor haar en haar relatie met haar man en kinderen. Iedereen binnen het gezin gaat er anders mee om. Maar de gevolgen van de ziekte van Alice zijn groot.

BOUWSTENEN



Rol van het sociale netwerk ►



Webinars over informele zorg ►



Storytelling ►




Verhalen en romans ►



Sociale technologie en domotica ►

Andere interessante films zijn:

- [Verhalen van drie jonge mantelzorgers](#) 
- [Studerend mantelzorger](#) 
- [Berthold geeft antwoord: mantelzorg](#)  filmverslag van een Question & Answer-sessie georganiseerd door Omdenken en Movisie

Toepassing in het onderwijs

Met deze films kunt u het onderwerp ‘informele zorg’ introduceren bij studenten. Ze zijn prima als inleiding op een les of lessenserie te gebruiken. Door de films worden studenten zich bewust van de rollen die mantelzorgers en het sociale netwerk vervullen. Daarnaast wordt duidelijk dat mantelzorgers en andere naasten soms twijfels en vragen hebben, behoefte hebben aan een luisterend oor, of steun zoeken bij professionals.

Werkvormen

- Kijk met studenten de trailer van de film Still Alice. Stel vervolgens de volgende vragen aan hen:
Wat zou de behoefte van de kinderen van Alice zijn?
– Waar zou jij als professional de kinderen en man in kunnen ondersteunen?
– Welke vormen van ondersteuning zou jij kunnen adviseren aan het gezin van Alice?

- Gebruik een of meer films om een discussie te voeren over wat het voor mensen betekent om mantelzorger te zijn. Zorg ervoor dat studenten hun eigen ervaringen kunnen inbrengen. Praat over vragen als: Kent iemand mantelzorgers? Wie is er zelf mantelzorger? Wat vinden jullie van mantelzorg? Voor de discussie kunt u stellingen gebruiken, zoals:
 - Mantelzorgers moeten ontlast worden.
 - Mantelzorgers moeten beloond worden voor hun werk.
 - Mantelzorgers ontnemen de professional de leuke aspecten van het werk.
 - Een baan en mantelzorg gaan samen.
- Laat studenten een film bekijken en opschrijven wat hen opvalt aan de mantelzorger, de cliënt, de relatie en de zorg. Wat gaat goed en waar twijfelt de student over? Welke vragen zou hij of zij willen stellen aan de cliënt en welke aan de mantelzorger?
- Vraag studenten over welk onderwerp zij een film zouden willen zien, en laat hen uitzoeken of deze er is. Zo niet, stel dan de vragen: Wat zou er in deze film te zien moeten zijn? Welke boodschap moeten de kijkers krijgen? Zou de student zelf zo'n film kunnen maken?

BOUWSTENEN



Rol van het sociale netwerk ►



Webinars over informele zorg ►



Storytelling ►

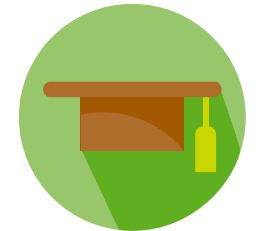


Verhalen en romans ►





Sociale technologie en domotica ►

Webinars over informele zorg



Korte omschrijving

Over informele zorg zijn er verschillende waardevolle webinars beschikbaar. Onderstaande webinars zijn georganiseerd binnen het programma *In voor Mantelzorg* van Movise en Vilans. Bekijk:

- [Webinar Familieparticipatie](#)
Hoe kan de professional familie en naasten meer betrekken bij de zorg en ondersteuning voor hun naaste? Dit webinar geeft antwoord op deze vraag.
- [Webinar Netwerkversterking](#) 
In dit webinar komen vragen aan bod als: Wat kan een professional doen om een netwerk van een cliënt meer te betrekken? En wat om een bestaand netwerk te versterken?
- [Webinar Wat mag de mantelzorger?](#) 
Mag een mantelzorger insuline spuiten en medicijnen toedienen? En mag een mantelzorger de tillift van het verpleeghuis gebruiken om iemand in bed te helpen? Hoe gaat een professional daarmee om? Deze en andere vragen worden in dit webinar besproken.

WAT IS EEN WEBINAR?

Een webinar is een vorm van kennisoverdracht en is bedoeld om professionals te scholen. Via een live uitzending op internet vertellen een of meer experts over een specifiek thema of ze worden daarover geïnterviewd. Doorgaans duurt een webinar zo'n 45 minuten. De sprekers staan vaak dicht bij het werkveld en dat heeft toegevoegde waarde. Het beste is om een webinar live te kijken, want dan is er direct interactie mogelijk met de spreker (vaak via chatten). Maar een webinar kan zeker ook interessant zijn om achteraf te bekijken als je er niet live bij kunt zijn.

BOUWSTENEN



Rol van het sociale netwerk ►



Webinars over informele zorg ►



Storytelling ►



Verhalen en romans ►




Sociale technologie en domotica ►

Toepassing in het onderwijs

Via webinars maken studenten kennis met belangrijke aspecten van informele zorg, en kunt u als docent gebruikmaken van de kennis van experts. De link is vaak gemakkelijk in de digitale leeromgeving te plaatsen. Denk wel goed na over hoe en wanneer u een webinar inzet. Gebruik webinars niet als vervanging van de les, maar als aanvulling, bijvoorbeeld als huiswerk. Wanneer studenten een webinar live kijken, kunnen zij communiceren met de spreker, vaak via een chatfunctie. Dat vergroot de didactische kracht van een webinar.

Werkvormen

- Laat studenten kijken naar de webinar Familieparticipatie. De opdracht aan hen is om zelf een visie op Familieparticipatie te formuleren. In de visie moet terugkomen:
 - Wat verstaan zij onder Familieparticipatie?
 - Wat is belangrijk in samenspel tussen familie, cliënten en professional?
 - Wat zijn belangrijk uitgangspunten in het samenspel tussen cliënten, familie en professional
 - Wat vraagt dit van de professional t.a.v. kennis, houding, gedrag en vaardigheden?
 - Laat ze een pakkende titel en een aansprekend voorbeeld opnemen in hun visie.

- Laat studenten over een webinar een quiz maken (bijvoorbeeld via de online tool [Kahoot](#) ) en behandel deze in de groep. Of laat studenten deze quiz spelen in het team op hun stage of werk.
- Geef studenten de opdracht om zelf een webinar te maken over een thema wat speelt binnen Informele zorg. Denk zelfredzaamheid, overbelasting bij mantelzorgers, tekort aan vrijwilligers.

BOUWSTENEN



Rol van het sociale netwerk ►



Webinars over informele zorg ►



Storytelling ►



Verhalen en romans ►



Sociale technologie en domotica ►

Storytelling



Korte omschrijving

Storytelling is een krachtig instrument. Verhalen vertellen en delen maakt dat mensen bijvoorbeeld betekenis kunnen geven aan een visie. Door verhalen te integreren in een visie of te gebruiken om een visie te verspreiden bereik je meerdere doelen:

- mensen raken geïnspireerd;
- mensen komen in actie
- er ontstaat een andere perspectief;
- mensen worden geïnformeerd
- mensen worden verbonden met elkaar.

Verhalen geven namelijk kleur aan feitelijke informatie en kennis.

Als docent kunt u Storytelling met twee doeleinden inzetten in uw lessen:

1. verhalen gebruiken om studenten inzicht te geven, te raken en bewustwording mee te geven.
2. Studenten handvatten meegeven hoe zij zelf met verhalen kunnen werken in het samenspel met informele zorg later.

Toepassing in het onderwijs

In het onderwijs kunt u persoonlijke verhalen goed integreren. Studenten waarderen dat ook vaak. Door persoonlijke verhalen komen ze erachter welke emoties, gevoelens en uitdagingen mensen in de informele zorg hebben. Het horen en delen van verhalen is daarom van grote waarde; studenten krijgen daardoor meer gevoel bij informele zorg. Verhalen kunt u ook inzetten om studenten te inspireren en te motiveren.

U kunt als docent zelf verhalen inbrengen, of studenten uitnodigen hun verhaal te delen. Ook is het nuttig om ervaringsdeskundigen (cliënten, mantelzorgers, burens of professionals) uit te nodigen hun verhaal aan de studenten te vertellen.

Werkvormen

- Vertel studenten over uw persoonlijke ervaringen met informele zorg. Hierdoor worden studenten zich ervan bewust dat op veel verschillende plekken en in uiteenlopende situaties informele zorg wordt verleend.

BOUWSTENEN



Rol van het sociale netwerk ►



Webinars over informele zorg ►




Storytelling ►



Verhalen en romans ►



Sociale technologie en domotica ►

- Nodig een mantelzorger uit om zijn verhaal in de les te vertellen. Dat kan bijvoorbeeld via sprekendemantelzorgers.nl 
- Organiseer een [spiegelgesprek](#), en [bekijk de toelichting](#)  op de website van In voor zorg. In zo'n gesprek interviewen studenten een cliënt en/of mantelzorger over zijn of haar ervaringen met sociaal werkers en/of zorgprofessionals. Studenten kunnen gericht vragen stellen over een onderwerp of een casus waar hun of uw belangstelling naar uitgaat. Het is de bedoeling dat studenten in een spiegelgesprek alleen verduidelijkingsvragen stellen, en niet in discussie gaan met de geïnterviewde. Door een spiegelgesprek krijgen ze meer inzicht in de manier waarop cliënten en mantelzorgers de zorg en ondersteuning ervaren. Vraag achteraf aan de studenten welke drie concrete verbeter suggesties voor de zorg en ondersteuning zij uit dit gesprek meenemen.
- Plaats een verhalenboom of verhalenbus in het lokaal. Studenten kunnen hun verhalen over informele zorg opschrijven en daar in stoppen. Behandel wekelijks of maandelijks zo'n verhaal. Zo wordt inzichtelijk dat er verschillende ervaringen zijn met informele zorg, ook onder studenten.
- Laat studenten een dag lang (bijvoorbeeld 24 uur) meelopen met een mantelzorger, zodat ze het verhaal zélf beleven. Ze maken dan mooie dingen mee, maar ze zien ook wat de zware taken zijn, bijvoorbeeld 's nachts. Het handigst is om hiervoor een instelling te benaderen. Misschien kent de student zelf ook een mantelzorger of een cliënt in een instelling. Het perspectief van de mantelzorger wordt zo heel duidelijk.
- De Hogeschool Inholland Haarlem heeft in het cluster Social Work een module over interprofessioneel werk. Daarin is ook een duidelijke rol voor de informele zorg. Zij hanteren o.a. onderstaande werkvorm: *Presentatie van analyse van narratief interview mantelzorger*. De student interviewt een mantelzorger buiten zijn eigen netwerk aan de hand van de narratieve methode. De student analyseert zijn interview aan de hand van het model van positieve gezondheid en de rol en opdracht van de sociaal werker. De student geeft een presentatie van max. 10 minuten aan een groepje van 4 andere studenten. Middels peerfeedback in groepjes van 5 worden de presentaties getoetst op gebruik van narratieve methode, positieve gezondheid en positionering als professional.

BOUWSTENEN



Rol van het sociale netwerk ►



Webinars over informele zorg ►



Storytelling ►



Verhalen en romans ►



Sociale technologie en domotica ►

Verhalen en romans



Korte omschrijving

De kracht van literatuur is dat het ons een kijkje kan geven in het alledaagse leven. Literatuur neemt ons mee in het leven van een ander, aan de hand van gedachten, verwachtingen, dwalingen, emoties en dilemma's. Door verhalen en romans kan de lezer voelen hoe het is om een patiënt te zijn, een mantelzorger of een partner die met zijn emoties geen raad weet. Er zijn allerlei boeken die gaan over de zorg voor een naaste.

Hieronder enkele suggesties:

- *Vader*, Karl Ove Knausgard (2014)
Een autobiografische roman over de gevoelens van een zoon over zijn zieke vader. Dit boek is onderdeel van een zesdelige serie.
- *Nooit ziek geweest*, Nico Dijkshoorn (2012)
In dit boek schrijft Dijkshoorn over de relatie met zijn ouders als zij ouder en ziek worden.

- *Het zwijgen van Maria Zachea*, Judith Koelemeijer, 2001.
Indringend portret van een zwijgende moeder en de 12 kinderen die voor haar zorgen.
- *Het geheime dagboek van Hendrik Groen*, 2014
Een humoristisch portret van Hendrik Groen die zelfredzaam wil blijven, maar niet geholpen wordt door het zorgcentrum waar hij verblijft.
- *De brievenbus van Mevrouw De Vries*, Stephan Steinmetz (2013)
Een verhaal over wat het met een oude, gehandicapte dame doet om heel veel officiële brieven van instanties te krijgen. Haar buurman ondersteunt haar hierbij.
- *De Woonschool*, Christel Jansen (2012)
Een boek over een meisje dat opgroeide in een gezin met zwakbegaafden.
- *Uw patiënt; onze moeder*, Mieka Vroom (2015)
Een boek over de persoonlijke ervaringen van een familie die samenwerkt met professionals in de zorg voor hun moeder in een verpleeghuis.

BOUWSTENEN



Rol van het sociale netwerk ►



Webinars over informele zorg ►






Storytelling ►



Verhalen en romans ►



Sociale technologie en domotica ►

- *Ma*, Hugo Borst (2015)
Borst beschrijft zijn ervaringen met zijn moeder die dementeert. Eerst woonde zij in een flatje, later in een verpleeghuis.
- *Komt een vrouw bij de dokter*, Kluun (2014)
- Het indringende verhaal van een gelukkig stel, dat alles mee lijkt te hebben, totdat ze horen dat zij een levensgevaarlijke vorm van borstkanker heeft. Hoe gaat hij hiermee om?
- [Samen zorgen: een zorg minder](#) , J. Guijt, A. Poll & I. Zwart-Olde (2016)
Een gratis te downloaden publicatie met tien verhalen over cliënten en hun mantelzorgers. 
- [Museum Rotterdam en de mantelzorgers](#) , Museum Rotterdam (2013)
Een online publicatie van Museum Rotterdam met verhalen over initiatieven van mantelzorgers.

Toepassing in het onderwijs

Een sterke, leuke en soms ook confronterende manier om studenten te inspireren, is het lezen van verhalen en romans. In het onderwijs kunt u daar op verschillende manieren mee aan de slag gaan.

Werkvormen

- Laat studenten elkaar inspireren door een fragment uit een boek aan elkaar voor te lezen. Vraag: Wat betekent dit fragment voor jou als student? En voor je (latere) beroepspraktijk? Aan welke cliënt of welk netwerk doet dit verhaal je denken?
- Laat studenten een verhaal of roman meenemen naar hun stage of werk. Laat hen dit verhaal met een cliënt en/of zijn of haar netwerk bespreken. Dit kan bijvoorbeeld door de relatie met de eigen situatie te leggen. De vraag die centraal kan staan: Wat kunnen we leren van dit verhaal als het gaat om de samenwerking tussen cliënt, netwerk en professional?

BOUWSTENEN



Rol van het sociale netwerk ►



Webinars over informele zorg ►



Storytelling ►



Verhalen en romans ►



Sociale technologie en domotica ►

Sociale technologie en domotica



Korte omschrijving

Sociale technologie is de verzamelterm voor alle technologische hulpmiddelen die binnen het sociaal domein worden ingezet. Sociale technologie versterkt de zorg en ondersteuning, vergroot het (zelf)organiserend vermogen van professionals en organisaties en stimuleert uitwisseling van kennis en ervaring. Zorg- en welzijnsorganisaties ontwikkelen steeds meer *online* hulpverlening of *blended* hulpverlening (een mix van online en offline) om aan de behoeften van cliënten te voldoen.

Domotica is een voorbeeld van sociale technologie. Domotica is een samentrekking van het Latijnse woord *domus* (huis) en *tica* wat afkomstig is van informatica, telematica en robotica. Bij domotica gaat het om elektronische hulpmiddelen in huis, die ervoor zorgen dat mensen prettiger, vrijer en veiliger kunnen leven.

Onderzoeksinstituut NIVEL deed onderzoek en concludeert dat de potentie van het gebruik van sociale technologie groot is (Peeters et al., 2013). Een belangrijk aandachtspunt is de toepassing van de technologie en de weerstand van professionals om ermee te werken. Ook kennisorganisatie TNO deed onderzoek (Wevers & Gijsbers, 2013). In dat rapport wordt de urgentie om met sociale innovatie aan de slag te gaan benadrukt en worden manieren beschreven waarop dat zou kunnen.

Enkele goede voorbeelden van sociale technologieën:

- **Domotica voor dementerende ouderen**

TanteLouise is een ouderenzorgorganisatie die innovatieve technologie inzet om ouderen op een vrije en veilige manier te laten leven in de thuissituatie (waar dan ook). Een innovatieve vorm is bijvoorbeeld dat bewoners een

BOUWSTENEN



Rol van het sociale netwerk ►



Webinars over informele zorg ►



Storytelling ►



Verhalen en romans ►



Sociale technologie en domotica ►

armband met sensor dragen, die registreert waar zij zich bevinden. Door de sensor gaan deuren wel of niet open, zodat een veilige en vrije woonomgeving ontstaat. Lees meer over [TanteLouise](#). [Vilans](#) heeft een overzicht gemaakt van de digitale interventies die in te zetten zijn in verschillende stadia van dementie. [Download deze twee pagina's](#).

• Sociaal Netwerk App

In samenwerking met zorgorganisatie Sensire heeft internetbureau Frontis een app ontwikkeld: SNAApp, dat staat voor Sociaal Netwerk App. Met dit hulpmiddel kunnen wijkverpleegkundigen het sociale netwerk van een cliënt zichtbaar maken. In de toekomst krijgen ook cliënten en mantelzorgers inzicht in dit netwerk. Lees meer over [SNAApp](#). [Er zijn meer van dit soort apps ontwikkeld](#). Sommige zijn verkrijgbaar tegen betaling, andere zijn gericht gemaakt voor één organisatie of regio.

• Smart4U

Smart4U (Manders, Van Woerden & Koekoek, 2015) is een mobiele applicatie die mensen motiveert om hun sociale netwerk te versterken. De app coacht mensen met ernstige psychische aandoeningen. Ze kunnen de app dus zelf gebruiken; door middel van vragen worden ze uitgedaagd om actief met hun sociaal netwerk aan de slag te gaan. Dat dit werkt, is aangetoond en beschreven door onderzoekers van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN). Lees meer over [Smart4U](#).

Toepassing in het onderwijs

De ontwikkelingen op het gebied van sociale technologie gaan heel snel. Het is belangrijk om deze ontwikkelingen in de gaten te houden. U kunt goed op de hoogte blijven via lectoraten:

- Hogeschool van Arnhem en Nijmegen: [projecten rondom sociale technologie](#)
- Hogeschool Utrecht: [kenniscentrum Technologie en Innovatie](#)
- Saxion: [lectoraat Technology, Health and Care](#)

Sta in uw lessen stil bij deze ontwikkelingen en nieuwe technologieën. Want het is belangrijk dat ook studenten een mening vormen over sociale technologie en er mee oefenen en leren werken. Door een app of volgsysteem juist te gebruiken, kunnen studenten cliënten bijvoorbeeld stimuleren om zelf te werken aan de inzet van hun netwerk.

Wees u er steeds van bewust dat ontwikkelingen zeer snel gaan. Leer studenten dus niet met één technologie te werken, die wellicht over een jaar al weer aangepast of achterhaald is. Het gaat erom dat studenten technologie als middel leren inzetten. Voor technologische hulpmiddelen kun je ook een kijkje nemen op de [Hulpmiddelenwijzer](#) en bij [Samen Beter Thuis](#).

BOUWSTENEN



Rol van het sociale netwerk ►



Webinars over informele zorg ►



Storytelling ►



Verhalen en romans ►



Sociale technologie en domotica ►

Werkvormen

- Laat studenten een app inzetten in hun stage of werk. Laat hen het gebruik van sociale technologie domotica analyseren: Wat is het effect en de eventuele meerwaarde? Wat doet een app of domotica met de cliënt en het netwerk? Wat doet het met de relatie tussen de cliënt, het netwerk en jou als professional?
- Laat studenten een visie vormen op het gebruik van sociale technologie. Onderwerpen als privacy en ethiek spelen hierbij een rol. Stel de volgende vragen:
 - Is zorg op afstand (bijvoorbeeld via Skype) even goed en respectvol als face-to-facecontact? Wat als een robot een cliënt benadert, in plaats van een mens?
 - Mag een professional iemand – voor zijn eigen veiligheid – volgen met gps, zonder dat hij dat doorheeft?
 - Beheert de professional de app over het netwerk, of doet de cliënt dat? Van wie is het netwerk eigenlijk?

BOUWSTENEN



Rol van het sociale netwerk ►



Webinars over informele zorg ►



Storytelling ►



Verhalen en romans ►



Sociale technologie en domotica ►

Thema 2: Netwerk in beeld

Het sociale netwerk is de verzamelnaam voor de groep mensen met wie de cliënt een sociale relatie onderhoudt. Mantelzorgers horen daarbij, net als (andere) familieleden, vrienden, burens en collega's.

Sociale netwerken van mensen verschillen in omvang en samenstelling. Ze bestaan uit hechte contacten tussen mensen die elkaar regelmatig zien, maar ook uit contacten die meer op afstand zijn of een lossere karakter hebben. Mensen verschillen hierin qua behoeften én vaardigheden. Het kan zijn dat het sociale netwerk van de cliënt anders is dan het netwerk van bijvoorbeeld de mantelzorger. Het is goed dat studenten zich hier bewust van zijn.

Een actief sociaal netwerk leidt tot meer zelfredzaamheid (Steyaert & Kwekkeboom, 2012) en een groter gevoel van eigenwaarde voor cliënten en hun mantelzorgers. Familie, vrienden en burens kunnen immers zorgen voor praktische, sociale en emotionele steun. Uiteraard kan het sociale netwerk soms ook een negatieve invloed hebben op het welzijn van de cliënt.

Professionals zoeken daarom contact met het sociale netwerk en gaan het gesprek aan: wie zijn ze? Wat zijn hun ideeën over de beste zorg en ondersteuning voor de cliënt? Hoe kunnen zij daarin participeren? Wat doen ze al? Dit kan soms spannend zijn voor professionals, en al helemaal voor studenten. Ze hebben vragen als: hoe kan ik omgaan met weerstand? Wat kan ik doen als er een taalbarrière is?

Het genogram en ecogram zijn tools die helpen om zicht te krijgen op het sociale netwerk van de cliënt. De e-learning *Goed in gesprek* geeft handvatten voor het gesprek met het sociale netwerk over goede zorg en ondersteuning (niet alleen van de cliënt, maar ook van het netwerk zelf) én ieders rol daarin. Het *Mezzo Model Informele Zorg* (2016) maakt zichtbaar hoe professionals, cliënten en het sociale netwerk kunnen samenwerken. Dit model helpt om mantelzorgondersteuning op lokaal en gemeentelijk niveau te organiseren.

BOUWSTENEN



Genogram ►



Goed in gesprek ►



Het speelveld van de driehoek van samenspel ►



Ecogram ►



Mezzo Model Informele zorg ►

Genogram



Korte omschrijving

Met het genogram brengt de professional de familie van de cliënt in beeld (Kruijswijk et al., 2013). Vaak is de familie een belangrijke schakel in het sociale netwerk van de cliënt. De professional brengt deze in beeld door de dialoog aan te gaan met de cliënt en/of de familie en daarna een overzicht te schetsen van de familiesituatie. Hierdoor wordt het levensverhaal van de cliënt voor de professional én de cliënt duidelijk. Meestal wordt geprobeerd drie generaties in beeld te brengen. Belangrijke gebeurtenissen, zoals sterfgevallen en verbroken contacten, worden opgenomen. Het genogram is uitgebreid en er wordt veel met symbolen gewerkt, zoals voor ziektes/aandoeningen, de relatievorm en de geaardheid.

Bij het maken van een genogram spreekt de professional de familie vaak intensief. In eerste instantie is het gesprek gericht op het levensverhaal van de familie in relatie tot de ondersteuningsvragen. Het is belangrijk om zo'n gesprek te voeren, zeker als de professional langdurige en uitgebreide ondersteuning en/of zorg geeft. Door te luisteren naar iemands levensverhaal en er vragen over te stellen, komt de profes-

sional veel te weten over de cliënt. Bovendien werkt hij of zij zo aan een sterke (vertrouwens)relatie. Lees meer over het [genogram](#) op de website van Movisie.

Naast het genogram is er het [ecogram](#). Met het ecogram beschrijft de professional niet alleen de familie, maar ook andere personen met wie de bewoner een sociale relatie heeft.

Toepassing in het onderwijs

Door in uw onderwijs met het genogram aan de slag te gaan, leert u studenten dat het belangrijk is om zich te verdiepen in familierelaties en het levensverhaal van de cliënt. Zo leren ze de cliënt goed kennen en dat zorgt voor een stevige basis voor de samenwerking. Door het instrument op een juiste manier te gebruiken, zijn studenten in staat om – in dialoog met de cliënt en/of de familie – de familie uitgebreid in beeld te brengen.

BOUWSTENEN



Genogram ►



Goed in gesprek ►



Het speelveld van de driehoek van samenspel ►



Ecogram ►



Mezzo Model Informele zorg ►

Werkvormen

Laat studenten oefenen met het genogram. Dat kan op verschillende manieren:

- Studenten brengen hun eigen familie in beeld, zodat ze zicht krijgen op hun familienetwerk. Dit zorgt ervoor dat studenten zich bewuster worden van de relatie tussen de cliënt en zijn familie. Bespreek met de studenten wat nuttig en wat lastig is aan het inzichtelijk maken van familie: het kan soms confronterend zijn om familiebanden te bespreken, maar er kunnen ook nieuwe openingen ontstaan.
- Studenten doen een rollenspel waarin ze een gesprek tussen de professional, de cliënt en eventueel een familielid nabootsen. Voor dit rollenspel kan gebruik gemaakt worden van een ingevuld genogram door een van de studenten. De professional dient door te vragen op de familiebanden en laat de cliënt de grenzen van het gesprek bepalen. Het onderwerp familie zien studenten vaak als iets leuks, maar ze ontdekken in deze werkvorm dat het bespreken van sommige familiebanden ook lastig kan zijn.
- Studenten bevragen mensen uit hun eigen netwerk over hun familie. Ze gebruiken daarbij het genogram en oefenen gespreksvaardigheden. Deeltijdstudenten kunnen een genogram invullen voor een cliënt op het werk. Studenten reflecteren achteraf op het gebruik van het genogram. Laat hen het genogram ook vergelijken met andere instrumenten door overeenkomsten, verschillen, voordelen en nadelen te benoemen.

BOUWSTENEN



Genogram ►



Goed in gesprek ►



Het speelveld van de driehoek van samenspel ►



Ecogram ►



Mezzo Model Informele zorg ►

Ecogram



Korte omschrijving

Het ecogram (Herman, 2009) is een instrument waarmee de professional het sociale netwerk van de cliënt in kaart brengt, samen met de cliënt, de familie en/of het sociale netwerk. Hij of zij brengt dus méér in kaart dan alleen mantelzorgers en familie. Ook vrienden, kennissen en burens die deel uitmaken van het sociale netwerk komen in beeld. Het ecogram laat in één oogopslag de omvang en de aard van het sociale netwerk zien, en maakt daarbij onderscheid tussen de verschillende leefgebieden van de cliënt.

Voordeel van het ecogram is, dat de informatie die de professional verzamelt digitaal beschikbaar is en dus opgeslagen kan worden bij alle andere informatie in het elektronische cliëntendossier (ecd). Het invullen van een ecogram is nooit een doel op zich. Het gaat erom dat de professional een open dialoog voert met de cliënt en/of het netwerk over de (on)mogelijkheden van de ondersteuning. Dat zorgt voor een stevige basis voor het samenspel tussen de professional, de cliënt en het sociale netwerk.

Lees meer over het ecogram [🔗](#) op de website van Movisie. Daarbij wordt, met een voorbeeldsjabloon, toegankelijk en praktisch uitgelegd hoe de professional het ecogram invult.

Toepassing in het onderwijs

Als studenten aan de slag gaan met het ecogram leren ze hoe belangrijk het is zich te verdiepen in het sociale netwerk en het bijbehorende levensverhaal van de cliënt. Studenten ontdekken dat ze door het ecogram de cliënt én de rol die zijn netwerk speelt (zowel positief als negatief) goed leren kennen. Door het instrument op een juiste manier te gebruiken, zijn studenten in staat om, in dialoog met de cliënt en/of de familie, het sociale netwerk uitgebreid in beeld te brengen.

BOUWSTENEN



Genogram ►



Goed in gesprek ►



Het speelveld van de driehoek van samenspel ►



Ecogram ►



Mezzo Model Informele zorg ►

Werkvormen

- Laat studenten het ecogram voor zichzelf invullen, zodat ze zicht krijgen op hun sociale netwerk en zich bewust worden van de rol en de omvang ervan. Ze denken na over vragen als: hoe ziet mijn netwerk er eigenlijk uit? Welke contacten zijn sterk en op wie kan ik terugvallen? Wat vind ik ervan dat sommigen meer voor mij doen dan anderen?
- Laat studenten met elkaar in gesprek gaan over hun sociale netwerk. Of laat studenten iemand uit het eigen netwerk of uit de werksituatie interviewen. De studenten interviewen als professional de ander over zijn netwerk. Breng eventueel verdieping in en geef een gerichte opdracht mee. Zoals: degene die geïnterviewd wordt, speelt een: (a) een zeer gesloten cliënt die weinig vertelt, (b) een cliënt die het gesprek maar onzin vindt, omdat hij 'gewoon hulp wil' of (c) een cliënt die een moeilijke relatie met zijn netwerk onderhoudt. Hierdoor leren studenten hun gespreksvaardigheden bewust toe te passen, en met weerstanden om te gaan. Ook oefenen ze met het herkennen en vastleggen van belangrijke informatie. Dit vastleggen dient in samenspraak met de cliënt te gebeuren.
- Laat studenten oefenen met verschillende varianten van het ecogram. Zo leren ze dat het ecogram geen doel op zich is. Door te werken met varianten leren studenten vooral het gesprek voeren, met het instrument als hulpmiddel. Ook leren zij zo wat wel werkt en wat niet in het gesprek en in het gebruik van de varianten.

- Maak als docent je eigen netwerk. Dit kun je doen voor de klas op een flipover.
Stappen:
 - Schrijf je eigen naam op en schrijf een aantal namen van mensen uit je omgeving.
 - Geef met kleur of met dikte van lijnen de sterkte van relaties aan.
 - Bedenk wie je zou vragen om te helpen bij (a) koken en (b) bij douchen als je een tijd minder mobiel zou zijn.
 Door dit voorbeeld snappen studenten dat iedereen een netwerk heeft, ze herkennen de ongemakkelijkheid bij een sterke of minder sterke relatie en bij het vragen van hulp.

LEESTIP



Meer weten over (het in beeld brengen van) het sociale netwerk van de cliënt?

- [Informeel hulp: wie doet er wat?](#) (De Klerk et al., 2015)
- [De zorgkracht van sociale netwerken](#) (Steyaert & Kwekkeboom, 2012)
- [Aan de slag met sociale netwerken](#) (Kruijswijk et al., 2014)

BOUWSTENEN



Genogram ►



Goed in gesprek ►



Het speelveld van de driehoek van samenspel ►

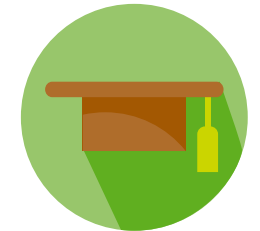


Ecogram ►



Mezzo Model Informele zorg ►

Goed in gesprek



Korte omschrijving

Heldere communicatie en goed contact vormen de basis voor een goede samenwerking tussen de professional, cliënt en het sociale netwerk. In bijvoorbeeld het beroepsprofiel van verzorgenden en verpleegkundigen (deel 2) is communiceren een van de gevraagde competenties (V&V 2020, 2012). Ook in het Beroepscompetentieprofiel voor de Sociaal Werker (Sociaal Werk Versterkt, 2018) is aandacht voor een goed gesprek en goede connectie met de cliënt: "Hij legt contact met mensen voor wie dit niet zo vanzelfsprekend is, of met mensen die dat niet willen. Dat vraagt van de sociaal werker dat hij kennis heeft van de achtergrond van mensen, met aandacht en betrokkenheid luistert, zich inleeft in hun situatie, en zonder oordeel de situatie aangaat of hun vraag oppakt."

Voor toekomstige zorgprofessionals en sociaal werkers is het voeren van een goed gesprek, waarin luisteren even belangrijk is als praten, dus een basisvaardigheid. Het voeren van een goed gesprek levert waardevolle informatie op en scheidt vertrou-

wen tussen de professional, cliënt en het netwerk. Maar hoe pakt een professional dat aan in de praktijk? De e-learning *Goed in gesprek* (Vilans) laat dit stap voor stap zien. Duidelijk wordt dat er in een goed gesprek sprake is van tweerichtingsverkeer en dat de gesprekspartners respect en aandacht hebben voor elkaar. Empathie is daarbij belangrijk. In de beroepscode voor de maatschappelijk werker (Buitink, 2016) is empathie een van de vijf kernkwaliteiten: 'Een sociaal werker kan zich inleven in de situatie van een cliënt en zijn netwerk, waardeert de situatie en is in staat de cliënt met respect te benaderen'.

Ook wordt in de e-learning duidelijk waar miscommunicatie kan ontstaan en hoe de professional hier rekening mee kan houden. De gebruiker krijgt daarbij praktische tips en handvatten, ook voor als een gesprek moeizaam verloopt, er een taalbarrière is of als de cliënt of zijn netwerk kritiek heeft. Het sterke punt van de e-learning is dat het specifiek gericht is op werken in de zorg en/of het sociale domein. De inhoud is gebaseerd op ervaring met en kennis van deze sectoren.

BOUWSTENEN



Genogram ►



Goed in gesprek ►



Het speelveld van de driehoek van samenspel ►




Ecogram ►



Mezzo Model Informele zorg ►

De e-learning bestaat uit twee modules. Module 1 gaat over het voeren van een goed gesprek. De professional denkt na over vragen als: Hoe goed luister ik? Vul ik misschien gemakkelijk in voor een ander? Stel ik veel open vragen of juist gesloten of suggestief? In module 2 leert de professional over gesprekken met een specifiek doel, bijvoorbeeld feedback geven en krijgen. Ook gaat deze module in op de vraag: Hoe maak ik een gesprek doelgericht?

Het volgen van een module duurt ongeveer dertig minuten. In de twee modules leert de professional over de praktijk door twintig vragen te beantwoorden. Na het beantwoorden van een vraag, krijgt de gebruiker direct feedback, waardoor hij of zij er meteen van leert. Daarnaast wordt gebruikgemaakt van goede films met duidelijke voorbeelden.

Ga naar de e-learning [Goed in gesprek](#). 

Toepassing in het onderwijs

Door deze e-learning te volgen, leren studenten wat de aspecten zijn van een goed gesprek tussen hen, een cliënt en/of het netwerk. Ook krijgen ze inzicht in wat een goed gesprek op kan leveren voor een cliënt, familie en zichzelf. Met de e-learning kunnen studenten in een veilige leeromgeving vaardigheden oefenen en de aange-reikte adviezen toepassen.

Werkvormen

- Vraag studenten wat volgens hen de vijf belangrijkste aspecten van een goed gesprek zijn. Laat hen vervolgens de e-learning volgen. Het doel is dat ze zich bewust worden van de meerwaarde van een goed gesprek voor hun eigen professionele handelen en het welzijn van de cliënt en zijn netwerk. Laat studenten gedurende de training hun top vijf eventueel bijstellen.
- Laat studenten in rollenspellen oefenen met onderdelen van *Goed in gesprek*. U kunt een inhoudelijk thema of een dilemma als vertrekpunt meegeven. In het rollenspel pakt de mantelzorger bijvoorbeeld alleen de ‘leuke’ klussen op. Of de mantelzorger is iemand die ‘het altijd beter weet’. Of de mantelzorger wil alle taken oppakken of ze juist in de schoenen van de professional schuiven, terwijl de cliënt daar een andere mening over heeft.
- Maak de les nog actueler en actiever. Vraag bijvoorbeeld [Mezzo](#)  of [Handjehelpen](#)  om een expert die een gastles verzorgt over dit thema of die via Skype een webinar geeft. Dan kunnen studenten direct met de expert discussiëren en vragen stellen over het voeren van een goed gesprek. Ook een mantelzorger kan vanuit zijn/haar perspectief in de les vertellen over ervaringen. Deze mantelzorger kan ook feedback geven op een gesprek.

BOUWSTENEN



Genogram ►



Goed in gesprek ►



Het speelveld van de driehoek van samenspel ►



Ecogram ►



Mezzo Model Informele zorg ►

- Laat studenten een goed/fout gesprek voeren. 1 student is familie en wil aangeven dat de zorg al drie keer te laat is geweest bij haar/zijn moeder. Een andere student is zorgmedewerker en mag er alles aan doen om het gesprek slecht te laten verlopen. Belangrijke vragen na afloop van het gesprekje:
 - Wat heeft de zorgmedewerker ingezet, verbaal en non verbaal?
 - Hoe heeft het familielid dit ervaren?
 - Hoe is het om als zorgmedewerker zo een gesprek te voeren?
 - Wat zou je anders doen de volgende keer?

KIJKTIP



Het Leids Universitair Medisch Centrum en ZonMW ontwikkelden een aantal [films](#) die mantelzorgers en ouderen helpen om over lastige onderwerpen met elkaar in gesprek te komen.

BOUWSTENEN



Genogram ►



Goed in gesprek ►



Het speelveld van de driehoek van samenspel ►



Ecogram ►



Mezzo Model Informele zorg ►

Mezzo Model Informele Zorg




Korte omschrijving

Het Mezzo Model Informele Zorg (ontwikkeld door Mezzo, 2016) laat zien hoe professionals, cliënten en het sociale netwerk samenwerken. Daarbij wordt duidelijk dat de informele zorg op lokaal niveau ondersteund moet worden. Het model helpt om mantelzorgondersteuning op gemeentelijk niveau te organiseren. Het uitgangspunt daarbij is dat mensen vooral op hun eigen wijze moeten kunnen zorgen. De kracht van dit model is dat het ruimte geeft om vanuit vier perspectieven naar dit organisatievraagstuk te kijken: die van de gemeente, de zorgaanbieder, de welzijnsorganisatie en de belangenbehartiger. In het Mezzo Model staan vier doelen centraal:

- het vinden van mensen die informele zorg verlenen,
- het versterken van mensen die informele zorg verlenen,
- het verbinden van zorgvragers, formele en informele zorgverleners en (zorg) organisaties,
- het ondersteunen van mensen die informele zorg verlenen.

Om deze doelen te halen, moeten diverse partijen gezamenlijk keuzes maken. Ook moeten taken verdeeld worden en activiteiten uitgevoerd. Dit model helpt daarbij.

Bekijk en lees meer over het [Mezzo Model Informele Zorg](#). 

Toepassing in het onderwijs

Het model geeft studenten de mogelijkheid om in een veilige leeromgeving inzicht te krijgen in alle stakeholders die betrokken zijn bij het welzijn van een cliënt. Studenten worden er zich bewust van dat mantelzorgers en andere naasten ook een hulpvraag kunnen hebben en dat ondersteuning van hen op vele manieren mogelijk is.

BOUWSTENEN



Genogram ►



Goed in gesprek ►



Het speelveld van de driehoek van samenspel ►



Ecogram ►



Mezzo Model Informele zorg ►

Werkvormen

- Laat studenten aan de slag gaan met het Mezzo Model. Dit kunnen ze doen tijdens de les of thuis (huiswerk). U kunt gerichte opdrachten en een specifieke rol meegeven (bijvoorbeeld die van zorgaanbieder of de gemeente). Door het uitvoeren van de opdrachten vormen studenten een mening over hun samenwerking met mantelzorgers en andere (zorg)professionals. Ze leren verschillende perspectieven in te nemen en verschillende belangen kennen. Laat studenten deze belangen ook expliciet maken.
- Laat groepjes studenten zélf een casus maken over samenwerken met andere professionals. Laat hen de uitkomsten, meningen en discussiepunten presenteren aan de rest van de groep/klas. Dit kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld door een presentatie of een discussie te houden, of door een interview tussen studenten.

BOUWSTENEN



Genogram ►



Goed in gesprek ►



Het speelveld van de driehoek van samenspel ►

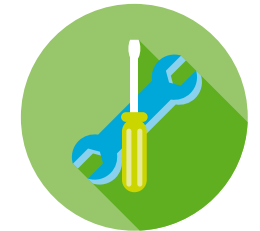


Ecogram ►



Mezzo Model Informele zorg ►

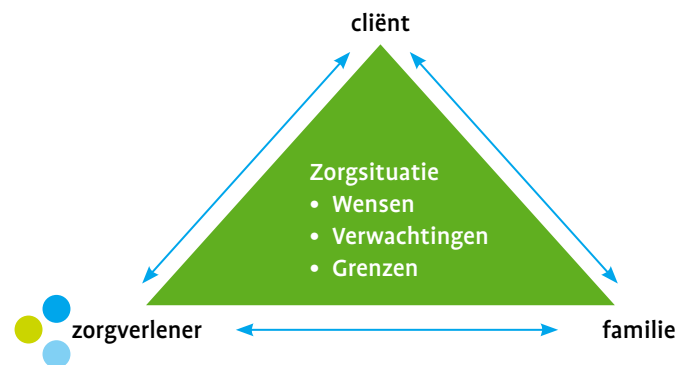
Het speelveld van de driehoek van samenspel



Korte omschrijving

Als professional kom je elke dag terecht in meerdere zorg- en of ondersteunings-situaties. Er is daarbij niet een vast stramien om op te treden. Elke situatie, elke dag vraagt een afweging over de wensen en verwachtingen van de betrokkenen. In de meeste gevallen zijn dat de cliënt, familie en jij als professional. Vragen die dan meespelen zijn:

- Wat is de wens van de cliënt?
- Is dit dezelfde wens als die van de familie?
- Welke verwachtingen heb ik als professional gewekt?
- Welke grenzen spelen een rol. Denk aan juridische, professionele en persoonlijke grenzen.



Allemaal vragen die van invloed zijn op het samenspel in de driehoek tussen cliënt, familie en professionals. Als situaties lastig worden, familie boos is, mantelzorgers kritiek hebben of professionals weten niet wat van hen verwacht wordt heeft dit vaak te maken met misverstanden in de driehoek van wensen, verwachtingen en grenzen.

Het speelveld van de driehoek van samenspel is een handvat wat dan ondersteuning kan bieden. Door, eventueel samen met de cliënt en de familie, de driehoek erbij te pakken en met elkaar de wensen, verwachting en grenzen te bespreken kan gezocht worden naar de juiste zorg- en ondersteuning in de betreffende zorgsituatie.

BOUWSTENEN



Genogram ►



Goed in gesprek ►



Het speelveld van de driehoek van samenspel ►



Ecogram ►



Mezzo Model Informele zorg ►

Toepassing in het onderwijs

Het model geeft studenten de mogelijkheid om in een veilige leeromgeving inzicht te krijgen in wensen, verwachtingen en grenzen die een rol spelen in verschillende zorg- en ondersteuningssituaties. Studenten worden er zich bewust van dat elke situatie anders is en beïnvloedt wordt door de wensen, verwachtingen en grenzen op dat moment. Ook hun eigen situatie als student is een speelveld met een driehoek van wensen, verwachtingen en grenzen. Denk aan de driehoek student, docent en ouder. Welke wens heeft de student? Is die gelijk aan die van zijn ouders? Welke verwachting heeft de docent? Kan de student aan de verwachting voldoen? Vanuit deze driehoek kan ook de vertaling naar zorg en welzijn gemaakt worden.

Werkvormen

- Studenten vullen voor zichzelf de driehoek in de rol van student. De andere twee betrokkenen in de driehoek zijn de docent en hun ouders. Ze beschrijven voor zichzelf wat hun wensen, verwachtingen en grenzen zijn tav het studeren aan deze opleiding? Daarna gaan zij na of zij de wensen, verwachtingen en grenzen van hun ouders en die van docenten kennen. De uitkomsten worden plenair besproken.
- Studenten vullen de driehoek voor zichzelf in t.a.v. van hun studie en gaan een docent en hun ouders interviewen over de wensen, verwachtingen en grenzen in de driehoek. De student bekijkt vervolgens welke overlap er zit en of de wensen, verwachtingen en grenzen op elkaar aansluiten of dat er mogelijk botsende uitkomsten zijn. Plenair kan worden besproken hoe deze botsende uitkomsten aangepakt kunnen worden.
- De studenten interviewen een cliënt en familielid over de wensen, verwachtingen en grenzen die zij hebben in de zorg- of ondersteuningssituatie hebben. als student ga je na of de wensen, verwachtingen en grenzen van cliënt en familie op elkaar aansluiten, of zij deze ook samen bespreken en waar het mogelijk botst.
- Studenten verzamelen op hun stageadres of werkplek drie voorbeelden:
 - een voorbeeld van een zorg-of ondersteuningssituatie waar de wensen van de cliënt en familie niet op elkaar aansloten;
 - een voorbeeld van een zorg- of ondersteuningssituatie waarin de cliënt en/of familie over de grenzen van een professional ging;
 - een voorbeeld van een zorg- of ondersteuningssituatie waarin de professional verkeerde verwachtingen heeft gewekt bij cliënt en/of familie

Voor een van de drie voorbeelden werkt de student uit welke interventies nodig zijn om de situaties bij te stellen en het samenspel in de driehoek te verbeteren.

BOUWSTENEN



Genogram ►



Goed in gesprek ►



Het speelveld van de driehoek van samenspel ►



Ecogram ►



Mezzo Model Informele zorg ►

Thema 3: Mantelzorg

In 2014 gaven meer dan vier miljoen mensen mantelzorg, blijkt uit een rapport van het SCP (De Klerk et al., 2014). Dat is één op de drie volwassenen. Mantelzorg is voor veel mensen vanzelfsprekend en waardevol: zij zorgen graag voor hun naaste. Het geeft mensen voldoening, is soms behoorlijk zwaar, maar levert ook veel op. Is de zorgtaak langdurig en intensief, dan kan overbelasting ontstaan. Soms worden mantelzorgers hierdoor zelf hulpvrager. Daarom is een goede samenwerking met professionals en passende ondersteuning heel belangrijk.

Voor u als docent is de doelgroep van jonge mantelzorgers relevant. Ook studenten kunnen mantelzorger zijn, en dat mag in uw onderwijs en studiebegeleiding zeker terugkomen. Uit het nog lopende promotieonderzoek van Jolien Dopmeijer (Windesheim) blijkt namelijk dat de groep studenten met psychische klachten voor een groot deel bestaat uit mantelzorgers. Dopmeijer geeft aan dat een student het moet kunnen aangeven als hij een aangepast studieprogramma wil volgen. Maar volgens haar is daar nog niet genoeg aandacht voor. Lees meer over het [onderzoek](#) waaraan ook RTL Nieuws in het [journaal](#) en op haar [website](#) aandacht besteedde.

JONGE MANTELZORGERS

Een doelgroep die steeds meer aandacht krijgt is de studerende mantelzorger. Studenten die als professional straks aan de slag gaan hebben soms nu al een taak als mantelzorger. Hun ervaring en kennis kan medestudenten helpen in de vorming van hun beeld over mantelzorg en geeft mogelijk ingang om het thema bespreekbaar te maken bin-nen uw onderwijsinstelling.

In de nieuwe Wet maatschappelijke ondersteuning uit 2015 staat dat gemeenten hun inwoners in staat moeten stellen hun taak als mantelzorger uit te voeren. Hierbij gaat het om 'zorg en ondersteuning die mensen vrijwillig en onbetaald verlenen aan mensen met fysieke, verstandelijke of (sociaal)psychische beperkingen in hun

BOUWSTENEN



Samenwerken met mantelzorgers: zo werkt het! ►



Grenzen verkennen ►



MantelScan ►



Bekrachtigen en ondersteunen ►



Caregiver Strain Index ►



Blik op 'De mantelzorger' ►

familie, huishouden of sociale netwerk'. Mantelzorg kan variëren van hulp bij het huishouden tot persoonlijke verzorging, en van emotionele steun tot het uitvoeren van praktische klussen.

Mantelzorgers vervullen diverse rollen. Ze zijn in eerste instantie *expert*: zij weten veel over de wensen en behoeften van de cliënt. Mantelzorgers zijn daarnaast te beschouwen als gelijkwaardige *samenwerkingspartners* voor de professionele zorg. Ook zijn ze mogelijk zelf een *hulpvrager* als ze overbelast (dreigen te) raken. En ze blijven altijd de *naaste*: partner, kind of vriend. De cliënt en de mantelzorgers hadden immers al een persoonlijke relatie met elkaar voordat er sprake was van een ziekte of beperking.

Het SOFA-model sluit aan bij deze rollen van de mantelzorgers. SOFA staat voor Samenwerken, Ondersteunen, Faciliteren en Afstemmen. Het model helpt professionals de juiste interventies in te zetten, die aansluiten op de verschillende rollen van de mantelzorgers. Vaak is het voor een professional noodzakelijk om de vier genoemde rollen te combineren. Soms ligt de nadruk meer op ondersteunen, een andere keer meer op afstemmen. Lees meer over het [SOFA-model](#).

De hierna volgende instrumenten en materialen bij dit thema sluiten aan op de vier aspecten van SOFA. Ze helpen studenten om in hun toekomstige werk samen met de mantelzorgers te werken aan het beste voor de cliënt.

LEESTIP



Meer weten over mantelzorg?

- [Informele zorg: wie doet er wat?](#) (CBS)
- [Grenzen verleggen tussen formele en informele zorg](#) (Scholten, 2015)
- [Verder in samenwerking, Werkboek In voor Mantelzorg](#) (Scholten et al., 2016)

BOUWSTENEN



Samenwerken met mantelzorgers: zo werkt het! ►



Grenzen verkennen ►



MantelScan ►



Bekrachtigen en ondersteunen ►

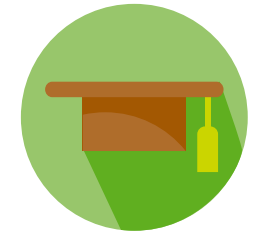


Caregiver Strain Index ►



Blik op 'De mantelzorgers' ►

Samenwerken met mantelzorgers: zo werkt het!



Korte omschrijving

De toolkit *Samenwerken met mantelzorgers: zo werkt het!* (Van Lier & Vaalburg, 2015) bevat acht themakaarten. Deze thema's belichten wat belangrijk is bij het samenwerken met mantelzorgers. Elke themakaart bevat een uitleg over het onderwerp, opdrachten, dilemma's en reflectievragen. Thema's zijn bijvoorbeeld constructief samenwerken, samenwerken met meerdere mantelzorgers en vraagverlegenheid overwinnen. Vooral het gesprek over de samenwerking staat centraal. De toolkit is specifiek gericht op medewerkers in de thuiszorg, maar kan ook prima worden gebruikt door andere zorg- en welzijnsprofessionals.

[Samenwerken met mantelzorgers: zo werkt het!](#)  ils te downloaden op de website van Movisie.

Toepassing in het onderwijs

Werken met de themakaarten is een leuke en afwisselende manier om studenten kennis te laten maken met verschillende aspecten van samenwerken met mantelzorgers. Door vragen, stellingen en opdrachten leren ze een mening vormen. Ook leren ze de samenwerking met mantelzorgers vanuit verschillende perspectieven te bekijken. Hiermee vormen studenten een eigen visie, en krijgen ze handvatten om aan te sluiten bij de leefwereld van cliënten en hun mantelzorgers.

BOUWSTENEN



Samenwerken met mantelzorgers: zo werkt het! ►



Grenzen verkennen ►



MantelScan ►



Bekrachtigen en ondersteunen ►



Caregiver Strain Index ►



Blik op 'De mantelzorger' ►

Werkvormen

- Laat studenten aan de slag gaan met de opdrachten op de themakaarten uit de toolkit. Dit kunnen ze doen tijdens de les of thuis (huiswerk). Het voordeel is dat niet alle kaarten gebruikt hoeven te worden, er kunnen relevante thema's gekozen worden. Door de opdrachten uit te voeren, vormen studenten een mening over hun toekomstige samenwerking met mantelzorgers.
- Laat groepjes studenten zélf themakaarten maken. Laat hen de uitkomsten, meningen en discussiepunten presenteren aan de rest van de groep of klas. Dit kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld door een presentatie te houden, een discussie te voeren of door studenten elkaar te laten interviewen. Dit draagt bij aan het vormen van een eigen visie en mening op het onderwerp, en stimuleert deze ook uit te dragen naar anderen.
- Laat studenten in hun stage of werk een thema behandelen of centraal zetten. Ze kunnen zelf kiezen op welk gebied zij zich willen ontwikkelen, bijvoorbeeld 'draagkracht en draaglast'. Aan de hand van de themakaart kunnen ze hun praktijkervaring expliciteren.

BOUWSTENEN



Samenwerken met mantelzorgers: zo werkt het! ►



Grenzen verkennen ►



MantelScan ►



Bekrachtigen en ondersteunen ►

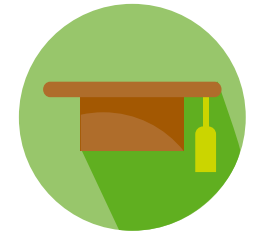


Caregiver Strain Index ►



Blik op 'De mantelzorger' ►

Grenzen verkennen



Korte omschrijving

Mantelzorgers willen vaak veel doen in de zorg voor en ondersteuning van hun naaste. Toch wil of durft niet iedereen uit het sociale netwerk altijd hulp te geven, blijkt uit het SCP-rapport *Hulp geboden* (De Klerk et al., 2014). Voor professionals is het natuurlijk interessant om te achterhalen wat hen precies weerhoudt: waar en waarom trekken ze een grens? Soms bestaan er misverstanden: mensen hebben ideeën over wat er wel en niet kan en mag, maar die ideeën kloppen niet altijd. Vooral grenzen die zijn ontstaan door vooroordelen of onzekerheid hebben grote invloed op de bereidheid en het vermogen van mantelzorgers om te helpen (Scholten, 2015).

Tegelijkertijd durven professionals niet altijd zorgtaken over te dragen aan mantelzorgers, of willen zij dat niet, want zij zijn immers de experts. Dit is een belangrijk aspect van de samenwerking tussen professionals en mantelzorgers. De vraag die centraal moet staan: wat kunnen en mogen professional en mantelzorgers samen doen voor het welzijn van de cliënt? Als bij beiden duidelijk is wat er mag en mogelijk is, en waar de grenzen liggen, wordt de samenwerking sterker en het vertrouwen groter.

Er zijn diverse films gemaakt over het omgaan met en het verleggen van grenzen. In deze films wordt duidelijk welke mogelijkheden mantelzorgers hebben om zelf zorg en ondersteuning te bieden aan hun naaste. De context van juridische, persoonlijke en organisatorische vraagstukken komt daarbij ook aan bod. De films nodigen uit tot discussie over en reflectie op de mogelijkheden van mantelzorgers. De brochure *Grenzen verleggen* (Scholten, 2016) sluit goed aan bij deze films. Het biedt een theoretisch kader bij de juridische, persoonlijke en organisatorische vraagstukken waar mantelzorgers mee te maken hebben.

Bekijk en lees:

- Gefilmde [portretten van mantelzorgers](#), [verzameld door Mezzo](#)
- Films over [dilemma's bij dementie](#) [\(Beatrijs Hoeven\)](#)
- Brochure [Grenzen verkennen](#) [\(Scholten, 2016\)](#)
- Films over [voorbehouden handelingen](#), over [slikproblemen](#) [en injecteren](#) [\(In voor Mantelzorg\)](#)

BOUWSTENEN



Samenwerken met mantelzorgers: zo werkt het! ►



Grenzen verkennen ►



MantelScan ►



Bekrachtigen en ondersteunen ►



Caregiver Strain Index ►



Blik op 'De mantelzorgers' ►

Toepassing in het onderwijs

Aan de hand van de films kunnen studenten discussiëren over dilemma's in de samenwerking tussen professionals en mantelzorgers. Studenten worden bovendien gestimuleerd na te denken over wat wel en wat niet mag en kan binnen mantelzorg. Zij worden zich er ook van bewust dat niet iedereen hetzelfde perspectief en uitgangspunt heeft in de samenwerking. Daarnaast worden studenten uitgedaagd ook hun eigen, persoonlijke grenzen te bepalen, en krijgen ze zicht op organisatorische grenzen. Dit alles vormt hun visie op samenwerken met mantelzorgers.

Werkvormen

- Laat studenten een of meer films bekijken (en delen van de brochure lezen), en start naar aanleiding daarvan een discussie. Doe dit bijvoorbeeld door stellingen te poneren over wat een mantelzorgers wel mag en wat niet. Of neem één casus uit een film als vertrekpunt voor de discussie. Nodig uit om ervaringen te delen en stel vragen als: Mag een familielid insuline spuiten? Mag een buurvrouw de cliënt uit bed helpen met een bedlift? Mag een vrijwilliger eten geven aan iemand die moeite heeft met slikken? Soms is er een eenduidig antwoord vanuit de wet of jurisprudentie, soms is discussie nodig om grenzen te bepalen. In de discussie kunt u studenten een bepaald perspectief laten innemen. Laat hen bijvoorbeeld de discussie voeren als professional, mantelzorgers of cliënt.

- Regels over wie wat mag doen, kunnen soms verschillend geïnterpreteerd worden. Dat daagt professionals uit grenzen te stellen voor zichzelf en anderen. Laat studenten een of meer films bekijken en laat hen reflecteren op hun eigen grenzen in de samenwerking met mantelzorgers. Laat hen nadenken over vragen als: Wat zijn mijn grenzen? Wat doe ik in mijn toekomstige beroep wel of niet? Wat vind ik prettig en hoe wil ik samenwerken met anderen? Wat verwacht ik van de anderen in de samenwerking? Deze reflectie kan plaatsvinden in een gezamenlijke discussie met stellingen. Maar u kunt studenten ook individueel laten reflecteren, door de antwoorden te laten opschrijven. Ze kunnen daarbij hun eigen ervaringen met een zorgsituatie in gedachten nemen (bijvoorbeeld uit een stage).

BOUWSTENEN



Samenwerken met mantelzorgers: zo werkt het! ►



Grenzen verkennen ►



MantelScan ►



Bekrachtigen en ondersteunen ►



Caregiver Strain Index ►



Blik op 'De mantelzorgers' ►

MantelScan



Korte omschrijving

Een professional houdt zich niet alleen bezig met het welzijn van de cliënt, maar ook met het welzijn van de mantelzorger. Iedereen heeft sterke en zwakke kanten, ook de mantelzorger. In sommige situaties is degene die informele zorg verleent zelf ook hulpbehoevend. In andere situaties komt iemands kracht juist helemaal tot zijn recht. Als professional pikt u deze signalen op. Als iemand overbelast raakt of juist zijn kwaliteit laat zien, is de ondersteuning of bekrachtiging door een professional gewenst.

De MantelScan (ontwikkeld door het Expertisecentrum Mantelzorg, 2012) is een instrument waarmee de professional, vanuit een coördinerende rol, samen met de cliënt en de mantelzorger, het sociale netwerk in kaart brengt. Daarbij is er specifiek aandacht voor de kracht van dat netwerk, en de risico's (op bijvoorbeeld overbelasting). Met visuele hulpmiddelen wordt alle waardevolle informatie gestructureerd en vastgelegd. De MantelScan geeft vervolgens handvatten om helder te krijgen of de mantelzorger en/of het sociale netwerk ondersteuning nodig hebben en in welke vorm.

De MantelScan bestaat uit verschillende onderdelen:

- het genogram
- de ecomap met daarin:
 - de aard van de zorgvraag
 - Self Rated Burden Scale (SRBS)
 - vragenlijst Ervaren Druk door Informele Zorg (EDIZ)
 - het zorgnetwerk (een afgeleide van het ecogram)
- conclusie en advies.

De onderdelen zijn ook los te gebruiken (denk aan het genogram en bijvoorbeeld EDIZ). De meerwaarde van de bundeling van instrumenten in de MantelScan is dat er gestructureerd toegewerkt wordt naar een bruikbaar advies voor de cliënt en de mantelzorger. Doel is dat het sociaal netwerk wordt bekrachtigd en/of ondersteund. Het invullen van de MantelScan geeft een goede aanleiding om het gesprek met elkaar aan te gaan. Dit draagt bij aan de onderlinge vertrouwensband.

BOUWSTENEN



Samenwerken met mantelzorgers:
zo werkt het! ►



Grenzen verkennen ►



MantelScan ►



Bekrachtigen en ondersteunen ►



Caregiver Strain Index ►



Blik op 'De mantelzorger' ►

Ook maakt het invullen van de scan de mantelzorger bewuster van de situatie, zodat hij of zij er beter op kan reflecteren.

Lees meer over de [MantelScan](#) op de website van Expertisecentrum Mantelzorg, of download de handreiking en de tool.

Toepassing in het onderwijs

Als studenten aan de slag gaan met de MantelScan (of met onderdelen ervan), ontwikkelen ze meerdere vaardigheden en competenties. Ze leren gesprekstechnieken situationeel toe te passen, zich in te leven, beknopt en bondig informatie vast te leggen en het perspectief van een mantelzorger op te nemen in hun conclusies en adviezen.

Werkvormen

- Laat studenten de MantelScan of delen ervan voor zichzelf invullen, zodat ze zicht krijgen op hun sociale netwerk. Ze denken na over vragen als: Hoe ziet mijn netwerk eruit? Welke contacten zijn er eigenlijk allemaal? Met wie heb ik veel contact en met wie minder?

- Laat studenten iemand van hun stage of werk interviewen en samen met die persoon de MantelScan of delen ervan invullen. Laat studenten dit terugkoppelen in de klas, zodat de verschillende onderdelen van de MantelScan worden besproken.
- In de reflectie op en nabespreking van deze opdrachten ligt de nadruk op de oplossingen die er zijn als een interview met een cliënt moeizaam verloopt of als iemand enorm veel vertelt over zijn familie. Welke vragen stelt de student, welke gespreksvaardigheden zet hij of zij in, wie vraagt hij of zij om hulp?
- In de reflectie kan ook worden ingezoomd op de meerwaarde van de MantelScan waarin instrumenten gecombineerd zijn. Levert dat een breder beeld op bij de cliënt, en kan de professional zo beter samenwerken? Welke instrumenten zet de professional in en waarom?

LEESTIP



Meer weten over werken met sociale netwerken? Lees [Aan de slag met sociale netwerken](#) (Kruijswijk et al., 2014)

BOUWSTENEN



Samenwerken met mantelzorgers: zo werkt het! ►



Grenzen verkennen ►



MantelScan ►



Bekrachtigen en ondersteunen ►

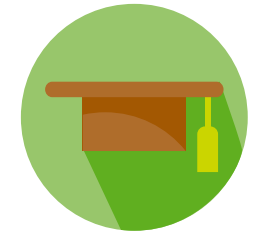


Caregiver Strain Index ►



Blik op 'De mantelzorger' ►

Bekrachtigen en ondersteunen



Korte omschrijving

Soms hebben mantelzorgers moeite met hun taken, maar minstens zo vaak genieten zij van de verbinding met en het zorgen voor hun naaste. Het is belangrijk dat professionals mantelzorgers ondersteunen én bekrachtigen. Om mantelzorgers te bekrachtigen, is het nodig dat de professional waardering toont.

Over hoe de professional mantelzorgers bekrachtigt en ondersteunt, zijn diverse publicaties verschenen. Twee belangrijke publicaties zijn: [Wat geeft een adempauze aan de mantelzorger?](#) (Kruijswijk, Van den Hoek & Van Rooijen, 2016)

Deze publicatie is heel relevant voor professionals die willen aansluiten op de behoeften van mantelzorgers. De auteurs beschrijven de uitkomst van een onderzoek naar de werkzame elementen van respijtzorg. Respijtzorg is een tijdelijke en volledige overname van zorg, met als doel de mantelzorger een adempauze te geven. De publicatie eindigt met aanbevelingen voor professionals.

- [Op weg naar vitaliteit](#) (Kruijswijk & Cuijpers, 2015)
Aan de hand van deze publicatie kan de lezer op een creatieve manier reflecteren op mantelzorg. Bij de publicatie horen kaarten die de professional kan gebruiken om met mantelzorgers te praten over vitaliteit.
- [Zorg voor de mantelzorger](#) (Achahchah, Noor & Verloove, 2015)
In deze handreiking staan tips, informatie en handvatten om geïsoleerde mantelzorgers van niet-westerse herkomst te begeleiden en te ondersteunen.

BOUWSTENEN



Samenwerken met mantelzorgers: zo werkt het! ►



Grenzen verkennen ►



MantelScan ►



Bekrachtigen en ondersteunen ►



Caregiver Strain Index ►



Blik op 'De mantelzorger' ►

Toepassing in het onderwijs

Dat het nodig is dat studenten publicaties lezen, hoeft geen uitleg. Publicaties bevatten nieuwe inzichten, argumenten, theoretische kaders en concrete handvatten. Dat geldt ook voor de hiervoor genoemde uitgaven. Belangrijk is om in het onderwijs de theorie altijd te koppelen aan de praktijk: laat studenten de theoretische kaders vertalen naar hun dagelijks handelen.

Werkvormen

- Laat studenten een gedeelte in een publicatie opzoeken dat ze kunnen verbinden met de dagelijkse praktijk in hun stage of werk. Welke overeenkomsten zijn er tussen wat ze lezen en de praktijk? Leren ze nieuwe mogelijkheden kennen? Of nieuwe behoeften? Laat studenten vervolgens een casus uit hun stage, werk of omgeving beschrijven, waarbij ze aangeven hoe ze iemand kunnen bekrachtigen én ondersteunen.
- Laat studenten – na het lezen van (delen van) de publicaties – een discussie voeren over de kwetsbaarheid van mantelzorgers. Vragen die centraal kunnen staan: Op welk moment breng je als professional respijtzorg in? Kan een professional voor een mantelzorger bepalen wat vitaliteit betekent?
- Laat studenten oefenen met de kaarten uit *Op weg naar vitaliteit*. Ze kunnen deze kaarten bijvoorbeeld laten invullen door iemand van hun stage of werk. Laat studenten daarna in de klas vertellen over de bruikbaarheid en het effect van de kaarten.

BOUWSTENEN



Samenwerken met mantelzorgers: zo werkt het! ►



Grenzen verkennen ►



MantelScan ►



Bekrachtigen en ondersteunen ►



Caregiver Strain Index ►



Blik op 'De mantelzorger' ►

Caregiver Strain Index



Korte omschrijving

Er zijn verschillende meetinstrumenten die in kaart brengen wat de belasting is van mantelzorgers. Naast de vragenlijst EDIZ (Ervaren Druk door Informele Zorg), die onderdeel is van de MantelScan, is de vragenlijst Caregiver Strain Index (CSI) een goed instrument om de belasting van mantelzorgers in kaart brengen. De CSI is in 1983 in de Verenigde Staten ontwikkeld door B. Robinson.

De CSI is (internationaal) een van de meest gebruikte meetinstrumenten om belasting door mantelzorg te meten. De vragenlijst kent dertien ja/nee-vragen en is snel en gemakkelijk af te nemen. Het invullen van de vragenlijst is geen doel op zich. Juist in de dialoog tussen de professional en de mantelzorger ontstaat meer of sneller inzicht. De dialoog voeren is vaak lastiger dan de vragenlijst invullen. De lijst is in de eerste plaats gericht op mantelzorgers van mensen met een CVA, maar kan ook gebruikt worden voor mantelzorgers van andere cliënten.

Lees meer over de Caregiver Strain Index [►](#)

Toepassing in het onderwijs

Als studenten oefenen met de vragenlijst, leren ze in een veilige leeromgeving feitelijke informatie te combineren met verbale en non-verbale signalen van de mantelzorger. Ze leren bovendien dat het invullen van een vragenlijst niet alleen feitelijke informatie oplevert, maar dat het ook helpt bij het opbouwen van een relatie. Soms kan er door het invullen van de vragenlijst bijvoorbeeld een gesprek ontstaan met de mantelzorger over zijn schuldgevoelens.

BOUWSTENEN



Samenwerken met mantelzorgers: zo werkt het! ►



Grenzen verkennen ►



MantelScan ►



Bekrachtigen en ondersteunen ►



Caregiver Strain Index ►



Blik op 'De mantelzorger' ►

Werkvormen

- Laat studenten in duo's een rollenspel spelen. De student die de professional speelt, gebruikt de CSI om het gesprek aan te gaan. De andere student speelt de mantelzorg. Stimuleer de studenten zich echt in te leven in de situatie, en een goede dialoog te voeren. Geef eventueel een concrete opdracht mee aan de mantelzorg. Laat de studenten reflecteren op wat werkte in het gesprek en op de rol van de vragenlijst.
- Analyseer de CSI (of een andere vragenlijst) met studenten. Wat wordt er eigenlijk gevraagd, en wat vinden zij daarvan? Brainstorm samen over wat 'belasting' is voor een mantelzorg, en welke vragen zij daarover kunnen, willen en moeten stellen.
- Laat studenten de vragenlijst afnemen in hun stage of werk. Laat hen van tevoren of achteraf de volgende vragen beantwoorden: Hoe zet ik deze vragenlijst in? Hoe ziet dat er concreet uit in mijn cliëntsysteem? Op welke manier is een vragenlijst het meest effectief? Wanneer zou ik een vragenlijst inzetten? Waarom zet ik de vragenlijst in deze casus in? Of: Wat houdt me tegen?

BOUWSTENEN



Samenwerken met mantelzorgers: zo werkt het! ►



Grenzen verkennen ►



MantelScan ►



Bekrachtigen en ondersteunen ►



Caregiver Strain Index ►



Blik op 'De mantelzorg' ►

Blik op 'De mantelzorger'

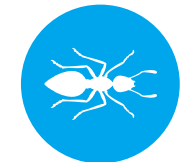
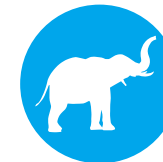


Korte omschrijving

Ieder mens is verschillend en dus iedere mantelzorger ook. Afhankelijk van de rol van de mantelzorger, de persoonlijke relatie met de cliënt, de eigen gezinssituatie en de eerdere ervaring met formele zorg zal de mantelzorger je tegemoet treden. Soms is er boosheid, soms verdriet en een andere keer is er lastig contact te krijgen met de mantelzorger. Als professional is een onderdeel van je professionaliteit om hier niet direct een mening, oordeel of conclusie aan te verbinden, maar op zoek te gaan naar de oorzaak en mogelijke aanleiding van het gedrag van de mantelzorger in contact met jou. Dit om eventuele drempels voor een goed samenspel weg te nemen en de juiste interventies in te zetten.

Blik op 'De mantelzorger' is een werkvorm waarin je aan de hand van associatie met dieren op zoek gaat naar het verhaal achter gedrag van een mantelzorger. Vragen, aan de hand van visuals van 5 diersoorten (zie figuur), die je jezelf en of met je team stelt zijn bijvoorbeeld:

- Met welk dier kan je het gedrag van de mantelzorger vergelijken?
- Welke kwaliteiten heeft dit dier?
- Wat vind je prettig aan dit gedrag?
- Wat vind je lastig in het gedrag van dit dier?
- Wat betekent dit voor jouw gedrag en houding als professional?



BOUWSTENEN



Samenwerken met mantelzorgers: zo werkt het! ►



Grenzen verkennen ►



MantelScan ►



Bekrachtigen en ondersteunen ►



Caregiver Strain Index ►



Blik op 'De mantelzorger' ►

Toepassing in het onderwijs

Als studenten oefenen met Blik op 'De mantelzorger', leren ze in een veilige leeromgeving om aan verbale en non-verbale signalen in het gedrag van de mantelzorger niet direct hun eigen mening, conclusie of oordeel te koppelen. Ze ontdekken dat het kennen van het verhaal van de mantelzorger helpt bij het opbouwen van een relatie. Soms blijkt bijvoorbeeld een mantelzorger gedrag te vertonen vanwege schuldgevoel en/of schaamte over de situatie. Of een mantelzorger brult als een leeuw omdat in eerdere ervaringen met formele zorg veel mis gegaan.

Werkvormen

- Vraag de leerlingen een mantelzorger, familielid of naaste die zij kennen in hun gedachten te nemen. Vervolgens moeten zij nagaan met welk van de vijf dieren deze persoon is te vergelijken in gedrag. Ze mogen ook een dier noemen wat bij hen opkomt. Zij benoemen welk dier er in hun opkomt en vervolgens stel je als docent de volgende vragen aan een leerling:
 - Wat maakt dat je de persoon met dit dier vergelijkt?
 - Welke kwaliteiten heeft dit dier?
 - Hoe komt het gedrag van dit dier op jou over?
 - Hoe ga jij met het gedrag van dit dier om?
 - Wat vind je lastig in het omgaan met dit dier?
 - Hoe zou jij het de volgende keer aanpakken in contact met dit dier?

- Leerlingen vormen tweetallen en gaan elkaar interviewen. Ze stellen elkaar de volgende vragen:
 - Met welk dier associeer jij mij?
 - Welk gedrag laat ik zien dat jij mij met dit dier associeert?
 - Hoe komt dit gedrag op jou over?
 - Wat vind jij lastig in dit gedrag?
 - Heb je tips voor mij?

Leerlingen gaan op zoek naar professionals die ook mantelzorger zijn en vragen of zij een interview mogen afnemen.

- Introduceer de bouwsteen Blik op 'De mantelzorger'. Vervolgens stellen zij de volgende vragen aan de professional.
 - Met welk associeer jij jezelf als professional?
 - Welk gedrag laat jij zien dat je jezelf hiermee associeert?
 - Wat maakt dat je dit gedrag laat zien als professional?
 - Als mantelzorger; associeer jij jezelf met hetzelfde dier als in je rol van professional?
 - Zo ja, waarom?
 - Zo nee, met welk dier dan en waarom?

BOUWSTENEN



Samenwerken met mantelzorgers: zo werkt het! ►



Grenzen verkennen ►



MantelScan ►



Bekrachtigen en ondersteunen ►



Caregiver Strain Index ►



Blik op 'De mantelzorger' ►

Thema 4: Vrijwillige inzet

Vrijwilligers zijn een onmisbare schakel in de zorg en in het sociale domein in Nederland. Door hun inzet kunnen cliënten langer thuis blijven wonen en ervaren ze een betere kwaliteit van leven. Professionals worden ontlast en ervaren meer werkplezier. Daarnaast kent de inzet van vrijwilligers alleen al in de gezondheidszorg een waarde van 252 miljoen op jaarbasis. Met andere woorden: vrijwilligers zijn onbetaalbaar! Deze cijfers komen uit een [film](#) die vereniging NOV, Movisie en Vilans presenteerden tijdens het debat over de toekomst van vrijwilligers in de zorg in 2011.

Zo werken in de gezondheidszorg 450.000 vrijwilligers. Daarvan zijn is de helft, 250.000 vrijwilligers, aangesloten bij een vrijwilligersorganisatie. Maatschappelijke betrokkenheid is een belangrijke reden om vrijwilligerswerk te doen in de gezondheidszorg of in het sociale domein. Ook zijn er mensen die vrijwilligerswerk doen om (weer) werkervaring op te doen.

Tegelijkertijd is er door de transitie naar de participatiesamenleving meer aandacht voor de rol van burgers zelf. Er wordt meer van burgers gevraagd als het gaat om de zorg voor hun eigen welzijn en dat van hun naaste omgeving. Deze gevraagde inspanning voor anderen betekent in de praktijk een toenemend beroep op de inzet van vrijwilligers én mantelzorgers. De Wmo vraagt van gemeenten vrijwilligers te ondersteunen in het belang van een goede samenwerking rondom de cliënt.

BOUWSTENEN



Zorg beter met vrijwilligers ►



Vrijwilligerskwadrant ►




Piramide van erkenning, waardering en beloning ►



QuickScan Vinden en Binden ►



Literatuur en webinars kijken over vrijwillige inzet ►

In 2015 hebben vertegenwoordigers van zorg-, welzijns- en vrijwilligersorganisaties samen de [Toekomstagenda Informele zorg en ondersteuning](#)  opgesteld. Deze agenda heeft als doel om ook in de toekomst de ondersteuning aan onder andere vrijwilligers te waarborgen.

Doordat elke professional in zorg en welzijn in de uitvoering van haar of zijn werk te maken krijgt met vrijwillige inzet, wordt ook de samenwerking met andere professionals en informele zorgverleners complexer. Het toenemende beroep op vrijwilligers en de grotere complexiteit van vrijwilligerswerk hangen onder meer samen met de volgende belangrijke ontwikkelingen binnen het vrijwilligerswerk in Nederland:

- er zijn (steeds meer) vrijwilligers actief in de eigen organisatie;
- er zijn bewoners actief in buurten en wijken (of ze moeten dat worden);
- er zijn vrijwilligersorganisaties die raken aan het werk van de zorg- of welzijn-organisatie.

Dat betekent dat het voor elke professional noodzakelijk is om de aard en werking van al die vormen van vrijwillige inzet te begrijpen, en er in de praktijk mee te kunnen omgaan.

Daarnaast spelen de volgende ontwikkelingen een rol:

- Er komen steeds meer ervaren en hoog opgeleide vrijwilligers in Nederland. Op deelterreinen weten en kunnen zij meer dan de betaalde professionals. Dat kan bedreigend zijn voor professionals maar ook een kans om die kennis en ervaring in te zetten bij vraagstukken. Vrijwilligers worden ook steeds mondiger en zij verwachten inbreng, inspraak en gedegen begeleiding.
- Naast het beroep op solidariteit wordt vrijwillige inzet ook steeds vaker gebruikt als middel om allerlei kwetsbare groepen te laten participeren in de samenleving. Vrijwillige inzet is daarmee niet alleen meer een doel op zich voor de vrijwilliger, maar ook een manier om overheidsdoelen te helpen bewerkstelligen. De consequentie is dat er nieuwe groepen ‘verplichte’ vrijwilligers komen, met een andere motivatie en zij vragen ook een andere begeleiding.
- Er vindt een verschuiving plaats van betaald naar onbetaald werk. Minder betaalde krachten sturen een groter aantal vrijwilligers(groepen) aan. Daarbij doemt het vraagstuk van verdringing op: wanneer is het nog geoorloofd om iets dat voorheen door een betaalde kracht werd gedaan nu door een vrijwilliger te laten doen?
- Naast ‘flex-vrijwilligers’ en ‘zappende vrijwilligers’ ontstaan tussenvormen tussen betaalde en onbetaalde arbeid, zoals in sociale ondernemingen en buurtbedrijven. Ook neemt online vrijwilligerswerk toe, en organiseren mensen zich op online platforms.

BOUWSTENEN



Zorg beter met vrijwilligers ►



Vrijwilligerskwadrant ►



Piramide van erkenning, waardering en beloning ►



QuickScan Vinden en Binden ►



Literatuur en webinars kijken over vrijwillige inzet ►

Er zijn dus verschillende thema's waar de toekomstige professionals in de samenwerking met vrijwilligers mee te maken krijgen:



- visie en beleid van de eigen organisatie op vrijwillige inzet;
- soorten vrijwilligers en vormen van vrijwilligerswerk binnen de eigen organisatie;
- erkennen, waarderen en belonen van vrijwillige inzet door professionals; binden, binnenhouden en geleiden van vrijwillige inzet binnen organisaties;
- organiseren, begeleiden en motiveren van vrijwillige inzet door professionals.

Om studenten hierop voor te bereiden kunt u als docent gebruikmaken van allerlei materialen, die samenhangen met de bovenstaande thema's. Dit geeft de toekomstige professional de kans een goede samenwerking op te bouwen. De instrumenten en materialen bij dit thema bieden hiervoor de bouwstenen.

LEESTIP



Meer weten over de samenwerking tussen vrijwilligers en professionals? Lees verder:

- [Vrijwilligers en beroepskrachten. Verslag van een verkennend onderzoek naar hun relatie](#)  (Van Daal, Winsemius & Plemper, 2005)
- [Kunnen we dat \(niet\) aan vrijwilligers overlaten? Nieuwe verhoudingen tussen vrijwilligers en professionals in zorg en welzijn](#)  (Van Bochove, Tonkens & Verplanke, 2014)

BOUWSTENEN



Zorg beter met vrijwilligers ►



Vrijwilligerskwadrant ►



Piramide van erkenning, waardering en beloning ►

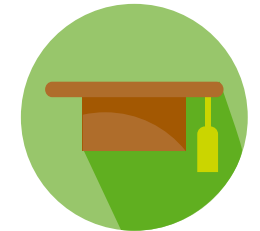


QuickScan Vinden en Binden ►



Literatuur en webinars kijken over vrijwillige inzet ►

Zorg beter met vrijwilligers



Korte omschrijving

De toolkit *Zorg beter met vrijwilligers* (Scholten & Elferink, z.j.) is bedoeld voor professionals, en laat zien dat er een breed palet aan ondersteuning beschikbaar is om de samenwerking met vrijwilligers in te vullen. De toolkit is gebaseerd op een groot aantal praktijkvoorbeelden. Het bevat tal van ideeën, praktische tips en bruikbare instrumenten (scans en modellen) om vrijwilligerswerk in de organisatie een goede plek te geven. De nadruk ligt op vrijwilligerswerk in en vanuit zorgorganisaties. Maar ook professionals die geïnteresseerd zijn in tips voor het organiseren van vrijwilligerswerk in de thuissituatie van cliënten, kunnen er zeker hun voordeel mee doen.

Ga naar de toolkit [Zorg beter met vrijwilligers](#) op de website van Zorg Beter met Vrijwilligers van Movisie en Vilans.

Toepassing in het onderwijs

Door de vele praktijkvoorbeelden geeft deze toolkit u als docent de mogelijkheid om verschillende aspecten van leren aan te spreken bij uw studenten. Naast herkennen en begrijpen van wat er komt kijken bij de samenwerking met vrijwilligers, kunnen studenten ook zelf aan de slag. Hierdoor wordt ook bijvoorbeeld het ervaringsleren aangesproken.

Door de verscheidenheid aan informatie en instrumenten worden studenten op een gevarieerde manier geïnformeerd over de waarde van vrijwillige inzet. Ook komen de verschillende thema's van de samenwerking aan bod, en biedt het studenten de mogelijkheid om vanuit meerdere perspectieven over het onderwerp na te denken, er mee aan de slag te gaan en in een veilige setting te oefenen. Op die manier vormen zij hun eigen visie op vrijwillige inzet en krijgen zij handvatten aangereikt om aan te sluiten bij de leefwereld van vrijwilligers.

BOUWSTENEN



Zorg beter met vrijwilligers ►



Vrijwilligerskwadrant ►



Piramide van erkenning, waardering en beloning ►




QuickScan Vinden en Binden ►



Literatuur en webinars kijken over vrijwillige inzet ►

Werkvormen

- Laat studenten aan de slag gaan met een overeenkomst die de afspraken tussen een organisatie en de vrijwilligers beschrijft. In groepjes van vier studenten krijgen ze de opdracht om voor een fictieve organisatie een overeenkomst op te stellen. Ze mogen gebruikmaken van alle beschikbare informatie en voorbeelden. Laat hen tijdens een les de overeenkomst presenteren en beargumenteren welke keuzes ze hebben gemaakt. Dit kunnen ze doen tijdens de les of thuis. Door deze opdracht uit te voeren vormen studenten een mening over wat zij belangrijk vinden in de toekomstige samenwerking met vrijwilligers.
- Geef een casus waarin u vrijwilligers zoekt voor een activiteit. Bijvoorbeeld zwemmen met mensen met dementie in een openbaar zwembad. Geef studenten eerst de opdracht uit te zoeken welke groepen vrijwilligers er zijn, wat deze groepen kenmerkt, en waar ze te vinden zijn. Laat hen vervolgens een plan maken waarin ze vrijwilligers gaan zoeken voor de activiteit. Hierin geven ze aan welke groepen vrijwilligers ze zoeken, waarom deze groepen, en hoe ze deze gaan benaderen. Studenten kunnen het plan tot uitvoer brengen of bijvoorbeeld presenteren in de les.
- Laat studenten de film [Samenspel binnen kleinschalig wonen](#)  bekijken, te vinden op de website van Zorg beter met vrijwilligers. Stel hen de volgende vragen:
 - Wat zijn voor jou de vijf belangrijkste succesfactoren voor een goede samenwerking tussen vrijwilligers en professionals?
 - Wat zijn drie valkuilen die de samenwerking kunnen belemmeren?
 - Welke dilemma's komen aan bod in de film, en kan je zelf ook nog mogelijke dilemma's bedenken?
 - Welke redenen om vrijwilligerswerk te gaan doen zie je terug in de film?
 Bespreek in de klas de antwoorden van de studenten en kijk of u in de klas tot een gezamenlijke top 3 kan komen van de succesfactoren en valkuilen.
- Laat studenten een aantal organisaties bezoeken die werken met vrijwilligers. De studenten vragen de organisatie wat er in hun missie, beleidsstukken en jaaroverzicht staat over het werken met vrijwilligers. Laat studenten aangeven wat voor henzelf redenen zijn om wel of geen vrijwilligerswerk te gaan doen. Wat levert het de vrijwilligers, de organisatie en de maatschappij op? Denk aan ideologische, inhoudelijke en instrumentele redenen.

BOUWSTENEN



Zorg beter met vrijwilligers ►



Vrijwilligerskwadrant ►



Piramide van erkenning, waardering en beloning ►



QuickScan Vinden en Binden ►



Literatuur en webinars kijken over vrijwillige inzet ►

Vrijwilligerskwadrant



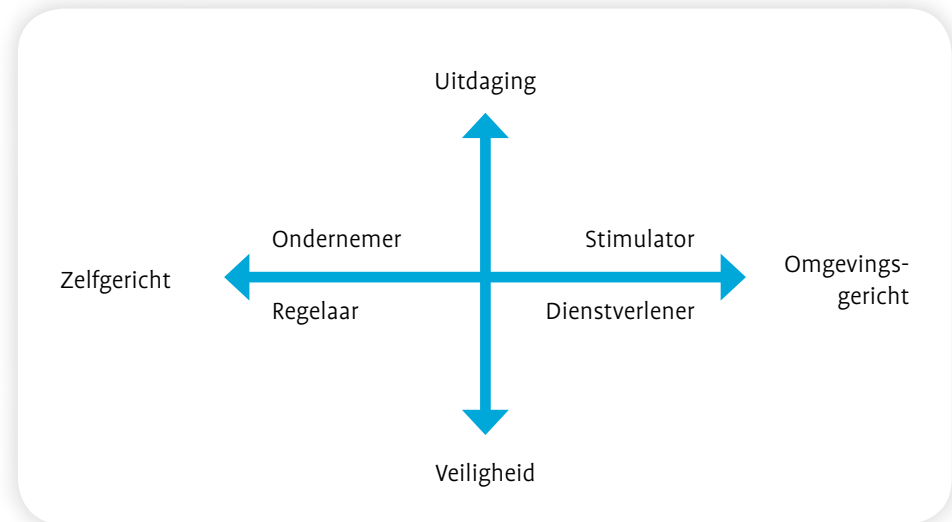
Korte omschrijving

Het Vrijwilligerskwadrant (Movisie, 2016) is een hulpmiddel voor de professional om verschillende typen vrijwilligers in zijn organisatie te herkennen en vervolgens vrijwilligers op maat te begeleiden. Dé vrijwilliger bestaat namelijk niet. Aan de hand van een aantal stappen ontstaat een ingevuld kwadrant. Dit helpt de professional bijvoorbeeld om:

- vrijwilligers in te zetten op de kwaliteiten die ze hebben;
- gericht op zoek te gaan naar nieuwe vrijwilligers.

Het Vrijwilligerskwadrant kent twee assen. De horizontale as laat zien of vrijwilligers zich inzetten vanuit eigen behoefte óf dat ze graag samen met anderen bij willen dragen aan hun omgeving. De verticale as geeft inzicht in hoe mensen in hun vrijwilligerswerk staan. Zoeken ze een veilige, gestructureerde omgeving met duidelijke taken óf willen ze vernieuwende en uitdagende klussen waar ze van leren?

Voorbeeld ingevuld Vrijwilligerskwadrant



BOUWSTENEN



Zorg beter met vrijwilligers ►



Vrijwilligerskwadrant ►



Piramide van erkenning, waardering en beloning ►



QuickScan Vinden en Binden ►



Literatuur en webinars kijken over vrijwillige inzet ►

Het combineren van de uitkomsten op deze twee assen laat vier verschillende rollen zien die mensen bij hun vrijwillige inzet, op dat moment, aannemen (zie figuur hierboven):

- De *regelaar* houdt van een veilige omgeving en wil zelf iets uit het vrijwilligerswerk halen. Het is een rol die veel meerwaarde biedt voor de organisatie, zeker omdat veel vrijwilligers deze rol niet als eerste zullen oppakken. De regelaar vind je vaak terug als coördinator, of inhoudelijk medewerker om zelf iets te leren.
- De *ondernemer* wil ook graag zelf iets aan het vrijwilligerswerk hebben maar zoekt juist de uitdaging. De ondernemer komt met nieuwe ideeën, out-of-the box oplossingen en spannende samenwerkingen.
- De *stimulator* is net als de ondernemer op zoek naar een uitdaging in het vrijwilligerswerk, maar wordt ook gedreven om iets voor anderen of voor de samenleving te betekenen. De stimulator neemt initiatief en leidt een nieuw project in de wijk.
- De *dienstverlener* is het type vrijwilliger dat in veel vrijwilligersorganisaties het meest voorkomt. Werkend vanuit veiligheid en iets voor ander willen doen, zijn het de uitvoerders, de handjes. Zonder morren zet de dienstverlener zich telkens weer in en zorgt dat het werk gedaan wordt.

Er is geen vastgestelde ideale samenstelling van de vier rollen voor een organisatie. Wel is het voor een organisatie handig om alle vier de rollen in huis te hebben. Een belangrijk aandachtspunt is dat veel professionals vaak zelf de rol van regelaar en stimulator invullen. Dit model kan inzicht geven dat het niet altijd nodig is dat de professional deze rol op zich neemt, maar dat er ook vrijwilligers zijn die graag die rol pakken.

Toepassing in het onderwijs

Dit instrument helpt u als docent eenvoudig duidelijk maken aan studenten dat dé vrijwilliger niet bestaat, ze hebben verschillende rollen, voorkeuren en motivaties. Studenten kunnen het kwadrant op zichzelf toepassen of analyseren bij anderen. En zo beseffen dat het belangrijk is bij het vinden en binden van vrijwilligers.

Werkvormen

- Een aansprekende werkvorm is om een (denkbeeldig) Vrijwilligerskwadrant aan te wijzen op de grond. Vraag de studenten (als vrijwilliger of gewoon als mens) in het kwadrant te gaan staan. Wat maakt dat ze op een bepaalde positie gaan staan, waaruit blijkt dat ze die rol hebben, wat hebben zij dan op die plek nodig om zich gewaardeerd te voelen, wat maakt dat ze gaan bewegen? En natuurlijk: wat betekent dat voor het omgaan met vrijwilligers? De les is dat het een dynamisch model is, én dat het werken met verschillende typen vrijwilligers ook echt verschillende benaderingen vergt.
- Vraag aan studenten om 5 mensen op straat te interviewen en te bevragen waarom zij vrijwilliger zijn of worden? Wat hebben ze nodig om het te zijn (vinden) en om het te blijven (binden)? Studenten kunnen de kwadranten daarbij gebruiken en bespreken met die mensen. Laat ze nieuwsgierig zijn naar de motivatie en hoe zij met hen als vrijwilliger om zouden moeten gaan.

BOUWSTENEN



Zorg beter met vrijwilligers ►



Vrijwilligerskwadrant ►



Piramide van erkenning, waardering en beloning ►



QuickScan Vinden en Binden ►



Literatuur en webinars kijken over vrijwillige inzet ►

Piramide van erkennig, waardering en beloning



Korte omschrijving

Het aantrekken van de juiste vrijwilliger op de juiste plek, is een eerste stap bij het werken met vrijwilligers. Daarna vraagt het op maat begeleiden de volle aandacht. De Piramide ontwikkeld door Kuperus&Co, gaat uit van herkenning en erkenning als basis voor tevredenheid bij de vrijwilliger. Voor de motivatie van vrijwilligers is het belangrijk aandacht te geven aan hun inzet. Dit kan door een compliment of vrijwilligersvergoeding te geven voor het geleverde werk, tijd te nemen voor een gesprek met de vrijwilliger, maar ook door successen te vieren en ze te betrekken bij bijvoorbeeld een Kerstviering. Kortom: bovenop herkennen en erkennen kun je vrijwilligers waarderen en belonen.

Samenwerken met vrijwilligers vanuit een aantal basiswaarden draagt bij aan motivatie en tevredenheid bij vrijwilligers. Soms is het lastig in de 'waan van de dag' om je daar als professional bewust van te zijn en naar te handelen. Het gebruik van de Piramide kan helpen om de juiste aandacht en waardering aan

verschillende vrijwilligers te geven. Ook kan het helpen bij het structureren van je vrijwilligersbeleid en bij evaluaties met vrijwilligers.



BOUWSTENEN



Zorg beter met vrijwilligers ►



Vrijwilligerskwadrant ►



Piramide van erkenning, waardering en beloning ►



QuickScan Vinden en Binden ►



Literatuur en webinars kijken over vrijwillige inzet ►

Voor meer informatie over de Piramide en het gebruik ervan is de publicatie *Vrijwilligers. Vinden en binden van betrokken medewerkers* (De Gast & Wijnperle, 2011) erg interessant. Deze kan [gratis gedownload](#) worden via de website van Movisie. Professionals die zich bezighouden met vrijwilligers, vinden in de publicatie ook handvatten en tips waarmee zij direct aan de slag kunnen.

Toepassing in het onderwijs

Als docent kun je studenten aan de hand van de Piramide leren dat ze als professional invloed kunnen hebben op het vinden en binden van vrijwilligers. De Piramide biedt bijvoorbeeld ondersteuning in het opstellen en evalueren van vrijwilligersbeleid. Gericht beleid, opgesteld vanuit een aantal basiswaarden voor de omgang met mensen die zich vrijwillig inzetten voor een organisatie, kan ervoor zorgen dat het geen kwestie is van geluk hebben en afwachten tot er vrijwilligers binnenkomen. Door het gebruik van de piramide leren studenten ook om het beleid van een organisatie kritisch te analyseren, evalueren en bij te stellen. Zo kan de toekomstige professional een organisatie ondersteunen bij het ontwikkelen of aanpassen van beleid op vrijwillige inzet, met als doel dat vrijwilligers tevreden zijn en zich gewaardeerd voelen.

Werkvormen

- Laat studenten een organisatie of vereniging interviewen. Wat heeft de organisatie of vereniging te bieden aan vrijwilligers? Houden ze daarbij rekening met het type vrijwilliger? Welk gedeelte daarvan gaat over erkennen,

waarderen en belonen? Vraag als docent aan studenten om samen met de organisatie of vereniging aan de hand van de piramide hun vrijwilligersbeleid te evalueren. Komen de waarden herkennen/erkennen, waarderen en belonen terug in het beleid? Zijn ze te herkennen aan praktische voorbeelden? Denk aan de vormen van beloning of gesprekken die gestructureerd met vrijwilligers worden gevoerd. Laat de student een kort advies opstellen met de drie belangrijkste verbeterpunten voor de organisatie op het gebied van herkennen/erkennen, waarderen en belonen van vrijwillige inzet.

- Geef studenten de opdracht om op websites van vrijwilligersorganisaties te kijken en voor minimaal twee organisaties te achterhalen wat zij de vrijwilliger bieden, en op welk niveau van de piramide dat zit. Met als reflectievraag: Wie verleiden de organisaties daarmee, en wie stoten ze af? Laat studenten per organisatie aangeven welk element van de piramide ze onvoldoende terugzien, en hoe zij dit zouden verbeteren. Als docent daagt u studenten op die manier uit om kritisch en analytisch te kijken naar beleid van organisaties.
- Vraag aan studenten of zij vrijwilliger zijn, en zo ja, bij welke vereniging of organisatie. In de klas kun je dit voorbeeld met elkaar bespreken. Wat heb jij nodig om dit vrijwilligerswerk goed te doen? Wat zorgt ervoor dat je het blijft doen, volhouden en er zin in blijft hebben? Wat doet de organisatie daarvoor en wat zouden ze meer kunnen doen. Op deze manier redeneer je vanuit een vrijwilliger die behoeften heeft, in dit geval de student.

BOUWSTENEN



Zorg beter met vrijwilligers ►



Vrijwilligerskwadrant ►



Piramide van erkenning, waardering en beloning ►

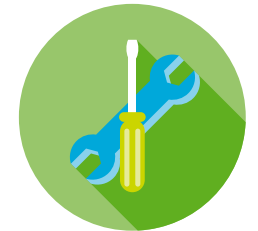


QuickScan Vinden en Binden ►



Literatuur en webinars kijken over vrijwillige inzet ►

QuickScan Vinden en Binden




Korte omschrijving

Waar de voorgaande Piramide vooral als evaluatief en beleidsondersteunend instrument wordt ingezet, is de *QuickScan Vinden en Binden* (Movisie, 2008) vooral gericht op het aanpakken van dagelijkse vraagstukken in de samenwerking met vrijwilligers. Als docent kunt u de toekomstige professionals uitdagen door vragen als: Heb je in een stage of in je werk de laatste maanden te maken met een tekort aan vrijwilligers? Vertrekken nieuwe vrijwilligers veel te snel? Of ben je in je stage of je werk gevraagd om per direct nieuwe vrijwilligers te werven?

De *QuickScan Vinden en binden* kan hulp bieden bij deze vraagstukken. De scan helpt professionals stap voor stap om vrijwilligers te vinden, te binden en te behouden. Een groot voordeel van dit instrument is dat het gelijk een checklist en actieplan oplevert om het vraagstuk mee aan te pakken. Daardoor kan de QuickScan prima worden ingezet naast het evalueren van het vrijwilligersbeleid aan de hand van de piramide van erkenning, waardering en beloning. De scan bestaat uit een uitgebreide vragenlijst en neemt de gebruiker stap voor stap mee. Bij elke vraag is een korte

uitleg opgenomen en zijn er tips te lezen. Om de checklist goed te gebruiken kan hij ingevuld worden samen met medestudenten of collega's van de stage.

De QuickScan Vinden en binden  is te downloaden van de website van Movisie.

Toepassing in het onderwijs

De vragenlijst daagt studenten vooral uit om praktisch aan de slag te gaan, en spreekt vooral ook het ervaringsleren aan. Door te doen ondervinden studenten wat er allemaal komt kijken bij het vinden en binden van vrijwilligers. Daarnaast krijgen ze inzicht in wat een goed gestructureerde diagnose kan opleveren.

BOUWSTENEN



Zorg beter met vrijwilligers ►



Vrijwilligerskwadrant ►



Piramide van erkenning, waardering en beloning ►



QuickScan Vinden en Binden ►



Literatuur en webinars kijken over vrijwillige inzet ►

Werkvormen

- Laat studenten met een groepje op bezoek gaan bij een organisatie waar een van hen stage loopt of al werkt. Ook de (sport)vereniging waar ze zich zelf vrijwillig inzetten is een prima optie. Laat de studenten samen met de organisatie/vereniging de vragenlijst invullen, en gezamenlijk de uitkomsten bespreken. Bespreek de uitkomsten ook in de klas, en laat ze duidelijk het onderscheid maken tussen werving, binding en behoud van vrijwilligers.
- Laat studenten organisaties benaderen en vragen of ze gebruikmaken van de QuickScan Vinden en Binden, of een vergelijkbaar instrument. Maken ze er gebruik van? Zo ja, hoe bevalt dat, wat zijn de uitkomsten, welke acties hebben ze uitgevoerd en wat heeft het opgeleverd? Zo nee, waarom niet? Bespreek de uitkomsten in de les en met de organisaties zelf. Stimuleer als docent ook het kritisch en creatief denken door studenten naar nadelen van de QuickScan te laten vragen bij organisaties, en hoe deze op te lossen zijn.
- Bij de nabespreking van bovenstaande opdrachten legt u de nadruk op de oplossingen die bedacht zijn of worden aangeraden. Daag studenten uit om voor de mogelijke nadelen van de QuickScan oplossingen te bedenken. Dit stimuleert hun kritisch en creatief denken.

BOUWSTENEN



Zorg beter met vrijwilligers ►



Vrijwilligerskwadrant ►



Piramide van erkenning, waardering en beloning ►

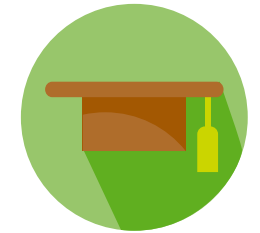


QuickScan Vinden en Binden ►



Literatuur en webinars kijken over vrijwillige inzet ►

Literatuur en webinars over vrijwillige inzet



Korte omschrijving

Als docent wilt u uw studenten ook een theoretische basis meegeven over het onderwerp vrijwillige inzet, zodat studenten het onderwerp herkennen en begrijpen op het moment dat ze er praktisch mee aan de slag gaan. Naast de al genoemde praktische instrumenten is deze theorie volop beschikbaar. Er zijn veel interessante publicaties over verschenen met waardevolle informatie over de verschillende aspecten die komen kijken bij vrijwillige inzet.

Een aantal van deze publicaties brengen we graag onder uw aandacht:

- [Vrijwilligersbeleid opstellen](#) (fragment uit Scholten & Elferink, 2012)
Een korte en krachtige publicatie waarin de onderdelen beschreven zijn die in vrijwilligersbeleid aan bod kunnen komen. Studenten kunnen dit als basis gebruiken om vrijwilligersbeleid te organiseren, coördineren en evalueren.

- [Mantelzorgers en vrijwilligers in beeld](#) (Kruijswijk et al., 2013)
Dit boek is in eerste instantie specifiek geschikt voor studenten Social Work. Het geeft veel informatie en kennis over het werken met vrijwilligers en daarnaast geeft het ook handvatten voor de samenwerking met vrijwilligers op de werkvloer. Als docent ook goed te gebruiken om tentamenvragen uit te halen!
- [Basisboek Vrijwilligersmanagement](#) (De Gast, Hetem & Wilbrink, 2009)
Een standaardwerk waarin de professional veel handvatten, kennis en informatie kan terugvinden. Het is tegen betaling te verkrijgen bij de boekhandel of bij uitgeverij Coutinho. Onderdeel van dit basisboek zijn vragen en casussen die voor docenten als voorbeeld kunnen dienen om de theorie direct toepasbaar en toetsbaar te maken. In de nieuwe versie van 2018 is er meer aandacht voor visie op vrijwilligerswerk, meer aandacht voor beleid in organisaties en voor het managen van vrijwilligers
- [Pak de passie!](#) (De Gast, Van Steekelenburg & Van den Bosch, 2011)

BOUWSTENEN



Zorg beter met vrijwilligers ►



Vrijwilligerskwadrant ►



Piramide van erkenning, waardering en beloning ►






QuickScan Vinden en Binden ►



Literatuur en webinars kijken over vrijwillige inzet ►



In dit magazine wordt uitgebreid stilgestaan bij de betrokkenheid bij vrijwilligers door organisaties, en wordt ingegaan op vragen als: Wat is betrokkenheid? Hoe is het te herkennen en in te zetten? Is betrokkenheid te organiseren? Voor docenten biedt het magazine de mogelijkheid om betrokkenheid onder studenten te vergroten. Aan de ene kant over het thema zelf, en aan de andere kant hun eigen betrokkenheid bij dit onderwerp vergroten.

- Webinars over vrijwillige inzet. In onderstaande webinars wordt ingegaan op een aantal belangrijke thema's binnen vrijwillige inzet. Het motiveren van vrijwilligers, de verschillende soorten vrijwilligers en hoe deze het beste begeleid kunnen worden. [Hoe speel je in op de motivatie van vrijwilligers?](#) , [Hoe begeleid je vrijwilligers?](#) , [Leer werken met verplichte vrijwilligers](#) 

Toepassing in het onderwijs

Studenten kunnen met het lezen en gebruik van publicaties hun keuzes, ideeën en afwegingen in de praktijk toetsen en/of argumenten en handvatten vinden om hun keuze, beslissing of mening te onderbouwen. Ook biedt het nieuwe inzichten om vraagstukken waar ze voor komen te staan nog beter te beantwoorden. Studenten leren tevens theoretische kaders te vertalen naar hun dagelijks handelen in de praktijk. Video's en webinars bieden een mooie kans om 'blended learning' toe te passen in uw onderwijs. De link is doorgaans gemakkelijk in een digitale leeromgeving te plaatsen. Bedenk wel goed hoe en wanneer u webinars inzet. Gebruik ze niet als vervanging van de les, maar als aanvulling, bijvoorbeeld als huiswerk.

Werkvormen

- Laat studenten – na het lezen van (delen) van de publicaties – een discussie voeren over de eenzaamheid van vrijwilligers. Vragen die daarbij centraal kunnen staan, zijn bijvoorbeeld: Op welk moment breng je eenzaamheid ter sprake bij de vrijwilliger? Kun je voor een vrijwilliger bepalen of hij of zij eenzaam is?
- Daag studenten uit om net als het magazine *Pak de Passie* een onderwerp te kiezen binnen het thema 'vrijwillige inzet'. Denk bijvoorbeeld aan 'erkenning'. Vervolgens maken zij zelf ook een magazine, waarin ze het gekozen onderwerp aan de orde stellen en hun visie en mening daarop verwerken.
- Daag studenten uit om een onderwerp te kiezen uit het thema vrijwillige inzet en daar zelf een kort webinar over te maken. Of vraag studenten om met behulp van de online tools [Kahoot](#)  of [Mentimeter](#)  zelf een quiz te maken over een hetgeen ze in het webinar hebben geleerd.
- Laat studenten een webinar kijken en over een stelling uit het webinar een discussie in de klas voeren. Eventueel kan de student al een aantal argumenten uit het webinar halen en die zelf inbrengen.

BOUWSTENEN



Zorg beter met vrijwilligers ►



Vrijwilligerskwadrant ►



Piramide van erkenning, waardering en beloning ►



QuickScan Vinden en Binden ►



Literatuur en webinars kijken over vrijwillige inzet ►

Thema 5: Buurthulp

Mensen wonen graag in een buurt waar een zekere mate van ‘omzien naar elkaar’ gewoon is. Soms komt dat niet vanzelf tot stand. Dan kan het *organiseren* van burenhulp, ook wel buurthulp genoemd, een uitkomst zijn. Buurthulp is een bewonersnetwerk voor onderlinge hulp- en dienstverlening in buurt en dorp. Deze hulp kan gaan over ‘even iemand uit de brand helpen’, bijvoorbeeld met de tuin of een boodschap. Maar ook hulp die complexer is of langer duurt, komt voor: iemand helpen met revalidatie-oefeningen, of wekelijks een luisterend oor bieden aan een weduwnaar. Georganiseerde burenhulp en, in bredere zin, zorgruilnetwerken nemen toe in populariteit, maar het betreft geen nieuw verschijnsel.

Buurthulp komt in verschillende vormen voor. Aan de ene kant kan het opgezet worden als traditioneel vrijwilligerswerk, met het karakter van liefdadigheid: een burenhulpdienst, die bemenst wordt door een dozijn vaste vrijwilligers uit de buurt of het dorp. Anderzijds kan het ook als vrijwilligerswerk georganiseerd worden: peer-to-peer, van individu tot individu, elkaar helpen op basis van wederkerigheid. Dit gebeurt steeds vaker in combinatie met een online tool, zoals een website of

app. Het past ook in de trend van de deeleconomie. Ten slotte kan buurthulp voorkomen in de vorm van buurtinitiatief, waarbij een groep elkaar helpt en profijt heeft. Soms gericht op specifieke hulp, maar soms juist ook op een ander vlak. Denk aan gezamenlijk de straat schoon vegen, samen een muziekcentrum starten of samen zonnepanelen regelen.

Dat wil overigens niet zeggen dat buurthulp de beste ondersteuningskeuze is: dat hangt maar helemaal af van de voorkeuren van bewoners in een bepaalde buurt of dorp. Sommige mensen willen graag door een ‘echte’ vrijwilliger geholpen worden, die vanuit een ‘echte’ organisatie langskomt en waarbij duidelijke regels gelden voor bedanken en belonen. Andere bewoners willen zich überhaupt niet als hulpvrager bejegend voelen. Voor hen is wederkerigheid en wederzijds profijt juist heel belangrijk: ze krijgen hulp van een buurtgenoot, maar geven (in de nabije toekomst) ook weer iets terug. Bij buurthulp bepalen de deelnemers de normen over het

BOUWSTENEN



Bouwen aan buurthulp ►



Help een burgerinitiatief! ►



BUUV ►



Baarder Noaberschap ►




Leeszaal Rotterdam West ►



TijdVoorElkaar ►



WeHelpen ►

geven en krijgen (grotendeels) zelf. Op de website van Movisie is meer te lezen over het begrip [wederkerigheid](#). 

Als docent kunt u studenten inzicht geven in de rol die zij als professional zullen spelen bij de verschillende vormen van buurthulp. Vooral de peer-to-peer vorm stelt professionals voor een aantal uitdagingen:

Improviserend werken (in plaats van projectmatig)

Bewonersnetwerken hebben lang niet altijd zorg of hulp als expliciet doel. Ze ontstaan en groeien om allerlei redenen: mensen bepalen zelf graag waarom ze deelnemen aan een netwerk. Dat vraagt dus in de eerste plaats om het netwerk als doel te stellen, en niet de zorg. Er zijn wel resultaten, maar hoe die tot stand komen is niet altijd duidelijk. Deze ‘open-einde-aanpak’ vraagt enerzijds om creativiteit en experimenteerdrift, anderzijds eist het voortdurende reflectie op de voortgang en mogelijke resultaten, zodat de professional zijn of haar strategie kan bijstellen.

Strategisch ondersteunen van een buurtnetwerk

Buurtnetwerken kennen globaal hetzelfde verloop en dezelfde valkuilen als bewonersnetwerken. Een voorbeeld daarvan is dat het netwerk erg afhankelijk is van één initiatiefnemer. Een ander voorbeeld is dat er veel verloop is, en weinig loyaliteit en betrokkenheid vanuit de buitenring. Dit speelt zeker bij de opkomst van digitale buurtnetwerken. De professional moet zich dus bijvoorbeeld richten op het minder afhankelijk laten zijn van één initiatiefnemer uit die buurt of online binding, en zorgen dat initiatieven duurzaam kunnen worden, met een min of meer

vaste binnenring van actieve bewoners. Van de toekomstig professional worden communicatie en bemiddeling gevraagd.

Strategisch werken met community social media

Er is inmiddels veel bekend over werkzame principes van online tools en online strategie. Community social media zijn hierin een bijzondere en belangrijke tak van sport voor professionals. Zij zullen moeten leren hoe ze bijvoorbeeld Facebook, Twitter, Instagram maar ook apps zoals Nextdoor, BUUV of WeHelpen kunnen gebruiken om aan netwerken te bouwen. Dat vraagt nadrukkelijk meer dan het persoonlijke gebruik van bijvoorbeeld Facebook: het gaat om het ontwikkelen en uitvoeren van een netwerkstrategie.

Hoe zorgt u er als docent voor dat uw studenten, die gaan werken in de wijk, straks ook kunnen bijdragen aan deze mooie initiatieven in de wijk? Hoe bereid u uw studenten daarop voor? Er zijn allerlei instrumenten, best practices en methodieken ontwikkeld die samenhangen met buurthulp, en die professionals hierbij kunnen helpen.

De materialen bij dit thema bieden ondersteuning bij het verkennen van initiatieven in de buurt, maken het opzetten van een initiatief eenvoudiger, en helpen bij het verspreiden van een activiteit naar andere buurten of wijken. U kunt deze materialen inzetten in uw les en gebruiken om studenten zelf actief mee aan de slag te laten gaan.

BOUWSTENEN



Bouwen aan buurthulp ►



Help een burgerinitiatief! ►



BUUV ►



Baarder Noaberschap ►



Leeszaal Rotterdam West ►

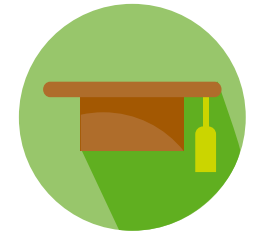


TijdVoorElkaar ►



WeHelpen ►

Bouwen aan buurthulp



Korte omschrijving

Het handboek *Bouwen aan buurthulp* (Kruijswijk, Van den Hoek & Van de Maat, 2014) biedt een handreiking aan zowel professionals als particulieren om stap voor stap buurthulp op te zetten. Het bevat allerlei verhalen uit de praktijk, en geeft antwoorden op vragen als: Hoe ondersteun ik de betrokkenheid in mijn wijk? Hoe zet ik een stuurgroep op? En hoe breng ik vraag en aanbod in mijn wijk bij elkaar? Maar ook het waarborgen van privacy en veiligheid is een thema in dit handboek.

Bij buurthulp bestaan geen vaste methodieken en blauwdrukken die altijd en overal werken. Elke buurt kent weer andere mensen met eigen, bijzondere kennis en vaardigheden. En in elke wijk spelen verschillende behoeften aan hulp en ondersteuning. Daarom staan er veel verschillende voorbeelden in dit handboek. De auteurs onderschrijven dat de drie fases van voorbereiden/verkennen, opzetten/uitvoeren en evalueren/opschalen de basis vormen van buurthulp, en dat buurtbewoners altijd de eigenaar blijven van een initiatief. Ook al jeuken de handen van de professional soms.

LEESTIP



Lees ook het webartikel [Werkzame elementen bij buurtontwikkeling](#). Het mobiliseren van eigen kracht in buurtontwikkeling. Met links naar achtergrondinformatie en goede voorbeelden.

BOUWSTENEN



Bouwen aan buurthulp ►



Help een burgerinitiatief! ►



BUUV ►



Baolder Noaberschap ►



Leeszaal Rotterdam West ►



TijdVoorElkaar ►



WeHelpen ►

Toepassing in het onderwijs

Het handboek *Bouwen aan buurthulp* geeft studenten de mogelijkheid om uitgebreid kennis te maken met het thema buurthulp en te ontdekken wat eronder wordt verstaan, en vooral hoe er invulling aan te geven is. Daarnaast kunnen studenten zich door de vele voorbeelden laten inspireren om er straks in hun eigen werk ook mee aan de slag te gaan.

Werkvormen

- Vraag studenten om vanuit hun rol als buurtbewoner voor hun eigen buurt of wijk een passend initiatief te bedenken. Hierbij presenteren zij in de les wat hun plan is, waarom ze voor dit plan kiezen, wat en wie ze ervoor nodig hebben, en wat de rol van professionals, burgers en gemeente is bij dit initiatief.
- Laat studenten inventariseren welke initiatieven er in hun eigen wijk, gemeente of buurt zijn. Hoe zijn deze tot stand gekomen, wat zijn de succesfactoren, welke rol speelt de professional? Wat hebben professionals wel gedaan en juist niet gedaan? Wat adviseren burgers uit dit initiatief aan studenten hoe zij later een initiatief kunnen ondersteunen? Het is leuk als studenten deze inventarisatie via interviews tot stand kunnen brengen.
- Laat studenten in de les een 'buurthulpquiz' voorbereiden en uitvoeren. Belangrijk is dat de drie fases aan bod komen: verkennen/voorbereiden, opzetten/uitvoeren en uitbreiden/evalueren van een burgerinitiatief. Onderdeel van de quiz kunnen de werkzame elementen zijn in de verschillende fases, of de competenties waarover een professional in verschillende fases moet beschikken.

BOUWSTENEN



Bouwen aan buurthulp ►



Help een burgerinitiatief! ►



BUUV ►



Baalder Noaberschap ►



Leeszaal Rotterdam West ►

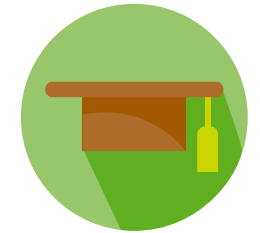


TijdVoorElkaar ►



WeHelpen ►

Help een burgerinitiatief!



Korte omschrijving

Het werkboek *Help een burgerinitiatief!* (Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties, 2010) ondersteunt gemeenten om in te spelen op de energie en kansen die initiatieven van burgers kunnen bieden om van losse projecten tot een vanzelfsprekende manier van werken voor de hele gemeente te komen. Het werkboek helpt professionals om mooie initiatieven niet afhankelijk te laten blijven van die ene enthousiaste ambtenaar, wethouder of buurtwerker. De gemeente is speelt een belangrijk rol in dit proces, en dus ook in dit werkboek.

Het werkboek [Help een burgerinitiatief!](#) is te downloaden van de website van rijksoverheid.

Toepassing in het onderwijs

Het werkboek is geschikt om studenten kennis te laten maken met de wereld van burgerinitiatieven en met de mogelijkheden daar als gemeente en professional in samen te werken. Het boek is geschreven voor ambtenaren, echter voor professionals in de zorg en welzijn staat er ook waardevolle informatie in.

Door de informatie en instrumenten komen studenten op een gevarieerde manier in aanraking met de waarde van ondersteuning bij buurthulp/burgerinitiatieven. Er komen verschillende thema's van burgerinitiatieven aan bod, en dat geeft studenten de mogelijkheid om vanuit verschillende vertrekpunten over het onderwerp na te denken, ermee aan de slag te gaan en in een veilige setting te oefenen.

BOUWSTENEN



Bouwen aan buurthulp ►



Help een burgerinitiatief! ►



BUUV ►



Baarder Noaberschap ►



Leeszaal Rotterdam West ►



TijdVoorElkaar ►



WeHelpen ►

Werkvormen

- Leg studenten een casus voor waarin een gemeente merkt dat veel burgerinitiatieven als een ‘nachtkaars’ uitgaan. Er wordt vaak enthousiast aan begonnen, maar als de initiatiefnemers stoppen of een ambtenaar vertrekt is het afgelopen. Vraag aan de studenten een plan te maken hoe een burgerinitiatief wel blijvend succesvol kan worden georganiseerd. Leg daarin specifiek de nadruk op het feit dat burgers eigenaar van het initiatief zijn, en dat de professional een ondersteunende rol heeft. Bijvoorbeeld vanuit de stimulerende of doorverwijzende rol van de wijkverpleegkundige.
- Vraag studenten om voorbeelden van burgerinitiatieven in hun gemeente op te sporen en na te gaan hoe dit burgerinitiatief is begonnen, hoe het is uitgevoerd en hoe men het heeft geborgd en eventueel verspreid naar andere gemeenten of buurten. Laat hen ook nagaan in hoeverre de professionals een ondersteunende rol hebben gespeeld.
- Vraag studenten om drie verschillende voorbeelden te vinden van gemeenten die een burgerinitiatief hebben omarmd. Specifiek de rol van de gemeente is interessant om te analyseren. Laat studenten in de les toelichten en presenteren hoe de aanpak van de gemeenten onderling verschilt, en welke verschillende rollen professionals hierbij hebben gehad. Daag hen uit ook de drie fases erin terug te laten komen: verkennen/voorbereiden, opzetten/uitvoeren en evalueren/opschalen.
- Studenten kunnen een buurtverkenning doen. Ze kunnen cijfermatig of kwalitatief de buurt in beeld brengen. Bijvoorbeeld door langs de deuren te gaan en verhalen op te halen over en uit de buurt. Het is dan vaak zinvol om een specifiek thema of een specifieke vraag te kiezen. De student richt zich bijvoorbeeld op burenhulp, vrijwillige inzet, of op een groter buurtinitiatief. Studenten kunnen behoeften inventariseren en wellicht een plan maken. Eventueel kunnen zij een buurtbrainstorm organiseren en begeleiden.

BOUWSTENEN



Bouwen aan buurthulp ►



Help een burgerinitiatief! ►



BUUV ►



Baarder Noaberschap ►



Leeszaal Rotterdam West ►



TijdVoorElkaar ►



WeHelpen ►

BUUV



Korte omschrijving

De website BUUV is een mooi online voorbeeld van hoe buurthulp georganiseerd kan worden. Het is namelijk een online marktplaats voor een buurt of wijk. Er worden diensten aangeboden en gevraagd die buurtbewoners voor elkaar kunnen doen, zonder dat er direct iets tegenover staat. Er is geen winstoogmerk. De diensten kunnen van alles zijn: koken, iemand gezelschap houden, de hond uitlaten, een lift naar de dokter, een klusje in huis of hulp in de tuin.

BUUV is bedoeld voor iedereen met een vraag of aanbod. Bijvoorbeeld ouderen die niet stil willen zitten en hun kennis willen delen. Gezinnen die alleenstaanden uitnodigen om te komen eten. Wijkverpleegkundigen die mensen zoeken om iemand naar het ziekenhuis te begeleiden. Nieuwe Nederlanders die de taal willen leren van iemand in hun wijk.

Ga naar de website [BUUV](#). 

Toepassing in het onderwijs

De website laat studenten inzien wat voor soort hulp en zorg er geboden wordt. Vaak kennen zij vanuit stage en werk vooral de formele kant. Met BUUV kan de combinatie gevonden worden tussen formeel en informeel. Studenten kunnen vanuit de rol van professional nagaan hoe zij met de formele zorg kunnen aansluiten bij ideeën en initiatieven. Ze kunnen als student zelf ook kijken hoe zij als burger aansluiting kunnen vinden. Verschillend perspectief maakt de relatie van formele zorg en buurthulp duidelijk.

Er bestaan vele websites zoals BUUV. Het is leerzaam om studenten hiernaar op zoek te laten gaan en een vergelijking te laten maken. Welke site of app zouden studenten kunnen bedenken die kan ondersteunen bij buurthulp of een burgerinitiatief in hun eigen wijk of buurt? BUUV is niet de enige site op dit gebied, en zal ook niet de laatste zijn. Hebben studenten innovatieve ideeën?

BOUWSTENEN



Bouwen aan buurthulp ►



Help een burgerinitiatief! ►



BUUV ►



Baarder Noaberschap ►



Leeszaal Rotterdam West ►



TijdVoorElkaar ►



WeHelpen ►

Werkvormen

- Laat studenten reflecteren op het verschil tussen deze vorm van buurthulp en vrijwillige inzet in organisatieverband. Buurthulp neemt een andere vorm aan, wederkerigheid en een gedeeld profijt spelen hierbij meer een rol. Bij vrijwillige inzet zijn hulp en profijt vaak eenzijdig. Studenten kunnen op de website uitzoeken welke vorm zij het meeste herkennen. Zien ze vormen waarbij er een gedeeld profijt is? Of gaat het om een eenzijdige ondersteuningsvraag of aanbod? Studenten leren zo het verschil te zien tussen verschillende vormen van informele zorg, die dus ook een andere begeleiding vragen van een professional.
- Studenten kunnen mensen op BUUV benaderen voor een interview/onderzoek. Bijvoorbeeld over verschillende vormen van informele zorg en waarom mensen zich aanmelden bij deze website. Wellicht is het goed om coördinatoren van BUUV over een dergelijke opdracht in te lichten. Misschien is het zelfs mogelijk om een onderzoek voor BUUV of een soortgelijk platform uit te voeren.
- Studenten kunnen als kleine stage ook zelf iets plaatsen op BUUV. Wellicht kunnen zij voor een bepaalde periode iets betekenen voor een ander of een buurt, en kan dat uitmonden in een zelfbedachte stage. Studenten kunnen een vlog/blog bijhouden over hun ervaringen en zo leren om ervaringen te expliciteren en te delen.
- Studenten kunnen in hun stage BUUV gebruiken om aan te sluiten bij informele vormen van zorg, zoals buurthulp. Laat hen als onderdeel van hun stage niet alleen de formele kant van zorg ervaren, maar juist ook de kracht van samenwerking tussen van informele en professionele zorg.
- Laat studenten mensen in de wijk aanspreken en activeren om van BUUV gebruik te gaan maken. Voor studenten is het interessant om te analyseren wat mensen beweegt om wel of niet van dit platform gebruik te maken. Hoe denken buurtbewoners over het delen van hun hulpvraag op internet, en hoe denken zij over privacy?

BOUWSTENEN



Bouwen aan buurthulp ►



Help een burgerinitiatief! ►



BUUV ►



Baalder Noaberschap ►



Leeszaal Rotterdam West ►



TijdVoorElkaar ►



WeHelpen ►

Baalder Noaberschap



Korte omschrijving

Noaberschap (Twents) of naoberschap (Achterhoeks, Drents en Sallands) is van oudsher een kleine sociale, overwegend agrarische gemeenschap van noabers (buren). Iedere noaber heeft in het noaberschap een zogeheten noaberplicht. Dit is de verplichting de andere noabers desgewenst met raad en daad bij te staan. Vanouds was het een heel ruime en intensieve vorm van burenhulp, die onontbeerlijk was voor de bewoners van boerderijen en in dorpen die niet kunnen rekenen op goede openbare voorzieningen. De noaste noaber is doorgaans de meest nabije buur. Meestal is dat diegene aan wiens kant de eigen voordeur zit. Deze noaste noaber heeft een nog sterkere noaberplicht. Hij verzorgt de planten, post en soms zelfs de huisdieren als zijn buurman of -vrouw op vakantie is. Ook ondersteunt hij in kleine zaken bij ziekte en bij overlijden, en regelt hij uit naam van alle noabers voor een fruitmand, rouwkrans, ooievaar, Abraham, Sara, huwelijksboog of meiboom.

Studenten herkennen waarschijnlijk de veranderende maatschappij. Waar vroeger voor een helpende hand even snel naar de burens werd gelopen, is dat in onze huidige tijd wat minder vanzelfsprekend (Vermeij, 2016). Toch sprak die onderlinge hulp een aantal mensen in de wijkgemeente Baalder nog steeds aan. In 2013 zijn zij gestart met een wijkhulpdienst Baalder Noaberschap. Dit project is een initiatief van de wijkdiaconieën van PKN en GKV uit Baalder en is bedoeld om de betrokkenheid met elkaar in de gehele wijk Baalder concreet te maken en samen te ervaren. Dat doet men door naar elkaar om te zien, elkaar te helpen en voor elkaar te zorgen. Baalder Noaberschap kan op allerlei manieren ingevuld worden en iedereen kan op zijn of haar eigen wijze en met eigen talenten meedoen.

Ga naar de website van [Baalder Noaberschap](#).

BOUWSTENEN



Bouwen aan buurthulp ►



Help een burgerinitiatief! ►



BUUV ►



Baalder Noaberschap ►



Leeszaal Rotterdam West ►



TijdVoorElkaar ►



WeHelpen ►

Toepassing in het onderwijs

Het mooie van dit voorbeeld is dat er gebruik wordt gemaakt van een oude traditie die weer nieuw leven in wordt geblazen. Hierbij is het voor studenten interessant te zien dat lokale instituten als de kerk een andere rol oppakken en samen met buurtbewoners op zoek gaan naar gezamenlijke praktische behoeften. Studenten leren creatief te kijken naar de bekende rollen van organisaties en buurtbewoners. Kan dat anders? En hoe dan? Hoe kan een initiatief versterkt worden als het wellicht vastgelopen is?

Werkvormen

- Laat studenten in de rol van buurtbewoner in een (plattelands)gemeente kruipen. Hoe zouden zij dit initiatief adopteren en verspreiden naar hun buurt? Welke stappen zijn nodig, hoe kunnen zij gebruikmaken van de ervaringen van Baalder Noaberschap? Welke zorg en ondersteuning zouden zij willen geven? Welke andere activiteiten kunnen zij bedenken?

- Laat studenten dit initiatief voor een wijk of buurt in de grote stad uitwerken. Hoe ziet het eruit? Hoe heet het dan? Wat nemen ze over? Wat laten ze weg? Kunnen ze nog van andere technologie gebruikmaken behalve een website?
- Speel in de les de volgende casus: de kerken kunnen niet meer meedoen en roepen de hulp van een professional in. Hoe kan de student als buurtwerker of sociaal werker bijdragen om het initiatief te redden en vooral zorgen dat het initiatief blijft bestaan dankzij burgers zelf. Wat is zijn of haar rol? Waar kan de student een bijdrage in leveren? Laat hen een plan bedenken waarin zij hun eigen rol duidelijk beschrijven en presenteren aan de klas. Deze werkvorm leent zich vooral goed voor toekomstig sociaal werkers in de wijk.

BOUWSTENEN



Bouwen aan buurthulp ►



Help een burgerinitiatief! ►



BUUV ►



Baalder Noaberschap ►



Leeszaal Rotterdam West ►



TijdVoorElkaar ►



WeHelpen ►

TijdVoorElkaar




Korte omschrijving

In de methodiek TijdVoorElkaar staat de eigen kracht van buurtgenoten centraal. Professionals stimuleren bewoners om zowel een dienst aan te bieden, als om hulp te vragen. Ook bij deze methode geldt dat het eigenaarschap bij de buurtbewoners zelf ligt, en dat de professional een ondersteunende rol inneemt. Diensten die worden uitgewisseld zijn bijvoorbeeld boodschappen doen, klussen, of hulp met een computer. Vraag en aanbod worden eenvoudig in beeld gebracht op een website. Hierdoor komen buurt- of wijkbewoners op een informele manier met elkaar in contact. Door duurzame contacten tussen bewoners te stimuleren, kan bijvoorbeeld sociaal isolement voorkomen worden.

Het bijzondere van deze methode is dat de on- en offline mogelijkheden van de aanpak elkaar versterken. Er wordt namelijk gewerkt met een interactieve website en een sociaal makelaar. Buurtbewoners en lokale organisaties informeren elkaar over vraag en aanbod van diensten (zoals ramen wassen, boodschappen doen of hulp bij computergebruik) via de interactieve website. De sociaal makelaar is als professional een spin in het web, en heeft twee kerntaken: het matchen van vraag en aanbod

en het betrekken van sociaal kwetsbare bewoners. Ook bij deze methodiek kan er verschil zijn in matches die de vorm krijgen van vrijwillige inzet en matches of ideeën die uitmonden in buurthulp (de vorm waarin de buurt initiatiefnemer en afnemer is).

De methodiekbeschrijving van [TijdVoorElkaar](#),  ontwikkeld door Social Minds (2011), is te downloaden van de website van Movisie.

Toepassing in het onderwijs

De methode geeft studenten de mogelijkheid om op een praktische manier kennis te maken met de rol van professionals bij buurthulp. De focus van de professional ligt binnen het buurthulpinitiatief op het realiseren van een netwerk waarin mensen zelf bepalen wat zij bieden en wat zij nodig hebben. Aan de hand van TijdVoorElkaar kunnen studenten bekijken welke initiatieven er in hun eigen wijk of buurt mogelijk zouden zijn.

BOUWSTENEN



Bouwen aan buurthulp ►



Help een burgerinitiatief! ►



BUUV ►



Baarder Noaberschap ►



Leeszaal Rotterdam West ►



TijdVoorElkaar ►



WeHelpen ►

Werkvormen

- Laat studenten in de rol van sociaal makelaar kruipen. Als zij sociaal makelaar voor hun wijk of buurt zouden zijn, hoe zouden zij TijdVoorElkaar tot een succes in hun wijk maken? Hoe zouden zij het voorbereiden, wie zouden ze erbij betrekken, wat is nodig om te starten, hoe wordt het uitgevoerd?
- Laat studenten zelf een initiatief bedenken voor hun buurt, wijk of gemeente, waarin een offline en online aanpak gecombineerd worden. Hoe zijn deze twee communicatie-/verbindingskanalen in te zetten, en wanneer is welke nodig? Voor welke doelgroep?
- Laat studenten drie verschillende voorbeelden opzoeken van gemeenten die een burgerinitiatief hebben omarmd waarbij de online en offline aanpak gecombineerd worden. Laat hen in de les toelichten en presenteren hoe de aanpakken van de gemeenten van elkaar verschillen, en welke verschillende rollen professionals hierbij hebben gehad.

BOUWSTENEN



Bouwen aan buurthulp ►



Help een burgerinitiatief! ►



BUUV ►



Baelder Noaberschap ►



Leeszaal Rotterdam West ►



TijdVoorElkaar ►



WeHelpen ►

WeHelpen



Korte omschrijving

Eerder in deze bundel werd BUUV beschreven als online platform dat als doel heeft de sociale cohesie en de veiligheid in een buurt te vergroten. BUUV doet dat door buurtinwoners, gemeente, verenigingen en ondernemers bij elkaar te brengen. WeHelpen is een ander online platform dat net iets anders werkt.

[WeHelpen](#) is een product van coöperatie WeHelpen, opgericht door Achmea, Bureauvijftig, CZ, Menzis, PGGM, Rabobank, The Caretakers en VitaValley. WeHelpen is een gratis website toegankelijk voor iedereen vanaf 16 jaar. Je kunt er een hulpvraag plaatsen of hulp aanbieden. Het doel is om mensen te motiveren elkaar te helpen en te stimuleren dat hulp vragen en hulp bieden vanzelfsprekender wordt. Ook kun je de website gebruiken om een hulpnetwerk in bijvoorbeeld je wijk of buurt op te richten.

Toepassing in het onderwijs

Door het grote aanbod aan platforms, met verschillende mogelijkheden, moeten studenten deze kritisch kunnen beoordelen. Wat zijn de aspecten van elke app? Welke voordelen en welke nadelen zijn er te vinden? Hoe werken ze? Zaken als veiligheid, privacy van gegevens en hulpvraag, betrouwbaarheid en functionaliteit zijn bij zorg en ondersteuning belangrijk, en dus ook bij dit soort digitale ondersteuningsvormen. Studenten moeten dit kunnen analyseren en erover kunnen reflecteren.

BOUWSTENEN



Bouwen aan buurthulp ►



Help een burgerinitiatief! ►



BUUV ►



Baarder Noaberschap ►



Leeszaal Rotterdam West ►



TijdVoorElkaar ►



WeHelpen ►

Werkvormen

- Laat studenten de makers of ondernemers achter een platform interviewen, en zo wellicht een analyse maken van verschillende platforms. Hoe kijken de makers aan tegen de hevige concurrentie op dit gebied, en welke invloed heeft dat op de professionaliteit van dit soort digitale vormen? En hoe verhoudt het zich tot andere sociale platforms met commerciële insteek, zoals Facebook? Wat zijn voordelen van beide?
- Laat studenten bekijken hoe zij een platform kunnen verbeteren. Welke aspecten ontbreken er nog die een ander platform misschien in zich heeft? Hoe zouden zij het tot een groter succes kunnen maken? Wellicht kan een student stage lopen bij een online platform, met een dergelijke vraag als onderzoeksvraag.
- Studenten kunnen tijdens een stage ook het aanbod op een platform analyseren. Wat zijn de grote lijnen in het vraag en aanbod? Wat valt daaruit te leren? Welke behoeften hebben mensen, en welke zorg en ondersteuning is daar het meest op zijn plaats? Is dat bijvoorbeeld buurthulp, vrijwillige inzet, of een groter buurtinitiatief?
- Studenten kunnen bij een welzijns- of zorgorganisatie langsgaan om te kijken of navragen hoe zij gebruikmaken van de kracht van de wijk. Wellicht kan hier op hun stage- of werkplek aandacht voor zijn. Hoe gaat de formele zorg om met buurthulp? En wordt er samengewerkt? Hoe wordt er gebruikgemaakt van een online platform, is de formele zorg zichtbaar op het platform?

BOUWSTENEN



Bouwen aan buurthulp ►



Help een burgerinitiatief! ►



BUUV ►



Baarder Noaberschap ►



Leeszaal Rotterdam West ►



TijdVoorElkaar ►



WeHelpen ►

Leeszaal Rotterdam West



Korte omschrijving

In 2012 besluit Bibliotheek Rotterdam 15 van de 21 wijkbibliotheken te sluiten. Een handtekeningenactie in Rotterdam-West om sluiting te voorkomen heeft geen resultaat. Daarop nemen twee lokaal actieve ondernemers/onderzoekers het initiatief tot Leeszaal Rotterdam West. De initiatiefnemers organiseerden bijeenkomsten op bestaande ontmoetingsplekken in de wijk, met hulp van bewonersgroepen. Aanwezigen kregen twee vragen voorgelegd: Hoe ziet jouw ideale leeszaal eruit? Wat ben je zelf bereid hiervoor te doen?

Sinds 2013 is Leeszaal Rotterdam West vijf dagen geopend, en biedt zij een scala aan activiteiten aan bezoekers. Het principe is simpel: een lener neemt een boek mee zonder administratie, en als hij het uit heeft, brengt hij het terug. Er zijn abonnementen op vijf verschillende kranten, er zijn computers, en er is

wifi. Mensen houden er werkbesprekingen, komen er rustig werken of even een kop koffie drinken en een krantje lezen. Er worden taallessen gegeven, er is een kinderprogramma, er worden literaire maaltijden, dichtersavonden, zzp-ontbijten, boekpresentaties en boekpreviews gehouden, en er worden debatten georganiseerd over laaggeletterdheid, burgerparticipatie en sociaal ondernemerschap.

Leeszaal Rotterdam West wordt gerund door een diverse groep van zo'n tachtig vrijwilligers. Dit zijn heel verschillende mensen, die elkaar niet zomaar dagelijks spreken. Door de Leeszaal delen ze iets met elkaar: de wil om een plek te maken waarvan ze allemaal vinden dat die in hun stad, in hun wijk, nodig is.

Bekijk de website van de [Leeszaal Rotterdam West](#).

BOUWSTENEN



Bouwen aan buurthulp ►



Help een burgerinitiatief! ►



BUUV ►



Baarder Noaberschap ►



Leeszaal Rotterdam West ►



TijdVoorElkaar ►



WeHelpen ►

Toepassing in het onderwijs

De kracht van dit voorbeeld is dat het laat zien dat vanuit een gezamenlijk urgentiegevoel veel mogelijk is. Het voorbeeld laat alle facetten van buurthulp zien. Iedereen kan er zijn eigen behoefte en vraag uit halen, het is een initiatief van buurtbewoners en zij hebben de regie. Het heeft alle fases van voorbereiden, opzetten en uitbreiden doorlopen, en het blijft zich ontwikkelen. Daarnaast levert iedereen zijn of haar eigen bijdrage. Werkloos, anderstalig, universitair opgeleid: iedereen kan een rol spelen.

Werkvormen

- Laat studenten in de rol kruipen van buurtwerker in hun eigen gemeente. Als zij dit idee voor een leeszaal in hun eigen wijk of buurt zouden hebben, hoe zouden zij dit adopteren en in hun buurt verspreiden? Welke stappen zijn er nodig, hoe kunnen zij gebruikmaken van het Rotterdamse voorbeeld? Laat studenten zo mogelijk een bezoek brengen aan Leeszaal Rotterdam West. Welke professionele zorg en ondersteuning zouden zij willen geven zonder de regie over te nemen? Welke andere activiteiten kunnen zij bedenken?
- Laat studenten zelf een ander initiatief voor hun buurt of wijk bedenken. Welke 'lessons learned' nemen zij over van Leeszaal Rotterdam West?

- Speel in de les de volgende casus: De leeszaal wordt bedreigd door sluiting, omdat het pand niet meer bewoonbaar is. Hoe kunnen de studenten als buurtwerker of sociaal werker bijdragen om het initiatief te redden? Wat is hun rol? Waarin kunnen zij een bijdrage? Laat hen een plan bedenken waarin zij hun eigen rol duidelijk beschrijven en aan de klas presenteren. Er kan ook voor gekozen worden een 'commissie van wijze heren en dames' in te zetten die de plannen kritisch bekijkt.
- Laat studenten een dergelijk initiatief analyseren in financieel opzicht. Waar komt het geld vandaan, zijn er fondsen gebruikt of crowdfunding? En wat zijn de belangen hierbij? Wat betekent dat voor de levensvatbaarheid? Antwoorden op dit soort vragen kunnen een mooie analyse en aanbeveling zijn van een kritische en creatieve student.

BOUWSTENEN



Bouwen aan buurthulp ►



Help een burgerinitiatief! ►



BUUV ►



Baarder Noaberschap ►



Leeszaal Rotterdam West ►



TijdVoorElkaar ►



WeHelpen ►

Thema 6: Zelfhulp

Het gaat bij Zelfhulp zowel om zelfhulp als door-en-voorinitiatieven. Zelfhulp heeft een eigen plek binnen het grotere onderwerp informele zorg. Anders dan bijvoorbeeld buurthulp gaat het hier specifiek om mensen die eenzelfde ontwrichtende ervaring of verslaving hebben. Ook is er geen sprake van een familierelatie, zoals bij mantelzorg wel aan de orde is. We spreken over zelfhulp als:

- het gaat om hulp voor en door mensen zelf in de samenleving;
- onderling contact tussen mensen die een ontwrichtende ervaring hebben meegemaakt centraal staat;
- mensen openstaan voor andere deelnemers en hun verhaal;
- er naast hulp voor zichzelf er ook hulp aan anderen wordt geboden. Dit zonder tussenkomst van een professional;

- de hulp gebaseerd is op wederkerigheid, erkenning en herkenning;
- deelnemers te maken krijgen met ervaringen van elkaar. Luisteren hiernaar stimuleert de reflectie op de eigen ervaring. Dit zorgt voor ervaringskennis en reflectie zorgt ervoor dat mensen hun ervaringen verwerken.

Naast overeenkomsten zijn er ook verschillen tussen zelfhulpgroepen en door-en-voorinitiatieven. Zelfhulpgroepen is hulp aan jezelf én aan anderen met hetzelfde probleem, vaak in zelf organiserend groepsverband. Het gaat om gezamenlijke, vrijwillige hulp en ondersteuning van mensen die zelf of bijvoorbeeld als partner te maken hebben met aandoeningen, psychische of sociale problemen. Het doel van de activiteiten is herstel, het beheersen en/of overwinnen van het probleem (Steyaert & Kwekkeboom, 2014). De kracht van zelfhulp is dat de deelnemers zelf regie

BOUWSTENEN



Zelfhulp, wat is het? ►



Onderwijsmodule Zelfhulp ►



Gesteund door zelfhulp ►



Gemeenten en zelfhulp ►




De weg naar herstel ►




AA-methodiek ►



Door- en voorinitiatieven ►

nemen over hun welzijn. Ook helpen zij anderen. Dit bevordert vaak, onbewust, het eigen herstel. Verschillende steunpunten in Nederland zorgen voor faciliteiten voor bijeenkomsten, ondersteuning van de trekkers van een zelfhulpgroep en een overzicht van de zelfhulpgroepen in een regio. Een mooi voorbeeld is [Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant](#). 

Anders dan bij zelfhulp gaat het bij door-en-voorinitiatieven om een dienst of aanbod (voorziening). Onderdeel van deze voorziening is vrijwel altijd een inloop- en vraagbaakfunctie. De voorziening richt zich op mensen met eenzelfde achtergrond. Een mooi voorbeeld hiervan is [Villa Bedreivigheid](#),  in Doetinchem. Dat is een voorziening voor mensen met een verslaving of psychiatrische problematiek.

Naast een inloop- en vraagbaakfunctie bieden veel door-en-voorinitiatieven andere laagdrempelige activiteiten, zoals zelf georganiseerde cursussen en dagactiviteiten. Dit alles georganiseerd voor en door mensen met dezelfde ervaring. De bijdrage van deelnemers sluit zoveel mogelijk aan bij de behoeften én hun talenten.

Een tweede verschil met zelfhulpgroepen is dat ervaringsdeskundigheid van de medewerkers van groter belang is. Persoonlijk is iedereen gelijk, maar er is hiërarchie in de mate van herstel. De hulpvraag van een bezoeker wordt beantwoord door iemand die al verder is met zijn of haar herstel. Zo zijn de medewerkers een voorbeeld voor de mensen die binnenlopen. Deze deskundigheid leidt tot wederzijdse herkenning bij hulpvrager en ervaringsdeskundige. Daardoor is het contact meestal directer dan bij contact met een professional. En dat opent de weg naar ondersteuning.

Om studenten kennis te laten maken met onderlinge zorg, kunt u als docent gebruikmaken van allerlei materialen die hiermee samenhangen. Dit geeft de toekomstige professional de kans om onderlinge zorg op waarde te schatten en de mogelijkheden van onderlinge zorg te herkennen en te benutten.

BOUWSTENEN



Zelfhulp, wat is het? ►



Onderwijsmodule Zelfhulp ►



Gesteund door zelfhulp ►



Gemeenten en zelfhulp ►



De weg naar herstel ►

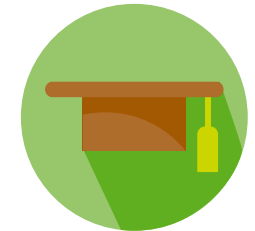


AA-methodiek ►



Door- en voorinitiatieven ►

Zelfhulp, wat is het?



Korte omschrijving

Er zijn verschillende korte films geproduceerd over het onderwerp zelfhulp. Ze bieden zowel perspectieven vanuit deelnemers aan zelfhulp, als informatie over het onderwerp:

- [Wmo gestript. Deel 4: over zelfhulp](#): een getekende film die een introductie biedt over zelfhulp, met voorbeelden, geschiedenis en omschrijving van doelgroepen.
- [Hoe kunnen gemeenten zelfhulpinitiatieven ondersteunen?](#): film waarin met behulp van tekeningen, wordt uitgelegd wat zelfhulp is en hoe gemeenten initiatieven op dat gebied kunnen ondersteunen.
- [Bijsluiter ontbreekt](#): 13-delige serie van Omroep Brabant over mensen die betrokken zijn bij een zelfhulpgroep.
- [Zelfhulp werkt!](#): film van Stichting Zelfhulp Netwerk met informatie over het effect van een ontwrichtende gebeurtenis. Met getuigenissen van deelnemers aan zelfhulp, en uitleg in relatie tot onderzoek.

- [Mensen helpen mensen. De kracht van zelfhulp en lotgenotencontact](#): film van Trefpunt Zelfhulp met ervaringen van deelnemers aan een zelfhulpgroep.
- [Zelfregie werkt - handboek](#): In dit eerste hoofdstuk van het handboek staan de uitgangspunten van een door- en voorinitiatief. Dit geeft inzicht wat er aan speciale ingrediënten in deze vorm van ondersteuning nodig zijn en waar zo'n initiatief aandacht voor moet hebben.

Naast filmpjes is er ook ander materiaal beschikbaar. Op de website [Zelfhulpverbindt.nl](#) wordt bijvoorbeeld praktische informatie aangeboden voor professionals in de vorm van downloadbare posters en wachtkamerinformatie, en de cursus *Opzetten en begeleiden van zelfhulpgroepen*.

BOUWSTENEN



Zelfhulp, wat is het? ►



Onderwijsmodule Zelfhulp ►



Gesteund door zelfhulp ►



Gemeenten en zelfhulp ►



De weg naar herstel ►



AA-methodiek ►



Door- en voorinitiatieven ►

Toepassing in het onderwijs

De filmpjes zijn door hun verschillende perspectieven interessant voor studenten. Studenten kunnen later als professionals te maken krijgen met burgers die baat kunnen hebben bij een vorm van zelfhulp. Of ze kunnen als ondersteuner (bijvoorbeeld vanuit de gemeente) gaan samenwerken met zelfhulpinitiatieven. Goede kennis over doorverwijzing, samenwerking en ondersteuning is dus belangrijk.

Werkvormen

- Voor veel cliënten is een zelfhulpgroep een onbekende vorm van hulp. Laat studenten een filmpje vertonen aan een cliënt uit hun stage of werk, en laat hen met die cliënt een gesprek voeren over het thema zelfhulp. Hoe ziet de cliënt deze vorm van hulp? Wat trekt en wat is spannend? Highlights kunnen besproken worden in de les. Studenten leren zo het perspectief van cliënten op zelfhulp zien.
- Laat studenten een eigen filmpje maken van een zelfhulp- of door- en-voorinitiatief. Hiervoor moeten zij zoeken naar groepen en contact leggen. Als professional moeten zij dit ook doen, om tot samenwerking met deze initiatieven te komen. Studenten leren omgaan met mensen met verschillende achtergronden en ervaren hoe belangrijk integriteit is. Zeker bij het maken van een filmpje: daarbij speelt privacy een belangrijke rol.
- Nodig mensen met ervaring met zelfhulp of door-en-voorhulp uit in de klas om hun verhaal te doen. Het vaak nieuwe onderwerp krijgt zo meer aandacht, zeker vanuit het perspectief van de deelnemer. In Leeuwarden verzorgt Steunpunt Zelfhulp meerdere keren per jaar samen met verschillende zelfhulpgroepen gastcolleges op de NHL Stenden Hogeschool om toekomstig professionals te informeren over de mogelijkheden van zelfhulp.
- Laat studenten in gesprek gaan met mensen uit hun directe omgeving die afhankelijk zijn van anderen. Hun oom in een rolstoel, hun oma in een verzorgingshuis of iemand anders die ze goed kennen. Laat hen vragen hoe het is om geholpen te worden door professionals. Hoe voelt dat? Hoe zien zij de relatie, bestaat er een machtsverhouding, of is er gelijkwaardigheid? Hoe is de wederzijdse waardering? En laat hen vragen naar het contact van deze mensen met mensen in een vergelijkbare situatie of met een vergelijkbare hulpvraag. Studenten kunnen zo voor- en nadelen van onderlinge zorg en zorg door professionals met elkaar vergelijken.

BOUWSTENEN



Zelfhulp, wat is het? ►



Onderwijsmodule Zelfhulp ►



Gesteund door zelfhulp ►



Gemeenten en zelfhulp ►



De weg naar herstel ►

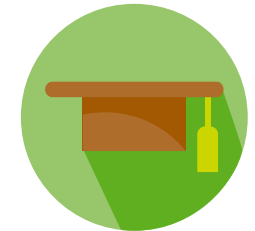


AA-methodiek ►



Door- en voorinitiatieven ►

Onderwijsmodule Zelfhulp



Korte omschrijving

In de onderwijsmodule *Zelfhulp: de relatie tussen zelfhulp en professionele hulp* (Steyaert, 2012) wordt het fenomeen zelfhulp, met nadruk op zelfhulpgroepen beschreven en de relatie tussen zelfhulp en professionele hulpverlening. Deze module draagt bij aan bekendheid met het onderwerp, en verduidelijkt de relatie tussen zelfhulp en professionele hulp. Het biedt zicht op het landelijke en gemeentelijke beleid rondom zelfhulp. Ook het perspectief, de wensen en de beperkingen van de deelnemers aan zelfhulp komen aan bod. Er is aandacht voor de aanvullende hulp die zelfhulp biedt. De onderwijsmodule gaat uit van vier bijeenkomsten van één tot anderhalf uur. Ter voorbereiding van elke bijeenkomst moet een opdracht gemaakt worden.

Download de [onderwijsmodule Zelfhulp](#) van de website van Werkplaatsen Sociaal Domein.

Toepassing in het onderwijs

De student leert het belang zien van een vitale coalitie tussen hulpvrager, zelfhulp en professional. Hij of zij leert welke organisaties er binnen de regio of gemeente actief zijn op het gebied van zelfhulp, en leert aan de zorgbehoevende burgers uitleggen wat zij van zelfhulp kunnen verwachten. Ook kan de student aan de slag met voorbeelden van sociale interventies waarmee ondersteuning aan zelfhulp vorm kan worden gegeven.

Werkvormen

- Laat studenten een les verzorgen aan de hand van de lesmodule. Door erover te vertellen gaat de stof meer leven bij de studenten. De vier lessen kunnen door vier verschillende studenten(groepjes) gegeven worden.
- Laat studenten in hun gemeente bekijken hoe zelfhulp ondersteund wordt. Is daar beleid voor ontwikkeld? Komt het in stukken terug? Wat is de visie van de gemeente? Eventueel kunnen studenten hier een ambtenaar over bevragen of een aanbevelingsbrief schrijven naar aanleiding van hun eigen bevindingen na bijvoorbeeld een interview.

BOUWSTENEN



Zelfhulp, wat is het? ►



Onderwijsmodule Zelfhulp ►



Gesteund door zelfhulp ►



Gemeenten en zelfhulp ►



De weg naar herstel ►

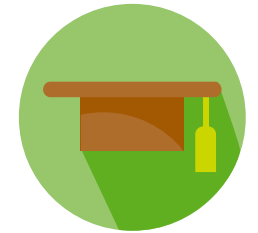


AA-methodiek ►



Door- en voorinitiatieven ►

Gesteund door zelfhulp



Korte omschrijving

Gesteund door zelfhulp (Steyaert & Kwekkeboom, 2014) is een publicatie waarin zelfhulp aan bod komt aan de hand van een wetenschappelijke en historische analyse, aangevuld met voorbeelden van personen met zelfhulpervaring. Beleid en effecten worden besproken, evenals de infrastructuur, verschijningsvormen en toekomstmogelijkheden voor zelfhulp. Zelfhulp versterkt de zelfredzaamheid en resulteert in behoud van regie. Dit komt voort uit de overtuiging dat elkáár helpen een bijdrage levert aan herstel en empowerment die met professionele hulpverlening niet te bereiken valt. Daarmee onderbouwt het boek de waarde van zelfhulp in het huidige tijdsgewricht.

[Gesteund door zelfhulp](#) is te downloaden van de website van Movisie.

Toepassing in het onderwijs

Voor elke hbo-student is de theoretische onderbouwing van het handelen essentieel. Professionals kunnen doorverwijzen naar zelfhulp, zij moeten echter wel weten waarom ze dat doen. Deze publicatie biedt studenten de mogelijkheid daarover te leren.

Werkvormen

- Laat studenten een hoofdstuk en een casus lezen. Laat hen de casus uit de publicatie presenteren voor de klas en die relateren aan een specifiek deel van de gelezen stof.

BOUWSTENEN



Zelfhulp, wat is het? ►



Onderwijsmodule Zelfhulp ►



Gesteund door zelfhulp ►



Gemeenten en zelfhulp ►



De weg naar herstel ►



AA-methodiek ►



Door- en voorinitiatieven ►

- Wat leert de student uit de onderzoeken over het effect van zelfhulp? En in relatie tot de werkzame elementen van professionele vormen van ondersteuning? Is er overlap en wat is het verschil? Hoe waardeert de student dit verschil en hoe ziet hij of zij de zelfhulp in samenwerking met professionele zorg en ondersteuning? Deze vragen kunnen terugkomen in een discussie of in individuele opdrachten.
- Laat studenten een onderzoek naar het effect van zelfhulp opzetten en uitvoeren in de eigen gemeente. Hierdoor leren ze onderzoeksvaardigheden en leren ze inhoudelijk over het onderwerp.
- Dit boek is qua diepgang ook geschikt om inhoudelijke tentamenvragen over te stellen, bijvoorbeeld multiple choice-vragen.

BOUWSTENEN



Zelfhulp, wat is het? ►



Onderwijsmodule Zelfhulp ►



Gesteund door zelfhulp ►



Gemeenten en zelfhulp ►



De weg naar herstel ►

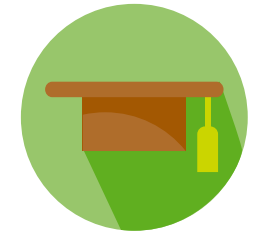


AA-methodiek ►



Door- en voorinitiatieven ►

Gemeenten en zelfhulp



Korte omschrijving

Gemeenten en zelfhulp is een gratis online introductie cursus voor beleidsmakers bij gemeenten. Het geeft inzicht in zelfhulp en hoe zelfhulporganisaties werken. De cursus is opgebouwd uit zes stappen. In de laatste stap wordt een actieplan opgesteld voor het ondersteunen van zelfhulp in de eigen gemeente.

De minicursus [Gemeenten en zelfhulp](#) is te vinden in de online leeromgeving van Movisie .

Toepassing in het onderwijs

Studenten zijn natuurlijk (nog) geen beleidsmaker, maar sommige van hen komen wellicht wel bij een gemeente te werken. Omdat de minicursus gemaakt is voor beleidsambtenaren, zullen docenten die de cursus in hun les willen gebruiken een vertaalslag moeten maken voor de studenten.

Het kan leerzaam zijn studenten in een oefening de rol van ambtenaar te geven, of als (aanstaand) professional te laten nagaan wat de stof in de minicursus voor hen betekent in samenwerking met de gemeente. Wellicht kunnen studenten een voorstel voor een plan maken dat voorgelegd kan worden aan een gemeente, of waarover samen met iemand van de gemeente nagedacht kan worden.

Omdat de minicursus in een kort tijdsbestek te volgen is, kan die ook ingezet worden als huiswerk. Studenten kunnen dit gebruiken als alternatieve leervorm.

Werkvormen

- Laat studenten de minicursus volgen alsof ze bij de gemeente werken, en laat hen in een plan beschrijven hoe zij vanuit de gemeente een zelfhulpinitiatief zouden ondersteunen aan de hand van de zes stappen. Ze kunnen als oefening een actieplan maken en eventueel zelfs insturen bij de gemeente waarin zij wonen.

BOUWSTENEN



Zelfhulp, wat is het? ►



Onderwijsmodule Zelfhulp ►



Gesteund door zelfhulp ►



Gemeenten en zelfhulp ►



De weg naar herstel ►



AA-methodiek ►



Door- en voorinitiatieven ►

- Laat studenten vanuit het perspectief van de professional aangeven welke van de zes stappen zij als eerste bespreekbaar zouden willen maken bij de gemeente. Wat zouden zij de gemeente daarover willen vragen en waarom? Wat hebben de studenten straks als professional nodig om hun cliënt goed te kunnen begeleiden naar of bij zelfhulp?
- In de minicursus worden twee voorbeelden genoemd waarin de gemeente samenwerkt met een zelfhulpinitiatief. Laat studenten deze twee initiatieven vergelijken, en ook verdelen op onderwerpen. Bijvoorbeeld: Hoe is de samenwerking geregeld? En hoe de financiën? Of: hoe is het opgezet?
- Laat studenten iemand van de gemeente interviewen over de samenwerking met en ondersteuning van zelfhulpgroepen of -initiatieven. Studenten leren zo hoe de gemeente denkt en werkt en hoe zij hierover het gesprek aan kunnen gaan.
- Laat studenten een gemeente benaderen, zij kunnen dan vertellen over het effect van zelfhulp. Ze oefenen op die manier het effect van de methode te verwoorden. En ze leren oog te hebben voor zelfhulp, en de belangen van de gemeente af te wegen.

BOUWSTENEN



Zelfhulp, wat is het? ►



Onderwijsmodule Zelfhulp ►



Gesteund door zelfhulp ►



Gemeenten en zelfhulp ►



De weg naar herstel ►



AA-methodiek ►



Door- en voorinitiatieven ►

De weg naar herstel



Korte omschrijving

Met het zelfhulpboek *De weg naar herstel* (Ridgway et al., 2013) kunnen cliënten met psychische problemen aan hun eigen herstel werken. Het boek bevat onder andere oefeningen, suggesties, creatieve uitingen en manieren om stress te verminderen. Door stukjes te lezen, vragenlijsten in te vullen en oefeningen te maken, helpt het boek cliënten om gemotiveerd te blijven en hen door processen te leiden waarin zij zichzelf vragen stellen, ontdekken waar zij met hun leven naartoe willen, en daar plannen voor maken.

De weg naar herstel is de Nederlandse uitgave van *Pathways to Recovery* (Ridgway et al., 2011) die door het centrum voor Psychiatrische Rehabilitatie is benoemd als een van de top 3 van herstelwerken in de Verenigde Staten, en wordt dus ook in Nederland gebruikt. Het is bedoeld voor cliënten van ggz-instellingen, en bevat tips om te leren vooruit te kijken, doelen te stellen voor het leven en dromen te realiseren. Het is niet gericht op psychiatrische symptomen of behandelingen.

Lees meer over [De weg naar herstel](#) op de website van Movisie.

Toepassing in het onderwijs

Het zelfhulpboek is geschikt voor zowel individueel gebruik als in groepen, en hoeft niet van voor tot achter doorgenomen te worden. Studenten kunnen het boek dus ook in willekeurige volgorde gebruiken. Aan de hand van het boek kunnen studenten zelf aan de slag met zelfhulp, en kunnen ze ervaren hoe het is om te werken aan zelfhulp. Let hierbij op dat wanneer studenten zelf met zelfhulp gaan werken, er (onverwachte) gevoelens en gedachten bij hen naar boven kunnen komen. Het kan voor de student nuttig zijn om dat te ervaren, maar het kan ook ongemakkelijk zijn, of niet goed uitkomen. Wees hier als docent op voorbereid, en zorg dat u studenten hier op school in kan begeleiden. Met een goede begeleiding kunnen studenten een sterkere professional worden, die weet en heeft beleefd wat zelfhulp inhoudt.

BOUWSTENEN



Zelfhulp, wat is het? ►



Onderwijsmodule Zelfhulp ►



Gesteund door zelfhulp ►



Gemeenten en zelfhulp ►



De weg naar herstel ►



AA-methodiek ►



Door- en voorinitiatieven ►

Werkvormen

- Laat studenten een eigen probleem inbrengen en gedurende een lesperiode met dit probleem aan de slag aan de hand van de zelfhulpaanpak uit de publicatie. Denk aan lastigheden in de studie, of gedrag dat voor hen afleidend of irriterend is. Een laagdrempelig probleem zorgt voor meer toegankelijkheid om met zelfhulp aan de slag te gaan. Studenten kunnen het boek gebruiken om plannen te maken en ideeën te vormen, ze kunnen lotgenoten zoeken en een groep vormen. Zo ervaren ze hoe het is om zelfhulp in te zetten. Laat hen periodiek reflecteren op de voortgang, en vraag hen naar het nut van zelfhulp, en naar vragen die zij hebben. Welke ondersteuningsbehoeften zouden zij kunnen voorleggen aan bijvoorbeeld de gemeente of professionals (denk aan financiële middelen of een ruimte)? Let op dat studenten bij de confrontatie met problemen soms in de knel kunnen komen. Dit is niet erg en is vaak juist nuttig voor de student, er is echter goede begeleiding door docent of school bij nodig.

- Op het internet zijn ook veel zelfhulpboeken en methoden te vinden. Laat studenten voorbeelden hiervan opzoeken en laat hen analyseren wat de verschillen zijn met dit boek. Ook de voor- en nadelen van online of offline aanwijzingen kunnen dan benoemd worden. Besteed ook aandacht aan online hulpverlening. Online hulp en platforms waar mensen elkaar ontmoeten zijn in opkomst, zie bijvoorbeeld:
 - Nooitmeergokken.nl 
 - Al-Anon Family Group Message Board 
 - Zelfhulpverbindt.nl 

BOUWSTENEN



Zelfhulp, wat is het? ►



Onderwijsmodule Zelfhulp ►



Gesteund door zelfhulp ►



Gemeenten en zelfhulp ►



De weg naar herstel ►



AA-methodiek ►



Door- en voorinitiatieven ►


AA-methodiek



Korte omschrijving

Anonieme Alcoholisten (AA) is een gemeenschap van mannen en vrouwen die hun ervaring, kracht en hoop met elkaar delen om hun gedeelde probleem op te lossen en anderen te helpen bij het herstel van hun alcoholisme. De vorm waarin ze dat doen zijn AA-bijeenkomsten, die wereldwijd bekend zijn. Ook in Nederland zijn er overal groepen. Tijdens een bijeenkomst werkt men met het AA-programma. Dit programma structureert de bijeenkomsten in twaalf stappen. Dit zijn twaalf gesprekstema's of richtlijnen voor de groepsbijeenkomsten. In deze stappen wordt 'God' meermaals genoemd, de AA is echter geen religieuze beweging en de lezer kan het woord 'God' eventueel vervangen door 'groep' of 'geloof in de groep'.

Er zijn verschillende boeken geschreven over ervaringen met de AA, zoals de roman *Tonic van Ralf Mohren* en de biografie *Kieft, van Michel van Egmond* over de ervaringen van oud-profvoetballer Wim Kieft met zijn alcohol en drugsverslaving.

Bekijk [het verhaal van Bill W.](#),  een man met een alcoholprobleem. Samen met Bob S. richtte hij de AA op. Zij ontwikkelden de twaalf stappen.

Lees [de uitleg over de twaalf stappen van het AA-herstelprogramma](#)  op de website van Jellinek, en lees [informatie over het AA -herstelprogramma](#)  op de website van AA-Nederland.

Toepassing in het onderwijs

De AA is een bekende vorm van een zelfhulpgroep en kan daardoor voor studenten een goede en aansprekende introductie zijn op het onderwerp. De twaalf stappen zijn openbaar en studenten kunnen daar dus mee aan de slag. Er is online veel materiaal over te vinden.

BOUWSTENEN



Zelfhulp, wat is het? ►



Onderwijsmodule Zelfhulp ►



Gesteund door zelfhulp ►



Gemeenten en zelfhulp ►



De weg naar herstel ►



AA-methodiek ►



Door- en voorinitiatieven ►

Werkvormen

- Laat studenten hun eigen versie maken van de twaalf stappen. Het is een oude methode, wat zouden studenten nu anders doen? En hoe verhoudt zich dat tot recentere methoden, bijvoorbeeld het zelfhulpboek *De weg naar herstel*.
- Laat studenten de twaalf stappen bekijken en vergelijken met methoden die niet gericht zijn op verslavingsproblematiek. Waar wijkt het af of komt het overeen? Waarom zijn dit stappen voor een verslagingsprobleem, en hoe moeten vragen eruit zien voor andere problemen? Studenten kunnen een twaalf-stappenplan maken voor een problematiek die zij nader willen bestuderen.
- De AA is internationaal bekend, waar komt dat door? Discussieer daarover met de studenten. Stellingen:
 - ‘De anonimiteit van de AA is hét succes.’
 - ‘De AA is een succes doordat het werkt.’
 - ‘De AA moet meer begeleid worden door professionals.’
 Studenten kunnen vervolgens met extra inzichten nadenken over de effectiviteit van interventies (niet specifiek AA).

- Laat studenten uit de twaalf concepten en twaalf stappen de essentie halen. Wat kan de student daaruit meenemen in het contact met hulpvragers? Wat zijn blijkbaar essentiële aspecten van hulp?
- Laat studenten een boek over de AA lezen gedurende een lesperiode, en analyseren hoe stappen of effecten daarin zichtbaar zijn. Kies voor een combinatie van een levendig en waargebeurd verhaal met de theorie.
- Laat studenten op zoek gaan naar voorbeelden van AA of andere zelfhulpgroepen in televisieseries of speelfilms. Verzamel hun bevindingen en bespreek gezamenlijk het beeld van AA dat uit deze producties naar voren komt.

BOUWSTENEN



Zelfhulp, wat is het? ►



Onderwijsmodule Zelfhulp ►



Gesteund door zelfhulp ►



Gemeenten en zelfhulp ►



De weg naar herstel ►



AA-methodiek ►



Door- en voorinitiatieven ►

Door- en voorinitiatieven



Korte omschrijving

Initiatieven voor en door mensen die gedeelde ervaringen hebben, kunnen anderen inspireren of activeren om ook zelfhulpgroepen of door-en-voorinitiatieven op te zetten. *Samen op Verhaal* is een (herstel)ondersteunende cursus voor (kwetsbare) burgers waarin de eigen verhalen met elkaar worden gedeeld. De cursus is opgezet door ervaringsdeskundigen van de oggz en ggz.

Voorbeelden van door-en-voorinitiatieven zijn:

- Stichting Door en Voor: voert cliëntgestuurde projecten uit in de regio Noord-oost-Brabant. Daarmee wordt ernaar gestreefd de maatschappelijke mogelijkheden en kansen van (ex-)cliënten uit de oggz en de verslavingszorg te vergroten.
- Enik recovery college: een leeromgeving voor mensen die persoonlijk ervaring hebben met psychische, psychosociale en/of verslavingsproblematiek.

- Wijkcoöperatie: een sociale onderneming waar burgers en ondernemers samenkomen.
- Doetinchem, Villa Bedreivigheid (zie ook de beschrijving op de website van Movisie): vorm van dagbesteding in zelfbeheer.
- Zelfregie tool: instrument om eigen sociale kaart te bepalen.
- NUNN /praktijkvoorbeeld Movisie: maatschappelijke opvang in zelfbeheer.

Toepassing in het onderwijs

Studenten kunnen door dit soort voorbeelden een breder beeld krijgen van het thema onderlinge zorg: een voorbeeld doet leven. Ze kunnen deze beschrijvingen staven aan de lesstof en zelf op zoek gaan naar initiatieven of zelf iets soortgelijks opzetten.

BOUWSTENEN



Zelfhulp, wat is het? ►



Onderwijsmodule Zelfhulp ►



Gesteund door zelfhulp ►



Gemeenten en zelfhulp ►



De weg naar herstel ►



AA-methodiek ►



Door- en voorinitiatieven ►

Werkvormen

- Laat studenten de praktijkvoorbeelden staven aan de literatuur. Welke theorie zien zij terug in het voorbeeld? Wat kan er verbeterd worden?
- Laat studenten in hun eigen omgeving op zoek gaan naar een initiatief en hierover schrijven, bloggen of vloggen. Eventueel kunnen zij het insturen bij (landelijke) websites.

BOUWSTENEN



Zelfhulp, wat is het? ►



Onderwijsmodule Zelfhulp ►



Gesteund door zelfhulp ►



Gemeenten en zelfhulp ►



De weg naar herstel ►



AA-methodiek ►



Door- en voorinitiatieven ►

Bronnen

AA-Nederland (2014). *Anonieme Alcoholisten (Big Book)*. Nieuwe vertaling. Rotterdam: AA-Nederland.

Achahchah, J., Noor, S. & Verloove, J. (2015). *Zorg voor de mantelzorger. Een handreiking om geïsoleerde mantelzorgers van niet-westerse herkomst te bereiken en ondersteunen*. Utrecht: Kennisplatform Integratie & Samenleving / Movisie.

Bochove, M. van, Tonkens, E. & Verplanke, L. (2014). *Kunnen we dat (niet) aan vrijwilligers overlaten? Nieuwe verhoudingen tussen vrijwilligers en professionals in zorg en welzijn*. Den Haag: Platform31.

Borst, H. (2015). *Ma*. Amsterdam: Lebowski.

Buitink, J. (2016). *Beroepscode voor de maatschappelijk werker*. Utrecht: BPSW.

Daal, H.J. van, Winsemius, A. & Plemper, E. (2005). *Vrijwilligers en beroepskrachten. Verslag van een verkennend onderzoek naar hun relatie*. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.

Dijkshoorn, N. (2012). *Nooit ziek geweest*. Amsterdam: Atlas Contact.

Egmond, M. van (2014). *Kieft*. Utrecht: VI Boeken.

Gast, W.J. de & Hetem, R. (2018). *Basisboek Vrijwilligersmanagement*. Bussum: Coutinho.

Gast, W.J. de & Wijnperle, D. (2011). *Vrijwilligers. Vinden en binden van betrokken medewerkers*. Haarlem: SBP.

Gast, W.J. de, Steekelenburg, I. van & Bosch, A. van den (samenst. en eindred.) (2011). *Pak de passie! Magazine over betrokkenheid 2.0*. Utrecht: Movisie.

Guijt, J., Poll, A. & Zwart-Older, I. (2016). *Samen zorgen: een zorg minder*. Utrecht: Movisie.

Herman, S. (2009). *Het ecogram. Sociale netwerken in kaart gebracht*. Leuven: Politeia.

Jansen, C. (2012). *De Woonschool*. Amsterdam: Balans.

Klerk, M., de, Boer, A. de, Kooiker, S., Plaisier, I. & Schyns, P. (2014). *Hulp geboden*. Den Haag: SCP.

Klerk, M. de, Boer, A. de, Plaisier, I., Schyns, P. & Kooiker, S. (2015). *Informele hulp: wie doet er wat? Omvang, aard en kenmerken van mantelzorg en vrijwilligerswerk in de zorg en ondersteuning in 2014*. Den Haag: SCP.

Kluun (2014). *Komt een vrouw bij de dokter*. Amsterdam: Rainbow.

Knausgard, K.O. (2014). *Vader*. Breda: De Geus.

visie op informele zorg

netwerk in beeld

mantelzorg

vrijwillige inzet

buurthulp

zelfhulp

Kruijswijk, W. & Cuijpers, M. (2015). *Op weg naar vitaliteit. Landkaarten als reflectietool voor mantelzorgers en mantelzorgondersteuners*. Utrecht: Expertisecentrum Mantelzorg.

Kruijswijk, W., Hoek, K. van den & Maat, J.W. van de (2014). *Bouwen aan buurthulp. Handboek voor het organiseren van onderlinge hulpverlening in de buurt*. Utrecht: Movisie.

Kruijswijk, W., Hoek, K. van den & Rooijen, H. van (2016). *Wat geeft een adempauze aan de mantelzorger? Een onderzoek naar werkzame elementen bij respijtzorg*. Utrecht: Expertisecentrum Mantelzorg en Movisie.

Kruijswijk, W., Peters, A., Elferink, J., Scholten, C. & Bruijn, I. de (2013). *Mantelzorgers en vrijwilligers in beeld*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Kruijswijk, W., Veer, M. van der, Brink, C., Calis, W., Maat, J. van de & Redeker, I. (2014). *Aan de slag met sociale netwerken. De 44 meest bekende methoden verzameld*. Utrecht: Movisie en Vilans.

Liefhebber, S., Kluit, M., Bakel, M. van, Rooijen, S. van, Boertien, D. & Kamoschinski, J. (2013). *Ervaringsdeskundigheid. Beroepscompetentieprofiel*. Utrecht: GGZ Nederland, Trimbos-instituut, HEEI, Kenniscentrum Phrenos.

Lier, W. van & Vaalburg, A. (2015). *Samenwerken met mantelzorgers: zo werkt het!* Utrecht: Expertisecentrum Mantelzorg in samenwerking met V&VN.

Linders, L. (2010). *De betekenis van nabijheid. Een onderzoek naar informele zorg in een volksbuurt*. Proefschrift Universiteit van Tilburg. Den Haag: SDU.

Manders, W., Woerden, L. van & Koekkoek, B. (2015). *Smart4U, een sociale netwerk app*. Nijmegen: HAN.

Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties (BZK) (2010). *Help een burgerinitiatief! Werkboek met informatie, suggesties en tips voor gemeenteambtenaren die te maken hebben met initiatieven van burgers*. Den Haag: Ministerie van BZK, 2010.

Mohren, R., (2015). *Tonic*. Amsterdam: Meulenhoff.

Museum Rotterdam en de mantelzorgers. (2013). Rotterdam: Museum Rotterdam.

Peeters, J., Wieggers, T., Bie, J. de & Friele, R. (2013). *Overzichtstudies. Technologie in de zorg thuis. Nog een wereld te winnen!* Utrecht: NIVEL.

Ridgway, P., McDiarmid, D., Davidson, L., Bayes, J. & Ratzlaff, S. (2013). *De weg naar herstel. Een zelfhulpboek voor wie werkt aan zijn eigen herstel*. Heiloo: GGZ Noord-Holland-Noord.

Ridgway, P., McDiarmid, D., Davidson, L., Bayes, J. & Ratzlaff, S. (2011). *Pathways to Recovery. A Strengths Recovery Self-help Workbook*. Kansas: University of Kansas, Support Education Group.

Scholten, C. (2016). *Grenzen verkennen. Wettelijke en juridische aspecten in het samenspel tussen informele en formele zorg*. Utrecht: Vilans.

Scholten, C. (2015). *Grenzen verleggen tussen formele en informele zorg*. Tijdschrift M&G, 15(1), 12-14.

Scholten, C. & Elferink, J. (2012). *Stevig fundament als basis. Handreiking. Organisatie en coördinatie van het vrijwilligerswerk in verpleeg- en verzorgingshuizen en gehandicaptenorganisaties*. Utrecht: Movisie en Vilans.

Scholten, C. & Elferink, J. (Z.j.). *Zorg beter met vrijwilligers. Toolkit voor beroepskrachten*. Utrecht: Zorg Beter met Vrijwilligers.

Scholten, C., Peters, A., Schutte, W., Zwart-Olde, I., Mostert, H., Lammersen, G., Jong, Y. de, Guijt, J. & Schepers, B. (2016). *Verder in samenwerking. Werkboek In voor Mantelzorg*. Utrecht: Movisie en Vilans.

Steinmetz, S. (2013). *De brievenbus van Mevrouw De Vries*. Amsterdam: Atlas Contact.

Steyaert, J. (2012). *Zelfhulp. De relatie tussen zelfhulp en professionele hulp (2012)*. Onderwijsmodule Wmo Werkplaatsen. Utrecht: Movisie.

Steyaert, J. & Kwekkeboom, R. (red.), m.m.v. Meulen, M. van der (2014). *Gesteund door zelfhulp*. Utrecht: Movisie.

Steyaert, J. & Kwekkeboom, R. (2012). *De zorgkracht van sociale netwerken*. Utrecht: Wmo werkplaatsen/Movisie.

Toekomstagenda informele zorg en ondersteuning 2015. Utrecht: Expertisecentrum Mantelzorg

Vaalburg, A. & Grutters, I. (2015). Samenwerken met mantelzorg: de cliënt voorop! *Tijdschrift M&G*, 15(3), 7-9.

Vermeij, L. (2016). *Kleine gebaren. Het belang van dorpsgenoten voor ouderen op het platteland*. Den Haag: SCP.

Vroom, M. (2015). *Uw patiënt; onze moeder*. Utrecht: Parterre.

V&V 2020 (2012). *Beroepsprofiel zorgkundige. Verpleegkundigen & Verzorgenden 2020 Deel 2*. Utrecht: V&VN.

Wevers, C. & Gijsbers, G. (2013). *Innoveren voor gezondheid. Technologische en sociale vernieuwing in preventie en zorg*. Den Haag: TNO.

Wilbrink, I. (2008). *QuickScan Vinden en binden. Een instrument voor vrijwilligersmanagement in de praktijk*. Utrecht: Movisie.

Colofon

Auteurs: Evert van Rest (Movisie) en Bas Schepers (Rode Draad!)

Met dank aan: Willem-Jan de Gast (Movisie), Pieter van Harberden (Stichting Gezondheid en Welzijn Goirle), Kitty van den Hoek (Movisie), Mieke Kattemölle (Fontys) Annelies Kooiman (Movisie), Wilco Kruijswijk (Movisie), Margit van der Meulen (Movisie), Geke Odink (Saxion), Anita Roodenburg (Hogeschool Inholland), Cecil Scholten (Vilans), Geraldine Visser (Hogeschool Windesheim) en Susan Visser-Reuzel (Hogeschool Windesheim)

Redactie: Elleke van den Burg-Poortvliet (Elleke Tekst) en Annemarie van den Berg

Fotografie: xxxx

Vormgeving: Suggestie & illusie

Downloaden: [Movisie](#) en [Vilans](#)



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

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

Overname van informatie uit deze publicatie is toegestaan onder voorwaarde van de bronvermelding: © Movisie en Vilans, 2018.