

# Aan de slag met het sociale netwerk



# Introductie

Een sociaal netwerk is voor iedereen van onschatbare waarde, ook voor mensen die ondersteuning kunnen gebruiken. Het biedt mensen emotionele ondersteuning en kan daarnaast ook praktische hulp bieden. Het verbetert daarmee de kwaliteit van zorg en ondersteuning én kwaliteit van leven.

Doordat het aantal hulpvragen toeneemt vanwege de dubbele vergrijzing en mensen die steeds langer thuis blijven wonen, wordt het beroep op professionals groter. Dit maakt het noodzakelijk voor professionals om alternatieve vormen van steun te zoeken en betrekken. Eén daarvan is het versterken van de netwerken van cliënten. Zodat cliënten met behulp van hun netwerk beter in staat zijn om zelf met hun hulpvragen om te gaan. En daardoor zo zelfstandig mogelijk door het leven kunnen gaan.

Ondersteuning vanuit een breed netwerk zorgt voor vergroting van het draagvlak van de mensen die ondersteunen, doordat de draaglast per persoon verminderd. Daarmee kan worden voorkomen dat een enkele mantelzorger overvraagd wordt.



## TIP

Blijf je ervan bewust waarom je werkt aan een sterker sociaal netwerk van mensen.

Naast informele zorg en steun biedt een netwerk namelijk ook emotionele steun en het plezier van samen dingen doen. En het leidt tot meer welbevinden, zelfredzaamheid en eigenwaarde. Als dat lukt, dan is dat uiteindelijk ook terug te zien in een verminderde hulpvraag. Reden genoeg om te werken aan sociale netwerken!

## Over de wegwijzer

In deze wegwijzer lees je wat jij als professional in zorg en welzijn kunt doen om het netwerk van je cliënt in kaart te brengen, te vergroten en te versterken. We delen verschillende nuttige methoden en instrumenten. Niet alle beschikbare instrumenten en methoden zijn opgenomen, we hebben een zorgvuldige selectie gemaakt waarbij we hebben gekeken naar methoden die direct toepasbaar zijn in het werk. We realiseren ons dat we niet alle (lokale) organisaties en methoden een plek geven in deze publicatie. Dit betekent echter niet dat deze minder waardevol zijn.

## Introductie

1. Hoe breng je het bestaande netwerk in kaart?

2. Hoe kun je een netwerk uitbreiden?

3. Hoe kun je een netwerk versterken of mobiliseren?

Om de leesbaarheid van deze wegwijzer te verhogen, is gekozen om een aantal algemene termen te gebruiken zodat deze voor zowel de sociale sector als de zorgsector passend zijn. Overal waar 'cliënt' staat kan ook 'inwoner', 'bewoner', 'oudere', 'jongere' of 'mantelzorger' etc. gelezen worden. Het gaat hierbij om personen die ondersteuning ontvangen. Met 'mantelzorgers' worden ook naasten, familie en vrienden' bedoeld. Betaalde medewerkers die betrokken zijn bij het zorg- of ondersteuningsproces van de zorgvrager worden aangeduid als 'professionals'. Dit wordt gedaan zonder de suggestie te wekken dat mantelzorgers of vrijwilligers geen professionele ondersteuning bieden. Overal waar hij, zijn of hem staat, kan ook zij/hen of haar/hun worden gelezen.

## Leeswijzer

De wegwijzer is opgedeeld in drie hoofdstukken. In ieder hoofdstuk staat een vraag centraal en komen methoden en instrumenten aan bod die je kunt gebruiken om hier antwoord op te geven. De hoofdstukken zijn los van elkaar te lezen en worden gepresenteerd in chronologische volgorde:

1. Hoe breng je het bestaande netwerk in kaart?
2. Hoe kun je een netwerk uitbreiden?
3. Hoe kun je een netwerk versterken of mobiliseren?



### Negen tips voor netwerkgericht werken:

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

## Introductie

### 1. Hoe breng je het bestaande netwerk in kaart?

### 2. Hoe kun je een netwerk uitbreiden?

### 3. Hoe kun je een netwerk versterken of mobiliseren?

# 1. Hoe breng je het bestaande netwerk in kaart?

Als je aan de slag gaat met sociale netwerken is de eerste stap het netwerk van een cliënt of mantelzorgers in kaart te brengen. Door een netwerk visueel te maken, krijg je waardevolle inzichten over belangrijke mensen die een positieve invloed in het leven van jouw cliënt (kunnen) hebben en het biedt de gelegenheid om het gesprek te voeren over eventuele behoeften aan uitbreiding of versterking van het huidige netwerk.

Er zijn verschillende manieren om het sociale netwerk van iemand in kaart te brengen. Je kunt gebruik maken van:

Een **Genogram** brengt de familie van de cliënt visueel in beeld door een stamboom te maken: dit is een kaart met drie of vier generaties en hun onderlinge relaties.

🕒 Tijdsinvestering: 10- 60 minuten

👤 Doelgroep: iedereen

Een **Ecogram** brengt de belangrijke sociale contacten van de cliënt in kaart en laat zien welke praktische en emotionele steun een netwerk kan geven of geeft. Het gaat niet alleen over familie, maar ook andere betrokkenen waarmee de cliënt een belangrijke persoonlijke verbinding heeft zoals vrienden, kennissen, buren, collega's of zakelijke contacten.

🕒 Tijdsinvestering: 30 – 60 minuten

👤 Doelgroep: iedereen

De **Netwerkcirkel** brengt de contacten van de cliënt in kaart van dichtbij tot verder van de cliënt weg (intimi, vrienden, bekenden en diensten) en vier kwadranten die verschillende contacttypen vertegenwoordigen (familie, medecliënten, professionals en mensen uit de samenleving).

🕒 Tijdsinvestering: 10 – 60 minuten

👤 Doelgroep: iedereen

Introductie

1. Hoe breng je het bestaande netwerk in kaart?

2. Hoe kun je een netwerk uitbreiden?

3. Hoe kun je een netwerk versterken of mobiliseren?

De **Wie is Wie** helpt bij het overzichtelijk maken van de contacten in een netwerk. De online tool zorgt voor een overzichtelijke weergave van mensen die belangrijk zijn (zowel hulpverleners als andere betrokkenen zoals een partner, familie, vrienden en kennissen).

🕒 Tijdsinvestering: 30 minuten

👤 Doelgroep: iedereen

**Netwerk: Wie helpt je?** is een werkvorm om inzicht te krijgen in het nut en de noodzaak van verschillende relaties. De client vult in het werkblad (zie pagina 90) in welke mensen dichtbij staan (binnenste cirkel) en welke mensen en instanties meer afstand hebben (buitenste cirkel). De trainer stelt aanvullende vragen en helpt bij het reflecteren op de uitkomsten.

🕒 Tijdsinvestering: 30 minuten

👤 Doelgroep: iedereen, geschikt voor kwetsbare cliënten en cliënten met een licht verstandelijke beperking

Speciaal voor het netwerk van de mantelzorger is de **MantelScan** gemaakt. Met vijf stappen wordt een (mantel)zorgnetwerk in kaart gebracht, met aandacht voor de kracht en risico's van dat netwerk.

🕒 Tijdsinvestering: 60 minuten

👤 Doelgroep: mantelzorgers

Introductie

1. Hoe breng je het bestaande netwerk in kaart?

2. Hoe kun je een netwerk uitbreiden?

3. Hoe kun je een netwerk versterken of mobiliseren?



### **Valkuil: netwerk in kaart brengen is pas een begin**

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

## 2. Hoe kun je een netwerk uitbreiden?

Zodra het netwerk in kaart is gebracht, bijvoorbeeld door een van de methoden uit het vorige hoofdstuk, kan de wens bestaan om het netwerk uit te breiden door nieuwe contacten toe te voegen. Ga altijd in de eerste plaats na wat de wens is van de client. De oplossing ligt niet altijd bij het uitbreiden van het netwerk. Soms kan het versterken van één of enkele contacten al een waardevolle toevoeging zijn binnen iemands leven.

Uitbreiden van het netwerk kan wenselijk zijn zodat de cliënt bijvoorbeeld meer mensen heeft om op terug te vallen of een grotere diversiteit aan contacten heeft. In dit hoofdstuk komen methoden aan bod die kunnen helpen bij het vergroten van het netwerk.



### **Tip: denk ook aan het verrijken van bestaande contacten.**

Richt je niet alleen op nieuwe contacten, het aanhalen van een verwaterd contact kan ook veel betekenen. Zorg dat vage, leuke kennissen goede bekenden worden. Veel contacten zijn in de loop der jaren verwaterd. Kijk hoe deze contacten weer opgebouwd kunnen worden. Het begin kan heel eenvoudig zijn: weer eens een kerstkaart of verjaardagskaart sturen of contact zoeken op sociale media.

Introductie

1. Hoe breng je het bestaande netwerk in kaart?

2. Hoe kun je een netwerk uitbreiden?

3. Hoe kun je een netwerk versterken of mobiliseren?

## Ontmoetingsactiviteiten en/of plekken

Er bestaan veel manieren om in contact te komen met andere mensen. We hebben hieronder een aantal voorbeelden uitgelicht ter inspiratie. Er zijn nog veel andere voorbeelden te benoemen, raadpleeg bijvoorbeeld Ontmoeting en activiteit en 50 manieren om eenzaamheid te bestrijden voor meer voorbeelden.

**Kring:** Een manier om nieuwe mensen te leren kennen is het zoeken van aansluiting bij een kring. Er bestaan veel soorten kringen voor verschillende groepen mensen. Hieronder volgt slechts een greep uit de voorbeelden:

- Een **Vriendenkring** is een gezellig samenzijn van een groep van ongeveer acht mensen met een beperking (of ouderen) onder begeleiding van een vrijwilliger. Ook worden gezamenlijk activiteiten ondernomen. De coördinatie en aansturing liggen bij een professional.
- Een **Studiekring** is een regelmatig samenkomen van tien tot vijftien ouderen onder leiding van een professional of vrijwilliger waarbij steeds een ander maatschappelijk thema centraal staat. Zo wordt onder andere gewerkt aan ontmoeting, kennisuitwisseling en maatschappelijke betrokkenheid.

- Een **Wijkkring** is een groep van ongeveer negen mensen met een verstandelijke beperking die op loopafstand van elkaar wonen. Zij helpen elkaar, kijken wat er in de wijk te doen is en wat zij zelf voor de wijk kunnen betekenen. De WijkKringers krijgen hulp van vrijwilligers en een professional.
- **De Kringen** is een initiatief voor LHBTIQ+-ers om elkaar te ontmoeten en samen dingen te ondernemen. Een kring spreekt één of meerdere keren per maand af.
- De **Telefooncirkel** is een dagelijks belronde langs acht tot tien alleenwonende mensen. Zo heb je elke dag met iemand contact en is er altijd iemand die weet hoe het met je gaat.

Introductie

1. Hoe breng je het bestaande netwerk in kaart?

2. Hoe kun je een netwerk uitbreiden?

3. Hoe kun je een netwerk versterken of mobiliseren?

## Vervolg Ontmoetingsactiviteiten en/of plekken

De methode **Wijk en Participatie** richt zich op mensen met psychische kwetsbaarheden. De aanpak is enerzijds gericht op het creëren van ontmoetingsplekken in de wijk en anderzijds op het creëren van contact tussen de deelnemers en andere wijkbewoners. Het doel is om hun maatschappelijke aansluiting in de wijk te verbeteren en hun sociale netwerk te vergroten. Het is een methode die ook toegepast kan worden bij andere doelgroepen, zoals mensen met niet-aangeboren hersenletsel. Zie [hier](#) voor een folder van de methodiek.

Een **Buurtcirkel** is een groep van 9 tot 12 mensen met een grote of kleine ondersteuningsvraag uit dezelfde buurt onder begeleiding van een vrijwilliger. De Buurtcirkel staat in het teken van samen activiteiten ondernemen, talenten benutten en elkaar ondersteunen bij vragen of problemen.

### **Ontmoetingscentra voor mensen met dementie en hun verzorgers**

bieden ondersteuning aan mensen met dementie en hun mantelzorgers, op een laagdrempelige plek in de wijk. Dit voorkomt dat de mantelzorger overbelast raakt en zorgt ervoor dat de persoon met dementie langer thuis kan blijven wonen. Dit is een plek waar deelnemers emotioneel gesteund worden en sociale contacten opdoen. De ondersteuning wordt geboden door een vast team van professionals en vrijwilligers. Bekijk [hier](#) meer informatie

Introductie

1. Hoe breng je het bestaande netwerk in kaart?

2. Hoe kun je een netwerk uitbreiden?

3. Hoe kun je een netwerk versterken of mobiliseren?



### **Tip: werk als coach & stel je cliënt centraal**

Coachend ondersteunen is een sleutelwoord bij het werken aan sociale netwerken. Heb respect voor de eigen keuzes van je cliënt. Geef hem/haar ruimte om dingen te proberen. Kijk en werk vanuit de cliënt zelf en stel de cliënt centraal. Werk en denk individu gericht. Probeer zelf ook dingen. Angst om fouten te maken kan leiden tot risicovrij gedrag, ook als ondersteuner.



## Lotgenoten contact en peer-to-peer support

Breng mensen met soortgelijke ervaringen bij elkaar en creëer daarmee lotgenoten contact en peer-to-peer support. Informeer bij de lokale welzijns partij of belangenorganisaties als Hersenstichting, Alzheimer Nederland, Depressie Vereniging, Ypsilon, LFB, MIND Naasten Centraal wat de mogelijkheden zijn in jouw gemeente en buurt. Of kijk wat de website zelfregietool te bieden heeft aan online contact met lotgenoten.

**Meetup** is een (online) platform dat mensen met gemeenschappelijke interesses bij elkaar brengt. Mensen gebruiken Meetup om nieuwe mensen te ontmoeten, nieuwe dingen te leren, steun te vinden, hun comfortzones te verlaten en samen een passie te volgen. Ontmoetingen kunnen zowel online als fysiek plaatsvinden.

**Join Us** is een programma voor alle jongeren (12-30 jaar) die behoefte hebben aan meer sociaal contact. Bij Join Us kunnen jongeren zich aansluiten bij (online) groepen en meedoen met activiteiten. Ondertussen werken jongeren aan hun sociale skills onder begeleiding. Meer dan 60 gemeenten hebben een Join Us locatie. Na het programma zijn jongeren voldoende zelfredzaam om een netwerk te ontwikkelen wat voldoet aan hun behoeften en hebben zij veel nieuwe mensen leren kennen.

**Klup** is er voor iedereen boven de vijftig die graag op pad gaat, nieuwe mensen wil ontmoeten en actief in het leven staat. Voor een klein bedrag per maand kan je meedoen aan de activiteiten en je aansluiten bij het netwerk.

Introductie

1. Hoe breng je het bestaande netwerk in kaart?

2. Hoe kun je een netwerk uitbreiden?

3. Hoe kun je een netwerk versterken of mobiliseren?



### Tip: draai het eens om

Zoek niet alleen naar een maatje of een vrijwilliger voor jouw client. Maar draai het eens om en kijk waar de persoon zelf een bijdrage kan leveren. Kan iemand zelf actief worden in een vereniging en een bijdrage leveren? Zoek niet naar vrijwilligers om samen naar voetbal te gaan, maar kijk of iemand iets kan bijdragen aan de lokale voetbalvereniging. Dan ontstaat er ook wederkerigheid.

## Maatjesprojecten

Een maatje of buddy is er voor eenmalige hulp, een aantal bezoeken of voor langdurend contact. Het gaat daarbij om één op één contact. Vaak staan maatjesprojecten in het teken van samen leuke dingen ondernemen en ondersteuning bij het leggen van nieuwe contacten. Er zijn tal van maatjesprojecten in Nederland, hieronder volgen een paar voorbeelden ter illustratie. Informeer bij de lokale welzijnspartij of belangenorganisaties als Hersenstichting, Alzheimer Nederland, Depressie Vereniging, Ypsilon, LFB, MIND Naasten Centraal wat de mogelijkheden zijn in jouw gemeente en buurt.

**Buddies van HandicapNL** koppelt jongeren met een licht verstandelijke beperking tussen de 16 en 35 jaar aan leeftijdsgenoten zonder beperking op basis van hun interesses en persoonlijkheden. Samen ondernemen zij activiteiten en bouwen gaandeweg een vriendschap op. Zo worden jongeren met een licht verstandelijke beperking betrokken bij de maatschappij en maken jongeren zonder beperking kennis met vrijwilligerswerk.

Met een **Wandelmaatje/sportmaatje** staat het contact met het maatje in het teken van samen bewegen. Onder het wandelen of sporten leer je de ander beter kennen.

**Humanitas Tandem** is bedoeld voor volwassenen die graag nieuwe mensen leren kennen. Het maatje is een vrijwilliger die wekelijks of tweewekelijks helpt met het zoeken naar contacten, bijvoorbeeld door samen naar activiteiten of bijeenkomsten te gaan. Ook leer je contacten beter te onderhouden.

**Activerend huisbezoek bij ouderen** is een methode waarbij een vrijwilliger wekelijks de oudere thuis bezoekt. Het hoofddoel is het verbeteren of eventueel herstellen van de zelfredzaamheid en het welbevinden van ouderen. Hierbij is systematische aandacht voor sociale ondersteuning en activering.

**JIM** (Jouw Ingebrachte Mentor) is een aanpak voor jongeren die vastlopen in hun ontwikkeling. Een JIM is een steunfiguur die een jongere zelf kiest uit de eigen omgeving. Een JIM inspireert, geeft energie, leert dingen en treedt op als vertegenwoordiger richting het gezin en professionals. De hulpverleners wisselen, maar de JIM blijft.

**Fietsmaatjes** maakt fietsen voor iedereen mogelijk door vrijwilligers te koppelen aan mensen die niet meer zelfstandig kunnen fietsen. Samen maken zij fietstochten op een duo-fiets met elektrische trapondersteuning. Zo genieten ze van onderlinge gesprekken, de omgeving en zijn ze lekker in beweging.

Introductie

1. Hoe breng je het bestaande netwerk in kaart?

2. Hoe kun je een netwerk uitbreiden?

3. Hoe kun je een netwerk versterken of mobiliseren?

Ook het doen van **vrijwilligerswerk** is een belangrijke manier om je netwerk uit te breiden. Als vrijwilliger zet je je in voor iets wat je van belang en/of leuk vindt en zo ontmoet je gelijkgestemden. Door het hele land zitten vrijwilligerscentrales die weten wat voor vrijwilligerswerk er te doen is. Zij kunnen meekijken wat het beste bij de cliënt past. Kijk op [Platform Vrijwillige Inzet](#) voor een vrijwilligersorganisatie bij jou in de buurt.

**Die ken ik** is een training voor mensen met een verstandelijke beperking en geeft ze handvatten om een eigen sociaal netwerk op te bouwen en te onderhouden. Het gaat om contacten anders dan familie, begeleiders of ondersteuners. De training wordt gegeven door een ervaringsdeskundige en een coach. De training bestaat uit zeven bijeenkomsten van drie uur en huiswerkopdrachten.

**E-learning 'Spil in de wijk'** geeft sociale professionals en wijkverpleegkundigen handvatten om in contact te komen met kwetsbare ouderen en hen de juiste hulp te bieden via netwerken in de wijk. Na afloop hebben zij meer kennis en vaardigheden om ouderen te bereiken, bij de buurt te betrekken en eventuele problemen eerder te signaleren.

Introductie

1. Hoe breng je het bestaande netwerk in kaart?

2. Hoe kun je een netwerk uitbreiden?

3. Hoe kun je een netwerk versterken of mobiliseren?



### **Valkuil: neem eigenaarschap niet over**

De cliënt is zelf eigenaar van het netwerk, hij bepaalt welke contacten hij wil versterken. Neem dit niet over, maar ondersteun de persoon om zelf eigenaarschap te tonen en verantwoordelijkheid te nemen.



### **Tip: neem genoeg met kleine resultaten**

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

# 3. Hoe kun je een netwerk versterken of mobiliseren?

Naast het in kaart brengen en uitbreiden van het netwerk is het belangrijk om blijvend in het netwerk te investeren. Door het contact te onderhouden en het netwerk te mobiliseren werkt het netwerk op volle kracht. De methoden in dit hoofdstuk dragen bij aan het versterken en mobiliseren van een sociaal netwerk. Bijvoorbeeld door verwachtingen uit te spreken, hulp te vragen en taken te verdeelen. Niet door de eigen regie van de cliënt af te nemen, maar juist door de regie in handen te laten bij de cliënt en hierbij steun vanuit het netwerk te krijgen.





Onderstaande methoden zijn niet altijd direct individueel toepasbaar, zo hebben sommige een lange doorlooptijd en omvatten ze meer dan alleen het netwerk van een cliënt. De ABCD-methode richt zich bijvoorbeeld op de hele wijk. Als hulpverlener kun je doorverwijzen naar de methoden en wanneer gewenst samen met anderen van start gaan.



## Tip: denk in sociale rollen

Iedereen heeft meerdere rollen in het leven. Je bent vader of moeder, zoon of dochter, buurman, collega, vriendin of lid van de voetbalvereniging. Die rollen kleuren je leven en geven invulling. Richt je ook eens op het krijgen van meer sociaal gewaardeerde rollen. Rollen die een bijdrage leveren aan de samenleving en waardoor je je ook gewaardeerd wordt en voelt. Bij denken in sociale rollen gaat er een wereld aan mogelijkheden open.

De methoden kunnen onderscheiden worden aan de hand van:

-  Doelgroep; bijvoorbeeld jongeren
-  Locatie: in de wijk of woonomgeving van de cliënt, of niet plaatsgebonden
-  Individueel: vanuit het individu beginnen en vervolgens het netwerk mobiliseren
-  Gezamenlijk: direct samen aan de slag gaan en zo het netwerk versterken

Introductie

1. Hoe breng je het bestaande netwerk in kaart?

2. Hoe kun je een netwerk uitbreiden?

3. Hoe kun je een netwerk versterken of mobiliseren?

In de interventie **Natuurlijk, een netwerkcoach!** begeleidt een vrijwillige netwerkcoach een cliënt in het versterken van hun sociale netwerk, wat resulteert in verbeterde kwaliteit van leven en ervaren sociale steun voor mensen met zwakke netwerken. Via een tienstappenplan werkt de coach samen met de cliënt aan zelfsturing en acties op eigen tempo.

- 🕒 Tijdsinvestering: gemiddeld 9 maanden
- \* Optioneel: de cursus 'Natuurlijk, een netwerk' voor familieleden van mensen met een beperking. Het leert hen dezelfde 10 stappen als in Natuurlijk, een netwerkcoach! en om een beroep te doen op mensen uit het netwerk. Deze cursus wordt op verzoek aangeboden en op maat gemaakt door [Sien](#).

De methode **Community support** helpt mensen met beperkte zelfredzaamheid om hun eigen krachten en hun sociale netwerk in te zetten. Onder begeleiding van een supportmedewerker vergroten ze hun vermogen om emotionele en sociale uitdagingen aan te gaan. In de begeleiding wordt gewerkt met de supportcyclus bestaande uit: richting bepalen, netwerk betrekken, coachingsperiode en evaluatie. De methode biedt praktische ondersteuning op verschillende leefgebieden.

- 🕒 Tijdsinvestering: is wisselend. De organisatie [Community Support](#) verzorgt trainingen op maat en de tijdsinvestering kan daarom verschillen van drie maanden tot langer dan een jaar.

Introductie

1. Hoe breng je het bestaande netwerk in kaart?

2. Hoe kun je een netwerk uitbreiden?

3. Hoe kun je een netwerk versterken of mobiliseren?



### Valkuil: hulp vragen is lastiger dan je misschien denkt

Het is voor veel mensen heel moeilijk om hulp te vragen. Mensen hechten erg aan hun onafhankelijkheid. Realiseer je dat en besteed daar aandacht aan, erken dat het lastig is om hulp te vragen en te accepteren. Luister goed wat iemand aangeeft, soms wil iemand wel iets aan vrienden vragen, maar niet aan familie. Durven vragen is belangrijk als je een netwerk wilt versterken of opbouwen. Maak de vraag klein en concreet en laat de persoon daarmee oefenen. Bekijk '[Hoe voer je een goed gesprek?](#)' voor meer tips over het voeren van een goed gesprek. Of ga naar '[Vijf tips over vraagverlegenheid bij mantelzorgers](#)' voor het bespreekbaar maken van vraagverlegenheid.

## Asset Based Community Development

(ABCD) is een wijkaanpak die buurtbewoners, lokale organisaties en verenigingen samenbrengt, sociale relaties creëert en de aanwezige talenten en bronnen benut om gezamenlijke verandering in de buurt te realiseren. De aanpak begint met het in kaart brengen van de hulpbronnen via gesprekken en activiteiten.

- 🕒 Tijdsinvestering: de ABCD-methode is een langetermijnproject dat wordt gedragen door buurtbewoners. Soms is hierbij een professional betrokken ter ondersteuning en in een coördinerende rol.
- 👁️ Praktijkvoorbeeld: DOCK werkers in Rotterdam waarbij de vraag 'waar ben jij goed in?' centraal stond. Filmpje: DOCK Werkers

De methode **Studio BRUIS – Samen buurten** stimuleert bewoners van 55+ wooncomplexen in sociale huursector om zelf hun sociale netwerk in en rond hun woonplek te versterken. Met een Bruisteam van enthousiaste bewoners en een sociaal professional worden activiteiten georganiseerd, gericht op het ontwikkelen van een nieuwe wooncultuur en het versterken van sociale netwerken. De methode bevordert community building waarbij de eigen kracht van bewoners centraal staat

- 🕒 Tijdsinvestering: een half jaar waarna vervolgens zelfstandig verder wordt gegaan

Introductie

1. Hoe breng je het bestaande netwerk in kaart?

2. Hoe kun je een netwerk uitbreiden?

3. Hoe kun je een netwerk versterken of mobiliseren?



### Tip: de mooiste contacten zijn onverwacht tot stand gekomen

Bijzondere contacten worden al gelegd door gewoon eens ergens langs te gaan en iets te vragen. Bedenk niet van tevoren wat er allemaal mis kan gaan, dat is geen helpende gedachte. Geef dit ook mee aan de persoon. Blijf stimuleren om contacten aan te gaan.

**Maatschappelijke Steunsystemen (MSS)** zijn bedoeld om mensen met psychische beperkingen te helpen zo volwaardig mogelijk te participeren in de maatschappij. Zo'n steunstelsel ontstaat als ggz-instellingen, welzijnswerk, cliëntenorganisaties, instanties voor woonbegeleiding, gemeente en vrijwilligersorganisaties samen met het persoonlijke netwerk gerichte inspanningen leveren voor het versterken van de participatie van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Denk bijvoorbeeld aan het samen zoeken naar passende ontmoetingsactiviteiten of maatjesprojecten. In verschillende Nederlandse gemeenten zijn Maatschappelijke Steunsystemen actief, onder andere in Den Haag, Breda en Tilburg.

🕒 **Tijdsinvestering:** het kost tijd om alle partijen te betrekken in een MSS, ga uit van een half jaar tot een jaar investering tot je een MSS hebt opgebouwd. Hier geldt dat een blijvende investering in het netwerk nodig is om een MSS in stand te houden.

**Buurthulp** staat in het kort voor onderlinge hulpverlening in de buurt. Iedere buurt kent mensen met eigen, bijzondere kennis en vaardigheden. En er spelen verschillende behoeften aan hulp en ondersteuning. Door buurthulp te organiseren breng je dit samen en ontstaat er wederkerigheid, wat de gelijkwaardigheid tussen buurtbewoners kan vergroten.

🕒 **Tijdsinvestering:** Buurthulp is een langetermijnproject dat wordt gedragen door buurtbewoners. Soms is hierbij een professional betrokken ter ondersteuning en in een coördinerende rol.

📖 Het handboek (zie link) helpt je om buurthulp te organiseren en ook vind je hier voorbeelden en verhalen uit de praktijk.

Introductie

1. Hoe breng je het bestaande netwerk in kaart?

2. Hoe kun je een netwerk uitbreiden?

3. Hoe kun je een netwerk versterken of mobiliseren?



### **Tip: vergeet de omgeving niet**

Mensen willen niet alleen meedoen in de samenleving, maar er ook bij horen. Voor meedoen kun je zelf stappen zetten, erbij horen komt van de ander. Werk dus als professional ook aan de kant van de ander en van de samenleving. Wees een ambassadeur voor de persoon, verken de mogelijkheden en leg contacten.

De **Eigen Kracht-conferentie** (EK-c) bevordert om samen met mensen uit de eigen omgeving plannen te bedenken en problemen op te lossen, met als doel zelfbeschikking en regie over het eigen leven te versterken. Er wordt een bijeenkomst georganiseerd door een onafhankelijk coördinator waarin de persoon om wie het gaat samen met betrokkenen, zoals familie, een plan voor de toekomst maakt: een familiegroepsplan.

- ⌚ Tijdsinvestering: voor de coördinator gemiddeld 30 uur en voor betrokkenen de duur van de bijeenkomst

**FLOOR jongerencoaching** is er voor jongeren van 15 tot 30 jaar die het lastig vinden om hun plek in te nemen in de maatschappij, bijvoorbeeld door een beperking. Het doel van FLOOR is dat zij meer eigen regie ervaren op hun leven, hun netwerk meer betrekken en stappen hebben gezet richting de doelen die zij voor zichzelf hebben geformuleerd om hun plek te vinden in de maatschappij. Met de hulp van een vrijwillige coach en met de methodiek Persoonlijke Toekomstplanning gaan jongeren aan de slag en beantwoorden zij vragen als: 'Wie ben ik? Wat wil ik? Hoe kan ik dat organiseren? En wie kan mij hierbij helpen?' Er is ook een Persoonlijke Toekomst Planning (PTP) voor mensen met een verstandelijke beperking.

- ⌚ Tijdsinvestering: de coach trekt één jaar met de jongere op. Daarna gaat de jongere zelfstandig verder. Voor mensen met een verstandelijke beperking geldt dat het opstellen van de PTP maatwerk is.

Er zijn verschillende (gratis) **digitale apps en websites** die mantelzorgers helpen de zorg voor een naaste te delen. Op mantelzorg.nl vind je een overzicht. Met behulp van deze digitale platforms kunnen sociale netwerken versterkt en gemobiliseerd worden.

- 📱 Zo kan via de website carenzorgt.nl een zorgagenda geopend worden waarop de mantelzorgers anderen uit kan nodigen om informatie te delen en taken te plannen.
- 📱 In de Hello 24/7 Family app verbind je iedereen om samen de zorg voor een naaste te organiseren. Door familieleden, vrienden en burens toe te voegen, maak je een sociaal netwerk aan.

Introductie

1. Hoe breng je het bestaande netwerk in kaart?

2. Hoe kun je een netwerk uitbreiden?

3. Hoe kun je een netwerk versterken of mobiliseren?



## Meer weten

Opzoek naar meer informatie, verdieping of methoden?

- [Versterk het netwerk van je cliënt | zorgvoorbeter.nl](#)
- [Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid | Movisie](#)
- [Strategieën bij werken aan inclusie: Netwerkontwikkeling | kennispleingehandicaptensector.nl](#)
- [Zingeving | BeterOud](#)
- [Versterk netwerken | Kennisplein Gehandicaptensector](#)
- [Senioren sterker maken | Werkplaats Sociaal Domein Zuid-Holland Zuid](#)

## Colofon

Auteurs: Paula Gerring, Inge Redeker (Vilans), Esra van Koolwijk, Pien van der Sanden en Jan Willem van de Maat (Movisie).

Eindredactie: Sanne Meulman (Movisie)

Opmaak en illustraties: Ontwerpburo suggestie & illusie

Met dank aan: Yvonne de Jong, Karlijn Nanninga, Barbara de Groen (Vilans), Els Hofman, Tara Knecht, Margit van der Meulen en Martin van de Lustgraaf (Movisie).

Met speciale dank voor de bijdrage van en inspiratie door de gesproken sociaal professionals van Civic Amsterdam, PGVZ en Wijkteam Almere/De Schoor Almere.

november 2023

Deze publicatie is deels gebaseerd op de publicatie 'Aan de slag met sociale netwerken' van Movisie, Vilans en Actiz uit 2014.



kennis en aanpak van  
sociale vraagstukken



Introductie

1. Hoe breng je  
het bestaande  
netwerk in kaart?

2. Hoe kun je een  
netwerk uitbreiden?

3. Hoe kun je een  
netwerk versterken  
of mobiliseren?