

# ZÓ DOE JE DAT!



## Helpen bij het uitbreiden van een sociaal netwerk

# 6

### FACTSHEET

Sommige mensen voelen zich behoorlijk eenzaam. De contacten die ze ooit hadden, zijn verwaterd door ziekte, ouderdom, de zorg voor een naaste of om andere redenen. Het lukt ze niet zo goed om nieuwe vrienden of kennissen te maken. Contacten leggen en onderhouden gaat immers niet iedereen even gemakkelijk af. Als netwerkcoach ondersteun je een cliënt bij het opbouwen of uitbreiden van een sociaal netwerk. Daarbij ga je uit van de eigen kracht van je cliënt. Je cliënt helpen om meer mensen te ontmoeten . . . Hoe doe je dat?

#### Stap 1

##### **Kennismaking en vertrouwen en een rondje positief**

Je stelt je cliënt gerichte vragen en kijkt en luistert goed naar hem. Hierdoor krijg jij een beeld van zijn wensen en krijgt de cliënt zelf meer inzicht in de huidige en de gewenste situatie.

Wat wil hij bereiken of juist vermijden? Welke dromen heeft hij en wat zijn de wensen?

De cliënt benoemt (met jouw hulp) zoveel mogelijk interesses, talenten, positieve eigenschappen en vaardigheden van zichzelf. Tijdens deze stap krijgt je cliënt een ander beeld van zichzelf. Aan de hand hiervan gaan jullie samen op zoek naar aanknopingspunten voor contact met anderen.

#### Stap 2

##### **Huidige netwerk in kaart brengen en analyseren**

Tijdens deze stap breng je het huidige netwerk van de cliënt in kaart. Het gaat hierbij om feitelijke informatie: een lijst van namen. Aan de hand van deze lijst ga je in gesprek met je cliënt. Welke mensen zijn belangrijk en waarom? Je focust daarbij uitsluitend op de huidige situatie. Wie kent je cliënt?

Wie komt hij overdag of in het weekend tegen? Met wie maakt hij wel eens een praatje? En met wie had de cliënt een poos geleden nog contact en nu niet meer? Waarom niet? Door al deze mensen te benoemen, krijgen jullie beiden een goed beeld van het huidige netwerk. Dat is een belangrijke bron voor acties.

#### Stap 3

##### **Onderzoeken mogelijkheden**

Iedere omgeving biedt kansen om contacten te leggen en vriendschappen te sluiten. Het doel van deze stap is om deze kansen in kaart te brengen. Welke plaatsen en contacten zijn interessant voor je cliënt? Hoe goed kent jouw cliënt zijn woonomgeving: de wijk, de winkels, de verenigingen, uitgaansgelegenheden en het cursusaanbod? Welke ervaringen heeft hij met plekken en personen?

**Na deze eerste drie stappen weet je wat je cliënt wil, wat (en wie) bij hem past en wat eventueel de hobbels zijn die hij moet nemen om zijn sociale netwerk uit te breiden.**



#### Stap 4

##### De deur uit

Tijdens deze stap staat het ondernemen van actie centraal. Alleen door dingen te doen kan de cliënt ontdekken wat wel en niet haalbaar voor hem is. Als vrijwilliger begeleid jij deze acties en help je de cliënt om uit deze ervaringen levenslessen te halen. Hoogstwaarschijnlijk krijg je in eerste instantie te maken met koudwatervrees bij de cliënt. Hij aarzelt of is juist heel roekeloos en onderneemt allerlei (in jouw ogen misschien soms zinloze) solo-acties. Dat is oké. Je cliënt verandert niet 1-2-3 zijn overtuigingen en gewoonten en dat hoeft ook niet. Het gaat erom dat hij uiteindelijk meer ruimte creëert om zichzelf te kunnen zijn.

#### Stap 5

##### Leren van ervaringen

Tijdens deze stap inventariseer je samen met je cliënt hoe het gegaan is. Is hij tevreden? Wat ging goed? Wat had hij achteraf liever anders gedaan? Welke factoren hadden invloed op het slagen of falen van een actie? Analyseer deze factoren zo goed mogelijk. Wat valt jullie op bij de positieve resultaten? Wat valt op bij de teleurstellingen? Is er een rode draad te ontdekken? Bespreek ook jouw rol en de samenwerking tussen jou en je cliënt.

#### Tips voor onderweg

- Sta met je cliënt niet te lang stil bij alle beperkingen in zijn leven. Kijk samen naar wat hij (nog) wel kan. Benoem deze positieve kanten en prijs iedere stap die je cliënt zet – ook al is het voor jou heel gewoon.
- Een ziekte, beperking of moeilijke omstandigheden kunnen zo sterk op de voorgrond treden dat ze het zicht op het geheel wegnemen. Alles in het leven van de cliënt draait om het probleem – en hij is geneigd nergens anders over te praten. Bedenk dat zo'n probleem altijd een onderdeel vormt van een veel groter verhaal. Ga dus na welke interesses, hobby's, voorkeuren, kwaliteiten of talenten je cliënt zoal heeft. Wat vinden andere mensen leuke kanten van hem? Dit kun je ook eventueel navragen bij mensen binnen zijn netwerk. Wat doet je cliënt zelf graag? Een gesprek hierover levert vanzelf ideeën op voor nieuwe contacten.
- Als je met je cliënt op zoek gaat naar contactmogelijkheden of hulp is kennis van de sociale kaart van Utrecht onontbeerlijk. Voor alle activiteiten en voorzieningen binnen Utrecht kun je gebruik maken van:
  - [www.plusgidsutrecht.nl](http://www.plusgidsutrecht.nl) (papieren versie is verkrijgbaar bij je consulent)
  - [www.socialekaartutrecht.nl](http://www.socialekaartutrecht.nl)
  - [www.vwcutrecht.nl/vacatures](http://www.vwcutrecht.nl/vacatures) (als je cliënt vrijwilligerswerk wil doen, vind je hier vacatures op allerlei terreinen, zoals natuur, welzijn, cultuur)
  - [www.hovoutrecht.nl](http://www.hovoutrecht.nl) (hogeschool voor ouderen)
  - Zelf googlen op onderwerp waar je cliënt belangstelling voor heeft
- Als je cliënt een afspraak heeft kun je meegaan of op de achtergrond beschikbaar zijn voor assistentie. Vaak helpt het mensen over een drempel heen als je in eerste instantie samen activiteiten onderneemt en contacten aangaat. Bespreek deze kwestie altijd openlijk met je cliënt en zorg dat hij precies weet welke steun hij van jou kan verwachten. Geef je cliënt je volledige vertrouwen: hij mag het op zijn eigen manier doen! Vergeet niet hem complimenten te geven over de manier waarop hij het aanpakt!
- Zijn alle stappen doorlopen, heeft je cliënt nieuwe contacten en is hij ook in staat deze te onderhouden? Dan hebben jullie veel bereikt! Soms verloopt het stappenplan minder soepel omdat er omstandigheden zijn die de voortgang belemmeren. Je kunt hierbij denken aan depressieve gevoelens bij de cliënt, onverwerkt verlies, onzekerheid. Als extra hulp wenselijk is, schroom dan niet om hierover met een consulent contact op te nemen!

