

# **NETWERKEN VAN MENSEN MET EEN VERSTANDELIJKE HANDICAP**

*Werken aan sociale relaties:  
praktijk en theorie*

**Bertho Smit en Ad van Genneep**

**NIZW**

Eerste druk, april 1999  
Tweede druk, oktober 1999  
Derde druk, november 2000  
Vierde druk, oktober 2002

© 1999 Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn / NIZW  
Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op enige andere wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.

**Auteurs**

Bertho Smit  
Ad van Genneep

**Vormgeving**

Zeno

**Omslag illustratie**

Hans Sprangers

**Drukwerk**

Krips, Meppel

ISBN 90-5050-719-0

NIZW-bestelnummer E 420842

NIZW Uitgeverij

Postbus 19152

3501 DD Utrecht

Telefoon (030) 230 66 07

Fax (030) 230 64 91

E-mail Bestel@nizw.nl

Website [www.nizw.nl](http://www.nizw.nl)

## WOORD VOORAF

Over netwerkontwikkeling voor en door mensen met een verstandelijke handicap is in Nederland nog betrekkelijk weinig gepubliceerd en ontwikkeld. Er wordt door organisaties en dus ook door begeleiders slechts mondjesmaat aandacht aan besteed de persoonlijke netwerken van de cliënten te ontwikkelen. 'De begeleider als je enige vriend' is niet alleen een schrikbeeld, maar komt helaas regelmatig voor. We zijn er dus nog lang niet.

In de Verenigde Staten ontvangt Brian Lensink regelmatig mensen uit Nederland die willen ervaren hoe daar vorm wordt gegeven aan individueel wonen en werken in het vrije bedrijf. De problematiek rond sociale netwerken neemt daarbij een belangrijke plaats in. In de NIZW-nieuwsbrief van maart 1997, getiteld *Goed netwerk: leuker leven*, stelde Lensink dan ook:

Netwerkontwikkeling voor mensen met een verstandelijke handicap was in het verleden nooit zo aan de orde. Daarom zijn we er ook niet zo goed in. Misschien zijn we er zelfs wel bang voor. Dat betekent niet dat het onbelangrijk is en dat we het kunnen laten. De allerbangrijkste factor daarbij is de houding van begeleiders: als je niet gelooft dat mensen met een verstandelijke handicap waardevol en belangrijk kunnen zijn, als je niet gelooft dat ze in het leven ongeveer hetzelfde willen als jij, dan lukt het je nooit om mensen te ondersteunen om een beter netwerk op te bouwen. We hoeven mensen met een verstandelijke handicap daartoe niet te repareren of klaar te stomen. Wel moeten we anderen erachter laten komen dat mensen met een verstandelijke handicap in een gevarieerde samenleving een waardevolle rol kunnen spelen en dat we kunnen bijdragen aan elkaars menszijn.

In dit boek proberen we de lezers te informeren. Enerzijds willen we een pleidooi houden om meer energie te steken in netwerken, anderzijds willen we aanknopingspunten bieden, ideeën aanreiken om eventuele knelpunten te overwinnen of nieuwe wegen in te slaan. Veel van de ideeën die in dit boekje staan, moeten in de (Nederlandse) praktijk hun waarde nog bewijzen. Ze zijn mede totstandgekomen dankzij de creatieve ondersteuning van een uitgebreide kring van mensen uit de praktijk die we bij dezen willen bedanken. We roepen lezers op om op hun beurt relevante opmerkingen, adviezen en ervaringen aan ons door te geven. Mogelijk kunnen wij en toekomstige lezers daarvan in de eventuele volgende drukken profiteren.

Een netwerk waarover de cliënt tevreden is, draagt in belangrijke mate bij aan de kwaliteit van zijn bestaan. Zo'n netwerk is een voorwaarde, een basis voor participatie in de samenleving. Sterker nog: een bevredigend netwerk hebben, betekent op zich al dát je participeert.

## De schrijvers

Ter bevordering van de leesbaarheid hebben we in dit boekje voor de mannelijke verwijzingsvormen gekozen. Het spreekt voor zich dat daar waar in een algemene context sprake is van 'hij' ook 'zij' gelezen kan worden.

# INHOUD

## Inleiding 9

### DEEL 1: DE PRAKTIJK

#### **1 IEDER MENS VAART WEL BIJ EEN GOED SOCIAAL NETWERK 13**

- 1.1 Recente ontwikkelingen 13
- 1.2 Huidige situatie 15
- 1.3 Gerichte aandacht voor het netwerk 20
- 1.4 Begeleiders en het netwerk 21
- 1.5 Het belang van familie 23
- 1.6 Contacten met andere mensen met een verstandelijke handicap 25

#### **2 ALGEMENE WENKEN VOOR DE BEGELEIDING 29**

- 2.1 De eerste stappen 29
- 2.2 Kansen bieden 32
- 2.3 Hoe begeleid je de cliënt en het netwerk? 36
- 2.4 Hoe presenteer je jezelf en de cliënt? 41
- 2.5 Wat doe je als het contact niet lekker loopt? 46

#### **3 HET NETWERK IN KAART BRENGEN 49**

- 3.1 Een netwerk analyseren 49
- 3.2 Een netwerk beschrijven 53
- 3.3 Een voorbeeld uit de praktijk 63
- 3.4 Nadere beschouwing van het netwerk 72

#### **4 HET BESTAANDE NETWERK VERSTERKEN 85**

- 4.1 Reanimeren 86
- 4.2 Activeren 89
- 4.3 Deblokkeren 92
- 4.4 Intensiveren 96
- 4.5 Onderhouden 99

**5 HET NETWERK UITBREIDEN 103**

**6 ORGANISATORISCHE VOORWAARDEN 137**

**BIJLAGE 141**

**DEEL 2: DE THEORIE**

**7 DE BETEKENIS VAN SOCIALE NETWERKEN VOOR PERSONEN MET EEN VERSTANDELIJK HANDICAP 147**

- 7.1 De samenlevingscultuur 147
- 7.2 Een solidaire samenleving 152
- 7.3 Een dialogische houding 154
- 7.4 Het sociale leven van mensen met een verstandelijke handicap 156

**8 DE BETEKENIS VAN HET SOCIALE NETWERK IN VERSCHILLENDE LEVENSFASEN 161**

- 8.1 De voorschoolse periode 161
- 8.2 De schoolperiode 162
- 8.3 De periode van de jonge volwassenheid 164
- 8.4 De periode van de volwassenheid 165
- 8.5 De periode van de ouderdom 169

**9 VERANDERINGEN IN DE LOOP VAN DE TIJD 171**

**10 EEN BEELD VAN EEN NETWERK 175**

**LITERATUUR 181**

# INLEIDING

Sinds het begin van de jaren negentig is er sprake van een nieuwe visie op verstandelijke handicap. Deze visie wordt wel het burgerschapsmodel genoemd (Van Gennep en Steman 1997). Kenmerken van dit model zijn:

1. Volwaardig burgerschap  
Personen met een verstandelijke handicap worden gezien als volwaardige burgers van onze samenleving. Zij hebben dus dezelfde rechten en plichten als alle andere burgers in onze samenleving.
2. Keuze en controle  
Evenals alle andere burgers in onze samenleving moet het voor hen mogelijk zijn om zelf te kiezen hoe zij hun bestaan inrichten, binnen de grenzen die voor alle andere burgers in onze samenleving ook gelden. Zij moeten dus ook controle hebben over hun eigen bestaan, zoals dat mogelijk is voor alle andere mensen van onze samenleving. Dit houdt in dat er geen ruimte mag zijn voor bevoogding of betutteling.
3. Kwaliteit van het bestaan  
Evenals voor alle andere burgers gaat het erom, dat personen met een verstandelijke handicap een goede kwaliteit van het bestaan hebben. Dit houdt in dat zij:
  - zelf vorm en inhoud kunnen geven aan het eigen bestaan volgens algemeen-menselijke en speciale (uit de aard van de handicap voortvloeiende) basisbehoeften;
  - zo veel mogelijk een bestaan kunnen leiden onder gewone omstandigheden en volgens gewone patronen;
  - hun leven zodanig kunnen inrichten dat zij tevreden zijn met het eigen bestaan.
4. Ondersteuning  
Mensen met een verstandelijke handicap zijn niet voldoende in staat om zelf hun bestaan in te richten, zelf keuzes te maken en uitvoering te geven aan die keuzes en om controle uit te oefenen over het eigen bestaan. Zij moeten daartoe ondersteund worden. Die ondersteuning kan gebeuren:
  - vanuit een sociaal netwerk: ouders, familie, vrienden, kennissen, medeleerlingen op school, collega's op het werk, vrijwilligers;
  - vanuit een sociaal vangnet: het professionele zorgsysteem.

Pas wanneer het sociale netwerk niet in staat is de nodige ondersteuning te geven, moet het sociale vangnet in werking treden. Dit moet zodanig gebeuren dat het sociale netwerk de primaire verantwoordelijkheid blijft houden; het professionele zorgsysteem moet in eerste instantie aanvullende ondersteuning geven en mag pas de ondersteuning overnemen als de nodige ondersteuning de mogelijkheden van het sociale netwerk overstijgt.

In dit boek vragen we aandacht voor een nog weinig bekend onderdeel van deze visie, namelijk de ondersteuning door het sociale netwerk. Omdat hier nog zo weinig over bekend is, doen we in deel 2 verslag van een literatuurstudie naar sociale netwerken en de sociale interacties in die netwerken. Hierin geven we een overzicht van de theorie en het onderzoek op dit gebied.

In deel 1 gaan we in op de zich in Nederland ontwikkelende praktijk van het opbouwen van sociale netwerken voor personen met een verstandelijke handicap door hun begeleiders.

De invalshoek van deel 2 is dus meer theoretisch van aard, die van deel 1 meer praktisch. Samen willen beide delen een beter begrip bieden van het belang van sociale netwerken voor mensen met een verstandelijke handicap.



**DEEL 1**

**DE PRAKTIJK**

# **1 IEDER MENS VAART WEL BIJ EEN GOED SOCIAAL NETWERK**

Contacten met andere mensen dragen in belangrijke mate bij aan ons levensgeluk, aan de kwaliteit van ons bestaan. Een mens heeft anderen nodig om zich te kunnen ontplooien, maar ook om, in moeilijke tijden, op te kunnen steunen. De mens is een sociaal wezen. We hebben vaak behoefte aan andere mensen om ons heen. We doen graag dingen samen, vinden het belangrijk om andere mensen te leren kennen, om nieuwe contacten aan te gaan. Als we iets voor een ander betekenen, dan geeft ons dat een goed gevoel. Natuurlijk verschillen mensen van elkaar. De een heeft meer behoefte aan een grote kennissenkring dan een ander. En echte 'eenlingen' bestaan ook, al kun je je soms afvragen of die mensen zich gelukkig voelen, misschien is het een keuze uit frustratie, angst of teleurstelling.

Het leven is een dynamisch proces waarin we heel veel mensen tegenkomen. Met een aantal daarvan zoeken we nader en soms blijvend contact. Dat hebben we nu eenmaal nodig om ons veilig en geaccepteerd te voelen. Contacten kunnen natuurlijk ook verwateren en mensen kunnen uit ons leven verdwijnen. We doen er vervolgens moeite voor om dat te compenseren door weer nieuwe betekenisvolle relaties aan te gaan. Een verhuizing naar de andere kant van het land is vooral ook om die reden erg ingrijpend: je zult voor een deel opnieuw moeten beginnen een kennissen- en vriendenkring op te bouwen. Pas wanneer mensen dat proces in gang hebben gezet, beginnen ze zich in een nieuwe omgeving echt 'thuis' te voelen.

## **1.1 RECENTE ONTWIKKELINGEN**

De aandacht die er ontstaat voor sociale netwerken van cliënten komt natuurlijk niet uit de lucht vallen. In de nieuwe visies of missies die organisaties geformuleerd hebben, is steevast een prominente plaats ingeruimd voor 'het onderhouden van relaties' en het op een zo gewoon mogelijke manier 'deelnemen aan de samenleving'. Het spreekt eigenlijk voor zich dat er vervolgens werk aan de winkel is als het gaat om sociale netwerken. Een verbetering van de kwaliteit van het sociale netwerk is immers niet louter een doel op zich, maar heeft ook tot functie de integratie te bevorderen.

Van Gennep en Steman (1997) schetsen de positie van de professionele begeleiding van de sociale netwerken in het supportmodel. Het supportmodel gaat uit van het streven naar volwaardige deelname aan de samenleving.

- Begeleiders ondersteunen de cliënt keuzes te maken om uiteindelijk het leven te kunnen leiden dat bij hem past (support).
- Het is de taak van de begeleider om aansluiting te zoeken bij het bestaande sociale netwerk van de cliënt, en voortdurend te zoeken naar (andere) mogelijkheden om dat netwerk te verdiepen of uit te breiden.

Niet het zorgaanbod is zodoende bepalend voor de activiteiten van de begeleider, maar de individuele vraag en behoeften van de cliënt sturen de supportactiviteiten. Veelal zullen cliënt en begeleider dan ook buiten de platgetreden paden van het bestaande zorgaanbod opereren.

In deze visie waarin 'gewoon' het uitgangspunt is, behoort het sociale (natuurlijke) netwerk, als het even kan, de belangrijkste rol te spelen in het leven van de cliënt.

- Ouders van kinderen met een verstandelijke handicap zouden zodanig ondersteund moeten worden dat het kind zo mogelijk thuis, in de natuurlijke omgeving, kan opgroeien. De school moet zodanig uitgerust en gemotiveerd zijn dat kinderen met een handicap er een vanzelfsprekende plaats hebben.
- Zelfstandig wonende volwassenen met een verstandelijke handicap zouden zo veel mogelijk tijd op gewone plekken (wonen, werk, vrije tijd) moeten kunnen doorbrengen. Op die plekken streven we ernaar dat ook anderen dan louter professionals zich betrokken voelen bij hun medeburger met een handicap en zelfs een actieve rol spelen in zijn leven.
- Alle zaken die door de cliënt of door zijn natuurlijke omgeving zelf geregeld kunnen worden, zouden ook aan hen overgelaten moeten worden. Op momenten dat of op gebieden waarop het natuurlijke netwerk (de niet-betaalde kennissen/vrienden/familie) tekortschiet, springen professionals in: het sociale vangnet.

Van Gennep noemt het werken aan netwerken een van de belangrijkste pijlers bij het streven naar een meer geïntegreerde positie van mensen met

een verstandelijke handicap in de samenleving. Integratie zonder een ontwikkeld natuurlijk netwerk is immers een farce.

Werken aan netwerken is een van de belangrijkste taken van de begeleider die daartoe, zo veel mogelijk met de cliënt, veel tijd doorbrengt in de samenleving en voortdurend probeert om 'gewone' oplossingen te bedenken.

## **1.2 HUIDIGE SITUATIE**

Bij cliënten die al lange tijd in de zorg verkeren, is er vaak sprake van een gekrompen netwerk. De dynamiek is eruit. Contacten van vroeger zijn verwaterd. Daar zijn lang niet altijd nieuwe contacten voor in de plaats gekomen. Cliënten ontmoeten vooral mensen die ook in het zorgsysteem zitten. Veel cliënten zijn, als het gaat om sociale en emotionele ondersteuning, vooral afhankelijk geworden van hun begeleiders. Deze feitelijk kunstmatige en betaalde contacten hebben de rol en de invloed van de natuurlijke contacten langzaam maar zeker naar de achtergrond gedrongen. Contacten met de familieleden zijn weliswaar meestal nog wel aanwezig, maar zijn over het algemeen minder intiem en diepgaand dan voorheen. Dit sluipende proces hangt samen met de aard van het zorgsysteem. Een goed en allesomvattend zorgsysteem zoals we dat in Nederland kennen, heeft als nadeel dat de natuurlijke bronnen die het leven bruisend maken, aan de zijlijn zijn beland. We noemen dit ook wel de 'desintegrerende rol van de zorg'.

Eigenlijk is het opmerkelijk dat we pas de laatste tijd zo veel aandacht schenken aan dit fenomeen. Hoe hebben we dit zomaar kunnen laten gebeuren? Het antwoord is waarschijnlijk eenvoudig. We hebben het gewoon niet zo erg in de gaten gehad. Allereerst omdat we niet goed gekeken hebben natuurlijk, daar kunnen we eerlijk over zijn. Wat daarbij een rol speelt is dat de werkelijkheid van alledag in de zorg versluitend werkt. Op het eerste gezicht is er immers niet zo veel aan de hand. Een cliënt is immers bijna nooit alleen. In de groepsvoorziening, op het werk of de vrijetijdsclubs, altijd heeft hij mensen om zich heen. Zowel medecliënten als vrijwilligers en professionals. Bij de vraag hoe gewenst en hoe diepgaand die contacten dan wel zijn, staan we echter niet zo vaak stil. De vraag of de cliënt wat betreft zijn contacten ook wensen of ondersteuningsbehoeften

heeft, die stellen we ook niet. Zo vinden we het bijvoorbeeld een gezonde zaak als volwassen cliënten zich 'losmaken' van hun ouders, maar vervolgens vragen we ons te weinig af of hun menselijke behoefte aan diepgaande, echte contacten wel op een andere manier bevredigd wordt. We staan er te weinig bij stil dat je je in een zorgsysteem, met altijd mensen om je heen, heel alleen kunt voelen.

De ervaring leert dat de binnen de voorzieningencultuur ontstane contacten vaak oppervlakkig van aard zijn. Eenzaamheid komt veel voor, zowel in instituten als GVT's, maar ook in kleinschalige woonvormen. 'De begeleider als je beste kameraad' is in (te) veel gevallen de treurige werkelijkheid. Daarbij spelen meer factoren een rol. We behandelen er hierna een aantal.

### **BEGELEIDERS TE BELANGRIJK**

Hulpverleners hebben zichzelf in het contact met de cliënt soms te belangrijk gemaakt. Natuurlijk is het nastrevenswaardig dat je een goede relatie onderhoudt met je cliënt. Maar je moet je wel realiseren dat die relatie in feite surrogaat is en blijft: een niet natuurlijke, 'betaalde' relatie. Als jij elders een andere baan krijgt, ben je mogelijk zomaar weg en wordt je plek ingenomen door een volgende betaalde begeleider. De contacten tussen begeleider en cliënt mogen daarom, hoe belangrijk ze ook zijn, geen doel op zich zijn. Het gevolg is namelijk dat je op die manier als begeleider contacten tussen cliënt en anderen eerder in de weg staat dan dat je ze bevordert.

De relatie cliënt-hulpverlener hoort contacten met derden mogelijk te maken en te ondersteunen. Een zo gewoon mogelijk leven is immers ons uitgangspunt. Een begeleider zou zich, in samenspraak met de cliënt, voortdurend moeten afvragen hoe en wanneer hij op welke terreinen een stapje terug kan doen, ten faveure van het 'natuurlijke' netwerk. We pleiten er zeker niet voor om in die relatie het persoonlijke of intieme dan maar te vervangen door het zakelijke of professionele element. Niemand is gebaat bij een kille zorg. Een integratie van beide elementen waarbij de hulpverlener en de cliënt zich goed bewust zijn van hun positie en waar prioriteit gegeven wordt aan contacten met derden, zou het uitgangspunt moeten zijn. Het spreekt voor zich dat hoe moeilijker een cliënt contacten kan leggen en onderhouden, hoe belangrijker het contact tussen cliënt en begeleiders is voor de beleving van de kwaliteit van zijn leven. Maar ook in zulke situaties zal de hulpverlener altijd andere belangrijke contacten actief blijven stimuleren.

## **ONDERSCHATTING VAN BEHOEFTEN**

We hebben de behoefte aan een goed functionerend netwerk bij cliënten onderschat. Voor onszelf zijn contacten met familie, vrienden en kennissen doorgaans vanzelfsprekend en belangrijk. Maar het inzicht dat de cliënt zo'n beetje dezelfde dingen in het leven belangrijk vindt als ieder ander, heeft nog niet overal en bij iedereen postgevat.

Als wij een goede vriend een tijdje niet gesproken hebben, dan gaat het knagen. Je voelt je vervolgens prettig als het contact weer totstandkomt. Een gevoel van tevredenheid of geluk (zelfverwerkelijking?) overvalt je met name als je iets dat je als bijzonder ervaart, deelt met een andere persoon die je als bijzonder ervaart. Maar die moet je dan wel in je nabijheid hebben natuurlijk.

Het lijkt wel alsof we onbewust vinden dat zo'n sociaal netwerk voor cliënten iets minder belangrijk is. We meten eigenlijk met twee maten. Op het moment dat een cliënt bijvoorbeeld op zichzelf gaat wonen, blijkt vervolgens pas ondubbelzinnig dat de behoefte aan belangrijke relaties wel degelijk bestaat. We merken dan al snel dat wij als professionals niet al die behoeftes kunnen bevredigen, niet alle gaten kunnen vullen. Op zo'n moment merken we wat we al die jaren vergeten hebben. Rijkelijk laat, want een netwerk opbouwen is natuurlijk een proces van jaren.

## **ONDERSCHATTING EN OVERSCHATTING VAN MOGELIJKHEDEN**

Die geconstateerde onderschatting van behoeften staat mogelijk in verband met de onderschatting van mogelijkheden. Geloven wij zelf in de mogelijkheden van cliënten om betekenisvolle relaties aan te gaan met anderen dan professionals, familieleden en andere cliënten? Vinden wij zelf dat de cliënten aantrekkelijk en interessant genoeg kunnen zijn om (vrije) tijd mee door te brengen? Veel professionals hebben ook in hun vrije tijd contact met cliënten. Zij zouden bovengenoemde vraag waarschijnlijk volmondig met 'ja' beantwoorden. Veel collega's peinen daar echter niet over. Hoeveel mensen met een verstandelijke handicap zitten er in onze eigen vriendenkring? Hoe kun je van andere mensen vragen om tijd met cliënten door te brengen als je dat zelf, behalve als je ervoor betaald wordt, liever niet doet?

Ook de mogelijkheden van potentiële netwerkleden worden nogal eens onderschat. We denken vaak dat je heel wat deskundigheid of ervaring nodig hebt om met cliënten om te gaan. Dat je daar geen argeloze burgers op af kunt sturen. In veel gevallen gaat het hier louter om vooroordelen. In de praktijk blijkt het vaak niet zo'n vaart te lopen met het gedrag van die

cliënten en blijken mensen daar veel beter mee om te gaan dan we verwachten.

Natuurlijk komt het ook voor dat we de mogelijkheden van de cliënt overschatten. Iemand lijkt zich best te redden, heeft bijvoorbeeld altijd mensen om zich heen. We besteden er weinig aandacht aan hoe hij zijn contacten legt en onderhoudt. We willen onszelf immers niet opdringen of bemoeien met dingen die goed gaan. Veel van deze zaken vinden plaats buiten ons blikveld. We weten niet precies met wie de cliënt omgaat en we weten niet hoe hij er al dan niet in slaagt om die contacten op een voor hem effectieve manier te onderhouden. Tot per ongeluk blijkt dat die persoon in feite uitgesproken eenzaam is. Doordat het hem aan vaardigheden en inzicht ontbrak, haakten derden keer op keer af. Een ander voorbeeld: veel cliënten zijn het niet gewend initiatieven te nemen in relaties. Ze zullen niet snel op het idee komen een kaartje te sturen, iemand uit te nodigen, een complimentje te geven of een bloemetje mee te nemen. Veel cliënten wachten maar af tot de ander contact opneemt of iets voorstelt te gaan doen. Wanneer je daar als begeleider niet alert op bent, laat je mogelijkheden liggen om het betreffende contact te verdiepen of gelijkwaardiger te maken. Een vinger aan de pols houden is, ook als het om netwerken gaat, altijd goed bestede energie.

### **GEÏNDIVIDUALISEERDE SAMENLEVING**

In een geïndividualiseerde samenleving, zo constateert Harry Hendrix (1997) hebben hulpverleners minder aandacht voor de mogelijke functies van netwerken in de directe omgeving. De rol die de omgeving, het netwerk, kan spelen om problemen te voorkomen of ze te helpen oplossen, blijft in zo'n cultuur ook onderbelicht. Wanneer mensen bijvoorbeeld in problemen komen, ligt de nadruk op de individuele aspecten daarvan. Het verband tussen de problemen en maatschappelijke factoren wordt steeds minder gelegd, aldus Hendrix. Mensen zijn in de afgelopen jaren steeds afhankelijker geworden van specialistische deskundigen. In het geval van mensen met een verstandelijke handicap zijn dat natuurlijk vooral de begeleiders.

### **DREMPELS VOOR DERDEN**

Een factor die het moeilijk maakt om andere mensen in het leven van je cliënt te betrekken is de woonsituatie van veel mensen met een verstandelijke handicap. De praktijk leert dat heel veel mensen van buiten moeite

hebben om een inrichting of een GVT binnen te stappen. Te veel herrie, te veel andere mensen, de voortdurende aanwezigheid van (steeds weer andere) begeleiders, geen huiselijkheid. Dit geldt ook voor de familieleden.

Bij cliënten die kiezen voor 'supported living' blijkt het contact met familieleden vaak al direct veel intensiever te worden. Een gewoon huis nodigt eerder uit en vergemakkelijkt het contact. Waar mensen zich thuis voelen, is het prettiger op bezoek gaan.

Het kost 'derden' in veel gevallen meer lef en ook meer tijd om een relatie op te bouwen met iemand met een verstandelijke handicap. Het duurt immers vaak een tijdje voordat je door de handicap heen kunt kijken naar de werkelijke persoon. Zeker als het een persoon betreft bij wie de handicap voortvloeit uit ernstige beperkingen in zijn functioneren. De communicatie verloopt moeizamer of anders. Er wordt een ander beroep op je gedaan. Het duurt ook vaak even voordat je in de gaten hebt hoe je jezelf kunt opstellen. Hoe zorg je ervoor dat je in dat contact zelf ook voldoende aan bod komt? Want bij het omgaan met iemand die een verstandelijke handicap heeft, hoef je immers niet van alles te pikken wat je normaal gesproken zou afwijzen. Door dit soort vragen en onwennigheden haken veel potentiële 'contacten' in een vroeg stadium af. De kans daarop is groter als er geen professionals zijn die deze processen bij betrokken cliënten en derden durven aan te kaarten.

### **DREMPELS VOOR DE CLIËNT**

Aan de andere kant moet ook de cliënt een drempel over. Veel cliënten zijn het eenvoudig niet (meer) gewend om met 'anderen' om te gaan. Mensen met een verstandelijke handicap vinden 'nieuwe contacten' meestal erg moeilijk of zijn er zelfs bang voor om contacten, met niet-gehandicapten, aan te gaan. Anderen ervaren in de samenleving aan den lijve dat ze gediscrimineerd worden. Dat besef werkt ook niet bepaald motiverend om veel moeite te doen nieuwe mensen te leren kennen. Stapt een cliënt toch stoutmoedig de drempel over, dan is hij er nog niet: dan begint het eigenlijk pas.

Cliënten kunnen bijvoorbeeld verkeerde (te hoge) verwachtingen hebben van nieuwe contacten. Ze overvragen de tegenpartij die schrikt en razendsnel afhaakt. Andere cliënten, bijvoorbeeld zij die vervelende of faalervaringen achter de rug hebben, stellen zich juist afwachtend en afhankelijk op, daarmee de indruk wekkend dat het allemaal niet zo nodig hoeft. Het lijkt in zo'n geval allemaal van één kant te moeten komen en dat werkt op den duur ook niet. Kortom: contacten aangaan en onderhouden gaat



vaak niet vanzelf. En na een paar mislukkingen waagt een cliënt zich er liever niet meer aan. Maar dat wil niet zeggen dat de behoefte er niet is. Eigenlijk ontbreekt het veel cliënten aan ervaring, aan sociale vaardigheden en aan een goede coaching op dit vlak. Dit proces kan daarom de nodige en vaak permanente ondersteuning gebruiken. Je bent er niet met alleen een Goldstein-cursus voor je cliënten.

### **1.3 GERICHTE AANDACHT VOOR HET NETWERK**

We zijn het er wel over eens: de omstandigheden waaronder een gemiddelde cliënt in een groepsvoorziening leeft, daar zouden we zelf niet genoeg aan hebben. Te veel regels, te klein eigen kamertje, te weinig keuzevrijheid en privacy, te veel mensen om je heen waarvoor je niet gekozen hebt, te weinig vrienden die langskomen.

En toch vinden we het dikwijls raar als een cliënt zich soms depressief, ongelukkig, agressief of ‘gestoord’ gedraagt. Wat kan er mis zijn met hem? We zoeken de verklaring vaak in eerste instantie bij die persoon zelf. Je kunt er de klok op gelijk zetten: overleg met het dagcentrum, de orthopedagoog, een lichamenlijk onderzoek bij de huisarts. Vervolgens laten we een andere agogische aanpak of nieuwe, dan wel meer medicijnen op de cliënt los. Logische stappen... in de zorg van alledag.

Als we in dat proces de omgevingsfactoren al in ogenschouw nemen, dan gebeurt dit meestal oppervlakkig: past hij in de groep, heeft hij de geschikte dagbesteding? Deze vragen kunnen leiden tot maatregelen als: een andere plek aan tafel, andere werkzaamheden.

Maar mogelijk is er veel meer aan de hand en zijn de werkelijke behoeften van de cliënten veel fundamenteeler van aard. Misschien wil iemand eindelijk eens serieus genomen worden, op een andere manier wonen, meer leuke contacten en relaties, meer vrijheden en privacy?

Het hardnekkige idee dat het ‘probleemgedrag’ meestal een onderdeel of een gevolg was van de handicap, verhinderde dat we eens grondig naar die andere factoren keken. Een andere hinderpaal was dat we heel lang, bewust of onbewust, zijn uitgegaan van de veronderstelling dat je aan het bestaan van mensen met een verstandelijke handicap ándere eisen kunt stellen dan aan het bestaan van mensen zonder handicap. Minder eisen, kun je ook zeggen.

Gelukkig denken we er intussen een beetje anders over. Mensen met een verstandelijke handicap willen zo ongeveer hetzelfde als ieder ander. Daar zijn we het aardig over eens. Mensen met een verstandelijke handicap

hebben ongeveer dezelfde behoeften, dezelfde grote en kleine wensen. En dat besef zou het uitgangspunt behoren te zijn om samen met de cliënt naar zijn leven te kijken. Als wij die fundamentele behoeften ontkennen, of als wij ons niet voldoende inzetten om hem te ondersteunen in het proces van behoeften bespreekbaar maken en wensen realiseren, dan is een cliënt eigenlijk ongelukkiger dan nodig. En dan zal hij zich ook als zodanig gedragen. Veel probleemgedrag zal verdwijnen op het moment dat de cliënt werkelijk het idee krijgt dat hij een belangrijke rol speelt bij het vorm en inhoud geven aan zijn eigen leven. Een begeleiding die daarop de nadruk legt heeft echter geen magisch tovermiddel in handen. Deze benadering geeft geen pasklare antwoorden op alle problemen. Niet elke wens in het leven kan immers in vervulling gaan en niet iedereen bereikt de hoogste toppen van geluk als hij maar op de juiste manier begeleid wordt. (Voor veel mensen kan het zelfs heel frustrerend zijn om, na zo veel tijd, eerlijk naar hun eigen wensen en behoeften te kijken, of naar wat hen als persoon beweegt.) Het meest wezenlijke van de benadering is echter dat deze begeleider en cliënt de ruimte biedt om zich bezig te kunnen houden met de vragen en antwoorden die met het echte leven te maken hebben.

Om die gewone wensen te kunnen realiseren, om in die gewone behoeften te kunnen voorzien, hebben we andere mensen nodig. Het (leren) kennen van andere mensen met wie je betekenisvolle relaties aangaat en onderhoudt, is heel wezenlijk van invloed op de kwaliteit van ons bestaan. Het is een terrein dat in veel gevallen nog braak ligt, en dat een nieuwe uitdaging betekent voor hulpverleners en zorgaanbieders.

Op welke manier kan een sociaal netwerk bijdragen aan de kwaliteit van bestaan van een cliënt?

- door de cliënt het gevoel te geven dat hij een eigen leven leidt, met eigen waardevolle contacten;
- door de cliënt toegang te verschaffen tot de samenleving;
- door het leven van de cliënt interessanter en gelukkiger te maken;
- door leerprocessen bij de cliënt te bevorderen;
- door de cliënt te ondersteunen bij specifieke doelen en wensen.

#### **1.4 BEGELEIDERS EN HET NETWERK**

Het is een rare term: sociaal netwerk. Hoewel je je in je eigen leven vrijwel dagelijks bezighoudt met je sociale netwerk, heb je dat waarschijnlijk niet eens in de gaten. Je zult het zeker niet zo benoemen.

Maar toch, je hebt zelf van die dagen dat je het er zelfs erg druk mee kan hebben: even A en B bellen (was te lang geleden), grappige kaart sturen naar C, cadeautje kopen voor D (want die is bijna jarig), met E praten over F en G (want je hoorde dat die uit elkaar gaan, maar je weet het niet zeker), uitzendbureau H bellen of ze misschien werk voor je hebben.

Dit zijn allemaal activiteiten die er – naast het plezier dat je eraan beleeft – op gericht zijn om het sociale netwerk te onderhouden, te verbeteren of uit te breiden. Blijkbaar vinden we een bevredigend sociaal leven erg belangrijk. We stoppen daar in ieder geval heel wat energie in. En dat is logisch: je krijgt over het algemeen slechts iets terug als je ook bereid bent om te investeren. Geven en nemen. Wanneer een partij zich in een relatie louter passief of ongeïnteresseerd opstelt, zal het contact vroeg of laat verwateren. Soms ontwikkelen contacten zich bijna vanzelf, in andere periodes moet je heel veel investeren (een huis helpen opknappen, een moeilijk gesprek voeren). Dat hoort uiteindelijk allemaal bij ‘goed voor jezelf zorgen’, want de kwaliteit van je bestaan en daarmee je gezondheid is gebaat bij bevredigende sociale contacten.

Stel jezelf de vraag eens: wanneer mijn cliënt zelfstandig zou wonen, zou hij dan voldoende hebben aan de contacten die hij nu heeft?

Wanneer het antwoord nee is, dien je je ernstig te beraden. Grote instituten deconcentreren, GVT’s lopen leeg. Ook jouw cliënt kan morgen de kans krijgen op een woonplek in de samenleving. Met een leeg of schraal netwerk ligt het gevaar van schrijnende eenzaamheid echter dreigend op de loer. Een goed functionerend netwerk ondersteunt de cliënt en helpt hem om de weg niet kwijt te raken in onze ingewikkelde samenleving. Cliënten die bij kleinschalig of zelfstandig wonen in de problemen komen, hebben allemaal gemeen dat er iets, hetzij kwalitatief of kwantitatief, schort aan hun sociaal netwerk en dat het sociale vangnet (wij professionals) daar veel te laat bij stilgestaan heeft.

Probeer daarom zo goed en zo kwaad als dat kan, ook binnen een groepsvoorziening, het sociale netwerk van je cliënt op peil te brengen en op peil te houden. Het verrijkt het leven van de cliënt en het biedt betere kansen op een prettige integratie wanneer je cliënt ooit de kans krijgt om in een gewoon huis te gaan wonen. De ervaring leert dat een cliënt met een goed netwerk die kans ook eerder krijgt en durft te grijpen. Een goed netwerk is, zoals eerder gesteld, geen tovermiddel dat alle problemen oplost. Maar we hebben simpelweg wel allemaal een netwerk nodig om onze kleine en grote

problemen beheersbaar te houden en ons in het leven gesteund te weten door anderen.

Bij mensen met een verstandelijke handicap verloopt het opbouwen en onderhouden van sociale contacten meestal moeizamer dan bij anderen. Het ontbreekt hen veelal aan het overzicht, aan sociale vaardigheden of aan het inzicht om effectieve initiatieven te nemen. Minstens zo vaak ontbreken hen daartoe ook enkele – in ons eigen leven inmiddels vanzelfsprekende – omstandigheden: een eigen telefoon, geld om iets te ondernemen, zelfstandige vervoersmogelijkheden, een eigen woonruimte met eigen ‘leefregels’, vrijheid om te gaan en te staan waar je wilt.

Een begeleider kan eventueel met zijn cliënt bekijken welke van dit soort belemmeringen hem in de weg staan en wat daaraan te doen is. Hij zal vervolgens moeten proberen om zijn cliënt te stimuleren en te helpen ontdekken hoe hij zelf ook een actieve en effectieve rol kan spelen in zijn sociaal netwerk. Aangezien een cliënt bij zijn sociale contacten in veel gevallen afhankelijk is van jou, maar hij jou daar niet voortdurend aan herinnert, zul je hierop als begeleider steeds alert moeten zijn en zelf initiatieven moeten nemen. Dit kun je doen door de cliënt bijvoorbeeld regelmatig te bevragen op zijn wensen, het verloop van zijn sociale contacten en zijn begeleidingsbehoefte. Tegelijk kun je ook blijven zoeken naar manieren waarop de cliënt zich onafhankelijker in zijn netwerk kan bewegen. Bij dat laatste kun je denken aan de meest uiteenlopende zaken: variërend van een cursus sociale vaardigheden tot een verjaardagskalender met foto's, een telefoon met foto's in plaats van cijfers, en ook een eigen woonruimte.

Lang niet iedere cliënt zal beseffen welke rol zijn netwerk speelt voor zijn welzijn. Ongenoegen waarbij sociale contacten of het ontbreken daarvan een rol spelen, kan zich dan ook op allerlei manieren manifesteren.

## **1.5 HET BELANG VAN FAMILIE**

Familie speelt een belangrijke rol in ieders leven. Zo ook in het leven van mensen met een verstandelijke handicap. Regelmatig komt het echter voor dat familieleden zichzelf afvragen hoe belangrijk ze eigenlijk (nog) zijn voor de cliënt. De cliënt die in een voorziening woont, weet zich veelal omringd door andere cliënten en professionele begeleiders. ‘Die zullen voor hem dan wel het belangrijkste zijn’, redeneren veel families bescheiden. Vooral naarmate de cliënt langer in een voorziening woont, merk je dat de

familie zich wat terugtrekt. Vaak zitten ze er echter naast met hun constatering. Ze zijn in heel veel gevallen wel degelijk de belangrijkste mensen voor de cliënten.

Je familie maakt deel uit van je identiteit, van jezelf. Je vindt er (soms letterlijk) herkenning in de omgang met elkaar, cultuur, normen en waarden. Je bent er wie je bent en wordt geaccepteerd alleen al vanwege het simpele feit dat jij op jouw beurt weer deel uitmaakt van de identiteit van je medefamilieleden. Met familie hoef je over het algemeen minder moeite te doen om erbij te horen en je geaccepteerd te voelen. Je hoeft je niet waar te maken. Met familie heb je een levenslange band. Vriendschappen en relaties kunnen verbroken worden, maar je familie loopt als een rode draad door je leven. Het contact met hun familieleden is voor de meeste cliënten net zo belangrijk als voor ieder ander en misschien zelfs wel belangrijker. Daar is een aantal mogelijke redenen voor te noemen.

- Voor veel mensen met een verstandelijke handicap is het moeilijker om andere betekenisvolle relaties aan te gaan en daarom wegen de belangrijke relaties die er wél zijn (familie...) voor hen zwaarder.
- Omdat relaties met hulpverleners in de eerste plaats professioneel van aard zijn en in de tweede plaats zomaar kunnen eindigen, hebben cliënten grote behoefte aan het veilige en duurzame contact dat ze bij hun familie vinden.
- Omdat mensen met een verstandelijke handicap veelal verkeren in een omgeving die los staat van hun eigen 'wortels' of cultuur, is familie belangrijk om hun identiteit te bevestigen en in contact te blijven met hun eigen cultuur.

Tegelijk zie je dat ook veel mensen met een verstandelijke handicap er behoefte aan hebben zich in zekere zin los te maken van hun ouders. Mensen krijgen nieuwe energie en interesses nadat ze het ouderlijk huis zijn uitgegaan. Dat is vanzelfsprekend een gezonde en logische zaak. Dit proces kan echter tot problemen leiden wanneer de betrokken ouders te veel hun stempel willen blijven drukken op het leven van hun kind, te veel willen blijven sturen en controleren.

De betrokkenheid die aan deze houding ten grondslag ligt, is vanzelfsprekend te prijzen en die betrokkenheid levert het kind veel op: het blijft in contact met zijn 'wortels' en het ervaart broodnodige en vertrouwde steun. Wanneer die betrokkenheid echter neigt tot bemoeizucht, kan het de persoonlijke ontwikkeling van een volwassene met een verstandelijke

handicap frustreren. Ook kunnen er gemakkelijk loyaliteitsconflicten ontstaan. Voor alle betrokkenen, cliënten, begeleiders en ouders leidt dat tot ingewikkelde situaties.

Een begeleider wil de cliënt doorgaans ondersteunen in zijn ontwikkeling en zijn streven naar meer onafhankelijkheid. Tegelijk kan hij merken dat die persoonlijke groei zijn cliënt in conflict brengt met zijn familie.

De cliënt raakt in verwarring. Zal hij doen wat z'n ouders hem voorhouden of slaat hij, gesteund door zijn begeleider, een andere weg in? Een begeleider moet z'n uiterste best doen om zo'n situatie niet te laten escaleren. Het is belangrijk om de band tussen familie en cliënt te blijven beschouwen als een voor de cliënt zeer belangrijk baken. Dat betekent: veel energie steken in gesprekken. In veel gevallen komt tijdens zo'n vaak moeizame dialoog op een zeker moment naar voren dat de familieleden zelf ook wel ondersteuning kunnen gebruiken om op een gelijkwaardiger manier met de cliënt om te gaan. Tegenover de beperkingen die ouders zien, kan de begeleider dan proberen het accent te leggen op de mogelijkheden van de cliënt. Wanneer eenmaal het vertrouwen groeit dat het kind of familielid ook dingen voor zichzelf kan beslissen, dan ontstaan er weer allerlei nieuwe perspectieven om de relatie verder te verbeteren en de ontwikkeling van de cliënt nieuwe kansen te geven.

Overigens beseffen we dat er ook heel veel cliënten zijn die een zeer moeizame of onherstelbaar verstoorde relatie met hun familieleden hebben. De pijn die dat veroorzaakt duidt er echter op hoe belangrijk het contact met ouders of familie voor ons is.

## **1.6 CONTACTEN MET ANDERE MENSEN MET EEN VERSTANDELIJKE HANDICAP**

Elk mens zoekt aansluiting bij anderen die dezelfde interesses, belangen of problemen hebben, die dezelfde culturele achtergrond hebben. Mensen die je begrijpen en je accepteren zoals je bent. Mensen bij wie je, in sociaal-emotioneel of intellectueel opzicht, niet voortdurend op je tenen hoeft te lopen. Het is duidelijk dat cliënten dit voor een belangrijk deel bij elkaar zullen vinden. Wanneer je netwerk voldoende van deze contacten bevat, is de kans groter dat je jezelf kunt accepteren, je sterker in je schoenen staat en daarmee beter uitgerust bent om deel te nemen aan de samenleving. Er komen steeds meer mensen met een verstandelijke handicap die (leuke en minder leuke) ervaringen opdoen in de samenleving. Hier kunnen lot-

genoten natuurlijk hun voordeel mee doen. Dit gebeurt tegenwoordig ook in georganiseerd verband: de Onderling Sterk beweging en de Vriendenkringen (zie hoofdstuk 5).

Voor een grote groep mensen met een verstandelijke handicap geldt dat ze, naast relaties met hun familie en begeleiders, louter contact heeft met andere mensen met een verstandelijke handicap. Het kan zijn dat ze hier bewust voor kiezen. Het kan ook zijn dat de behoefte aan andere contacten er wel is (mogelijk latent, de cliënt denkt er nooit hardop over na), maar dat die in de begeleiding niet wordt opgemerkt.

Over de contacten die cliënten (wensen te) onderhouden met andere mensen met een verstandelijke handicap wordt echter heel verschillend gedacht. Er zijn professionals en ook ouders die zo krampachtig bezig zijn integratie te propageren, dat ze de waarde van contacten tussen mensen met een handicap niet serieus wensen te nemen. 'Want dat is toch geen deelname aan de samenleving? Zo houd je subculturen in stand, zo bevestig je vooroordelen en zo blokkeer je persoonlijke groei.' Dat gevaar ligt inderdaad op de loer bij weer andere professionals en ouders die nog zo traditioneel denken en werken dat ze niet op het idee komen dat hun cliënt/kind ook contact zou kunnen hebben met anderen dan alleen medegehandicapten en familie.

Sommige mensen met een verstandelijke handicap beschouwen zichzelf niet als verstandelijk gehandicapt, noemen zich bijvoorbeeld *moeilijk lerend* en willen op geen enkele manier met verstandelijk gehandicapten geassocieerd worden. Dat is natuurlijk hun goed recht, en hun frustratie over dat 'stempeltje' is begrijpelijk, maar het leidt niet tot een optimale situatie. Zonder het contact met 'lotgenoten', mis je identificatiemogelijkheden, morele en emotionele steun. Omdat de aansluiting met anderen in de samenleving veelal problematisch verloopt, zijn deze mensen sterk afhankelijk van begeleiders en feitelijk erg eenzaam. Hun netwerk is ook eenzijdig en meestal klein. De kans op brokken maken in de samenleving door 'verkeerde' contacten aan te gaan is bij deze groep groter.

Wanneer je je echter beperkt tot louter contact met 'lotgenoten', dan mis je de steun en het contact met mensen die wellicht wat steviger in de samenleving staan en je weer andere dingen kunnen leren of laten zien. Het is natuurlijk jammer en beperkend wanneer je je handicap allesbepalend laat zijn bij het aangaan van contacten. Voorop zou behoren te staan dat cliënten gestimuleerd worden om contact te zoeken of te onderhouden met mensen bij wie ze op een of andere manier aansluiting vinden. Daarbij

zouden bij voorkeur meer factoren dan de handicap alléén een rol moeten spelen: belangstelling, interesses, belangen, persoonlijkheid.

Een sterk netwerk is dus een gevarieerd netwerk: om op een prettige manier deel te kunnen nemen aan de samenleving, zijn gevarieerde contacten van belang.



## **2 ALGEMENE WENKEN VOOR DE BEGELEIDING**

Veel mensen met een verstandelijke handicap hebben nauwelijks contacten onderhouden met derden in de samenleving. Veel leden van de samenleving hebben niet of nauwelijks ervaring in de omgang met mensen met een verstandelijke handicap. Er heersen vanzelf dus heel wat onzekerheden en misverstanden over en weer. Op z'n minst is het aan te raden om je bewust te zijn van het feit dat die onzekerheden en misverstanden bestaan. Soms is het verstandig om zowel de cliënt als de omgeving gerichte informatie te geven of op een andere manier duidelijk te maken wat er bij een contact zoal kan komen kijken.

In dit hoofdstuk gaan we in op de hindernissen die mensen met een verstandelijke handicap parten kunnen spelen, we noemen een aantal factoren die het ontstaan van sociale netwerken bevorderen, we geven een aantal suggesties over de manier waarop je je kunt presenteren in een nieuwe omgeving en we geven adviezen voor de begeleiding van zowel de cliënt als het netwerk.

### **2.1 DE EERSTE STAPPEN**

Omgaan met andere mensen is soms best spannend. Allerlei vragen kunnen je tijdens een ontmoeting bezighouden. Hoe is die ander, wat vindt hij van me, wat voor gevoel krijg ik erbij en wat betekent dat? Als je goed in je vel zit, is het makkelijker om met anderen om te gaan dan wanneer je je rot voelt. Voor mensen met een verstandelijke handicap werkt het natuurlijk op precies dezelfde manier. Het verschil is echter dat zij in veel gevallen gehinderd worden door een nogal negatief zelfbeeld. Ook spelen nog andere factoren een rol waardoor mensen met een verstandelijke handicap zich vaker onzeker voelen in contacten met anderen: minder ontwikkelde sociale vaardigheden, minder kennis en inzicht over hoe de wereld in elkaar zit, negatieve ervaringen in het verleden.

Net zo goed als je aandacht besteedt aan de omgeving zul je ook de cliënt voorbereiden en begeleiden wanneer hij zich in een sociale omgeving gaat begeven. Veel cliënten staan, als het erop aankomt, niet te springen om hun netwerk uit te breiden of om stil te staan bij de contacten die ze al hebben.

Koudwatervrees kan een rol spelen, maar er kan natuurlijk ook iets anders aan de hand zijn. Het is belangrijk dat je hier aandacht aan besteedt. Het heeft namelijk geen zin om een cliënt die echt niet wil, voor te stellen aan allerlei nieuwe mensen.

Door praten en luisteren kun je erachter proberen te komen hoe de cliënt erover denkt. Wellicht spelen negatieve ervaringen uit het verleden een rol, misschien weet de cliënt nog niet dat je hem waar nodig wilt ondersteunen.

Niet alleen mensen met een verstandelijke handicap kampen met deze problematiek. Ook bij ouderen die in een isolement geraakt zijn, spelen allerlei mechanismen die hen ervan weerhouden hun netwerk nieuw leven in te blazen.

In *'t Heft in handen* (Ter Steege en Penninx 1997) maken de auteurs melding van een aantal belemmerende factoren.

Op persoonlijk vlak kunnen dat zijn:

- denken niet belangrijk te kunnen zijn voor een ander;
- sociaal niet vaardig zijn;
- het te druk hebben;
- bang zijn voor (nieuwe) teleurstellingen;
- geen zin hebben in verplichtingen;
- niet willen (durven) vragen;
- bang zijn weinig terug te kunnen doen;
- wachten tot anderen het initiatief nemen;
- wachten op een verandering van buitenaf;
- wensen of verwachtingen hebben die toch niet te realiseren zijn.

Belemmerende factoren in de omgeving kunnen zijn:

- fysieke belemmeringen;
- geen prettige woonplek hebben om mensen te ontvangen;
- geen geld om eropuit te trekken;
- weinig belangstelling ervaren van de omgeving;
- behoefte hebben aan contact op tijden dat anderen niet beschikbaar zijn.

Het is belangrijk om te bekijken in hoeverre deze factoren mogelijk een rol spelen bij jouw cliënt. In dat geval kun je proberen om belemmeringen weg te werken of te beperken. Als dat weinig oplevert, zul je moeten roeien met de riemen die je hebt.

Het is dus zaak de cliënt te motiveren en te stimuleren in zijn sociaal functioneren. Probeer daarbij voort te bouwen op wat een persoon wel wil, durft of kan. Probeer erachter te komen hoe de cliënt ertegenaan kijkt. Waar ziet hij tegenop, wat trekt hem juist aan in een nieuwe situatie? Als de cliënt zich geen voorstelling kan maken van wat hem te wachten staat, dan kun je hem die schetsen. Je kunt met de cliënt van tevoren situaties oefenen (bijvoorbeeld zich voorstellen). Ook kun je hem ondersteunen door duidelijk af te spreken wat jouw rol is.

Bij het werken aan netwerkuitbreiding is het een belangrijke voorwaarde dat de cliënt inziet welke prettige ervaringen of voordelen hem dit kan opleveren. Zonder de inzet van de cliënt begin je immers niets. In alle gevallen zul je met de cliënt overeenstemming moeten bereiken over de te ondernemen stappen. Alleen dan kan het je lukken om de cliënt bewust te maken van het feit dat hij (mede) verantwoordelijk is voor zijn contacten. En alleen dan kun je dit ook van hem vragen.

*Esther de Boer kent weinig mensen. Een begeleider zag dat ze eraan toe was eens een dagje uit te gaan en vond het een goed idee dat ze eens wat mensen ontmoette die ze niet zo vaak ziet. Hij bespreekt dit met Esthers zuster. Afgesproken wordt dat haar gezin, als ze binnenkort een dagje naar de dierentuin gaan, Esther komt ophalen. Het wordt geen succes. Esther verknalt de dag met haar voortdurende gemopper. Iedereen is doodmoe aan het eind van de dag. De begeleider is teleurgesteld: 'Regel je iets, verpest je het zelf!' De familie van Esther de Boer zal zich nog wel een keertje bedenken voor ze haar weer meeneemt. Maar heel vreemd is het niet: Esther heeft een hekel aan drukte (een heel gezin met kinderen), houdt niet van reizen met de trein, is een beetje bang voor haar strenge zwager die ze niet graag mag.*

Hoe had het bijvoorbeeld anders gekund?

*De begeleider vraagt of Esther zin heeft in een dagje uit. Dat heeft ze, maar wat en met wie, daar heeft ze geen duidelijke ideeën over. De begeleider knipt allerlei foto's uit van soorten uitstapjes. Een stuk of tien. Daarnaast pakt hij de netwerkkaart (met foto's) van Esther. Hij bedekt de foto's van mensen die ze al vaak ziet:*

*haar moeder, huisgenoten en begeleiders. Esther is enthousiast en komt tot verrassende combinaties: ze wil graag met een collega van het dagcentrum naar het strand of met een nicht die ze zelden ziet naar de Efteling. Ze geeft ook aan met haar zus koffie te willen drinken in de stad en kleren te kopen. Ze belt zelf met haar zus en haar nicht. Ze zegt precies wat haar plan is. Die zeggen allebei toe. Haar nicht vraagt of haar vriendin ook mee mag. Dat vindt Esther prima. Ze is vol van de plannen. Uiteindelijk gaat ze met haar zus kleding kopen, en een week later met haar nicht en vriendin op stap. Esther gedraagt zich goed. Haar nicht belooft meer contact te houden. Vooral ook met haar vriendin heeft Esther erg gelachen.*

In het eerste voorbeeld is alles buiten Esther om geregeld. Ze voelde zich duidelijk niet verantwoordelijk. De poging om haar weer eens onder mensen (haar niet-geliefde zwager en kinderen) te brengen had als resultaat: een vervelende dag en frustratie bij alle betrokkenen. In het tweede voorbeeld ging de begeleider uit van de wensen van Esther de Boer. Ze was vanaf het begin betrokken bij het plan en werd ondersteund om haar ideeën daarover duidelijk te maken. Vervolgens had iedereen een gezellige dag en werd haar netwerk nog eens uitgebreid ook.

Sociale netwerken ontstaan niet vanzelf. Mensen moeten er heel wat voor doen. Mensen met een verstandelijke handicap misschien nog wel iets meer dan anderen. Voor we een aantal strategieën beschrijven waarmee begeleiders en cliënten gericht aan de slag kunnen (zie hoofdstuk 5), gaan we nu eerst in op algemene factoren die het ontstaan van een sociaal netwerk positief kunnen beïnvloeden. Waar moet je als begeleider zoal op letten?

## **2.2 KANSEN BIEDEN**

Een sociaal netwerk opbouwen is niet eenvoudig. Het vereist soms zelfs heel gerichte activiteiten. Toch zijn er heel wat condities op te sommen die de opbouw van een sociaal netwerk bevorderen of ondersteunen. Door daarop te letten bied je de cliënt meer kansen om contacten te leggen en op te bouwen.

**CONDITIE 1: GEWOON WAAR MOGELIJK EN SPECIAAL WAAR NODIG**

Wanneer iemand met een verstandelijke handicap altijd in een speciale omgeving verkeert (bijvoorbeeld de woonvoorziening, het dagcentrum, en de speciale vrijetijdsclubs), dan zal hij weinig mensen zonder handicap ontmoeten. De cliënt blijft ronddraaien in hetzelfde cirkeltje. Van contacten leggen in de samenleving komt op die manier niet veel terecht. Het uitgangspunt 'Gewoon waar mogelijk en speciaal waar nodig' betekent dat je met je cliënt voor alle wensen en behoeften eerst de 'gewone' omgeving onderzoekt. Waarom zou een cliënt zichzelf in een hokje plaatsen als dat helemaal niet nodig is? Dat betekent dus: eerst bekijken hoe het bevalt op de gewone schildercursus, dan pas overwegen om gebruik te maken van de speciale hobbyclub. Eerst informeren naar de mogelijkheden van de plaatselijke bejaardensoos, dan pas bekijken wat het thuiszittersproject te bieden heeft. Mocht je als cliënt in een gewone omgeving toch niet aan je trekken komen, dan kun je altijd nog de stap maken naar de speciale omgeving.

**CONDITIE 2: MAAK MOGELIJK DAT DE CLIËNT ZO VEEL MOGELIJK TIJD IN DE SAMENLEVING DOORBRENGT**

Waar ontmoet je cliënt andere mensen? Niet in zijn eigen huis. Je cliënt zal er dus op uit moeten. Al dan niet met jou. Naar de kroeg, naar de kerk, naar een vereniging, naar de winkel, op bezoek bij andere mensen. De cliënt zal op zoek moeten gaan naar plekken waar mensen elkaar ontmoeten. De cliënt moet gezien worden. Mensen moeten aan hem wennen en andersom. Op deze manier is de kans het grootst dat hij contacten opdoet.

**CONDITIE 3: BIED DE CLIËNT DE GELEGENHEID OM EEN GEWONE CIRKEL VAN DIENSTEN OP TE BOUWEN**

Het komt nog steeds voor: als een cliënt ziek is, komt de internaatsarts. De kapper komt elke drie maanden en knipt de hele groep. De supermarkt bezorgt één keer per week alle boodschappen thuis. De kerkdienst vindt plaats op het terrein. Zo hoeft een cliënt de deur niet uit en kan hem niets gebeuren... Een klein nadeel: zo leert hij ook nooit om met mensen om te gaan en om deel te nemen aan de samenleving. Wanneer je wilt dat mensen de kans krijgen op een kleuriger en interessanter leven, dan zul je cliënten moeten stimuleren om de deur uit te gaan. Naar de huisarts in het dorp, naar de kapper, naar de supermarkt, naar de kerk. Zorg dat ze daar vaste klant worden. De kans dat ze daar tegen mensen aanlopen die iets in hun leven kunnen (gaan) betekenen is natuurlijk groter dan wanneer ze thuis

blijven zitten. Uit een eerste toevallige ontmoeting kan een blijvend contact ontstaan, een regelmatig zakelijk contact kan leiden tot een persoonlijk, vriendschappelijk contact.

#### **CONDITIE 4: BEVORDER DAT DE CLIËNT OOK IN ZIJN EIGEN OMGEVING MENSEN KAN ONTVANGEN**

Het klimaat in veel speciale voorzieningen is niet zodanig dat een cliënt er ongestoord mensen kan ontvangen. Als begeleider dien je desondanks een situatie te scheppen die zo optimaal mogelijk is. Ondersteun de cliënt bijvoorbeeld bij de voorbereiding van een bezoek. Maak afspraken over wie wat doet. Wie begroet de bezoeker? Kan de cliënt zelf koffie zetten en presenteren? Kan hij ervoor zorgen dat hij niet gestoord wordt door anderen? Heeft hij een seintje nodig om eraan herinnerd te worden iets fris in te schenken?

Wanneer je thuis moeilijk mensen kunt of wilt ontvangen, is het lastig om contacten op te bouwen. Dit kan een hele goede reden zijn om te (willen) verhuizen naar een omgeving waar zo iets wel kan. Maar een prachtig huis is ook geen garantie voor een bloeiend netwerk. Veel cliënten blijken namelijk (nog) niet over basale vaardigheden te beschikken en nauwelijks in te kunnen schatten wat voor dingen andere mensen op prijs stellen of juist afkeuren. Veel van dit soort zaken kun je als begeleider met de cliënt oefenen: iemand begroeten, de deur openhouden, jas aanpakken, iemand uitnodigen om te gaan zitten, vragen of iemand iets wil drinken. Dit soort details maakt een groot verschil. Dat geldt ook voor de hygiëne van het gebruikte servies, de meubelen en het toilet waar gasten gebruik van maken. Ontbreekt het de cliënt aan overzicht en inzicht dan dien je hem regelmatig (bijvoorbeeld met de hulp van een vertrouwd netwerklid) te blijven stimuleren en te helpen om in zijn omgeving geen onnodige drempels op te werpen die anderen afschrikken.

#### **CONDITIE 5: MAAK HET MOGELIJK DAT MENSEN ALS INDIVIDUËN ACTIVITEITEN ONDERNEMEN**

Als je je in een groep beweegt is de aandacht sterker gericht op het eventueel afwijkende gedrag, het afwijkende uiterlijk of de afwijkende manier van communiceren. Alles wat afwijkt valt dan immers eerder op. De kans op persoonlijke en prettige contacten is dan ook veel groter als je cliënt alleen (al dan niet met begeleider) sociale activiteiten gaat ondernemen.

Integreren gaat nu eenmaal niet met z'n allen tegelijk. Mensen die met

twintig anderen in een GVT wonen, hebben veel minder kans op individuele contacten met de burens dan cliënten die met z'n drieën in een rijtjes-huis wonen. Een damvereniging zal eerder meewerken aan de toetreding van één persoon die wat extra aandacht vergt, dan aan de komst van een groep van zes leden met een verstandelijke handicap. Probeer daarom als begeleider altijd vanuit het individu te denken en te opereren. Dat is trouwens ook de beste manier om recht te doen aan iemands wensen en behoeften.

#### **CONDITIE 6: SPREEK DE CLIËNT AAN OP ZIJN SOCIALE VAARDIGHEDEN**

Veel mensen die in een speciale omgeving wonen, vertonen daar gedrag dat in een gewone omgeving niet gepikt wordt. Een paar voorbeelden: plakkerig gedrag of handtastelijkheden, claimend gedrag, vreemde manieren om de aandacht te trekken, weinig zorg voor hygiëne of uiterlijk. In een speciale omgeving is de tolerantie meestal veel groter dan in de samenleving. Als je cliënt contacten wil onderhouden in de samenleving, dan dient hij echter te beseffen dat dat beter gaat, als hij zich zo veel mogelijk aan de sociale spelregels houdt. Dit lukt natuurlijk alleen als je cliënt ook binnen de woonvoorziening of andere speciale omgeving meer vanuit die spelregels probeert te handelen. Dit geldt zeker voor cliënten die niet goed in staat zijn om onderscheid te maken tussen gedrag dat je thuis en gedrag dat je elders vertoont. Natuurlijk is het niet de bedoeling om mensen te veranderen in anonieme persoonlijkheden met louter aangepast gedrag. Maar zowel cliënt als begeleider zouden zich ervan bewust moeten zijn dat de manier waarop je je gedraagt of presenteert nu eenmaal erg veel invloed heeft op andere mensen. Als je het te bont maakt, zullen andere mensen snel afhaken, je negeren of je niet serieus nemen. Veel afwijkend gedrag is 'aangewend' gedrag. Dat kun je wellicht ook weer afleren. Een goed netwerk en een leven in een gewone omgeving met daarin ruimte voor de cliënt om naar vermogen zelf te bepalen hoe zijn leven eruit ziet, zou wat dit betreft wel eens de belangrijkste 'therapie' kunnen zijn.

#### **CONDITIE 7: STIMULEER DE CLIËNT OM CONTACTEN AAN TE GAAN**

Als begeleider speel je een niet te onderschatten rol in het leven van de cliënt. Je bent mogelijk zijn belangrijkste gesprekspartner als het gaat om keuzes die hij in z'n leven maakt, om activiteiten die hij wel of niet zal ondernemen. Veel cliënten, we constateerden dat al eerder, verkeren al jaren in een klein kringetje van bekenden. Veel mensen met een verstandelijke

handicap bewegen zich dan ook behoorlijk onwennig in andere kringen. Maar: oefening baart kunst. Wanneer een cliënt meer of andere contacten wil in zijn leven, dan zal hij mogelijk de gebaande paden eens moeten verlaten. Als begeleider kun je hem daartoe de mogelijkheden voorspiegelen, alternatieven aanbieden en op nieuwe ideeën brengen. Vanzelfsprekend bied je hem als begeleider ook ondersteuning aan en stimuleer je hem. Cliënten hebben vaak een zetje nodig om contacten aan te durven gaan. Eigenlijk moet het de tweede natuur zijn van een begeleider om voor (en met) zijn cliënt te speuren naar mensen of situaties die iets aan het leven van de cliënt zouden kunnen toevoegen.

### **2.3 HOE BEGELEID JE DE CLIËNT EN HET NETWERK?**

Goede condities voor de opbouw en bloei van een sociaal netwerk (zoals zojuist beschreven in paragraaf 2.2) zijn belangrijk, maar niet voldoende. Als begeleider dien je de cliënt tevens te ondersteunen om de geboden kansen te benutten. Als begeleider moet je eigenlijk heel veel doen en ook heel veel niet doen. Je moet bijvoorbeeld voorkomen dat het ‘jouw’ netwerk wordt. Je moet ook voorkomen dat je te veel verantwoordelijkheden overneemt van de cliënt. Tegelijk dien je oog te hebben voor de positie van de cliënt in zijn netwerk. Je zult op verschillende momenten zowel de cliënt als het netwerk moeten aanspreken op gedrag, vaardigheden, beeldvorming. We geven in deze paragraaf een tiental adviezen om de cliënt te begeleiden bij het opbouwen van zijn netwerk.

#### **ADVIES 1: INTERESSES EN EIGENSCHAPPEN ALS UITGANGSPUNT**

Contacten zijn het leukst en houden het langst stand als mensen iets gemeenschappelijks hebben: een hobby of interesse, belangen, gevoel voor humor, culturele en/of religieuze achtergrond. Het is voor de cliënt daarom de moeite waard om allereerst op zoek te gaan naar mensen die iets gemeenschappelijks met hem hebben. Dat kan natuurlijk ook zijn: de verstandelijke handicap. Alleen, daar zijn we er niet mee. We willen er juist van af om een cliënt slechts te beschrijven in termen van handicap. Dit krijg je voor elkaar door voortdurend de wensen en behoeften van je cliënt als uitgangspunt te nemen. Door een contact in eerste instantie op de kwaliteiten of interesses van de cliënt te baseren verklein je automatisch de rol van de handicap. Daardoor vergroot je de kans op contacten die voor alle partijen ook nog eens inhoudelijk waardevol zijn. In plaats van: ‘Ik ben op



zoek naar een bezoekerwilliger voor mijn cliënt', kun je beter zeggen: 'Mijn cliënt is op zoek naar iemand die het leuk vindt om samen naar klassieke muziek te luisteren.' Probeer dus samen met de cliënt zijn mogelijkheden en behoeften ten aanzien van contacten met andere mensen, in dit soort termen op een rijtje te zetten.

### **ADVIES 2: GEEF DE REGIE AAN DE CLIËNT**

Probeer te bereiken dat de cliënt zich zelf verantwoordelijk gaat voelen voor zijn contacten. Jij als begeleider kunt ontzettend hard meewerken aan de netwerkontwikkeling, als je vergeet dat de keuzes en voorkeuren van de cliënt de leidraad zijn, dan is de kans groot dat al je goedbedoelde inspanningen slechts leiden tot frustratie. De cliënt hoort dan ook te bepalen welke initiatieven er genomen worden alsook het tempo van de gebeurtenissen. Streef altijd naar consensus met de cliënt. Houd hem op de hoogte van je netwerkactiviteiten, van de mensen die je spreekt en de mogelijkheden die je ziet. Maak informatie toegankelijk. Adviseer en stimuleer de cliënt, maar leg jouw mening niet op. Het is immers zijn leven. Vraag de cliënt waar hij ondersteuning bij nodig heeft, maar stimuleer hem om problemen (eerst) zelf op te lossen. Maak goede afspraken over de taakverdeling. Zorg dat de cliënt weet wat hij van jou kan verwachten. Het kan gebeuren dat de cliënt keuzes maakt die jou als mens tegenstaan. Zorg ervoor dat dit niet automatisch negatieve consequenties heeft voor de cliënt. Het is immers zijn leven, het gaat om zijn keuzes. Je bent zelf opgegroeid in een bepaald milieu waarin bepaalde normen en waarden centraal stonden. De cliënt kan opgegroeid zijn met hele andere normen en waarden en zich dus ook prettiger voelen in een andere omgeving, of met andere mensen dan jij. Bespreek dit soort dilemma's openhartig met collega's en gedragsdeskundigen. Tegelijk is het natuurlijk ook weer niet zo dat alles maar moet kunnen. Je hebt immers een professionele verantwoordelijkheid voor de cliënt. Zo lang de cliënt met zijn manier van leven echter geen schade berokkent aan anderen of aan zichzelf, heb je er als begeleider eigenlijk niets van te zeggen.

### **ADVIES 3: GELOOF IN JE CLIËNT**

Het lukt alleen om iets met en voor je cliënt te bereiken, als je zelf ook echt gelooft in de mogelijkheden en kansen van die cliënt. Veel begeleiders zijn niet gewend om op zo'n positieve manier naar de cliënt te kijken. Oefen jezelf hierin. En als je op knelpunten of problemen stuit, draai dan de zaken

eens om. Johan Cruijff sprak ooit de cryptische woorden: ‘Elk nadeel heeft zijn voordeel.’ Probeer in die geest eens om ogenschijnlijke obstakels in vaardigheden of gedrag van de cliënt te definiëren als kansen of mogelijkheden. Is een cliënt die in zijn woonomgeving veel dingen stuk maakt bijvoorbeeld een hopeloos geval? Of zou hij het enorm naar z’n zin hebben op een sloperij? Een cliënt die voortdurend de behoefte heeft om mensen de hand te schudden: een hopeloze eigenschap? Of zou hij juist heel goed mee kunnen lopen met een collectant voor een goed doel? Als het je niet lukt om de mogelijkheden en kwaliteiten van een cliënt te ontdekken of te ‘verkopen’, dan zul je er ook niet in slagen om de cliënt zelf en andere mensen daarvan te overtuigen.

#### **ADVIES 4: HOUD EEN VINGER AAN DE POLS**

Veel contacten van mensen met een verstandelijke handicap bloeden dood zonder dat begeleiders daarvan op de hoogte zijn. Dit kan voorkomen worden door regelmatige gesprekjes met de cliënt over zijn contacten. Natuurlijk is het niet noodzakelijk dat je alles weet over de contacten die je cliënt onderhoudt. Er bestaat zoets als privacy. Maar het is wel belangrijk dat je voldoende hoort of ziet om in te kunnen schatten of contacten naar wens verlopen. Bied de cliënt ondersteuning aan als je denkt dat hij die kan gebruiken. Stem het idee dat jij hebt over een bepaald contact regelmatig af met je cliënt. Een valkuil daarbij is dat cliënten nogal eens de neiging hebben om ontevredenheid of kritiek in te slikken. Ze hebben vaak geleerd om genoegen te nemen met ‘minder’. De angst om alles te verliezen voert dan de boventoon. Probeer hier doorheen te prikken, en benadruk dat je de cliënt zult helpen om iets te doen aan zijn eventuele ongenoegen of onzekerheid. Hoe voelt hij zich als hij omgaat met A, hoe voelt hij zich in de vereniging waar hij net lid van is? Veel cliënten zijn niet gewend om hun gevoelens te bespreken. Werk met pictogrammen, foto’s of tekeningen als dat de communicatie bevordert. Bespreek de gevoelens, bekijk waar ze vandaan komen en hoe je de cliënt op grond daarvan kunt ondersteunen. Houd ook in de gaten of de verwachtingen die de cliënt ten aanzien van zijn netwerkleden koestert wel realistisch zijn. Natuurlijk, dromen mag, maar op het moment dat iemand zich te veel laat leiden door fantasieën of wensdromen loopt hij onherroepelijk vast. Het is in dit verband ook belangrijk de cliënt te stimuleren om kritisch te kijken naar zijn eigen rol en inbreng. In geval van problemen hebben veel cliënten de neiging om de schuld vooral bij anderen te leggen, wat niet effectief is.

Als je merkt dat mensen jou cliënt oncontactisch, onhandig of onheus bejegenen, grijp dan in. Laat je cliënt nooit verzuipen, maar blijf als het kan, altijd tactisch. Wees alert op signalen die kunnen wijzen op misbruik of uitbuiting.

**ADVIES 5: DOE OP HET JUISTE MOMENT EEN STAPJE TERUG**

Als begeleider heb je de taak om sociale contacten van je cliënt te bevorderen en ondersteunen. De mate van ondersteuning hangt af van de behoefte van je cliënt en de omgeving. Als professional maak je daar regelmatig een nieuwe inschatting van. Dat is een hele kunst. Als je je te vroeg terugtrekt, kunnen er problemen ontstaan. Als je er te veel bovenop blijft zitten eveneens: de cliënt zal zich niet verantwoordelijk gaan voelen, de andere persoon zal zich niet serieus genomen voelen en het contact zal erdoor kunnen verstikken. Het is belangrijk dat je altijd voor ogen houdt dat jij slechts ondersteuner bent: de hoofdrolspelers zijn de cliënt en de personen die hij heeft leren kennen. Jouw aanwezigheid kan daarbij tegelijk nuttig en bedreigend zijn voor het contact. Geef het contact de kans om te groeien. Durf gepaste risico's te nemen. Geef bijvoorbeeld stap voor stap meer ruimte. Stimuleer mensen om eventuele problemen in eerste instantie met de cliënt op te lossen. Durf mensen vertrouwen te geven.

**ADVIES 6: GEEF POSITIEVE, DUIDELIJKE INFORMATIE AAN DERDEN**

Spreek tegen derden vooral over de kwaliteiten, de interesses en de mogelijkheden van je cliënt. Spreek eerlijk over zijn persoon zonder daarbij de handicap centraal te stellen. Geef geen overbodige, privacygevoelige informatie. Overleg desnoods eerst met de cliënt wat je wel en niet over hem vertelt. Probeer jouw enthousiasme en dat van je cliënt over te brengen op die ander. Belangrijk is trouwens dat je duidelijk bent. Weet wat je wilt van die andere persoon. En spreek dat ook uit. Wees de ambassadeur van de cliënt. Leg uit wat er in het leven van mensen met een verstandelijke handicap allemaal aan het veranderen is. Maak duidelijk dat mensen met een verstandelijke handicap zo'n beetje hetzelfde willen als ieder ander. Handel zorgvuldig en beleefd, ook als je niet bereikt wat je had gehoopt: wie weet heb je de betrokken persoon nog eens nodig.

**ADVIES 7: EEN GOED VOORBEELD DOET GOED VOLGEN**

Veel mensen hebben weinig of geen ervaring in de omgang met mensen met een verstandelijke handicap. Ze zullen het wellicht een beetje eng vinden of

zich op z'n minst een beetje onzeker voelen. Dat is niet zo gek. Ook hebben veel mensen nog steeds het idee dat ze mensen met een verstandelijke handicap niet echt serieus kunnen nemen. Ze vinden het dan bijvoorbeeld moeilijk om hun grenzen aan te geven. Het is belangrijk dat je dit als begeleider onderkent. Laat vooral door je eigen optreden in woord en daad zien hoe je eerlijk, respectvol en plezierig met de betreffende cliënt kunt omgaan. Reken maar dat anderen op je letten: ze zullen het gedrag dat jij laat zien in eerste instantie imiteren om vervolgens hun vorm daarvoor te vinden.

#### **ADVIES 8: GEBRUIK JE CREATIVITEIT**

Het vereist soms de nodige creativiteit om iemand met een handicap in een gewone omgeving te kunnen laten meedraaien. Beschouw dit als een uitdaging. Zoek naar manieren waarop de rol van de handicap zo klein mogelijk is of gecompenseerd wordt door andere kwaliteiten. Brainstorm met collega's, met de cliënt. Zoek bijvoorbeeld naar activiteiten of contacten waarbij de verstandelijke beperking niet zo'n rol speelt: hardlopen, schaatsen, dansen, schilderen. In situaties waarin het presteren centraal staat, zullen mensen met een verstandelijke handicap zelden met open armen ontvangen worden. Je zult er dan nog een extra schep creativiteit bovenop moeten gooien. Ook in situaties die zich kenmerken door een volstrekt andere cultuur dan waar hij mee opgegroeid is, zal de cliënt minder snel gedijen. Mensen willen in het algemeen best rekening houden met elkaar, maar niet te veel en niet te lang. Als iemands deelnameniveau of gedrag te ver afwijkt van de rest, dan heb je een probleem. Je moet dan altijd zoeken naar een vorm waarin je cliënt ook iets wezenlijks bijdraagt en niet louter afhankelijk is van de tolerantie en opofferingsgezindheid van anderen. Contacten van de laatste soort zijn immers doorgaans minder gelijkwaardig en minder levensvatbaar.

#### **ADVIES 9: HEB GEDULD**

We schreven het al eerder: een netwerk opbouwen is een zaak van lange adem. Het is echter wel een zaak die voortdurende aandacht verdient. Wees blij met kleine successen, die vormen de basis voor toekomstige initiatieven. Vier de successen dan ook met de cliënt en eventueel zijn netwerkleden. Dat is goed voor de moraal. Stel je doelen niet te hoog. Wil niet teveel tegelijk. Dat gaat tegen je werken: de cliënt en zijn netwerk hebben een eigen tempo dat je slechts een beetje kunt beïnvloeden. Prefereer kwaliteit boven kwantiteit. Houd rekening met tegenslagen: mensen houden zich niet aan hun

afspraken, het prachtige plannetje dat jij in je hoofd hebt wordt niet gesteund door de cliënt, je merkt dat je cliënt gediscrimineerd wordt. Bespreek dit soort ervaringen met je collega's. Wissel succesverhalen en strategieën uit.

#### **ADVIES 10: WEES EEN ONDERNEMER**

Bedenk dat je als begeleider over ondernemersgeest dient te beschikken. Dat betekent dat je alert moet zijn en oog hebt voor de kansen en mogelijkheden die zich aandienen voor je cliënt. Je zult je actief en naar buiten gericht moeten opstellen. Beschouw de samenleving als een markt waarop je voortdurend zoekt naar artikelen of mensen die voor jouw klant interessant zijn. Zoek voortdurend naar mogelijkheden voor de cliënt om contacten te leggen of zijn leven interessanter te maken. Wees niet bang om mensen iets te vragen. Draai in gedachten de rollen eens om. Jij bent cliënt en je hebt een begeleider die zijn nek voor je durft uit te steken. Een heerlijk gevoel!

### **2.4 HOE PRESENTEER JE JEZELF EN DE CLIËNT?**

De samenleving kent wat specifieke problemen als het gaat om het omgaan met mensen met een verstandelijke handicap. Veel mensen zijn bang voor mensen met een verstandelijke handicap omdat die anders reageren of communiceren dan ze gewend zijn. Zulke mensen kiezen er al snel voor zo'n confrontatie uit de weg te gaan. We noemen dat wel 'handelingsverlegenheid'. Anderen laten zich leiden door een beeld van mensen met een verstandelijke handicap dat niet overeenkomt met de werkelijkheid. Ze hebben bijvoorbeeld het idee dat alle mensen met een verstandelijke handicap zielig zijn en niets kunnen. In het contact zullen ze zich dan ook heel betuttelend opstellen: ze zullen je cliënt niet serieus nemen of hem veel te makkelijk zijn zin geven.

Dit zijn lastige kwesties waar je als cliënt en begeleider mee te maken hebt. Om eraan bij te dragen dat de communicatie tussen jouw cliënt en zijn omgeving zo gelijkwaardig mogelijk en prettig verloopt, zul je om te beginnen natuurlijk zelf het goede voorbeeld moeten geven.

Je zult je er altijd van bewust moeten zijn, dat wat jij zegt over de cliënt of tegen de cliënt, van grote invloed kan zijn op de manier waarop de omgeving je cliënt zal bejegenen. De uitdaging is om mensen niet te bevestigen in hun vooroordelen, maar hen juist een beetje bij te scholen.

Hieronder volgen daarom enkele tips die je namens je cliënt kunt overbrengen aan derden. Het is natuurlijk niet effectief als je het hele rijtje opdreunt. Houd de aanwijzingen in je achterhoofd en probeer niet al te belerend over te komen. Wees je ervan bewust dat de manier waarop jij over de cliënt spreekt, en de manier waarop jij met hem omgaat, als norm zal worden beschouwd. De onderstaande tekst is afkomstig uit de brochure *Doe normaal*, uitgegeven door de Federatie van Ouderverenigingen (FvO). De brochure kwam tot stand op basis van gesprekken met mensen met een verstandelijke handicap. Uit hun mond komen onder meer de volgende aanwijzingen.

### **AANWIJZINGEN OVER HET AANSPREKEN:**

- *Spreek ons rechtstreeks aan, en niet via een begeleider. Dat is heel hinderlijk en meestal niet nodig. Als u er niet uitkomt, kunt u altijd nog iemand anders inschakelen.*
- *Praat niet over ons terwijl we er zelf bijstaan. Dat is gewoon onbeleefd, maar het komt nog vaak voor.*
- *In bepaalde situaties hebben we wat meer tijd nodig dan een ander. Tijd om iets uit te leggen of iets te doen. Spring dan niet gelijk in. Heb een beetje geduld.*
- *Overlaad ons niet met goedbedoelde adviezen.*
- *We willen graag zelf dingen doen en leren. Help ons dus alleen als we daarmee instemmen. Meestal is die hulp niet eens nodig en redden we ons best.*
- *Veel mensen praten nog steeds over 'geestelijk gehandicapten'. We vinden de benaming 'mensen met een verstandelijke handicap' prettiger en minder betuttelend. Gebruikt u alstublieft die benaming.*
- *Neem ons serieus. Omgaan met een verstandelijk gehandicapte hoeft niet altijd in een sfeer van 'ouwe jongens'. Je en jou zijn dus niet vanzelfsprekend. Daar mag u ons ook best op aanspreken.*

## **AANWIJZINGEN OVER GRENZEN STELLEN:**

- *U hoeft zich niet schuldig te voelen als u ergens geen zin in hebt en u hoeft niet alles goed of leuk te vinden.*
- *Zeg het eerlijk als er iets gebeurt waar u last van hebt.*
- *Een verstandelijk gehandicapte kan als ieder ander aangesproken worden op zijn verantwoordelijkheden en gedrag.*
- *Spaar negatieve gevoelens niet op. Komt u er met de betreffende persoon niet uit, neem dan eventueel contact op met een begeleider.*
- *Als u dingen toestaat of goed vindt die u eigenlijk niet wilt, dan bent u in feite ook aan het betuttelen.*
- *Grenzen stellen hoort bij iemand serieus nemen.*
- *Ook wij hebben er soms moeite mee om grenzen aan te geven.*

## **AANWIJZINGEN OVER COMMUNICATIE:**

- *Abstracte begrippen zijn voor velen van ons moeilijk te begrijpen. Formuleer zo concreet mogelijk.*
- *Spreek duidelijk en houd in de gaten of de ander u begrijpt. Misschien kunt u uw spreesnelheid of taalgebruik aanpassen.*
- *Als u iemand niet verstaat of begrijpt, zeg dat eerlijk. Dat is prettiger dan dat u net doet alsof.*
- *Gaat het om belangrijke informatie of afspraken, ga dan na of de boodschap overgekomen is. Als u daaraan twijfelt, vraag dan of het goed is dat u er een begeleider of bekende bij betreft.*
- *Soms denken we wel eens dat mensen ons zomaar begrijpen of weten waar we het over hebben. Een vergissing natuurlijk. Ook dan geldt: u kunt rustig vragen wat u niet snapt.*
- *Uit onzekerheid stelt u vaak vragen waarop je alleen 'ja' of 'nee' kunt antwoorden. Dan krijgen wij dus niet de kans om zelf iets te vertellen. Doe dat alleen als u ons echt niet begrijpt of kunt verstaan.*
- *Op straat hebben mensen de neiging om iemand met een handicap uitgebreid te bekijken of na te staren. Kijken mag best, maar overdrijf het niet. Als u iets weten wilt, kunt u het ons altijd vragen.*
- *Onderschat ons niet. We begrijpen meer dan u denkt.*

Enkele aanvullingen waar je als begeleider aan kunt denken:

- Bestrijd generaliseringsen als 'ze' houden van koffie, 'ze' zijn zo dankbaar. Dat geldt nu eenmaal lang niet voor iedereen. Onder mensen met een verstandelijke handicap heb je net zo'n verscheidenheid in persoonlijkheid en levensomstandigheden als onder andere mensen.
- Praat vooral over de mogelijkheden, voorkeuren en interesses van de cliënt. Hierdoor draait het beeld van beperkingen en zieligheid op z'n minst een halve slag.
- Vertel desgewenst dat mensen met een verstandelijke handicap er grote behoefte aan hebben om net als ieder ander gewoon te wonen en te werken. En dat jij ervoor betaald wordt om hen daarbij te helpen.
- Spreek met respect over je cliënt. Verwijs, bijvoorbeeld als je cliënt een stuk ouder is dan jij, naar hem als 'meneer Clerc'.
- Relatieveer op z'n tijd. Je hoeft je niet roomser voor te doen dan de paus. Al die correcte bejegenvormen mogen niet leiden tot humorloze kilte. Probeer vooral ook duidelijk te maken dat je er lol in hebt, en dat het wel en wee van je cliënt je ter harte gaat. Laat iets blijken van warmte die je voelt voor de goede zaak. Dat werkt aanstekelijk en is minstens zo belangrijk als correct taalgebruik.

Voorbeeld van een conversatie in een buurtwinkel

*Winkelier: Dag jongedame... waar is uh, bent u alleen vandaag?*

*Janneke: Ja, ik kom even snel iets voor mezelf halen. Mijn cliënt, die jongen die er gisteren ook bij was, die is de koffie al bijna aan het inschenken.*

*Winkelier: Zo, zo. Ja ze leren ze wel wat hè tegenwoordig, die geestelijk gehandicapten.*

*Janneke: Ja, waarom niet. Het is trouwens 'verstandelijk' gehandicapt. Geestelijk gehandicapt klinkt zo ouderwets. Als Rob het hoort, springt ie uit z'n vel...*

*Winkelier: Sorry hoor, ik zal erom denken. Die Rob, woont hij hier alleen of komen er nog patiënten bij? O jee, patiënten mag ik natuurlijk ook niet zeggen. Die zitten bij de dokter.*

*Janneke: Inderdaad, u leert het wel. Nee, Rob huurt die etage alleen. Het is een mooie ruimte hoor. Hij heeft hard gewerkt om het op te knappen en...*

*Winkelier: Werken zulke mensen nou overdag of is dat ook al wegbezuinigd?*



*Janneke: Rob werkt ja, maar nog niet helemaal naar z'n zin. De wachtlijst voor de Sociale Werkvoorziening zit potdicht voor mensen met een verstandelijke handicap. Dat is lullig hoor. Rob doet nu industrieel werk, inpakken enzo op het dagcentrum. Hij kan keihard werken, maar hij verdient er nu niets mee. Dat is wel een beetje scheef...*

*Winkelier: Hard werken en niks verdienen. Bij een aantal andere heren in de buurt is het net andersom. Zo is het leven, denken we dan maar.*

*Janneke: Tja? Goed. Nou ja, Rob leidt eigenlijk een leventje zoals ieder ander, dat wil hij ook graag. Alleen heeft hij op sommige punten wat meer steun of hulp nodig. En dat probeer ik te regelen. Hij is bijvoorbeeld erg onzeker in nieuwe situaties. Ook hier in de winkel bijvoorbeeld. Dan probeer ik hem over die drempel heen te helpen.*

*Winkelier: Mijn drempel is gelukkig erg laag. Ik zie niet graag dat de mensen hier struikelend naar binnen rollen. Joh, ik hou het wel een beetje in de gaten. Als ie nou komt op tijden dat het niet zo druk is, kan ik hem nog een handje helpen ook.*

*Janneke: Nou dat is prima om te horen. Want Rob kan namelijk niet goed lezen, en heeft dus moeite met boodschappenbriefjes. Als ie er niet uitkomt, dan schaamt ie zich en durft hij niets te vragen. Als u dat een beetje onopvallend begeleidt, dan zou Rob daar erg mee geholpen zijn. Ik denk wel dat het lukt hoor, maar komt u er met Rob niet uit, dan kunt u me altijd een seintje geven. Hier is m'n kaartje. Ik kom elke week trouwens wel een keertje langs hier.*

*Winkelier: Zo, zo, je pakt het serieus aan.*

*Janneke: (lachend) Ja, het leven is soms een serieuze zaak, zeker als je gehandicapt bent.*

*Winkelier: Je hebt gelijk. Maar blijven lachen hè. Het komt wel goed, geloof me. Groeten aan Rob.*

Janneke greep een vrijblijvend praatje in de buurtwinkel aan om de winkelier enkele zaken duidelijk te maken. Ze probeert Rob neer te zetten als iemand die net zo goed over mogelijkheden en kwaliteiten beschikt. Toen ze merkte dat de winkelier er positief op reageerde, vertelde ze iets meer over Rob met de bedoeling om hem een beetje extra onder de

aandacht van de winkelier te brengen. Die hapte toe en bood gelijk aan om Rob te helpen als dat nodig was. Dat Janneke duidelijk was over haar rol ('Ik kom elke week wel een keertje langs') en haar kaartje overhandigde was voor de winkelier een bevestiging dat hij de situatie rond Rob serieus moet nemen.

Het spreekt voor zich dat je de cliënt in het begin vergezelt en je pas terugtrekt wanneer je het idee hebt gekregen dat je cliënt zich er op z'n gemak voelt, de anderen hem lijken te accepteren, en je het idee hebt dat er mensen zijn binnen de groep die het leuk vinden om je cliënt net dat extra steuntje te geven als dat nodig is.

Laat zelf zien hoe je iemand volwaardig kunt behandelen, hoe je iemand op zijn gedrag kunt wijzen, hoe je iemand helpt zonder te betuttelen. Houd in de gaten hoe mensen je cliënt tegemoet treden. Bekijk ook hoe mensen met elkaar omgaan. Is de sfeer, als hij er straks wellicht 'alleen' voor staat, prettig genoeg voor jouw cliënt? Stimuleer de cliënt om contacten te leggen met de anderen, probeer jezelf vervolgens wat meer naar de achtergrond te begeven.

De kunst is om mensen in de omgeving te betrekken bij je cliënt, hen te stimuleren om je cliënt te steunen zonder dat ze je cliënt betuttelen. Hoe je dit aanpakt, is vaak een kwestie van gevoel. Soms moet je de omgeving gewoon een beetje opvoeden. Als het moet zelfs heel expliciet wanneer je het met je voorbeeldfunctie niet redt. Kijk uit dat je mensen niet veroordeelt of in verlegenheid brengt: ze weten vaak niet beter en handelen meestal niet met kwade opzet.

## **2.5 WAT DOE JE ALS HET CONTACT NIET LEKKER LOOPT?**

Het kan gebeuren dat, ondanks alle inspanningen van jou en de cliënt, het contact niet naar tevredenheid verloopt. Je kunt dan, aan de hand van een aantal vragen, zien vast te stellen welke factoren daarbij een rol spelen. In het bewuste contact kun je drie factoren onderscheiden: de omgeving, de begeleiding en de cliënt.

Omgeving

- Is er in die omgeving voldoende steun voor de cliënt?
- Voelt de cliënt zich prettig in die omgeving?

- Beschikken mensen over voldoende vaardigheden om met de cliënt te kunnen communiceren?
- Welke oorzaken kun je bedenken voor de problemen?
- Wat zeggen mensen er zelf over?

#### Begeleiding

- Geef je voldoende ruimte aan beide partijen?
- Geef je te veel ruimte?
- Heb je de mensen in de omgeving voldoende ondersteuning gegeven?
- Heb je de cliënt voldoende ondersteuning gegeven?

#### Cliënt

- Heeft de cliënt zelf gekozen voor deze contacten?
- Is de cliënt voldoende gemotiveerd?
- Beschikt je cliënt over voldoende vaardigheden?
- Heeft de cliënt voldoende inzicht in zijn eigen rol?
- Wat zegt de cliënt zelf over de problemen?

#### **WAT KUN JE DOEN ALS JE HET KNELPUNT OF HET PROBLEEM HEBT VASTGESTELD?**

- Je bespreekt het probleem uitgebreid met je cliënt.
- Je kaart het probleem aan bij mensen in de betreffende omgeving, van wie je verwacht dat ze positief met je meedenken. Probeer er een gezamenlijk probleem van te maken, zonder schuldvraag.
- Je bespreekt het probleem met collega's.

Bedenk dat niet elk contact een succes kan zijn. Dat geldt net zo goed voor mensen met een verstandelijke handicap. Probeer echter wel inzicht te krijgen in de factoren die een rol gespeeld hebben zodat je daar in het vervolg rekening mee kunt houden.

In het volgende hoofdstuk geven we suggesties om een beter zicht te krijgen op het netwerk en de beleving daarvan door de cliënt. Daaropvolgend geven we praktische aanwijzingen om een sociaal netwerk te versterken en uit te breiden.

### **3 HET NETWERK IN KAART BRENGEN**

Een voorwaarde om gericht aan sociale netwerken te kunnen werken is dat je als begeleider de cliënt goed kent, dat je weet hoe zijn netwerk eruit ziet en welke plek je cliënt inneemt in die contacten. Vanzelfsprekend is het ook van belang dat de cliënt zo veel als mogelijk inzicht heeft in zijn eigen situatie.

Een mogelijke manier om dit voor elkaar te krijgen beschrijven we in dit hoofdstuk: het netwerk in kaart brengen. Dit is geen activiteit die je in een avondje kunt afronden. Je moet er de tijd voor nemen. Afhankelijk van de vaardigheden van de cliënt kun je ervoor kiezen om de gesprekken zo veel mogelijk te ondersteunen met foto's, tekeningen en pictogrammen. Hierdoor zal de cliënt zich sterker betrokken voelen bij het proces. Op die manier maak je de bevindingen toegankelijker voor de cliënt. Die kan er later nog eens rustig naar kijken.

In dit hoofdstuk besteden we zowel aandacht aan hoe je een netwerk in kaart kunt brengen als aan de interpretatie van de verzamelde gegevens.

#### **3.1 EEN NETWERK ANALYSEREN**

Een netwerk is een dynamisch fenomeen. Het beeld dat ontstaat door een netwerk in kaart te brengen is derhalve slechts een momentopname. De kwalificatie van je netwerkleden hangt waarschijnlijk zelfs voor een deel af van je stemming of van de manier waarop je het meest recente contact hebt ervaren.

Het kan daarom zinnig zijn om het netwerk van je cliënt periodiek in kaart te brengen:

- als bron van informatie over en inzicht in het leven van je cliënt;
- als hulpmiddel om gericht te kunnen zoeken naar mogelijkheden om het netwerk te versterken of uit te breiden;
- als motivatie voor begeleider en cliënt om bewuster en actiever met contacten om te springen;
- als check of de ontplooidde activiteiten resultaat hebben gehad.

Het zal overigens duidelijk zijn dat de uiteindelijke conclusies van netwerk-analyses slechts zinvol zijn voor zover ze door de cliënt begrepen en gedeeld worden. Jij kunt wel vinden dat een cliënt meer contact zou moeten onder-

houden met andere mensen met een verstandelijke handicap; als je cliënt daar geen zin in heeft, zal er niet veel van terecht komen. Daarom is het belangrijk goed te luisteren naar wat de cliënt zegt en wil. Zo wil niet iedere cliënt met een klein netwerk per definitie meer mensen om zich heen. Soms gaat het hem om heel andere zaken. Bijvoorbeeld: hij heeft slechts behoefte aan één nieuw netwerk lid (namelijk een partner), hij wil dat een bepaald contact frequenter plaatsvindt, hij wil meer mensen om zich heen met dezelfde interesses enzovoort. Niet altijd is meer van hetzelfde het beste, soms moet het anders.

Gegevens over een netwerk beoordelen is geen eenvoudige zaak. Ieder mens heeft weer andere wensen en behoeften op dit punt. De mening van je cliënt is daarom je belangrijkste ijkpunt. Wanneer een cliënt daar niet goed toe in staat is en je het uitgangspunt hanteert dat mensen met een verstandelijke handicap recht hebben op een zo gewoon mogelijk leven, dan heb je er wellicht iets aan om wat cijfers te lezen. Betrekkelijk is dat wel. De *Maastrichtse sociale-netwerkanalyse* hanteert bijvoorbeeld andere begrippen en cijfers dan de Amerikaan Brian Lensink. Je kunt deze gegevens dan ook niet zomaar als ‘meetlat’ gebruiken om de netwerken van je cliënten te beoordelen. Het zijn tendenzen, geen normen. Dit soort cijfers kunnen je mogelijk helpen een richting te bepalen om met het netwerk aan de slag te gaan.

### **DE MAASTRICHTSE SOCIALE-NETWERKANALYSE**

Deze analysemethode onderscheidt binnen een netwerk drie ‘zones’ waarvan alleen de eerste (persoonlijke) zone daadwerkelijk deel uitmaakt van het netwerk. De nominale zone en de extensieve zones vormen het reservoir waaruit je kunt putten om je netwerk uit te breiden.

#### *De persoonlijke zone*

Gemiddeld bestaat de persoonlijke zone van een netwerk van een mens uit dertig mensen. Dit zijn mensen waartoe een mens direct toegang heeft en waarmee hij een (of andere) duurzame relatie heeft. Zij kennen – in ieder geval gedeeltelijk – de persoonlijke levensgeschiedenis van de betrokkene en zijn daarom per definitie betekenisvol. Het zijn mensen die bij een verhuizing een verhuisbericht krijgen en rondom de jaarwisseling kunnen rekenen op een plekje in de nieuwe agenda.

Deze persoonlijke zone is weer nader op te splitsen in drie sectoren:

1. Verwanten (gemiddeld twaalf mensen). De sector verwanten bestaat vervolgens weer uit drie clusters: partner/gezin, bloedverwanten, overigen.
2. Vriendschappelijke betrekkingen (gemiddeld dertien mensen). Vrienden, collega's, burens, contacten via hobby of clubs die je tot je vrienden rekent.
3. Maatschappelijke diensten (gemiddeld vier à vijf mensen).

Hoe kleiner het netwerk, hoe sterker je aangewezen bent op de beschikbare mensen. Als een lid uit een klein netwerk wegvalt heeft dat vaak hele grote gevolgen; een belangrijk deel van de ondersteuning valt dan immers weg.

Zones die we met de cliënt doorgaans niet in kaart brengen, omdat we ze niet rekenen tot het feitelijke persoonlijke netwerk zijn de nominale zone en de extensieve zone. We noemen ze omdat het mogelijke bronnen zijn waaruit je kunt putten als je het netwerk wilt uitbreiden.

#### *De nominale zone*

Hieronder vallen alle mensen die de cliënt weliswaar vaag (bij naam) kent, maar tot wie hij geen directe toegang heeft. In de praktijk zijn het vaak de 'aanhangers' van mensen die men wél kent. De eigen bekenden fungeren dan als toegangspoort, kruiwagen, doorgeefluik, koppelaar, kortom als mensen via wie men in contact kan komen met nieuwe mensen. Voorbeelden zijn: de buurman die de cliënt het adres geeft van iemand die alles weet over computers, de collega van je vriendin die net als jij gek is van line-dancing, de hulpverlener die de cliënt doorverwijst naar een andere hulpverlener, de kennis die de cliënt in contact brengt met – wat later blijkt – de toekomstige partner. Op die manier wordt men als het ware geïntroduceerd in een nieuw netwerk. Via via kom je zo in contact met mensen die in de toekomst belangrijk kunnen gaan worden.

#### *De extensieve zone*

Veel mensen die je nu tot je vrienden- of kennissenkring rekent, heb je ooit voor de eerste keer ontmoet. Mogelijk was dat min of meer toevallig. In de kroeg, in de trein tijdens een fikse vertraging, in de kantine van de sportvereniging. Zo'n toevallige ontmoeting kan vervolgens leiden tot een regelmatig contact. Hoewel deze mensen op het moment zelf (nog) geen

bekenden zijn, vormen ze een belangrijk reservoir voor de uitbreiding van een sociaal netwerk. Een toevallige ontmoeting met iemand die men herkent op basis van een zekere gemeenschappelijkheid – hoe toevallig ook – is immers in het sociale verkeer een acceptabele reden voor een gespreksonopening. Herkenning (ook van die gemeenschappelijkheid) is immers per definitie: iemand uit de massa tot individu bestempelen. En met individuen kun je contact leggen. Zodra je de deur uitstapt en je begeeft naar een plek waar andere mensen zijn, heb je immers de kans om contact te leggen dat een vervolg krijgt.

### **DE CIRKELS VAN BRIAN LENSINK**

De Amerikaan Brian Lensink is vaak in Nederland om te spreken over vernieuwingen in de zorg. In de Verenigde Staten was hij betrokken bij de ‘leegloop’ van een instituut van 2400 mensen. Daarbij werd veel aandacht besteed aan netwerkontwikkeling. Brian Lensink onderscheidt geen zones, maar cirkels.

- De binnenste cirkel is de *cirkel van intimiteit*: je partner, kinderen, ouders, hele goede vrienden. De mensen in deze cirkel steunen je door dik en dun. Normaliter zijn dit zo’n zes tot tien personen.
- Daaromheen vind je de *cirkel van vrienden*: een kleine groep vrienden die dicht bij je staat en om wie je geeft. Ze weten waar je mee bezig bent, ze kennen een aantal van je zorgen en zwakke plekken, en ze wensen dat het goed met je gaat. Ook hier betreft het meestal tussen de zes en tien mensen.
- Daarbuiten is de *cirkel van bekenden*: deze cirkel bestaat uit 150 tot 200 mensen die je wel kent, maar die niet echt dicht bij je staan. Je kent elkaar en je voelt je op je plaats. De personen zijn vaak gekoppeld aan de plekken die je bezoekt. Het betreft mensen in je buurt, je werk, de kerk, de atletiekclub, je fotocursus.
- De buitenste cirkel is de *cirkel van diensten*: mensen die je in ruil voor geld bepaalde diensten verlenen: je kapper, de bakker, de leraar, de therapeut.

Volgens Brian Lensink hebben de meeste mensen met een verstandelijke handicap geen gewone cirkel van diensten. Ze hebben vaak een kleine cirkel van bekenden, een paar echte vrienden en een relatief kleine cirkel van intimiteit. Begeleiders worden door een cliënt vaak beschouwd als naaste vrienden. Lensink merkt op: ‘Dat is ongemakkelijk voor een begeleider die

feitelijk in de cirkel van diensten hoort, maar het is nog veel erger voor de cliënt. Hoe veilig en gewaardeerd kan zo iemand zich voelen?’

Over het algemeen trekken we op dat dartbord van relaties, mensen van buiten naar binnen: iemand die je in de kerk ontmoet, kan een goede vriend worden. En misschien wordt die goede vriend ooit wel een hele naaste vriend. De cirkel van bekenden is dus belangrijk. Belangrijker is natuurlijk die cirkel van vrienden. Een goed netwerk met voldoende mensen die dicht bij je staan, zorgt ervoor dat je je veilig en geaccepteerd kunt voelen. Lensink stelt dat je ernaar moet streven dat de netwerken van je cliënten steeds meer gaan lijken op gewone netwerken.

### **3.2 EEN NETWERK BESCHRIJVEN**

Terug naar de eigenlijke klus: een netwerk beschrijven. We hebben daarbij gekozen voor een eigen variant, een samenvoeging van bestaande methodieken. Gestreefd is naar eenvoud en overzicht. In dit hoofdstuk bespreken we eerst de meest eenvoudige methode om een netwerk te beschrijven: de netwerktekening. Die vormt immers de basis en kan op zich al voldoende aanknopingspunten bieden om met je cliënt aan de slag te gaan. Natuurlijk geven we ook aanwijzingen die je kunt gebruiken om de netwerktekening te analyseren en een actieplan te maken. In paragraaf 3.4 vind je een nadere uitwerking of verdieping die je kunt hanteren als je behoefte hebt aan meer inzicht in de netwerkperikelen van de cliënt. Kortom:

- a. de netwerktekening (stappen 1, 2, 3);
- b. het netwerk nader onder de loep (stap 4, zie paragraaf 3.4);
- c. de uitgebreide functieanalyse van het netwerk (stap 5, zie paragraaf 3.4).

#### **STAP 1: EEN EERSTE BESCHRIJVING: DE NETWERKTEKENING**

De basis van gerichte netwerkactiviteiten is de netwerktekening. Door het bestaande netwerk op een visueel duidelijke manier in kaart te brengen, heb je een goede basis om aan de slag te gaan (een plan te maken), of om er dieper in te duiken (zie de andere methodes in paragraaf 3.4). Niet alleen de verzameling namen van de mensen die deel uitmaken van het netwerk, maar ook de positie van die mensen ten opzichte van de cliënt is interessant. We werken stap voor stap naar een compleet visueel plaatje. Je kunt dit samen doen met de cliënt of er iemand anders bij betrekken. Let op: als dit iemand uit zijn netwerk is, heb je kans op een vertekend beeld. De cliënt zou



in de aanwezigheid van die persoon, sociaal wenselijke antwoorden kunnen geven.

Je hoeft bij het in kaart brengen van het netwerk niet te streven naar perfectie: de beschrijving van het netwerk is een middel en geen doel. Soms kun je de informatie van de cliënt op verschillende manieren interpreteren. Wees je daarvan bewust en kies voor de interpretatie die het meest relevant is voor het doel dat je beoogt: nuttige informatie verzamelen over het sociale netwerk van de cliënt.

**MAAK EEN VOORLOPIG LIJSTJE MET DAAROP DE NAMEN VAN MENSEN  
DIE STRAKS (MOGELIJK) EEN PLEK KRIJGEN OP DE NETWERKTEKENING**

Voor we komen tot een visueel overzichtelijk netwerk is het zaak eerst de nodige gegevens te verzamelen over de omvang van het netwerk. De belangrijkste gegevens zijn natuurlijk de namen van de mensen die volgens de cliënt een rol spelen in zijn leven. Schrijf de namen op, of gebruik tekeningen en foto's (als je die tenminste bij de hand hebt).

*Welke criteria leg je aan?*

Om iemand een plek te kunnen geven in de netwerktekening moet:

- de cliënt de betrokken persoon en zijn naam kennen;
- er een rechtstreekse relatie bestaan;
- er in het afgelopen jaar contact geweest zijn;
- de cliënt vinden dat de persoon voor hem op een of andere manier belangrijk is of een rol speelt in zijn leven.

Ook mensen met wie je cliënt niet goed overweg kan, kunnen deel uitmaken van zijn netwerk. Een naaste collega die hem het leven zuur maakt, de broer die zich altijd met hem bemoeit. Of je wilt of niet, als je veel met hen te maken hebt, maken ze toch deel uit van je netwerk. Familieleden met wie de cliënt helemaal geen contact meer heeft, zet je normaal gesproken weer niet in het netwerk. Zorg er echter voor dat je van dit soort informatie wel een aantekening maakt. Wie weet wil de cliënt aan deze contacten gaan werken.

*Als de cliënt het moeilijk vindt om uit zichzelf met namen te komen, kun je proberen de cliënt op ideeën te brengen, of te helpen om in zijn geheugen te graven. Loop de verschillende categorieën stuk voor stuk door, stel vragen over vroeger, of over de weekindeling van de cliënt (familie, vrienden, collega's, begeleiders, werk, vrije tijd, vakantie). Je kunt informatie ook verzamelen of aanvullen met behulp van familie of goede vrienden.*

*Noemt de cliënt ontzettend veel namen, dan kun je hem vragen om per categorie de belangrijkste te noemen. In de loop van het gesprek kunnen er natuurlijk altijd nog namen worden toegevoegd of geschrapt. Als de cliënt zes of zeven namen noemt van bijvoorbeeld zijn zwemclub, dan kun je de cliënt vragen wie hij van dat clubje het aardigst of het leukst vindt. Het gaat immers om een persoonlijk netwerk. De anderen noteer je dan onder het verzamelkopje 'zwemclub'. Later komt de 'zwemclub' met bijvoorbeeld 'het koor' enzovoort net buiten de cirkels te staan. Het is belangrijk om zo de omgeving waarin je cliënt regelmatig verkeert, binnen het blikveld te houden: die omgeving zou later betrokken kunnen worden bij de versterking of uitbreiding van het netwerk.*

*Houd vanaf nu een kladblok bij de hand. Hierop maak je aantekeningen van zaken die je niet goed begrijpt, die je in het bijzonder opvallen of waar je met de cliënt op terug wilt komen. Het is namelijk mogelijk dat de cliënt met allerlei informatie of meningen komt die relevant zijn voor de verdere begeleiding van het werken aan het sociale netwerk.*

## ORDEN DE NAMEN IN CATEGORIEËN

Niet alleen het aantal netwerkliden (het lijstje met namen) is bepalend voor de kwaliteit van een netwerk. Ook de gevarieerdheid speelt een rol. We gaan nu een stapje verder door de namen te verdelen over vier categorieën. We onderscheiden: familiecontacten, cliëntcontacten, professionele contacten, samenlevingscontacten.

Zet de namen nogmaals, maar nu verdeeld over deze categorieën op papier. De bedoeling is om op deze manier zicht te krijgen op de gevarieerdheid van het netwerk.

### *Familiecontacten*

Dit spreekt voor zich. We rekenen daartoe ook de eventuele partner van de betrokkene. Getrouwd of niet, je partner speelt een bijzondere rol in je leven. Het is aan de cliënt (of degene die hem het beste kent) te beoordelen hoe belangrijk de rol is die verschillende familieleden spelen in zijn leven. Niet alle familieleden hoeven per se op de netwerktekening terecht te komen. Als een cliënt een persoon er niet op wil, dan komt die persoon er niet op. In zo'n geval is het wel handig later nog eens terug te komen op de motieven en gevoelens van de cliënt.

### *Cliëntcontacten*

Dit zijn contacten met mensen die ook cliënt zijn van dezelfde of een andere zorginstelling voor mensen met een verstandelijke handicap. Ze wonen bijvoorbeeld in dezelfde voorziening, zijn collega's in het dagcentrum, of mensen met wie je in je vrije tijd iets onderneemt: clubs, verenigingen, vakanties. Ook in dit geval moet de cliënt natuurlijk bepalen hoe belangrijk deze contacten voor hem zijn.

### *Professionele contacten*

Hiertoe rekenen we iedereen die er, uit hoofde van zijn beroep, voor betaald wordt om met de cliënt om te gaan. Er is dus sprake van een professioneel, beroepsmatig contact. Vanzelfsprekend rekenen we hieronder begeleiders, werkmeester van de sociale werkvoorziening (SW), orthopedagogen, psychologen, (huis)artsen, tandartsen, maatschappelijke diensten. De vrijwilligers van de vrijetijdsclubs maken ook deel uit van deze groep. Ze zijn door een vrijwilligerscontract gebonden aan een activiteit die door een

professionele organisatie gerund wordt. Ook hier geldt: niet elk professioneel contact hoeft per se een plaats te krijgen in het netwerk. Het gaat erom of de cliënt het belangrijk genoeg vindt om te benoemen.

### *Samenlevingscontacten*

Dit zijn contacten met mensen van buiten het 'speciale circuit'. Het feit dat ze met je omgaan heeft meestal niets te maken met je handicap. Het gaat om mogelijke vrienden, kennissen, collega's, burens, persoonlijke vrijwilligers, maar ook winkelpersoneel, bijvoorbeeld die aardige groenteboer die wel eens een praatje met je maakt en die je het waard vindt om te noemen in je netwerk.

### GEEF DE NAMEN VAN DE NETWERKLEDEN DE JUISTE PLEK OP HET NETWERKVEL

Op een werkvel (bij voorkeur een flap of A3-tje) maak je een tekening van het netwerk waarin op eenvoudige wijze de belangrijkste facetten van de omvang en de gevarieerdheid van het netwerk in beeld gebracht worden (zie voorbeeld verderop in dit hoofdstuk). Het is de bedoeling dat je de namen die je eerder verzameld hebt, nu een plek gaat geven op het netwerkvel. Op het werkvel zijn drie cirkels getekend. Daarmee kun je aangeven hoe belangrijk een persoon is voor de cliënt. De cirkels corresponderen met drie niveaus van belangrijkheid: intimiteit, vriendschap, kennissen.

Het is een eenvoudige weergave van het netwerk waarin je slechts beperkte informatie kwijt kunt. Dit kan echter in eerste instantie voldoende zijn. Tegelijk biedt de tekening een helder perspectief om het netwerk verder onder de loep te nemen.

### *Hoe bepaal je wie waar terechtkomt?*

De cliënt zelf komt natuurlijk in het hart van het netwerk te staan.

In de cirkel *intimiteit* plaats je de mensen die de cliënt het allerdierbaarst zijn. Mensen die hem door dik en dun steunen. Bijvoorbeeld: zijn partner, ouders, kinderen, allerbeste vrienden. Je kunt ook het woord 'onmisbaar' gebruiken om deze mensen aan te duiden.

Mogelijke vragen: van welke mensen houdt je het meest? Wie zou je liever nooit willen missen? Wie vind je de allerbelangrijkste of allerliefste mensen

in jouw leven? Wie blijft je helpen, ook als je boos bent? Wie zou je willen spreken als je verdriet hebt? Wie zou je willen spreken als je heel blij of gelukkig bent?

In de cirkel *vriendschap* plaats je de andere mensen die dicht bij de cliënt staan. Ze weten waar hij mee bezig is, ze kennen een aantal van zijn zorgen en zwakke plekken, ze wensen dat het goed met hem gaat. Ze weten waar hij heen gaat op vakantie en ze vinden het leuk om zijn vakantiefoto's te zien.

Mogelijke vragen: wie zijn je vrienden? Wie nodig je uit op je verjaardag? (maar vallen buiten cirkel van intimiteit). Met wie kun je het best opschieten? Naar wie (naast natuurlijk je intimi) stuur je een kaart als je op vakantie bent? Wie zou je willen blijven zien, ook als je zou verhuizen?

In de cirkel *kennissen* plaats je mensen die je cliënt wel kent maar die niet echt dicht bij hem staan. Ze kennen elkaar, ze spreken met elkaar af, maar ze komen niet vaak bij elkaar over de vloer. Het contact kan gebonden zijn aan een bepaalde omgeving: mensen in de buurt, het werk, de atletiekclub, de vrijetijdscursus.

Mogelijke vragen: met welke mensen kun je goed opschieten op de plekken waar je vaak komt? Wie maakt er wel eens een praatje met je?

*Je kunt namen (foto's of tekeningen) van de netwerkleden schrijven of bevestigen op kleine ronde stickertjes. Verdeel de stickertjes eerst over de categorieën betaalde krachten/ familie/samenleving/cliënt. Plak ze nog niet vast. Probeer vervolgens met de cliënt de juiste plekken te vinden voor zijn netwerkleden. Geef die stickertjes al pratende eerst een voorlopige plaats. Zo kan de cliënt er nog iets aan veranderen in de loop van het gesprek. Persoon A die hij aanvankelijk in de cirkel vriendschap geplaatst had, kan bijvoorbeeld alsnog in de cirkel kennissen belanden. De cliënt vindt dan bijvoorbeeld toch dat anderen relatief dichterbij hem staan. Als je 'eruit' bent, plak je de stickers op de uiteindelijk uitgekozen plaats (in een van de cirkels: kennissen, vriendschap, intimiteit en in de juiste categorieën: familiecontacten, cliëntcontacten, professionele contacten, samenlevingscontacten).*

*Het kan ingewikkeld zijn om een persoon een passende plek te geven. Soms komt het bijvoorbeeld voor dat de wens de vader is van de gedachte en dan lopen realiteit en wenselijkheid door elkaar heen. De cliënt zet een oppervlakkige kennis in de cirkel van intimiteit, omdat hij graag zou willen dat die persoon daar staat. Je kunt hier natuurlijk direct op ingaan, maar je kunt er ook voor kiezen om deze specifieke relatie later, bij de analyse van de netwerktekening, uitgebreider te bespreken. Als de wens inderdaad de vader van de gedachte blijkt te zijn, heb je een duidelijk aanknopingspunt om binnen het netwerk gericht actie te ondernemen en die wens te helpen realiseren.*

*Wanneer de eerder genoemde vragen erg ingewikkeld zijn voor de cliënt, is het aan te bevelen met tekeningen of pictogrammen te werken. Er bestaan uitstekende pictogrammen om het verschil tussen intimiteit, vriendschap en kennissen duidelijk te maken.*

*Als het de cliënt aan vaardigheden ontbreekt om de netwerkleden op deze manier te classificeren, dan zul je op grond van de informatie die hij geeft of van wat je weet, zelf de juiste plek moeten bepalen.*

## **STAP 2: ANALYSE**

In deze fase kunnen we achtereenvolgens de structuur en de functies van het netwerk van de cliënt nader analyseren.

### **ANALYSEER DE STRUCTUUR VAN HET NETWERK**

Als de cirkels zijn ingevuld, is het tijd eens goed te kijken naar de kenmerken, het aantal en de gevarieerdheid. Anders gezegd: naar het aantal mensen dat deel uitmaakt van het netwerk, hun onderverdeling in een van de vier categorieën en hun positie ten opzichte van de cliënt.

Om een idee te geven op welke manieren je naar deze netwerktekening kunt kijken, formuleren we hier een aantal vragen die je daarbij kunt stellen:

Wat valt in eerste instantie het meest op?

- Is het aantal cliëntcontacten en samenlevingscontacten redelijk in evenwicht?
- Hoeveel contacten zijn er in de eerste, tweede en derde cirkel? Wat valt op?
- Het aantal betaalde krachten: hoe verhoudt zich dit aantal tot de familie- en andere contacten?
- Hoe belangrijk zijn de betaalde contacten? Bevinden zich in de binnenste cirkels meer betaalde krachten dan andere?
- Bij welke contacten lopen wenselijkheid en realiteit door elkaar?
- Heeft de cliënt tijdens of na het in kaart brengen van het netwerk al bepaalde wensen geuit?
- In welke cirkel of categorie zou de cliënt er bijvoorbeeld contacten bij willen?
- Aan welke relaties zou de cliënt op een of andere manier iets willen veranderen?
- Welke mensen zou hij bijvoorbeeld vaker willen zien, met wie iets ondernemen?

Terwijl je met je cliënt zo intensief sprak over diens netwerk, tekenden zich hoogstwaarschijnlijk al de contouren van een mogelijk actie- of verbeterplan af.

De ervaring leert dat cliënten, wanneer ze zich eenmaal bewust zijn geworden van een aantal zaken rond hun netwerk, enthousiast aan de slag willen gaan. Voor begeleiders kan het een eye-opener zijn om op deze

manier naar het leven van hun cliënt te kijken. Veel wensen van de cliënt zijn waarschijnlijk voor de hand liggend: een cliënt zou bijvoorbeeld eens met zijn broer naar de bioscoop willen of een collega uitnodigen op de koffie.

Netwerkliden staan doorgaans open voor zulke suggesties of verzoeken. Het kan zelfs enorm motiverend zijn als de cliënt hen met gerichte verzoeken benaderd. Veel netwerkliden zoeken immers naar een rol en weten niet precies wat de cliënt van hen verwacht. Pogingen om het contact op die manier gelijkwaardiger te maken en wederkerigheid te bevorderen kunnen veel vruchten afwerpen. Het is natuurlijk goed mogelijk dat het bestaande netwerk niet in alle behoeften of wensen van de cliënt kan voorzien. In dat geval kun je vooral aandacht besteden aan de uitbreiding van het netwerk.

Nogmaals: zowel de uiteindelijke conclusies van het netwerkonderzoekje als het uiteindelijk geformuleerde plan zijn slechts zinvol als dat de cliënt zich hierin herkent. Relaties werken alleen als er sprake is van vrijwilligheid en bereidheid om je in de ander te verdiepen. Ook al is iemands netwerk nog zo klein: pas op het moment dat de cliënt erkent dat hij meer contacten wil met andere mensen, heeft het zin om hier serieuze plannen voor te maken. Het kan natuurlijk nooit kwaad om iemand hierin te stimuleren. Voor meer gedetailleerde criteria om naar de structuur van het netwerk te kijken, verwijzen we naar paragraaf 3.4.

#### ANALYSEER DE FUNCTIES VAN HET NETWERK

Je kunt een netwerk ook bekijken vanuit het perspectief van sociale ondersteuning. Immers, daar is het feitelijk allemaal om begonnen. Globaal kun je in die sociale ondersteuning vijf functies onderscheiden:

- affectieve steun
- sociale steun
- praktisch/instrumentele steun
- cognitieve steun
- integratiesteun.

Een mens heeft verschillende vormen van sociale ondersteuning nodig. Netwerkliden die in de binnenste cirkel van je netwerk staan, zullen over het algemeen in de eerste plaats sociaal-emotionele steun geven. Mensen die



in de buitenste cirkel staan, kunnen die plek ook op louter praktische gronden ‘verdiend’ hebben. Vaak is er echter sprake van een mix. Het is relevant om na te gaan hoe het wat dit betreft met het netwerk van de cliënt gesteld is en waar zijn verdere behoeften liggen.

Dit kan je informatie opleveren die je kunt gebruiken om het netwerk te versterken of uit te breiden. Als bijvoorbeeld blijkt dat de cliënt voor hetzij affectieve, hetzij praktisch/instrumentele steun vooral op professionals is aangewezen, dan kun je je afvragen of dat een gelukkige situatie is.

Door een aantal vragen te stellen kun je met je cliënt bekijken hoe het met de steun van het netwerk gesteld is.

- Wie helpt/helpen je als je je ongelukkig of eenzaam voelt?
- Wie helpt/helpen je als je ruzie of problemen met andere mensen hebt?
- Wie helpt je als je dagelijkse karweitjes niet alleen voor elkaar krijgt?
- Wie helpt je als je bepaalde informatie niet snapt of niet weet te vinden?
- Wie helpt je om iets te ondernemen in de samenleving?
- De mensen die jou het beste helpen: worden die betaald of niet?
- Bij wat voor soort dingen kun jij wel wat extra hulp of aandacht gebruiken?

### **STAP 3: EEN ACTIEPLAN**

#### SPREK JE BEVINDINGEN EN VRAGEN DOOR MET DE CLIËNT

Noteer jullie conclusies en maak een kort verslag waarin je weergeeft:

- a. De cliënt heeft binnen zijn huidige netwerk een aantal duidelijke wensen, te weten...
- b. Wensen betreffende de uitbreiding van zijn netwerk, te weten...
- c. Wensen ten aanzien van de begeleiding.
- d. Relevante aanvullende informatie.
- e. Of er tussen de cliënt en begeleider belangrijke verschillen van inzicht zijn over bovengenoemde vragen/wensen? Is hierover gesproken? Met welk resultaat?

Gebruik dit verslag als basis voor je actieplan. Bekijk het lijstje van opgekomen wensen en ideeën en bespreek met de cliënt met welke contacten of met welke doelen hij het eerst aan de slag wil.

## KIES UITEINDELIJK (BIJVOORBEELD) DRIE DOELEN UIT

Laat de andere mogelijke doelen even zitten, anders wordt het mogelijk te veel. Een of twee van de gekozen doelen moeten op het eerste gezicht redelijk haalbaar zijn en op vrij korte termijn te realiseren. Zo hou je de motivatie op peil om te werken aan het derde doel dat een wat langere adem vraagt. Een doel dat lastiger te realiseren is, kun je in opeenvolgende stappen onderverdelen. Je zult ook zien dat een aantal wensen of behoeften van de cliënt niet direct te vertalen zijn in doelstellingen rond het netwerk, maar vooral als ondersteuning of voorwaarde voor een verbetering van het netwerk belangrijk kunnen zijn. Bijvoorbeeld: de cliënt heeft vaak ruzie met een huisgenoot en wil daarom verhuizen.

### MAAK CONCRETE AFSPRAKEN OVER DOELEN EN VOORWAARDEN:

- de doelen die de cliënt heeft uitgekozen;
- de acties om aan die doelen te werken;
- de taakverdeling (rol cliënt, rol begeleider);
- een planning met een nieuwe afspraak om erover te praten;
- de onderwerpen waarover nog eens doorgepraat moet worden.

De meeste directe netwerkactiviteiten kun je onderscheiden in: het huidige netwerk versterken en het netwerk uitbreiden. In de volgende hoofdstukken doen we tal van suggesties en geven we ideeën waardoor je je met de cliënt hierbij kunt laten inspireren.

### 3.3 EEN VOORBEELD UIT DE PRAKTIJK

Voor de duidelijkheid werken we een voorbeeld uit volgens de stappen die we beschreven hebben. De namen uit het voorbeeld zijn verzonnen. Hoewel er bij deze cliënt niet duidelijk sprake was van opvallende problemen, leidden de gesprekken tot enkele nieuwe aandachtspunten.

#### EEN EERSTE BESCHRIJVING: DE NETWERKTEKENING

Hans Vriesde (28) is geboren in S., een dorpje zo'n 15 kilometer van de stad L. waar hij al jaren in een gezinsvervangend tehuis (GVT) woont. Hans gaat met zijn persoonlijk begeleidster Anneke Servaes om de tafel zitten. Het onderwerp is het sociale netwerk van Hans. Niet dat Hans Vriesde zo ongelukkig, eenzaam of ontevreden is. Integendeel. Maar Anneke was eigenlijk

nieuwsgierig naar Hans' mening over zijn sociale contacten en naar zijn behoeften. Hans Vriesde is trouwens een man die niet vaak thuis is. Bijna elke avond heeft hij wel een club op het programma staan. Vriesde maakt over het algemeen ook een opgeruimde indruk. Hij is ondernemend en legt makkelijk contacten. Voor mensen die hem niet kennen is hij wat moeilijk te verstaan.

De netwerktekening uit dit boek leek Anneke een aardige manier om Hans' netwerk eens te bespreken. Gaat het naar wens? Hans vindt het interessant om eens over zijn kennissenkring te praten. En vooral vindt hij het gezellig. Hij houdt wel van 'gewichtige' besprekingen en nu heeft hij de luxe om zijn persoonlijk begeleidster een hele avond voor zich alleen te hebben.

Anneke legt eerst uit wat de bedoeling is:

- Een kaart maken waarop alle mensen komen te staan die Hans Vriesde belangrijk vindt.
- Bespreken met welke mensen Hans vaker of juist minder vaak iets wil ondernemen.

Anneke heeft de netwerktekening uit dit hoofdstuk overgetekend op een grote flap. Met kleurstiften lijkt het al heel wat. Ze heeft kleine stickertjes gemaakt waar ze later de namen van de netwerkliden op schrijft.

Anneke gebruikt de adviezen in de vorige paragraaf als leidraad en stelt Hans voor eerst een voorlopige lijst te maken met namen van mensen die hij regelmatig ziet en die hij belangrijk genoeg vindt om op zijn tekening te zetten. Anneke legt uit: 'Niet iedereen die je kent hoeft erop. Het is een eer voor mensen om in je netwerk te staan, dus je mag best een beetje kieskeurig zijn.'

#### **MAAK EEN VOORLOPIG LIJSTJE MET DAAROP DE NAMEN VAN MENSEN DIE STRAKS (MOGELIJK) EEN PLEK KRIJGEN OP DE NETWERKTEKENING**

Hans Vriesde steekt van wal. Hij begint bij zijn familieleden. Anneke schrijft alle namen onder elkaar: zus Marije, vader, broer Henk, tante Corrie en oom Hans, hun dochter Sharonne, tante Lieke... Soms helpt Anneke hem een beetje op weg als Hans iemand over het hoofd lijkt te zien.

Meer familieleden wil hij er niet op hebben. Anneke vindt het best verrassend dat hij tante Corrie en oom Hans noemt. Die ziet Hans maar twee keer per jaar: op zijn eigen verjaardag en op de verjaardag van zijn

vader. En ‘tante’ Lieke, die kent Anneke niet eens. Dat blijkt een buurvrouw te zijn van zijn vader. Hans Vriesde kent haar al zijn leven lang en gaat er altijd even langs als hij bij zijn vader is.

Dan bedenkt Hans een rijtje met mensen die in het GVT wonen. Hij snapt zelf wel dat niet iedereen op zijn netwerktekening thuishoort. Alleen de mensen met wie hij iets ‘heeft’: zijn vriendin Marit, Hettie en Rita. Mannelijke medebewoners wil hij er niet op. Dat komt aardig overeen met de realiteit zoals Anneke die kent. Hans, Marit, Hettie en Rita vormen echt een clubje in hun woongroep.

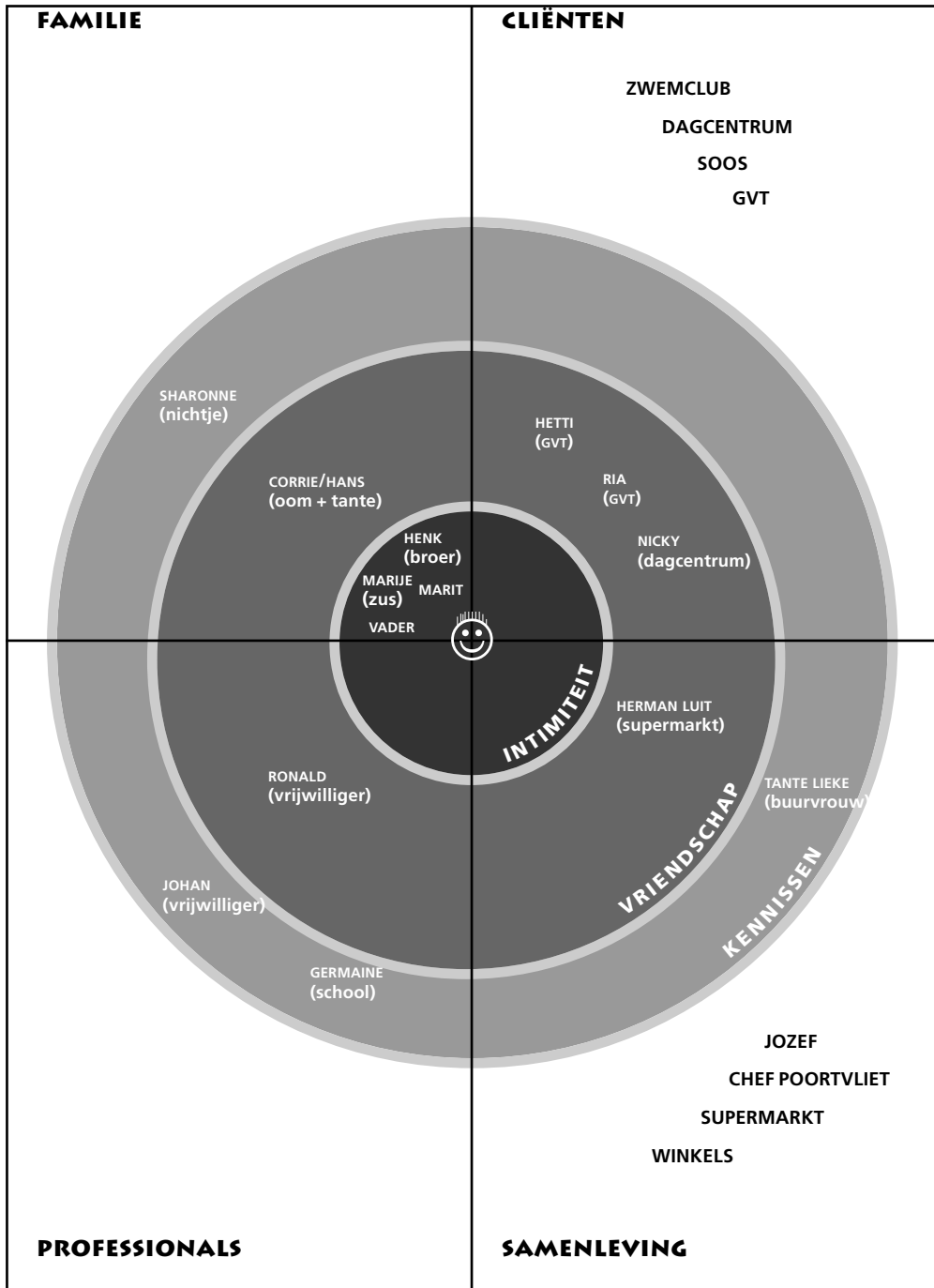
De contacten op het werk van Hans Vriesde zijn lastiger te duiden. Hij werkt enkele dagdelen op het dagcentrum en werkt daarnaast als vakkenvuller bij de supermarkt. Van het dagcentrum kiest hij Nicky Nolens en verder niemand. Uit de supermarkt: Herman Luit van de groenteafdeling en zijn chef Wim Poortvliet. ‘Herman is een vriend van mij en Wim ook’, stelt Hans.

Verrassend genoeg noemt Hans ook de naam van een oud-dorpsgenoot van hem, Jozef. Jozef werkt bij de gemeentereiniging en zit op de vuilniswagen. Altijd als Hans hem ziet, zwaaien ze uitgebreid naar elkaar, aldus Hans. Het is een naam waarvan Anneke nog nooit heeft gehoord. Ze noteert.

Uit zijn vrijetijdsclubs noemt hij Ronald (vrijwilliger) en Johan (vrijwilliger). Ze werken bij de soos en bij de disco. De naam van Nicky Nolens komt ook weer terug. Hans noemt ook de zwemclub. Hij wil of kan geen individueel persoon kiezen, maar de zwemclub in z’n algemeenheid. Anneke noteert.

Verder noemde Hans verrassend genoeg nog een lerares van zijn vroegere ZMLK-school met wie hij altijd goed kon opschieten: Germaine de Bree. Heel soms komt hij haar wel eens in de stad tegen. Hij is heel enthousiast als hij het over haar heeft.

Hierna gaat Anneke de rijtjes nog eens langs. Niemand vergeten? Begeleiders? ‘Nee’, zegt Hans. Dat is duidelijk. Geen begeleiders. Een beetje verrast is Anneke daarover wel. Zelfs zichzelf komt er niet in. Anneke verbaast zich er ook een beetje over dat Hans niet meer namen noemt van de soos en zijn werkomgeving in het dagcentrum. Maar Hans is niet te vermurwen. Ze maakt wel een aantekening: de zwemclub, het dagcentrum, de soos.



Figuur 1 Voorbeeld van een netwerkkaart

Allemaal omgevingen waar Hans Vriesde regelmatig vertoeft en waar hij mensen kent. Het zijn eigenlijk reservoirs waar Hans mogelijk nog eens uit kan putten. Die krijgen als verzameling een bescheiden plekje (buiten de cirkels) op de netwerkkaart. Als er straks nog mensen zijn die hem te binnen schieten, dan kunnen ze er gewoon nog bij. In ieder geval hebben ze nu meer dan genoeg namen om met de tekening te beginnen.

#### ORDEN DE NAMEN IN CATEGORIEËN

Nu is Anneke van plan om een beetje structuur aan te brengen in de lijst met namen. Ze laat aan Hans zien dat de tekening in vier vlakken verdeeld is: familie, betaalde krachten (begeleiders, tandarts, psycholoog enzovoort), andere cliënten of mensen met een verstandelijke handicap (GVT, de clubs, het dagcentrum) en andere mensen (gewone omgeving: supermarkt, op straat, het dorp enzovoort).

Hans snapt het wel een beetje maar laat Anneke de namen verdelen. Zij doet dat hardop. De categorie familieleden is duidelijk, de naam van Hans' vriendin/partner, Marit, wordt tot 'familie' gerekend.

De categorie professionals ofwel betaalde contacten geeft meer problemen. Anneke besluit ook de vrijwilligers van de vrijetijdclubs daartoe te rekenen. Die hebben een contract met de organisatie die de clubs beheert en van daaruit contact met Hans Vriesde. Hij kent hen dus louter in hun hoedanigheid als vrijwilliger. Ook de docente van de ZMLK-school valt onder de betaalde krachten. Hans heeft haar nadien nooit meer bezocht of serieus gesproken, dus hun relatie was gebaseerd op haar aanwezigheid in de speciale school.

De collega's van Hans vallen onder het kopje 'samenlevingscontacten'. Hans ontmoet hen in een gewone omgeving en hij is gewoon een collega. Ook Jozef is een 'samenlevingscontact' al twijfelt Anneke of Jozef wel in de netwerktekening zou moeten. Het lijkt haar wel een erg beperkt contact. Toch beseft ze dat Hans hem niet voor niets noemt. Als Jozef afvalt, is het in ieder geval toch een naam om te onthouden.

Op het eerste gezicht lijkt Hans toch al weinig contacten te hebben in de samenleving. Wat Anneke verder opvalt is dat hoewel Hans heel veel tijd doorbrengt in een speciale omgeving (dagcentrum, clubs, GVT) hij daar nauwelijks individuen uitpikt. Maar het is nog wat vroeg voor deze conclusies.

GEEF DE NAMEN VAN DE NETWERKLEDEN DE JUISTE PLEK OP HET  
NETWERKVEL

Hans Vriesde kan lezen. Het is dus niet nodig te werken met foto's of pictogrammen. Anneke Servaes schrijft de namen van de mensen die Hans genoemd heeft op kleine ronde stickertje. Het zijn er heel wat. Deze klus is trouwens best lastig. Hoe maakt ze aan Hans duidelijk wat het verschil is tussen de kwalificaties onmisbaar, vriendschappen en kennissen? Anneke haalt er pictogrammen bij om het verschil ook visueel te maken.

'Intimiteit' wordt weergegeven door een pictogram van mensen die elkaar omhelzen. 'Ze staan heel dicht bij je, ze zijn onmisbaar', verduidelijkt Anneke. Dat was voor Hans makkelijker te begrijpen dan het woord 'intimiteit'. 'Vriendschap' wordt uitgedrukt in een pictogram van twee mensen die een arm om elkaars schouder slaan. 'Kennissen' wordt weergegeven in een pictogram van twee mensen die elkaar een hand geven.

Hans blijkt het behoorlijk goed te snappen. Een voor een bespreken ze de stickers en geven die een voorlopige plaats op de netwerktekening. Ze plakken ze nog niet vast. Een foto van Hans wordt in het midden geplakt. Daarna gaat Hans schuiven tot hij vindt dat de namen de juiste plek hebben ten opzichte van elkaar en ten opzichte van hem.

In de cirkel *intimiteit* kiest Hans Vriesde voor: zijn zus, broer, zijn vader en Marit zijn vriendin. Hij wil Marit en zijn zus het dichtst bij hem in de cirkel.

In de cirkel *vriendschap* komen uiteindelijk: Hettie en Rita (uit het GVT), Herman Luit (supermarkt), Ronald (vrijwilliger) en Corrie en Hans, zijn oom en tante, Nicky Nolens (dagcentrum, VT).

In de cirkel *kennissen* plaatst Hans: Sharonne (nichtje), Germaine (school), 'tante' Lieke (buurvrouw), Johan (vrijwilliger).

De rest wil Hans er bij nader inzien niet op hebben. Op aanraden van Anneke houdt hij Jozef buiten de cirkels en de zwemclub als groep eveneens. Anneke plakt ze net buiten de cirkels op de tekening. Dat geldt ook voor supermarktchef Wim Poortvliet.

Ook maakt Anneke stickertjes met de andere plekken waar Hans mensen kent: het dagcentrum, de soos, de supermarkt, het GVT, de winkels. Die stickertjes komen ook buiten de cirkels, maar wel zichtbaar. Ze vormen immers het reservoir waaruit Hans kan putten. Hans Vriesde is hartstikke trots op zijn netwerktekening. Anneke Servaes kijkt er kritisch naar. Ook

naar de aantekeningen die ze gemaakt heeft gedurende de gesprekken. Ze heeft wel wat twijfels bij sommige keuzes van Hans, maar ziet dat als een goede aanleiding om straks over zo'n contact te praten.

## **DE ANALYSE**

Enkele conclusies van Anneke:

- In Hans' binnenste cirkel staan Hans' zuster, vader, broer en de vriendin van Hans. Ze weet dat hij zijn zus een keer in de twee weken ziet en regelmatig belt. De relatie met z'n vader is niet intensief. Het is een hele oude man die zich niet veel meer met Hans bemoeit. De broer is stand-in voor zijn zus. Die ziet Hans niet vaak. Verder heeft Hans geen andere cliënten of andere mensen uit de samenleving in zijn intiemste cirkel. Wel een beetje eenzijdig en karig voor de intiemste kring.
- In de cirkel vriendschap valt op dat Nicky Nolens daar staat. Anneke heeft nog nooit van hem gehoord. Hij is nog nooit bij Hans op bezoek geweest of andersom. Dat geldt ook voor de collega uit de supermarkt. Hans heeft beide collega's wel een keer uitgenodigd, maar ze gingen daar niet op in.
- Verrassend was de keuze voor Corrie en Hans. Blijkbaar de lievelingsfamilieleden van Hans. Ook daar had Anneke nooit bij stilgestaan. Hans ziet hen erg weinig. De derde cirkel zat voor Anneke ook vol verrassingen: Sharonne, Germaine, tante Lieke, Johan.
- Het lijkt erop dat Hans de mensen die hij het belangrijkste vindt minder ziet dan wenselijk. Hans geeft dit ook wel aan als die persoon ter sprake komt en Anneke hem vraagt wat hij met de betrokkene zou willen ondernemen.
- Duidelijk is dat Hans heel wat mensen kent, maar er niet veel mee doet. De contacten blijven misschien daardoor oppervlakkiger dan gewenst.
- Anneke beseft ook dat Hans waarschijnlijk zonder nadrukkelijke ondersteuning niet veel verder zal komen. Of hij komt niet op het idee om het anders te doen, of hij denkt dat het gewoon niet kan.
- Opvallend is dat Hans veel betaalde contacten (of vrijwilligers) noemt in omgevingen die erop gericht zijn om andere cliënten te ontmoeten. Hij lijkt een duidelijke behoefte te hebben aan contacten buiten het wereldje van mensen met een verstandelijke handicap. Tegelijk stelt Anneke vast dat Hans op weinig plekken komt waar dat mogelijk is.



Anneke Servaes heeft ook paragraaf 3.4 van deel 1 gelezen over de eigenschappen van een netwerk, maar besluit dat even te laten liggen. Misschien zal ze daar later een keer met Hans op ingaan. De informatie helpt haar wel om nog kritischer naar de netwerktekening te kijken. Ze beseft bijvoorbeeld dat er mogelijk samenhang is tussen het feit dat Hans weinig initiatieven neemt en veel oppervlakkige contacten heeft. Door aan de wensen van Hans te werken, hoopt ze dat die situatie verbetert.

Anneke probeert haar conclusies zo eenvoudig mogelijk uit te leggen aan Hans. Die vindt het allemaal wel best. Hij is meer geïnteresseerd in de topdrie die hij daarna samen met Anneke op gaat stellen.

#### SPREEK JE BEVINDINGEN DOOR MET DE CLIËNT

Samen met Hans maakt Anneke een lijstje van mogelijke activiteiten. Wat zou hij met wie wel eens willen ondernemen? Hans moet er even aan wennen, daar heeft hij nooit zo over nagedacht. Ja, hij zou best een keer met zijn nichtje naar de bioscoop willen gaan, maar dat kan toch niet? Dat wil ze vast niet! Die reactie verbaast Anneke eigenlijk wel. Ze besluiten eerst gewoon een aantal ideeën op te schrijven, daarna bespreken ze wel wat kan en wat niet kan. Hans kan dan kiezen welke dingen hij het eerst wil doen. Hans raakt enthousiast van de gedachte om zulke ideeën ook echt in de praktijk te gaan brengen: Het lijstje is behoorlijk uitgebreid. Een paar voorbeelden:

- Z'n broer: zou hij vaker willen zien. Het lijkt hem leuk om computer-spelletjes met hem te doen.
- Marit, z'n vriendin: hij zou vaker met haar alleen uit willen gaan. Dit gebeurt nooit. Ook geeft hij aan het liefst met haar in een huis te wonen, met z'n tweeën.
- Nicky Nolens: hij zou Nicky eens willen uitnodigen, op de koffie; of na het zwemmen iets drinken ergens.
- Z'n collega Herman Luit. Hans zou graag in z'n vrije tijd iets met hem willen ondernemen. Hij weet niet wat.
- Met vrijwilliger Ronald wil hij graag de kroeg in. De andere vrijwilliger Johan, daar kan ie zich verder niet veel bij voorstellen. Die verdwijnt een beetje uit beeld tijdens de gesprekken.
- Z'n oom en tante ziet hij vaak genoeg, zegt hij. Dat is prima zo.
- Met nichtje Sharonne zou hij graag naar de bioscoop gaan, of een keer bij haar thuis langs (ze woont in een dorp op 5 kilometer afstand).

- Met Germaine zou hij graag naar de bioscoop gaan of koffiedrinken in de stad.
- Bij tante Lieke zou hij vaker langs willen, op de fiets, en dan met de hond spelen en koffiedrinken.
- Jozef de vuilnisman: bij nader inzien wil Hans dit toch maar laten zitten.

#### KIES UITEINDELIJK (BIJVOORBEELD) DRIE DOELEN UIT

Anneke is verrast door de resultaten van de gesprekken. Na even doorvragen, weet Hans precies met wie hij wat zou willen ondernemen. Anneke heeft echt het idee dat ze Hans nu op een andere manier leert kennen en zelfs anders tegen zijn leven aankijkt. Hans kiest een topdrie van nieuwe ideeën. Hij besluit om eerst aandacht te besteden aan de contacten met nichtje Sharonne, Nicky Nolens en zijn vriendin Marit.

#### **EEN ACTIEPLAN**

##### MAAK CONCRETE AFSPRAKEN OVER DOELEN EN VOORWAARDEN

- a. Samen zullen ze contact opnemen met zijn nichtje Sharonne. Anneke zal haar uitleggen wat de aanleiding is om contact met haar op te nemen. Hans zal haar vragen om een dagje met hem uit te gaan.
- b. Hans nodigt Nicky Nolens volgende week uit voor de koffie. Anneke zal hem helpen spullen klaar te zetten (koffie, koek, biertje, chips).
- c. Hans gaat met Anneke en zijn vriendin Marit praten over hoe ze met z'n tweeën uit kunnen gaan. En welke ondersteuning ze daarbij nodig hebben. Ook zal Hans in dat gesprek de toekomstplannen aanroeren die hij met zijn vriendin wil maken.

##### *Een nieuwe afspraak*

Daarnaast spreken ze af om voorlopig elke week een uurtje te praten over de (vorderingen in de) contacten van Hans. En als de plannen uit de topdrie in gang zijn gezet, zullen ze de andere wensen van Hans weer tevoorschijn halen. Over een jaar zullen ze een nieuwe netwerktekening maken.

### *Ten aanzien van de begeleiding*

Anneke beseft dat Hans meer ondersteuning nodig heeft voor zijn sociale contacten. Zowel om zich beter bewust te worden van zijn behoeften als om zijn wensen en behoeften te realiseren. Ze zal dit ook haar collega's laten weten.

### *Tot slot*

Het kan best zijn dat je, net als Anneke Servaes en Hans Vriesde, in dit stadium al zo veel te weten bent gekomen dat het niet nodig is om het sociale netwerk verder te ontrafelen. Maar het kan ook zijn dat je een nog gedetailleerder beeld wilt krijgen van de relatie tussen de cliënt en zijn huidige netwerkleden. Dit kan bijvoorbeeld het geval zijn als de eerste fase veel vragen heeft opgeroepen.

*Een cliënt heeft, bij het invullen van de cirkels, reeds aangegeven dat hij bepaalde mensen vaker zou willen zien. Je besluit om zijn netwerk samen nader onder de loep te nemen (zie paragraaf 3.4). Dit werpt z'n vruchten af. Want als je de lijst verder invult, merk je onder andere dat de cliënt het initiatief vooral aan de ander laat. Dit biedt meteen aanknopingspunten om aan de slag te gaan.*

*Een andere cliënt, met heel veel kennissen en vrienden, blijkt bij nader inzien (zie paragraaf 3.4) heel weinig steun te ervaren in zijn netwerk. Hij zet z'n begeleiders ook niet voor niets in het hart van zijn cirkels. Als je even doorpraat wordt duidelijk dat hij extra ondersteuning zou willen hebben contacten aan te gaan en te onderhouden.*

In de volgende paragraaf vind je twee methoden om je hierbij te ondersteunen: het netwerk nader onder de loep (stap 4) en de functieanalyse van het netwerk (stap 5).

## **3.4 NADERE BESCHOUWING VAN HET NETWERK**

Als je spreekt over de kwaliteit van een sociaal netwerk, dan zijn kenmerken als aantal en gevarieerdheid, die we in hoofdstuk 3.2 met behulp van de netwerktekening in kaart brachten, slechts een paar van de aspecten. Het kan zijn dat het de moeite waard is om nog iets dieper te spitten.

Bijvoorbeeld als je beter wilt begrijpen waar de knelpunten in het netwerk precies zitten, of als je de rol die de cliënt daar zelf bij speelt nadrukkelijker wilt bekijken.

#### **STAP 4: HET NETWERK NADER ONDER DE LOEP**

Er zijn nog een aantal eigenschappen belangrijk voor de kwaliteit van het netwerk, namelijk:

- stabiliteit
- aard van het contact
- gewicht
- initiatief
- bereikbaarheid
- activiteiten
- wensen

Door de relatie tussen de cliënten en ieder netwerklid aan de hand van deze eigenschappen onder de loep te nemen, verwerf je informatie die je van nut kan zijn bij het verder bedenken van mogelijke activiteiten rond de huidige contacten van je cliënt. Al die gedetailleerde informatie levert je natuurlijk ook een totaalbeeld op waar je je voordeel mee kunt doen.

#### **BESPREEK MET DE CLIËNT ZIJN HUIDIGE CONTACTEN EN ZET DE INFORMATIE IN HET WERKSHEMA**

We gaan met de cliënt na welke plaats iedere persoon inneemt in zijn netwerk, aan de hand van bovengenoemde eigenschappen.

Om de verzamelde informatie zo helder mogelijk te houden, maken we gebruik van een werkschema in de vorm van een tabel (zie de tabellen 1, 2 en 3 in de bijlage). Deze tabel bevat zeven kolommen. Gebruik per categorie (intimiteit, vrienden, kennissen) een nieuwe tabel.

Onderaan in de tabel is ruimte om aantekeningen te maken over de wensen van de cliënt voor het contact met het desbetreffende netwerklid. Het spreekt voor zich dat je die wensen direct kunt noteren op het moment dat de cliënt ze naar voren brengt.

De kolom aan de rechterkant biedt ruimte om opmerkingen te noteren naar aanleiding van het totaalbeeld van een bepaald kenmerk. Bijvoorbeeld bij de eigenschap initiatief: 'De cliënt neemt in twee van de drie gevallen nooit zelf initiatief' of bij de eigenschap bereikbaarheid: 'De cliënt heeft wel

een groot netwerk, maar de meeste mensen zijn betaalde krachten of wonen ver weg.’

Uiteindelijk maak je samen met de cliënt een verslagje. Daarin beschrijf je jullie bevindingen, zowel globaal als specifiek naar eigenschap (rechterskolom) en naar netwerklid (kolommen onder).

### *Stabiliteit*

Hoewel een gezond netwerk zich voortdurend ontwikkelt, is het vanzelfsprekend toch belangrijk dat er sprake is van enige stabiliteit. Alleen dan kun je een netwerk ervaren als een groep mensen op wie je kunt rekenen, als een steun.

Hoe kun je iets te weten komen over de stabiliteit van het netwerk?

Een manier om daar vrij snel iets over te weten te komen, is het netwerk door te lichten op een aantal ‘kritische plekken’.

Mogelijke vragen over de stabiliteit van het contact zijn:

- Hoe lang kent de cliënt het netwerklid?
- Hoe oud is het netwerklid (ongeveer)?
- Hoe frequent vindt het contact plaats: dagelijks, wekelijks, af en toe, zelden of nooit enzovoort.
- Hoe zou je de relatie kenschetsen: stabiel, stoplicht (aan/uit), duurzaam enzovoort.

Het spreekt voor zich dat bovenstaande criteria of vragen geen oordeel inhouden over het belang van deze contacten voor de cliënt.

- Een netwerklid dat nog maar een jaar in beeld is, kan heel belangrijk zijn voor de cliënt. Echter, iemand die elk jaar een compleet nieuw netwerk heeft, verliest kennelijk veel contacten.
- Netwerkleiden op gevorderde leeftijd kunnen enerzijds een stabiele factor zijn gebleken. Anderzijds: mensen die oud zijn, hebben een grotere kans ziek te worden of te overlijden. Variatie in leeftijd van de netwerkleiden is daarom belangrijk.
- Een betaald netwerklid kan heel belangrijk zijn. Echter, morgen kan deze persoon uit het leven van de cliënt verdwijnen. Betaalde krachten zijn dus in wezen instabiele factoren. Ook hier geldt: als je het louter van betaalde krachten moet hebben, dan is je netwerk instabiel.
- Je kunt dol zijn op iemand die je slechts één keer in een jaar ziet. Daar is niets mis mee als de betrokkenen dat verder een prettige situatie vinden. Constateer je echter dat de cliënt zijn meest belangrijke personen maar

heel sporadisch ziet, dan is dat een niet te benijden situatie die om actie vraagt.

- Iemand met wie je regelmatig forse onenigheid hebt, kan tóch tot je groepje intimi behoren. Als je in je binnenste cirkel louter van deze ‘stoplichtrelaties’ hebt geplaatst, moet je nog maar afwachten of er iemand voor je is op het moment dat je erom zit te springen.

Als er in een netwerk veel van dit soort ‘risicofactoren’ aanwezig is, moet je er toch rekening mee houden, dat er plotseling belangrijke functies uit kunnen vallen. Het is voor ieder mens belangrijk dat een aantal voor hem belangrijke relaties een stabiel karakter heeft. Is dat niet het geval, dan kun je proberen om bestaande contacten stabielier te maken of alsnog contacten te leggen die kans bieden op meer stabiliteit. Ligt de verklaring voor het instabiele karakter van de contacten vooral in de persoonlijkheid van de cliënt, dan is het natuurlijk raadzaam om daar ook de nodige aandacht aan te besteden. Kortom: wanneer je constateert dat het netwerk instabiel is of veel kritische plekken vertoont, zul je daar serieus aandacht aan moeten schenken.

*Een cliënt van 50 jaar oud die bijvoorbeeld louter contact heeft met z'n ouders die rond de 75 jaar zijn, regelmatig ziek zijn en in een verzorgingshuis wonen, zal op het moment dat z'n ouders wegvallen, in een enorm gat vallen. Zijn netwerk is dus klein te noemen, weinig gevarieerd en vanwege de aanwezige kritische plekken, niet stabiel.*

*Waarschijnlijk heeft de cliënt daarnaast in zijn leven onvoldoende vaardigheden opgedaan om contacten te leggen buiten zijn familie om.*

#### *Aard van het contact*

Het maakt nogal verschil of je iemand dagelijks ziet, of slechts eenmaal per jaar eens opbelt. Iemand die je erg graag mag ontmoet je, normaal gesproken, het liefst van tijd tot tijd ook persoonlijk.

Vragen over de aard van het contact:

- Op welke wijze ‘ontmoeten’ de cliënt en het netwerk lid elkaar: persoonlijk, per telefoon, per post?
- Waar vindt het contact doorgaans plaats: bij de cliënt thuis, bij het netwerk lid thuis, elders?

Normaal gesproken streef je ernaar om mensen die dicht bij je staan vaak te zien. Kennissen zie je wat minder. Bij mensen die dicht bij je staan, gebruik je meestal verschillende manieren: je bezoekt elkaar, belt elkaar op, stuurt elkaar post. Hoe verder mensen zich aan de buitenkant van je netwerk bevinden, hoe minder gevarieerd de manier van ontmoeten doorgaans is.

Wanneer mensen bij je thuis over de vloer komen, veronderstelt dat op z'n minst een zekere betrokkenheid bij elkaar. Je nodigt immers niet Jan en alleman uit. Een gelijkwaardige relatie kenmerkt zich onder meer door initiatieven over en weer. Daar hoort bijvoorbeeld ook bij dat je de ander af en toe eens opzoekt. Mensen die je alleen maar elders ontmoet zijn meestal niet echt je intimi. Ze kunnen het wel worden natuurlijk. Het ontbreekt ons over het algemeen aan tijd en gelegenheid om alle familieleden en kennissen regelmatig te zien. Wil je toch met elkaar in contact blijven, dan biedt de post uitkomst. Opbellen is natuurlijk ook een manier om contacten te onderhouden. Het internet is een nieuwe communicatievorm waar ook veel mensen met een verstandelijke handicap vrij eenvoudig gebruik van kunnen maken. Er is op deze manier echter slechts een beperkte vorm van contact mogelijk.

*De cliënt is erg gesteld op een oom van hem. Eenmaal per jaar ziet hij deze man op de verjaardag van z'n vader. Hij zou eigenlijk best eens bij hem op de koffie kunnen gaan.*

*De cliënt ontmoet zijn kennissen meestal elders. Waarom? Hij wil liever geen mensen over de vloer hebben want hier heeft hij slechte ervaringen mee. Eigenlijk zou hij er dan een begeleider bij willen hebben, maar tegelijk schaamt hij zich hiervoor.*

### *Gewicht*

De ene relatie heeft voor ons meer 'gewicht' dan de andere. Met mensen die dicht bij ons staan hebben we bijvoorbeeld graag een persoonlijk en warm contact. Met anderen kan dat natuurlijk ook. Het is erg belangrijk om een aantal mensen in je netwerk te hebben met wie je een intensief en persoonlijk contact hebt. Het gaat hier eigenlijk om de kwaliteit van het contact.

Met welke steekwoorden zou je het contact omschrijven? Kies er een aantal uit de volgende tweetallen:

- oppervlakkig-intensief;
- koud-warm;
- zakelijk-persoonlijk;
- gebaseerd op gewoonte-gebaseerd op voorkeur.

Je kunt wellicht niet met iedereen in je netwerk een intensief, warm, persoonlijk contact hebben dat ook nog eens een keertje gebaseerd is op voorkeur. Maar duidelijk is wel dat je met heel veel vluchtige, oppervlakkige contacten behoorlijk eenzaam kunt zijn. Het gaat hier dus om de kwaliteit van het contact. Het is niet altijd eenvoudig om een contact op deze kwalificaties te beoordelen. Toch is het de moeite waard om te proberen een indruk te krijgen van wat de contacten nu voor de cliënt betekenen. Of een bepaalde relatie in het netwerk problematisch is, zal bij dit item ook naar voren komen.

*Terwijl je even doorpraat met de cliënt, geeft hij aan een heel oppervlakkig contact te hebben met zijn vader. Zijn vader keurde vroeger alles af wat hij deed. Dit zit de cliënt nog steeds niet lekker. Hij heeft daar nooit over durven praten. Nu geeft hij aan dat wel te willen, maar met begeleiding.*

### *Initiatief*

In een gelijkwaardige relatie komt het initiatief van twee kanten. Zulke relaties hebben ook een grotere kans om het lang uit te houden. Als je cliënt het initiatief altijd aan de ander laat, kun je je ook afvragen of hij het contact echt wel zo prettig vindt. Misschien is het contact zo gegroeid en weten beide partijen niet beter. Wellicht blijkt je cliënt meer ondersteuning wenselijk te vinden zodat hij ook eens het initiatief kan nemen. Als je namelijk zelf een initiatief neemt, laat je de ander merken dat je bestaat en tegelijk dat je het contact met die ander op prijs stelt.

Vraag:

Wie neemt meestal het initiatief om een afspraak te maken? Vul bij ieder netwerklid in:

- de cliënt
- het betreffende netwerklid
- beiden
- geen van beiden (vaste afspraak, verenigingsbijeenkomst enzovoort).



*Een cliënt zou z'n broer graag wat vaker willen zien. Nu zien ze elkaar één keer per twee maanden, dat is een vaste afspraak. De cliënt klaagt erover dat de broer zo weinig van zich laat horen. De cliënt geeft tegelijk aan dat ie z'n broer nog nooit heeft gezegd dat ie het fijn vindt om hem te zien en dat ie hem nog nooit heeft uitgenodigd.*

*Twee netwerkleden zorgen voor problemen. Ze nemen veelvuldig initiatief om de cliënt te spreken en willen eigenlijk meer dan alleen een vriendschappelijke relatie. De cliënt weet niet hoe hij hiermee om moet gaan en hij krijgt het er benauwd van. Hij probeert de twee te ontlopen terwijl hij best gewoon vrienden zou willen zijn.*

Vrienden en kennissen van mensen met een handicap houden er rekening mee dat de ander de spelregels niet precies kan overzien. Ze nemen in de regel vaker het initiatief, stellen voor wat er gaat gebeuren. Mensen met een handicap stellen zich daartegenover in de regel afhankelijker en afwachtender op dan nodig. Ze gaan er stilzwijgend vanuit dat anderen er wel voor zorgen.

Begeleiders zouden hun cliënten, die dit zelf niet helemaal voor elkaar krijgen, moeten ondersteunen om een relatie zo gelijkwaardig mogelijk te maken: hen eraan helpen herinneren, hen stimuleren initiatieven te nemen, een bloemetje of kaartje te sturen, de cliënt leren hoe hij zijn waardering kan laten blijken.

Als blijkt dat een cliënt in zijn contacten nooit zelf het initiatief neemt, dan behoren de alarmbellen te rinkelen. Dat netwerk is gedoemd te verschrompelen. En dat is zonde, want de cliënt kan hier veel meer aan doen dan je zou verwachten. Je moet hierbij natuurlijk wel onderscheid maken tussen de contacten die de cliënt wel en niet op prijs stelt. Je kunt hem moeilijk stimuleren om initiatieven te nemen met betrekking tot mensen die hij liever niet zou ontmoeten.

Wanneer cliënten contacten 'op afspraak' hebben (elke veertien dagen komt een bezoeker vrijwilliger langs), dan dien je regelmatig na te gaan in hoeverre die contacten (nog) naar tevredenheid verlopen. Vaak hebben begeleiders in dergelijke gevallen een houding van: dat loopt wel, daar hoeven we niet naar om te kijken. Vaste afspraken bieden de cliënt natuurlijk wel duidelijkheid en veiligheid. Maar 'sleur' ligt op de loer, aan beide kanten. Het zou jammer zijn een netwerklid om die reden te verliezen.

Mensen die het vrijwel alleen maar moeten hebben van 'vaste afspraken'

zouden mede daarom gestimuleerd kunnen worden om tussendoor eens iets spontaans te ondernemen.

### *Bereikbaarheid*

Hoe bereikbaar zijn de leden van het netwerk? De bereikbaarheid is een factor van belang. Het gezegd: 'Beter een goeie buur dan een verre vriend' is hier niet voor niets op gebaseerd. Wanneer mensen ver weg wonen, of slecht mobiel zijn, dan belemmert dat mogelijk het contact zoals de cliënt zich dat zou wensen.

Mogelijke vragen over de bereikbaarheid zijn:

- Hoe lang moet de cliënt ongeveer reizen om de ander te kunnen zien?
- Hoe lang reist het netwerklid ongeveer om bij de cliënt te komen?
- Kan de cliënt zonder begeleiding naar het netwerklid reizen?
- Heeft de mate van bereikbaarheid een negatieve invloed op het contact?

Het gaat hier dus niet alleen om de geografische afstand, maar ook om de mogelijkheden die er van twee kanten bestaan om elkaar te zien of te spreken wanneer men dat wenst. Als er zich in je binnenste cirkel mensen bevinden met wie je nauwelijks contact hebt omdat ze slecht bereikbaar zijn, dan zul je dat als een gemis ervaren. Dat zou een stimulans kunnen zijn om ook in je omgeving wat meer en intensievere contacten te leggen.

Maar er zijn meer mogelijkheden: iemand wiens belangrijkste netwerkleden heel ver weg wonen, zou ook kunnen overwegen om in die richting te verhuizen. Iemand die moeilijk zelfstandig kan reizen, zou bij de gemeente een taxivergoeding kunnen aanvragen. Een netwerklid dat ver weg woont, zou ook aanspraak kunnen maken op een kilometervergoeding.

*De cliënt heeft een bijzondere band met een buurvrouw van vroeger. Die woont sinds kort in het verzorgingstehuis en dat is net te ver weg. De laatste maanden heeft hij haar niet meer gezien. De cliënt vertelt je: 'Ik heb haar maar gezegd dat ik nou niet meer kan komen...'*

*De cliënt heeft een aantal goeie kennissen op z'n werk. Omdat hij zich ervoor schaamt dat ie in een GVT woont, durft hij ze niet uit te nodigen. Hij wil ook niet dat ze hem opbellen of langskomen. Eigenlijk wil hij weg uit het GVT, maar hij weet niet goed wat ie dan moet.*

### *Activiteiten*

Wat onderneem je meestal met het betreffende netwerkklid? Koffiedrinken, een spelletje doen, praten, wandelen. In de regel doe je met bepaalde mensen een bepaald soort activiteiten. Het kan nuttig zijn om dit eens op een rijtje te zetten. Je bent je daar lang niet altijd van bewust. Misschien blijkt bijvoorbeeld wel dat de cliënt in zijn huidige contacten veel te weinig van zijn kwaliteiten of hobby's kwijt kan.

Vraag:

Wat voor activiteiten doe je meestal met het betreffende netwerkklid?

Mogelijk gaat de cliënt al jaren op woensdagmiddag koffiedrinken met iemand die hij ook wel eens mee zou willen vragen naar de bioscoop. Of de cliënt zou zijn beste collega wel eens thuis kunnen uitnodigen. Door hierover te praten geef je de cliënt de mogelijkheid om op nieuwe ideeën te komen en dit soort wensen naar voren te brengen.

*De cliënt blijkt erg weinig te ondernemen met zijn bekenden. Het contact vindt meestal plaats in zijn kamer. Er wordt koffiegedronken en tv-gekeken. Hij zou wel iets anders willen, maar heeft daar nooit zo bij stilgestaan.*

*De cliënt gaat elke woensdag biljarten op de club. Eigenlijk vindt hij biljarten niet zo leuk meer, maar hij zou zijn biljartvrienden niet willen missen...*

### *Wensen*

Voor zover het nog niet aan de orde is geweest kun je de cliënt nogmaals vragen naar de wensen of ideeën die hij heeft over zijn contacten.

Vragen:

Welke wensen en ideeën heeft de cliënt tot dusverre geuit over het contact met dit netwerkklid? Heeft hij daar nog iets aan toe te voegen?

Naar aanleiding van bovenstaande rubrieken heeft de cliënt ongetwijfeld al een aantal ideeën geopperd om binnen zijn huidige netwerk aan de slag te gaan. Het is handig om die ideeën heel concreet per netwerkklid op een rijtje te zetten.

Loop de contacten desnoods nog eens stuk voor stuk door. Wil de cliënt aan de slag met contacten die niet lekker verlopen, met contacten die niet benut worden?

Of wil hij meer diepgang in bepaalde bestaande contacten? Wil hij ándere activiteiten ondernemen dan nu met een bepaald persoon? Wil hij iemand misschien vaker of juist minder vaak zien? Probeer de knelpunten en wensen met betrekking tot de betreffende netwerkliden zo concreet mogelijk te formuleren.

*De cliënt zou graag eens met een collega uit eten gaan. Hij is verliefd op haar maar weet niet hoe hij het aan moet pakken. Dit blijkt hem al een jaar bezig te houden. Hij zou hier graag door zijn persoonlijk begeleider in begeleid worden.*

*De cliënt zit al jaren bij W. in de groep. Hij heeft al jaren regelmatig ruzie met W. en dat beïnvloedt zijn humeur. Hij wil dat er een echte oplossing komt, dat W. gaat verhuizen bijvoorbeeld.*

#### MAAK EEN SAMENVATTING

Naar aanleiding van elk doorgenomen item kun je in de rechterkolom, samen met de cliënt, een soort samenvatting maken. Wat valt je op als het gaat over dit onderwerp? Wat zegt de cliënt hierover? Ook kun je per netwerklid onderaan de pagina een aantal opmerkingen plaatsen. Deze samenvatting gebruik je als vertrekpunt voor het gesprek met je cliënt over de uiteindelijke doelen en plannen. Zie hiervoor verder hoofdstuk 3.

#### **STAP 5: DE FUNCTIEANALYSE**

Je kunt een netwerk ook bekijken op de soort sociale ondersteuning die het de cliënt biedt. Immers, daar is het feitelijk allemaal om begonnen.

Het is niet eenvoudig om dit op papier te krijgen. Het gaat om lastige begrippen, die moeilijk concreet te maken zijn. Deze functieanalyse is daarom waarschijnlijk slechts nuttig voor mensen met een lichte verstandelijke handicap. Om geen onnodig werk te verrichten stellen we voor om deze functionele kenmerken niet volledig in kaart te brengen, maar slechts de tekorten, de wensen van de cliënt te inventariseren.

Zoals we al eerder stelden, is het belangrijk om zowel te geven als te nemen. Je kunt dus ook met de cliënt bekijken in hoeverre hij sociale steun biedt of zou willen bieden aan anderen. Hoe krijg je deze situatie, de tekorten en de wensen boven tafel?

Als je kijkt naar de sociale ondersteuning, dan kun je die verdelen in vijf groepen:

- affectieve steun
- sociale steun
- praktische/instrumentele steun
- cognitieve steun
- integratiesteun

Het onderscheid tussen deze categorieën is niet altijd helder aanwezig. Iemand met wie de cliënt een goede band onderhoudt en af en toe naar de kroeg gaat, levert mogelijk: affectieve steun (spreken over elkaars gevoelens, positieve waardering voor elkaar), integratiesteun (een bezoek aan het café zou de cliënt namelijk niet alleen kunnen, zijn metgezel brengt de cliënt aldaar in contact met andere mensen), misschien wel praktische steun (de wc wijzen en even wachten voor de deur, want de cliënt durft de deur niet op slot te doen), sociale steun (de cliënt eraan herinneren om de handen te wassen), en instrumentele steun (leren/helpen om een pakje shag via de automaat te kopen).

Het is daarom niet erg inzichtelijk om de namen van de netwerkleiden als vertrekpunt te nemen, als je kijkt naar deze functies. Handiger is om deze groepen van functies concreet inhoudelijk te omschrijven en zo de cliënt te vragen op welke gebieden hij steun mist. In een volgende fase komt de cliënt mogelijk zelf met namen op de proppen. Hoe doe je dat? Je kunt daarvoor met de cliënt de opsomming die hierna volgt, doorlopen en invullen.

### *Affectieve steun*

Dit betreft onderwerpen als liefde, vriendschap, verdriet/boosheid. Over deze onderwerpen kun je een aantal vragen stellen.

Mogelijke vragen:

- Wordt er voldoende naar je geluisterd?
- Met wie praat je als je boos, verdrietig, onzeker bent?
- Welke mensen zeggen wel eens dat ze van je houden, of je erg aardig vinden?
- Voel je je wel eens eenzaam?
- Zijn er genoeg mensen om wie je geeft of die om jou geven?
- Wil je meer/minder steun als je boos, verdrietig of onzeker bent?

Samenvatting van bevindingen cliënt over affectieve steun:...  
Aandachtspunten voor de verdere netwerkontwikkeling:...

### *Sociale steun*

Dit betreft onderwerpen als relaties met anderen, sociale vaardigheden.

Mogelijke vragen:

- Wie stimuleert je om met andere mensen om te gaan?
- Wie helpt je om voor jezelf op te komen?
- Van welke groepen, clubs, verenigingen maak je deel uit?
- Word je regelmatig uitgenodigd voor het eten, uitgaan enzovoort?
- Zijn er genoeg mensen die je op dit punt helpen?
- Voel je je wel eens eenzaam?
- Wil je hierbij meer/minder hulp of steun hebben?

Samenvatting bevindingen van de cliënt over sociale steun:...  
Aandachtspunten voor de verdere netwerkontwikkeling:...

### *Praktische/instrumentele steun*

Dit betreft onderwerpen als werkzaamheden in/rond het huis(houden), rond dagelijkse zaken als reizen/vervoer, in/aankopen doen, persoonlijke verzorging, invullen/verwerken van formulieren, administratie.

Mogelijke vragen:

- Wie helpen je allemaal bij dit soort dingen? Zijn er genoeg mensen?
- Zijn er praktische punten waarbij je meer (of minder) hulp zou willen hebben?
- Zou je meer dingen zelf kunnen/willen leren?

Samenvatting bevindingen van de cliënt over praktische/instrumentele steun:...

Aandachtspunten voor de verdere netwerkontwikkeling:...

### *Cognitieve steun*

Dit betreft het geven van informatie, adviezen, voorlichting, ondersteuning bij het maken van keuzes, uitleggen van zaken die niet helder of duidelijk voor je zijn.

Mogelijke vragen:

- Wie geven je dit soort ondersteuning?
- Naar wie stap je toe als je iets niet begrijpt?

- Op welke gebieden heb je vaak informatie of advies nodig?
- Zou je meer of vaker duidelijke informatie of advies willen krijgen?

Samenvatting bevindingen van de cliënt over cognitieve steun:...

Aandachtspunten voor de verdere netwerkontwikkeling:...

### *Integratiesteun*

Hier betreft het steun die iemand krijgt bij zijn deelname aan de samenleving.

Mogelijke vragen:

- Met wie breng je de tijd door op gewone plekken in de samenleving?
- Wie helpt je aan contacten in de gewone samenleving?
- Wie helpt bij (problemen met) contacten in de samenleving?
- Zou je er vaker op uit willen? Heb je daarvoor meer hulp nodig?

Samenvatting bevindingen van de cliënt over integratiesteun:...

Aandachtspunten voor de verdere netwerkontwikkeling:...

Samenvattend kun je met de functieanalyse proberen de volgende vragen te beantwoorden.

- Wat kun je samenvattend zeggen over de sociale ondersteuning die het netwerk biedt?
- Waar liggen voor de cliënt duidelijke wensen en behoeften?
- Op welke vlakken vertoont het huidige netwerk 'witte vlekken'?
- Welk potentieel bezit het huidige netwerk om meer steun te verlenen?
- In welke richting dient het netwerk uitgebreid te worden?

Voor het vaststellen van doelen en het maken van een plan grijp je terug naar hoofdstuk 3.2, stap 3.

## 4 HET BESTAANDE NETWERK VERSTERKEN

Versterking van het bestaande netwerk is iets dat vaak over het hoofd gezien wordt. Als blijkt dat iemand meer behoefte heeft aan contact, proberen we al snel vrijwilligers te vinden of stellen we een advertentie op zonder ons af te vragen hoe het nu precies zit met de wél aanwezige contacten. Soms blijkt de situatie dan niet optimaal te zijn. Het lijkt echter alsof we ervan uitgaan dat de gang van zaken binnen het bestaande netwerk als een vaststaand gegeven beschouwd moet worden. Dat is een misvatting. Natuurlijk is het niet altijd mogelijk om relaties die misschien al jarenlang volgens een bepaald patroon verlopen, een andere wending te geven. Toch is het de moeite waard om voordat de cliënt pogingen gaat ondernemen om zijn netwerk uit te breiden, ook onder de loep te nemen hoe zijn bestaande netwerk functioneert. Een vitaal netwerk kan immers ook bij het leggen van nieuwe contacten (hoofdstuk 5) een belangrijke rol spelen.

Het spreekt voor zich dat je de uitkomsten van de netwerkanalyse in het vorige hoofdstuk als kapstok kunt gebruiken voor verdere plannen om het netwerk van de cliënt te verbeteren. In dit hoofdstuk leveren we achtergrondinformatie, ideeën en suggesties die de cliënt daarbij op weg kunnen helpen.

Voor alle duidelijkheid zetten we de doelen van een sociaal netwerk nog even op een rijtje:

- de cliënt het gevoel geven dat hij een eigen leven leidt, met eigen waardevolle contacten;
- de cliënt toegang verschaffen tot de samenleving;
- het leven van de cliënt interessanter en gelukkiger maken;
- leerprocessen bij de cliënt bevorderen;
- de cliënt ondersteunen bij specifieke doelen of wensen.

*Versterking* van het netwerk kan onder meer zinvol zijn voor:

- mensen die vooral oppervlakkige contacten hebben;
- mensen van wie een aantal netwerkliden toch langzaam uit beeld (dreigen te) verdwijnen;
- mensen die eens iets anders willen met hun kennissen, vrienden en familie;



- mensen die op verschillende terreinen meer ondersteuning nodig hebben en willen bekijken in hoeverre het huidige netwerk daar een rol in kan spelen;
- mensen die met een lid van het netwerk een gespannen of problematische relatie hebben;
- mensen die op wat meer plekken in de samenleving willen komen;
- mensen die eens kritisch willen/durven kijken naar hun huidige contacten en hun eigen rol daarin;
- mensen die moeilijk nieuwe contacten aangaan.

Er zijn meer strategieën of activiteiten mogelijk om het bestaande netwerk te versterken. Welk karakter kunnen die activiteiten binnen het bestaande netwerk hebben? We onderscheiden grofweg vijf soorten van activiteiten die je kunt vangen onder de afkorting: RADIO.

Reanimeren  
 Activeren  
 Deblokkeren  
 Intensiveren  
 Onderhouden

#### **4.1 REANIMEREN**

Hiermee bedoelen we:

1. een vervaagd contact nieuw leven inblazen;
2. een bestaand contact dat wat al te voorspelbaar is geworden, een nieuwe impuls geven.

ad 1.

Mensen die ooit belangrijk voor je waren en waarmee je vaak contact had, kunnen op een gegeven moment langzaam maar zeker uit je leven verdwijnen. Dat is heel natuurlijk, en op zich geen probleem. Soms is de oorzaak terug te voeren op gebeurtenissen als een verhuizing, een verandering van werkkring of gezinssamenstelling. Omdat daar over het algemeen weer andere contacten voor in de plaats komen, vinden we dit meestal geen ramp. Je kan immers niet alle contacten aanhouden. Min of meer bewust kiezen we daarvoor.

Bij cliënten ligt dat een beetje anders. Die hebben bijvoorbeeld veel minder mogelijkheden om een contact, ondanks eventuele praktische

problemen, in stand te houden. Ze nemen over het algemeen minder initiatieven en zijn minder actief in het onderhouden van hun contacten. Daardoor zijn ze sterker afhankelijk van wat de andere partij met het contact wil. Zo kan het gemakkelijk gebeuren dat een cliënt een contact aan het kwijtraken is, zonder dat hij dat zelf beseft.

Het kan daarom zeer de moeite waard zijn om met de cliënt eens om de tafel te gaan zitten en te praten over mensen die hij al een tijdje niet meer gezien heeft. Om wat voor mensen gaat het? Hoe lang is het geleden dat ze elkaar voor de laatste keer zagen? Zou de cliënt de betreffende persoon weer eens willen zien?

Je kunt ook verder teruggaan in de tijd en zoeken naar contacten die feitelijk als beëindigd kunnen worden beschouwd. Met wie ging de cliënt vroeger veel om, met wie was de cliënt bevriend in zijn vroegere woonplaatsen of werkkringen? Naar wie is hij heel benieuwd, met wie zou hij wel weer eens over vroeger willen praten? Weet hij wat er van die personen is terechtgekomen? Heeft hij nog wel eens iets van hen gehoord?

Het is ook de moeite waard om bij je cliënt uit te zoeken met welke begeleider hij het vroeger goed kon vinden. Vaak is dat wel wederzijds geweest. Het kan heel goed zijn dat zo'n oud-begeleider, misschien al lang niet meer actief in de zorg, het leuk vindt om je cliënt weer eens op te zoeken.

## **VERVAAGDE CONTACTEN NIEUW LEVEN INBLAZEN**

*De betrokken personen zijn misschien niet zo makkelijk meer te traceren. Dat maakt de uitdaging waarschijnlijk alleen maar interessanter. Schakel in dat geval je eigen netwerk (collega's) in en dat van je cliënt. Het is wel aan te raden om er niet als vanzelfsprekend vanuit te gaan dat alles weer wordt zoals het ooit geweest is. Mensen veranderen nu eenmaal en mogelijk is er ooit iets voorgevallen wat meegespeeld heeft bij het uitdoven van de relatie. Bereid in dat geval een en ander goed voor met je cliënt. Misschien moet er iets uitgepraat worden of wellicht moeten er excuses worden aangeboden (zie ook de paragraaf over deblokkeren). Het kan natuurlijk ook gebeuren dat de ander gewoonweg geen zin heeft om het contact te herstellen.*

ad 2.

Soms verlopen contacten op een bepaalde, zich herhalende manier. Veel mensen vinden dat juist prettig. Ze weten waar ze aan toe zijn en het voelt vertrouwd. Je hoeft er ook niet zo bij na te denken of je van tevoren ergens druk over te maken. Maar misschien krijgt je cliënt er wel juist steeds minder zin in. En dat kan natuurlijk ook voor de andere persoon gelden. De ontmoeting is weinig inspirerend. Je ziet dan soms dat mensen de ander niet teleur willen stellen en op die manier een situatie instandhouden die door beiden als onbevredigend beschouwd wordt. Voorbeelden hiervan:

- Tante Joan komt elke maand een uurtje op de koffie ook al staat het hoofd van je cliënt er niet naar.
- Een bezoeker maakt met de cliënt altijd dezelfde wandeling. De cliënt durft niets te zeggen, want hij is bang dat hij hem teleurstelt.
- Een vriendin komt altijd koffiedrinken op de kamer van de cliënt terwijl de televisie hard aan staat. Zij zou misschien best eens met jouw cliënt naar de bioscoop willen.
- Je cliënt gaat elke zondag bij zijn ouders eten, maar hij zou best eens een keer willen overslaan of vragen of een vriend van hem ook mee mag eten.
- Je cliënt ziet haar broer alleen bij haar ouders, maar zou best eens met hem op stap willen. Ze durft dat echter niet te vragen.

Het is belangrijk om alert te reageren in dit soort situaties. Zeker als het waarschijnlijk niet zozeer aan de persoon ligt, maar bijvoorbeeld aan de plek waar mensen elkaar ontmoeten of aan de weinig uitdagende inhoud van het samenzijn, kun je proberen om het tijdig over een wat andere boeg te gooien zodat het contact wellicht inspirerender en waardevoller wordt voor beide partijen.

## NIEUWE IMPULSEN GEVEN AAN BESTAANDE CONTACTEN

*Zet eerst op een rijtje met welke mensen jouw cliënt regelmatig contact heeft. Waar vindt het contact plaats? Wat gebeurt er meestal? Hoe ervaart de cliënt dit? Als prettig of juist niet? Hoe denkt de cliënt erover om de ontmoeting eens anders in te vullen? Heeft hij daar ideeën over?*

*Je kunt een lijstje maken van wat je cliënt met een bepaalde persoon eens zou willen ondernemen. Een andere plek om elkaar te ontmoeten kan ook al wonderen doen.*

*Natuurlijk kun je die vraag eventueel ook stellen aan het betreffende netwerklid. Er zijn mogelijkheden te over om er weer iets leuks van te maken.*

### 4.2 ACTIVEREN

Hiermee bedoelen we:

1. beter gebruikmaken van de kwaliteiten van een netwerklid en een cliënt;
2. de betrokkenheid tussen een netwerklid en de cliënt vergroten.

Mensen goed kennen en ontmoeten is leuk en gezellig. We hebben elkaar nodig om ons prettig te voelen. Maar ieder mens gebruikt zijn netwerk tevens onder meer om praktische steun of hulp te verwerven. Bij ziekte doet een vriendin boodschappen. Als je op vakantie gaat, zorgen de burens voor de huisdieren. Een kennis bij de belastingdienst helpt je om je aangifteformulier in te vullen. Het spreekt voor zich dat de betrokkenen ook af en toe een beroep op jou kunnen doen. Dat geldt ook voor je oude buurvrouw bij wie je, in ruil voor een kop koffie de ramen zeemt. Mensen vinden het blijkbaar prettig als ze iets voor elkaar kunnen betekenen. Het bevordert de samenhang in de samenleving. Je hoort erbij en helpt elkaar.

Voor mensen met een verstandelijke handicap liggen er in dit opzicht net zo goed mogelijkheden. Maar het is waarschijnlijk dat je cliënt daar (nog) niet veel gebruik van maakt. Vaak is de situatie zo gegroeid dat je cliënt bij

elk probleem, of voor elke moeilijke situatie een beroep doet op de begeleiders en niet op het natuurlijk netwerk. Dit wordt door alle partijen, ook door de omgeving van de cliënt, als normaal beschouwd. Hier kun je natuurlijk vragen bij stellen. Tegelijk komt het waarschijnlijk ook niet zo vaak voor dat de omgeving een beroep doet op de vaardigheden en de tijd van de cliënt. Het kan voor de cliënt echter heel prettig zijn om zijn netwerk op een wat natuurlijker manier in zijn leven te integreren, bijvoorbeeld door elkaar hand- en spandiensten te verlenen. Een bijkomend voordeel van deze benadering is dat je het bestaande contact een nieuwe inhoud geeft en dat mensen met iets concreets bezig kunnen zijn waar ze beiden plezier aan beleven.

Overigens spreekt het voor zich dat je als begeleider ook kunt activeren door je houding. Als je contacten stimuleert, in je contacten met netwerkleden belangstellend bent en benoemt hoe belangrijk het contact voor de cliënt is, dan heeft dat een niet te onderschatten invloed. Waar de cliënt dat zelf allemaal niet zeggen kan, zul je als begeleider zijn belangen goed moeten behartigen.

## NETWERKLID HELPT CLIËNT

*Maak eerst eens een lijstje van activiteiten die de cliënt nu meestal alleen doet of samen doet met een begeleider. Het gaat hier niet om uitgesproken 'zorg'activiteiten als douchen, aankleden, maar meer om sociale aangelegenheden waar beide partijen plezier aan kunnen beleven, bijvoorbeeld kleding kopen, eten koken, eten, koffiedrinken in de stad, in de tuin werken, cadeautjes kopen voor een verjaardag. Je kunt het lijstje aanvullen met dingen waar de cliënt door een gebrek aan tijd of deskundigheid van de begeleiders, eigenlijk niet aan toe komt, bijvoorbeeld brieven schrijven, contacten leggen met derden, zelfstandig leren reizen, computerles, Engelse les. Vervolgens probeer je te bedenken wie van zijn huidige netwerkliden de cliënt daarbij zou kunnen helpen. Wanneer je vervolgens contact legt met de betreffende persoon, is het wel raadzaam om strategisch te werk te gaan. Sommige netwerkliden zullen precies begrijpen wat je wilt, anderen zul je echter eerst een en ander uit moeten leggen over de bedoeling van het geheel. Ze zien deze hulp misschien als de taak van de professional. Je zult in dat geval moeten uitleggen dat dit soort activiteiten de bedoeling hebben om het leven van je cliënt interessanter te maken, zijn sociale contacten te stimuleren en zo gewoon mogelijk te functioneren in de samenleving.*

*Je kunt een aantal favoriete netwerkliden ook rechtstreeks vragen naar hun werkzaamheden, hobby's, interesses en praktische vaardigheden. Mogelijk kom je met die informatie tot de leukste ideeën. Het zou natuurlijk mooi zijn als het netwerklid zelf ook actief mee gaat denken. De betrokkene zou zelfs direct al kunnen bedenken welke dienst van de cliënt daar mogelijk tegenover zou kunnen staan. Je moet er wel voor oppassen dat je netwerkliden niet overlaadt met verantwoordelijkheden of zorgachtige taken waardoor je hen de zorg intrekt, want dat is ook weer onnatuurlijk.*

## CLIËNT HELPT NETWERKLID

*Zoals we al schreven: voor wat hoort wat. Ook de cliënt zou iemand anders kunnen helpen met zijn vaardigheden en talenten. Bedenk eens met de cliënt met welke activiteiten of klusjes hij een ander zou kunnen helpen. Misschien heeft de cliënt wel huishoudelijke kwaliteiten of 'zorg'vaardigheden die z'n omgeving nog nauwelijks kent. Een paar willekeurige voorbeelden: hulp in de huishouding, auto wassen, boodschappen doen.*

*Bedenk ook wie de cliënt zou kunnen of willen helpen. Is er iemand in zijn omgeving die ziek is, of structureel hulp nodig heeft? Het is belangrijk dat de omgeving erachter komt dat de cliënt naast beperkingen ook allerlei kwaliteiten en mogelijkheden heeft. Op die manier kan het besef groeien dat mensen met een verstandelijke handicap meer zijn dan mensen die hulp nodig hebben, dat ze de samenleving wel degelijk iets te bieden hebben. Daarnaast is het goed voor het ego als je iemand anders kunt helpen. Hulp aanbieden kan ook een goede manier zijn om je netwerk uit te breiden (zie ook hoofdstuk 5).*

*Het kan heel goed dat de cliënt in het begin intensieve begeleiding nodig heeft bij de uitvoering van dit soort werk.*

*Begeleiders moeten wat dit betreft niet te terughoudend zijn: het is immers een taak van de begeleider om de cliënt en zijn netwerk te ondersteunen. Wanneer de uiteindelijk noodzakelijke begeleiding echter in geen verhouding staat tot de geleverde hulp (de begeleider leert zijn cliënt al drie maanden lang om het huis van oma schoon te maken), dan heeft het weinig zin om de situatie een structureel karakter te geven.*

### 4.3 DEBLOKKEREN

Hiermee bedoelen we:

1. verstoringen in het netwerk bespreken en bemiddelen;
2. praktische blokkades opheffen.

ad 1.

In elke relatie is wel eens wat. Maar problemen zijn er natuurlijk om op te lossen. Als je het netwerk met de cliënt kritisch bespreekt, zitten daar

wellicht contacten bij die op dit moment verstoord zijn. Men praat niet meer met elkaar, of heeft de laatste tijd veel ruzie. Kortom: er is iets mis en dat is wellicht erg jammer. Het kan zijn dat deze storing het humeur of zelfvertrouwen van de cliënt negatief beïnvloedt, zeker als hij op plekken komt waar hij die ander regelmatig tegenkomt. Als zo'n storing te lang duurt of zeer regelmatig optreedt, is de kans groot dat het contact verbroken zal worden. Daarnaast kunnen problematische contacten zo veel energie opslurpen dat zij andere contacten of bezigheden voor een groot deel blokkeren. Zelf heb je dat vaak niet eens zo in de gaten. Het is meestal je omgeving die je hier attent op maakt. Het is natuurlijk uiteindelijk aan de cliënt om te bepalen of hij het de moeite waard vindt om energie te steken in zulke verstoorde relaties.

### **VERSTORINGEN IN HET NETWERK BESPREKEN**

*Vaak ontbreekt het een betrokkene in dit soort situaties aan overzicht. Hier kun je als begeleider een rol in spelen. Probeer met de cliënt een aantal zaken op een rijtje te zetten. Wat is het probleem: wat is er gebeurd? Wat is er gezegd en gedaan? Hoe voelde de cliënt zich daarbij? Waren er nog andere mensen bij betrokken? Wat heeft de cliënt gedaan om de situatie te verbeteren? Hoe voelt de cliënt zich nu? Vervolgens probeer je een perspectief aan te geven: hoe denkt de cliënt nu over het probleem? Wat zou de cliënt het liefst willen? Vindt hij het de moeite waard om er energie in te steken? Wat weerhoudt de cliënt daarvan? Zou de cliënt daar verder ondersteuning bij nodig hebben?*

Soms heeft je cliënt niet genoeg aan een paar gesprekken en ondersteuning op afstand. Hij komt er niet uit met de andere persoon of er is (veel) weerstand om met elkaar te communiceren. Dan kan het een goed idee zijn dat jij als bemiddelaar gaat optreden. Dit vraagt natuurlijk specifieke vaardigheden. Hoewel je namens je cliënt handelt, zul je toch vanuit een objectieve houding moeten opereren. Denk je dit niet te kunnen, dan is het beter iemand anders te laten bemiddelen. Overleg dit dus duidelijk met je cliënt alvorens je van start gaat.



## BEMIDDELEN BIJ DE VERSTOORDE CONTACTEN

*Het terrein waarop je je nu gaat begeven is groter dan voorheen. Het verhaal en standpunt van de cliënt ken je al. Nu is het zaak om ook het verhaal van de andere kant te horen. Hoe ervaart de ander het probleem? Je kunt overwegen ook nog navraag te doen bij andere mogelijke betrokkenen uit de betreffende omgeving.*

*Soms is een eerste stap al voldoende om het contact weer te herstellen. Het ijs is dan gebroken. Door deel te nemen aan een gesprek met jou hebben beide partijen immers hun goede wil getoond. Bij nader inzien hebben beide partijen het 'anders bedoeld'.*

*Maar voordat je een gesprek tussen beide kempfanen organiseert is het wel belangrijk dat je de ander de gelegenheid hebt gegeven zijn hart te luchten en zijn visie op het probleem te geven. Op die manier zijn de eerste emoties waarschijnlijk enigszins bedaard. De begeleider kan meteen duidelijk maken dat het een van zijn taken is om het sociale netwerk van de cliënt te ondersteunen en extra aandacht te besteden aan contacten die dat vereisen. Dan weet het betreffende netwerk lid dat hij met problemen of vragen in het vervolg ook bij de begeleider terecht kan.*

*Het is vervolgens belangrijk om een eerste gezamenlijk gesprek tussen de betrokkenen en de cliënt goed voor te bereiden: hoe zal de cliënt reageren op kritiek? Wat heeft de cliënt te vertellen of te vragen, wat zou de cliënt graag willen met dit netwerk lid? Het is niet de bedoeling om de ruzie, straks in het gesprek weer opnieuw te laten opblazen. Met een goede voorbereiding (voorgesprekken dus) kun je dit voorkomen. Je mag ervan uitgaan dat beide partijen uiteindelijk wensen dat de storing uit de weg wordt geruimd zodat zij een nieuwe weg in kunnen slaan. Het is belangrijk na te gaan of het nodig is om bepaalde afspraken te maken die ertoe kunnen bijdragen dat het niet opnieuw mis gaat.*

Niet elke relatie is te redden. Dat is iets dat we ook moeten leren, hoe pijnlijk het soms ook is. Soms zal de cliënt ermee moeten leren leven dat een contact verdwijnt of minder makkelijk en prettig verloopt dan voorheen. Ook dan is enige ondersteuning vaak wel op z'n plaats.

ad 2.

Het komt nogal eens voor dat praktische problemen een rol spelen bij het onderhouden van contacten. Iemand woont te ver weg, zit in een rolstoel, durft niet alleen te reizen, heeft te weinig financiële middelen om iets te ondernemen, heeft ook tijdens een bezoek begeleiding nodig, of er zijn slechte verbindingen. Wanneer je merkt dat je cliënt in bepaalde contacten gehinderd wordt door praktische problemen, dan is het zaak naar oplossingen te zoeken.

## **PRAKTISCHE BLOKKADES OPHEFFEN**

*Het hangt natuurlijk van de waarde van het contact voor de cliënt af hoe ver je gaat in je pogingen en je oplossingen. Hoe kom je daarachter? Als je het netwerk in kaart brengt, kom je namen van mensen op het spoor met wie de cliënt vaker of meer contact zou willen onderhouden. In dat gesprek kom je natuurlijk ook dit soort praktische problemen op het spoor. Het is handig om bij het nadenken over de oplossing van deze problemen ook het betreffende netwerk lid te betrekken. Met de cliënt kun je brainstormen over oplossingen: van verhuizen tot geld apart leggen, van zelfstandig leren reizen tot gearrangeerd meeliften, van vrijwilligers inschakelen tot uitzoeken of je in aanmerking komt voor extra financiële ondersteuning van de gemeente. Het mag natuurlijk niet zo zijn dat de cliënt een contact zomaar verliest of niet verder kan ontwikkelen omdat er onvoldoende energie gestoken wordt in oplossingen bedenken voor praktische problemen.*

#### 4.4 INTENSIVEREN

Hiermee bedoelen we:

1. een bepaald contact verdiepen door vaker iets te ondernemen of door elkaar in andere situaties beter te leren kennen;
2. prioriteiten stellen als er sprake is van te veel oppervlakkige en te weinig diepgaande contacten;
3. een intieme en/of seksuele relatie met iemand willen aangaan.

ad 1.

We kennen heel wat mensen. Veel van die contacten blijven vrijblijvend zolang we geen verdere actie ondernemen. Een lid van het zangkoor waar je in de pauze meestal mee praat, iemand uit je voetbalelftal waar je altijd mee kunt lachen: het kan heel goed zijn dat je hen niet zou missen als ze morgen zouden verhuizen, maar misschien is het best leuk om hen eens beter te leren kennen.

Als je cliënt zijn netwerk bekijkt, dan is het goed mogelijk dat er in de buitenste cirkels van zijn netwerk verschillende namen staan van mensen in wie hij een bepaalde interesse heeft, maar die hij niet goed kent. Het zijn eigenlijk oppervlakkige kennissen, maar toch heeft de cliënt hun een plekje gegeven in zijn netwerktekening. Of die interesse wederzijds is, dat weet je meestal niet. Maar vaak is het de andere persoon niet duidelijk of bekend dat de cliënt een speciaal plekje voor hem heeft. Deze groep van mensen vormt een belangrijk potentieel. Ze kennen je cliënt eigenlijk al en komen hem af en toe tegen. De drempel om iets met zo'n persoon te ondernemen is van beide kanten lager dan wanneer het om nieuwe contacten gaat.

#### CONTACT VERDIEPEN

*Het is handig om in zo'n geval samen een lijstje te maken van dingen die de cliënt leuk vindt om te ondernemen. Dat kan variëren van iemand op de koffie vragen of iemand vragen iets te gaan drinken in de kroeg. Leg de namen met kandidaten ernaast en bekijk wat de cliënt met een bepaald persoon zou willen doen. Vervolgens bespreek je hoe de cliënt dat aan gaat pakken. Het initiatief zal in elk geval van de cliënt uit moeten gaan, anders gebeurt er niets. In hoeverre een begeleider vervolgens nog een taak heeft, hangt af van de wensen en vaardigheden van de cliënt.*

ad 2.

Sommige mensen hebben zo veel contacten dat ze er bijna in verzuipen. Op het oog leiden zij een inspirerend en afwisselend leven. Als je even doorvraagt blijken mensen behoorlijk eenzaam te kunnen zijn. De kwantiteit gaat dan ten koste van de kwaliteit. Meer is immers niet altijd beter. Wat beweegt mensen om op die manier in de wereld te staan? Hier kunnen natuurlijk diverse factoren in meespelen:

- makkelijk contacten kunnen leggen;
- het leuk vinden met mensen om te gaan;
- geen 'nee' durven zeggen;
- onvoldoende vaardigheden hebben om vriendschappen te onderhouden;
- bang zijn voor binding.

Als je behept bent met een aantal van bovengenoemde eigenschappen, dan loop je de kans een groot maar oppervlakkig netwerk te hebben. Dat grote netwerk zal ongetwijfeld in een aantal behoeften niet voorzien. Ook hier is het natuurlijk van belang dat de cliënt jouw visie begrijpt en uiteindelijk ook deelt. Je kunt hem immers moeilijk opleggen om met minder mensen om te gaan. Probeer erachter te komen waar de behoeften of problemen van je cliënt mee te maken hebben. Het spreekt voor zich dat je ruim aandacht besteedt aan de oorzaak van de problemen.

## **PRIORITEITEN STELLEN**

*Om het netwerk te versterken zou je cliënt kunnen overwegen het eens anders aan te pakken. Meer aandacht besteden aan de contacten die hij het belangrijkste vindt bijvoorbeeld. Je kunt bijvoorbeeld aan de hand van hoofdstuk 3 (in kaart brengen van het netwerk), heel gericht kijken en bespreken waar de cliënt behoefte aan heeft. Op welke manier zou hij mensen die zich nu aan de buitenste randen van het netwerk bevinden, dichterbij kunnen krijgen? En: welke mensen zou hij dichterbij willen hebben? De cliënt zal in dit stadium dus keuzes moeten maken.*

ad 3.

Onder een intensiever contact kun je natuurlijk ook verstaan dat je cliënt een intieme of seksuele relatie met een bepaald persoon zou willen aangaan. Voorzover de cliënt jouw begeleiding hierbij op prijs stelt, is het belangrijk hem in zo'n situatie te ondersteunen.

## **INTIEME RELATIES**

*Omdat we vinden dat we daar eigenlijk niets mee te maken hebben, laten we cliënten soms onbeholpen voortmodderen met hun verliefdheden en pogingen om relaties aan te gaan. Echter: goede voorlichting over en ondersteuning bij vriendschap, relaties en seksualiteit is iets waar een cliënt recht op heeft. Erover praten kan al voldoende ondersteuning zijn. Waar het cliënten aan vaardigheden ontbreekt om intiemere relaties aan te gaan (ook dat moet je namelijk leren), kun je duidelijk aangeven dat hij voor raad bij je terecht kan. Je kunt dan vervolgens bekijken waar de cliënt behoefte aan heeft: seksuele voorlichting, morele steun, hulp bij het leggen van contacten. Zeker als duidelijk is dat het cliënten aan inzicht ontbreekt en hun wens tot frustraties dreigt te leiden, dien je je actief op te stellen. Er is heel veel voorlichtingsmateriaal en er zijn allerlei handige hulpstukken op de markt, ook zijn er diverse instanties die zich met seksualiteitsvraagstukken bezighouden. Ten slotte zijn er natuurlijk verschillende manieren om in de behoefte aan een seksuele relatie te voorzien (denk bijvoorbeeld aan SAR, de Stichting Alternatieve Relatiebemiddeling).*

## 4.5 ONDERHOUDEN

Hiermee bedoelen we:

voldoende energie besteden aan de relaties binnen het netwerk zodat het netwerk op een prettige manier blijft functioneren.

Op welke manier onderhouden mensen hun contacten? Dit doe je op verschillende manieren. We zetten er een aantal op een rijtje:

- afspraken nakomen;
- interesse tonen in de ander: informeren naar iemands gezondheid of welbevinden, naar iemands plannen of ervaringen;
- informatie geven over jezelf: je gezondheid, je activiteiten, je plannen;
- initiatieven nemen: spontaan iets van je laten horen, een voorstel doen om elkaar te zien, een voorstel doen om iets te ondernemen;
- waardering uitspreken: laten merken dat je iemands persoon waardeert, of dat je het samenzijn als prettig ervaren hebt: je bevestigt de waarde van de relatie;
- materieel bijdragen: bijdragen aan eventuele kosten, presentje, trakteren;
- steun aanbieden: vragen of je iets voor de ander kunt doen of betekenen.

Veel mensen met een verstandelijke handicap lukt het niet om deze ongeschreven regels zonder ondersteuning na te leven. Voor een deel ontbreekt het hen aan inzicht en vaardigheden, terwijl ze vaak ook niet over middelen of voldoende keuzevrijheid kunnen beschikken. Nu is het gelukkig zo dat andere mensen hun situatie voldoende kennen, om te weten dat mensen met een verstandelijke handicap misschien wel heel andere manieren hebben om bijvoorbeeld hun waardering uit te drukken. De netwerkleiden leggen de lat in dat geval minder hoog. Dat wil niet zeggen dat ze niets van cliënten terug verwachten. Veel contacten gaan verloren doordat mensen er uiteindelijk te weinig voor terug krijgen. Hier ligt dus een belangrijke taak voor begeleiders. Ten eerste zullen zij de cliënt moeten leren en stimuleren om naar vermogen een actieve en wederkerige rol te spelen in hun relaties. Daarnaast zullen begeleiders, daar waar de cliënt er niet toe in staat is, zelf een actieve rol dienen te spelen bij het onderhouden van contacten. Wat natuurlijk ook voorkomt is dat andere mensen op hun beurt onzorgvuldig met de spelregels omgaan als het gaat om mensen met een verstandelijke handicap. Ook dit probleem verdient aandacht.

## CONTACTEN ONDERHOUDEN

*Bespreek de belangrijkste contacten die de cliënt heeft. Bekijk de rol van de cliënt in die relaties. In hoeverre vervult hij, naar zijn mogelijkheden, een actieve rol en draagt hij bij aan het onderhouden van zijn contacten? Op welke punten zou de cliënt meer kunnen bijdragen? In hoeverre is de cliënt zich bewust van de effecten van zijn gedrag?*

*Vanzelfsprekend kan de cliënt zich ook uitspreken over de rol van zijn netwerkleden. Wat stelt hij op prijs, wat mist hij, wat zou hij wensen als het gaat om bovengenoemde punten? Kijk ook kritisch naar je eigen inbreng: in hoeverre ben je bewust bezig om de cliënt te stimuleren bij het onderhouden van zijn contacten? In hoeverre vul je de cliënt aan wanneer hij niet over voldoende inzicht of vaardigheden beschikt? En hoe ver ga je daarin?*

*Om een vollediger beeld te krijgen, kun je overwegen deze zaken eens te bespreken met betrokken netwerkleden. Hoe ervaren zij het contact met de cliënt? Wat missen ze, of zouden ze graag anders zien? Hoe ervaren zij de manier waarop jij de cliënt aanvult en ondersteunt? Een open gesprek hierover biedt mensen de kans om dingen te zeggen die ze op hun hart hebben, maar die ze anders wellicht achterwege zouden laten.*

*Deze aspecten van relaties ondersteunen en stimuleren vraagt binnen de begeleidingsrelatie structurele aandacht, waarbij begeleiders voortdurend moeten zoeken naar (hulp)middelen waarmee de cliënt zo zelfstandig en zo onafhankelijk mogelijk kan opereren.*

*Er is een aantal blijken van belangstelling die je, wil je iemand tot de binnenste cirkels van je netwerk blijven rekenen, tot het absolute minimum kunt rekenen: een kaart sturen of opbellen als iemand jarig is, een kaart sturen bij geboorte, trouwpar-tijen of overlijden, een kaart sturen rond de kerstdagen, infor-meren bij ziekte, iemand op de hoogte houden van belang-rijke gebeurtenissen in je leven. Zorg ervoor dat die zaken je cliënt niet ontglippen.*

*Het is van wezenlijk belang dat de inbreng van de cliënt bij alles wat de begeleider met of namens de cliënt onderneemt, zo groot mogelijk is. Dat komt de gelijkwaardigheid van de relatie ten goede, maar ook de betrokkenheid: een door een begeleider gekochte en geschreven ansichtkaart zal weinig indruk maken als de cliënt zelf ook in staat is om een kaart te kopen of zijn naam te schrijven.*



## 5 HET NETWERK UITBREIDEN

Naast de versterking van het bestaande netwerk kun je ook aandacht besteden aan de uitbreiding van het sociale netwerk. In dit hoofdstuk geven we achtergrondinformatie, ideeën en suggesties die je op weg kunnen helpen om je cliënt te ondersteunen bij zijn pogingen om zijn netwerk uit te breiden.

Om een netwerk uit te breiden kun je veel strategieën bedenken. Er bestaat echter geen gemakkelijk maniertje. Het is ook niet een klus die je in een paar maanden geklaard hebt. Contacten opbouwen duurt veel langer, en daarbij: je bent als begeleider niet klaar op het moment dat je een aantal mensen het leven van je cliënt hebt binnengeloodst. Eigenlijk begint het dan pas! Bedenk maar eens welke mensen deel uitmaken van je eigen netwerk. Hoe lang heb je erover gedaan om die club mensen om je heen te verzamelen? Hoeveel nieuwe mensen hebben in het afgelopen jaar een plekje veroverd in de binnenste cirkels van je netwerk? Uit de antwoorden zal blijken dat je niet op korte termijn wonderen kunt verwachten. Het is zeer waarschijnlijk dat je cliënt hierbij voorlopig de nodige ondersteuning kan gebruiken.

Een persoon je netwerk binnentrekken kost vaak veel energie. Het is belangrijk dat de cliënt zich daarvan bewust is. Een cliënt die binnen z'n bestaande netwerk heel slordig en ontactisch met zijn contacten omgaat, zal waarschijnlijk weinig succes hebben bij pogingen om zijn netwerk structureel uit te breiden. In dat geval is die energie voor niets geweest. Als hij op zoek is naar mensen die hij regelmatig wil zien en beter wil leren kennen, zal de cliënt zich op z'n minst aan een aantal spelregels moeten houden zoals we in hoofdstuk 2 reeds schetsten. Een begeleider die verwacht dat zijn job erop zit als hij het eerste contact heeft gelegd, zit ernaast. Vaak is enige ondersteuning gewenst en verloopt uitbreiding van het netwerk niet zo planmatig en soepel als je zou wensen.

Een sociaal netwerk uitbreiden is een zaak van lange adem. Je zult je actief moeten blijven opstellen, initiatieven moeten blijven nemen. Als een cliënt thuis gaat zitten wachten, dan lukt het nooit.

Voor we verder gaan, zetten we de doelen van een sociaal netwerk nog eens op een rijtje:

- de cliënt het gevoel geven dat hij een eigen leven leidt, met eigen waardevolle contacten;
- de cliënt toegang verschaffen tot de samenleving;
- het leven van de cliënt interessanter en gelukkiger maken;
- leerprocessen bij de cliënt bevorderen;
- de cliënt ondersteunen bij het verwezenlijken van bepaalde wensen of doelen.

Voor welke mensen kan het uitbreiden van hun netwerk zinvol zijn?

- voor mensen die een klein netwerk hebben;
- voor mensen met een wat instabiel netwerk;
- voor mensen die specifieke wensen hebben die niet met hun eigen netwerk te realiseren zijn;
- voor mensen die andere mensen willen leren kennen;
- voor mensen die last hebben van een aantal moeilijk te doorbreken, negatieve factoren in het huidige netwerk;
- voor mensen die op meer plekken in de samenleving willen komen;
- voor mensen die meer contact willen hebben in de buurt;
- voor mensen die (gaan) verhuizen naar een andere omgeving.

In dit hoofdstuk bespreken we twaalf strategieën om te werken aan netwerkuitbreiding. Ze staan in een vrij willekeurige volgorde. Als begeleider en cliënt kies je natuurlijk voor de strategie die het best bij je past, en die je naar verwachting het meest zal opleveren. Mogelijk hebben jullie al een eigen strategie ontwikkeld die vruchten afwerpt. In dat geval stellen we het op prijs als je ons op de hoogte stelt. Natuurlijk kun je elementen uit verschillende strategieën tegelijk inzetten of varianten bedenken.

*Welke strategieën komen in dit hoofdstuk aan bod?*

1. De dagelijkse omgeving inschakelen
2. Het bestaande netwerk van de cliënt inschakelen
3. Het netwerk van de begeleider inschakelen
4. Naar de wijk kijken
5. Een steunpunt in de wijk creëren
6. Vrijwilligers werven
7. Zelf als vrijwilliger aan de slag gaan

8. Je eigen werk creëren
9. Betaalde bruggenbouwers aanstellen
10. Een steuncirkel opzetten
11. Een vriendenkringsysteem opzetten
12. Actief worden in een belangenvereniging

### **STRATEGIE 1 DE DAGELIJKSE OMGEVING INSCHAKELEN**

Je leert de meeste mensen kennen op plekken waar je regelmatig komt, bijvoorbeeld: het werk, de club, het café. De drempel om met iemand een praatje te maken is niet zo hoog, het is eigenlijk maar een kleine stap. Voor mensen met een verstandelijke handicap geldt dat natuurlijk net zo goed. Maar wellicht is jouw cliënt niet zo'n type dat op mensen afstapt. Misschien heeft hij daarvoor een zetje nodig, of moet hij op het idee gebracht worden. Spreek daar eens samen over.

De omgeving waarin je regelmatig verkeert is in feite een toegankelijk reservoir waar je gemakkelijk uit kunt putten. Bekijk eens met de cliënt op welke plekken in de samenleving hij regelmatig komt. Als je even doorvraagt, kan hij wellicht direct al iemand noemen binnen zijn sociale omgeving die hij aardig of interessant vindt. Zijn daar ook mensen bij die de cliënt wel zou willen leren kennen?

Als hij daar niet direct een antwoord op heeft, kun je hem vragen: let de komende tijd op als je naar de club, naar de voetbalclub of naar je broer gaat. Wie van de daar aanwezigen vind je leuk, aardig of interessant? Hou een lijstje bij met namen.

Overleg vervolgens met je cliënt wat hij zou willen. Op welke manier zou hij de betreffende personen beter willen leren kennen? Zet bijvoorbeeld enkele mogelijkheden op een rijtje. Met wie zou hij wat willen gaan ondernemen?

Ga daarna prioriteiten stellen. Je kunt niet alles tegelijk aanpakken. Met welk idee of welke persoon wil de cliënt als eerste aan de slag? Welke ondersteuning heeft hij daarbij nodig?

Alles op een rijtje:

- Plekken inventariseren
- Namen inventariseren
- Ideeën bedenken voor inhoud contact
- Keuzes maken
- Taakverdeling

- Actie ondernemen
- Nabespreken actie
- Ondersteuning contact

*Willem van der Veer komt op veel plekken en heeft ontzettend veel oppervlakkige kennissen. Willem zou het leuk vinden wat meer mensen echt te leren kennen. Zijn begeleidster gaat met hem om de tafel zitten. Ze pakt er een groot vel en stiften bij. Eerst maken ze een lijstje van plekken waar Willem vaak komt: de vrijetijdsclub van de SPD, de kantine van de voetbalvereniging, het atelier van het dagcentrum, thuis, de kerk. De begeleidster maakt er heldere tekeningen bij zodat Willem het goed begrijpt.*

*Vervolgens zetten ze de volgende stap: welke personen uit die kringen zou je beter willen leren kennen?*

*Willem vindt het eerst moeilijk, maar komt toch tot een rijtje namen. Van de vrijetijdsclub weet hij twee namen: Jasper Quist, een stille man met wie Willem af en toe een woordje wisselt en Hettie Boas, een vrijwilligster. Van de voetbalvereniging noemt Willem: Gerrit Jansen, de barkeeper en Henk Olie, de gevierde spits van het eerste elftal. Van z'n werk weet hij niemand te noemen. Uit de omgeving van z'n ouderlijk huis noemt hij Ellen de Groot, een vriendin van z'n zus en James Snatersen, een vriend van z'n broer. Van de kerkgangers kent Willem alleen de ouderling – maar die komt al vaak langs – en de koster. Dat lijkt hem ook wel een aardige man.*

*Bij ieder van de genoemde kandidaten maakt de begeleidster een tekening: van de persoon en de activiteit die Willem in gedachten heeft.*

*Jasper Quist: uitnodigen op de koffie*

*Hettie Boas: naar de film*

*Gerrit Jansen: helpen achter de bar of bij hem thuis afspreken*

*Henk Olie: uitnodigen op de koffie*

*Ellen de Groot: naar de film (verkering?)*

*James Snatersen: mee op de motor rijden*

*De koster: helpen in de kerk*

*Ze praten samen alles nog eens door en besluiten met twee ideeën aan de gang te gaan: Jasper Quist uitnodigen voor de koffie en Ellen de Groot vragen om een keer mee te gaan naar de film. Een dag later nodigt Willem Jasper uit. Die zegt: 'Dat moet je aan de leiding vragen.' Als Willem met dit nieuws thuiskomt, adviseert zijn begeleidster om dan maar meteen naar het betreffende GVT te bellen. Dat verloopt naar wens. Dezelfde zaterdag komt Jasper Quist al op visite. In overleg met zijn begeleidster en met Jasper heeft Willem een biertje in huis gehaald en een video gehoord. Verdere ondersteuning hoeft hij niet. Een beetje nerveus is hij wel, iedereen moet horen dat zijn vriend Jasper op visite komt. Hij doet de deur op slot, ze willen niet gestoord worden. 'Het is hartstikke gezellig geweest', zegt Willem later. Ze zouden nog eens afspreken.*

*Ondertussen blijkt Ellen de Groot geen zin te hebben om mee te gaan naar de film. Dit is een grote teleurstelling voor Willem die heel graag een vriendin wil. Over 'verkering en seks' besluiten Willem en zijn begeleidster de volgende week verder te praten. Op eigen initiatief blijkt Willem de koster 's zondags gevraagd te hebben of hij hem kan helpen met het schoonmaken van de kerk. Dat blijkt als de koster opeens aan de telefoon hangt om er de begeleiders naar te vragen. Hij meldt dat hij aan schoonmakers geen behoefte heeft, maar wel mensen kan gebruiken om het maandelijkse boekje rond te brengen in de wijk. Daarna kan Willem dan een kop koffie komen drinken met de andere bezorgers. Willem vindt het geweldig maar ziet er ook tegenop. Afgesproken wordt dat zijn begeleidster met hem mee zal gaan tot hij alleen durft. 's Zondags in de kerk zwaait hij nu uitgebreid en trots naar de andere bezorgers die hij herkent. Met zijn begeleidster besluit Willem dat hij nu even genoeg nieuwe dingen heeft. Willem is erg enthousiast. Hij heeft er echt plezier in gekregen. Het besef dat hij zelf dingen voor elkaar kan krijgen, geeft hem een enorme kick. Het grote vel met tekeningen bewaart hij in z'n bureau. Elke avond kijkt hij ernaar. 'Als Jasper een keer geen zin heeft, dan bel ik gewoon James Snatersen op...'*

## **STRATEGIE 2 HET BESTAANDE NETWERK VAN DE CLIËNT INSCHAKELEN**

Om zijn netwerk uit te breiden kan de cliënt ook gericht gebruikmaken van de netwerken van mensen die hij al kent. Jammer genoeg zien we deze mogelijkheid vaak over het hoofd en we zoeken het dan direct al te ver. Bestaande netwerkleden kunnen een grote hulp zijn bij bijvoorbeeld zoeken van of contact leggen met andere mensen.

Het is trouwens helemaal niet gek om een kennis of vriend op te bellen met de vraag of hij of zij iemand kent die... Dat doet iedereen wel eens.

### *Hoe pak je dit aan?*

Als een begeleider of cliënt ervoor kiest om een netwerklid te benaderen, dan is het handig om te weten wat je ongeveer zoekt. De kans dat je succes hebt, is het grootst als je duidelijk bent en niet al te veel tegelijk wilt. Je moet het dus niet te ingewikkeld maken. Probeer een duidelijke vraag te formuleren. Vraag bijvoorbeeld niet: 'Je kennis Rob Clerc zoekt een vriend die elke week met hem wil uitgaan'. De kans dat iemand gelijk enthousiast reageert en direct voor je op zoek gaat, is namelijk erg klein. Beter klinkt: 'Rob Clerc wil graag naar een Steven-Spielberg-film. Hij zoekt iemand om een keer met hem mee te gaan. Ken jij iemand die dat misschien leuk zou vinden?' Dat klinkt al veel minder bedreigend. Het netwerklid zal er in ieder geval eerder langer over nadenken en eerder actie durven ondernemen.

Denk er ook goed over na welk netwerklid de cliënt benadert. Laat dat afhangen van de inhoud van de vraag of wens, en van de relatie die cliënt en netwerklid hebben. Iemand die hem erg graag mag zal waarschijnlijk een stapje harder lopen dan iemand die hem slechts regelmatig ziet omdat hij er nu eenmaal niet onderuit kan.

De netwerkleden individueel benaderen is snel en gemakkelijk te regelen. Het is ook een effectieve strategie, zeker als je weet dat een bepaald netwerklid voor een bepaalde wens of vraag over de juiste contacten beschikt. Het feit dat de persoon die je om hulp vraagt je cliënt al persoonlijk kent, betekent dat hij waarschijnlijk redelijk goed kan inschatten welke persoon bij hem zou passen. Het toekomstige netwerklid heeft natuurlijk het voordeel dat hij met een voor hem bekend persoon kan praten over de omgang met de cliënt.

Het is wellicht een goed idee om het helpende netwerklid eerst uit te nodigen voor een persoonlijk gesprek. Dat geeft zowel jou als de cliënt de

mogelijkheid om de vraag toe te lichten en het vergroot de kans dat de betrokkene die vraag hoog op zijn agenda zal zetten.

*Rob Clerc heeft behoefte aan uitbreiding van zijn netwerk. Hans, de broer van Rob Clerc, lijkt de aangewezen persoon om te benaderen. Hans Clerc kent namelijk heel veel mensen, hij studeert en is actief in de milieubeweging. Hans wordt uitgenodigd voor een bespreking. Hij is verrast, want hij komt bijna nooit bij Rob. Meestal ziet hij Rob in het weekend bij hun ouders thuis. Hij weet ook helemaal niet dat Rob van Spielberg-films houdt. En Hans heeft Rob nog nooit in verband gebracht met mensen uit zijn eigen netwerk. Hans wil zelf best een keer met Rob op stap. Dat is het eerste resultaat, dat staat. Maar ja, Rob wil ook graag andere mensen leren kennen. 'Ik kan niks beloven', zegt Hans als hij weer vertrekt. 'Vind je het goed als ik je volgende week even bel?', vraagt de begeleidster. 'Al is het midden in de nacht', lacht Hans. De week daarna heeft Hans nog geen succes gehad. Hij heeft er wel over nagedacht en zal een paar mensen benaderen. Hij vindt het moeilijk. Een dag later belt hij zelf: 'Een studiegenote van me is ook dol op films en ze is van plan om naar die nieuwe Steven Spielberg te gaan. Ik moet erbij zeggen dat ze samenwoont, dus dat is jammer voor Rob en ze weet wel iets van gehandicapten. Ze heeft een zusje verloren dat ernstig gehandicapt was. Het is een leuke, aparte meid. Ze snapt het wel een beetje denk ik. Als Rob zich nu maar een beetje gedraagt...' Susan Lichten wordt door Rob uitgenodigd voor de koffie. Het is gezellig. Robs begeleidster is erbij om Rob een beetje te steunen. Rob vindt Susan leuk en kan vervolgens nauwelijks wachten tot de grote dag is aangebroken. Het uitstapje wordt een groot succes. Zowel Rob als Susan hebben het erg naar hun zin. Ze spreken gelijk af dat Rob haar belt als er weer een nieuwe Spielberg draait, of een nieuwe James Bond. Broer Hans' interesse voor Rob is ook groter geworden. Hij nodigt Rob uit voor een etentje bij hem thuis.*

### **STRATEGIE 3 HET NETWERK VAN DE BEGELEIDER INSCHAKELEN**

De vraag ‘Ken je iemand die...’ was de naam van de cursus die zorgaanbieders PameijerKeerkring en SVG ontwikkelden en die een succesvolle rondgang maakt(e) door Nederland.

Een van de uitgangspunten van de cursus was dat elke begeleider ook over een eigen netwerk beschikt. Iedereen kent immers wel een paar honderd mensen. Van veel van die mensen weet je wel iets te bedenken dat relevant zou kunnen zijn in het leven van je cliënt. Sommige mensen beschouw je als vrienden, die ken je heel goed. Van anderen weet je wellicht alleen maar hun beroep of een vrijetijdsactiviteit. Al die mensen kennen echter weer een heleboel andere mensen en kunnen je dus weer verder op weg helpen. De mogelijkheden zijn feitelijk bijna onuitputtelijk. Nu loopt het in de praktijk natuurlijk nooit zo gladjes als zou kunnen. Maar er liggen volop kansen in het eigen netwerk van begeleiders. Veel begeleiders maken trouwens allang gebruik van hun eigen netwerk, wellicht zonder dat ze het zelf zo benoemen.

Het voordeel van deze strategie is dat je als begeleider al een ingang hebt bij deze mensen. De betrokkenen weten wat voor werk je doet, en dus uit welke hoek de wind waait. Ze zullen mogelijk ook willen meewerken omdat ze jou kennen en een plezier willen doen. Dat is op zich prima natuurlijk. Jij kent de betrokkenen goed genoeg om te weten of ze te vertrouwen zijn en wat je wel en niet van hen kunt vragen. Dat zijn allemaal factoren die handig kunnen uitpakken en tijd en moeilijkheden kunnen besparen.

Het nadeel van deze strategie is dat veel begeleiders werk en privé strikt gescheiden wensen te houden. Natuurlijk is het logisch dat je privé enige afstand wilt nemen van zaken die je werk betreffen. Je kunt je echter afvragen hoe je als begeleider serieus kunt verkondigen dat je ijvert voor integratie van mensen met een verstandelijke handicap in de samenleving wanneer je tegelijkertijd weigert om daarvoor je eigen contacten in te schakelen. Deze strategie is er overigens niet per se op gericht om mensen met een verstandelijke handicap in je vriendenkring op te nemen. Natuurlijk kan dat. Maar een netwerk bestaat uit veel meer dan vrienden alleen: collega’s, familie, zakelijke contacten in de samenleving. Hoe dichtbij je iemand laat komen, bepaal je natuurlijk zelf. Als je je naaste vriendin bij het leven van je cliënt betreft, brengt dat eerder iets teweeg in je privé-leven dan wanneer je je slager om een tip vraagt.

Een nadeel van deze strategie is dat de cliënt aanvankelijk een tamelijk



passieve rol heeft en het idee bevestigd ziet dat de begeleider het allemaal wel voor hem regelt.

### *Hoe kun je dit aanpakken?*

- Je vertrekpunt is natuurlijk de cliënt. Maak een lijstje met daarin de wensen en dromen van de betrokken cliënt. Op welke terreinen zou hij op dit moment wat extra steun kunnen gebruiken? Wat zou hij in zijn vrije tijd bijvoorbeeld willen doen of willen leren? Met wat voor mensen gaat hij graag om? Heeft hij voorkeuren voor wat betreft leeftijd, man of vrouw, milieu? Je biedt de cliënt aan om eens te informeren bij mensen die je kent.
- Noteer met welke clubs van mensen, welke omgeving je regelmatig in contact staat.
- Maak, aan de hand van deze sociale verbanden, voor jezelf een uitgebreide lijst met daarop je eigen netwerkleiden.
- Karakteriseer vervolgens ieder netwerkleid met zo mogelijk enkele relevante steekwoorden, bijvoorbeeld: beroep, hobby's, contacten, kwaliteiten, plekken waar iemand vaak komt.
- Oriënteer je vervolgens op de volgende vragen: wie van je netwerkleiden kent veel mensen? Wie van die netwerkleiden heeft iets, waar de betreffende cliënt iets mee zou kunnen?

Als je met dit soort vragen naar je netwerk kijkt, zul je versteld staan van de potentie en vaardigheden van die fictieve club mensen. Lukt het je niet direct om de wensen van je cliënt in verband te brengen met iets wat in je netwerk aanwezig is, dan kun je voor jezelf de volgende strategie eens proberen:

Houd een cliënt met zijn wensenlijstje in gedachten. Als je boodschappen doet, door de stad loopt, op bezoek bent bij vrienden enzovoort. Noteer een week lang elke avond de namen van de mensen die je hebt gesproken en op welke plekken je bent geweest. Probeer daarna steeds een link te leggen tussen die omgeving en de wensen van je cliënt.

Durf bij deze strategie te dromen en het onmogelijke te denken. Werk daarna een aantal van de opgekomen ideeën uit. Die ideeën kun je vervolgens bespreken met je cliënt. Hoe staat hij ertegenover? Begin contacten te leggen en houd de cliënt op de hoogte. Bespreek op welk moment hijzelf een actieve rol gaat spelen.

Het is natuurlijk niet verstandig om je vrienden en bekenden bij elke ontmoeting te bestormen met allerlei vragen en ideeën. Maak gepast gebruik van je netwerk. Begin voorzichtig en vraag: 'Zeg ken jij iemand die...' Stel die vraag ook weer niet te vaak. Natuurlijk kun je ook altijd vragen of mensen er bezwaar tegen hebben dat je hen met deze 'werk-vragen' belast. In de praktijk valt dat waarschijnlijk reuze mee. Als je een aantal vrienden of kennissen zover kunt krijgen dat ze zelf initiatieven nemen en je bijvoorbeeld opbellen met suggesties, dan zit je helemaal goed. Pas op dat mensen geen dingen beloven, louter om jou een plezier te doen. Op het moment dat jij uit beeld verdwijnt, of geen directe bemoeienis meer hebt, daalt dan wellicht gelijk de motivatie bij zulke mensen. Het is ook belangrijk dat jij als begeleider niet te lang als tussenpersoon fungeert. In het geval dat de cliënt en zijn nieuwe kennis over voldoende vaardigheden en zelfvertrouwen beschikken, kunnen ze het contact waarschijnlijk grotendeels zelf organiseren.

*Siem de Groot is begeleider van Herman Wieringa. Herman heeft het goed naar zijn zin in de wijk. Alleen wil hij graag samenwonen met zijn vriendin, Helga Mes. Herhaalde verzoeken daartoe aan de stichting leveren weinig op. In overleg met Herman belt Siem een kennis van de woningbouwvereniging. Die nodigt Siem en Herman uit voor een gesprek. Dat verloopt heel positief. De kennis van Siem wil graag helpen en er lijkt wel iets te 'regelen'. Herman en Siem lichten Helga in en ze gaan proberen om een afspraak te maken met de directeur van de stichting.*

*Wieringa wil ook graag een computer kopen. Op een briefje in de supermarkt krijgt hij een aardige reactie. Siem en Herman hebben zelf geen verstand van computers. Een vriend van Siem heeft dat wel. Die gaat mee om te kijken naar de 'aanbieding' en adviseert negatief: een verouderd model voor veel te veel geld. Hij belooft zelf eens verder te kijken en heeft meer succes. Tot vreugde van Herman biedt de vriend van Siem aan om de computer te komen installeren en Herman wegwijs te maken.*

*Herman heeft vrienden in Leeuwarden en dat is nogal ver weg. Met de trein reizen durft hij niet. Samen met Herman zoekt Siem naar mogelijkheden. De slager uit het dorp van Siem rijdt elke maand naar Leeuwarden om familie te bezoeken. Dat weet Siem toevallig. Herman heeft z'n twijfels: 'Ik ken die man niet eens.'*

*Herman gaat daarom een keer mee naar de slager in het dorp van Siem. Als altijd maakt Siem een praatje. De slager betreft Herman bij het gesprek. Het ijs is snel gebroken. Voor ze weer buiten staan is de eerste afspraak al gemaakt! Voor een beetje benzinegeld wil hij Herman wel een keer wegbrengen naar Leeuwarden. Kijken hoe dat bevalt.*

#### **STRATEGIE 4 NAAR DE WIJK KIJKEN**

Een wijk bestaat uit meer dan een verzameling huizen en voorzieningen. Onder de oppervlakte krioelt het overal van de sociale verbanden, sociale netwerken. Het is altijd prettig om in je buurt contacten te hebben. Dat bevordert het woonklimaat. Je voelt je beter thuis en geaccepteerd als je een aantal mensen kent. Dat geldt natuurlijk ook voor je cliënt als hij op zichzelf gaat wonen. Hoe krijgt hij dit voor elkaar?

Voor het gemak gaan we er even van uit dat je cliënt sinds kort de bewoner is van een gewoon huis in een wijk die hij nog niet goed kent. Je kunt elementen van deze strategie echter evengoed toepassen wanneer cliënten, ondanks het feit dat ze er al jaren wonen, nog niet echt geaard zijn in de wijk.

De wensen en behoeften van de cliënten worden over het algemeen concreter als ze ergens een tijdje wonen. Aanvankelijk heeft men de handen vol om aan de nieuwe situatie te wennen. Er is aanloop genoeg van familie, vrienden en kennissen. De serieuze behoefte aan meer sociale contacten ontstaat in de periode daarna. Want dan wordt het vaak erg stil in huis. Het is handig om die stilte voor te zijn, om de dynamiek erin te houden.

##### *De eerste stap: de sociale kaart*

Allereerst is het zaak om op de hoogte te zijn van wat er in de wijk allemaal te doen is. Hoe kom je aan de benodigde informatie?

- door de huis-aan-huispost goed bij te houden;
- door gesprekken met plaatselijke ondernemers;
- door gesprekken met burens en buurtwerkers;
- door rond te kijken en te praten op plekken waar veel mensen komen: de kerken, het café, de sporthal, het vormingscentrum, het buurtcentrum, de bibliotheek;

- door gesprekken met plaatselijke journalisten (zij kennen heel veel mensen);
- door informatiemateriaal over het verenigingsleven op te vragen bij de gemeente of door gemeentelijke instanties te benaderen (bijvoorbeeld voor informatie over de vrijwilligerscentrale, de buurtvereniging);
- door de lokale omroep te bekijken en te beluisteren;
- door de plaatselijke krant regelmatig door te spitten;
- door aanplakbiljetten in wijk, winkels (prikborden!), bij huisartsen en horeca in de gaten te houden;
- door relevante informatie via internet bij te houden.

Hoewel dit erg arbeidsintensief lijkt, valt het nogal mee als je er een gewoonte van maakt. Natuurlijk probeer je de cliënt ook te stimuleren tot een actieve houding. Het is immers belangrijk dat hij zelf ook op de hoogte wil blijven van wat er speelt in zijn wijk. Maak de vergaarde nuttige informatie ook toegankelijk voor cliënten met een ‘wijkmap’ waarin informatie-materiaal, foto’s, plaatjes, namen, telefoonnummers worden bewaard.

#### *De tweede stap: verkenning*

Het is natuurlijk van belang dat de cliënt vrij snel zijn weg weet in de nieuwe wijk. Waar zijn de winkels, de voorzieningen, de bushaltes, de telefooncellen, het politiebureau? Wat is de kortste weg, wat is de meest veilige manier om over te steken? Besteed hier tijdige voldoende aandacht aan.

Ga de eerste keren mee naar de winkels, de bank, de kroeg of de snackbar waar de cliënt gebruik van gaat maken. Bekijk of de cliënt ondersteuning nodig heeft om zich voor te stellen aan de desbetreffende personen en of de cliënt zich prettig voelt. De keuze van bijvoorbeeld een winkel kan samenhangen met de vaardigheden van een cliënt. In een buurtwinkel heeft men als regel meer geduld en zal men eerder geneigd zijn je cliënt te helpen dan in de voordelige grote supermarkt.

Stimuleer de cliënt om contact te leggen met belangrijke instanties als het buurtcentrum, de huisarts, de kerk, de wijkpost van de politie. Een kijkje nemen of kennismaken wordt erg op prijs gesteld.

Het voordeel hiervan is dat je je cliënt ‘op de kaart zet’. Een aantal sleutelfiguren in de wijk kent hem nu en zal eerder geneigd zijn om iets voor de cliënt te regelen als dat nodig mocht zijn. Daarnaast kunnen deze mensen uitstekend van pas komen als de cliënt behoefte heeft aan uitbreiding van zijn netwerk.

Ondersteun de cliënt ook bij zijn eerste contacten met de burens. Vaak komt dit contact automatisch op gang als hij bezig is het huis op te knappen en tijdens de verhuizing. Stel de cliënt voor om de burens eens uit te nodigen voor een kopje koffie. Houd er rekening mee dat de cliënt bij die eerste contacten flink wat steun nodig kan hebben. Je moet natuurlijk een beetje geluk hebben met burens. Als het klikt, kun je daar veel voordeel van hebben (gezelligheid, planten water geven tijdens vakantie, een oogje in het zeil bij onraad). Klikt het niet direct, dan blijft het toch de moeite waard om duidelijk te maken dat je openstaat voor communicatie, dat je benaderbaar bent. Dit kan misverstanden en wrijvingen voorkomen.

### *De derde stap: de krenten in de pap*

Na deze eerste periode heb je feitelijk de basis gelegd: de cliënt voelt zich redelijk op z'n gemak en maakt gebruik van normale voorzieningen. De mensen uit zijn bestaande netwerk weten hoe hij erbij zit. De betrokken nieuwe sociale omgeving is op de hoogte van jouw bestaan en andersom. Je weet hoe je ze kan bereiken. Nu ga je proberen om de details in te vullen, de krenten in de pap: de specifiekere wensen en behoeften van de cliënt. Ook hiervoor kun je in eerste instantie in de wijk zelf zoeken. Het voordeel hiervan is dat de mensen die je benadert, maar ook de mogelijk nieuwe netwerkleden, dicht in de buurt wonen. Er is geen sprake van een vervoersprobleem, het kost minder tijd en energie om iets af te spreken en het zal ertoe bijdragen dat je cliënt gemakkelijker een prettige plek krijgt in zijn omgeving.

### *Hoe kun je dat aanpakken?*

Je cliënt formuleert zijn wensen en behoeften. Hiermee ga je in de wijk samen de boer op:

- door de mensen die je intussen hebt leren kennen te vragen om je te helpen zoeken;
- bij clubs, kerken en organisaties die je van nut kunnen zijn;
- door het ophangen van advertenties op veel bezochte plekken;
- door een artikel te leveren aan buurt- en andere krantjes enzovoort;
- door een oproep op de kabelkrant en internet.

Met name de rol die kerken kunnen spelen, moet niet onderschat worden. Een kerkgemeenschap is een hecht netwerk van mensen van allerlei rangen en standen dat, uit religieuze motieven, oog heeft voor mensen die wat extra

aandacht of zorg kunnen gebruiken. Goede contacten met sleutelfiguren binnen zulke gemeenschappen zijn heel wat waard.

Als je cliënt uitgesproken opvattingen heeft over de samenleving en over hoe mensen met elkaar omgaan, dan kun je zoeken naar gelijkgestemden binnen de wijk. Die zijn er vast wel te vinden: de wijkvereniging die allerlei activiteiten organiseert, een plaatselijke afdeling van de milieubeweging of politieke partij, de kerk, de speeltuinvereniging of een actiegroep voor veiliger verkeer.

Kenmerk van dit soort organisaties is dat ze altijd wel mensen kunnen gebruiken voor verschillende soorten werkzaamheden, van inhoudelijke debatten organiseren tot pamfletten of krantjes uitdelen. Zorg natuurlijk wel dat je cliënt goed weet waar hij in stapt want hij kan natuurlijk ook aangesproken worden op de activiteiten van zijn club.

*Jetske van Driel is actief lid geworden van de wijkvereniging. Elke vrijdagmiddag gaat ze naar het wijkcentrum om te helpen met koffie zetten en achter de bar te staan. Dat laatste doet ze alleen als het niet zo druk is, anders raakt ze in de war. De wijkvereniging is de laatste jaren een actieve club. De gemeente steekt heel wat geld in sociaal beleid en het betrekken van burgers bij hun leefomgeving. Jetske helpt mee met het huis-aan-huis verspreiden van allerlei foldermateriaal, enquêteformulieren en aankondigingen van themabijeenkomsten. De meeste mensen kennen haar nu, ze hoort er echt bij. Haar begeleider heeft binnen de vereniging twee mensen gevonden die Jetske een beetje steunen en sturen. Als Jetske afspraken niet begrijpt of als er iets gebeurt waardoor ze van slag raakt, nemen die personen even contact op met de begeleider zodat die ook begrijpt wat er aan de hand is.*

## **STRATEGIE 5 EEN STEUNPUNT IN DE WIJK CREËREN**

De ervaring leert dat veel cliënten die in gewone huizen wonen, behoefte hebben aan een adres in de buurt waar zij elkaar kunnen ontmoeten, koffie drinken of eventueel kunnen mee-eten. Alleen is maar alleen, en met z'n tweeën of drieën ben je ook wel eens uitgepraat. De meeste cliënten hebben geen zin om elke avond een speciale club te bezoeken en geen geld om de reguliere horeca vaak te bezoeken. De drempel om er zelfstandig op uit te trekken is hoog.

Veel voormalige GVT-bewoners blijken voor de behoefte aan vertrouwde sociale contacten terug te willen vallen op hun oude, vertrouwde GVT. Het nadeel daarvan is dat de kans bestaat dat ze niet goed loskomen van hun vorige woonomgeving en eigenlijk met een been in het GVT blijven hangen. Daarnaast gaat hun aanwezigheid ten koste van de huidige GVT-bewoners.

Een bemand steunpunt als ontmoetingspunt in de wijk is een goed alternatief voor de cliënt. Een plek om elkaar te ontmoeten en tegelijk een veilige basis vanwaaruit weer andere activiteiten ondernomen kunnen worden. Het steunpunt kan bemand worden door professionele krachten in samenwerking met vrijwilligers. De aanwezige begeleiders kunnen de bezoekers stimuleren om met elkaar activiteiten te ondernemen of iets te organiseren. Ze kunnen de bezoekers wijzen op allerlei lokale mogelijkheden en evenementen in de omgeving. Ook zijn zij de aangewezen personen om begeleiding te helpen regelen als dat nodig is. Vanuit de visie 'zo gewoon mogelijk' kunnen zij de cliënt helpen om aansluiting te zoeken bij andere mensen in de wijk.

Als zorgaanbieder kun je de participatie aan de samenleving van de betreffende cliënten op allerlei manieren bevorderen door het steunpunt regelmatig te gebruiken voor wijkgerichte activiteiten: een maandelijks groot eetcafé, een sinterklaasfeest, een schrijfavond voor Amnesty International, een nieuwjaarsborrel enzovoort.

#### *Wat heb je daarvoor nodig?*

- een geschikte locatie (die overdag wellicht anders benut kan worden) in een wijk waar voldoende cliënten zelfstandig of in nevenlocaties wonen
- vrijwilligers
- begeleiders

## **STRATEGIE 6 VRIJWILLIGERS WERVEN**

Vrijwilligers spelen al sinds jaar en dag een belangrijke rol in de zorg aan mensen met een verstandelijke handicap. Minstens twintigduizend mensen doen vrijwilligerswerk voor mensen met een verstandelijke handicap. Daarbij gaat het om honderdduizenden uren per jaar. (Zie op internet: <http://www.fvo.nl>, *Als vrijwilliger werken met mensen met een verstandelijke handicap* door Cathrien van de Ree, FvO). De vraag naar vrijwilligers groeit nog steeds. Dat komt omdat mensen met een handicap steeds meer een gewoon leven gaan leiden. Wat is nu het wezenlijke van vrijwilligerswerk?

Van de Ree onderscheidt vier kenmerken. Het gebeurt onverplicht, onbetaald, in een georganiseerd verband en ten behoeve van de medemens (of van de samenleving). Vrijwilligerswerk heeft een eigen waarde; het is niet primair een vervanging of aardige aanvulling op professioneel werk. De waarde ligt in gewoon menselijk contact, in samen iets doen.

Helemaal 'natuurlijk' kun je het niet noemen wanneer een vrijwilliger bij je op visite komt als 'bezoekante'. Toch zal de betrokkene daar waarschijnlijk geen probleem mee hebben. Vrijwilligers worden in de regel ingeschakeld wanneer de cliënt een klein of eenzijdig sociaal netwerk heeft en weinig mogelijkheden om op een natuurlijker manier zijn netwerk uit te breiden.

Het komt ook voor dat iemand die op een of andere manier bij je cliënt betrokken raakt uiteindelijk een status als vrijwilliger verwerft. Wat is daarbij het voordeel?

- Voor het netwerklid/de vrijwilliger: hij heeft een vastgelegd recht op informatie, een correcte begeleiding, geen overtrokken eisen en goede voorwaarden (onkostenvergoeding, verzekering, fiscale regelingen).
- Voor de cliënt: met een vrijwilliger kun je afspraken maken die je vervolgens schriftelijk vastlegt. Dat biedt een grotere kans op continuïteit en duidelijkheid.

Begeleiders hebben met vrijwilligers een wat zakelijker relatie dan met natuurlijke netwerkleden: zij kunnen afspraken maken over regelmatige evaluaties waarin bijvoorbeeld de rol/houding van de vrijwilliger besproken kan worden in relatie tot de doelstellingen van de organisatie. De eindverantwoordelijkheid voor de werkzaamheden ligt immers bij de organisatie. Zoiets doe je gewoonlijk niet met een oom, tante of collega van de cliënt. Een mogelijk voordeel hiervan is dat je in het belang van je cliënt gemakkelijker een vinger aan de pols kunt houden.

Niet iedereen die je bij de cliënt weet te betrekken, wil overigens een status als vrijwilliger: mensen kunnen terugschrikken voor de officiële status die verplichtingen schept of een weerstand hebben tegen deze in zekere zin kunstmatige karakterisering van het contact.

Voor welke typen werkzaamheden zou je een vrijwilliger kunnen opzoeken? Feitelijk alle taken die geen specifieke professionele deskundigheid vereisen



en waarvan menselijk contact een wezenlijk aspect is, kunnen ook – voor een deel – door vrijwilligers verricht worden.

De grens tussen wat een professional doet en een vrijwilliger is daarom nooit precies te trekken. Er bestaat een grijs gebied waar je overigens voorzichtig in moet opereren. Een vrijwilliger die kleding koopt met een cliënt: dat kan heel acceptabel zijn. Als de cliënt daar extra plezier aan ontleent, geniet van het contact en de extra tijd die een vrijwilliger ervoor uittrekt vergeleken met een betaalde begeleider. Als een vrijwilliger mee gaat kleding kopen, omdat het bijvoorbeeld anders niet gebeurt, dan overschrijdt je echter een grens. Vrijwilligers zullen snel vertrekken als ze het gevoel hebben werkzaamheden te verrichten die eigenlijk buiten hun competentie/verantwoordelijkheid liggen, of buiten de eigenlijke afspraken die ze met de betrokken stichting hebben gemaakt. Het is dus niet de bedoeling dat een vrijwilliger professionals vervangt.

Vrijwilligers kunnen gekoppeld worden aan een bepaalde persoon (bezoekvriend bijvoorbeeld) of aan een bepaalde activiteit. Het contact kan in opzet voor lange termijn bedoeld zijn, of slechts tijdelijk. Een vrijwilliger kan het bijvoorbeeld leuk vinden om mensen te helpen te leren koken. Hij vertrekt weer naar een volgende cliënt op het moment dat hij de betrokkene niet veel meer kan leren en hij diens eventuele permanente ondersteuningsbehoefte in kaart heeft gebracht zodat de professionals dat als gegeven kunnen beschouwen.

*Een aantal ideeën voor activiteiten waarbij vrijwilligers ingeschakeld kunnen worden:*

- vormende activiteiten: leren koken of boodschappen doen, leren schrijven, gitaar spelen, reizen, omgaan met de computer, leren vissen, oefenen van sociale vaardigheden;
- begeleidende activiteiten: begeleiden naar of binnen een club of vereniging, kerk;
- bezoekvrienden en gastgezinnen: sociale functie, gezelligheid, geborgenheid, samen hobby's uitoefenen (vissen, muziek luisteren, fotografie);
- eet-/stapvrijwilligers: uit eten gaan of uitgaan met de cliënt;
- praktische taken: uitvoeren van klusjes, zorgen voor vervoer, meegaan om kleding te kopen.

### *Hoe kom je aan vrijwilligers?*

Het spreekt voor zich dat de interesse, wens of behoefte van de cliënt het uitgangspunt is. Daar zoek je een vrijwilliger bij, en niet andersom. Je kunt:

- informeren bij vrijwilligersorganisaties;
- zoeken in het vrijwilligersbestand van de beoogde organisatie waarbinnen de vrijwilligerstaken verricht dienen te worden: kerk, verenigingen;
- bestaande contacten met derden (uit sociale netwerk) formaliseren door een vrijwilligerstatus;
- advertentie zetten in plaatselijke krantjes en andere media;
- briefjes ophangen bij scholen, opleidingen, universiteiten, buurthuizen, winkels, verenigingen, huisartsen, kortom op plekken waar veel mensen komen.

## **STRATEGIE 7 ZELF ALS VRIJWILLIGER AAN DE SLAG GAAN**

Mensen met een verstandelijke handicap kunnen natuurlijk ook zelf als vrijwilliger aan de slag. Want cliënten hebben zelf natuurlijk ook wel iets te bieden aan de gemeenschap. De voordelen van een officiële status als vrijwilliger beschreven we reeds hierboven. Werken als vrijwilliger is een prachtige manier om deel te nemen aan de samenleving en op een gelijkwaardige manier contacten op te doen met andere mensen. Je maakt je nuttig en wordt daarom, als het goed is, gewaardeerd. Het vrijwilliger zijn bezorgt je een zekere status.

### *Aan welke werkzaamheden kun je denken?*

Het gaat hier om werkzaamheden voor non-profitinstellingen. Vakken vullen bij Albert Heijn is geen vrijwilligerswerk. De lijst van denkbare mogelijkheden is onuitputtelijk. Daarom doen we slechts een aantal voor de hand liggende suggesties:

- hulp aan de materiaalman of kantinebeheerder van een sportvereniging, bijvoorbeeld: thee zetten, schoonmaken, koffie zetten, opruimen, ballen oppompen;
- werkzaamheden voor de gemeente, bijvoorbeeld: onderhoud plantsoenen, sneeuwruimen, speeltuinonderhoud;
- assistentie in verzorgingstehuizen en verpleegtehuizen; bijvoorbeeld: mensen bezoeken, wandelen, hulp bij allerhande activiteiten;

- werkzaamheden bij de lokale omroep, bijvoorbeeld: mensen ontvangen, opruimen, schoonmaken, muziek draaien, techniek verzorgen.

### *Hoe krijg je iets voor elkaar?*

- Vraag een lijst op van organisaties die gebruikmaken van vrijwilligers.
- Meld je aan bij de vrijwilligerscentrale in de regio. Maak duidelijk voor wat voor werkzaamheden je belangstelling hebt.
- Neem rechtstreeks contact op met een organisatie met de vraag of je er als vrijwilliger terechtkunt.
- Bekijk of bespreek in hoeverre het te overwegen is dat een cliënt bij zijn werkzaamheden weer begeleid wordt door een andere vrijwilliger (of netwerklid, begeleider). Dit vergroot de mogelijkheden aanzienlijk.

### *Waar heeft de cliënt als vrijwilliger recht op?*

Vrijwilliger zijn heeft, zoals eerder gesteld, enkele voordelen. Je hebt bijvoorbeeld recht op:

- goede informatie over de instelling/organisatie;
- introductie en begeleiding;
- verzekeringen;
- onkostenvergoeding;
- een vorm van inspraak of medezeggenschap over het werk;
- zorgvuldig beheer van de persoonsgegevens;
- waardering voor inzet en verrichte activiteiten.

### *Tegenover deze rechten staan ook plichten*

De vrijwilliger neemt een taak op zich, dikwijls voor langere tijd, en verplicht zich tot:

- werken binnen de doelstellingen van de organisatie;
- aanwezig zijn op afgesproken tijden;
- bijtijds melden van ziekte en vakantie;
- eerbiedigen van privacy van derden;
- verantwoording afleggen over het verrichte werk.

Het allergrootste voordeel van vrijwilligerswerk is natuurlijk dat je veel mensen ontmoet terwijl je maatschappelijke waardevolle activiteiten verricht. Daar kunnen weer allerlei andere persoonlijke contacten uit voortvloeien.

## **STRATEGIE 8 JE EIGEN WERK CREËREN**

Het kan gebeuren dat de cliënt in de wijk eigenlijk niets van zijn gading vindt. De bestaande clubs en verenigingen sluiten niet aan bij zijn interesse. Maar de cliënt wil wel graag iets betekenen voor of ondernemen met andere mensen. Als je zelf iets begint of organiseert, bepaal je voor een groot deel zelf de spelregels. Dat is een voordeel. Tegelijk komt ook het leeuwendeel van het werk en de verantwoordelijkheid neer op de schouders van de initiatiefnemer. Er valt echter van alles te bedenken. Van klusjes waar de cliënt iets mee kan verdienen tot belangeloze inzet voor derden, van eenmalige tot structurele activiteiten. Klein ondernemerschap kent talrijke varianten.

*Hans Jansen werkt 's ochtends in het dagcentrum. Elke middag is hij vrij. Hans is dol op honden. Af en toe laat hij de hond van de burens uit. Die vinden dat wel makkelijk en geven hem voor de grap een tip: een hondenuitlaatservice beginnen. Hans en zijn begeleider denken er serieus over na. Het is eigenlijk een heel eenvoudig initiatief. De burens helpen hem aan een eerste klant. Een briefje bij de buurtwinkel levert een tweede reactie op. Elke middag maakt Hans nu twee flinke wandelingen. Met Hertog en met Suffie. In het begin ging zijn begeleider mee om een goeie route te verkennen, te kijken hoe Hans met de honden omging en hem te leren de huizen weer netjes af te sluiten. Als Hans niet kan, belt hij netjes af. De honden zijn gek op hem, de bijbehorende gezinnen ook. Elke week betalen ze hem 50 gulden en stoppen ze hem iets lekkers toe voor het weekend. Hans is hartstikke trots op zijn verantwoordelijke baan en het geld kan hij goed gebruiken. Zijn begeleider overweegt het project uit te breiden met nog een cliënt erbij...*

Bij dit soort activiteiten moet je wel alert zijn op wet- en regelgeving omtrent aansprakelijkheid. De cliënt moet bijvoorbeeld verzekerd zijn. Bij andere initiatieven moet je ervoor oppassen dat je geen moeilijkheden krijgt met uitkerende instanties, de belastingdienst of winkeliers die klagen over valse concurrentie. Maar zolang je 'low profile' bezig bent, kan er niet veel mis gaan.

Bij veel van dit soort ideeën is het meest voorkomende struikelblok niet de cliënt of de omgeving, maar juist de begeleiding. Hoewel je ernaar streeft

om iets op te zetten dat aansluit bij de mogelijkheden en interesses van de cliënt, zul je je ook als begeleider enig werk op je hals halen. Soms is dat vooral tijdelijk: Hans Jansen moest vaardigheden leren en zelfvertrouwen opbouwen. Maar stel dat Hans een te slecht ontwikkeld oriëntatiegevoel zou hebben en dus zijn wandelingen slechts met een begeleider had kunnen maken? De neiging zou dan bestaan om zulke activiteiten toch maar te beëindigen, ondanks dat Hans genoot van zijn status, zijn contact met de mensen en de dieren. Zolang de cultuur in de zorg dit soort contacten in de samenleving nog niet erkent als erg belangrijk voor de kwaliteit van bestaan, zal er over een bovenstaand probleem zelfs nauwelijks discussie ontstaan. Dat is jammer.

Een valkuil bij dit soort activiteiten is dat jij als begeleider op een gegeven moment in je enthousiasme bepaalde verplichtingen aangaat met derden die ervoor zorgen dat je je oververantwoordelijk gaat voelen: je wilt mensen immers niet teleurstellen en je wilt dat het project goed draait. Echte medewerking van jouw kant stimuleert natuurlijk enorm, maar je moet zien te vermijden dat je uiteindelijk zelf de drijvende kracht bent: straks sta jij in een koud schuurtje een band te plakken (bandenplakservice), terwijl je cliënt binnen televisie zit te kijken. Het is dus zaak om de kwaliteiten, motivatie en interesses van je cliënt als uitgangspunt te nemen. Alleen dan kun je een beroep doen op zijn verantwoordelijkheidsgevoel en rekenen op de volwaardige inzet van de cliënt. Let erop dat de cliënt niet meer verantwoordelijkheid neemt dan hij aankan. Wanneer je merkt dat de cliënt taken op jou begint af te schuiven, kun je je afvragen of jullie niet te veel hooi op je vork genomen hebben, en of de cliënt nog werkelijk het idee heeft dat het 'zijn project' is. Je dient er natuurlijk wel voor te zorgen dat je over voldoende vaardigheden beschikt om de cliënt te kunnen ondersteunen. Desnoods volg je daartoe een cursus.

Nog een paar voorbeelden van activiteiten waar mogelijk iets mee te verdienen valt:

- auto's wassen op zaterdag;
- reclameblaadjes rondbrengen;
- notulen uittikken voor verenigingen in de wijk;
- tuinonderhoud;
- huisdieren en post verzorgen in vakantietijd;
- een wijkkrantje maken.

Enkele niet-commerciële ideeën:

- een tupperware-party in het huis van de cliënt;
- een nieuwjaarsreceptie voor de straat in het huis van de cliënt;
- geld inzamelen voor een goed doel;
- een sjoelclubje beginnen;
- een winterteam oprichten dat 's winters sneeuw ruimt in de straat;
- boodschappen doen voor zieken en bejaarden.

Voor dit soort activiteiten kun je op kleine schaal reclame maken: briefjes ophangen, langs de deur gaan, het buurtnetwerk inschakelen, een oproep doen in het wijkkrantje of kerkblaadje, een foldertje verspreiden.

### **STRATEGIE 9 BETAALDE BRUGGENBOUWERS AANSTELLEN**

In de brochure *What are we learning about Bridge-Building?* waar we hier vrijelijk uit citeren, stellen de auteurs dat in de Verenigde Staten veel zorgaanbieders maatschappelijke integratie hoog in het vaandel hebben staan, maar dat er in de praktijk weinig van terecht komt. 'Echte integratie, de ontwikkeling van echte *networks of support*, vereisen gerichte en assertieve inzet van zogenaamde *facilitators* die die nieuwe relaties in gang zetten, ondersteunen en onderhouden.' Deze facilitators worden 'bruggenbouwers' genoemd. Het aardige van het geheel is dat de bruggenbouwers meestal helemaal geen 'zorgachtergrond' hebben, maar wel betaald worden voor hun inspanningen. Geen volwaardig salaris, maar wel genoeg om deze werkzaamheden serieus te nemen.

Hoe gaat dat in z'n werk? Een zorgaanbieder stelt een professional aan die met een speciale opdracht aan de slag gaat binnen samenlevingsnetwerken. Deze professional zoekt binnen de samenleving naar geschikte kandidaten om als 'bruggenbouwer' te fungeren. Hij onderhoudt vervolgens de contacten met de bruggenbouwers. De professional zoekt naar kandidaten die:

- tijd beschikbaar hebben;
- veel mensen kennen of ontmoeten;
- oprecht de mening delen dat mensen met een verstandelijke handicap deel uit horen te maken van de plaatselijke gemeenschap;
- sociaal vaardig en assertief zijn;
- maatschappelijk en sociaal bewustzijn hebben.

De aanwezige professionals rekruteren dus de bruggenbouwers. Het gaat bijvoorbeeld om drie mensen in een stad. Om de juiste personen te kunnen strikken, zijn de professionals aanvankelijk ook volop bezig om in de samenleving contacten te leggen. Uitzonderingen bevestigen de regel, maar de aangestelde bruggenbouwers zijn meestal geen professionals. Het zijn vaak mensen met hele gewone (deeltijd) beroepen: een kapper, een schoonheidsspecialist, iemand die in een café werkt, een actief lid van een kerkgemeenschap, een buurtwerker. Enkele mensen werden uiteindelijk wel aangesteld als fulltime bruggenbouwers. Hun allergrootste voordeel is natuurlijk dat ze midden in de samenleving staan en al over de nodige contacten beschikken. Ze zijn daardoor ook niet bang om mensen te benaderen of voor een afwijzing.

De strategie van de betaalde bruggenbouwers hangt van een aantal factoren af: de gemeenschap, de positie van de bruggenbouwer in de gemeenschap, de interesses, wensen en persoonlijkheid van de persoon met een verstandelijke handicap en de individuele talenten en de persoonlijkheid van de bruggenbouwer.

Een geciteerde professional is erg tevreden over het resultaat in haar project: 'We ervaren de waarde en de rol van de gemeenschap, de bijdrage van gewone burgers. Als gevolg van hun ervaring binnen de gemeenschap hebben verschillende cliënten nu heel andere levens gekregen.' (Sharon Gretz, Pittsburgh)

Wat doen die bruggenbouwers zoal?

- Bruggenbouwers brengen eerst veel tijd door met de persoon met een verstandelijke handicap voor wie ze aan de slag gaan. Het is belangrijk dat ze weten met wat voor mens ze te maken hebben, wat iemands interesses en voorkeuren zijn, hoe een persoon reageert in nieuwe situaties. Ook een vertrouwensband smeden is belangrijk.
- Ze gaan actief deelnemen (voorzover ze dat al niet doen) aan groepen die zich actief inzetten voor de gemeenschap.
- Ze tonen belangstelling voor activiteiten en bijeenkomsten die er in de gemeenschap plaatsvinden.
- Ze zoeken individuele contacten in de samenleving voor hun cliënten.
- Ze zoeken verenigingen, clubs binnen de samenleving waar de cliënten zich bij kunnen aansluiten.
- Ze helpen de persoon zich te introduceren en zijn weg te vinden in die nieuwe omgeving.

- Ze bedenken voortdurend samenlevingsgerichte oplossingen voor de problemen waar cliënten mee zitten.
- Ze proberen creatieve steunnetwerken om de cliënt heen te bouwen.
- Ze zoeken naar zinvolle manieren waarop de netwerkleden bij kunnen dragen aan het leven van de cliënt.
- Soms zoeken ze ook betere huisvesting, banen of vrijwilligerswerk.
- Ze zijn attent en besteden veel aandacht aan de sfeer in contacten. Ze bedanken de mensen vriendelijk, ook als er op dat moment geen medewerking wordt verkregen.
- Ze helpen de cliënt om iets waardevols of zinnigs bij te dragen aan de kringen waarin ze zich bewegen, en om zijn contacten te onderhouden.
- Ze trekken zich terug op het moment dat het steunnetwerk levensvatbaar is, dat wil zeggen: sterk en gemotiveerd genoeg om op langere termijn een rol te spelen in het leven van de cliënt.
- Ze communiceren regelmatig met begeleiders. Ze vertellen wat de contacten in de gemeenschap betekenen voor de cliënt.

Feitelijk doen de bruggenbouwers wat wij in deze publicatie beschrijven als een taak van begeleiders: ingangen vinden in de samenleving om het leven van cliënten interessanter en gelukkiger te maken. De idee van betaalde bruggenbouwers is echter de moeite waard. Waarom? De bruggenbouwers hebben een enorme voorsprong omdat ze reeds in de samenleving staan. Ze hebben verder niets anders aan hun hoofd dan de sociale netwerken van de cliënten. Daarnaast beschikken ze – daar zijn ze immers ook op geselecteerd – over vaardigheden om contacten te leggen met derden.

Een nadeel van werken met betaalde bruggenbouwers is dat je het bouwen aan een netwerk eigenlijk uit de handen van een begeleider trekt. Zo ontstaat er mogelijk al snel een spanningsveld tussen de bruggenbouwer en de begeleider. Begeleiders zullen de neiging krijgen het niet als hun taak te beschouwen om aan contacten in de samenleving te werken. In de Verenigde Staten zijn zulke functies inderdaad meestal strikt gescheiden. Dat hangt echter ook samen met het feit dat het opleidingsniveau voor begeleiders daar veel lager is en het verloop van personeel veel groter.

Een voorwaarde voor een constructie als deze in Nederland zou daarom zijn dat de begeleider wel degelijk bij het proces betrokken is en ook werkzaamheden op zich neemt. Op langere termijn zou de begeleider toch degene moeten zijn die de cliënt en het met behulp van de bruggenbouwer verworven netwerk ondersteunt.



## **STRATEGIE 10 EEN STEUNCIRKEL OPZETTEN**

Een steuncirkel is een groep mensen die elkaar op gezette tijden ontmoet om een persoon met een handicap te helpen bepaalde doelen of wensen te realiseren. De steungroep denkt mee, opent deuren naar nieuwe oplossingen en mogelijkheden en levert een actieve bijdrage.

*Wanneer kun je eraan denken zo'n steuncirkel te vormen of op te zetten?*

- Als er sprake is van een crisis of een vastgelopen of ingedutte situatie die vraagt om inzet en energie van het netwerk.
- Als er sprake is van onvervulde wensen waarvoor de cliënt hulp of inzet van een natuurlijk netwerk in de samenleving nodig heeft.

*Hoe zet je een steuncirkel op?*

Meestal begint een steuncirkel op het moment dat een cliënt of iemand namens hem besluit dat het tijd wordt de hulp van andere mensen in te roepen om bepaalde doelen of wensen te helpen realiseren.

Met de cliënt begin je met het huidige netwerk in kaart te brengen (zie hoofdstuk 3). Daarnaast is het belangrijk dat de cliënt in grote lijnen kan aangeven wat zijn doelen en wensen zijn.

Op basis van deze informatie besluit de cliënt welke mensen voor de eerste vergadering worden uitgenodigd. Besef wel dat je daarmee heel wat vraagt van de betrokkenen. Ze moeten tijd beschikbaar maken, ze moeten misschien andere afspraken of plannen uitstellen en in zo'n cirkel samenwerken met andere mensen. De cliënt en de ondersteuner moeten dus een duidelijke aanleiding hebben en die ook over kunnen brengen.

In *What are we learning about Circles of Support* worden voorbeelden beschreven waarin 5 tot 25 mensen zo'n eerste bijeenkomst bijwonen. De vergadering wordt voorgezeten door de cliënt of een persoon die nauw bij hem betrokken is. Dat kan een goede vriend of een betaalde begeleider zijn. Het is belangrijk dat het een inspirerende persoon is. De voorzitter houdt de vergadering op gang, vat discussies samen en levert ideeën om betrokkenheid om te zetten in daden. Hij is er ook alert op dat iedereen voldoende aan bod komt.

Voor de eerste vergadering heeft de voorzitter/initiatiefnemer het leven van de cliënt met tekeningen of plaatjes op een boeiende manier visueel

gemaakt. Daarin komt de levensgeschiedenis van de cliënt aan de orde. Zijn mogelijkheden en wensen, maar ook zijn allergieën en blokkades (welke situaties vermeden moeten worden) worden in beeld gebracht. Dit document wordt verspreid onder de aanwezigen. Uiteindelijk is het de bedoeling dat iedereen de situatie waarin de cliënt zich bevindt kent en dat iedereen de wensen en vragen van de cliënt kan plaatsen in diens leven.

Daarna komt de mogelijke rol van de steuncirkel aan de orde. Op welke manier zouden de aanwezigen de cliënt kunnen ondersteunen? Waar kan de groep zich op richten? In de volgende fase worden er prioriteiten gesteld. De aanwezigen gaan met een bepaald onderwerp aan de slag. De rest van de bijeenkomst wordt er gebrainstormd: welke acties kunnen er ondernomen worden? Welke obstakels liggen er in het verschiet? Welke kansen en mogelijkheden tekenen zich af? Aan het eind verzamelt de voorzitter de besproken strategieën en worden er afspraken gemaakt.

De eerste bijeenkomsten blijken voor veel steuncirkelleden ware eye-openers te zijn. Nooit eerder hebben zij stilgestaan bij de barrières die een persoon met een verstandelijke handicap ontmoet als hij een zo gewoon mogelijk leven wil leiden. Tijdens die eerste bijeenkomst moet een gevoel van solidariteit ontstaan zodat mensen zich durven en willen verbinden aan de doelstellingen van de groep.

In de volgende vergaderingen wordt teruggegrepen naar de prioriteiten en afspraken uit de eerste. De aanwezigen delen hun ervaringen en vertellen wat ze bereikt hebben. De ondernomen acties worden onderverdeeld in twee groepen. Dingen die werken: nieuwe kansen en positieve resultaten; dingen die niet werken: nieuwe hindernissen, negatieve resultaten. Op grond daarvan bedenkt de groep nieuwe of aanvullende strategieën en maakt opnieuw afspraken.

Een goede eerste bijeenkomst versterkt de hechtheid van het netwerk. Mogelijk werkt zo'n bijeenkomst inspirerend voor de verschillende mensen en ontstaan er allerlei creatieve ideeën en initiatieven. Je moet de bijeenkomst natuurlijk wel goed voorbereiden. Verzuim je dit, dan is het waarschijnlijk de laatste keer geweest dat de betrokkenen aan zo'n verzoek gehoor geven.

*Voorbeeld van een mogelijke agenda:*

- Leg helder uit wat het doel is van de bijeenkomst.
- Leg uit waarom juist deze mensen zijn uitgenodigd.

- Schets de netwerksituatie van de cliënt.
- Formuleer de ideeën van de cliënt voor de netwerkuitbreiding.
- Om de aanwezigen uit te leggen wat de bedoeling is, kun je een succes-story vertellen van een eerdere bijeenkomst, of van een andere cliënt.
- Ten slotte laat je de deelnemers brainstormen en met elkaar praten over manieren om het netwerk van je cliënt uit te breiden. Zij gaan hierbij uit van de kansen en mogelijkheden in hun eigen omgeving.

*Voorwaarden:*

- De cliënt is aanwezig en wordt zo veel mogelijk bij het gesprek betrokken.
- Zorg ervoor dat iedereen aan bod komt: mensen zijn niet voor niets gekomen.

Uiteindelijk blijft er een harde kern over die alle bijeenkomsten bezoekt en er de meeste energie in steekt. Anderen zijn iets minder betrokken, maar komen als hun aanwezigheid bij een bepaald onderdeel gewenst is, weer anderen willen op de hoogte gehouden worden van wat er gebeurt. De grootte van de groep hangt ook samen met de aard of zwaarte van de problematiek. Als de groep naar verhouding te klein is, komt er te veel op de schouders van de leden. Zijn er daarentegen te veel mensen dan haakt men ook af. Mensen worden immers lid van een club om iets bij te dragen. Natuurlijk kun je ook tijdelijk mensen bij de groep betrekken. Als een onderwerp als huisvesting een belangrijk item is, dan kan het handig zijn om een persoon van de woningbouwvereniging, toevallig een kennis van een van de leden, een paar maanden mee te laten werken.

*Waar komt men bij elkaar?*

Aanbevolen wordt om een 'speciale omgeving' te vermijden. Je kunt vrijer denken als je buiten de zorgcultuur met elkaar spreekt: bij iemand thuis, een vergaderzaaltje van een kerk, kroeg of bibliotheek.

Er wordt geprobeerd een informele sfeer te scheppen. Gedurende twee uur wordt er hard gewerkt en worden er afspraken gemaakt. Daarna is het belangrijk om aandacht te besteden aan ontspanning en gezelligheid. Zo smeed je een hechtere band.

De cirkel komt ongeveer een keer per maand bij elkaar. Sommige cirkels hebben tussendoor in aparte werkgroepjes extra overleg.

*Voorbeelden van acties die kunnen worden ondernomen door leden van steuncirkels:*

- meubels regelen die iemand nodig heeft voor zijn appartement;
- iemand helpen te leren lezen;
- een cliënt vergezellen naar een gewone vereniging;
- nieuwe huisvesting voor iemand vinden;
- een journalist vragen iets te schrijven over de cirkel;
- iemand meenemen naar evenementen;
- vrijwilligerswerk met ondersteuning voor iemand regelen;
- regelmatig telefonisch contact onderhouden met de cliënt.

Opvallend is dat in een goede cirkel van support ook allerlei contacten ontstaan tussen de leden onderling. Het komt ook voor dat problemen van een lid, anders dan de persoon met een verstandelijke handicap, een tijdje het belangrijkste item zijn. Leden hebben feitelijk allemaal steun aan elkaar. Ook blijken groepen die ontstaan in tijden van crisis iets sterker. Elke groep maakt vroeg of laat overigens een crisis door. Zo'n gebeurtenis werkt uiteindelijk heel positief. Het maakt de mensen sterker en betrokkener.

*Anneke van Zwieten is van Indonesische afkomst. Ze kent erg weinig mensen. Haar ouders zijn al op leeftijd en veel familie heeft ze niet in Nederland. Anneke is erg verlegen en ook niet zo gemakkelijk in de omgang. Met haar begeleidster Margriet nodigt ze een aantal netwerkleiden uit. Haar ouders komen, een broer van haar vader, een begeleidster van het dagcentrum en Corrie, haar vriendin uit het GVT.*

*Margriet heeft de bijeenkomst goed voorbereid. Ze legt uit hoe Annekes netwerk er ongeveer uitziet. Ook schetst ze met behulp van flappen en stiften de levensloop van Anneke. Uiteindelijk komt ze tot de kern van de zaak. Anneke zegt het zelf zo: 'Ik wil vaker de deur uit, maar ik durf niet zo goed.' Ook wil Anneke graag een echte baan. Alle aanwezigen gaan na hoe ze Anneke hierbij zouden kunnen helpen. Omdat een baan nogal ingewikkeld lijkt, besluiten ze eerst na te denken over Annekes andere wens: vaker de deur uitkomen. Margriet betreft Anneke er steeds bij door vragen te stellen of haar te laten reageren op iets dat gezegd wordt. Margriet zorgt er ook voor dat iedereen aan bod komt. Annekes oom wil haar best meenemen naar de bijeenkomsten van de Indonesische*

*contactvereniging waar hij lid van is. Daar kan ze lekker eten en ook in haar eigen taal praten. Haar oom zal haar daar introduceren en begeleiden zolang dat nodig is. Annekes ouders vinden het allemaal toch een beetje overdreven en hebben nauwelijks inbreng. Ze willen niet met Anneke gaan leuren, zeggen ze. Haar begeleidster op het dagcentrum is opgevallen dat Anneke op haar werk altijd heel goed kan opschieten met Tamara, een Surinaamse collega. Daar had Anneke zelf nooit aan gedacht. De begeleidster van het dagcentrum zal Anneke helpen om Tamara een keertje uit te nodigen. Anneke geeft verder nog aan dat ze zo graag een keer met de trein naar Venlo wil. Daar woont een man die ze op vakantie heeft ontmoet. Een stagiaire van het dagcentrum komt toevallig uit Limburg. Margriet neemt contact met de stagiaire om te vragen of Anneke een keer met haar mee kan reizen. Aan het eind van de bijeenkomst wordt een lijstje met actiepunten gemaakt. Afgesproken wordt dat Margriet iedereen over een week opbelt om te vragen hoe het staat met de voornemens. Over twee maanden zal de groep nog een keer bij elkaar komen. Wie weet staat dan de wens van Anneke om een baan te krijgen op de agenda.*

Belangrijk is dat je, namens en met de cliënt, naar aanleiding van zulke gesprekken met de netwerkleden afspraken maakt over eventueel te ontplooiën activiteiten. In hun enthousiasme kunnen mensen dingen beloven die ze al snel weer vergeten. Aan vrijblijvende toezeggingen van de netwerkleden heb je meestal niet veel. Maak daarom een soort actielijstje aan het eind van het gesprek. Vraag bij het afscheid: mag ik je er volgende week nog eens over bellen? Stimuleer de cliënt om de betrokkenen naderhand een bedankkaartje te sturen voor hun inzet.

## **STRATEGIE 11 EEN VRIENDENKRINGSYSTEEM OPZETTEN**

Mensen met een verstandelijke handicap komen heel veel andere mensen met een verstandelijke handicap tegen, in huis, op het werk, op de vrijetijdsclubs. Toch blijkt dat er in al die massaliteit weinig ruimte is om vriendschappen te ontwikkelen. Het feit dat mensen met een verstandelijke handicap vaak als groep benaderd worden, zou hiervoor een oorzaak kunnen zijn. Ook doordat de cliënten zich bij de speciale vrijetijdsclubs

vooral inschrijven voor een bepaalde activiteit, en bij het wonen vooral voor een huis, kiezen ze in eerste instantie niet voor de mensen die ze daar tegen willen komen. Bij vriendenkringen werkt het anders.

Vriendenkringen zijn erop gericht dat mensen elkaar beter leren kennen, samen dingen ondernemen en praten over wat hen bezighoudt. De bedoeling is dat een cliënt mensen leert kennen die bij hem in de buurt wonen zodat hij zich prettiger voelt en minder geïsoleerd. Er ontstaat na verloop van tijd een hecht natuurlijk netwerk van mensen met een verstandelijke handicap die plezier beleven met elkaar en elkaar helpen als dat nodig is.

Een systeem van vriendenkringen wordt meestal op gang gebracht door professionals, samen met vrijwilligers. Het begint heel klein. Twee of drie mensen met een verstandelijke handicap ontmoeten elkaar periodiek in hun vrije tijd bij een van hen thuis. Ze zouden best meer mensen willen leren kennen. Ze zoeken uitbreiding van hun groepje met mensen die ze graag mogen. Gestimuleerd door een vrijwilliger strikken ze een of twee nieuwe leden. Het kringetje ontmoet elkaar bijvoorbeeld tweewekelijks voor een avond koffiedrinken en praten. Gezelligheid staat voorop, maar ook allerhande ervaringen, problemen en adviezen rollen over tafel. Een vrijwilliger (de sleutelfiguur genoemd) is op de vaste avonden ook aanwezig en ondersteunt het groepje. Deze sleutelfiguur is vaak een voormalig cliënt die ongeveer weet met welke situaties mensen te maken hebben. De sleutelfiguur belt mensen op om afspraken door te geven en stimuleert mensen om tussendoor (in kleiner verband) met elkaar af te spreken en activiteiten te ondernemen. Hij bemiddelt bij meningsverschillen en misverstanden.

De activiteiten blijven dus niet beperkt tot de kringavonden alleen. Groepsleden maken samen uitstapjes, mensen maken in kleinere verbanden afspraken met elkaar, er ontwikkelen zich allerlei vriendschappen en relaties.

Wanneer de groep te groot wordt, dan splits hij zich op in twee delen. Meestal bepalen geografische argumenten wie in welke groep verder gaat. Het idee daarachter is dat het praktisch en prettig is als je vrienden en kennissen in de buurt hebt wonen. Ook die gedeelde groepen groeien na verloop van tijd weer vol. En zo verspreidt de vriendenkring zich als een olievlek door een stad. Het komt overigens voor dat mensen deel uitmaken van twee of zelfs drie vriendenkringen. Ze willen nieuwe mensen leren

kennen, maar hun oude contacten instandhouden. Er ontstaan zo allerlei dwarsverbanden door de vriendenkringen heen. Op die manier kun je natuurlijk heel wat contacten opbouwen.

In onder andere Rotterdam zijn de vriendenkringen (opgezet door de stichting PameijerKeerkring) een bekend fenomeen. Opvallend is dat vooral mensen die op zichzelf wonen of dat op korte termijn van plan zijn, aansluiting zoeken bij een vriendenkring.

Voor mensen die nog maar net op eigen benen staan, biedt de vriendenkring veel steun en natuurlijk gezelligheid. Wat verder opvalt is dat de vriendenkringen ook mensen aantrekken die al lang, soms na conflicten, uit het beeld van de zorgaanbieders en professionals verdwenen waren. Het feit dat er geen SPD of andere betaalde begeleiders bij de vriendenkringen betrokken zijn, is hier de waarschijnlijke verklaring voor. Veel ex-cliënten hebben wat dat betreft in de loop der jaren een fikse 'zorg-allergie' ontwikkeld. In de vriendenkringen voelen ze zich wel op hun gemak en kunnen ze de vaak broodnodige contacten opdoen.

Mensen met een verstandelijke handicap die in een groepsvoorziening wonen, hebben meer problemen om in deze vriendenkring terecht te komen. Ze moeten bijvoorbeeld op tijd thuis zijn en kunnen in een GVT niet zo makkelijk mensen ontvangen. Dat werkt niet. Ook de gespreksonderwerpen sluiten niet zo aan. Mensen die zelfstandig wonen zijn met heel andere dingen bezig dan mensen die in een groepsvoorziening wonen. Voor mensen die in een groepsvoorziening wonen, zouden wellicht eigen kringen kunnen worden opgericht. Door dwarsverbanden door de bestaande groepsvoorzieningen heen te leggen, stimuleer je dat mensen op zoek gaan naar en contacten opbouwen met gelijkgestemden. Als een cliënt dan nog eens op eigen benen wil gaan staan, dan heeft hij in ieder geval al een aardig netwerk van vrienden die hij regelmatig ontmoet. Dit soort vriendenkringen vergt waarschijnlijk een grotere inzet van vrijwilligers en wellicht meer bemoeienis van professionals.

De professionals rond de vriendenkringen zijn dus slechts op de achtergrond aanwezig. Ze helpen met zoeken naar geschikte vrijwilligers of spelen op verzoek informatie door van de ene vriendenkring naar de andere. Ook ondersteunt de professional de sleutelfiguren op het moment dat zij advies nodig hebben bij problemen die zich voordoen. Het aantrekkelijke van de

vriendenkringen is dat er op grond van eigen persoonlijke voorkeuren sociale contacten ontstaan en dat het fenomeen vriendenkring weinig met het zorgsysteem te maken heeft.

*Hans van Someren uit Utrecht wil naar een concert van de Achterhoekse band Normaal. In zijn eigen vriendenkring heeft niemand daar verder zin in. De sleutelfiguur van de vriendenkring neemt dan ook contact op met de coördinerend professional. Die speelt de vraag door naar andere sleutelfiguren. Zijn er binnen hun vriendenkringen Normaal-fans die zin hebben in een reisje en een concert? De sleutelfiguren leggen deze oproep voor binnen de eigen kring en geven de resultaten weer door aan de professional. Nog twee mensen raakten enthousiast van het idee en willen samen met Hans naar het concert. De ingeseinde professional brengt de sleutelfiguur van de Normaal-fan hiervan op de hoogte. Hans belt de anderen op om verder te overleggen.*

*Hoe begin je een vriendenkring?*

1. Zoek een clubje mensen bij elkaar dat enthousiast is over het idee.
2. Zoek samen een of meer vrijwilligers om als sleutelfiguur te functioneren.
3. Stel met het eerste groepje een aantal spelregels op over: de wijze van uitbreiden, de gedeelde kosten, de plek van samenkomst, de rol van de sleutelfiguur, jouw eigen rol.
4. Hou jezelf vervolgens op de achtergrond. Hou contact met de sleutelfiguren.
5. Overleg samen over het splitsen van de groep.

Voor een vriendenclub van mensen die in groepsvoorzieningen wonen, zou je kunnen uitwijken naar een buurthuis. Het nadeel hiervan is wel dat de huiselijkheid daar ontbreekt. Het huis van de sleutelfiguur is een mogelijk alternatief. Hou er bij deze groep rekening mee dat de organisatie en het vervoer meer begeleiding vergt.

## **STRATEGIE 12 ACTIEF WORDEN IN EEN BELANGENVERENIGING**

Ook door lid te worden van een belangenvereniging Onderling Sterk kan een cliënt zijn netwerk flink uitbreiden. Bestaat er nog geen Onderling Sterk



in zijn stad of regio, dan kan de cliënt er een oprichten. In een belangenvereniging draait het om leren opkomen voor jezelf, en leren opkomen voor elkaar. Veel mensen met een verstandelijke handicap die zich bewegen in de samenleving hebben een aantal dingen gemeen: ze worden niet altijd serieus genomen (discriminatie), vinden dat er te veel over hen beslist wordt en vinden het lastig om voor zichzelf op te komen en hun zaken zelf te regelen. Bij Onderling Sterk leren cliënten om met deze zaken om te gaan. Het als bestuurslid helpen runnen van een eigen vereniging is een intensief leerproces waarbij je stukje bij beetje leert om verantwoordelijkheid te dragen. De vereniging besteedt in bijeenkomsten met de leden aandacht aan bovengenoemde emancipatorische thema's. Het spreekt voor zich dat de mogelijkheid om sociale contacten op te doen voor cliënten een belangrijke aanleiding kan zijn om lid te worden en de bijeenkomsten te bezoeken. Het hangt dan ook sterk af van het bestuur en de leden zelf hoe de vereniging zich profileert: als club voor ontspannende activiteiten met af en toe aandacht voor serieuze zaken of als echte belangenvereniging met daarnaast aandacht voor de gezellige kant van de zaak. Onderling Sterk-verenigingen bestaan reeds in ongeveer 25 plaatsen in Nederland.

De plaatselijk verenigingen beginnen meestal klein. Vaak krijgt het kleine clubje initiatiefnemers in het begin hulp van een SPD of een zorgaanbieder bij het zoeken naar geschikte coaches en om cliënten te mobiliseren voor de oprichtingsbijeenkomsten. Eerst wordt er een aantal bijeenkomsten gebruikt om de doelstellingen van de vereniging vast te stellen en de statuten te formuleren. De leden van de vereniging in oprichting besteden daarnaast veel tijd aan hun eigen emancipatieproces: op welke problemen stuiten zij in hun leven; hoe gaan ze daarmee om? Vervolgens kiezen de leden een bestuur. Deze bestuursleden worden voor zover dat nodig is, inhoudelijk en organisatorisch, gecoached door vaste vrijwilligers. Onderling Sterk-verenigingen voeren, vooralsnog op plaatselijk niveau, regelmatig acties. Bijvoorbeeld: voor een beter toegankelijk openbaar vervoer, tegen de hoge AWBZ-bijdrage van cliënten in dependances en nevenvestigingen. Op individueel niveau bemiddelt men bij conflicten tussen leden en begeleiders, problemen op het werk, voorvallen van discriminatie in de samenleving.

Voor bestuursleden, maar ook voor coaches worden regelmatig cursussen georganiseerd door de Landelijke Federatie Belangenverenigingen

Onderling Sterk (LFB), gevestigd in Utrecht. De LFB heeft betaalde bureau-medewerkers en coaches in dienst. Zij geeft een nieuwsbrief uit. Op het punt van administratie, boekhouding en lobby in Den Haag wordt de LFB belangeloos terzijde gestaan door de Federatie van Ouderverenigingen (FvO). De LFB bezoekt en adviseert de verenigingen op verzoek. Via de LFB hebben de leden toegang tot relevante congressen en studiedagen, nationaal en internationaal. Cliënten die ervoor voelen om actief te worden in een vereniging, kunnen zich wenden tot de LFB voor ondersteuning en advies.

### *Welke rol kunnen begeleiders spelen?*

Als professioneel begeleider kun je weinig doen. De bedoeling is immers juist dat louter onafhankelijke mensen de leden . In de beginfase kun je eventueel geïnteresseerde cliënten wijzen op het bestaan van Onderling Sterk in Nederland en hen van informatie voorzien. Je kunt hen in contact brengen met de LFB en helpen zoeken naar vrijwilligers die de betrokkenen verder op weg helpen. Daarna kun je niet meer doen dan initiatieven van Onderling Sterk onder de aandacht brengen van de andere cliënten.

## 6 ORGANISATORISCHE VOORWAARDEN

‘Werken aan sociale netwerken? Als je het goed doet, krijg je problemen met je leidinggevende’, verzuchtte een begeleider uit ervaring. Netwerken hebben in veel organisaties inderdaad nog geen prioriteit (als je de energie die een directeur aan zijn netwerk besteedt tenminste buiten beschouwing laat).

Sociale-netwerkactiviteiten laten zich vaak moeilijk meten in tijd en effectiviteit. Een leidinggevende ziet daarom liever dat je tijd besteedt aan iets concreets als een zorg-of begeleidingsplan schrijven dan dat je een bezoek aflegt voor het netwerk van je cliënt. In feite wordt het belang van contacten in de samenleving vanuit de organisatie nog steeds schromelijk onderschat.

Je kunt tijdens netwerkactiviteiten dan ook in aanvaring komen met jouw werkgever ofwel met de zorgaanbieder van de cliënt. Als het netwerk van een cliënt zich uitbreidt, heeft ‘het zorgsysteem’ bijvoorbeeld minder controle op het doen en laten van die cliënt. Ook zal men door meer mensen (netwerkliden) op de vingers gekeken worden als het gaat om de inhoud van de zorg en de organisatie daarvan. Dit zijn allemaal factoren die ertoe kunnen bijdragen dat de zorgaanbieder terughoudend kan reageren als begeleiders en cliënten eenmaal serieus met het sociale netwerk aan de slag zijn.

Het mag echter geen excuus zijn om dan maar niets te doen. Op het moment dat je constateert dat je cliënt het belangrijk vindt om meer tijd en aandacht te steken in zijn sociale contacten, dien jij dat als persoonlijk begeleider te helpen organiseren. Je zult dan ook moeten proberen daar erkenning en waardering voor te verwerven bij collega’s en leidinggeevenden.

Dat er op het terrein van sociale netwerken nog heel veel kan en moet gebeuren, ligt natuurlijk niet aan de zorgaanbieders alleen. Ook de omgekeerde problematiek doet zich voor: de organisatie vindt werken aan sociale netwerken heel belangrijk, maar het lukt haar niet om begeleiders en andere professionals op dit punt in beweging te krijgen.

Hieronder doen we een aantal suggesties op organisatorisch vlak die daar verbetering in kunnen brengen. Het is een combinatie van vorm en inhoud.

### *Personeelsbeleid*

In sollicitatieprocedures voor de functie van (assistent) begeleider, zou meer waarde moeten worden toegekend aan een aantal specifieke aspecten die je nodig hebt om als netwerker actief te zijn: extraverte houding, lef, makkelijk contacten leggen, gevarieerde kennissenkring, tact. Ook zou een sollicitant die de wijk of de buurt waarin hij zal gaan werken reeds goed kent, een streepje voor moeten hebben.

Ook de functie van netwerkcoach verdient aanbeveling. Een persoon in de organisatie die zowel de leidinggevendenden als begeleiders en cliënten onderwijst, stimuleert, adviseert en ondersteunt, kan ertoe leiden dat er eerder beweging komt in de huidige situatie. Het 'netwerken' met en voor de cliënt dient meer status te krijgen op de werkvloer en in de wandelgangen.

Een experiment met betaalde bruggenbouwers starten (zie hoofdstuk 5) zou de voor- en nadelen van deze strategie verder duidelijk kunnen maken.

### *Deskundigheidsbevordering*

Cursussen netwerkontwikkeling, themadagen en workshops over dit onderwerp behoren een vanzelfsprekend deel uit te maken van het trainingsaanbod. Omdat een breed draagvlak gewenst is, dienen uitvoerend werkers samen met leidinggevendenden aan zulke bijeenkomsten deel te nemen. Cliëntenraden moeten van scholing en training op dit punt op de hoogte gesteld worden.

Scholings- en trainingsactiviteiten behoren serieuze follow-up te krijgen door middel van intervisie, supervisie, beoordelings- en functioneringsgesprekken.

De netwerkcoach of leidinggevende dient begeleiders regelmatig aan te spreken op hun netwerkactiviteiten.

### *Primair proces*

Persoonlijk begeleiders dienen met hun cliënt uitgebreid aandacht te besteden aan diens sociale netwerk. Voornemens en resultaten betreffende deze inspanningen dienen prominent en expliciet te worden opgenomen in zorg- en begeleidingsplannen. Begeleiders dienen de cliënt te stimuleren om er energie in te steken zijn contacten te onderhouden en uit te breiden. 'Sociale contacten' dient in begeleidingsgesprekken met de cliënt een vanzelfsprekend agendapunt te zijn. De wensen en behoeften van de cliënt vormen hierbij de leidraad. Een vastgesteld minimaal aantal uren per week

dat verantwoord moet worden, zou als stok achter de deur een goed begin zijn. Leidinggevendenden kunnen hier begeleiders op aanspreken, andersom kunnen begeleiders dat aantal uren ook claimen.

Zowel de organisatie als de betrokken professionals dienen er rekening mee te houden dat er zowel wat betreft de werkplek als wat betreft de werktijden een grotere flexibiliteit gevraagd zal worden. De begeleider zal vaker buitenshuis actief zijn en zal zijn werktijden voor een deel dienen aan te passen aan de wensen en mogelijkheden van anderen uit het sociale netwerk.

Er dient vanuit de leidinggevendenden meer informatie te komen over de mogelijkheden van nieuwe communicatiesystemen, technische hulpmiddelen, vaardigheidstrainingen (voor zowel begeleiders als cliënten) die de cliënt mogelijk meer en beter in staat stellen om zich uit te drukken en verstaanbaar te maken.

De wensen en behoeften van de cliënt dienen steeds het uitgangspunt te zijn van de zorgverlening. Eigen keuzes leren maken en verantwoordelijkheid dragen (beide naar draagkracht) dient ook zichtbaar te zijn in de keuzevrijheid voor een cliënt voor een persoonlijk begeleider, voor huisgenoten, voor een wijk. Als het op deze fronten namelijk niet 'klikt', dan heeft een cliënt een minder goede uitgangspositie om te kunnen werken aan zijn netwerk. Voorzover dat organisatorisch mogelijk is dienen deze wensen dan ook in principe gehonoreerd te worden.

#### *Algemene voorwaarden*

Kleinschalig wonen is geen garantie voor een gezond sociaal netwerk, het is echter wel een belangrijke voorwaarde. Hetzelfde geldt voor de scheiding tussen wonen en zorg. Hoe beter de cliënt zich thuis voelt in zijn eigen huis, hoe meer mogelijkheden hij heeft om zijn sociaal netwerk te versterken, te onderhouden en uit te breiden.

Een bemand steunpunt in wijken waar veel cliënten wonen, is een gewenste basisvoorziening. Mensen die minder makkelijk contacten leggen en communiceren of minder behoefte hebben aan contacten in de samenleving vinden in het steunpunt gezelligheid en ondersteuning. Ook kan het steunpunt een functie vervullen om dergelijke contacten te stimuleren.

Een baan of volwaardige dagbesteding hebben is ook een belangrijke

voorwaarde voor een prettig sociaal netwerk. Als het even kan gewoon in de samenleving en niet met mensen met wie je ook al woont.

Organisaties dienen er vertrouwen in te hebben dat begeleiders de contacten die cliënten onderhouden met derden goed kunnen beoordelen en begeleiden.

# BIJLAGE

TABEL 1 NETWERKKAART INTIMITEIT

<b>INTIMITEIT</b>	<b>NAAM</b>	<b>NAAM</b>	<b>NAAM</b>	<b>NAAM</b>	<b>NAAM</b>	<b>NAAM</b>	<b>NAAM</b>	<b>NAAM</b>	<b>Opmerkingen</b>
<b>STABILITEIT</b>									
<b>AARD</b>									
<b>GEWICHT</b>									
<b>INITIATIEF</b>									
<b>BEREIKBAARHEID</b>									
<b>ACTIVITEITEN</b>									
<b>WENSEN</b>									
<b>Opmerkingen</b>									

TABEL 2 NETWERKKAART VRIENDSCHAP

<b>VRIENDSCHAP</b>	<b>NAAM</b>	<b>NAAM</b>	<b>NAAM</b>	<b>NAAM</b>	<b>NAAM</b>	<b>NAAM</b>	<b>NAAM</b>	<b>NAAM</b>	<b>Opmerkingen</b>
<b>STABILITEIT</b>									
<b>AARD</b>									
<b>GEWICHT</b>									
<b>INITIATIEF</b>									
<b>BEREIKBAARHEID</b>									
<b>ACTIVITEITEN</b>									
<b>WENSEN</b>									
<b>Opmerkingen</b>									



TABEL 3 NETWERKKAART KENNISSEN

KENNISSEN	NAAM	NAAM	NAAM	NAAM	NAAM	NAAM	NAAM	NAAM	NAAM	Opmerkingen
STABILITEIT										
AARD										
GEWICHT										
INITIATIEF										
BEREIKBAARHEID										
ACTIVITEITEN										
WENSEN										
Opmerkingen										

**DEEL 2**

**DE THEORIE**

## **7 DE BETEKENIS VAN SOCIALE NETWERKEN VOOR PERSONEN MET EEN VERSTANDELIJKE HANDICAP**

In dit hoofdstuk is als vertrekpunt gekozen de integratie van personen met een verstandelijke handicap in de samenleving. In paragraaf 7.1 stellen we dat die integratie te maken heeft met de samenlevingscultuur, dat wil zeggen met de manier waarop de mensen die samenleving hebben ingericht en de manier waarop ze in die samenleving met elkaar omgaan. Dit maken we duidelijk aan de hand van enkele onderzoeken, onder andere naar de samenlevingscultuur in Nederland. In paragraaf 7.2 gaan we vervolgens in op een belangrijke voorwaarde voor integratie, namelijk dat mensen bereid zijn om elkaar als gelijkwaardige leden van de samenleving te beschouwen ondanks eventuele verschillen in functioneren. Op grond van die bereidheid voelt men zich met de andere leden van de samenleving verbonden, wil men met en voor elkaar leven: dit noemen wij solidariteit. De bereidheid om elkaar als gelijkwaardig te beschouwen ondanks individuele verschillen wordt ook wel de dialogische houding genoemd. In paragraaf 7.3 werken we de dialogische houding ten opzichte van mensen met een verstandelijke handicap nader uit. In paragraaf 7.4 tonen we vervolgens aan dat de dialogische houding het meest concreet vorm krijgt in sociale netwerken. Op basis van onderzoek stellen we dat het de sociale ondersteuning in de sociale netwerken is, die de kern van de sociale integratie is. Tot slot gaan we in op de betekenis van de sociale netwerken in de diverse leeftijdsperiodes.

### **7.1 DE SAMENLEVINGSCULTUUR**

Al enige tientallen jaren wordt er gesproken over integratie van personen met een verstandelijke handicap. Maar tot nu toe is er van die integratie in de praktijk nog weinig terechtgekomen. *Fysieke* integratie (dat wil zeggen: leven te midden van de andere mensen in de samenleving) is maar gedeeltelijk gerealiseerd: in Nederland woont nog ongeveer de helft (30.000 personen) van alle mensen met een ernstiger verstandelijke handicap (grofweg: functionerend op een verstandelijk niveau lager dan IQ 55) in een instituut. *Functionele* integratie (dat wil zeggen: participatie aan het maat-

schappelijk leven, onder andere openbaar vervoer, winkels, centra voor vrijetijdsbesteding, regulier onderwijs, de arbeidsmarkt en dergelijke) is ook maar beperkt gerealiseerd. Van sociale integratie (dat wil zeggen: geaccepteerd worden als gelijkwaardig persoon en gerespecteerd worden als partner in diverse situaties) is nog weinig terechtgekomen.

Dat er van integratie nog maar zo weinig is terechtgekomen, heeft te maken met de inrichting van de samenleving en met de waarden en normen die hier richting aan geven. Deze laatste opvatting noemt men in de wetenschap een culturele visie op integratie.

Uitgangspunt van de culturele visie is dat mensen die in dezelfde stadswijk of in hetzelfde dorp wonen, elkaar vaak ontmoeten en zich dus moeten bezinnen op hoe zij met elkaar omgaan. Gewoonlijk steunen zij daarbij op routines die een stabiele context vormen voor deze omgang met elkaar. Maar soms kunnen ze daar niet op steunen, bijvoorbeeld in het geval van buitenstaanders die deze routines niet delen. Personen met een verstandelijke handicap die in de wijk komen wonen zijn zulke buitenstaanders. De manier waarop de wijk- of dorpsgemeenschap tegen deze buitenstaanders aankijkt en de eisen die ze aan deze buitenstaanders stelt, hangen samen met de regels en principes die ten grondslag liggen aan hun opvattingen van de sociale structuur.

Nu kan deze manier van kijken per gemeenschap verschillen. De verschillen kunnen geordend worden in vier typen, aldus Calvez (1993). Elk type heeft zijn eigen regels en principes voor de sociale structuur.

1. Een hiërarchische structuur geeft prioriteit aan het geheel boven de delen; de delen moeten het geheel instandhouden.
2. Een egalitaire structuur wordt bijeengehouden door bedreigingen van buitenaf; de onderlinge relaties zijn een kwestie van onderhandeling.
3. Een individualistische structuur wordt gedomineerd door sterke onderlinge competitie en maximale vrijheid voor individuen om relaties te kiezen.
4. Een structuur van subordinatie beperkt de leden sterk in hun autonomie en relaties.

Mensen met een verstandelijke handicap zijn dus buitenstaanders, die moeten proberen om relaties tot stand te brengen met de wijkbewoners of, om met Calvez te spreken: hun sociale integratie tot stand te brengen. Of dit lukt is mede afhankelijk van de manier waarop in de wijkcultuur wordt aangekeken tegen mensen met een verstandelijke handicap.

1. In de hiërarchische structuur worden mensen met een verstandelijke handicap gezien als kinderen/adolescenten of als arme lui. Hierdoor krijgen zij een status in deze sociale structuur, zij het dan ook een lage status: in die zin is er sprake van een zekere mate van sociale integratie.
2. In de egalitaire structuur worden mensen met een verstandelijke handicap op een tweeslachtige manier gezien:
  - ofwel ze worden gezien als volwaardige leden van de gemeenschap, zolang ze zich maar gedragen als de andere leden van de gemeenschap; de verstandelijke beperkingen spelen geen rol, zolang ze maar niet te groot zijn;
  - ofwel ze worden gezien als een bedreiging van de gemeenschap en ze worden geïsoleerd en in getto's ondergebracht.
3. In de individualistische structuur worden mensen met een verstandelijke handicap niet getolereerd omdat ze niet kunnen meedoen aan de competitie tussen gelijke individuen. Maar ze worden ook niet verantwoordelijk gesteld voor hun handicap. Om beide redenen worden ze buiten de gemeenschap gesloten: er is géén sprake van sociale integratie.
4. In de subordinatiestructuur worden mensen met een verstandelijke handicap met enig medelijden bekeken zolang de samenleving maar niet te veel (positieve) aandacht aan hen besteedt. Als dat laatste wel het geval is, wordt verstandelijke handicap gezien als een 'sociaal privilege' en mensen met een verstandelijke handicap worden verworpen door deze wijkbewoners omdat zij zichzelf zien als mensen die verworpen worden door de samenleving.

Samenvattend stelt Calvez dat de samenleving zich niet veel aantrekt van personen met een verstandelijke handicap. Op zijn best mogen ze leven in gewone situaties onder controle van de samenleving. Vaak echter krijgen de mensen met een verstandelijke handicap een geïsoleerde positie in de samenleving. Hun beperkingen worden maatschappelijk opgevat als een handicap om in de samenleving te zijn.

Het mag dan ook niet verbazen, dat begeleiders van personen met een verstandelijke handicap hierop inspelen. In een onderzoek onder hoofden van voorzieningen constateerde Dudley (1988) dat zij de samenleving waarnamen als niet vriendelijk voor personen met een verstandelijke handicap; dit uitte zich vooral in oppositie in de buurt, wanneer personen met een verstandelijke handicap daar kwamen wonen. Er werden twee strategieën gehanteerd om deze houding van de samenleving het hoofd te bieden.

In de eerste strategie ging het erom toenadering tot stand te brengen. Men probeerde om reeds vooraf nauwere contacten met de buurt te leggen. Men wilde zo vooruitlopen op eventuele klachten in de buurt. Ook probeerde men om de woonvoorziening tot een deel te maken van het buurtleven. Deze strategie werd gehanteerd door hoofden die deel uitmaakten van grotere stichtingen, die jonger waren en die minder opleiding hadden.

In de tweede strategie ging het om afstand scheppen. Men was meer reactief ingesteld ten opzichte van de buurt. Buren werden gezien als mensen die men weliswaar niet kon negeren maar waar toch weinig positiefs van te verwachten viel. Deze strategie werd gehanteerd door hoofden die deel uitmaakten van kleinere stichtingen, die ouder waren en die meer opleiding hadden, kortom hoofden met meer ervaring.

Kortom: het kan van twee kanten fout gaan, vanuit de samenleving en vanuit de begeleider. Het kan fout gaan door de wijze waarop de samenleving is ingericht: bijvoorbeeld doordat de samenleving autoritair of individualistisch is ingericht. Personen met een verstandelijke handicap nemen dan een ondergeschikte positie in of komen in de knel: ze hebben dan een ongelijkwaardige positie in de samenleving. Het kan ook fout gaan doordat de begeleiders op een bepaalde manier reageren op het feit dat de personen met een verstandelijke handicap in een ongelijkwaardige positie terechtkomen. Men kan proberen om ofwel toenadering te zoeken tot ofwel afstand te houden van de andere mensen in de samenleving. Maar in beide gevallen gaat men er al bij voorbaat van uit, dat die andere leden van de samenleving negatief staan ten opzichte van personen met een verstandelijke handicap.

Maar dat hoeft niet zo te zijn. De culturele visie laat ons zien, dat de configuraties (groepen) die individuen met elkaar vormen, macht uitoefenen op die individuen en de vrijheid van die individuen inperken. Die macht is het resultaat van de onderlinge afhankelijkheid van die individuen. Pas als wij de configuraties die wij samen vormen beter begrijpen, kunnen wij erop hopen die machtsuitoefening en die vrijheidsbeperking te leren beheersen. Door de dwingende machten in een configuratie, zoals die van de gevestigden en de buitenstaanders, beter te begrijpen zijn wij misschien in staat praktische maatregelen te treffen waardoor die machten onder controle kunnen worden gebracht (Elias en Scotson 1985).

### *Hoe ziet de situatie er in Nederland uit?*

In een onderzoek (Inter/View Nederland BV en Federatie van Ouderverenigingen 1994) naar de maatschappelijke beeldvorming over mensen met een verstandelijke handicap kwamen de volgende hoofdlijnen naar voren.

- De Nederlanders verwoorden hun beeld van mensen met een verstandelijke handicap vooral in constatering zonder eenduidige lading in positieve of negatieve zin.
- De Nederlanders zien steeds meer mensen met een verstandelijke handicap in de samenleving en weten er eigenlijk niets over, alleen dat zij steeds meer in het arbeidsproces worden opgenomen. Voor hen is dat een centrale vaststelling.
- De Nederlanders vinden dat het toenemende contact met een individuele verstandelijk gehandicapte per geval en per situatie anders verloopt: meestal neutraal maar soms ook positief of juist negatief.
- De Nederlanders vertonen een licht ontwijkend gedrag ten opzichte van mensen met een verstandelijke handicap; soms uit eigenbelang, soms in het belang van de verstandelijk gehandicapte. De mensen met een verstandelijke handicap geven bij nader inzien geen overlast.
- De Nederlanders weten zich moeilijk een houding te geven ten opzichte van mensen met een verstandelijke handicap; zij wijten dit aan hun eigen onwetendheid.
- De Nederlanders zijn niet bereid meer belasting te gaan betalen voor de toenemende integratie van mensen met een verstandelijke handicap.
- Nederlanders moeten volgens de onderzoekers meer op een passieve wijze geconfronteerd worden met mensen met een verstandelijke handicap, onder andere via infotainment, documentaires, speelfilms, maar ook in het dagelijkse leven.
- De Nederlanders denken bij mensen met een verstandelijke handicap aan mensen die niet goed mee kunnen komen in de maatschappij; deze mensen zijn vooral te herkennen aan de gelaatsuitdrukking, hun motoriek en hun spraak. Het zijn spontane, vrolijke, lieve mensen die eerlijk en gelukkig zijn, humoristisch en erg sterk. In hun gedrag zijn ze erg onvoorspelbaar en ze zijn slecht te verstaan.
- De houding van de Nederlanders ten aanzien van mensen met een verstandelijke handicap is neutraal-positief. De gevoelens die deze mensen oproepen zijn: sympathie, bezorgdheid, liefde, bewondering, vertederling. Negatieve gevoelens worden niet genoemd.

De houding van de Nederlanders ten opzichte van personen met een verstandelijke handicap is dus tamelijk neutraal en neigt iets meer naar de positieve dan naar de negatieve kant. Dit is veel positiever dan de werkers in de zorg vaak denken.

Deze neutraal-positieve houding zou kunnen samenhangen met het feit dat de Nederlandse samenleving getypeerd kan worden als een egalitaire samenleving (in de termen van Calvez). Maar er schuilt een addertje onder het gras. De toenemende individualisering van onze samenleving zou ertoe kunnen leiden dat een individualistische samenleving ontstaat. De solidariteit in de samenleving zou dan onder druk komen te staan. Het onderzoeksgegeven dat Nederlanders niet bereid zijn meer belasting te betalen voor de toenemende integratie van mensen met een verstandelijke handicap, zou daarop kunnen wijzen. Hierop zullen wij nu nader ingaan.

## **7.2 EEN SOLIDAIRE SAMENLEVING**

Het woord 'integratie' is afkomstig van het Latijnse woord 'integer'; dit betekent volgens het woordenboek van Van Dale: onschendbaar, onkreukbaar, rechtschapen. In het Latijn betekende het oorspronkelijk: onaangetast, onbeschadigd, 'heel'. Het woord integratie betekent dan ook: het maken tot en opnemen in een geheel. Maatschappelijk gezien betekent integratie dan: het als gelijkwaardig opnemen van een bevolkingsgroep in een bepaalde maatschappij. De nadruk ligt dus op het handelen van de samenleving: deze neemt op in het geheel, en wel als gelijkwaardig. Mensen, dus ook mensen met een verstandelijke handicap, zijn weliswaar individuen, maar ze staan niet los van elkaar:

- ieder mens is in zekere mate aangewezen op ondersteuning door andere mensen;
- ieder mens heeft behoefte aan relaties om zichzelf te kunnen worden;
- ieder mens heeft behoefte aan vriendschappen;
- ieder mens wil ook deelnemen aan het maatschappelijk leven.

Kortom: ieder mens heeft behoefte om te leven in een sociaal verband. Omdat ieder mens gelijkwaardig is aan alle andere mensen, heeft ieder mens er dus recht op om opgenomen te worden in de samenleving.

Volgens Begemann (1993) zal dat pas gebeuren als er sprake is van een solidaire samenleving. Het woord 'solidair' is afkomstig van het Latijnse woord 'solidus': dit betekent degelijk, hecht, stevig. Het woord solidair



betekent dan ook: door een gevoel van saamhorigheid verbonden zijn, gebonden zijn voor het geheel. Een solidaire samenleving is dus een samenleving waarin mensen met elkaar en voor elkaar leven. Dit heeft drie aspecten volgens Begemann:

- het gevoel erbij te horen en geborgen te zijn;
- het op zijn verantwoordelijkheid als lid van de samenleving aangesproken kunnen worden;
- groepsidentiteit.

In dit verband bestaan er twee problemen:

1. Het wijgevoel in de samenleving kan leiden tot een zich afzetten tegen 'buitenstaanders', bijvoorbeeld buitenlanders; in dat geval bestaat het risico, dat ook personen met een verstandelijke handicap als buitenstaanders worden beschouwd.
2. De individualisering in de samenleving begunstigt naast zelfverantwoordelijkheid en prestatiegerichtheid ook egoïsme.

Om deze beide problemen te kunnen overwinnen is een dialogische houding nodig. Begemann noemt de volgende kenmerken van een dialogisch bestaan:

- Persoon-zijn is zich-ter-beschikking-stellen van anderen.
- Mens-zijn is medemens-zijn, hetgeen inhoudt ontmoeting, communicatie, participatie.
- Medemens-zijn is veel meer dan een geheel van vaststelbare, geobjectiverde kenmerken: men wordt medemens in de interactie met een ander mens.
- Medemens-zijn moet geleerd worden in de interactie met andere mensen. Dit is meer dan het aanleren van sociale vaardigheden.
- Het dialogisch bestaan houdt ook in, dat er tijden zijn dat men verstoken is van medemens-zijn, eenzaam is of als ongelijkwaardig behandeld wordt.
- Mensen kunnen zich ook afsluiten voor het medemens-zijn.
- Medemens-zijn heeft een grens in het anders-zijn van ieder ander mens.
- Het dialogisch bestaan heeft niet alleen betrekking op medemenselijke relaties, maar ook op de samenleving als geheel en op de natuur.
- Dit dialogisch bestaan moet door alle mensen in de samenleving geleerd worden, te beginnen in de woonsituatie (gezin en buurt) en in de school. Dit houdt ook in dat er ervaringen moeten worden opgedaan met personen met een zeer ernstige en/of meervoudige handicap.

### **7.3 EEN DIALOGISCHE HOUDING**

Een dialogische houding ten opzichte van personen met een verstandelijke handicap houdt verband met een andere visie op verstandelijke handicap. In dit verband kunnen twee houdingen/visies tegenover elkaar gesteld worden (Hinz 1996): een defectologische houding leidend tot segregatie en een dialogische houding leidend tot integratie (schema 1).

Deze twee verschillende houdingen en de daarachter liggende visies leiden tot verschillende gevolgen voor personen met een verstandelijke handicap.

- De theorie die uitgaat van het anders-zijn, leidt tot beschermende, afgezonderde, vaak centrale voorzieningen, bijvoorbeeld speciale dagverblijven, speciale scholen, speciale werkplaatsen, speciale woonvoorzieningen. Binnen die voorzieningen wordt de gang van zaken bepaald door anderen dan de betrokkenen zelf.
- De theorie die uitgaat van de wisselwerking tussen gelijkheid en verscheidenheid, leidt tot geïntegreerde, decentrale voorzieningen, bijvoorbeeld reguliere dagverblijven en scholen, ondersteund werken in het bedrijfsleven, ondersteund wonen in gewone woningen. Hierin wordt een grote mate van zelfbepaling door betrokkenen nagestreefd.

Een dialogische houding in de samenleving ten opzichte van personen met een verstandelijke handicap leidt tot een gevoel van verbondenheid, tot een met en voor elkaar leven, kortom tot een solidaire samenleving, waarin integratie mogelijk wordt.

Schema 1 Verschillen tussen een defectologische en een dialogische houding

Defectologische houding	Dialogische houding
- verstandelijke handicap als toestand	- verstandelijke handicap als proces
- verstandelijk gehandicapt zijn (en blijven)	- verstandelijk gehandicapt worden (en zich zo ontwikkelen)
- toestand gevolg van hersen-organisch defect, IQ-tekort, tekorten in ontwikkeling	- proces gevolg van wisselwerking innerlijke en uiterlijke factoren
- tics, stereotypieën	- zinvolle, logische (re)actie
- oriëntatie op tekort, werken aan problemen	- oriëntatie op competentie, ondersteunen van ontwikkeling
- persoon als object, primair passief	- persoon als subject, primair actief
- weten wat het beste is voor de betrokkene	- observeren, 'meegaan' met de betrokkene
- pedagogische agressiviteit	- pedagogische begeleiding
- leren alleen van specialisten	- leren door prikkels van de omgeving
- didactische reductie, principe van de kleine stapjes	- openheid voor gemeenschappelijke situaties en ervaringen
- maatregelen en regels door professionals vastgesteld	- individuele maatstaven en stappen
- theorie van het anders-zijn	- wisselwerking van gelijkheid en verscheidenheid.

Bron: Hinz 1996

## **7.4 HET SOCIALE LEVEN VAN MENSEN MET EEN VERSTANDELIJKE HANDICAP**

De belangstelling voor het medemens-zijn, met andere woorden voor het sociale leven van mensen met een verstandelijke handicap, is een uitvloeisel van een veranderde visie op verstandelijke handicap en op de zorg voor mensen met zo'n handicap. De nadruk ligt nu niet meer op de zorg voor gezondheid, veiligheid en ontwikkeling van vaardigheden, maar op zelf gekozen dagelijkse activiteiten, een zelf gewenste levensstijl, en op de uitkomsten daarvan zoals integratie.

Deze verandering in visie begon volgens Newton e.a. (1994) met de 'ontdekking' van sociale ondersteuning als belangrijk aspect van relaties tussen leden van de samenleving. Deze 'ontdekking' wordt door hen als volgt beschreven.

Sociale ondersteuning werd in de jaren zeventig geïntroduceerd door de sociaal-psychiater Caplan en de epidemiologen Cassel en Cobb. Deze wetenschappers kwamen toen tot de conclusie dat sociale relaties de gezondheid bevorderen. Volgens Caplan kon de ambulante behandeling van individuen door specialisten in de geestelijke gezondheidszorg effectiever worden, als die vergezeld ging van sociale ondersteuning door netwerken van professionals en niet-professionals. Hij steunde hierbij op opvattingen van Cassel, volgens wie sociale processen en groepsondersteuning de (geestelijke) gezondheid in de menselijke samenleving konden beschermen. Feedback in de interactie tussen individuen speelt hierbij een rol. Cobb preciseerde die feedback door deze op te vatten als informatie die individuen ertoe brengt te geloven: (a) dat anderen voor hen zorgen en van hen houden; (b) dat zij worden gewaardeerd; (c) dat zij deel uitmaken van een netwerk van communicatie en wederzijdse verplichting.

Edgerton e.a. (1984) konden het belang van sociale ondersteuning voor personen met een verstandelijke handicap aantonen.

Geleidelijk trad er ook een verschuiving op in de waardering van sociale ondersteuning: aanvankelijk werd die ondersteuning alleen maar gezien als een middel tot een bepaald doel (bijvoorbeeld gezondheid), maar geleidelijk werd sociale ondersteuning een doel op zich. De nadruk kwam hiermee te liggen op sociale interactie; sociale ondersteuning werd gezien als een bijzonder type van sociale interactie. Onderzoek toonde aan dat de sociale interactie en de vriendschappen tussen personen met een verstandelijke handicap en andere personen in de samenleving beperkt waren. Dit leidde

er recent toe dat de nadruk kwam te liggen op sociale netwerken (dat wil zeggen mensen die met elkaar sociale interacties onderhouden) en op de stabiliteit van deze sociale netwerken (dat wil zeggen het blijven bestaan van die sociale netwerken).

Op grond van deze beschrijving concluderen Newton e.a., dat een model om het sociale leven te beschrijven er als volgt uit kan zien:

- a. het sociale netwerk van een persoon;
- b. de sociale interacties binnen dat sociale netwerk;
- c. de stabiliteit van dat sociale netwerk;
- d. de sociale ondersteuning die de betrokken persoon in dat sociale netwerk krijgt.

De eerste drie factoren zijn van belang voor de sociale ondersteuning die iemand wenst of nodig heeft. Analyse van deze drie factoren is belangrijk om te kunnen vaststellen wat voor soort professionele hulp iemand nodig heeft om de gewenste en nodige sociale ondersteuning te ontvangen. Als uit de analyse blijkt dat er specifieke tekorten bestaan aan sociale ondersteuning, dan kan hieruit specifieke professionele hulp worden afgeleid, bijvoorbeeld iemand helpen om zich aan te sluiten bij een bepaalde groep die de gewenste ondersteuning geeft; uitbreiding van de hoeveelheid sociale interactie die iemand heeft met een bepaald lid van het netwerk dat er goed in is een specifiek type sociale ondersteuning te geven, maar met wie zo iemand slechts af en toe contact heeft; iemand introduceren bij een potentieel nieuw lid van zijn sociale netwerk die een specifiek type sociale ondersteuning geeft; iemand leren hoe je sociale ondersteuning kunt krijgen van een lid van zijn sociale netwerk (familie of vrienden); iemand leren of helpen om sociale ondersteuning te geven aan anderen, zodat de kans toeneemt dat je op jouw beurt kunt rekenen op sociale ondersteuning in de loop van de tijd.

Ook Schumann e.a. (1989) zien sociale netwerken als een belangrijk onderdeel van een nieuwe visie op verstandelijke handicap en de zorg voor personen met een verstandelijke handicap. Zij omschrijven een sociaal netwerk als het dynamische vlechtwerk van sociale relaties, die in het dagelijks leven voor mensen belangrijk zijn. Toegepast op het leven van personen met een verstandelijke handicap gaat het om sociale relaties die iemand kunnen helpen om op een juiste en succesvolle wijze opgewassen te

zijn tegen de lasten van het leven van alledag. Deze sociale hulp of ondersteuning maakt sociale netwerken belangrijk. De volgende functies van een sociaal netwerk kunnen volgens hen worden onderscheiden:

- affectieve ondersteuning: emotionele stabiliteit van de betrokkene instandhouden of tot stand brengen;
- cognitieve ondersteuning: informatie geven over alledaagse zaken;
- instrumentele ondersteuning: praktische hulp bieden in het leven van alledag en in noodsituaties;
- behoud van sociale identiteit: door het lid zijn van verschillende groepen en door verschillende rollen op zich te nemen;
- verschaffing van sociale contacten: uitbreiden van het sociale netwerk, verbinden van verschillende levensgebieden, verminderen van sociale isolatie.

Het gaat hier dus om algemene ondersteuning; specifieke ondersteuning (bijvoorbeeld medische, therapeutische of pedagogische ondersteuning) is een taak voor professionals.

De betekenis van sociale netwerken zien Schumann e.a. als volgt:

1. De betekenis in de vroege kinderjaren

Als bij een kind wordt vastgesteld dat er sprake is van een verstandelijke handicap, dan kan dat onder andere tot gevolg hebben dat de contacten van het gezin met de buitenwereld geringer worden: het gezin trekt zich als het ware terug op zichzelf en dreigt hierdoor in een sociaal isolement te raken, terwijl het juist in sterkere mate aangewezen is op sociale ondersteuning. Deze ondersteuning is onder andere afhankelijk van:

- tijd en ruimte: gezinnen met een kind met een verstandelijke handicap hebben vaak weinig tijd voor sociale contacten; ook de geografische afstand (bijvoorbeeld ten opzichte van de familie) kan een belemmerende factor zijn;
- grootte en dichtheid van het sociale netwerk: de hoeveelheid personen die deel uitmaken van het netwerk en de mate waarin de andere leden van het sociale netwerk elkaar kennen, zijn van invloed op de hoeveelheid sociale ondersteuning; de dichtheid van een netwerk wordt ook wel omschreven als: de duur van de contacten, de frequentie van de contacten, wie het initiatief neemt tot de contacten, de aard van de contacten en het belang dat men aan de contacten hecht;
- de kwaliteit van de relaties;

- naast deze objectieve kenmerken van een sociaal netwerk is ook de subjectieve waarneming belangrijk. Het gaat er niet alleen om welke ondersteuning het sociale netwerk kan geven, maar ook of het gezin ziet dat die ondersteuning mogelijk is en er vervolgens feitelijk een beroep op doet.

Het is dus nodig dat een gezin professionele ondersteuning krijgt, een steun in de rug als het ware, om een beroep te gaan doen op de ondersteuning die het sociale netwerk kan geven.

2. De betekenis in de schoolperiode

Als een kind naar een speciaal dagverblijf en/of speciale school gaat, zal het niet opgenomen worden in een sociaal netwerk zoals de andere kinderen van zijn leeftijd. Het risico van sociale isolatie neemt daardoor toe. Het zou dus beter zijn wanneer zo'n kind naar een gewoon kinderdagverblijf zou gaan en vanaf 4 jaar naar de basisschool. Belangrijk is dan wel dat de andere kinderen openstaan voor sociale relaties met dit kind. Dat is weer afhankelijk van de houding van de leerkrachten en ouders van die andere kinderen. Sociale integratie is dus wel mogelijk, maar of die ook feitelijk totstandkomt, is geen vanzelfsprekendheid. Die sociale integratie is een leerproces van twee kanten: zowel van de kant van het betrokken kind en zijn ouders als van de kant van de andere kinderen en hun ouders.

3. De betekenis op volwassen leeftijd

Deelnemen aan sociale activiteiten leidt niet zonder meer tot sociale relaties. Vaak beperkt deze deelname zich tot kijken naar de activiteiten van de anderen. Sociale vaardigheden aanleren heeft echter nauwelijks effect. Actief helpen om contacten te leggen met vrijwilligers lijkt vooralsnog het belangrijkste (Garvey en Stenfert Kroese 1991).

Op de betekenis van sociale netwerken in de verschillende levensfasen gaan we in het volgende hoofdstuk nader in.

## **8 DE BETEKENIS VAN HET SOCIALE NETWERK IN VERSCHILLENDE LEVENSFASEN**

In dit hoofdstuk maken we op basis van onderzoek duidelijk, wat de feitelijke betekenis is van sociale netwerken in de verschillende levensfasen. In paragraaf 8.1 en paragraaf 8.2 beschrijven we dat in de voorschoolse periode (0-4 jaar) en in de schoolperiode (4-18 jaar) het fundament wordt gelegd voor sociale integratie. In paragraaf 8.3 laten we zien dat de periode van de jonge volwassenheid een overgangperiode is van de kinderjaren naar de volwassenheid. Vervolgens beschrijven we in de paragrafen 8.4 en 8.5, hoe die sociale integratie in sociale netwerken vorm krijgt in de volwassenheid en op oudere leeftijd (vanaf ongeveer 50 jaar). We gaan in op de sociale netwerken van degenen die nog thuis wonen, degenen die in een gezinsvervangend tehuis of socio-woning wonen, degenen die met ondersteuning in een eigen woning wonen en degenen die met ondersteuning in het vrije bedrijf werken.

### **8.1 DE VOORSCHOOLSE PERIODE**

De sociale relaties van jonge kinderen met een verstandelijke handicap zijn over het algemeen nog weinig onderzocht. Als het al gebeurd is, betreft het meestal onderzoek naar sociale relaties van kinderen met een verstandelijke handicap onder elkaar. Geleidelijk komt er ook onderzoek naar sociale relaties tussen kinderen met en kinderen zonder verstandelijke handicap.

Interessant in dit verband is een onderzoek (Guralnick e.a. 1995) naar de betekenis van de groepssamenstelling voor de interacties van kinderen met een verstandelijke handicap (30 kinderen) en kinderen zonder een verstandelijke handicap (42 kinderen). De groepen bestonden uit zes kinderen: drie groepen met alleen kinderen met een verstandelijke handicap, drie groepen met alleen kinderen zonder een verstandelijke handicap en zes geïntegreerde groepen (twee kinderen met en vier kinderen zonder een verstandelijke handicap). De kinderen waren gemiddeld ongeveer 4,5 jaar oud.

Alle kinderen in de niet-geïntegreerde groepen waren twee keer zo vaak als de kinderen in de geïntegreerde groepen aan het niets-doen. De kinderen met een verstandelijke handicap in de niet-geïntegreerde groepen



speelden vaker alleen, of wisselden vaker van de ene naar de andere spelactiviteit, of hadden meer interactie met de volwassene. Zij speelden veel minder met de andere kinderen. De kinderen met een verstandelijke handicap vertoonden in alle groepen meer negatief sociaal gedrag en dit gedrag kwam meer voor in geïntegreerde groepen. Er was tussen niet-geïntegreerde en geïntegreerde groepen geen verschil in populariteit van deze kinderen; de populariteit hield verband met het niveau van functioneren en met het voorkomen van gedragsproblemen. In de geïntegreerde groepen speelden kinderen zonder een verstandelijke handicap liever met andere kinderen zonder verstandelijke handicap; de kinderen met een verstandelijke handicap hadden geen voorkeur.

De algemene conclusie was dat kinderen met en zonder verstandelijke handicap meer interacties hadden in een geïntegreerde groep dan in een niet-geïntegreerde groep. Vooral de kinderen met een verstandelijke handicap bleken in dit opzicht voordeel te hebben van een geïntegreerde groep. Maar deze kinderen werden in geïntegreerde groepen niet volledig geaccepteerd en ook niet volledig geïntegreerd.

Kortom: ondanks de beperkte acceptatie en sociale integratie hebben kinderen met een verstandelijke handicap er meer baat bij als ze een regulier dagverblijf bezoeken dan wanneer ze naar een speciaal dagverblijf gaan. Beperkte acceptatie en sociale integratie is te verkiezen boven geen acceptatie en sociale integratie. Dit is volgens de onderzoekers in overeenstemming met ander onderzoek; hieruit bleek ook dat er sprake was van beperkte voordelen maar geen nadelen; ook kinderen zonder verstandelijke handicap bleken geen nadelen te ondervinden van geïntegreerde groepen. Het is dus zinvol om jonge kinderen met een verstandelijke handicap naar reguliere dagverblijven te laten gaan.

## **8.2 DE SCHOOLPERIODE**

Diverse onderzoeken hebben uitgewezen dat het bezoeken van geïntegreerde scholen een positiever effect heeft op de sociale interacties van kinderen met een verstandelijke handicap dan het bezoeken van een speciale school. Op de schoolse vaardigheden is er geen positief en ook geen negatief effect. Vanwege het positieve effect op de sociale interacties (bij een gelijk blijven van de prestaties op schoolse vaardigheden) kunnen kinderen met een verstandelijke handicap dus beter naar een geïntegreerde dan naar een speciale school gaan. Verschillende factoren zijn hierbij belangrijk.

- De rol van de leerkrachten. Deze moeten kinderen met een verstandelijke handicap het gevoel geven dat ze deel uitmaken van de schoolgemeenschap en ze moeten hen helpen relaties te leggen.
- De rol van de leeftijdgenoten. Deze zullen moeten leren hoe ze moeten omgaan met kinderen met een verstandelijke handicap.
- De rol van de activiteiten. Bepaalde activiteiten kunnen interacties tussen schoolkinderen met en zonder een verstandelijke handicap bevorderen, bijvoorbeeld: werken in groepjes, helpen van medeleerlingen bij het schoolwerk, toneelspelletjes, kamperen.

Het belangrijkste blijkt sociale vaardigheden aanleren. Snell en Vogtle (1997) noemen een aantal strategieën om sociale relaties op school te bevorderen.

1. Aanleren van sociale vaardigheden in echte situaties. Sociale vaardigheden moeten niet in kunstmatige situaties aangeleerd worden, maar in de klas waarin het kind zit en met de leerlingen die in die klas zitten.
2. Aanleren van sociale vaardigheden aan leeftijdgenoten. Ook de andere kinderen in de klas moeten leren omgaan met een klasgenootje met een verstandelijke handicap. Zij moeten leren hoe zij dit klasgenootje kunnen ondersteunen. Uit onderzoek blijkt dat dit helaas niet in alle gevallen lukt.
3. Aanleren van belangrijke sociale vaardigheden. Het gaat er niet alleen om dat de kinderen met een verstandelijke handicap sociale vaardigheden aanleren; het gaat er ook om welke vaardigheden worden aangeleerd. Het moet in ieder geval gaan om vaardigheden die in de betreffende groep kinderen belangrijk worden gevonden.
4. Leren omgaan met teleurstelling. Kinderen met een verstandelijke handicap moeten worden voorbereid op de echte wereld. Deze is niet altijd vriendelijk. Soms moeten de kinderen ervaren dat ze niet mee mogen doen of dat niemand met hen wil spelen. Met dit soort teleurstellingen moeten ze leren omgaan. Bijvoorbeeld moeten ze leren om niet te reageren met agressie of destructie.
5. Bevorderen van horizontale relaties. In de omgang met kinderen met een verstandelijke handicap nemen kinderen zonder een verstandelijke handicap nog al eens de leidende rol op zich. Ze zullen dan vaak dominerend en bemoeierig optreden. Daarom is het belangrijk om activiteiten te bevorderen die een meer gelijkwaardig ('horizontaal') karakter hebben, zoals kansspelletjes of beurtspelletjes.
6. Bevorderen van activiteiten waaraan iedere deelnemer plezier kan beleven. Hoewel bevordering van langdurige vriendschappen met een

zekere diepgang gewenst is, moeten wij toch realistisch zijn. Daarom moeten wij mikken op regelmatige interactie waaraan niet alleen de kinderen met een verstandelijke handicap, maar ook de kinderen zonder een verstandelijke handicap plezier beleven. Een plezierige interactie nodigt uit tot meer interactie en scheidt daarmee een zekere regelmatigheid.

Succesvolle integratie in reguliere kinderdagverblijven en in de basisschool is een belangrijke voorwaarde voor sociale integratie in de samenleving op volwassen leeftijd. Zowel personen met een verstandelijke handicap als personen zonder een verstandelijke handicap leren op zo'n manier hoe zij op een wederzijds bevredigende wijze met elkaar kunnen omgaan. Deze positieve ervaringen vormen een positieve basis voor het latere leven.

### **8.3 DE PERIODE VAN DE JONGE VOLWASSENHEID**

De periode van de jonge volwassenheid is een overgangperiode tussen jeugd en volwassenheid. De jeugdijaren kunnen worden gezien als de jaren van voorbereiding. De periode van de jonge volwassenheid kan worden gezien als de geleidelijke afloop van de voorbereiding en het geleidelijke begin van het volle leven. Over het algemeen is er weinig onderzoek gedaan naar deze periode. Het meeste onderzoek heeft bovendien nog betrekking op personen met een lichte verstandelijke handicap.

Welke factoren zijn nu belangrijk in deze periode? McGrew e.a. (1992) deden hiertoe een onderzoek onder 239 jongvolwassenen: zij vonden zes factoren die belangrijk zijn voor leven in de samenleving:

- werk/economische integratie;
- woonomgeving;
- recreatie/vrije tijd;
- ondersteuning door sociaal netwerk;
- ondersteuning door professionele zorg;
- tevredenheid van de betrokken persoon.

De eerste twee van deze factoren varieerden duidelijk met het niveau van functioneren: personen met een lager niveau van functioneren hadden minder vaak betaald werk en hadden meer begeleiding in de woonomgeving.

Het sociale netwerk (met name de relaties met leeftijdgenoten) werd onderzocht door Koller e.a. (1988). Zij vergeleken 74 jongvolwassenen met

een lichte verstandelijke handicap met 74 jongvolwassenen zonder handicap; de gemiddelde leeftijd was 22 jaar. De personen met een lichte verstandelijke handicap hadden minder goede vrienden dan hun leeftijdgenoten. Ook hadden ze minder contacten met leeftijdgenoten dan personen zonder handicap. Van de mannen met een lichte verstandelijke handicap waren er minder getrouwd dan van de mannen zonder handicap; de ongerouwden met een lichte verstandelijke handicap hadden minder contacten met vrouwen dan de mannen zonder handicap. Voor de vrouwen waren de verschillen vergelijkbaar. Maar in tegenstelling tot de verschillen bij de mannen waren de verschillen bij de vrouwen statistisch niet significant. Ten slotte hadden de personen met een lichte verstandelijke handicap minder vrienden overgehouden van hun school, dan hun leeftijdgenoten zonder handicap.

De bovengenoemde 74 personen met een lichte verstandelijke handicap maakten deel uit van een onderzoeksgroep van 120 personen met een lichte verstandelijke handicap. Van die 120 personen kregen 97 personen geen professionele begeleiding meer; ze werden vergeleken met 23 personen met een lichte verstandelijke handicap die naar een dagverblijf gingen. De vrouwen die geen professionele begeleiding meer kregen, hadden minder contacten met leeftijdgenoten dan de vrouwen die naar een dagverblijf gingen en dan de mannen die geen professionele begeleiding meer kregen, maar ze waren wel vaker getrouwd.

De conclusie van de onderzoekers was dat de sociale isolatie van degenen die een dagverblijf bezochten, minder was. De contacten die ze hadden bleven echter beperkt tot andere personen met een lichte verstandelijke handicap en behoefden ondersteuning van de ouders. De sociale isolatie onder personen met een lichte verstandelijke handicap zonder begeleiding was aanzienlijk; zij leefden meer geïsoleerd dan hun leeftijdgenoten met een lichte verstandelijke handicap die wel professionele begeleiding kregen.

#### **8.4 DE PERIODE VAN DE VOLWASSENHEID**

Over het algemeen is er meer bekend over het sociale netwerk van volwassenen met een verstandelijke handicap die in een woonvoorziening wonen dan over dat van de volwassenen met een verstandelijke handicap die nog thuis wonen. Wel is het volgende bekend: in vergelijking met personen die in een woonvoorziening of in een instituut wonen, hebben personen die thuis wonen, kleinere sociale netwerken die primair zijn samengesteld uit

familieleden; ook brengen deze personen de meeste vrije tijd door met familieleden; ten slotte krijgen ze weinig professionele ondersteuning (Krauss e.a. 1992). Om meer inzicht te krijgen in het sociale netwerk van volwassenen met een verstandelijke handicap die nog thuis wonen, deden Krauss e.a. (1992) een onderzoek onder 418 gezinnen. De moeders waren gemiddeld ruim 65 jaar oud (variërend van 55 tot 85 jaar); 67% van de moeders was getrouwd, 28% was weduwe. Hun zonen (54%) en dochters waren gemiddeld 33 jaar oud (variërend van 15 tot 66 jaar); 38% had een lichte, 41% een matige en 21% een (zeer) ernstige verstandelijke handicap; ruim 38% had Down's syndroom; 88% had een goede gezondheid. [Gegevens over de vaders zijn niet vermeld.]

Het gemiddelde aantal leden van het sociale netwerk was zeven. Maar er was sprake van een aanzienlijke variatie: bij een kwart bestond het netwerk uit tien of meer personen; bij een vijfde uit drie of minder personen. Gemiddeld bestond een netwerk voor 31% uit ouders, voor 27% uit broers en zussen en voor 18% uit andere familieleden; samen dus drie kwart van het hele netwerk. De duur van het netwerkcontact was gemiddeld 26 jaar en het gemiddelde contact was wekelijks tot enkele malen per week. De gemiddelde leeftijd van de leden van het netwerk was 43 jaar. Slechts 23% van de netwerkleden waren leeftijdgenoten.

Gemiddeld werden ruim drie typen ondersteuning gegeven *aan* de persoon met een verstandelijke handicap: bevorderen van zelfrespect, geruststellen in moeilijke situaties en zorgen dat de betrokken persoon werd verzorgd als hij ziek was. Gemiddeld werden twee typen ondersteuning gegeven *door* de persoon met een verstandelijke handicap aan een lid van het netwerk, namelijk bevorderen van zelfrespect en geruststellen. Ongeveer 83% van de leden van het sociale netwerk waren ook leden van het sociale netwerk van de moeder. Personen met een ernstige of diepe verstandelijke handicap hadden een kleiner netwerk, waarin de ouders een hoger aandeel hadden en personen die meer dan vijf jaren jonger waren een geringer aandeel. Ze kregen en gaven ook minder typen ondersteuning. Als ze al vrienden hadden, dan waren dat altijd ook vrienden van de ouders. Degenen die geen vrienden hadden, kregen ook de meeste professionele hulp. Het netwerk van mannen bestond uit meer familieleden en het netwerk van vrouwen uit meer vrienden.

Vergeleken met degenen die in een woonvoorziening woonden, kregen degenen die thuis woonden weinig professionele ondersteuning, hadden ze

minder vrienden en meer blijvende relaties met familieleden. Hun sociale netwerken overlaptten grotendeels met die van hun moeder.

Samenvattend kan gesteld worden dat het sociale netwerk van volwassenen met een verstandelijke handicap die nog thuis wonen, sterke en zwakke kanten heeft. De sterke kant is dat het sociale netwerk is ingebed in de familierelaties en daardoor een lange duur en een hoge mate van stabiliteit heeft. De zwakke kant is dat het aantal vriendschappen met leeftijdgenoten beperkt is.

Hoe is het gesteld met het sociale netwerk van personen met een verstandelijke handicap die niet meer thuis wonen?

Weidner en Schneider (1994) deden een onderzoek naar sociale integratie en het sociale netwerk van 76 bewoners van socio-woningen en 76 bewoners van gezinsvervangende tehuizen. Zij kwamen tot de volgende bevindingen:

- De fysieke integratie van bewoners van socio-woningen en gezinsvervangende tehuizen vertoonde grote overeenkomsten. De socio-woningen waren kleinschaliger van opzet en vielen niet op tussen de overige bebouwing; dat gold ook voor de helft van de gezinsvervangende tehuizen.
- De functionele integratie van de beide groepen bewoners was voldoende, voor zover het ging om het gebruik van voorzieningen waarbij het gebruik van contacten vrij beperkt blijft. Als echter gekeken werd naar deelname aan sporten en lidmaatschappen van verenigingen, bleef het merendeel van de bewoners zich richten op clubs die speciaal bedoeld waren voor personen met een verstandelijke handicap. Tussen de bewoners van socio-woningen en de bewoners van gezinsvervangende tehuizen werden geen significante verschillen gevonden.
- De sociale integratie zag er minder rooskleurig uit. Het merendeel van de bewoners van beide groepen had wel regelmatig contact met familieleden en normale oppervlakkige contacten met medebewoners en winkelpersoneel. Slechts een minderheid was lid van een 'gewone' sportvereniging of volgde een 'gewone' cursus. In dit opzicht waren er geen verschillen tussen de bewoners van socio-woningen en de bewoners van gezinsvervangende tehuizen. Er waren wel verschillen in de mate waarin de bewoners van de beide woonvormen hun burens kenden: meer bewoners van socio-woningen kenden hun burens en hadden (oppervlakkig) contact met deze burens.

De conclusies over het sociale netwerk kunnen als volgt worden samengevat.

Het merendeel van de bewoners van socio-woningen en gezinsvervangende tehuizen had geen vaste relatie maar wel contact met familieleden, wel contact met vrienden of kennissen, geen bezoekvrijwilligers en slechts oppervlakkig contact met de burens. De groepsleiding beoordeelde het sociale netwerk over het algemeen positief, zowel het aantal relaties als de diepgang ervan.

Naast deze overeenkomsten waren er ook statistisch significante verschillen:

- meer bewoners van gezinsvervangende tehuizen zagen hun familie eens per week of vaker (49% tegen 18%);
- meer bewoners van sociowoningen hadden contact met vrienden en kennissen (88% tegen 63%) (het merendeel van die vrienden en kennissen had zelf ook een verstandelijke handicap);
- meer bewoners van socio-woningen kenden een of meer burens (91% tegen 60%) en hadden vrienden/kennissen onder de burens (38% tegen 17%).

Hoe is het gesteld met het sociale netwerk van degenen die zelfstandig wonen met ondersteuning (supported living)? Omdat deze vorm van wonen minder lang bestaat dan de andere vormen, is daar nog weinig onderzoek naar gedaan. Ralph en Usher (1995) interviewden 54 volwassenen met een verstandelijke handicap die ondersteund woonden, over hun sociale interacties. Uit de antwoorden bleek dat zij twee keer zo veel contacten hadden met andere personen met een verstandelijke handicap als met begeleiders en met personen zonder een handicap samen. De helft van de geïnterviewde personen had helemaal geen sociale contacten met personen zonder handicap en een kwart met slechts een of twee personen. Minder dan een op de vijf had sociale contacten met meer dan drie personen zonder handicap. Naarmate iemand meer sociaal contact had met begeleiders, had betrokkene ook meer sociaal contact met andere personen met een verstandelijke handicap en minder met personen zonder handicap. Degenen die voorheen in een begeleidde woonvoorziening hadden gewoond, hadden meer sociale contacten dan degenen die altijd thuis hadden gewoond, maar het betrof dan meestal sociale contacten met andere personen met een verstandelijke handicap. Degenen die in een buitenwijk van een grote stad woonden, hadden minder contacten met personen zonder handicap dan bewoners van centra van steden.

Hoe is het gesteld met de sociale contacten van degenen die ondersteund werken (supported employment)? Ferguson e.a. (1993) observeerden hiertoe het gedrag van zes werkers met een verstandelijke handicap en zes werkers zonder een handicap in dezelfde situatie. Uit deze observaties bleek dat werkers zonder handicap driemaal vaker het initiatief namen tot sociaal contact dan werkers met een verstandelijke handicap. Het betrof met name opdrachten aan medewerkers, vragen aan medewerkers, plagerijtjes en grapjes maken. Werkers met een verstandelijke handicap werden vaker gegroet en kregen meer complimentjes. Naarmate iemand met een verstandelijke handicap meer sociale contacten had met de jobcoach, nam hij minder het initiatief tot sociaal contact met personen zonder handicap. Uit het gedrag en de commentaren van de werkers zonder handicap kon niet worden opgemaakt of zij hun collega's met een verstandelijke handicap als hun 'gelijken' zagen.

## **8.5 DE PERIODE VAN DE OUDERDOM**

Het percentage ouderen onder personen met een verstandelijke handicap is de laatste tien jaren aanzienlijk toegenomen. In dit verband spreekt men wel van vergrijzing.

Een van de zeer weinige onderzoeken naar sociale contacten van ouderen met een verstandelijke handicap is verricht door Anderson e.a. (1992). De door hen onderzochte groep bestond uit 235 ouderen, wonend in een pleeggezin, een klein gezinsvervangend tehuis (met minder dan 16 personen), in een groot gezinsvervangend tehuis en in een instituut. Van de totale groep had slechts 45% ooit contact gehad met de burens, 14% was ooit bij de burens op bezoek geweest; 53% had nooit vrienden bezocht of had geen vrienden; 31% had regelmatig contact met personen die geen handicap hadden (begeleiders niet meegerekend). Ongeveer de helft had nooit contact met familie. Dit gold voor de totale groep, maar er waren grote verschillen tussen de typen woonvoorzieningen.

Personen wonend in pleeggezinnen en in kleine gezinsvervangende tehuizen hadden vaker hun burens ontmoet. Personen die in een pleeggezin woonden waren ook vaker bij hun burens op bezoek geweest. Ze gingen ook vaker op bezoek bij vrienden en hadden regelmatig contact met personen zonder handicap. Personen die in een pleeggezin of in een klein gezinsvervangend tehuis woonden, maakten ook veel meer gebruik van de samenlevingsvoorzieningen zoals warenhuizen, winkels, kerken, banken en



dergelijke; ook werden ze veel meer ingeschakeld bij huishoudelijke activiteiten. Kortom: bij ouderen die in een pleeggezin of in een klein gezinsvervangend tehuis woonden, was er vaker sprake van integratie binnen en buiten de woonvoorziening, op diverse terreinen.

Het verschil in sociale integratie tussen de typen woonvoorzieningen hield uiteraard verband met het niveau van functioneren, met incontinentie en met leeftijd:

- als personen die met betrekking tot niveau van functioneren en incontinentie vergelijkbaar waren, in de vier typen woonvoorzieningen met elkaar vergeleken werden, dan waren de personen die in grote gezinsvervangende tehuizen en in instituten woonden veel minder geïntegreerd dan de personen in pleeggezinnen en kleine gezinsvervangende tehuizen;
- als ouderen in pleeggezinnen en kleine gezinsvervangende tehuizen vergeleken werden met jongeren in pleeggezinnen en kleine gezinsvervangende tehuizen, dan waren die ouderen niet beter sociaal geïntegreerd dan de jongeren in die voorzieningen, ofschoon die ouderen op een hoger niveau functioneerden en meer mobiel waren.

Samenvattend: de sociale integratie verbetert aanzienlijk als (oude) personen in een pleeggezin of klein gezinsvervangend tehuis wonen. Dat wil niet zeggen dat er niet nog meer verbeteringen mogelijk zijn. Zo moeten bijvoorbeeld begeleiders in gezinsvervangende tehuizen zich meer inspannen om contacten te leggen en te ondersteunen tussen de bewoners en hun burens; dit blijkt duidelijk vruchtbaar te zijn volgens de onderzoekers.

## 9 VERANDERINGEN IN DE LOOP VAN DE TIJD

Newton e.a. (1995) deden een onderzoek naar de stabiliteit van het netwerk van personen met een verstandelijke handicap. Het betrof elf bewoners van een gezinsvervangend tehuis, die contact hadden met veertien personen in de samenleving gedurende gemiddeld 6,5 jaar. Van deze elf bewoners konden er vijf niet spreken en twee moeilijk spreken; twee bewoners gebruikten een rolstoel om zich voort te bewegen; twee bewoners hadden een ernstige gedragsstoornis (automutilatie en agressie); een bewoner had naast de verstandelijke handicap een psychische stoornis. De veertien personen in de samenleving hadden minstens nóg een vriend met een verstandelijke handicap; ze hadden enige opleiding om met mensen met een verstandelijk handicap te werken en hadden ook gewerkt met iemand met een verstandelijke handicap; op het moment van het onderzoek werkten ze in deeltijd als begeleider van mensen met een verstandelijke handicap.

Het onderzoek was erop gericht om inzicht te krijgen in factoren die van belang zijn voor de stabiliteit van de sociale contacten. Dit bleken vier factoren te zijn.

1. De contactpersonen in de samenleving hadden vroeger als zorgverleners gewerkt met mensen met een verstandelijke handicap.
2. De contactpersonen waren bereid om allerlei praktische hindernissen te overwinnen, zoals de fysieke afstand tot de woonvoorziening, de rolstoelgebondenheid van de betrokken bewoner, vervoer enzovoort.
3. De contactpersonen hadden de ervaring dat de relatie leidde tot wederzijdse ondersteuning: de ondersteuning die zij gaven bestond gewoonlijk uit emotionele ondersteuning, vaak uit toegang geven tot andere mensen, informatie, materiële hulp en dienstverlening en soms uit hulp bij belangrijke beslissingen. Hierbij was niet alleen tastbare wederkerigheid (bijvoorbeeld kaarten, cadeautjes geven) maar ook immateriële wederzijdsheid (bijvoorbeeld complimentjes geven, acceptatie) van belang.
4. Andere factoren waren de wederzijdse behoefte om door te gaan, de behoefte van de persoon met de verstandelijke handicap aan deze relatie, persoonlijkheidskenmerken van de betrokken persoon met de handicap zoals enthousiasme, gevoel voor humor enzovoort.

Deze vier factoren bleken overigens maar van zeer beperkte betekenis te zijn. Unieke factoren bleken een veel grotere invloed te hebben. Het is moeilijk om op grond van algemene kenmerken twee personen te vinden die bij elkaar ‘passen’. Het is daarom beter om personen met een verstandelijke handicap veel personen zonder handicap te laten ontmoeten in de hoop dat het een keer ‘klikt’. Daarbij moeten zo veel mogelijk hindernissen uit de weg worden geruimd. Ten slotte wijzen de onderzoekers erop, dat een stabiele sociale relatie weliswaar nog geen vriendschap is, maar wel een noodzakelijke voorwaarde voor vriendschap.

Fleming en Stenfert Kroese (1990) onderzochten de kwaliteit van het bestaan van zeventien volwassenen *een jaar na de verhuizing* naar een klein gezinsvervangend tehuis (met drie à vier bewoners). Het ging om negen bewoners die vanuit een instituut verhuisden en acht bewoners die vanuit een grote woonvoorziening in de samenleving verhuisden. De belangrijkste uitkomsten waren de volgende.

- De bewoners gingen vooral vooruit in redzaamheidsvaardigheden, maar dit betrof vooral huishoudelijke vaardigheden en (in mindere mate) vaardigheden met betrekking tot hygiëne en gezondheid, en eten, drinken en kleden. Dit ging echter niet vanzelf; gerichte ondersteuning door de begeleiders was een noodzakelijke voorwaarde. Die gerichte ondersteuning was afhankelijk van een goede opleiding in dit opzicht.
- De participatie aan de samenleving (winkels, vervoer, openbare gebouwen enzovoort, ook wel functionele integratie genoemd) was beperkt. Er waren weinig relaties met niet-gehandicapte personen in de samenleving (sociale integratie). Respect voor de persoon met een verstandelijke handicap en hun keuzes was beperkt. Voldoende personeel, vervoer en financiën bleken in dit verband belangrijk.

Kortom: de ondersteuning door de begeleiders lijkt zich meer te richten op de ontwikkeling van vaardigheden dan op de participatie en opbouw van sociale netwerken.

Lord en Pedlar (1991) onderzochten de uitkomsten *vier jaren na een verhuizing* vanuit een instituut naar een klein gezinsvervangend tehuis. Zij kwamen tot de volgende bevindingen.

- De groepen waren willekeurig samengesteld, zonder rekening te houden met de vraag of de bewoners wel bij elkaar pasten wat betreft de zaken die zij belangrijk vonden. Dit leidde tot fricties met name met

bewoners die niet konden lopen of praten. In dit opzicht leken de groepen op instituutsgroepen.

- De gang van zaken in de groepen was sterk afhankelijk van de mate waarin de begeleiders zelf werden ondersteund door leidinggevendenden. Als de leidinggevendenden weinig ondersteuning gaven, voelden de begeleiders zich geïsoleerd en dit leidde dan vaak tot een ‘inrichtingscultuur’.
- De participatie aan de samenleving (functionele integratie) was weliswaar voldoende, maar die participatie verliep vaak weinig natuurlijk: de begeleiders zagen de bevordering van die participatie als ‘werk’ en diens gevolg had die participatie een ‘geprogrammeerd’ karakter.
- De sociale netwerken van de bewoners waren beperkt. Velen waren voor sociale en emotionele ondersteuning in hoge mate afhankelijk van hun begeleiders.

De conclusie van de onderzoekers was dat de bewoners er na de verhuizing uit het instituut op vooruit waren gegaan: zij voelden zich gelukkiger, gingen vooruit in redzaamheid (vooral huishoudelijke vaardigheden, eten, drinken en hygiëne), hadden meer contact met hun familie en met de samenleving. Maar er bleef nog veel te wensen over:

Ten eerste stopt de de-institutionalisatie niet na de verhuizing, maar begint dan pas: het is een proces dat onder andere voldoende financiën vereist.

Ten tweede moeten er meer alternatieven gezocht worden voor het wonen in groepsverband; door in groepen te wonen komen de bewoners in sociaal-emotioneel opzicht te weinig aan hun trekken. Normalisatie alleen is niet voldoende.

Ten derde moet integratie van personen met een (verstandelijke) handicap in de samenleving een onderdeel zijn van een meeromvattende samenlevingsopbouw.

Lowe en De Paiva (1991) deden een onderzoek over een *periode van vijf jaren* naar de sociale contacten van 92 bewoners van gewone woningen (1 tot 6 bewoners per woning), in een instituut of in het eigen gezin. De uitkomsten van het onderzoek wezen uit dat bij de bewoners in de gewone woningen en in het eigen gezin sprake was van een toename van het aantal plekken in de samenleving waar ze contact mee hadden, en van een toename van het aantal contacten op zo'n plek. Het ging vooral om parken, winkels, cafés en

clubs voor verstandelijk gehandicapten. Ongeveer 29% van degenen die in de gewone woningen of thuis woonden, had contact met vrienden, tegen bijna 5% van degenen die in het instituut woonden. De laatstgenoemden hadden ook wat minder contact met familieleden. Opvallend was het gebrek aan vriendschappen voor de hele groep. De onderzoekers merken in dit verband op dat vriendschappen niet kunstmatig tot stand gebracht kunnen worden. Wel kunnen er gelegenheden geschapen worden om nieuwe kennissen te ontmoeten. Hobbyclubs en sportclubs zijn zulke gelegenheden; cafés, bioscopen en disco's daarentegen zijn meer geschikt om bestaande relaties te verdiepen. Een belangrijke taak in de totstandbrenging van nieuwe contacten en de opbouw van sociale structuren en netwerken is weggelegd voor de begeleiders.

## 10 EEN BEELD VAN EEN NETWERK

In dit hoofdstuk proberen we om het voorgaande op een overzichtelijke wijze samen te vatten. Op zo'n manier kan een beeld ontstaan van de mogelijkheden en beperkingen in de sociale relaties en sociale netwerken van mensen met een verstandelijke handicap.

Uitgangspunt was de integratie van personen met een verstandelijke handicap in de samenleving. We stelden dat die integratie samenhangt met de manier waarop de samenleving is ingericht en met de waarden en normen die hierbij een rol spelen. Dit illustreerden we met de onderzoeken van Calvez en Elias e.a. Toegepast op de Nederlandse situatie werd duidelijk dat de houding van de Nederlanders ten opzichte van personen met een verstandelijke handicap over het algemeen neutraal-positief is. Dit zou erop kunnen wijzen dat wij in Nederland een samenleving hebben waarin mensen met een verstandelijke handicap een gelijkwaardige positie hebben. Maar gezien de individualisering in onze samenleving is het niet uitgesloten dat die houding zou kunnen veranderen, namelijk neutraal-negatief zou kunnen worden. De solidariteit met mensen met een verstandelijke handicap zou kunnen afnemen.

Daarom gingen we vervolgens na wat belangrijk is voor de instandhouding van een samenleving, waarvan de leden solidair zijn met die leden die een verstandelijke handicap hebben. Een houding ten opzichte van medeburgers waaruit blijkt dat men deze medeburgers als gelijkwaardig beschouwt en men zich verbonden met hen voelt, blijkt een belangrijke voorwaarde te zijn. Zo'n houding moet gevormd worden in de loop van de ontwikkeling. Dit gebeurt door ervaringen in de omgang met andere mensen. Belangrijk in de omgang met mensen met een verstandelijke handicap is dat aan die ervaringen mede vorm wordt gegeven door de manier waarop begeleiders van personen met een verstandelijke handicap met deze personen omgaan. Die omgang moet 'model' staan voor de wijze waarop de andere burgers in de samenleving met deze personen kunnen omgaan.

Nu is 'de samenleving' een vaag, ongrijpbaar geheel. 'De samenleving' wordt concreet in de sociale **netwerken** waarin burgers in de samenleving leven.

Het sociaal netwerk van een persoon kan worden omschreven als:

- de mensen die belangrijk zijn voor die persoon;
- de mensen die samen met die persoon activiteiten verrichten.

Over het algemeen bestaat een sociaal netwerk van een persoon uit ouders, familieleden, vrienden, burens, andere kinderen op de peuterspeelzalen, dagverblijven of op school, andere volwassenen op het werk, andere mensen die vrijwillig met de persoon optrekken.

Kenmerken van een sociaal netwerk zijn:

- a. de omvang: de hoeveelheid personen waaruit het sociale netwerk bestaat;
- b. de dichtheid: de mate waarin de andere leden van het sociale netwerk elkaar kennen; de duur, frequentie en aard van de contacten en het gewicht dat men aan die contacten hecht;
- c. de structuur: de sociale rollen van de leden van het sociale netwerk;
- d. de kwaliteit:
  - de stabiliteit van het sociale contact (= sociale integratie);
  - de mate waarin een persoon de gewenste of nodige sociale ondersteuning krijgt.

Binnen het sociale netwerk vinden sociale interacties plaats. Een speciaal type sociale interactie is de sociale **ondersteuning**. De sociale ondersteuning heeft een aantal functies:

- a. materiële (instrumentele) ondersteuning: praktische hulp bieden in allerlei (nood)situaties van alledag;
- b. cognitieve ondersteuning: informatie geven over alledaagse zaken;
- c. affectieve (emotionele) ondersteuning;
- d. feedback: sociale identiteit verkrijgen door lid te zijn van sociale netwerken die verschillende levensgebieden verbinden en sociale isolatie verminderen.
- e. begeleiding: professionele sociale ondersteuning ter bevordering van de geestelijke gezondheid en adaptief gedrag.

In dit verband is het belangrijk onderscheid te maken tussen het objectieve en het subjectieve sociale netwerk. Het objectieve sociale netwerk is het feitelijk bestaande netwerk. Het subjectieve sociale netwerk is het sociale netwerk voor zover het door de betrokken persoon wordt waargenomen als een steun in de rug. De professionele begeleiding heeft onder andere tot taak om de betrokken persoon te stimuleren een beroep te gaan doen op de ondersteuning door het sociale netwerk.

Geleidelijk is er een verschuiving opgetreden van de sociale ondersteuning als middel tot een bepaald doel (zie bovengenoemde functies) naar sociale ondersteuning als doel op zichzelf.

Sociale ondersteuning als doel wordt 'dialogoog' genoemd. De dialogische houding en de sociale netwerken vormen belangrijke onderdelen van de hedendaagse visie op verstandelijke handicap en de ondersteuning van personen met een verstandelijke handicap.

De dialogische houding moet geleerd worden in de concrete omgang met andere personen. Succesvolle integratie in het gezin, in reguliere dagverblijven en in de reguliere basisschool is een belangrijke voorwaarde voor sociale integratie op volwassen leeftijd. Zowel personen met als personen zonder een handicap leren op zo'n manier hoe zij op een wederzijds bevredigende wijze met elkaar kunnen omgaan. Deze positieve ervaringen in de kinder- en jeugdijaren vormen een goede basis voor het latere leven. De kinder- en jeugdijaren (tot 18 jaar) kunnen in dit opzicht dus ook worden gezien als de jaren van voorbereiding op de jaren der volwassenheid. De periode van de jonge volwassenheid (ongeveer 18-30 jaar) vormen in dit opzicht een overgangperiode tussen jeugd en volwassenheid; ze kunnen gezien worden als het geleidelijke einde van de voorbereiding op en het geleidelijke begin van het volle leven.

Wat is nu belangrijk voor het volle leven? Dit blijken de volgende zes aspecten te zijn:

- wonen;
- werken;
- vrije tijd /recreatie;
- ondersteuning door het sociale netwerk;
- ondersteuning door professionele zorgverleners;
- tevredenheid van de betrokken persoon.

Het sociale netwerk is het meest onderzocht met betrekking tot het wonen en in geringere mate met betrekking tot de dagbesteding. Uit de diverse onderzoeken komt het volgende beeld naar voren.

1. Wonen

Volwassenen en ouderen die *thuis* wonen, hebben een sociaal netwerk dat is ingebed in de familierelaties, maar het aantal vriendschappen met leeftijdgenoten is beperkt. Ze gaan regelmatig op bezoek bij vrienden en



hebben regelmatig contact met personen zonder handicap. Ze maken ook meer gebruik van samenlevingsvoorzieningen zoals winkels, banken, kerken en dergelijke. De sociale contacten zijn zeer stabiel. Volwassenen die *zelfstandig wonen met ondersteuning* (supported living) hebben minder contact met personen zonder een verstandelijke handicap dan met personen met een verstandelijke handicap. Degenen die voorheen thuis woonden, hebben minder contacten dan degenen die voorheen in een woonvoorziening woonden.

Volwassenen en ouderen die in een *kleine woonvoorziening in de samenleving* (sociowoning of klein gezinsvervangend tehuis) wonen, hebben enig contact met familieleden en burens, maar vooral met andere personen met een verstandelijke handicap.

Volwassenen die in een *grote woonvoorziening in de samenleving* (groot gezinsvervangend tehuis, gedeconcentreerde wijk) wonen, hebben weinig sociale contacten.

Volwassenen die in een *instituut* wonen, hebben weinig sociale contacten.

Personen die in een instituut of in een grote woonvoorziening in de samenleving wonen, zijn veel minder sociaal geïntegreerd dan vergelijkbare personen die in een gezin of in een kleine woonvoorziening in de samenleving wonen. Volwassenen die vanuit een instituut of een grote woonvoorziening in de samenleving verhuisden naar een kleine woonvoorziening in de samenleving of naar een project ondersteund wonen of naar een (pleeg)gezin, kregen meestal meer sociale contacten en participeerden meer in de samenleving.

Kortom: er zijn meer sociale contacten in gezinnen en kleine woonvoorzieningen in de samenleving dan in grote woonvoorzieningen in de samenleving en in instituten.

## 2. Dagbesteding

Jongvolwassenen met een lichte verstandelijke handicap die een dagverblijf bezoeken, hebben meer sociale contacten met andere personen (met een verstandelijke handicap) dan leeftijdgenoten die geen professionele begeleiding krijgen.

Volwassenen die ondersteund werken (supported employment) initiëren minder contacten dan niet-gehandicapten in dezelfde werksituatie. Dit geldt met name voor degenen die meer sociale contacten hebben met een jobcoach.

Er zijn meer sociale contacten in speciale dagbestedingssituaties (maar dan wel alleen met andere personen met een verstandelijke handicap) dan in niet-begeleide, gewone dagbestedingssituaties. In ondersteunde gewone dagbestedingssituaties zijn er meer sociale contacten, tenzij de ondersteuning door professionals te intensief is; dan gaan ze zich meer op de professionals richten.

Normalisatie van wonen en dagbesteding is dus een noodzakelijke voorwaarde voor sociale contacten, met name met personen zonder verstandelijke handicap. Maar normalisatie is geen voldoende voorwaarde. Er is meer voor nodig. Wat dan?

1. Sociale redzaamheidsvaardigheden aanleren, waar de ondersteuning door de begeleiders in woonvoorzieningen vooral op gericht lijkt te zijn, blijkt nauwelijks effecten te hebben.
2. Ook de deelname aan sociale activiteiten door personen met een verstandelijke handicap leidt niet zonder meer tot sociale relaties. Vaak blijkt deze deelname zich te beperken tot kijken naar de activiteiten van personen zonder verstandelijke handicap.
3. Wonen in groepsverband leidt ertoe dat de bewoners met een verstandelijke handicap meer sociale contacten krijgen, maar vooral met andere personen met een verstandelijke handicap. Ze komen daardoor in sociaal-emotioneel opzicht te weinig aan hun trekken.
4. Actief werken aan en ondersteunen van de opbouw van sociale netwerken door de professionele begeleiders lijkt vooralsnog het belangrijkste. Het gaat erom personen te vinden die vrijwillig stabiele sociale contacten willen onderhouden met personen met een verstandelijke handicap.
5. Unieke factoren blijken het belangrijkste te zijn om sociale relaties tot stand te brengen. Het is moeilijk om op grond van de genoemde algemene kenmerken twee personen te vinden die bij elkaar passen. Vriendschappen kunnen niet kunstmatig tot stand gebracht worden. Het is daarom beter om personen met een verstandelijke handicap veel personen zonder een verstandelijke handicap te laten ontmoeten in de hoop dat het een keer 'klikt'. Er moeten gelegenheden geschapen worden om nieuwe kennissen te ontmoeten. Hobbyclubs en sportclubs zijn zulke gelegenheden. Daarbij moeten zo veel mogelijk hindernissen uit de weg geruimd worden. Als het eenmaal klikt, dan zijn cafés,

disco's, bioscopen en dergelijke geschikt om de aldus ontstane relaties te verdiepen. Overigens moeten wij ook dan bedenken dat stabiele sociale relaties nog geen vriendschappen inhouden, maar wel een noodzakelijke voorwaarde zijn voor vriendschap. Het ontstaan van een 'dialog' is dan een voldoende voorwaarde.

Op zo'n manier wordt sociale integratie van personen met een verstandelijke handicap onderdeel van een meer omvattende samenlevingsopbouw, namelijk de opbouw van een op gelijkwaardigheid en solidariteit gebaseerde samenleving.

## LITERATUUR

**Anderson, D.J., K.Ch. Lakin a.o.**

Social integration of older persons with mental retardation in residential facilities. *American Journal on Mental Retardation*, jrg. 96, nr. 5, p. 488-501, 1992

**Baars, H.M.J., J.T.F.Uffing en G.F.H.M. Dekkers**

*Sociale netwerkstrategieën in de sociale psychiatrie*. Houten/Antwerpen: Bohn, Stafleu en Van Loghum, 1990

**Baatsen, H.**

*De sociale netwerkbenadering. Het uitbreiden en versterken van het sociale netwerk van cliënten van het WAB-project en de rol van de begeleider hierin*. Scriptie eindexamen deeltijd HBO-SPH, Haagse Hogeschool, 1995

**Begemann, E.**

Gesellschaftliche Integration "behinderter" Menschen erfordert eine solidarische Kultur, *Zeitschrift für Heilpädagogik*, nr. 3, p. 153-169, 1993

**Calvez, M.**

Social interactions in the neighbourhood: cultural approach to social integration of individuals with mental retardation, *Mental Retardation*, jrg. 31, nr. 6, p. 418-423, 1993

**Collins Arsenault, C.**

*Let's get together. A handbook in support of building relationships between individuals with developmental disabilities and their community*. Boulder: Development Disabilities Center, 1990

**Driedonks, G.**

Werken met netwerken: een benadering voor ambulante chronische cliënten. *Maandblad Geestelijke Volksgezondheid*, jrg. 48, nr. 5, p. 467-484, 1993

**Dudley, J.R.**

Discovering the community living arrangements -neighbourhood equation. *Mental Retardation*, jrg. 26, nr. 1, p. 25-32, 1988

**Elias, N. en J.L. Scotson**

*De gevestigden en de buitenstaanders*. Den Haag: Ruward, 1985

**Federatie van Ouderverenigingen (FvO)**

*Doe normaal*, video en brochure, 1996

**Ferguson, B., J. McDonnel and C. Drew**

Type and frequency of social interaction among workers with and without mental retardation. *American Journal on Mental Retardation*, jrg. 97, nr. 5, p. 530-540, 1993

**Fleming, I. and B. Stenfert Kroese**

Evaluation of a community care project for people with learning difficulties. *Journal of Mental Deficiency Research*, jrg. 34, p. 451-464, 1990

**Garvey, K. and B. Stenfort Kroese**

Social participation and friendships of people with learning difficulties: a review. *The British Journal of Mental Subnormality*, Vol. XXXVII, Part 1, nr. 72 january, p. 17-24, 1991

**Gennep, A. van en C. Steman**

*Beperkte Burgers*. Utrecht: NIZW, 1997

**Guralnick, M.J., R.T. Coonor a.o.**

Immediate effects of mainstreamed settings on the social interactions and social integration of preschool children. *American Journal on Mental Retardation*, jrg. 100, nr. 4, p. 359-377, 1995

**Hendrix, H.**

*Bouwen aan netwerken. Leer- en werkboek voor het bevorderen van sociale steun in de hulpverlening*. Baarn: H.Nelissen, 1997

**Hinz, A.**

‘Geistige Behinderung’ und die Gestaltung integrativer Lebensbereiche. *Sonderpädagogik*, jrg. 26, nr. 3, p. 144-153, 1996

**Inter/View en Federatie van Ouderverenigingen**

*Zo gek nog niet*. Utrecht: Inter/View en Federatie van Ouderverenigingen, 1994

**Koller, H., S.A. Richardson and M. Katz**

Peer relationships of mildly retarded young adults living in the community. *Journal of Mental Deficiency Research*, jrg. 32, p. 321-331, 1988

**Kröber, H.R.Th. en H.J. van Dongen**

*Mensen met een handicap en hun omgeving*. Baarn: H.Nelissen, 1997

**Lord, J. and A. Pedlar**

Life in the community: four years after the closure of an institution. *Mental Retardation*, jrg. 29, nr. 4, p. 213-221, 1991

**Lowe, K. en S. De Paiva**

Clients' community and social contacts: results of a 5-year longitudinal study. *Journal of Mental Deficiency Research*, jrg. 35, p. 308-323, 1991

**McGrew, K.S., R.H. Bruininks a.o.**

Empirical analysis of multidimensional measures of community adjustment for young adults with mental retardation. *American Journal on Mental Retardation*, jrg. 96, nr. 5, p. 475-487, 1992

**Mount, B., P. Beeman en G. Ducharme**

*What are we learning about circles of support?* Manchester / Connecticut: Communitas Inc., 1988

**Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn / NIZW**

Nieuwsbrief *Innovaties in de zorg voor mensen met een verstandelijke handicap*, nr. 6, maart 1997

**Newton, J.S., D. Olson and R.H. Horner**

Factors contributing to the stability of social relationships between individuals with mental retardation and other community members. *Mental Retardation*, jrg. 33, nr. 6, december, p. 383-393, 1995

**Newton, J.S., R.H. Horner a.o.**

A conceptual model for improving the social life of individuals with mental retardation. *Mental Retardation*, jrg. 32, nr. 6, december, p. 393-402, 1994

**O'Brien, J. and Lyle O'Brien C. (eds.)**

*Settling down. Creative effective personal supports for people who rely on the residential support program of centennial developmental services.* Lithonia / Georgia: Responsive Systems Associates, 1989

**Parebo, Chr.**

Neue Ansätze der Integration von behinderten Menschen in den Vereinigten Staaten von Amerika. *Behindertenpädagogik*, jrg. 32, nr. 4, p. 338-371, 1993

**Pealer, J. (ed.)**

*Forming circles. A report on a consultation for community homes corporation.* New York: Troy, 1984

**Ralph, A. and E. Usher**

Social interactions of persons with developmental disabilities living independently in the community. *Research in Developmental Disabilities*, jrg. 16, nr. 3, p. 149-163, 1995

**Schalock, R.L. and L.T. Genung**

Placement from a community-based mental retardation program: A 15-Year follow-up. *American Journal on Mental Retardation*, jrg. 98, nr. 3, p. 400-407, 1993

**Schuman, W., J.B. Schädler und H. Frank.**

Soziale Netzwerke – eine neue Sichtweise der Lebenssituation von Kindern mit Behinderungen. *Zeitschrift für Heilpädagogik*, nr. 2, p. 95-103, 1989

**Spanjaard, H.**

*VT Handleiding bij de VertrekTraining, versie 2.0.* Utrecht/Duivendrecht: Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn / Paedologisch Instituut, 1996

**Steege, G. ter en K. Penninx**

*'t Heft in handen. Praktijkboek activerend huisbezoek bij ouderen.* Utrecht: Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn, 1997

**Steman, C. en A. van Gennep**

*Supported living. Een handreiking voor begeleiders.* Utrecht: Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn en de Vereniging Gehandicaptenzorg Nederland, 1996

**Weidner, E.W. en M.J. Schneider**

*Sociale integratie en het sociaal netwerk van bewoners van sociowoningen en gezinsvervangende tehuizen. Een vergelijkend onderzoek.* Amersfoort: stichting 's Heeren Loo, 1994

**Wyngaarden Kraus, M., M.M. Seltzer and S.J. Goodman**

Social support networks of adults with mental retardation who live at home. *American Journal on Mental Retardation*, jrg. 96, nr. 4, p. 432-441, 1992

## **NEDERLANDS INSTITUUT VOOR ZORG EN WELZIJN / NIZW**

Het Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn / NIZW is een onafhankelijke organisatie die zich door middel van informatie, innovatie en ondersteuning richt op vernieuwing en verbetering van de sector zorg en welzijn. In deze sector werken ruim 400.000 beroepskrachten en vele vrijwilligers op terreinen als kinderopvang, maatschappelijke dienstverlening, sociaal-cultureel werk, ouderendienstverlening, jeugdzorg, maatschappelijke opvang, verzorgings- en verpleeghuizen, thuiszorg en hulpverlening aan mensen met een handicap. Ook instellingen buiten de sector die zorg- en welzijnsactiviteiten ondernemen, zoals opleidingen, provincies, gemeenten en woningbouwcorporaties, doen regelmatig een beroep op het NIZW. De werkzaamheden van het NIZW zijn ondergebracht in centra die zich richten op de thema's *jeugd, zorg, sociaal beleid, professionalisering, internationale zaken* en *publieksinformatie*. Binnen deze kaders houden de medewerkers van het NIZW zich bezig met de ontwikkeling en implementatie van nieuwe methodieken en informatieproducten, met afstemmingsvraagstukken en expertiseontwikkeling. Dat resulteert onder meer in adviezen, veranderingstrajecten, trainingen, congressen, boeken, brochures, almanakken, websites, cd-rom's, video's en een informatielijn.