

# Eerste stappen



## Module 4

**De doelen zijn gemaakt. Het is duidelijk waar er naar toegewerkt kan worden. Maar dan? Hoe help je de hulpvrager om ook daadwerkelijk te beginnen?**

In de vorige module is al besproken dat het belangrijk is om de eerste stappen zo klein mogelijk te maken. Als dat gelukt is, kan daarmee aan het werk gegaan worden. Daarnaast worden in deze module nog een aantal opdrachten besproken die een hulpvrager helpen om de eerste stappen te gaan zetten, zoals het in kaart brengen van de sociale contacten die er zijn en tips om contacten te leggen.

We kijken eerst weer naar de bijbehorende weken in het werkboek en de opdrachten. Bij deze module zijn dat week 5 en week 6. Daarna zal er in het stukje theorie iets meer achtergrondkennis gegeven worden over het sociogram en over het belang van wederkerigheid. Als laatste zijn er weer links naar nog meer informatie en uitdagingen om mee aan de slag te gaan.

Veel succes!



### Uitdagingen bij deze module:

- Vul zelf eens een netwerkcirkel of sociogram in. Hoe is dat om te doen? Wat valt je op? Doordat je zelf de oefening al een keer gedaan hebt, kun je hem makkelijker met iemand anders doen. Je weet waar je op kunt letten en je weet wat het je oplevert.
- Ben je zelf iemand die makkelijk een praatje maakt of juist niet? Wanneer gaat het vanzelf? Waar ligt dat aan? Wanneer gaat het moeizaam? Waar ligt dat aan? Wat doet dat met jou?  
Door je bewust te zijn van hoe het bij jou gaat, kun je de hulpvrager beter helpen. Het is voor iedereen fijn om persoonlijke ervaringen te horen, zodat je weet dat het bij niemand altijd vanzelf gaat en kunt leren van de ervaring van de ander.
- Ben jij een ontvanger of een geveer? Wanneer zijn voor jou sociale contacten het meest waardevol? Mag de hulpvrager jou ook wat teruggeven of vind je dat stiekem erg lastig? Bedenk eens hoe je open kan staan voor wat de ander jou zou willen geven.
- Hoe gaan ondertussen de opdrachten in de praktijk? Zijn ze allemaal even geschikt om met jouw hulpvrager te doen? We horen het graag van je en denken graag met je mee.

### Verder lezen? Dit is de gebruikte literatuur:

- ✓ <https://www.watwerktstudio.nl/view.cfm?template=instrumentPdf&id=34/>
- ✓ <https://www.vilans.nl/docs/vilans/publicaties/werkwijzer-werken-aan-sociale-netwerken-clienten.pdf>
- ✓ [https://www.ngpz.nl/cms\\_data/files/lezingen/Lof%20der%20oppervlakkigheid%20samenvatting-bredewold.pdf](https://www.ngpz.nl/cms_data/files/lezingen/Lof%20der%20oppervlakkigheid%20samenvatting-bredewold.pdf)
- ✓ [https://www.mezzo.nl/uploads/content/file/Versterken%20sociale%20netwerken%20\(handreiking\).pdf](https://www.mezzo.nl/uploads/content/file/Versterken%20sociale%20netwerken%20(handreiking).pdf) (pagina 11 en 12)
- ✓ <https://www.isabewoners.nl/eenzaamheid-is-geen-aandoening-maar-een-gebrek-aan-gemeenschapszin/>



## Mijn sociale contacten

**Doel:** 15 tot 20 sociale contacten in beeld gebracht.  
**Tijd:** 1,5 tot 2 uur.

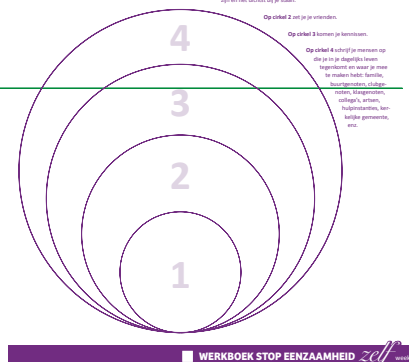
Individueel heeft mensen om zich heen, die één meer of minder. Soms kan je jezelf de mensen voorstellen dat het niet altijd je werkwoord om je heen heeft. Het heeft om heen in kaart te brengen welke mensen er om je heen staan. Misschien zijn dat mensen die je al heel lang niet gesproken of gezien hebt, maar die er nog zijn.

**Opdracht 1:** In de volgende opdracht ga je een sociogram maken. Dit is een methode waarmee je kunt krijgen in jouw persoonlijke sociale contacten. Een sociogram maakt je daar in sociale contacten in 4 cirkels. Je zet jezelf in het midden en je sociale contacten in 4 cirkels om je heen.

**Opdracht 2:** In de volgende opdracht ga je een sociogram maken. Dit is een methode waarmee je kunt krijgen in jouw persoonlijke sociale contacten. Een sociogram maakt je daar in sociale contacten in 4 cirkels. Je zet jezelf in het midden en je sociale contacten in 4 cirkels om je heen.

**Opdracht 3:** In de volgende opdracht ga je een sociogram maken. Dit is een methode waarmee je kunt krijgen in jouw persoonlijke sociale contacten. Een sociogram maakt je daar in sociale contacten in 4 cirkels. Je zet jezelf in het midden en je sociale contacten in 4 cirkels om je heen.

**Opdracht 4:** In de volgende opdracht ga je een sociogram maken. Dit is een methode waarmee je kunt krijgen in jouw persoonlijke sociale contacten. Een sociogram maakt je daar in sociale contacten in 4 cirkels. Je zet jezelf in het midden en je sociale contacten in 4 cirkels om je heen.



## Wat zegt het werkboek van week 5 en 6

### Week 5: opdracht 1 en 2

1: het maken van een sociogram. (Hier kan ook de netwerkcirkel van Lensink gebruikt worden; deze is makkelijk te vinden op Pinterest of via Google).

2. Houd deze week je sociale contacten eens in de gaten. Zijn er mensen die je misschien vergeten bent in te vullen?

Door het invullen van een sociogram of netwerkcirkel wordt in kaart gebracht welke mensen er allemaal om de hulpvrager heen staan. Dit kunnen er soms meer zijn dan verwacht. Soms ook minder. Het geeft in beide gevallen inzicht die aansluit bij het inzicht uit de eerste week.

Toen werd er onderscheid gemaakt tussen emotionele en sociale eenzaamheid. Door het sociogram in te vullen wordt dat ook weer duidelijk. Misschien zijn er wel mensen, maar niet dichtbij, of misschien zijn er wel mensen, maar alleen professionele contacten (zoals de huisarts of fysiotherapeut), niet iemand waar je zomaar op terug kunt vallen.

Het invullen laat zien waar er gaten zijn, maar ook waar er mogelijkheden zijn. Misschien zijn er wel mensen uit de laatste cirkel die best zouden kunnen opschuiven. Daar wordt in de tweede opdracht van week 6 verder naar gekeken.

Het sociogram is vrijwel nooit in één keer compleet. Vaak komen er in de loop van de tijd nieuwe namen boven, die ook nog een plekje verdienen. Daarom is het belangrijk om het sociogram elke keer bij de hand te houden en aan te vullen. Want juist deze 'vergeten' mensen zouden wel eens nieuwe aanknopingspunten kunnen geven. Een neef waar jarenlang geen contact mee is geweest, bijvoorbeeld. Eventueel kan daar buiten de cirkel ruimte voor worden gemaakt, voor mensen die in de loop van de jaren uit het oog verloren zijn.

*"Vroeger had ik wel vrienden, maar op een gegeven moment ben ik ze een beetje uit het oog verloren. Dat lag ook echt aan mijzelf: ik was druk met mijn werk en mijn gezin en had daar voldoende aan. Dus dan loopt het zo. Maar ja, nu zit ik alleen thuis en wilde ik dat ik die contacten beter had onderhouden. Wat ze zouden zeggen als ze hoorden dat ik nu zo eenzaam ben...? Dat weet ik eigenlijk niet."*



### Week 5: opdracht 3

Probeer deze week twee keer een wandeling te maken en iedereen die je tegenkomt te groeten, ongeacht of ze teruggroeten of niet. Als je een hond hebt, gebruik dan het uitlaten van de hond als een gelegenheid om mensen te ontmoeten. Kom je andere hondenliefhebbers tegen, of mensen die je kent, probeer dan eens een gesprekje aan te gaan. Zie het als een mogelijkheid om weer eens met mensen uit je sociogram in contact te komen.

Een laagdrempelige opdracht om weer te oefenen met contact leggen. En eentje die lijkt te werken, ontdekte Martijn van Osch. Hij besloot elke morgen op weg naar zijn werk alle mensen te groeten. Zo rekende hij af met zijn eigen ochtendhumeur en ontdekte hij mooie dingen. Kijk maar eens naar het volgende filmpje: <http://www.paradijsvogelsmagazine.nl/het-goede-morgen-project/> Als de hulpvrager aangeeft dat niemand ooit terug groet, dan zou je de opdracht kunnen uitbreiden met het turven van

reacties: hoeveel mensen groeten er wel, hoeveel niet. Een optie is ook om dit eerst eens samen te doen. Loop samen een rondje of ga bij mooi weer samen op een bankje zitten en laat de hulpvrager groeten, terwijl jij reacties telt. Op die manier kun je er samen een spelletje van maken en lachen om de niet leuke reacties en blij zijn om de positieve reacties. Ga, zeker als je nog een tweede keer mee gaat niet te dicht bij de hulpvrager lopen of zitten, zodat hij of zij ook de ruimte heeft om contacten te leggen.

Mocht de opdracht helemaal niet aansluiten bij de mogelijkheden van de hulpvrager, dan kun je samen zoeken naar een alternatief, waarbij mensen gegroet worden op de plekken waar de hulpvrager wel komt. Bijvoorbeeld in de wachtruimte bij een arts, in de kerk, of tijdens het koffiedrinken in de bejaardensoos of op het werk.

## Ondernemer van je eenzaamheid

**Doel:** Ik bedenk acties om mijn sociale contacten uit te breiden en ik ga goed voorbereid aan de slag.

**Tijdslimiet:** 15 tot 2 uur

Als mensen zich eenzaam voelen hebben ze in eerste instantie de neiging om afleiding te zoeken. Bijvoorbeeld door televisie te kijken, te shoppen, een boekje te lezen of alcohol te drinken. Ze zoeken bereidwillig uitoproppen die daarbij zijn, waardoor ze het gevoel krijgen dat de negatieve gevoelens van eenzaamheid afwaken. Slechts een klein gedeelte geeft aan moeite te doen om contacten uit te breiden of nieuwe contacten aan te gaan. Misschien herken je dit wel. Anderzijds geldt het ook voor die mensen in een bepaalde passiviteit staan, ze observeren alles maar en lijken heilig in het oordeel. Denk ook aan de voorwaarde die kan ontstaan, beschreven in week 5.

Deze week: en er zullen nog meer verhalen volgen - welke en je graag horen zien en je gaat zelf de mogelijkheden zien om eenzaamheid te verslaan! Wees ondernemer van je eigen eenzaamheid!

**Opdrachten:** Herken je jezelf in de bovenstaande tekst? Op welke manier zoek jij op dit moment afleiding om je negatieve gevoelens van eenzaamheid uit te wassen? Of herken je je juist in je passiviteit? Omschrijf eens hoe.

## Wat zegt het werkboek van week 5 en 6

### Week 6: opdracht 1

Herken je jezelf in de (bovenstaande) tekst? Op welke manier zoek jij op dit moment afleiding om je negatieve gevoelens van eenzaamheid niet te voelen? Of herken je je juist in je passiviteit? Omschrijf eens hoe.

Opnieuw komt hier aan de orde hoe lastig het kan zijn om zelf actieve contacten te zoeken. In een kort stukje tekst wordt dit uitgelegd, waarna er in de opdracht verder naar gevraagd wordt. Door hier nu bij stil te staan en daar begrip voor te tonen, kan de ander zelf tot de conclusie komen dat dit anders kan. Pushen helpt vaak niet en verstoort alleen de relatie die je zelf hebt met de hulpvrager. Maar luisteren naar wat de ander doet en waarom, zonder te oordelen kan de ruimte geven om er uit los te komen.

### Week 6: opdracht 2

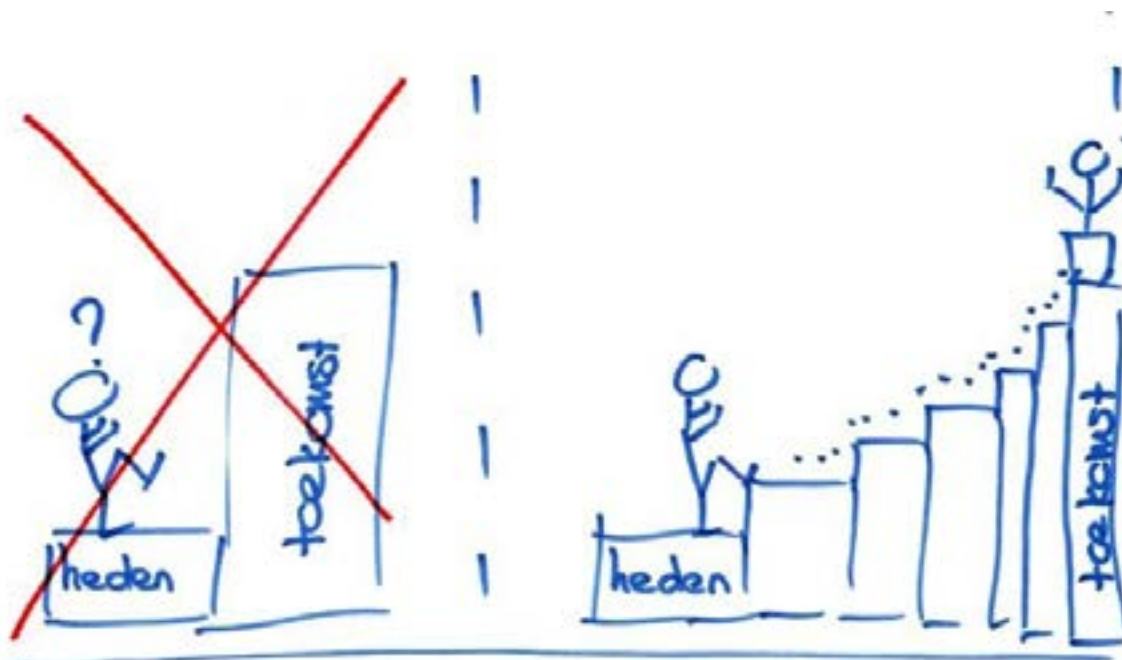
In deze opdracht wordt het sociogram gebruikt. Samen kun je kijken naar de mensen in elke groep uit de cirkel en bedenken wat de mogelijkheden zijn. Laat de hulpvrager een aantal acties kiezen om de komende week mee aan de gang te gaan. Hou deze acties naast de wensen en behoeften uit hoofdstuk 3, maar ook naast de doelen die gesteld zijn in hoofdstuk 4. Sluiten ze aan? Welke acties kunnen helpen om de schaal een puntje positiever te maken? Welke acties zijn het meest laagdrempelig om uit te voeren en hebben de grootste kans op succes. Het is handig om de hulpvrager daar mee te laten starten.

### Week 6: opdracht 3

Bereid je met (bovenstaande) tips voor als je contact opneemt met mensen uit je sociogram (zie opdracht 2). Schrijf de gezamenlijke intervisie eens op en een aantal vragen waarmee je het gesprek zou kunnen openen en voortzetten.

Om de kans op succes zo groot mogelijk te maken, worden er in het werkboek een aantal tips genoemd voor een goed contact. Samen met de hulpvrager kun je zo de gesprekken voorbereiden en misschien zelfs oefenen, zodat de hulpvrager met meer vertrouwen het contact tegemoet ziet.

Natuurlijk kan het gesprek altijd anders lopen dan verwacht. Soms hebben mensen haast, of komt er iets anders tussendoor of iemand is moe. Soms lopen gesprekken gewoon wat moeizamer. Zelfs tussen mensen die elkaar goed kennen en mogen. Dat hoort er bij. Het is goed om te beseffen dat voor het contact twee mensen nodig zijn, dus dat als het gesprek niet helemaal vlekkeloos loopt het altijd bij beide personen ligt. Voor meer inspiratie en tips kun je ook deze video bekijken: <https://www.youtube.com/watch?v=zSmzGy0QqZl>.



## Extra achtergrondtheorie

### In kaart brengen van het netwerk

**Een sociaal netwerk is belangrijk. Het biedt een vangnet, geeft plezier en zorgt daardoor voor een beter welbevinden, meer zelfredzaamheid en meer eigenwaarde. Niet gek dus dat er steeds meer aandacht komt voor dit netwerk en het in kaart brengen van dit netwerk.**

Een aantal aandachtspunten: het zien van een ingevuld sociogram kan heel confronterend zijn als er maar weinig namen in staan. Als je zelf een groot netwerk hebt is het soms bijna niet voor te stellen hoe klein dat netwerk van anderen kan zijn. Hou hierbij vooral aandacht voor de hulpvrager. Wat vindt hij of zij van het ingevulde sociogram. Wat roept het op? Geef ruimte voor verdriet, maar kijk ook naar de waarde van de mensen die er wel instaan. Hoe belangrijk zijn zij? Hoe dankbaar is iemand voor de personen die er in staan? Ook er mee aan de slag gaan blijft maatwerk. De één heeft maar één extra persoon nodig, de ander vijf. Weer iemand anders heeft helemaal geen nieuwe contacten nodig, maar alleen meer of een andere inhoud van de contacten die er al zijn.

De waarde en de mogelijkheden van de contacten hangt ook af van de wensen van de hulpvrager. Als de wens iemand is waarmee een bepaalde activiteit kan worden ondernomen en de mensen die in het sociogram staan zijn emotioneel gezien heel belangrijk, maar kunnen niet mee naar de gewenste activiteit door bijvoorbeeld eigen beperking, dan sluit dat niet aan.



### Wederkerigheid

In het sociogram kunnen ook contacten staan die niet gelijkwaardig zijn. Zeker bij mensen met een beperking. Zij hebben mensen om hen heen die hen helpen en daar ook zeker toe bereid zijn zonder iets terug te ontvangen. Als hulpbieder ben je eigenlijk ook zo'n contact. Je geeft wat van jezelf zonder iets terug te verwachten en dat is heel mooi, maar het is niet gelijkwaardig. Er is geen sprake van weder-

kerigheid, terwijl dit juist erg belangrijk is voor de hulpvrager. Het is veel makkelijk om iets te vragen als je ook iets terug kan doen. Het versterkt het gevoel van eigenwaarde en de waardering van mensen voor elkaar. Ook worden contacten langer volgehouden als er sprake is van wederkerigheid. Het is daarom belangrijk om samen met de hulpvrager te kijken of er ook iets terug gedaan kan worden. Dit hoeft niet hetzelfde te zijn of zelfs maar gelijkwaardig te zijn. Waardering uitspreken en interesse tonen in de ander zorgt al voor meer wederkerigheid. Wat kan de hulpvrager en wat zou hij zelf fijn vinden? Een cake bakken, bloemen water geven als de ander op vakantie is, advies geven en vragen, een knuffel geven of gewoon een luisterend oor bieden.



### In de buurt

De wederkerigheid kan ook gezocht worden in de eigen wijk en buurt. Misschien is er al heel veel en kan daar makkelijk bij aangesloten worden. Misschien is er wat minder, maar zijn er ideeën om wat te organiseren. Aansluiten bij en investeren in buurtinitiatieven zorgt er voor dat een hulpvrager daar geen hulpvrager meer is. Niet zielig of eenzaam, maar een buurtbewoner die meedoet met de rest. En het mooie is, een socialere wijk kan al starten met alleen maar goede morgen zeggen tegen elkaar. Denk maar aan het goedemorgenproject van Martijn van Osch.

