

Een sterk sociaal netwerk!



Handleiding voor vrijwilligers en organisaties



Kennis en advies voor
maatschappelijke ontwikkeling



Iedereen een sociaal netwerk!

Deze handleiding is bedoeld voor vrijwilligers en organisaties die een netwerk willen opzetten voor kwetsbare burgers en specifieke doelgroepen. Iedereen die informele ondersteuning of vrijwillige hulpverlening biedt aan kwetsbare gezinnen of personen, kan deze handleiding gebruiken. De handleiding is ontwikkeld in het kader van *Een sterker netwerk* van MOVISIE en PhiladelphiaSupport en is mogelijk gemaakt door: VSBFonds, Skanfonds, NSGK en VWS.

Een sterk sociaal netwerk! bevat de uitkomsten van intensieve praktijktrajecten met vrijwilligers en hun organisaties in de toepassing van 'Natuurlijk, een netwerk!' Aan dit praktijktraject hebben vrijwilligers en hun professionals meegewerkt van Stichting Salus Ravelijn, PhiladelphiaSupport en Dit Koningskind.

Inhoud

Handleiding voor vrijwilligers	5
Waarom een sociaal netwerk?	6
Aanwijzingen voor vrijwilligers	7
Basisregels bij het begeleiden	8
Zo werkt het stappenplan	10
Stappen 1, 2, 3 Oriëntatie	11
Stap 1 Kennismaking	12
Stap 2 Netwerk in kaart	17
Stap 3 Wat is de kwaliteit?	22
Stappen 4, 5, 6 Coachting	29
Stap 4 De deur uit	30
Stap 5 Persoonlijke interesses	39
Stap 6 Team-up bijeenkomst	44
Stappen 7, 8, 9, 10 Doen	53
Stap 7 Top drie actie	54
Stap 8 Een persoonlijk actieplan	60
Stap 9 Ga ervoor!	65
Stap 10 Leren van ervaringen	71
Aanwijzingen voor organisaties	75
Taken van de coördinator	76
Wie wordt netwerkcoach?	78
Matching en begeleiding	80
Meer weten?	81

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10

Handleiding voor vrijwilligers

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10

Waarom een sociaal netwerk?

Een sterk sociaal netwerk is voor iedereen belangrijk. Simpelweg omdat mensen elkaar nodig hebben. Of het nu gaat om samen een hobby delen of om assistentie bij een klus. Om af en toe een uitstapje te maken of om vrienden voor het leven.

Voor kwetsbare mensen en mensen met een ziekte of beperking is het opbouwen van een sociaal netwerk niet altijd vanzelfsprekend. Soms bestaat hun netwerk alleen nog uit familieleden en betaalde krachten die vooral op de beperking gericht zijn. Toch is er juist ook bij deze mensen behoefte aan vriendschap, gezelligheid en een goed gesprek.

Handleiding voor u

Deze handleiding is voor vrijwilligers die willen optreden als netwerkcoach. Deze handleiding...

- * Helpt u als vrijwilliger om samen met een cliënt een netwerk op te bouwen.
- * Helpt u om uw begeleiding af te stemmen op de krachtbronnen van de persoon die uw hulp inroept.
- * Biedt praktische adviezen voor organisaties die vrijwilligers werven en koppelen aan hulpvragers.
- * Laat u op bijzondere wijze naar uw eigen manier van doen kijken.

In deze handleiding krijgt u tips waarmee u anderen sterker en minder afhankelijk maakt bij het opbouwen van een netwerk. U kunt de methode beschouwen als een trektocht van A naar Beter. Waarbij u optreedt als assistent, coach en verbinder. En waarbij vooraf niet vaststaat wat u op deze reis allemaal tegenkomt.

Klik uw weg door de stappen heen

U kunt in de inhoudsopgave op een hoofdstuk klikken om bij de gewenste stap te komen. Of u kunt op de tabs klikken die u altijd rechts in beeld ziet.

Aanwijzingen voor vrijwilligers

Deze handleiding is voor vrijwilligers die netwerkcoach willen zijn. Met behulp van deze persoonlijke map kunt u mensen helpen bij het opbouwen van een netwerk. U kunt een luisterend oor bieden, praktische hulp geven en met een optimistische instelling veel betekenen voor mensen die assistentie willen hebben om een sociaal netwerk op te bouwen.

Wat doet een netwerkcoach?

Als vrijwilliger neemt u de rol aan van netwerkcoach. Dit houdt in dat u mensen die in een isolement dreigen te raken, ondersteunt bij het opbouwen van hun sociale netwerk. U stelt zich op als vertrouwensfiguur voor deze cliënten, u probeert ze te verbinden met de mensen om hen heen.

Met uw frisse blik 'van buiten' helpt u mensen bij het verzamelen van contacten om zich heen. Anders gezegd: u helpt ze bij een bestaan met meer kwaliteit. Bij dit proces laat u zich vooral leiden door uw gezond verstand en medemenselijkheid.

Werkbladen

Als vrijwilliger kunt u mensen een extra steuntje in de rug bieden bij het invullen van de werkbladen in deze map. Samen gaat dit een stuk beter dan alleen. U verheldert eventuele onduidelijke zaken en neemt blokkades weg als dat nodig is.

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10

Basisregels bij het begeleiden

Het is nog niet zo eenvoudig om cliënten te begeleiden bij het invullen van de werkbladen, zonder te sturen of dingen uit handen te nemen.

Basisregel 1: De cliënt bepaalt zelf de stappen die worden gezet.

Stel als netwerkcoach vooral vragen. U bent benieuwd waar de cliënt voor gaat. Wat wil hij of zij bereiken of juist vermijden?

- * U streeft ernaar dat de cliënt bewust met de handleiding aan de slag gaat.
- * U bevordert keuzes.
- * U zet aan tot experimenteren.
- * U assisteert, luistert en helpt bij het lezen en maken van de werkbladen.
- * Als het kan, schakelt u anderen in om mee te doen.

Basisregel 2: De werkbladen zijn niet heilig.

Bij elk werkblad in deze werkmap geldt: het mag zo, maar het kan ook anders. Wat vindt de betrokkene zelf leuk, nuttig of nodig? De werkbladen zijn mogelijke hulpmiddelen, maar het kan dus ook op een andere manier.

Basisregel 3: U biedt alleen extra support als dat nodig of gewenst is.

Hoe kunt u deze persoon, dit gezin het best begeleiden? Wanneer biedt u uw assistentie aan, wanneer juist niet? Daar is geen vast recept voor.

In het schema op pagina 9 ziet u welke begeleidingsstijl past bij welke uitgangshouding. Is de cliënt gemotiveerd en kan hij of zij zelf de werkbladen invullen? Dan is uitleg overbodig. Is iemand wel gemotiveerd, maar nog niet vaardig, dan is uitleg wel op zijn plaats.

Blijf op zoek naar de juiste stijl van begeleiding. Lukt het u om de stijl van begeleiden goed af te stemmen op het niveau en de motivatie van de ander? Dan is succes gegarandeerd.

Sterke motivatie	Sterke deskundigheid
* Men kan het al wel en wil het wel * Delegeren (evalueren) * Ga je gang	* Men kan het nog niet maar wil het wel * Instrueren (leren) * Het kan zus en zo
* Men kan het al wel, maar wil het nog niet * Aansporen (confronteren) * Kom op en schiet op	* Men kan het nog niet en wil het nog niet * Leiden (inspireren) * Het kan hierom en daarom
Zwakke motivatie	Zwakke deskundigheid

Belangrijk

Een inspirerende netwerkcoach gelooft in de kracht van de cliënt zelf. Daar kunnen geen vaardigheden, trucs en tips tegenop.

Zo werkt het stappenplan

Met dit stappenplan, gebaseerd op praktijkervaringen van familieleden en andere verwanten, kunt u als vrijwilliger helpen bij het versterken van het sociale netwerk rond uw cliënt.

10 stappen

Het plan bestaat uit 10 stappen, die worden toegelicht met activiteiten en instrumenten. De cliënt kan elke stap op eigen tempo en naar eigen wens toepassen in de praktijk.

Werkbladen

Bij elke stap vindt u werkbladen. Daarop staan instructies, uitleg en adviezen. Ervaring leert dat zelfs een kleine wijziging in de dagelijkse routine al gevolgen kan hebben voor de contacten die uw cliënt opdoet.

Stappen 1, 2 en 3

Oriëntatie

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

De stappen 1, 2 en 3 horen bij elkaar. Ze vormen de oriëntatiefase op het natuurlijke netwerk van de cliënt.

In stap 1 maakt u kennis met de cliënt en zijn of haar situatie en wensen. In stap 2 brengt u samen het persoonlijke netwerk in kaart. De vraag zal zich snel opdringen wat de kwaliteit is van dat netwerk. Daarom maakt u in stap 3 een netwerkanalyse.

Denk aan de basisregels

- * De cliënt bepaalt zelf of, hoelang en op welke wijze deze stap gezet wordt.
- * Bij elk werkblad in deze werkmap geldt: het mag zo, het kan anders!
- * De netwerkcoach versterkt, coacht en assisteert.

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10



STAP 1

Kennismaking

De eerste stap is kennismaken met de persoon en zijn omgeving. Tijdens die kennismaking legt u meteen het model uit. U probeert ook te achterhalen wat voor netwerk uw cliënt het allerliefste wilt. Doel van stap 1: samen met de cliënt aantrekkelijke doelen stellen.

STAP 1

Kennismaking

Is er een klik?

In deze eerste fase maakt u kennis met de persoon en het gezin. Om wie gaat het? Hoe ziet de thuissituatie eruit? Vanaf de allereerste kennismaking moet u ontdekken of er een klik is tussen u en de betrokkene. Voelt u zich welkom, op uw gemak? Wekt zijn of haar situatie werkelijk uw interesse? Kunt u met elkaar uit de voeten? Is er sprake van motivatie bij de hulpvrager? Of zijn er juist blokkades, loopt het stroef, voelt het niet goed?

Wees open

Maak duidelijk welke rol u heeft en welke meerwaarde u kunt bieden. U komt voor een bepaalde tijd ondersteuning en assistentie bieden. U weet wat u doet en u stelt graag uw kennis van zaken ter beschikking. Maar u bent vrijwilliger en geen hulpverlener. U biedt geen crisishulp maar gewoon ondersteuning.

Als netwerkcoach geeft u aan dat u vertrouwelijk zult omgaan met uw kennis van het wel en wee van de betrokkene. U werkt volgens de richtlijnen van de organisatie die u uitzendt en u laat een telefoonnummer achter van u of van een vertrouwenspersoon met wie de cliënt kan bellen.

Weerstand

Als netwerkcoach kunt u juist in het begin van het contact te maken krijgen met weerstand, bijvoorbeeld door een zwakke motivatie van de cliënt. Of door een zwakke vaardigheid ("Leuke map, maar 10 stappen en 20 werkbladen, wat moet ik ermee?")

In het begin bent u misschien tijdelijk de meest gemotiveerde kracht in het spel. Blijf aangeven dat u vertrouwt op een goede afloop. Geef voorbeelden van anderen die met de methode veel wisten te bereiken.

Wat helpt, is dat u niet alleen maar uitlegt hoe het werkt, maar dat u eerst en vooral begrip toont voor die twijfel en scepsis. Maak duidelijk dat u werkelijk luistert. Geef in eigen woorden terug waar de schoen wringt. Stel vragen en luister naar de antwoorden.

Tip

Maak gebruik van de wens- of wondervraag: "Stel, er is een wonder gebeurd, hoe ziet dan de werkelijkheid er uit? Wie zou dan wat voor u doen?"

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10

STAP 1

Kennismaking

Hoofdvragen bij stap 1

- * Wat kunt u met een sociaal netwerk? Hoe werkt een sociaal netwerk in de praktijk?
- * Wat wil de betrokkene er vooral mee bereiken?

Gebruik van de werkbladen bij stap 1

Werkblad 1A

Een levensloopposter, waarmee we aan willen geven dat een vraag om een beter netwerk niet uit de lucht komt vallen. Zo zal ook een sociaal netwerk en de behoefte daaraan een link hebben met de leeftijd en bijhorende uitdagingen.

Werkblad 1B

De droomposter is een poster waarmee u vanaf het begin aandringt om op zijn minst verwachtingen te koesteren van een sociaal netwerk. Doelbewuste mensen bereiken daadwerkelijk sneller hun doelen.

Helpende gedachten

- * Iedereen bepaalt zelf het tempo en de mate waarin hij of zij iets met de methode doet.
- * Het stappenplan is door mensen in de praktijk ontwikkeld.
- * Het heeft zijn nut bewezen voor diverse groepen.
- * We nemen alleen kleine stappen die de cliënt zelf wil zetten.

WERKBLAD 1A

De droomposter

Opdracht

Breng uw wensen en ideeën over het sociale netwerk van uw cliënt onder woorden.

Als ik het voor het zeggen heb?

Nou, dan zie ik voor mijn cliënt een persoonlijk netwerk van mensen die

Ik wil nu aan de slag met het sociaal netwerk.

Ik wil eerst bereiken dat ik voor mijn cliënt

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10

WERKBLAD 1B

De levensloopposter

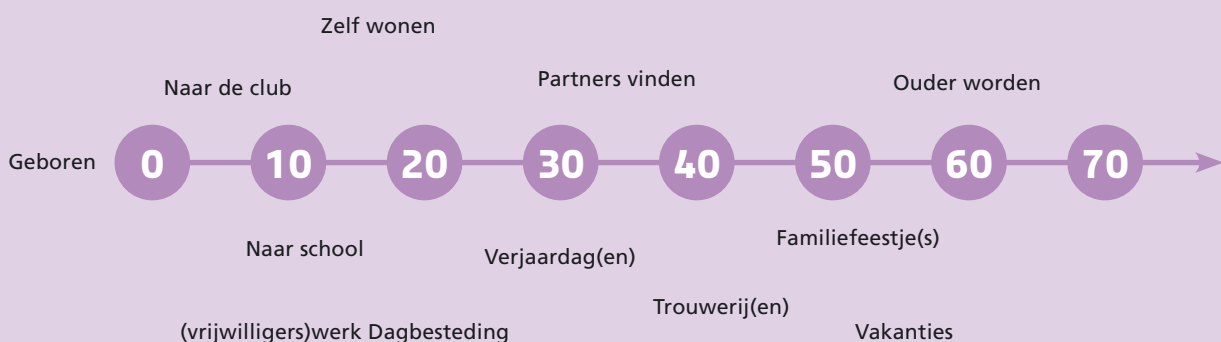
Opdracht

Stel vast waar hij/zij zich bevindt in de levensloop en breng onder woorden wat dit betekent voor zijn/haar netwerk. In welke levensfase verkeert uw cliënt momenteel? Welke netwerkkansen of -klussen biedt deze levensfase? Welke netwerkkansen of -klussen ziet u in de toekomst?

Hij/zij is nu . . . jaar oud.

Dat betekent voor zijn/haar netwerk dat

Levensfase





STAP 2

Netwerk in kaart

Meten is weten, dat is het motto van stap 2. Vaak klopt de indruk die de cliënt zelf heeft van zijn of haar netwerk niet. Als u er samen voor gaat zitten, blijkt de cliënt meer mensen te kennen en te ontmoeten dan hij soms denkt. Doel van stap 2: een sociale netwerkkaart maken.

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10

STAP 2

Netwerk in kaart

Netwerkkkaart

Door alle mensen uit het netwerk in kaart te brengen en een plek te geven in de netwerkkkaart, ontstaat een rijker en preciezer beeld van de huidige situatie. De nadruk ligt hierbij op het inventariseren. Niet meteen oordelen over het netwerk, maar eerst maar eens overzicht krijgen.

Kijk goed

Een belangrijke stap op weg naar verbeteringen is: bewust en gericht waarnemen van de bestaande situatie. Juist door goed waar te nemen, te focussen, ontstaat er een natuurlijke spanning tussen hoe het is en hoe het zou moeten zijn.

Informanten inschakelen

Tijdens deze stap komen volop kansen om een link te leggen tussen de persoon en tussen de mensen die beroepshalve of door hun hobby ook een indruk kunnen geven van het netwerk van de betrokkene. Het is belangrijk om - met toestemming van de betrokkene - juist ook deze informanten te vragen naar hun visie op het netwerk. Het kan een leerkracht zijn, een baas, een collega, een sleutelfiguur in de wijk, een dominee.

Hoofdvragen bij stap 2

- * Hoe ziet het netwerk er nu uit?
- * Hoe kom ik aan het juiste beeld, welke acties zijn nodig?
- * Waar haal ik de informatie vandaan?
- * Wie mogen er wel /niet op staan?

STAP 2

Netwerk in kaart

Gebruik van de werkbladen bij stap 2

Werkblad 2A

Maak samen een groslijst van alle mensen die uw cliënt kent, aardig of belangrijk vindt. Gebruik eventueel foto's.

Werkblad 2B

Maak vervolgens een persoonlijke netwerkkkaart. Vul deze kaart eventueel eerst voor uzelf in om te oefenen. Begin met de makkelijke namen.

Tips

Tijdens deze stap komt het aan op luisteren en doorvragen naar de dagelijkse activiteiten en contacten. U raakt steeds meer bekend met het 'bijzondere' van deze persoon en met de mensen die 'bijzonder' voor hem of haar zijn. Bij het maken van een persoonlijke netwerkkkaart kunt u als netwerkcoach wijzen op wat er allemaal mogelijk is. Het invullen van namen is een optie. Maar ook het maken van een vriendenboek, een fotoreportage, een groepsfoto, een website, een videoverslag, een namenlijstje, of misschien wel een memoryspel. Wat spreekt de cliënt het meeste aan en wie zou hij of zij daar bij in kunnen schakelen?

Helpende gedachten

- * Dit is een persoonlijke netwerkkkaart. De persoonlijke beleving staat voorop.
- * Op deze netwerkkkaart komen de namen van mensen die later zeer waardevol kunnen zijn.
- * De netwerkkkaart is een momentopname.
- * Stel het oordeel over het sociale netwerk uit.

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10

Opdracht

Maak een groslijst van alle mensen die uw cliënt kent, tegenkomt en aardig of belangrijk vindt.

Aandachtspunten:

- * Maak het lijstje zoveel mogelijk samen met uw cliënt. Maak aantekeningen van allerlei opmerkingen die 'toevallig' gemaakt worden maar van belang zijn bij het werken aan een sociaal netwerk
- * Gebruik foto's of tekeningen
- * Raadpleeg ook andere personen die vaak met hem of haar samen zijn: persoonlijk begeleiders, coaches.
Wat kunnen zij erover vertellen?

De groslijst

1	21
2	22
3	23
4	24
5	25
6	26
7	27
8	28
9	29
10	30
11	31
12	32
13	33
14	34
15	35
16	36
17	37
18	38
19	39
20	40

WERKBLAD 2B

De netwerkkkaart

Opdracht

Maak een persoonlijke netwerkkkaart. Maak deze zoveel mogelijk samen met uw cliënt.

Tips

- * Kopieer deze kaart en vergroot hem uit op A3 formaat of groter.
- * Neem er voldoende de tijd voor, het hoeft niet allemaal in één keer klaar te zijn.
- * Leg stap voor stap uit hoe de netwerkkkaart in elkaar zit.
- * Vul de netwerkkkaart ook een keer voor uzelf in, om te oefenen.
- * Begin bij het invullen van de kaart met de makkelijke namen: succes motiveert.
- * Plak plaatjes, maak tekeningen om de hoeken 'buurt, werk, familie en zorg' duidelijk te maken.
- * Maak een fotocollage of ontwerp zelf een betere netwerkkkaart.
- * Nodig eventueel een zeer geliefd persoon uit om mee te helpen. Weet u al iemand?

De netwerkkkaart

Familie

partner, cliënten, ooms, tantes, oma, opa

Samenleving

mensen uit de wijk, de stad, het land

bekenden

vrienden

liefsten en onmisbaren

Hoi, ik ben...

plak hier
je foto

en dit is mijn netwerk

Diensten

zorgkundigen, artsen, beroepskrachten

School, werk, verblijfplaats

klasgenoten, collega's, huisgenoten

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10



STAP 3

Wat is de kwaliteit?

Centraal in deze stap staat de kwaliteit van het netwerk. Nu in kaart is gebracht wie er allemaal tot het persoonlijke netwerk behoren, werpt u een kritische blik op het netwerk. Wat levert dit netwerk aan ondersteuningskracht op? Doel van stap 3: netwerkanalyse plus beschrijving van drie wensen.

STAP 3

Wat is de kwaliteit?

Maak een analyse

Door de netwerkkaart goed te bekijken, vormt u zich een beeld van waar de cliënt staat. U kunt zich in de analyse van het netwerk het beste richten op de ondersteunende waarde ervan. Wie zijn verrassende personen in het beeld en wat zijn mogelijke contacten voor een leuker en prettiger bestaan? En ziet de betrokkene dat ook op die manier?

Met deze derde stap sluit u de oriënterende fase af.

Is de cliënt gemotiveerd?

Als u door de kaartanalyse aanknopingspunten heeft gevonden voor contacten, dan zit het met de motivatie van de cliënt meestal wel goed. Maar als dit nog niet het geval is, kan een prikkelende manier van begeleiden door u als netwerkcoach de cliënt helpen.

Maak gebruik de tv-vraag: "Stel, er komt over twee jaar iemand van RTL18 bij u filmen, vanwege het succes dat hier geboekt is. Hoe ziet die uitzending er uit?"

Vervolgens kunt u overleggen welke stappen nodig zijn om daar te komen of een begin mee te maken.

Hoofdvragen bij stap 3

- * Wat voor steun kunnen deze mensen bieden?
- * Wat zijn sterkten, zwakten, kansen en bedreigingen?
- * Welke drie zaken springen er uit?
- * Wat wil je bereiken/vermijden?
- * Wat heb je tot nu toe gedaan en ervaren? Wat gebeurt er meestal?
- * Wat zou jij kunnen doen, en wat kunnen anderen doen? Wat heeft jouw voorkeur?

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10

STAP 3

Wat is de kwaliteit?

Gebruik van de werkbladen bij stap 3

Werkblad 3A

Met dit werkblad maakt u een analyse van de netwerkkaart.

Werkblad 3B

Praat met uw cliënt over de netwerkkaart. Op dit werkblad vindt u de vragen die u in dat gesprek kunt stellen.

Werkblad 3C

Wat zijn de wensen van uw cliënt?

Helpende gedachten

- * Deze netwerkkaart is een momentopname van de 'aanvangssituatie'. Over een half jaar ziet hij er mogelijk veel interessanter uit.
- * Niet geschoten is altijd mis. Je mag ook gewoon iets uitproberen, om eventueel later erachter te komen dat het niet werkt.
- * Iedereen heeft zijn eigen voorkeuren voor de samenstelling van het sociale netwerk.
- * Je bent beslist niet de enige die...
- * Voorbeelden die inspireren....
- * Er zijn genoeg mensen die wel iets voor je willen betekenen. De kunst is om ze te vinden.

Tip

U kunt nu eventueel direct naar de stappen 7 tot en met 10 wanneer er al duidelijk een plan is. Bij de uitwerking van dat plan kunt u elementen uit de stappen 4, 5 en 6 meenemen.

WERKBLAD 3A

Kaartanalyse

Opdracht

Kijk naar de netwerkkaart. Let vooral op de ondersteuning die dit netwerk biedt aan uw cliënt.

Instructie

De volgende vragen of fotoverzameling kunt u gebruiken bij het kijken naar de netwerkkaart.

Wat valt op aan de netwerkkaart?

- * Wat heeft u verrast? Verbaasd?
- * Waar staat u zelf en wat vindt u ervan?
- * Wat valt op aan de personen die uw cliënt benoemt als onmisbare of liefste mensen?
- * Welke conclusies dringen zich op?

Kijk naar het aantal contacten en de spreiding.

- * Wat valt u op aan het aantal contacten in de eerste, tweede en derde ring?
- * Wat valt u op aan de spreiding van de contacten over de kaart?

Kijk naar de ondersteuning die het netwerk bieden kan.

- * Is er iemand die samen dingen met hem/haar doet?
- * Is er iemand die hem/haar helpt als hij/zij iets niet begrijpt of niet kan?
- * Is er een groep waar hij/zij bij hoort?
- * Is er iemand naar wie hij/zij heen kan als hij/zij zich ongelukkig of eenzaam voelt?
- * Is er iemand die kan helpen als hij/zij ruzie of problemen met andere mensen heeft?

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10

Opdracht

Bespreek met uw cliënt de netwerkkkaart of netwerkfoto's.

Instructie

Bespreek de resultaten van werkblad 3A. Benoem verbeterpunten en probeer achter zijn of haar wensen te komen. Let bij het bespreken van de netwerkkkaart op de volgende aandachtspunten:

- * Neem de tijd en kies een moment dat u beiden goed uitkomt.
- * Vat telkens samen wat hij/zij opmerkt, controleer of uw samenvatting klopt en vraag door op wat u interessant of onduidelijk vindt.
- * Stel u op als een onderzoeker, neutraal, maar wel geïnteresseerd.
- * Vermijd discussie. Onthoudt u zoveel mogelijk van commentaar op de antwoorden die u krijgt.
- * Geef de regie aan uw zoon of dochter. Hij/zij bepaalt wat lang/kort de aandacht krijgt.
- * Wijs eventuele ideeën of suggesties niet te snel af. Noteer ze op een apart vel.

Vraag door:

Wat of wie heeft hij/zij nodig om een idee uit te kunnen voeren?

Onderstaande vragen kunt u gebruiken bij het samen kijken naar de netwerkkkaart. De vragen staan in de volgorde van algemeen naar specifiek. Als u geen netwerkkkaart heeft gemaakt, kunt u de fotoverzameling gebruiken.

Vragen

Zullen we samen kijken naar de netwerkkkaart/de foto's? Wat valt jou op? Wat vind jij ervan?

Ben je tevreden met de contacten die je hebt?

Weet je wat mij (ook nog) opvalt? Wat vind jij?

Heb je mensen bij wie je op je gemak bent, je prettig voelt?

Heb je mensen die je kunnen helpen?

Wie zou je beslist niet op je kaart willen hebben?

WERKBLAD 3C

Netwerkwensen

Opdracht

Bespreek met uw cliënt de netwerkaart (2B) of netwerkfoto's.

Instructie

Benoem verbeterpunten en noteer in de tekstvlakken hiernaast zijn of haar wensen. In het laatste tekstvlak kunt u uw eigen doelen en wensen beschrijven.

Hij/Zij wil graag:

en ook:

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10

maar ook:

Wij willen zelf bovendien graag aan de slag met:

Stappen 4, 5 en 6

Coaching

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10

De stappen 4, 5 en 6 horen bij elkaar en vormen een combinatie, als een serie passen in een dans. Dit is de fase van coaching.

Coaching is een begeleidingstijl die geschikt is om het beste uit de ander te halen. Door het stellen van coachende vragen kunt u de ander sterker maken. Om een ander te coachen, moet u volkomen focussen op de ander in zijn doelen, waarnemingen, oplossingen/hulpbronnen en acties. Wanneer dat lukt, zal de ander door het succes steeds een stukje sterker worden.

Coachingsfasen

Het vaststellen van het doel: G - oal

Het in beeld brengen van de huidige situatie: R - eality

Het bedenken van alle mogelijk manieren om bij het doel te komen: O - ptions

Het maken en uitvoeren van acties: W - rap up

Samen GROW: groei!

In stap 4 worden interessante mogelijkheden in de wijk of buurt onderzocht. In stap 5 wordt ingezoomd op de interesses van de cliënt. De stappen 4 en 5 komen terug tijdens de zogenoemde steuncirkelbijeenkomst die in stap 6 aan de orde komt.

De stappen worden apart besproken om zo hun afzonderlijke waarde te kunnen benoemen. En ook omdat lang niet alle cliënten een steuncirkel willen kiezen.

Denk aan de basisregels

- * De cliënt bepaalt zelf of, hoelang en op welke wijze deze stap gezet wordt.
- * Bij elk werkblad in deze werkmap geldt: het mag zo, het kan anders!
- * De netwerkcoach versterkt, coacht en assisteert.



STAP 4

De deur uit!

De wijk vormt een goed uitgangspunt om te beginnen met het opbouwen van een netwerk. De elementen 'plaats, persoon en programma' spelen daarbij een belangrijke rol. Doel van stap 4: de deur uit!

STAP 4

De deur uit!

De buurt is een bron van contacten, in feite een netwerk van bekenden. De wijk vormt dikwijls een groot deel van de leefwereld van de cliënt. Denk aan de vereniging om de hoek, de kerk, het zwembad, het winkelcentrum en de kroeg.

Wat kunt u doen?

Het idee is vrij simpel: stimuleer de cliënt om meer te gaan doen, op meer plaatsen en met een gedrag dat past bij de sociale regels. Denk daarbij aan de drie p's: persoon, plaats, programma.

Wat houdt dit concreet in? Er zijn in de buurt veel plaatsen waar mensen komen. Meestal zijn er in een buurt ook activiteiten en programma's voor buurtgenoten. Dit zijn voor de cliënt allemaal uitdagingen om aan zijn of haar contactuele vaardigheden te werken. Het aardige is dat het niet uitmaakt of u nu bij de persoon, de plaats of het programma begint. De elementen beïnvloeden elkaar direct en altijd. Daarom is elke keuze van de betrokkene voor een plek of activiteit prima.

Als de cliënt gewoon vanuit de eigen nieuwsgierigheid of interesse ergens heen gaat, komt hij of zij vanzelf mensen tegen. Hoe meer trefmomenten, hoe groter de kans om iemand te ontmoeten met wie het klikt. Als vrijwilliger kunt u meegaan of regelen dat er iemand mee gaat.

Vrije tijd

Uit onderzoek blijkt dat juist op het terrein van vrije tijd veel kansen liggen om de integratie van kwetsbare groepen te vergroten. Als vrijwilliger kunt u hierbij als ambassadeur of verbinder veel betekenen. U kunt net even dat zetje geven zodat uw cliënt de stap naar buiten durft te maken. Een ziekte of handicap kan vaak belemmerend werken om interessante plaatsen in de woonomgeving op te zoeken. Met uw hulp kan uw cliënt over deze drempel heen stappen. Welke waardevolle rol kan de betrokkene dankzij zijn of haar talenten en vaardigheden vervullen? Iedereen kan een bijdrage leveren. U kunt ook van waarde zijn in het bewustmaken en activeren van de omgeving van uw cliënt.

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10

STAP 4

De deur uit!

Uw eigen netwerk

Als u als netwerkcoach zelf een goed netwerk heeft, dan is het wellicht een idee om de betrokkene te introduceren en aan uw netwerk te koppelen. Zodat de cliënt ervaringen kan opdoen in contacten met anderen en zo kan werken aan het opbouwen van eigen kracht op het sociale vlak.

Let wel, het is natuurlijk niet de bedoeling dat alle contacten via u als netwerkcoach gaan lopen. Het gaat erom dat de cliënt zelf contacten gaat opbouwen en onderhouden. U bent tijdelijk aan deze persoon gekoppeld en verdwijnt na een tijdje weer uit beeld.

Zoek hulp

Als netwerkcoach kunt u nagaan wie uit de netwerkk kaart u kunt vragen om mee te helpen bij het verder opbouwen aan het netwerk. Ziet u kans om samen te werken met andere bruggenbouwers in de kerk, in het buurtwerk, de volksuniversiteit, in het netwerk van vrijwilligers?

Virtuele buurt

Met de komst van internet is de afstand tot een wijk- of buurtgevoel letterlijk kleiner geworden. Internet kan als virtuele buurt dienst doen. Ook mensen die niet zo mobiel zijn, kunnen via chatboxen of vriendsites toch contacten opdoen en onderhouden. Het loont de moeite om deze mogelijkheden samen met uw cliënt te gaan onderzoeken.

Hoofdvragen bij stap 4

- * Wat is er allemaal mogelijk aan contacten in de buurt?
- * Wat is nodig om die contacten te benutten?
- * Waar gaat de interesse naar uit?

STAP 4

De deur uit!

Gebruik van de werkbladen bij stap 4

Werkblad 4A

Met het werkblad 4A, de buurtkaart, brengt u plaatsen en personen in kaart. Dit kan overkomen als nogal opsommerig. U kunt ook kiezen voor een actieve werkvorm waarbij u bijvoorbeeld een videoverslag maakt of een collage. Of u neemt een kaart van de wijk als uitgangspunt en beplakt deze samen met foto's of gegevens van personen uit de buurt.

Werkblad 4B

Het werkblad 4B ('kom er uit top 10') noemt zaken die de betrokkene zelf kan verbeteren. Uw cliënt kiest zelf het meest aansprekende advies. Vervolgens is het de bedoeling dat de cliënt dat advies gaat uitvoeren.

Helpende gedachten

- * Jouw samenleving is de samenleving die jij er vanaf nu van maakt. Zonder jou is het trouwens een stuk minder waardevol en leuk.
- * Door jezelf te accepteren en positief te presenteren, help je de ander je daarin te volgen.
- * "Hoezo mag ik er zijn? Ik ben er. Punt uit!"
- * Er is een plek voor iedereen.
- * Elke sociale vaardigheid is te leren.

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10

WERKBLAD 4A

Vergroot uw kans van slagen met de buurtkaart

Opdracht

Breng de mogelijkheden van de buurt in kaart.

Instructie

Hoe maakt u een buurtkaart? Zet een kruisje voor alle dingen die u in zijn of haar woonomgeving tegenkomt.

U kunt ook de adresgegevens of telefoonnummers opschrijven. Hoe meer geschikte contactpersonen u kunt vermelden per onderdeel, hoe beter. U vindt hiernaast een lijst met mogelijkheden.

Voorbeeld

Naam en plaats			Contactpersonen
x	Sportvereniging	JuDoZo!	Z. Band (collega van Han?)
x	Bibliotheek	'Ons Stije'	Nellie Bladwijzer (zus van Ans!)

Buurtkaart

Naam en plaats			Contactpersonen
	Bakker		
	Slager		
	Snackbar		
	Kapper		
	Kerk(en)		
	Religieus centrum		
	Buurthuis		
	Bibliotheek		
	Theater		
	Muziekcentrum		
	Cultureel Centrum		
	Kunstcentrum		

Naam en plaats		Contactpersonen
	Bioscoop	
	Sportvereniging	
	Sporthal	
	Zwembad	
	Discotheek	
	Soos	
	Sportvereniging 1	
	Sportvereniging 2	
	Sportvereniging 3	
	Hobbyclubs 1	
	Hobbyclubs 2	
	Informerende instanties	
	Medische centra	
	Ziekenhuis	
	Industrieterrein	
	Winkelcentrum	
	Scholen	
	Vrijwilligerscentra	
	Dienstencentrum	
	Bejaardenhuis	
	Dierenpension	
	Hotel	
	Restaurant(s)	
	Stadhuis	
	Station	
	Stadion	
	Monumenten	
	Musea	
	Recreatiegebieden	
	Parken	
	Toeristische trekpleisters	
	Pretpark	

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10

Wat vindt uw cliënt fijn om te doen in de buurt?

Noteer hieronder drie dingen die hij of zij leuk vindt om te doen. Dat kunnen dingen zijn die zij/hij alleen doet, maar ook dingen die hij/zij samen met iemand doet.

1

2

3

Kijk of u een verband kunt leggen tussen zijn/haar interesse en de buurtkaart. Kunt u een aanknopingspunt vinden? Zijn er contactpersonen, functionarissen die een brug kunnen bouwen tussen de interesse van hem/haar en tussen de buurt?

WERKBLAD 4B

Kom er uit top 10

Opdracht

Lees onderstaande 'kom er uit top 10'. Kies een advies dat u het meest aanspreekt en voer dit uit.

1 Komt uw cliënt in de samenleving?

Bevorder dat uw cliënt zoveel mogelijk tijd in de samenleving doorbrengt. Als persoon met een naam, met interesse, met talent.

2 Komt hij/zij goed voor de dag?

Geef uw cliënt meer PIT (presentatie, interactie en trendgevoel). Ziet uw cliënt er goed verzorgd uit? Geloof u in uw cliënt, diep van binnen? Laat u dat merken?

3 Komt hij/zij de ander tegemoet?

Stimuleer hem of haar om sociale 'stortingen' te doen, zoals: iemand een kaartje sturen, iets extra's voor een ander doen of meebrengen, interesse tonen, meehelpen met een lastige klus, en dergelijke.

4 Kan hij/zij meekomen?

Verklein de drempel in het contact met anderen; kies voor groepsactiviteiten die hem/haar gemakkelijk afgaan. Activiteiten waarin meedoen belangrijker is dan winnen.

5 Zijn gasten welkom bij hem of haar?

Train de gastvrijheid van uw cliënt. Goed voorbeeld doet goed volgen: iets uitdelen, plaats maken voor een ander, goed luisteren, een complimentje geven. Is het te leren? Dan zeker proberen! Hoe staat het met de verzorging van zijn/haar huis? Voelen gasten zich daar welkom?

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10

6 Komt u, hij/zij (eerst) op gewone plaatsen voor advies?

Haal zorg/diensten of advies alleen op speciale plaatsen als dat nodig is. Gewoon als het kan, speciaal als het nodig is.

7 Komt uw verhaal over hem of haar duidelijk en positief over?

Geef positieve duidelijke informatie over hem/haar aan anderen, bijvoorbeeld: hij/zij wil graag ..., vindt..., kan heel goed... , maar blokkeert als ..., en is allergisch voor...

8 Wat komt er van?

Bied ruimte aan hem of haar om van alles uit te proberen. Ga ook eens in op zijn/haar wensen om aan activiteiten mee te doen en ergens naar toe te gaan. Ga mee of vraag iemand mee te gaan. Laat zoveel mogelijk ervaringen opdoen.

9 Komt u los van mislukkingen?

Zoek na teleurstellende ervaringen niet naar verklaringen die uzelf of uw cliënt de volgende keer afremmen. Laat u niet kisten! Los het op of schud het van u af. Organiseer de juiste steun en ga onverschrokken door.

10 Komt u voor uzelf op?

"Wees realistisch en eis het onmogelijke! ", Che Quevarra.

Tips

- * Benut beelden en fotomateriaal, vriendenboeken, netwerkkarten, verjaardagskalender, sociale kaarten, films, plaatjesboeken, pictogrammen, tekeningen, cartoons, en wat al niet meer.
- * Verzin een feest, een uitstapje, een cursus, een ideaal rond uw cliënt en nodig mensen uit (om met inzet van hun eigen talenten /eigenschappen) mee te doen. Of organiseer een barbecue ter gelegenheid van iets en nodig de buurt uit.

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10

STAP 5

Persoonlijke interesses

Stap 5 gaat over de interesses van de cliënt. Wat zijn de persoonlijke voorkeuren van uw cliënt? Waar loopt hij of zij warm voor? Waar liggen zijn of haar talenten? Door het verzamelen van deze persoonlijke informatie stelt u de cliënt centraal en stuurt u aan op het opbouwen van een goed afgestemd sociaal netwerk. Doel van stap 5: inventarisatie van positieve beelden.

STAP 5

Persoonlijke interesses

Een andere bril

De meest krachtige verandering in een mensenleven ontstaat niet door het aanleren van trucs en vaardigheden of het bezoeken van leuke plaatsen. Verandering komt ook niet tot stand door begeleiding door een hulpverlener of instantie. Nee, echte verandering bereiken mensen door een andere bril op te zetten. Anders gezegd: als de cliënt leert om met andere ogen te kijken naar zichzelf en de ander, dan kan de kwaliteit van zijn of haar leven daadwerkelijk verbeteren.

Hoe pakt u dit aan? Begin met zelf anders te kijken naar uw cliënt. Wat vindt hij/zij interessant? Waar maakt hem/haar leuk? Benoem hardop de kwaliteiten en talenten van uw cliënt in diens bijzijn. Wees expliciet in de positieve eigenschappen. U zult merken dat uw cliënt en de mensen daarom heen dit gaan overnemen.

Let op

Een ziekte, beperking of moeilijke omstandigheden kunnen zo sterk op de voorgrond staan dat ze letterlijk het zicht op de persoon zelf wegnemen. Op een gegeven moment draait alles om het probleem. Maar het probleem is nooit het hele verhaal. Mensen zijn niet hun beperking.

Hoofdvragen bij stap 5

- * Welke beelden hebben we eigenlijk van onszelf? En anderen?
- * Welke kanten en waarheden zitten er aan een situatie?
- * Wat levert positief kijken op?

STAP 5

Persoonlijke interesses

Gebruik van de werkbladen bij stap 5

Werkblad 5A

Met dit werkblad oefent u letterlijk om door een andere bril te kijken. Wat ziet u in dit plaatje?

Werkblad 5B

Zet een positieve bril op en vul dit rondje in met uw cliënt.

Helpende gedachten

- * Positief kijken werkt even sterk als een medicijn.
- * Ieder van ons is op de een of andere wijze interessant voor een ander.
- * Ieder van ons heeft interesses en kwaliteiten die je kunt benutten.

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10

WERKBLAD 5A

Samen op talentenjacht

Opdracht

Oefen uzelf in anders kijken.

Wat ziet u in dit plaatje en welke conclusies kunt u hieruit trekken?

- 1 Wij kijken zoals we gewend zijn te kijken. Anders gezegd, we nemen waar op basis van herkenning. We delen nieuwe beelden in door ze te vergelijken met de beelden die wij al opgeslagen hebben. Zo nemen wij ze waar. Dat geeft ons houvast.
- 2 We kunnen ervoor kiezen (overschakelen) een beeld van een andere kant te zien.
- 3 Een eenmaal gevonden nieuwe betekenis gaat niet meer verloren.
- 4 Een situatie kan heel goed meer kanten hebben, meer waar(d) zijn.

Wat zien anderen, wat ziet u in uw cliënt?

Wat hoopt u dat mensen zien als ze anders of opnieuw kijken?



Antwoord: Kijken en kijken is twee!

Klik in het navigatievenster bovenaan uw scherm twee keer op 'Roteren met de klok mee' voor de oplossing.

De één ziet in deze figuur A, een chique jonge dame, fier met bontjas en veer, de ander ziet in deze figuur B, een vrouw op hoge leeftijd, weggedoken in haar kraag. Niemand ziet beide beelden tegelijk. Je moet even omschakelen. Dan vergeet je ze niet meer. Wanneer u eerst beeld A had gezien, was u bij de grote plaat eerst op beeld A gekomen. Hetzelfde geldt voor B.



WERKBLAD 5B

Samen op talentenjacht

Opdracht

Breng interesses, eigenschappen en talenten van uw cliënt in beeld.

Let hierbij op de volgende aandachtspunten:

- * Zet een positieve bril op. Een vervelende eigenschap is heel vaak een te ver doorgeschoten positieve kwaliteit. Een pietlut is nauwkeurig en een flapuit is spontaan.
- * Zoek naar kleine dingen die veel waard zijn.
- * Kan hij/zij nee zeggen of knikken of op een andere manier laten weten wat hij/zij van iets vindt? Kan hij/zij even wachten? Heeft hij/zij een prettige uitstraling of eigenaardigheid? Kan hij of zij zelfstandig eten, zichzelf aankleden, gebruik maken van openbaar vervoer?

Zo, en nu een rondje positief!

geniet als:

is meestal:

is lief voor:

houdt van:

is een liefhebber van:

komt vaak:

is dol op:

kan best zelf:

plak foto van
genietende

durft best:

wil graag:

trekt zich niets aan van:

droomt van:

was vroeger:

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10



STAP 6

Team up-bijeenkomst

‘Team up’ is een eenmalige bijeenkomst waarin u een aantal mensen laat kennismaken met uw cliënt. Daarmee organiseert u dus letterlijk een kern van mensen om uw cliënt heen. Dit wordt een supportcirkel genoemd. Doel van stap 6: avondje meedenken organiseren.

STAP 6

Team up-bijeenkomst

Met wie klikt het?

In de bijeenkomst brengt u mensen bij elkaar met wie het klikt. U nodigt ze uit om een keertje mee te denken over de opbouw van een netwerk voor uw cliënt. Met zo'n bijeenkomst bundelt u denkkraft en daadkracht. De mensen die uiteindelijk meedoen, worden de 'supporters' van uw cliënt. Zelf bent u de kartrekker.

Denktank

Ervaring leert dat er door één simpele bijeenkomst een denktank ontstaat: een groep mensen die vanzelf vaker bij elkaar willen komen. Als het u dus lukt om zo'n avond te organiseren, dan vergroot u de kans op een blijvend netwerk van waardevolle contacten.

Wat voor avondje?

Elk avondje meedenken is verschillend. Het hangt er helemaal vanaf wat voor mensen meedoen. Als netwerkcoach bent u niet zozeer verantwoordelijk voor de sfeer en de omgangscodes in de groep. Uw taak is om de persoon om wie het gaat centraal te blijven stellen. U bent bovendien als 'relatieve buitenstaander' beter in staat om bijdragen van anderen op waarde te schatten of in een nieuw licht te zien.

Bang om te vragen?

Veel mensen vinden het eng om mensen uit te nodigen. Zullen ze wel positief reageren? Hier ligt uw meerwaarde. Natuurlijk vindt u het ook spannend, maar dat is een ander soort spanning.

Hoofdvragen bij stap 6

- * Hoe gaat een avondje meedenken in zijn werk?
- * Wat moet je er voor regelen, wie doet wat?
- * Hoe gaan wij het aanpakken?

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10

STAP 6

Team up-bijeenkomst

Gebruik van de werkbladen bij stap 6

Werkblad 6A

Met dit werkblad maakt u het plan voor de team up-bijeenkomst. Wie nodigt u uit en waarom?

Werkblad 6B

Het programma van de bijeenkomst hoeft u niet helemaal zelf uit te bedenken. Met dit werkblad vindt u tips om de bijeenkomst goed te organiseren.

Werkblad 6C

Manieren om de team-up in te vullen staan in werkblad 6C.

Helpende gedachten

- * Er zijn wel degelijk mensen die iets voor een ander willen betekenen.
- * $1 + 1 = 3$. De klik maakt het verschil en biedt vanzelf meerwaarde.
- * Zeven mensen kennen minstens 7 x 15 anderen die zij kunnen vragen om mee te werken aan een doel/taak.
- * De meeste ideeën komen toevallig tot stand, ga dus niet te veel van te voren vastleggen.
- * Als mensen bij elkaar gaan zitten, komt er altijd iets goeds uit.
- * De cliënt beslist zelf wat hij of zij ermee doet of kan. Dat is erg belangrijk: daarmee blijft de regie bij de cliënt.

WERKBLAD 6A

Team up: meedenkers en meezoekers inschakelen

Opdracht

Vraag iemand met wie het klikt om met u mee te denken over een specifieke vraag of uitdaging.

U gaat de frisse kijk van een 'betrokken buitenstaander' benutten. Echte meedenkers of meezoekers zijn mensen met wie het klikt (die uw cliënt nemen zoals hij/zij is). Ze kunnen tegen een stootje. Ze staan midden in het leven, kennen veel mensen en vinden het leuk dat u aan hen denkt.

Hoe komt u aan deze meezoekers?

- * Staan hun namen op de netwerkaart van uw cliënt (stap 2)?
- * Kent u in uw eigen netwerk of in het netwerk van uw vrienden mensen waarvan u verwacht dat zij goed reageren op uw verzoek?
- * Brengt de aard van de vraag of uitdaging niet automatisch bepaalde personen en plaatsen in beeld? U kunt hier noteren aan wie u denkt: Hoe gaat u nu verder? U verzamelt moed, kiest een goed moment en gaat ...

U kunt hier uw actuele vraag of uitdaging noteren.

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10

1. Iemand benaderen

U benadert hem of haar in een persoonlijk contact. U vraagt - samen met uw cliënt - iemand uit zijn/haar/uw netwerk in een persoonlijk contact om mee te zoeken naar ideeën en oplossingen bij een actuele vraag.

2. Iemand uitnodigen

U nodigt hen uit voor bijeenkomst samen met anderen. U kunt in overleg met uw cliënt een aantal mensen benaderen en uitnodigen voor een team up, een krachtgroep, een denktank, een fanclub, een steuncirkel of hoe u het ook noemen wilt. U legt uit dat u op zoek bent naar meedenkers voor een actuele vraag van uw cliënt of uzelf. Zijn zij bereid om samen met anderen een keer mee te zoeken naar kansen en oplossingen?

Hieronder kunt u noteren wie u wilt uitnodigen voor een team up:

Tips

- * Als u aarzelt: doe het toch! **Werkblad 10** kan u EHBO bieden.
- * Als hij of zij geen tijd of mogelijkheden heeft. Kent hij of zij dan misschien anderen bij wie u deze vraag kunt stellen? Kunt u met hen in contact komen? Hieronder kunt u noteren wie u persoonlijk wilt benaderen:
- * Als iemand aarzelt om op de uitnodiging in te gaan (waarom ik?/ kan ik dat?): toon begrip voor de reactie, leg uit dat u niet wilt overvragen, maar dat u iemands denkkraft en belangstelling erg op prijs zult stellen. Leg altijd goed uit wat u van mensen wilt. Eén keer een avond meedenken is nu aan de orde! Meer mag wel, maar hoeft niet! U kunt ook aangeven wie zeker al aanwezig zullen zijn. Als er een schaap over de dam is...
- * Maak een originele uitnodiging, waarin de hobby of interesse van uw cliënt verwerkt is als thema.
- * Vraag een goede vriend(in) of vertrouwd persoon om de gasten te benaderen, de uitnodigingen te verzorgen en de avond bij te wonen. Zie voor de organisatie van een team up: **werkblad 6B** en **werkblad 6C**.

WERKBLAD 6B

Een team up: hoe gaat dat in zijn werk?

Opdracht

Organiseer een team up. Op uw uitnodiging ([werkblad 6A](#)) is een aantal mensen bereid gevonden om een avondje mee te denken en mee te praten. U en uw cliënt hebben hen hartelijk ontvangen, de koffie gaat een tweede ronde in en de ogen zijn op u gericht. Hoe pakt u het aan? Onderstaande tekst is een leidraad voor de indeling van het programma. U kunt zelf bepalen hoeveel tijd u per onderdeel neemt. De geschatte tijd staat er als indicatie bij.

Tip

U kunt ervoor kiezen om de tijdsbewaking en de gespreksleiding in handen te leggen van een bevriend of vertrouwd iemand. Dan kunt u zelf ook meedoen. Dat is wel zo fijn.

1. Vertel iets over uw cliënt

Begin met iets over hem/haar te vertellen. Vertel ook iets over zijn/haar actuele hartenwens, uitdaging. "Dat is ook de reden waarom u hier bent. Met ons meedenken en mee zoeken naar oplossingen."

Tijdsinschatting: minstens een kwartier. Wanneer mensen spontaan gaan reageren, kan het ook de hele avond in beslag nemen. [Hulpmiddelen: [werkblad 1A](#) 'de droomposter'; [werkblad 1B](#) 'de levensloopposter'; [werkblad 2B](#) 'de netwerkkaart'; [werkblad 3C](#) 'de netwerkwensen'; uw verhaal over hem/haar. Een levensboek (dit ben ik). Een video-opname]

2. Breng zoveel mogelijk zijn of haar interesses en talenten in beeld

Plak nu een foto van hem/haar op een groot vel papier en deel een standaard talentenkaart ([werkblad 5B](#)) uit. Geef er wat uitleg bij: "We willen eerst graag zo breed mogelijk in kaart brengen wat hij/zij kan, interessant en leuk vindt. En u maakt hem/haar ook mee bij..., dus..." Nodig daarop de aanwezigen uit om, met een positieve bril op, allerlei wetenswaardigheden en indrukken over hem/haar te delen. Of vragen te stellen: waar is hij/zij goed in? Weet u het? Door aanvullingen en vragen ontstaat langzaam maar zeker een completer beeld van hem/haar.

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10

Tijdsinschatting: minimaal 10 minuten voor een eerste ronde. Soms moet je langer intensief met iemand optrekken en observeren voor je achter wensen en interesses komt. [Hulpmiddelen: werkblad 5B, 'de talentenposter'; een video van hem/haar. Uw ervaringskennis.]

Tip

Reageer niet meteen. Luister vooral. Rem de creativiteit (nog) niet af!. *Tijdsinschatting: een half uur*

3. Verzamel zoveel mogelijk ideeën en suggesties rond een actuele vraag die u/hem/haar bezig houdt.

Herhaal de startvraag, de wens of de uitdaging. Moedig iedereen aan om ideeën, suggesties te doen. Wie roept er wat? Is er op de een of andere manier een logische link te leggen tussen deze wens en tussen de plaatsen en personen die hij/zij nu kent of in de toekomst tegen kan komen? Wat kunnen we met zijn haar interesses, met de buurt, zijn/haar netwerk, het werk? Kunnen we zelf een link verzinnen, of er één maken wellicht? Kennen we personen die...? Kennen we plaatsen waar...? Heeft u enig idee, waar/wie...?

4. Ga na wat u nodig hebt om een van die ideeën uit te voeren.

U bedankt iedereen voor de inbreng, kiest één van de meest aansprekende voorstellen uit en u stelt hardop de volgende vragen: Wat is er nodig om dit te kunnen bereiken? Wie denkt even mee? Kent u mensen die...? Ziet u mogelijkheden om...? Wat is dan de eerste stap en wat raadt u ons aan? Kent u ...?

5. Vraag hoe iedereen deze team up is bevallen.

Hoe is het u bevallen? Mogen wij u een volgende keer weer eens vragen? Kent u iemand die...?

6. Stuur iedereen de afspraken op schrift.

WERKBLAD 6C

Een team up: hulpmiddelen bij de team up

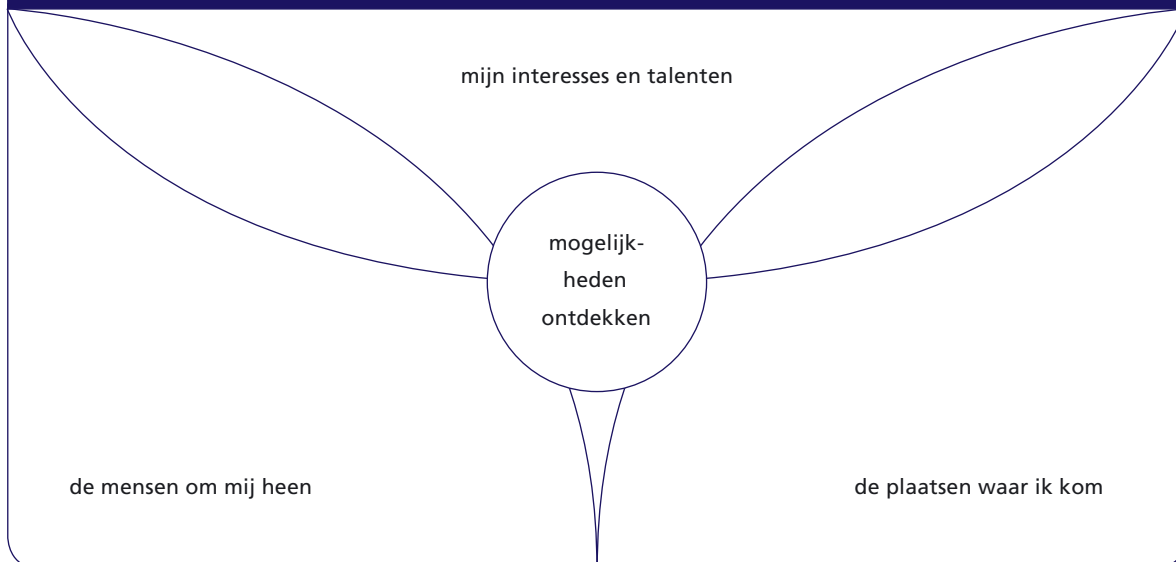
Opdracht

Organiseer een team up.

Instructie

Wilt u alleen, met twee aan twee of in een kring van meedenkers met een dringende vraag, wens of probleem aan de slag? Bent u op zoek naar suggesties en ideeën waar u iets mee kunt beginnen?

Mijn wens



wie? waar? wat?

Is er op een creatieve manier een link te leggen tussen wens en werkelijkheid? Uw sterkste wapens zijn voorlopig deze vragen: wat uw wens, vraag of uitdaging ook mag zijn.

U gaat met elkaar de omgeving en het netwerk af.

- * Waar doen ze zoiets?
- * Wie doet (ook) zoiets?
- * Wie vindt dat ook leuk/ belangrijk?
- * Wie kan of wil er met ons mee zoeken?
- * Zijn er logische aanknopingspunten met plaatsen en personen te vinden?

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10

Zoeken...

* **In de dagelijkse omgeving.**

Wie komen er nog meer in het wijkcentrum, de kerk, op de hobbyclub of een andere plek waar hij/zij komt?

* **In zijn/haar/uw bestaande netwerk.**

Wie uit zijn/haar/ons netwerk kent iemand die...? Wie kent plaatsen waar...? Wie kunnen we vragen om...?

* **In de wijk, de buurt waarin uw zoon/dochter woont.**

Denk daarbij aan werkplekken; recreatieterreinen, de bibliotheek of videotheek, sportlocaties, kerken.

* **In vrijwilligerskringen.**

Wie wil eens met hem of haar...? Kan hij/zij meehelpen met een klus?

* **In bekendmaking, in de openbaarheid, de publiciteit.**

Denk daarbij aan internet (bijvoorbeeld www.fvo.nl bij het Gespreks- en Vragenplein).

* **In een interesse of hobby.**

Kunnen we een actieplan of klussendienst rond zijn of haar hobby bedenken?

* **In een krachtenbundeling.**

Wat kan een oudervereniging, bond of organisatie voor mensen met een handicap voor ons doen?

* **In een zelfverzonnen avontuur, een feestje...**

Zullen we een buurtbarbecue organiseren?

* **In een vriendenkring of een ontmoetingspunt.**

Kan hij/zij lid worden van Onderling Sterk?

* **In een zoekopdracht aan een professionele zoeker.**

Denk aan een medewerker van een dienstverlenende instelling (bijvoorbeeld MEE) of een buurthuismedewerker.

STAPPEN 7, 8, 9 en 10 Doen

Effectiviteit, slimme daadkracht en positief denken. Dat is de rode draad bij de stappen 7, 8, 9 en 10. In deze stappen staat het 'doen' centraal. Zodat u uiteindelijk bereikt wat u wilt bereiken: een goed sociaal netwerk voor uw cliënt!

In stap 7 maakt u een top drie van voornemens die het waard zijn om uit te werken. Ieder voornemen zet u om in een persoonlijk actieplan (stap 8). Vervolgens gaat u in stap 9 aan de slag. In de laatste stap evalueert u de eerdere stappen en de effecten van uw inzet.

Denk aan de basisregels

- * De cliënt bepaalt zelf of, hoelang en op welke wijze deze stap gezet wordt.
- * Bij elk werkblad in deze werkmap geldt: het mag zo, het kan anders!
- * De netwerkcoach versterkt, coacht en assisteert.



STAP 7

Top drie acties

Stap 7 bestaat uit twee fasen. Eerst kijkt u terug op de stappen 1 tot en met 6. Vervolgens maakt u een top 3 van de beste acties die gestart kunnen worden. Dat is dan het doel van deze stap.

STAP 7

Top drie acties

Time out

Begin met een pas op de plaats. Er is veel aan de orde gekomen tijdens de vorige stappen. Waar wilt u nu echt mee verder gaan? Loop langs de werkbladen die u samen of alleen heeft ingevuld. Neem de uitkomstens onder de loep. Noteer op een vel papier welke onderdelen eigenlijk nog moeten worden uitgewerkt.

Kwestie van kiezen

De cliënt is nu aangeland in de fase van kiezen. Welke drie voornemens zijn het waard om uit te werken? Als netwerkcoach helpt u die in kaart te brengen. Uiteraard gaat u daarbij uit van de wensen van uw cliënt. Maar u gebruikt ook uw eigen ideeën en de tips die u van anderen hebt gekregen.

Uitvoerbaar?

Het is verstandig om zowel voornemens te kiezen die gemakkelijk zijn uit te werken als voornemens die meer tijd en tact vragen.

Hoofdvragen bij stap 7

- * Hoe krijg je belangrijkste zaken boven?
- * Wat is gedaan en wat is geleerd?
- * Welke drie zaken springen er uit?

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10

STAP 7

Top drie acties

Gebruik van de werkbladen bij stap 7

Werkblad 7A

Schrijf per stap op welke thema's eruit zijn gekomen. Welke items zijn het waard om in actie om te zetten?

Werkblad 7B

Maak een top drie van belangrijkste acties. Omschrijf ze concreet: wij zijn van plan om ... te doen.

Tip

Moeilijk om een keuze te maken? Ga uit van twee dingen:

1. Past de actie morgen in uw agenda?
2. Zegt uw intuïtie dat het een goede actie is?

Helpende gedachten

- * Je kunt niet alles tegelijk.
- * De keuze kan over een half jaar anders zijn.

WERKBLAD 7A

Overzicht stappen 1 t/m 6

Opdracht

Loop de stappen 1 t/m 6 nog eenmaal door. Vink aan welke onderdelen of thema's in uw situatie (opnieuw) aanleiding geven tot actie.

De inleiding

	voor onszelf vaststellen of wij hiermee aan de slag willen
	iemand vragen ons te helpen bij het traject van A naar Beter
	een goede vriend(in) in vertrouwen nemen
	over dit stappenplan vertellen tijdens een koffieochtend of andere oudergroep
	een cursus volgen of een van de trainers benaderen

STAP 1 Kennismaking

	aangeven welke wensen en ideeën wij over zijn/haar netwerk hebben (1A)
	aangeven wat in zijn of haar levensfase logische uitdagingen zijn (1B)
	kijken naar en lezen over de ervaringen van anderen
	contact leggen met andere verwanten
	nadenken over onze rol als netwerkcoach

STAP 2 Netwerk in kaart

	een groslijst maken (2A)
	anderen vragen wie hij/zij volgens hen kent
	een persoonlijke netwerkkaart maken (2B)
	een betere netwerkkaart maken, met eigen ideeën over de vorm
	samen met hem/haar een netwerkkaart maken (2C)
	beelden, foto's, video leren gebruiken
	meer inzicht krijgen in zijn/haar doen en laten

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10

STAP 3 Wat is de kwaliteit?

	eerst zelf naar de netwerkkaart kijken (3A)
	speciaal letten op de ondersteuning die het huidige netwerk biedt (3B)
	de netwerkkaart met hem/haar bespreken (3C)

STAP 4 De deur uit

	de mogelijkheden van de buurt in kaart brengen (4A)
	beelden, foto's gebruiken om de buurt in kaart te brengen
	de wijk verkennen (met een maatje)
	een advies uit de 'kom er uit top tien' toepassen, nl...

STAP 5 Persoonlijke interesses

	anders leren kijken (5A)
	anderen anders leren kijken (5A)
	de interesses, eigenschappen en talenten van
	hem/haar in beeld brengen (5B)
	een rondje 'positief' organiseren met anderen samen (5B)
	een levensboek/dit ben ik boek (of website) maken

STAP 6 Team-up bijeenkomst

	de actuele vraag of uitdaging noteren (6A)
	een lijst maken van personen die we rond dit thema kunnen benaderen (6A)
	iemand met wie het klikt vragen om mee te denken over een vraag (6A)
	ons blikveld verruimen met allerlei opties in de wijk en in het netwerk
	meer mensen vragen om mee te zoeken naar een oplossing
	de koppen bij elkaar steken om een team up te organiseren (6B)
	een steuncirkel opzetten met hulp van... (6C)
	de leden van de steuncirkels betrekken bij een goed bestaan, door...
	een website of een nieuwsbrief maken voor de kring
	een idee uit de laatst gehouden team up uitwerken
	Ruimte voor uw notities:

WERKBLAD 7B

Maak een top drie!

Opdracht

Kies de drie belangrijkste acties uit uw lijst met thema's (7A).

Instructie

Welk idee gaat u kiezen? Waarmee gaat u beginnen?

We kunnen hier een hele lange tijd aan besteden door veel criteria toe te passen, maar het kan ook korter; met twee aanwijzingen:

- 1 Kies een actie die morgen in de agenda past.
- 2 Laat uw gevoel spreken, gebruik uw intuïtie.

Top drie

1

2

3

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10



STAP 8

Een persoonlijk actieplan

In deze fase zet u de drie actiepunten om in een effectief plan. Op die manier zorgt u dat elk voornemen daadwerkelijk wordt uitgevoerd.
Doel: een persoonlijk actieplan per actie.

STAP 8

Een persoonlijk actieplan

De 5 W's

Bij het uitwerken van ideeën in een actieplan draait het om de 5 W's: wie, wat, waar, waarom en wanneer? Daarmee zet u een plan om een kleine stappen. Per idee stelt u zichzelf deze vragen. Wat heb ik nodig? Wie kan ik benaderen? En zo gaat u verder.

Is het plan SMART?

De letters SMART staan voor:

- * Specifiek?
- * Meetbaar?
- * Acceptabel?
- * Realistisch?
- * Tijdgebonden?

SMART is een handig ezelsbruggetje om te checken of het persoonlijke actieplan concreet is.

Hoofdvragen bij stap 8

- * Waar zullen de drie plannen toe leiden?
- * Wat wil ik per idee gaan doen?
- * Wie gaat wat doen?

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10

STAP 8

Een persoonlijk actieplan

Gebruik van de werkbladen bij stap 8

Werkblad 8

Met dit werkblad werkt u ieder idee uit in een persoonlijk actieplan. Daarbij gebruikt u de 5 W's. Hiermee wordt het idee concreet en uitvoerbaar.

Tip

Houd het simpel en kort. Vertaal het idee in stappen die u meteen kunt zetten.

Helpende gedachten

- * Met één ogenschijnlijk kleine stap kun je al heel veel bereiken.
- * Effectief zijn kun je leren.

WERKBLAD 8

Vuistregels voor een effectief plan

Opdracht

Beschrijf uw voornemens zo concreet mogelijk:

- * zichtbaar
- * meetbaar
- * uitvoerbaar

Instructie

U hebt nu een idee, een voornemen of een richting waarin u actie kunt ondernemen. Hoe kunt u voorkomen dat het blijft steken bij goede voornemens alleen? Om uzelf van het begin af van meer succes te verzekeren komen de volgende vuistregels van pas. De KIS(S)-regel staat voor: K – Keep, I – It, S – Short, S – Simple

Vrij vertaald: houd het kort en simpel. Slaagt u erin de ideeën in kleinere, haalbare stappen te vertalen, dan is de kans groter dat u daadwerkelijk de zaak in gang kunt zetten. De eerste stap die u zet moet bij voorkeur al morgen in uw agenda passen. Vergist u zich niet in het bereik van een kleine stap. Het verleggen van één steen kan de stroom van de rivier voorgoed veranderen.

Idee > actie > stap

Om van een idee een plan en van een plan een reeks kleinere stappen te maken, helpt het een antwoord te geven op de kernvraag: wat is nodig? Wat hebt u nodig om dit idee te kunnen realiseren? Welke eigen bronnen hebt u (contacten, kwaliteiten)? Wie kunt u benaderen voor...? Welke bronnen zijn aan te boren?

De vuistregel van de 5 W's

Wat helpt is uw actie zo onder woorden te brengen, dat deze als het ware aan te raken is; zichtbaar, meetbaar, navolgbaar. Als vuistregel kunt u de vijf W-vragen van de journalist gebruiken om uw voornemen concreter en preciezer te maken:

- * Wat gaan we precies doen? (dit en dat)
- * Wie gaat dit en dat doen? (die en die)
- * Wanneer gaat hij/zij/ik dit en dat doen? (dan en dan)
- * Waar gaat hij/zij/ik, dit en dat, dan en dan doen? (daar)
- * Waarom? Wat wil ik dat er uitkomt? (daarom)

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10

Idee 1

Wat

Wie

Wanneer

Waar

Waarom

Idee 2

Wat

Wie

Wanneer

Waar

Waarom

Idee 3

Wat

Wie

Wanneer

Waar

Waarom



STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 9

Ga ervoor!

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10

U heeft drie persoonlijke actieplannen gemaakt. Nu is het tijd om ze uit te voeren. In deze stap doet u daar ervaring mee op. U gaat concreet aan de slag voor een sterker sociaal netwerk voor uw cliënt. Doel van stap 9: het uitvoeren van de actieplannen.

STAP 9

Ga ervoor!

Samen doen

Als netwerkcoach heeft u het overzicht over alle acties. Maar natuurlijk hoeft u de actieplannen niet alleen uit te voeren. Kijk in uw omgeving naar mensen die u kunnen helpen. Maak gebruik van de kennis, netwerken en ervaring van anderen. Schakel ze op deelonderwerpen in.

Met de cliënt

In deze fase is regelmatig overleg met uw cliënt cruciaal. Leg steeds uit waar u mee bezig bent en kijk wat uw cliënt zelf kan doen.

Hoofdvragen bij stap 9

- * Hoe ziet het netwerk eruit?
- * Wie kan mij helpen?
- * Wanneer doe ik wat?

STAP 9

Ga ervoor!

Gebruik van de werkbladen bij stap 9

Werkblad 9A

Met dit werkblad voert u ieder actieplan concreet uit. Houd het werkblad goed bij: die informatie is belangrijk als u nieuwe acties wilt uitvoeren.

Werkblad 9B

De tips op dit werkblad gaan over communicatie. Het werkblad houdt u een spiegel voor: communiceert u effectief?

Helpende gedachten

- * Vragen staat vrij.
- * Communiceren kun je leren.
- * Elk verzet is een verzoek.

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10

Opdracht

Zet de eerste stap in de uitvoering van één van de acties uit uw top 3.

Instructie

Kies dat ene plan uit uw top 3 waarover u het meest tevreden bent of het meest nieuwsgierig naar bent, de meeste kriebels bij hebt. (Zie [werkblad 7B](#) 'vuistregels voor het kiezen van een goed idee.') Noteer hiernaast wat de allereerste stap is die u gaat zetten. Beschrijf uw stap in actieve termen. Schrijf ook op wat het resultaat is en wat u daarvan vindt en wat u vervolgens gaat doen. Herhaal uw stap tot u tevreden bent.

Stappenplan

1 Plan uw actie:

Ik ga ... Wij gaan ... Hij/zij gaat... dan/daar ...

2 Voer uw actie uit:

Dit heb ik gezegd, gedaan, gevoeld.

3 Beoordeel het resultaat:

Dit kreeg ik als reactie: Dit zei, dacht, voelde de ander volgens mij

4 Reageer op het resultaat:

Dat voel, vind, denk ik ervan. Dit ga ik er mee doen (zeggen, denken, voelen)

Plan uw nieuwe actie. Voer uit. Beoordeel. Reageer.

Plan uw nieuwe actie. Voer uit. Check de uitkomst. Reageer. Enzovoort.

Loopt u vast? Zie [werkblad 9B](#).

WERKBLAD 9B

Tips voor onderweg

Instructie

U gaat aan de slag. U legt een contact. U stelt een vraag. Welke actie u ook onderneemt, bij netwerken komt het dikwijls aan op effectief communiceren. Dan kunnen de volgende vuistregels u goed van pas komen.

Lees de tips nu of van tijd tot tijd eens door en geef u zelf een cijfer op de schaal van 5 tot 9.

Een 5 betekent dat u die regel vrijwel niet toepast. Een 9 betekent dat u de regel zeer goed beheerst.

Tips voor onderweg	Cijfer
Communiceer op de juiste golflengte Bouw eerst vertrouwen op door interesses te delen op algemene terreinen zoals: het weer, sport. Wees oprecht in uw belangstelling. Voel aan wat de ander bezig houdt. Kijk of het moment schikt. Mensen doen graag dingen voor mensen waarin zij iets van zichzelf herkennen. Dan klikt het. Dat is ook de reden waarom bekende (sympathieke) Nederlanders worden ingeschakeld bij acties voor goede doelen.	
Stel uw vraag en geef duidelijk aan wat u van de ander wilt Draai er niet om heen. Geef aan hoeveel, hoe vaak, wanneer, waarmee kan de ander u helpen.	
Luister liever dan dat u praat Een grote dienst die u een ander kunt bewijzen is actief luisteren. Daarom: luister naar de mening en de (onuitgesproken) gevoelens van de ander. Stel vragen.	
Houd oogcontact Blijf de ander aankijken, bij het stellen van een vraag, bij het uiten van een gevoel, wanneer de ander afdwaalt.	
Laat merken dat u de ander begrijpt Benoem zijn/haar grootste bezwaar en herhaal eventueel uw vraag: Ik snap dat je / begrijp dat u... Dat kan ik me best voorstellen, want... Dus als dat geregeld is dan... dan wil je wel? Pas op. Twee keer nee is echt nee. Sommige mensen kunnen uit beleefdheid er omheen blijven draaien.	

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

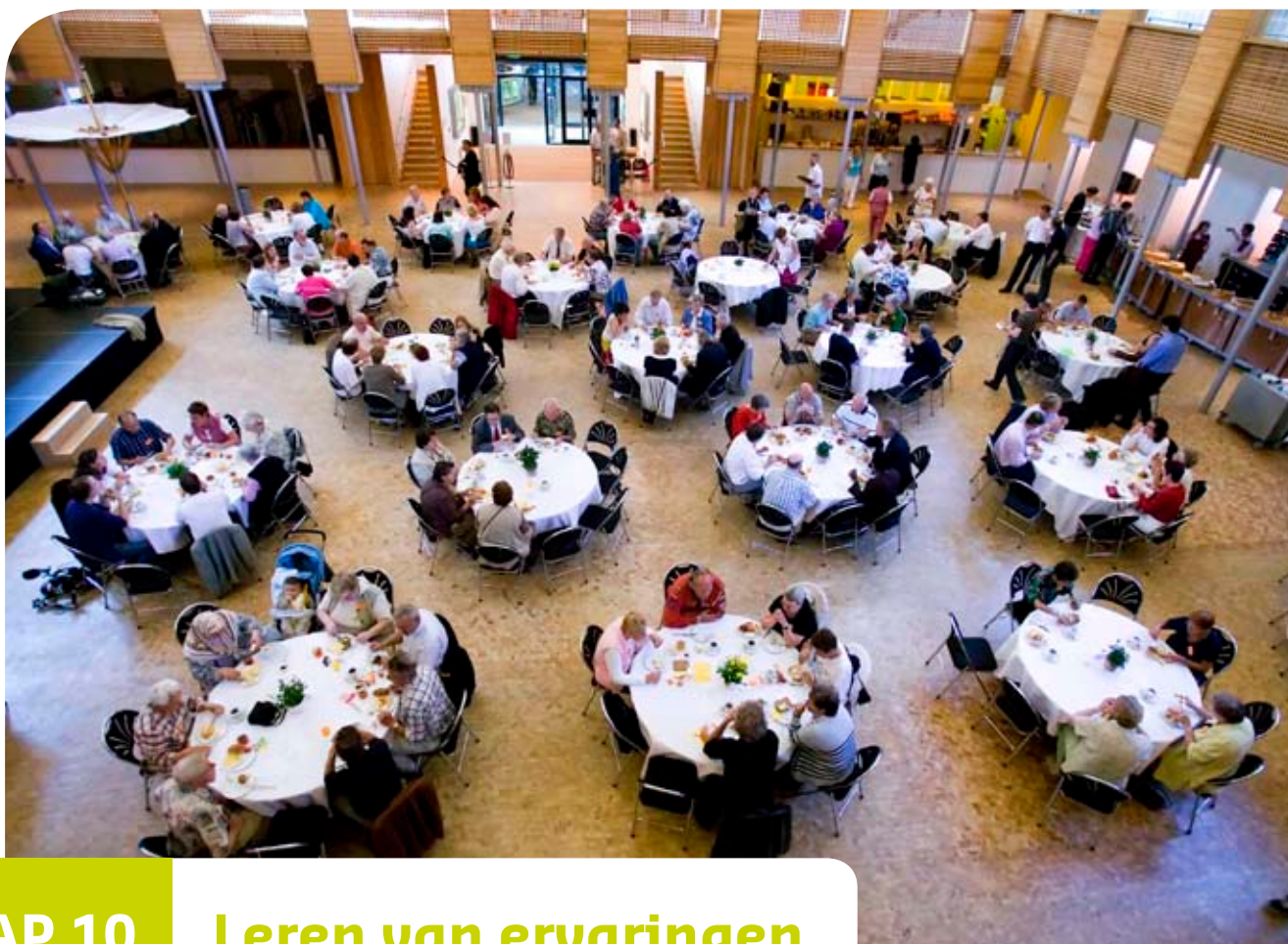
STAP 10

Tips voor onderweg	Cijfer
Aanvaard en erken het standpunt van de ander Denk na over de gevoelens van de ander. Dat betekent niet dat u het met hem/ haar eens hoeft te zijn. Een afwijzing van een idee is niet meteen een persoonlijke afwijzing. Misschien kunt u met deze ervaring een volgende keer uw voordeel doen.	
Geef aan wat een reactie met u doet Laat het merken als u blij bent dat iemand ja zegt. Bent u teleurgesteld? Zeg het rustig en gewoon. Wacht de reactie af.	
Blijf rustig Blijf rustig als de ander in uw ogen raar of vervelend reageert of lastige vragen stelt. Luister en vat als u kunt de kern van de reactie samen. Wat voelt, zegt, denkt de ander?	
Als u iets niet weet of begrijpt, zeg het dan Zeg eerlijk: daar moet ik nog over nadenken. Of: dat weet ik (ook) niet. Daar moeten we zelf nog achter komen.	
U mag vragen wat u wilt aan wie u wilt Reken niet bij voorbaat op een slechte afloop. Leg remmende gedachten liever het zwijgen op. Of beter nog: ruil ze in voor andere, effectievere gedachten. Dus niet: het is gek of stom als ik... Ik weet absoluut zeker dat hij/zij... Als hij/zij niet luistert dan... Niemand zit op mij te wachten. Maar wel: vragen staat vrij... Ik neem mijzelf, mijn cliënt en hem of haar wel serieus. Nee heb je en ja kun je krijgen. Ik zie wel wat er uit komt. Ze kunnen ook blij zijn met mijn vraag.	
Uw score per [datum] : totaal aantal punten:	

Uitslag

Klik in het navigatievenster bovenaan uw scherm twee keer op 'Roteren met de klok mee' voor de uitslag.

50 – 60 punten: U kunt veel beter. Oefen 30 dagen lang met het zwakste onderdeel en doe de test opnieuw.
70 – 80 punten: U gaat beslist de goede kant op. Kies een onderdeel dat u verbeteren wilt.
80 – 90 punten: Een natuurtalent?



STAP 10

Leren van ervaringen

In stap 9 bent u in actie gekomen. In deze laatste stap kijkt u wat het effect daarvan is. Als u eerlijk met elkaar kijkt naar de inzet en resultaten, kunt u leren van de ervaringen. Doel van stap 10: alle ervaringen en resultaten in kaart brengen.

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10

STAP 10

Leren van ervaringen

Welke factor?

In deze fase kijkt u naar de resultaten. Bent u tevreden? Wat ging goed? Wat had u achteraf anders gedaan? Welke factoren hebben het slagen of falen van uw actie het meest beïnvloed? U probeert al die factoren boven tafel te krijgen. Vervolgens kunt u op basis daarvan uw actielijst en gedrag aanpassen.

Stel vragen

De beste manier om tot bruikbare inzichten te komen, is door het stellen van vragen. Aan uw cliënt, maar ook aan uzelf en aan de mensen die meewerken aan uw actieplannen.

Hoofdvragen bij stap 10

- * Wat heb ik goed en fout gedaan?
- * Wie kan mij een spiegel voorhouden?
- * Hoe leer ik van mijn ervaringen?

Gebruik van het werkblad bij stap 10

Werkblad 10

Op dit werkblad staan 10 vragen die u verder helpen. Stel uzelf en elkaar deze vragen.

Tip

Spreek uw ervaringen door met mensen die u bewondert en vertrouwt. U kunt veel leren van hun commentaar en adviezen.

Helpende gedachten

- * Je bent ook maar een mens.
- * Kritiek is gratis advies.

WERKBLAD 10

Pleisterplaats

Opdracht

Stel een aantal kernvragen waarmee een lastig probleem voor uzelf in kaart brengt.

Succes en falen zit vaak in details. Kleine dingen die niet lekker liepen, kunnen lang in uw hoofd rondspoken. Dan gaat uw energie aan negatieve zaken verloren. Dat is niet de bedoeling. Deze plaats is ingericht als een EHBO post voor onderweg. Neem een time-out en stel u zelf (elkaar) de volgende vragen.

Kernvragen

Welke (vijf) dingen of zinnen (gedragingen) van de ander brachten mij uit mijn evenwicht?
Wat deed/zei de ander toen?

Hoe vind ik dat die ander zich had moeten gedragen of opstellen? Wat wil ik van die persoon krijgen? Wat vind ik normaal, behoorlijk? Hoe moet zij/hij met mij omgaan?

Zoek ik dat terecht bij hem/haar? Helpt het? Of kan ik het even goed/veel beter bij een goede vriend krijgen?

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10

Kernvragen

Was mijn reactie nuttig, hielp het?

Wat zou ik eigenlijk doen als ik nu eens helemaal niet van mijn stuk was gebracht, maar juist fris in topvorm was? Wat liet mij eigenlijk om....

Overdrijf de negatieve bedoelingen van de ander. Hij zij deed het expres om mij te...

Overdrijf nog meer en meer, tot in het belachelijke. Tot u in de lach schiet en er de humor van inziet.

Overdrijf nu ook eens de positieve bedoelingen van de ander. Zonder het te weten heeft zij/hij mij heel goed willen... Ja toch? Zit er bij nader inzien niet een kern van positieve waarheid in?

Wat kan ik doen om een volgende keer niet in deze valkuil te stappen?

Wat ga ik doen?

Helpt dat? Geloof ik er in?

Aanwijzingen voor organisaties

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10

Taken van de coördinator

Als organisatie heeft u een belangrijke rol bij het versterken van netwerken van kwetsbare mensen. U heeft namelijk de taak om een netwerkcoach te selecteren en die vervolgens goed te ondersteunen. Dit werk wordt door een coördinator gedaan.

Waarom doet de organisatie mee?

Voor organisaties zijn er verschillende redenen om mensen te helpen bij het opbouwen van een sterk sociaal netwerk:

- * het is een goede manier om kwetsbare mensen te ondersteunen
- * u helpt cliënten op een structurele manier
- * u verbreedt uw dienstenaanbod
- * u biedt vrijwilligers nieuw en interessant werk
- * u sluit aan bij de Wet maatschappelijke ondersteuning.

De coördinator

Bij het versterken van een sociaal netwerk spelen de netwerkcoaches een sleutelrol. Maar die netwerkcoaches moeten natuurlijk wel ondersteund worden. Zorg daarom voor één professional binnen de organisatie die het aanspreekpunt is voor de netwerkcoaches en eindverantwoordelijk voor de ondersteuning bij het opbouwen van een sociaal netwerk. Geef deze coördinator ruim de tijd om de taken goed te kunnen uitvoeren. Er gaat waarschijnlijk meer tijd in zitten dan u van tevoren denkt.

Taken van de coördinator

- * het werven van vrijwilligers die netwerkcoach willen worden
- * het trainen van vrijwilligers of het regelen van trainingen
- * het werven van cliënten
- * het matchen van cliënten en netwerkcoaches
- * het ondersteunen van vrijwilligers (en eventueel cliënten)

Aanpak

Voor het goed opzetten van dit aanbod is een gefaseerde aanpak nodig. Die verschillende fasen zien er zo uit:

Vorbereidingsfase

1. Intern draagvlak creëren
2. Projectplan opstellen
3. Financiering regelen

Opstartfase

4. Cliënten werven en selecteren
5. Netwerkcoaches werven en selecteren
6. Netwerkcoaches trainen

Projectfase

7. Koppelen van cliënt en netwerkcoach
8. Huisbezoek aan cliënt
9. Begeleiden van netwerkcoach
10. Activeren van het sociale netwerk van de cliënt

Slotfase

11. Evalueren en afronden

Tip

Vraag de cliënt vooraf of de methode hem of haar aanspreekt. En: wil de cliënt er tijd in steken?

Wie wordt netwerkcoach?

Een netwerkcoach is een vrijwilliger die speciaal getraind is om als coach aan de slag te gaan. Deze coach is als een spin in het web: hij of zij heeft contact met zowel familie als met vrienden en kennissen van de cliënt en met professionals.

Niet iedere vrijwilliger is geschikt om als netwerkcoach te werken. Een netwerkcoach moet stevig in zijn of haar schoenen staan, talent hebben voor plannen en organiseren en graag met mensen omgaan. De netwerkcoach moet ook tijd hebben. Het opbouwen van een netwerk vergt een langere periode van betrokkenheid, gedurende een dagdeel in de week.

Werving en selectie

Vrijwilligers kunt u werven via uw eigen vrijwilligersbestand, via het netwerk van de cliënt of diens mantelzorger, via een advertentie of oproep in de krant of via een vrijwilligerscentrale. U kunt mensen individueel benaderen of uitnodigen voor een wervingsbijeenkomst.

Het werven en selecteren van goede netwerkcoaches is een belangrijke voorwaarde voor het slagen van het doel: cliënten begeleiden bij het opbouwen van een sociaal netwerk. In een selectiegesprek kunt u onderzoeken of de vrijwilliger gemotiveerd en toegerust is om als netwerkcoach te gaan werken. Vraag ook of hij of zij voldoende tijd heeft.

Geef op uw beurt aan wat uw organisatie te bieden heeft. U kunt de vrijwilligers extra begeleiding bieden, evenals training en intervisie. In een begeleide praktijkgroep kunnen netwerkcoaches met elkaar ervaringen uitwisselen. Op die manier oefent men met verschillende situaties. De praktijkgroep kan deze handleiding als leidraad nemen en de daarin voorkomende modellen met elkaar verkennen en bespreken.

Selectiecriteria

De vrijwillige netwerkcoach:

- * is bereid en in staat om een persoonlijk contact op te bouwen met de persoon voor wie versterking van het netwerk wordt gewenst.
- * is bereid om zich te verdiepen in de genoemde methodiek en het werken met kwetsbare mensen.
- * vindt het leuk om vanuit mogelijkheden en wensen van de persoon te werken.
- * is flexibel en creatief in het werken aan het persoonlijke netwerk.
- * kan planmatig werken en is in staat om te organiseren.
- * ziet er de uitdaging in om met persoon, verwanten en professionals samen te werken aan de versterking van het persoonlijke netwerk.
- * is een bruggenbouwer/netwerker, die midden in de samenleving staat.
- * is een betrouwbare partner.

Samengevat zijn de belangrijkste competenties voor de netwerkcoach: leervermogen/zelfreflectie, betrouwbaarheid/integriteit, creativiteit, omgevingsbewustzijn, flexibiliteit en incasseringsvermogen.

In een gesprek wordt onderzocht in welke mate de vrijwilliger in staat zal zijn om als vrijwillig netwerkcoach te werken. Daarbij is het mogelijk dat iemand niet aan alle criteria voldoet, maar toch geschikt wordt gevonden om als vrijwillig netwerkcoach aan de slag te gaan. Dan is van belang om te onderzoeken wat dat betekent voor de coaching en begeleiding van de vrijwilliger.

Tijdinvestering

De geschatte tijdsinvestering bedraagt een dagdeel in de week, gedurende ongeveer een jaar. De netwerkcoach zal bij de uitvoering van het werk te maken hebben met verschillende partijen, waaronder familie/verwanten en professionals.

Matching en begeleiding

Matchingsgesprek

De coördinator zorgt voor de matching. Dit begint met een kennismakingsgesprek tussen de cliënt en de netwerkcoach.

Evalueer dit gesprek en neem vervolgens met elkaar de beslissing: gaan deze twee samen verder? Leg de afspraken vast in een samenwerkingsovereenkomst.

Begeleiding

De coördinator zorgt ook voor goede begeleiding van de netwerkcoaches. Enkele tips:

- * Maak regelmatig een afspraak voor een begeleidingsgesprek.
- * Organiseer af en toe een intervisiebijeenkomst, bijvoorbeeld elk kwartaal.
- * Geef een certificaat als mensen de training hebben gevolgd.
- * Stopt een netwerkcoach? Voer een evaluatiegesprek.

Meer weten?

MOVISIE

Postbus 19129
3501DC Utrecht
030 789 20 00
www.movisie.nl

PhiladelphiaSupport

Postbus 85278
3508 AG Utrecht
030 2363 738
www.philadelphiasupport.nl
www.natuurlijkeennetwerk.nl

MEZZO

Postbus 179
3980 CD Bunnik
030 659 22 22
www.mezzo.nl

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

STAP 6

STAP 7

STAP 8

STAP 9

STAP 10

Colofon

Deze handleiding is een uitgave van MOVISIE en PhiladelphiaSupport en is mogelijk gemaakt door:



Auteurs: Els Hofman, Martin van de Lustgraaf

Eindredactie: Tekstburo Gort, Diemen

Vormgeving: Suggestie & illusie

Fotografie: Redmar Kruithof Fotografie, Mark Miller Photography

Productie: Afdeling Communicatie MOVISIE



Kennis en advies voor
maatschappelijke ontwikkeling

MOVISIE - Kennis en advies voor maatschappelijke ontwikkeling

MOVISIE verzamelt, ontwikkelt en verspreidt kennis en adviseert op het gebied van welzijn, zorg en sociale veiligheid. MOVISIE werkt voor en samen met overheden, burgerinitiatieven, professionele en vrijwilligersorganisaties met als doel de participatie en zelfredzaamheid van burgers te vergroten. Centrale thema's daarbij zijn vrijwillige inzet, mantelzorg, kwetsbare groepen, leefbaarheid en huiselijk en seksueel geweld.

Kijk voor meer informatie op www.movisie.nl



PHILADELPHIASUPPORT

PhiladelphiaSupport

PhiladelphiaSupport is een christelijke belangenvereniging voor mensen met een beperking, hun ouders, broers en zussen. PhiladelphiaSupport werkt vanuit haar christelijke inspiratie aan een samenleving waar mensen met een beperking deel van uitmaken en ondersteunt hen en allen die tot hun netwerk behoren bij deelname aan die samenleving.

Kijk voor meer informatie op www.philadelphiasupport.nl

© MOVISIE en PhiladelphiaSupport, augustus 2008

