



Samen doen door delen

Delen door samen doen

Samen delen door doen

Handleiding Sociale netwerken
NPV- afdeling Woerden
2019

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave

1

| | |
|---|---|
| 1. Inleiding | 3 |
| 2. Sociale gebieden | 3 |
| 2.1. Straat of buurt | 3 |
| 2.2. De Vereniging | 4 |
| 2.3. Familie | 4 |
| 2.4. Werk | 5 |
| 2.5. Kerk | 6 |
| 2.6. School | 6 |
| 3. Voordelen van werken via sociale netwerken | 7 |
| 4. Sociaal netwerk organiseren veel werk? | 7 |
| 5. Privacy | 7 |
| 6. Roosters | 8 |
| 7. Over de NPV Woerden | 8 |
| 8. Nuttige adressen | 8 |
| 9. Voorbeeldroosters | 9 |

1. Inleiding

“Heb jij iemand in je omgeving die je kan helpen?” Dat is vaak de vraag die als antwoord gesteld wordt als iemand om hulp aanklopt bij een gemeentelijk loket.

Dit brengt het nieuwe werken binnen de Wmo met zich mee. Voor eenvoudige hulp zijn we weer aangewezen op ons sociale netwerk. De NPV- Zorg voor het leven wil ondersteunen in het regelen van eenvoudige hulp. Hiermee steken we het aloude concept van ‘omzien naar elkaar’ in een nieuwe jas.

Met deze handleiding reiken we u handvatten aan om deze hulp te organiseren via sociale *netwerken*. Per sociaal gebied (straat/buurt, vereniging, familie, werk, kerk, school) schrijven we wat voorbeelden hoe hulp kan worden ingezet. En daarna beschrijven we wat de voordelen zijn van het werken met via *sociale netwerken* en hoe de NPV in Woerden hiermee te werk gaat.

Het uitgangspunt is: **wacht niet op een ander maar steek zelf de handen uit de mouwen.**

2. Sociale gebieden

Mensen ontmoeten elkaar binnen verschillende sociale gebieden. Soms komen we elkaar tegen omdat we dezelfde interesses hebben. En soms kijken we iedere avond bij elkaar naar binnen als we op de bank zitten. Hieronder beschrijven we wat voorbeelden van problemen die binnen deze sociale gebieden kunnen voorkomen met wat mogelijke oplossingen.

2.1. Straat of buurt

Een vrouw signaleert een probleem bij een van haar burens. Als de burens ook vinden dat er sprake is van een probleem wordt er gekeken wat er nodig is om een gewenste oplossing te bereiken.

Casus: Een ouder echtpaar woont al jaren in de straat. Op een dag wordt meneer opgenomen in het verpleeghuis. Mevrouw is slecht ter been en mag geen auto meer rijden. De familie woont ver weg en er is weinig contact mee. Mevrouw zou toch graag iedere dag op visite gaan bij haar man.

Het **probleem** is duidelijk: mevrouw kan zonder vervoer niet naar haar man. Misschien dat de Wmo op termijn een rol zou kunnen spelen in het taxivervoer. Maar dat lost het probleem op dit moment niet op.

De **oplossing** die deze burens samen verzinnen: iedere dag rijdt een van de burens de mevrouw naar haar man en haalt haar weer op.

Ze spreken af dat de buurvrouw de andere burens gaat benaderen met de vraag wie chauffeur wil zijn. Ze kijkt nog even of ze

- ➔ Een briefje door de brievenbussen doet met daarin haar vraag en een emailadres zodat mensen zich kunnen opgeven of
- ➔ De straatapp gebruikt om de burens te benaderen voor dit plan
- ➔ De gelegenheid gebruikt om bij de burens aan te bellen, nader kennis te maken en haar vraag te stellen.

Gelukkig krijgt ze veel reacties. Het lukt niet om voor iedere dag een vrijwilliger te regelen maar de buurvrouw krijgt een rooster waarin ze kan zien welke buur haar gaat rijden. Ondertussen is er ook contact met de zoon van de buurvrouw die toezegt een afspraak te maken met de Wmo.

Andere oplossingen die zomaar bij problemen in jouw straat kunnen passen:

- Af en toe de rolstoel van de buurman duwen nu zijn vrouw daar niet voldoende kracht meer voor heeft. Zo kunnen ze toch naar buiten.
- Even de mantelzorger in de straat vervangen zodat zij een boodschap kan doen of naar haar afspraak met de dokter.
- Aanbieden dat de burens jouw mogen bellen als een oudere buurtgenoot 's nachts gevallen is.

Belangrijk: Om dit lang vol te kunnen houden is het belangrijk de taken over zoveel mogelijk schouders te verdelen – 1 of 2 personen zijn aanspreekpunt.

2.2. De Vereniging

Mensen met een gezamenlijke interesse vinden elkaar binnen een vereniging. Dat kan een muziekvereniging zijn, voetbal, een denksport of een kerkelijke – of culturele vereniging.

Casus: Eén van de leden van de muziekvereniging wil met pijn in zijn hart zijn lidmaatschap opzeggen. Hij moet voor zijn vrouw zorgen die langdurig ziek is.

Vanwege de 'pijn in het hart' is dit een mogelijk **probleem**. Muziek of andere hobby's zijn belangrijk voor mensen. Het is een uitlaatklep, geeft voldoening en voorkomt isolement. In gesprek met deze muzikant wordt duidelijk dat hij erg graag naar de vereniging zou willen blijven komen maar dat de zorg voor zijn vrouw bij hem voor gaat.

Een fijne **oplossing** zou kunnen zijn dat de vrouw gezelschap zou kunnen krijgen als de man weg gaat.

Om de boodschap kracht bij te zetten wordt in overleg met het bestuur aan de overige leden gevraagd of zij iemand kennen die de vrouw van deze meneer gezelschap zou kunnen houden. Wie weet kan het iemand zijn

- Met dezelfde interesses;
- Die rustig huiswerk maakt tijdens deze uurtjes;
- Die vlakbij woont en af en toe even komt kijken;

Belangrijk: om dit lang vol te kunnen houden is een rooster met een vaste groep mensen een sleutel tot succes

Ook kan het zijn dat het bestuur van een vereniging een lid ziet afhaken, omdat er onvoldoende aansluiting is. Door georganiseerd "aandacht te schenken" kan een isolement voorkomen worden. Het inschakelen van verschillende mensen zorgt ervoor dat het voor iedereen vol te houden is.

2.3. Familie

Binnen heel veel families worden problemen op een natuurlijke manier met elkaar opgelost. Maar soms wonen kinderen erg ver weg, Of hebben mensen geen kinderen en niet veel familieleden. Veel kleine problemen kunnen dan gemakkelijk een onoverzienbare berg worden. Soms vergt het moed om als familie met een hulpvraag naar buiten te komen.

Casus: Vader en moeder worden echt een dagje ouder. Ze hebben het zelf nog niet altijd door maar ze vergeten echt vaak dingen en het lukt niet meer om de dagelijkse dingen georganiseerd te krijgen. Voor een verzorgingshuis is het echt nog te vroeg. Alle kinderen zijn na het studeren in de omgeving van hun studentenstad blijven wonen. Hun drukke gezinnen en banen eisen veel tijd van hen op.

Het **probleem** is duidelijk: door ouderdom loopt dit echtpaar de kans om te vervuilen in hun eigen huis. Ook ligt isolement en eenzaamheid op de loer. De **oplossing** is dat iemand van de familie naar buiten komt met dit probleem of misschien is er een van de burens die dit probleem juist bij de familie aanklaagt. De meeste kleine problemen hebben maar kleine oplossingen nodig.

Wie weet zouden dit oplossingen kunnen zijn voor problemen in jouw buurt:

- De buurling wil elke week de klinker even buitensetten en weer terugbrengen
- De buurling laat elke keer als ze zelf last van de zon heeft ook het zonnescherm van de burens even zakken.
- Verschillende burens willen één keer in de week extra koken zodat de burens (in hun eigen huis) kunnen mee-eten.
- Een alleengaande wil af en toe mee-eten en bijspringen in de spits binnen een druk gezin.
- Is er een rooster te maken van mensen die gebeld mogen worden als burens eens vervoer of gezelschap nodig hebben.

Belangrijke overweging: Als een buitenstaander de coördinatie op zich neemt, voorkom je problemen die binnen families kunnen voorkomen. Familie is dan vaak ook bereid om mee te helpen in de oplossingen. Veel helpende handen maken het volhouden gemakkelijker.

2.4. Werk

Ook op kantoor en andere werksituaties zijn veel mantelzorgers. Soms weet niemand van de persoonlijke situatie van de werknemer. Maar een goede werkgever merkt het op, als er bij een werknemer iets gaat haperen.

Casus: Een vrolijke administratiemedewerker is de laatste tijd erg slordig in zijn werk. De gezamenlijke pauzes slaat hij over en als het werk af komt zitten er echte fouten in. Het is lastig om goed contact met hem te krijgen.

Het **probleem** ligt hier aan twee kanten. De werkgever heeft een slecht functionerende werknemer maar de werkgever zelf heeft duidelijk ook een probleem.

Door beschikbaar te zijn als werkgever en tijdens gesprekken ook de thuissituatie te betrekken in het gesprek over het functioneren lukt het om knelpunten naar boven te halen. Voor praktische problemen zijn vaak **oplossingen** te vinden. Als werkgever of collega kan je ook je verantwoordelijkheid nemen door:

- Regelmatig een gesprek te voeren zodat er vertrouwen komt en de werkgever weer overzicht krijgt in zijn situatie
- Samen naar hulpbronnen te zoeken in het sociale netwerk
- Als dat niet lukt een afspraak te maken bij het bedrijfsmaatschappelijk werk
- Alles doen wat binnen de werkafspraken en cao ligt om de werkgever de ruimte te bieden te zorgen voor zijn gezin.

2.5. Kerk

Ondanks dat er in de kerk in de regel al goed naar elkaar wordt omgezien, hoort zij toch ook in dit rijtje. De bedoeling van deze handleiding is namelijk dat we zelf actief in onze directe omgeving kijken wat er nodig is en dat we niet wachten tot iemand anders het probleem signaleert.

Casus: Een jong gezin komt de laatste tijd niet zo vaak meer in de kerk. Als je de moeder tegenkomt in het winkelcentrum ziet ze er afgeleefd uit. Gelukkig is ze zo moe dat ze je direct verteld wat er aan de hand is. Ze zitten midden in een diagnostisch traject met hun kinderen omdat het thuis en op school niet goed gaat. Ze zijn doodmoe en zijn blij met elk moment van rust.

In dit geval is het **probleem** snel duidelijk. Maar ook te groot om helemaal op te pakken met vrijwilligers. Toch is er wel wat te doen. Soms mag je zonder overleg ook spontaan met **oplossingen** komen.

Wie weet kunnen dit **oplossingen** zijn voor problemen in jouw omgeving:

- Je regelt dat de Bijbelstudie bij dit gezin thuis plaatsvindt, zodat ze geen oppas hoeven te regelen en de deur niet uithoeven.
- Je regelt dat er één keer in de week iemand komt oppassen zodat de ouders samen kunnen gaan wandelen.
- Je kijkt of er een wat ouder echtpaar is waar (een van) de kinderen regelmatig even mag komen spelen of logeren.

Belangrijke overweging: ook hier zijn oplossingen langer vol te houden als je er met meerdere mensen je schouders onder zet. Ga geen problemen oplossen die te groot zijn, het CJG of een sociaal jeugdteam kan soms beter ingeschakeld worden.

2.6. School

Op school komen veel problemen naar buiten. En via school worden veel problemen opgelost. Maar de school kan niet alles.

Casus: Een klasgenootje komt altijd zelf naar school. Haar ouders zie je nooit. Van jouw kinderen hoor je dat ze altijd ziek is als er iets speciaals is op school.

Soms zijn **problemen** zichtbaar zonder dat je er alles van weet. In verband met de privacy mogen onderwijzers hier ook niet meer duidelijkheid in geven. Soms kan je onopvallend wat dingen doen zodat het leven van het klasgenootje prettiger wordt.

Mogelijke **oplossingen** die bij de problemen op jouw school zouden kunnen passen:

- Vertel de intern begeleider dat je een fiets beschikbaar hebt als je het idee heeft dat het klasgenootje niet naar school komt op dagen dat de klas ergens heen moet fietsen.
- Nodig het klasgenootje uit op een kinderfeestje en haal haar op als ze vergeet te komen.
- Biedt aan dat een klasgenootje met jullie meegaat naar school.
- Biedt aan dat een klasgenootje op bepaalde dagen bij jullie thuis mag eten tussen de middag.

Belangrijk: zeker bij mensen die je eigenlijk niet kent is het fijn als de ingezette hulp doorgaat. Een rooster kan ook hier helpen.

3. Voordelen van werken via sociale netwerken

Het kan als veilig en prettig worden ervaren als een bekende vrijwilliger ingezet kan worden. Maar het is nog prettiger om op een natuurlijke manier geholpen te worden door mensen die we al kennen.

Dat is het **winstpunt** van werken via sociale netwerken: de hulpbronnen zijn al beschikbaar, we hoeven ze alleen aan te boren.

Het werken met sociale netwerken heeft een aantal voordelen. Het werk wordt bijvoorbeeld verdeeld over meerdere schouders waardoor het gemakkelijker **vol te houden** is en het niemand veel belast. Er zijn geen ingewikkelde dingen nodig, we werken met oplossingen die in principe **voorhanden** liggen.

Doordat de coördinatie bij een of twee personen ligt wordt alles rond de persoon die we ondersteunen een **samenhangend geheel**. De roosters zorgen voor **continuïteit** en voor **overzicht** voor alle betrokkenen. Een **gezamenlijk app** kan ondersteunend zijn.

Een ander voordeel is dat deze manier van werken naadloos aansluit op de werkwijze van **professionele** zorg- of hulverleners die ook binnen het gezin werken. Door deze samenwerking is er nog meer mogelijk.

4. Sociaal netwerk organiseren veel werk?

Misschien lijkt het veel werk om zo'n sociaal netwerk op te zetten rond de mensen die het kunnen gebruiken. Vergeet niet dat de drijfveer om dit werk te doen in je eigen hart zit. Dus zolang je dit uit liefde voor de medemens doet krijg je er ook steeds weer de energie voor. Verder is het slim om dit voor ogen te houden:

- Neem de organisatie van één sociaal netwerk voor je rekening, werk eventueel mee in het netwerk van een ander.
- Zoek iemand met wie je samen de organisatie op je kan nemen. Twee weten meer dan één en dit maakt continuïteit mogelijk bij ziekte of vakantie.
- Als het rooster eenmaal werkt beleef je veel voldoening.
- Mensen zijn zich er steeds vaker van bewust dat zij ook ineens in een nare situatie terecht kunnen komen waarin ze hulp van een ander nodig hebben. Dit maakt dat ze sneller bereid zijn kleine taken op zich te nemen.

Tenslotte, de NPV-Woerden is altijd bereid om advies te geven of zelfs de organisatie van het netwerk over te nemen als het niet lukt.

5. Privacy

Hulp bieden is goed maar we hebben ook te maken met de privacy van alle betrokkenen. Daarom is het belangrijk om deze regels in acht te nemen:

- Vermeld alleen persoonlijke gegevens met toestemming van de personen om wie het gaat.
- Zorg dat roosters etc. niet rondslingeren op plekken waar alle gezinsleden en zelfs vreemden ze kunnen bekijken
- Gegevens over geloof en gezondheid zijn bijzondere persoonsgegevens, daar moet je echt voorzichtig mee zijn. Die hoeven niet op roosters etc. terecht te komen.
- Bespreek binnen het sociale netwerk op zorgvuldige wijze de casus waar je voor wordt ingezet. Doe dit zeker niet op een schoolplein of ergens waar muren oren hebben.
- Wil je tips over privacy, neem contact op met NPV-Woerden.

6. Roosters

Een rooster hoeft niet ingewikkeld vormgegeven te worden. Een eenvoudig schema volstaat. In hoofdstuk 9 ziet u een voorbeeldrooster. In dat voorbeeld wordt ervan uitgegaan dat een groep van 5 personen steeds 2 weken achterelkaar ingeroosterd staat. Misschien heeft uw netwerk liever iedere week een vaste dag. Het moet passen bij de oplossingen en bij de mogelijkheden van de netwerkleden.

7. Over de NPV Woerden

Zorg voor het leven via sociale netwerondersteuning - De NPV in Woerden werkt met vrijwilligers en coördinatoren. De coördinatoren bespreken de hulpvragen met de hulpvragers. Dat gebeurt in een keukentafelgesprek waarbij wordt vastgesteld welke hulp of zorg nodig is.

Na het vaststellen van de benodigde hulp wordt in de relatiesfeer van de hulpvrager en/of binnen de NPV gezocht naar vrijwilligers die de hulpvraag kunnen invullen. Per hulpvraag wordt een team van vrijwilligers ingezet die elk eenmaal in de twee tot zes weken de hulpvraag invullen.

Door deze werkwijze wordt het sociaal netwerk van de hulpvrager vergroot en wordt de hulpvraag over meerdere schouders verdeeld. Er wordt via een rooster gewerkt dat opgesteld is door de coördinator. De vrijwilligers kunnen elkaar vervangen en op de hoogte houden. De coördinator is de spin in het web. Zij onderhoudt de contacten onder andere met de professionals die aan de persoon of het huishouden verbonden zijn. Natuurlijk ook met de hulpvrager en eventuele mantelzorgers en de vrijwilligers.

Deze werkwijze - De Woerdense Methode” - wordt door middel van presentaties en inbreng van kennis en ervaringen breed uitgedragen naar andere gemeenten, hulporganisaties en NPV-afdelingen.

De NPV afdeling Woerden werkt samen met de andere welzijnsorganisaties in Woerden, is aangesloten bij het NIO en staat ook op de website van Woerden Wijzer.

Voor meer info verwijzen we u ook graag naar onze website! www.npvzorg.nl/locatie/woerden/

8. Nuttige adressen

Contactgegevens van de NPV-Woerden:

- Corrie Middelkoop, (06) 41 35 58 13, corriemiddelkoop@npvwoerden.nl (Woerden)
- Josien Visscher, (06) 38 27 82 45, josienvisscher@npvwoerden.nl (Nieuwerbrug en Harmelen)
- Gerdi van Elk, (06) 14 13 32 65, gerdivanelk@npvwoerden.nl (Zegveld en Woerdense Verlaat)
- Hanny van den Boogert-de Greef, (06) 13 17 92 15, hannyvandenboogert@npvwoerden.nl (Kamerik)
- Christien Nap (06) 23 66 61 53 christiennap@npvwoerden.nl

Website gemeente Woerden over werk, inkomen en zorg

<https://www.woerdenwijzer.nl/>

9. Voorbeeldroosters

Netwerk

Betreft:

Jaar:

Coördinator:

Opgesteld:

| Netwerkleiden | Telefoonnummer | Email |
|---------------|----------------|-------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| Weeknummer(s) | Maand | Naam |
|---------------|----------|------|
| 1 en 2 | Januari | |
| 3 en 4 | | |
| 5 en 6 | februari | |
| 7 en 8 | | |
| 9 en 10 | Maart | |
| 11 en 12 | | |
| 13 en 14 | April | |
| 15 en 16 | | |
| 17 en 18 | Mei | |
| 19 en 20 | | |
| 21 en 22 | Juni | |
| 23 en 24 | | |
| 25 en 26 | | |
| 27 en 28 | juli | |
| 29 en 30 | | |
| 31 en 32 | aug | |
| 33 en 34 | | |
| 35 en 36 | sept | |
| 37 en 38 | | |
| 39 en 40 | okt | |
| 41 en 42 | | |
| 43 en 44 | nov | |
| 45 en 46 | | |
| 47 en 48 | dec | |
| 49 en 50 | | |
| 51 en 52 | | |

Toelichting/spelregels/belangrijke telefoonnummers

