

■ Het belang van het sociale netwerk



Auteurs
Wilco Kruijswijk
Martine van Dam

Datum
Maart 2019



Jaar van uitgave: 2019

Contact en adres

Kenniscentrum Sociale Innovatie, Hogeschool Utrecht

Lectoraat Participatie, Zorg en Ondersteuning

Padualaan 101 – 3584 CS Utrecht

Telefoon secretariaat: 088-4811284

Email: ksi@hu.nl

www.socialeinnovatie.hu.nl / www.hu.nl





Inhoudsopgave

INLEIDING	2
1. DE KRACHT VAN EEN SOCIAAL NETWERK	3
2. DYNAMIEK IN HET NETWERK	5
3. AAN DE SLAG	7
4. LITERATUUR	8
5. ACHTERGROND	9
6. OVER DE AUTEURS	9



Inleiding

Mensen leven samen en delen lief en leed met elkaar. Soms in goede harmonie, soms met gedoe. In ons leven worden we geconfronteerd met pech en ziekte en met mazzel en successen. Dit delen we met de mensen om ons heen. Daar hebben we ook behoefte aan: we willen tot een groep behoren, erkenning krijgen en liefde delen. De mensen waar we contact mee hebben en die belangrijk voor ons zijn vormen ons sociale netwerk. Dit sociale netwerk staat in beleid het afgelopen decennium weer volop in de schijnwerpers, samengevat onder de noemer *participatiesamenleving*. Juist bij mensen die leven in complexe situaties vanwege dementie, een licht verstandelijke beperking (LVB) of een Niet-Aangeboren Hersenletsel (NAH) speelt de verschraving van hun sociale netwerk een belangrijke rol. In dit artikel beschrijven we hoe de kracht van een netwerk bepaald kan worden, de dynamiek binnen netwerken en enkele aandachtspunten bij netwerkgericht werken.

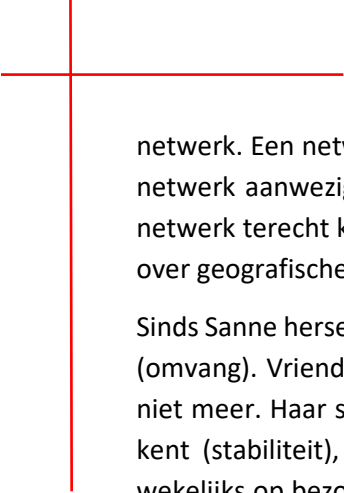
1. De kracht van een sociaal netwerk

Ieder sociaal netwerk heeft een aantal kenmerken waaraan je kunt inschatten hoe sterk dat netwerk is. Elk kenmerk biedt een perspectief waarop je naar het netwerk kunt kijken. Bij veel methoden rondom netwerkgericht werken ligt de nadruk op de eerste twee kenmerken: *omvang* en *samenstelling*. Deze zijn belangrijk, maar juist in samenhang met de andere vier *-dichtheid, stabiliteit, complexiteit en bereikbaarheid-* krijgen zij meer betekenis.

Het meest voor de hand liggende kenmerk is de **omvang** van het netwerk. Hoeveel mensen zijn met elkaar verbonden in dit netwerk? Grofweg is de vuistregel dat een groter netwerk betekent dat het vaak ook sterker is: er zijn tenslotte meer schouders die iets kunnen dragen. En ook andersom: sommige mensen hebben maar een heel klein netwerk en zijn daardoor kwetsbaarder. Maar het hoeft niet: een grote groep vrienden die een negatieve invloed hebben maakt het netwerk wellicht zwakker dan twee goede vrienden die door dik en dun aanwezig zijn. Stefan, een jongen van 19 jaar met een LVB, hangt vaak met een grote groep leeftijdsgenoten op straat. Sinds kort weet Stefan dat zijn ouders gaan scheiden. Hij heeft het hier erg moeilijk mee, maar wil hier niet met vrienden uit de groep over praten. Hij wil niet zwak lijken, want hij heeft het gevoel dat zij hem niet zullen ondersteunen als hij dit nodig heeft. Hij mist vrienden die hem beter begrijpen en waar hij zijn emoties bij kan tonen. Hierdoor voelt hij zich eenzaam.

Een tweede kenmerk is de **samenstelling** van het netwerk. Wie zitten er in het netwerk? Zijn dit vooral familieleden of juist vrienden? Maar denk ook aan burens, kennissen en eventueel aan vrijwilligers en professionals. Ook hier geldt grofweg dat een netwerk sterker wordt naarmate er meer verschillende mensen in zitten. Dat is ook begrijpelijk: goed contact met de burens zorgt voor prettiger wonen en hulp bij kleine dingetjes, maar blijft het contact vaak oppervlakkig. Met familie en vrienden bespreek je weer heel andere dingen. Ada, een dame van 86 jaar woont nog zelfstandig en is heel blij met haar burens die boodschappen voor haar doen, haar zoon die de financiën regelt en een vrijwilliger die elke week een kopje thee komt drinken.

De omvang en samenstelling bepalen de contouren van het netwerk. De volgende vier kenmerken *-dichtheid, stabiliteit, complexiteit en bereikbaarheid-* beschrijven de samenhang in het netwerk. De **dichtheid** van het netwerk beschrijft hoe goed de verschillende netwerklede elkaar kennen. Is de familie hecht? Is er contact tussen familieleden en vrienden, bijvoorbeeld. Is er sprake van een vriendengroep die gezamenlijk optrekt of juist van verschillende losse contacten. Een *hoge dichtheid* betekent dat iedereen elkaar goed kent. Een voordeel is dat informatie makkelijker gedeeld wordt: iedereen kent elkaar tenslotte, maar dit kan ook wel als beknellend ervaren worden. Naast de *dichtheid* speelt de **stabiliteit** van het netwerk een rol. De vraag die hier centraal staat is de duur en intensiteit van de contacten. Zijn het allemaal oude of juist recente contacten? Zie of spreek je elkaar dagelijks, wekelijks of eens in de paar maanden? En wie neemt het initiatief tot contact? Een oude vriendin kent je door en door en kan van grote betekenis zijn voor emotionele ondersteuning terwijl juist een vage kennis net die goede tip kan geven in de zoektocht naar werk. De **complexiteit** van het netwerk gaat over de diversiteit aan kwaliteiten binnen een



netwerk. Een netwerk is meer 'complex' naarmate er meer beschikbare rollen en talenten in het netwerk aanwezig zijn. Hoe 'complexer' hoe sterker, omdat je met verschillende vragen in het netwerk terecht kan. Het laatste kenmerk van een sociaal netwerk is de **bereikbaarheid**. Dit gaat over geografische nabijheid: wie dicht bij elkaar of juist ver van elkaar vandaan?

Sinds Sanne hersenletsel heeft opgelopen merkt ze dat haar sociale netwerk erg klein is geworden (omvang). Vriendschappelijke contacten zijn verwaterd en zelf contact opnemen lukt haar vaak niet meer. Haar sociale netwerk bestaat uit haar ouders, twee vriendinnen die zij al twintig jaar kent (stabiliteit), haar tante en de begeleiders van haar wooninstelling. Haar ouders komen wekelijks op bezoek in de wooninstelling waar zij nu woont en de twee vriendinnen nemen haar regelmatig mee op stap (stabiliteit). Er is goed onderling contact over het welzijn van Sanne. Elke vier maanden is er een overleg (dichtheid) waar alle netwerkleden bij aanwezig zijn en zich buigen over welke kwaliteiten zij kunnen inzetten om Sanne's welzijn te verbeteren? (Complexiteit) Wie kan Sanne vaker opzoeken en voor wie is dat lastig? Een van de vriendinnen is namelijk recent verhuisd vanwege een nieuwe baan waardoor ze wat lastiger met Sanne kan afspreken (bereikbaarheid).

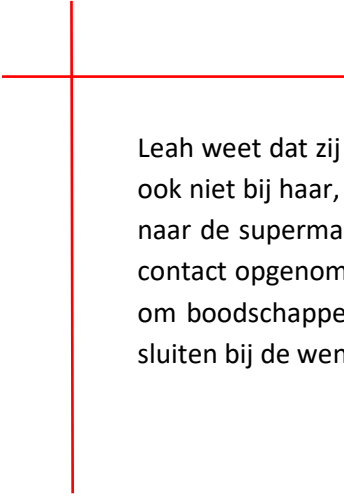
2. Dynamiek in het netwerk

Sociale netwerken zijn veranderlijk: vriendschappen verwateren door een verhuizing of doordat je langzaam uit elkaar groeit. Relaties worden verbroken en nieuwe liefdes worden gevonden. Verandering van werk of door aan sport te gaan opent weer een nieuwe wereld aan contacten. Kortom: over de tijd zijn sociale netwerken aan verandering onderhevig.

Hoe een netwerk mee kan bewegen bij verandering noemen we ook wel *de elasticiteit van een netwerk*. Bijvoorbeeld bij een ongeluk of bij intensieve en langdurige zorg: welke ruimte en beweging is er dan? Staat het hele netwerk gedurende langere tijd op spanning? Dan kan 'de rek' eruit gaan. Kunnen er mensen gemobiliseerd worden bij een plotselinge crisis? Bij de veerkracht gaat het niet om de vraag 'wie doet wat?', maar om de vraag 'wie doet wat als het (plotseling) nodig is?'.

Ook binnen het netwerk is beweging en zijn patronen te ontwaren. Zo kan je gedrag binnen een familie ook wel beschrijven als een script, zoals bij een serie of een film. Dat script beschrijft tot op zekere hoogte wat iedereen doet: de oudste zoon is handig met klusjes, de middelste moet je juist hebben voor een luisterend oor, etc. Dat zegt niet dat de oudste zoon niet kan luisteren of de middelste onhandig is, maar hun rol schrijft voor wie je voor wat moet hebben. Dit schept duidelijkheid, maar ook een beperking: afwijken van de voorgeschreven rol is verre van vanzelfsprekend. Bart en zijn twee zussen zorgen voor hun oudere, alleenstaande moeder. De zussen vinden de hele administratie van hun moeder maar ingewikkeld. Post laten zij daarom ongeopend, "Dat is iets voor onze broer Bart". Soms is dit wat vervelend voor Bart, want het zou helpen als zijn zussen de post wel zouden openmaken om even te kijken of er snel actie ondernomen moet worden of niet. Op hun beurt zouden de zussen het fijn vinden als Bart net iets meer oog voor het huis zou hebben; even een beetje schoonmaken als je er toch bent is toch een kleine moeite? Bart let daar eigenlijk niet op, want dat is toch iets wat zijn zussen doen? Deze zaken worden echter niet uitgesproken. Er zijn ook eigenlijk vooraf geen afspraken hierover gemaakt. In een zorgsituatie beschrijven mantelzorgers vaak dat de taakverdeling organisch, als vanzelf, is ontstaan. Dat voelt zo, omdat de taakverdeling vaak precies volgens de rolverdeling en het script is verlopen.

Patronen binnen netwerken zijn vaak jarenlang ingesleten en niet gemakkelijk te veranderen. Het herkennen van deze patronen en de elasticiteit van het netwerk -en het aansluiten bij de (on)mogelijkheden die dat biedt- zijn voorwaarden voor netwerkgericht werken.



Leah weet dat zij geen tijd heeft om wekelijks boodschappen met haar moeder te doen. Dit past ook niet bij haar, want zij laat haar boodschappen altijd bezorgen. Haar moeder geniet ervan om naar de supermarkt te gaan en wil niets weten van deze thuisbrengservice. Daarom heeft Leah contact opgenomen met een vrijwilligersorganisatie. Zo komt er eens in de week een vrijwilliger om boodschappen met haar moeder te doen. Zo is er een goede manier gevonden om aan te sluiten bij de wensen van haar moeder, zonder dat Leah haar patronen hoeft te veranderen.

3. Aan de slag

Er zijn boekenkasten vol geschreven over *netwerkgericht werken* en er zijn talloze methoden en instrumenten daarvoor beschikbaar. Hier delen we graag enkele aandachtspunten.

Veel methoden voor netwerkgericht werken beginnen met het in kaart brengen van dat netwerk. Bedenk vooral dat een beginpunt is, een middel om elkaar te leren kennen. Doe dit met elkaar, maak het speels en bespreek veranderingen in de loop van de tijd. Ook in opleidingen wordt veel gesproken over sociale netwerken. Je hebt waarschijnlijk al vrij snel het gedachtegoed in de gaten. Maar hoe maak je het nu concreet als je niet de mensen uit het netwerk tegenkomt? Hoe zorg je ervoor dat je met mensen in contact komt? En wat is wijs als je hen leert kennen en je het gedachtegoed uit dit artikel wilt toepassen?

Bij netwerkgericht werken is wellicht het belangrijkste dat de relatie centraal gesteld wordt. Ga in gesprek met elkaar, toon compassie en leg niet de nadruk op wat anderen moeten doen. Zorg dat je aanwezig bent en begin met een open blik: wie zijn en wat is belangrijk in het leven van de cliënt? En laat je leiden door de wensen en de voorkeuren van de cliënt.

Reflecteer op welke rol jij hebt in het netwerk. Hoe positioneer jij je, waar vind je jouw comfort? Betrek jij het netwerk of is het juist andersom?

Let op taal. Veel mensen voelen zich niet aangesproken door het 'zorg jargon'. Taal is heel persoonlijk, probeer waar mogelijk de taal van de ander te volgen. Gebruik woorden die de aanwezigen gebruiken. En let vooral ook op niet-verbale signalen. Probeer deze op te vangen: hoe reageren de mensen op elkaar? Wat drukt iemand uit? Niet alles hoeft je vervolgens te bespreken of talig te maken.

Zoek je meer verdieping op deze thema's, kijk dan ook bij de literatuur.

4. Literatuur

- Brandts, M., Witteveen, E. (2016). Werken met mensen met niet-aangeboren hersenletsel en hun naasten. Ondersteuning in het dagelijks leven. In: AM. Bergen, J.P. Wilken (red.). *Handboek Werken in de wijk*. Amsterdam: SWP.
- Kruijswijk, W., A. Peters, J. Elferink, C. Scholten & I. de Bruijn (2013). *Mantelzorgers en vrijwilligers in beeld*. Houten: BSL.
- Steyaert, J., R. Kwekkeboom (2012). De zorgkracht van sociale netwerken. Utrecht: WMO-werkplaatsen.
- Witteveen, E. en Keesom, J. (2012). *Een sterk netwerk: voor een goed leven na hersenletsel*. Utrecht: Hogeschool Utrecht, Kenniscentrum Sociale Innovatie.
- Movisie, *Aan de slag met sociale netwerken. De 44 meest bekende methoden verzameld*.

5. Achtergrond

Dit artikel komt voort uit de programmalijn Zorg in Balans, welke deel uitmaakt van het Lectoraat Participatie, Zorg en Ondersteuning. In 2018 is een verdiepingstafel met de beroepspraktijk georganiseerd over sociale netwerken. Het document Wmo-wijzer Werken met sociale netwerken was de onderlegger voor dat gesprek. De bedoeling van het gesprek was o.a. om dit korte, informatieve artikel te schrijven voor het onderwijs.

6. Over de auteurs

Wilco Kruijswijk werkt als zelfstandige vanuit het Ministerie van Geluk, Welbevinden en Plezier. Hij is projectleider, onderzoeker en ontwerper en houdt zich bezig met informele zorg, be-zinnend bewegen en verbeelden door cartografie (www.mingwp.nl)

Martine van Dam is werkzaam bij *Professionals in NAH* en heeft de opleiding Sociaal en Pedagogische Hulpverlening gestudeerd aan de Hogeschool Utrecht. In haar werk heeft zij specifieke aandacht voor en interesse in de werking van het brein, seksualiteit en de mens zelf.