dit vind ik ervan!

FACTSHEET

# Sociaal netwerk

## voor mensen met een lichte verstandelijke beperking

## Inleiding

Mensen met een lichte verstandelijke beperking hechten veel waarde aan familie en vrienden, evenals een goed contact met begeleiders. Soms wensen zij een partner. Praten met begeleiding en soms een knuffel krijgen is belangrijk. Ook medebewoners en vrijwilligers kunnen het leven van cliënten verrijken. Sommigen geven aan dat ze willen verhuizen, omdat ze denken dat ze zich ergens anders prettiger voelen. Het is belangrijk dat de echte wens van de cliënt op dit gebied wordt herkend, zodat hier vervolgens aandacht aan gegeven kan worden. Wat wil de cliënt precies veranderen en hoe kan hij/zij dit stap voor stap bereiken? Waardeer iedere kleine ontwikkeling. In dit overzicht vind je direct toepasbare handvatten voor de ondersteuning van mensen met een lichte verstandelijke beperking die het versterken van hun sociale netwerk belangrijk vinden.

## *Bruikbare methodes, apps, werkboeken en andere interessante links*

### *Partner zoeken:*

- Er zijn meerdere datingsites bruikbaar voor cliënten.
- Maak je cliënt sociaal weerbaar en emotioneel sterker met Leerbaar & Weerbaar. De module 'Ik, lief en leven' gaat in op: daten, liefdesrelaties, seksualiteit, een kinderwens en samenwonen/trouwen.
- Eerste hulp bij dating is een invulboekje waarbij de cliënt zichzelf beter leert kennen op het gebied van dating. Wat is het? Waarom ga je daten? Hoe kun je iemand vinden?

### *Sociale contacten:*

- Een methode om de communicatie met je cliënt te verbeteren is: 'Hou je kop erbij'.
- Mo-online is een site van mensen met een verstandelijke beperking voor mensen met een verstandelijke beperking. Cliënten kunnen hier vragen stellen en met elkaar in contact komen.
- Module 'Ik en de ander' van Leerbaar & Weerbaar leert de cliënt omgaan met vriendschap, digitale media, pesten en het eigen sociale netwerk.
- Muziek werkt zo! kun je onder andere inzetten om contact te versterken.
- Gebruik deze wegwijzer om het sociale netwerk van je cliënt in kaart te brengen, te vergroten en te versterken.
- Met dit werkboek kun je een cliënt begeleiden om het netwerk in kaart brengen.
- Zoek verbinding met buurtbewoners, bijvoorbeeld middels community building of wijkgericht werken.

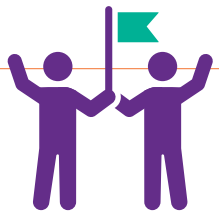
### *Verhuizen:*

- Gaat je cliënt verhuizen? Met dit verhuisspel bereid je hem/haar hierop voor.
- Handreiking voor verhuizing van een oudere cliënt.
- Individueel verhuisplan en verhuisprofiel voor mensen met een visuele en verstandelijke beperking.



*Mijn sociale netwerk is gegroeid vanaf het moment dat ik naar de kerk ging. Mensen in de kerk zijn voor mij als broers en zussen, het contact met hen is onvoorwaardelijk. Dat maakt het makkelijker om vriendschappen te sluiten.*

# Tips & Tricks

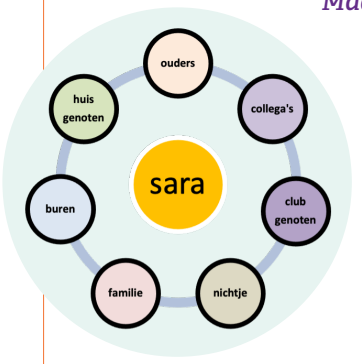


## voor de dagelijkse begeleiding

*Houd het contact met je cliënt goed door gelijkwaardig contact te hebben, 1-op-1 momenten te creëren en de tijd te nemen voor iemand. Neem de cliënt serieus, blijf onbevooroordeelde vragen stellen en laat cliënten nadenken over hun ideeën.*

*Doe eens iets samen, zodat je er daarna over kunt praten. Bijvoorbeeld meegaan naar een uitvaart, meegaan naar de sportvereniging.*

*Iedereen legt op zijn manier contact en vanuit eigen interesses. Dit kan dichtbij de deur, bijvoorbeeld met een spelletjesavond, bij een club of tijdens (vrijwilligers)werk. Voor sommigen is online contact maken makkelijker. Dit contact kan later eventueel een offline contact worden.*




*Maak een woordspin (zie hiernaast) over de sociale contacten van de cliënt als uitgangspunt voor een gesprek. Een woordspin kun je ook over andere onderwerpen maken.*

*Oefen met een rollenspel hoe je in contact kunt komen met iemand. De begeleider speelt bijvoorbeeld een collega op het werk en de cliënt speelt zichzelf.*

*Laat cliënten ervaring opdoen in het aangaan van contact met anderen. Leer ze om zich in te leven in een ander, om over gevoelens te praten (voor extra tips hierover, zie de factsheet 'emotie uiten'). Dit kan een cliënt onder andere oefenen op korte momenten gedurende de dag.*

*Neem niet alles over, maar laat cliënten zelf het contact aangaan bij bijvoorbeeld een nieuwe sportvereniging.*

*Besteed aandacht aan het onderhouden van sociale contacten. Sommige cliënten lukt het wel om een nieuw contact te maken, maar hebben moeite om het te behouden.*

*Let op bij verhuizen: onderzoek goed waarom iemand wil verhuizen. Soms zeggen cliënten dat ze willen verhuizen, als oplossing voor een probleem dat ze ervaren. Vraag goed door om hun werkelijke probleem te achterhalen wat ze soms niet goed kunnen benoemen. Als dit het geval is, dan zal het probleem in de andere woning blijven bestaan. Blijf met elkaar in gesprek en stel vragen.*

## Tot slot

De informatie in deze factsheet is gebaseerd op onderzoek onder 2673 mensen met een verstandelijke beperking (54% man, 46% vrouw, leeftijd tussen 7-94 jaar, gemiddeld 46 jaar), die het cliëntervaringsinstrument 'Dit vind ik ervan!' (versie 'ik vertel') voor de thema's 'lijf' en 'gevoel' hebben ingevuld in 2022 vanuit Stichting Philadelphia Zorg.

STERKER OP EIGEN BENEN

ZonMw

Philadelphia
Het beste uit elkaar

240850BB_10