

## **Thema van de avond en gastspreker**

Thema: *het maken van een netwerk* met als gast Marjan van Gompel-Geurtzen, coördinerend begeleidster en clientbegeleidster bij Lunetzorg.

Kroegbazen Marije Stuart en John Bouwmans verwelkomen de ongeveer 30 aanwezigen. Zij geven voor de nieuwe bezoekers een korte toelichting op de huisregels. Ook herinneren zij er aan dat belangstellenden zich in kunnen schrijven om de aankondiging van een Café Brein bijeenkomst en achteraf een samenvatting te ontvangen.

Marije introduceert de gast van vanavond: Marjan van Gompel-Geurtzen die al 15 jaar werkzaam is bij Lunetzorg als begeleider van mensen met een verstandelijke beperking. Deze doelgroep is wel niet hetzelfde als die van mensen met een NAH maar hoe verbinding te maken met een netwerk komt voor beide groepen overeen.

## **Samenvatting van het gesprek met de gastspreker**

*Wat wordt bedoeld met netwerk?*

Met netwerk worden familie, vrienden en de directe omgeving bedoeld maar eigenlijk is die veel breder. Kijk maar naar de mensen die je kent in het café, de friettent, supermarkt... mensen die je dagelijks tegenkomt op weg naar het werk of opleiding of wekelijks in de sportschool. Vaak is die groep om iemand heen veel groter dan gedacht. Bijvoorbeeld bij de dienst voor een overleden man waarvan iedereen dacht dat hij niemand kende, bleek de kerk overvol te zitten!

*Hoe breng je je netwerk in kaart?*

Je kunt bv een netwerkcirkel maken met de cliënt zelf in het middelpunt. Welke mensen staan om hem/haar heen? Je kunt kaders maken van een groep dichtbij/iets meer op afstand/veraf en dit in kaart te brengen. De meerwaarde om dit te doen is dat je zo zicht krijgt op je omgeving .. als onduidelijk is welke mensen je om je heen kent, op wie je een beroep zou kunnen doen, om je netwerk uit te breiden om zo eenzaamheid tegen te gaan. Je kunt ook de mensen met wie je wat hebt en die je onderweg tegenkomt, fotograferen.

*Is de vraag van de cliënt hetzelfde als die van de professional?*

Als professional kun je een hartenwenskaart laten maken door de cliënt: wat zou je graag willen en hoe kunnen we dat realiseren? Je kunt de vraag ook verwoorden als:

Het zou al een stuk beter zijn als ...

Het liefst zou je ...

Als ik een toverstokje had, dan ...

Het concreet maken van een hartenwens kun je bereiken met kleine stapjes zodat je bij ieder stapje succes en ervaring opdoet. De ervaring bij het opbouwen van een netwerk bij mantelzorgers en partners is dat er vaak weinig partners zijn en wel veel mantelzorgers.

*Een netwerk opbouwen kan waarschijnlijk ook nodig zijn bij mantelzorgers die mogelijk problemen ervaren bij het leiden van een eigen leven naast de zorg. Hoe kun je dit bij hen aanpakken?*

Het blijft belangrijk om in kleine stapjes te zetten die succes brengen zodat het de mens stimuleert. Wat is er nodig, wat kan ik zelf doen om mijn wens te realiseren? Welke stappen, welke mensen heb ik nodig, welke eerste stap is haalbaar. Iemand aanspreken in de bar kan misschien moeilijker zijn dan iemand de weg vragen.

*Adviezen?*

Breng de stappen in kaart op weg naar je wens/behoefte, kijk of jij zelf de stap kunt zetten of heb je een ander nodig. Weet wanneer het tijd is om iemand om hulp te vragen. Vraag iemand om het werk over te nemen voordat je vastloopt. Hulp inschakelen is niet hetzelfde als de regie laten overnemen door een ander.

Ook via de tegenwoordige social media kan contact gelegd worden, soms zelfs makkelijker. Facebook contacten kunnen je eigen waarde voeden, het is een laagdrempelige manier om in gesprek te komen. Je neemt de tijd om rustig achter je computer na te denken over manieren om contact te leggen.

Als je er voor gaat zitten om je netwerk in kaart te brengen en je ontdekt dat het er best veel zijn, houdt dat niet in dat het ook de betere contacten zijn. Denk na over wat je nodig hebt van wie.

Zeker in deze tijden van versoering van de zorg is het belangrijk om een netwerk te hebben of op te bouwen.

### **Na de pauze** *Reacties uit publiek:*

Vrienden zijn niet altijd je vrienden dus zorg dat je goed contact houdt met je familie. De beste waar je op terug kunt vallen is de familie. Maak contact met hen, spreek hen aan.

Je kunt ook contacten uitbreiden door lid te worden van Punt Extra.

Ik ben lid van ZelfHulpNetwerk wat voor iedere ziekte een lotgenotencontactgroep kent. In begin spreekt men misschien meer over de ziekte of de aandoening maar daarna gaat het om gewone dingen. Hulpverleners kennen die dagelijkse zorgen uit lesboeken dus is het belangrijk om met lotgenoten te spreken.

Na het deelnemen aan een cursus over hersenletsel hebben we een lotgenotengroepje gehouden dat om de 2 weken samen komt op donderdags in de Dommelhoeve. De cursus Zorgeloos verder start binnenkort. Het is belangrijk om je bewustwording te vergroten.

Nog even over familie: ik woon in een appartementcomplex, zie veel mensen met beperkingen en ik zie van die kleine dingetjes van mensen die elkaar helpen.

*Wat is de rol van vrijwilligers in het netwerk? Is de stap naar het inzetten van een vrijwilliger niet te groot?*

Er staan regelmatig advertenties en oproepen in regionale bladen maar mensen hebben het steeds drukker en zijn dus lastig als vrijwilliger te krijgen. Ik denk dat het persoonlijk benaderen van mensen het makkelijker maakt om de stap naar vrijwilligerswerk te zetten

Er zijn 2 kanten aan het opbouwen van een netwerk: als arbeidsongeschikte vergroot je het eigen netwerk door vrijwilligerswerk en als vrijwilliger vergroot je het netwerk van de ander.

Er is ondersteuning bij MEE te krijgen om het netwerk uit te breiden want soms is het handig om een extern persoon te vragen. Er is ook een boekje: *Durf te vragen'* wat informatie en tips kan geven. Mensen willen best helpen ook al is het maar eventjes.

Waarom is er geen Facebook pagina? Heb 2 netwerken gevonden op Facebook. Op een forum heb ik een vraag gesteld en antwoord gekregen van lotgenoten wat toch heel anders is dan van een professioneel.

Als het om samenwerking gaat (zoals de fusie die in Samen Verder speelt) is het belangrijk om alle overigens heel goed bedoelde speldenprikjes en gedachten goed mee te nemen om tot een werkelijk haalbare doelstelling te komen.

Na deze interessante uitwisseling bedankt Marije gast Marjan en biedt haar het baken van Café Brein aan: de vuurtoren. Hierna kunnen de aanwezigen nog even gezellig napraten.

### **Datum volgende bijeenkomst en thema**

De volgende Café Brein op 9 december in het gebouw van ZuidZorg, Le Sage ten Broeklaan 11 in Eindhoven met als thema: *'terugblik en vooruitkijken'*

Wil je samenvattingen en aankondigingen ontvangen van Café Brein avonden in Eindhoven, meld je aan voor de Café Brein maillijst. Bel of mail Steunpunt Mantelzorg Verlicht 088 0031 288 of [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)