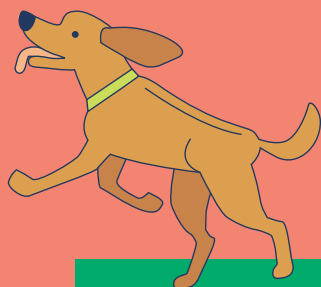


Samen sterk met je netwerk

Verhalen uit de praktijk



EIGEN
TOEKOMST
PLAN

Dat maak je samen!

Inhoud

Steun uit het netwerk!	4
Vijf jaar later	6
Betrokkenheid	7
Helpmodus	8
Bewustwording	9
Schaamte	10
Durven vragen	11
Glinstering	12
Wat kan wél	13
Groot probleem kleiner maken	14
Over de drempel	15
Elke milimeter is er één	16
In werking gezet	17
Loslaten	18
Nadenken	19
Schaamte	20
Andere wereld	21
Familiegroepsplan	22
Kracht	23
Trots	24

Inleiding

Ieder gezin komt wel eens in een situatie terecht waarin extra steun of praktische hulp welkom is.

In veel gevallen kunnen vrienden, familieleden, kennissen of burens daarin een belangrijke rol spelen. Deze netwerkliden kunnen meedenken en meedoen bij het vinden van oplossingen voor een vraag of een probleem. Een coach van Eigen Toekomst Plan (ETP-coach) kan mensen uit het sociale netwerk bij elkaar brengen om samen een plan van aanpak te maken.

‘Niets is mooier dan een trots gezin dat het zelf fixt.’

In deze bundel delen we de indrukwekkende ervaringsverhalen van gezinnen en ETP-coaches uit de praktijk.

De verhalen illustreren de kracht van verbinding en gezamenlijke besluitvorming. We hopen dat elk verhaal waardevolle inzichten en inspiratie biedt voor anderen die zich in een vergelijkbare situatie bevinden.



Eigen Toekomst Plan: steun uit het netwerk!

Wanneer een gezin extra steun nodig heeft, is het fijn als mensen die belangrijk zijn voor dat gezin kunnen meedenken over oplossingen. Dan is het fijn als mensen die belangrijk zijn voor dat gezin, kunnen meedenken over oplossingen. Maar soms lijkt het alsof die mensen er niet zijn, of wil het gezin die mensen niet belasten, of weten die mensen niet dat het niet zo goed gaat. In die situaties kan Eigen Toekomst Plan ondersteuning bieden. Een onafhankelijk vrijwilliger kan snel langs bij het gezin om te bespreken wat hun vraag is en wie er mee kunnen denken.

Ziek

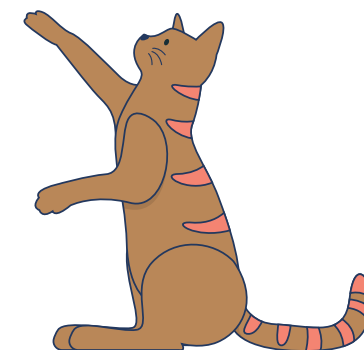
Zo was er een gezin met drie kinderen. Het middelste kind was ernstig ziek en moest regelmatig naar het ziekenhuis. Moeder wilde dan bij hem zijn, maar moest ook voor de andere kinderen zorgen. Vader had een drukke baan en deed daarnaast wat hij kon. De oma van de kinderen deed veel, volgens moeder al zoveel dat er niet meer bij kon. De vrijwilliger ging langs en moeder vertelde dat niemand kon helpen. Op de vraag 'Wie vinden het belangrijk dat het goed gaat met je kinderen?', antwoordde ze: 'Er zijn veel mensen die van de kinderen houden, maar ze hebben het allemaal druk en kunnen mijn problemen er niet bij hebben'. De vrijwilliger vroeg: 'Kunnen we ze vragen om eens mee te denken over de situatie?' Dat vond moeder goed.

Vorbereiding

Met elkaar belden ze opa's, oma, een broer, een nicht, twee vriendinnen en de vrijwilliger mocht ook langs bij de buurvrouw. Tot verrassing van de moeder zei bijna iedereen 'ja' op de vraag of ze wilden meedenken. De vrijwilliger belde iedereen om uit te leggen dat ze een bijeenkomst organiseerde voor de vraag 'Hoe kunnen we zorgen voor voldoende steun voor moeder, vader én de drie kinderen?' en vroeg ieder mee te denken. De vrijwilliger organiseerde een bijeenkomst, waar uiteindelijk acht mensen kwamen.

Concreet plan

De bijeenkomst zelf bestaat uit drie delen. In het eerste deel kunnen ook professionals aanwezig zijn. Bijvoorbeeld om informatie te geven over mogelijkheden voor hulp. In deze bijeenkomst kwam iemand vertellen over de ziekte van de jongen. In het tweede deel gaan de professionals en de vrijwilliger weg en maakt de kring met elkaar een plan. Dit plan ging over opvang van de kinderen tijdens opname in het ziekenhuis, maar ook over leuke dingen doen met alle kinderen, over weekendjes logeren bij opa en oma en bij een vriendin, zodat ouders tijd hadden voor zichzelf en over vrije tijdsbesteding. Kortom: een plan als oplossing voor hun eigen vraag. In het derde deel roepen ze de vrijwilliger er weer bij en presenteren ze het plan. Ze maken afspraken wie het op papier zet en wanneer ze weer samenkomen om te kijken hoe het gaat. Dan stapt Eigen Toekomst Plan eruit. Deze ouders waren erg blij met alle steun en de familie en vrienden waren blij dat ze concreet iets konden doen! ■



Vijf jaar later

Vijf jaar later

Een vrijwilliger van Eigen Toekomst Plan kwam in de stad een gezinscoach tegen, die vijf jaar eerder een jongen van 14 jaar had aangemeld voor Eigen Toekomst Plan. In die tijd waren er zorgen over deze jongen, omdat hij veel spijbelde, zijn schoolwerk niet deed en vaak somber was. Zijn moeder was ziek en zorgde voor hem en zijn zusjes. Het begon met een vraag van moeder over weer naar school gaan, maar toen de vrijwilliger in gesprek ging met de jongen zelf bleken zijn vragen net iets anders, namelijk 'Wat kan ik doen, zodat ik mij weer beter voel?' en daarbij 'Wie kan mij helpen bij mijn huiswerk?' en 'Hoe krijg ik een eigen plek thuis?'

Neef

Er werd besloten om de vragen van de jongen als uitgangspunt te nemen. Op de vraag wie hij bij een bijeenkomst zou willen om mee te denken, zie hij meteen 'mijn neef'. Toen deze neef 'ja' zei, durfde hij ook anderen te noemen. Hij heeft zelf wat mensen gebeld, zoals een tante en vrienden. En de vrijwilliger heeft ook een aantal mensen gebeld, zoals een buurvrouw en twee nichten. Iedereen wilde komen. De jongen had ook begeleiding van een psycholoog en hij vond het fijn dat deze in het eerste deel ook kwam om iets te vertellen over haar begeleiding.

Taart

De vrijwilliger vertelt:

'Het was heel mooi om te zien hoe hij weer wat vertrouwen kreeg en meer in zichzelf ging geloven.'

'Het hielp dat mensen voor hem wilden komen. Het was spannend, maar hij had zijn neef en een vriend naast hem. Zijn moeder had een taart gebakken voor alle aanwezigen. De psycholoog kwam in het eerste deel en vertelde iets over mogelijke begeleiding, zodat het netwerk dit mee kon nemen in hun plan. In het tweede deel maakte de kring een plan. Zijn neef ging helpen met huiswerk, zijn vrienden gingen helpen om zijn kamer op te knappen en zijn nichten zorgden voor een bureau in zijn kamer, zodat hij daar huiswerk kon doen. Zijn tante en moeder gingen elke maand iets leuks met hem doen. Dit alles was dus inmiddels vijf jaar geleden. Ik vroeg de gezinscoach hoe het nu ging en ze vertelde dat hij nu studeert, een bijbaantje heeft en heel goed gaat. Dat was zo fijn om te horen! En zo'n bevestiging hoe belangrijk steun van netwerk is.' ■

Betrokkenheid

'Sommige verhalen laten mij zo voelen waar het bij Eigen Toekomst Plan om gaat', vertelt een vrijwilliger,

'Zoals het verhaal van een meisje van 16 jaar dat in een instelling woonde. Vanuit die instelling was een aanvraag gedaan bij ons, omdat het niet goed ging met het meisje. De hulpverlener zei: 'Het meisje wil niet met haar ouders praten. Wij willen naar haar luisteren en er voor haar zijn, maar er is wel een plan nodig, omdat het niet goed met haar gaat'. Ik ben met haar in gesprek gegaan en heb haar gevraagd wie er voor haar belangrijk waren. Ze noemde eerst een vriendin en een tante. Ik mocht hen bellen om te vragen of ze mee wilden denken.'

Lied

'Toen ik de tante sprak, vertelde zij dat de ouders natuurlijk grote zorgen hadden. Ik vroeg haar of ze dit met haar nichtje kon bespreken en dat wilde ze wel. Toen ik weer bij het meisje kwam, was haar tante geweest en zij ging haar ouders vertellen over de bijeenkomst en vragen of ze ook wilden komen. Het meisje wilde dan wel haar tante en oma naast haar. En ze wilde graag dat haar muzikleraar erbij kwam en twee vriendinnen. We hebben al deze mensen gevraagd om te komen om mee te denken.'

Bij de start van de bijeenkomst las de muzikleraar een tekst voor van een lied dat het meisje had geschreven. Kippenvel. Daarna vertelden de hulpverleners van de instelling iets over hoe het ging. Het was de eerste keer dat zij echt in gesprek gingen met de ouders.'

Aannames

In het besloten deel maakte de informele kring met elkaar een plan. Een onderdeel hiervan was dat de professionals samen met het meisje én de ouders verder zouden nadenken over dat plan. Ze hadden gemerkt dat er zoveel aannames waren die niet bleken te kloppen, dat ze verder in gesprek moesten. Dat was zo waardevol, omdat het daarvoor steeds in stukjes was geknipt en nu kwamen die stukjes eindelijk samen. Er waren dingen uitgesproken en er was ruimte voor ieders verhaal. De professionals kwamen na afloop naar me toe en zeiden: 'We hadden geen idee dat er zoveel mensen betrokken waren'. Ze hebben daarna inderdaad met elkaar een plan gemaakt en drie weken later was het meisje weer thuis, met steun van professionals én netwerk. Het verhaal van dit meisje is waarom ik dit vrijwilligerswerk doe'. ■

Helpmodus

Toen ik aan een vrijwilliger vroeg wat belangrijk is aan het werk van Eigen Toekomst Plan zei ze: 'De regie bij het gezin laten en niet in oplossingen denken. Als je naar een gezin gaat, dan moet je écht luisteren. En je er steeds bewust van zijn dat je niet in de helpmodus schiet. Dat gebeurt vanzelf als je er niet op let. Dat je bijvoorbeeld zegt 'Heb je hier al aan gedacht?', maar dan ga ik voor ze denken en wat mijn oplossing is, is dat voor een ander niet. Dus daar wil je niet naartoe. Alleen als ik echt wegblijf uit de inhoud, kan er een bijeenkomst komen waar zijzelf met familie, vrienden en bekenden gaan nadenken over oplossingen.'

Vertrouwen

'Soms is het best lastig om een opening te vinden, gezinnen zijn het niet gewend dat iemand alleen verbindingen legt en zich niet bemoeit met de inhoud. Ik was bij een moeder die alleen maar bezig was met zorgen voor haar kinderen. Haar twee kinderen hadden autisme en dat vroeg veel extra zorg. Haar familie woonde in het buitenland.

'Toen ik vroeg 'Wat heb jij nodig?', brak ze en zei ze dat ze zo graag een keer per week zou willen sporten.'

Dan moet ik dus op de rem, een stilte laten vallen en doorvragen wie zou kunnen meedenken hoe dat mogelijk kan worden. Ik geef dan vertrouwen dat ik geloof dat die mensen er zijn. En die blijken er ook te zijn. In dit geval mensen van de kerk en bureu. En toen ik die mensen vroeg, waren ze blij om mee te denken en ook om iets te doen voor deze moeder.'

Hún plan

'Er kwam een bijeenkomst en de mensen hebben samen een plan gemaakt. En omdat zij er samen over konden nadenken, werd het ook echt hún plan. En dan heeft het ook meer kans om te werken, omdat ze het zelf bedacht hebben. Er waren twee buurvrouwen die de kinderen goed kenden en die twee keer per week wilden oppassen, zodat de moeder dingen voor zichzelf kon doen. Mensen van de kerk gingen helpen met vervoer en huishouden en er werd ook wat financiële steun geboden, zodat ze met elkaar iets leuks konden doen. Het was een mooie bijeenkomst en mijn vertrouwen dat ze zelf de beste oplossingen hebben, was weer gegroeid.' ■

Bewustwording

'De kring was er eigenlijk al', vertelt een vrijwilliger van Eigen Toekomst Plan, 'maar toen het een tijd niet goed ging, leek het alsof er niemand was'. Het ging over een gezin met drie kinderen, waarvan er één extra veel aandacht nodig had. De ouders werkten allebei en combineerden dus de zorg voor de kinderen, hun werk en nog de zorg voor een van hun eigen ouders. Ze kwamen niet toe aan sociale contacten, het was 'alle hens aan dek' en ze probeerden alles zelf te doen. De vrijwilliger vertelt: 'Toen ik vroeg wie met ze zou kunnen meedenken, zeiden ze 'we hebben eigenlijk niemand die iets kan doen, iedereen heeft zijn eigen gezin en zijn eigen bezigheden'.

Meedenken

'Ik zei dat we niet zochten naar mensen die iets konden doen, maar naar wie kon meedenken of anders gesteld: wie vinden het belangrijk dat het goed met julie en de kinderen gaat?' Toen kwamen er wel namen van familieleden, mensen van de kerk, een vriendin en een buurman. Allemaal mensen die er al waren, maar waar ze niet aan dachten, omdat ze aannamen dat niemand iets voor ze zou kunnen of willen doen. We vroegen deze mensen om mee te denken en bijna iedereen wilde dat wel. Dus konden we een bijeenkomst organiseren. Het

mooiste is om te zien wat er dan gebeurt als ze samenkomen. De sfeer die er dan is en de bewustwording bij een gezin dat er tóch mensen zijn en dat ze niet alleen zijn.'

Loslaten

'En het netwerk heeft meegedacht wat deze ouders nodig hadden en wat zij konden betekenen. Een aantal mensen zeiden dat zij niet wisten wat er speelde en dat het niet zo goed ging. Maar dat ze blij waren te kunnen helpen. En vooral omdat ze met elkaar waren en het dus konden verdelen. Ze maakten met elkaar afspraken en daarna moet ik het weer loslaten. Dat is soms ook best lastig, maar ik moet er dan op vertrouwen dat zij en de betrokken professionals de afspraken met elkaar nakomen. We zorgen dat zij met elkaar ook altijd een afspraak maken waarin ze de voortgang bespreken, daar hoeft ik niet bij te zijn. Want anders stap je er toch weer in. Het is van hun en het blijft van hun. Dat is ook precies het mooie van Eigen Toekomst Plan!' ■

Schaamte

‘Ik zie steeds weer hoe belangrijk de steun van mensen om iemand heen is’,

vertelt een vrijwilliger van Eigen Toekomst Plan, ‘We komen in schrijnende situaties en dat is soms best moeilijk. Maar voor mij zit het dan niet in bijvoorbeeld de armoede, maar in de vraag of er contact is met de mensen eromheen’. Ze vertelt over een situatie van een moeder, vader en een tweeling van drie jaar. Door allerlei omstandigheden was de moeder overbelast. ‘Ik kwam daar en merkte dat ze het heel moeilijk vond om te vertellen wat ze nodig had. Ik zag veel schaamte over de situatie en de moeder vond het moeilijk om anderen te betrekken’.

Durven vragen

‘Ik ben blijven luisteren en de moeder vond het fijn dat ze haar verhaal kon doen. Ik legde de vraag steeds terug. Doordat ik vragen bleef stellen, ging zij nadenken. En zo kon ze zich steeds beter uiten en dat ging ze ook doen naar de professionals. Ze stelde zich meer open en durfde meer te gaan vertellen en te vragen. Zo kwam er gaandeweg meer hulp, van professionals en van familie. Eerst wilde ze dat niet, maar stap voor

stap legde ze meer contact. Het hielp ook dat haar man in een gesprek dat we met z’n drieën hadden, voorstelde om meer te vragen aan familie. Zo werd ze ook daarin gesteund. Ze ging steeds meer voor zichzelf opkomen en zo werd ze minder afhankelijk’.

Contacten

‘Ze kreeg meer hulp. Omdat zij ook leerde andere vragen te stellen en daardoor kreeg ze minder weerstand tegen het vragen om hulp. En omdat er hulp kwam, kreeg ze meer vertrouwen en werd de schaamte minder. Zo heeft ze veel bereikt. Het gaat nu veel beter met haar, ze heeft haar weg gevonden. Uiteraard is niet alles opgelost, maar er is echt een groot verschil met de situatie bij de start. Voor mij is het gelijkwaardige contact dat wij hadden, heel belangrijk. Ik kon goed naar haar luisteren, maar bleef ook op afstand en bleef vragen stellen. En ik kon ook mijn grenzen aangeven. En zij voelde zich gehoord en werd actief in het leggen van contacten. En dat heeft haar heel erg geholpen. En daardoor het hele gezin, want ze hebben nu veel meer hulp. Dat geeft veel voldoening!’ ■

Durven vragen

Veel mensen vinden het moeilijk om hulp te vragen.

Zo kwamen we bij een jonge moeder met een baby. Haar man had een drukke baan en was veel weg. Zij was voor hem verhuisd en kende nog weinig mensen in haar nieuwe stad. Het Centrum voor Jeugd en Gezin had hen, naast de hulp die ze zelf boden, ook gewezen op Eigen Toekomst Plan om te kijken of ze vanuit haar netwerk ook steun zou kunnen krijgen. De betrokken vrijwilliger vertelt: ‘Ik kwam bij het gezin thuis en de moeder was zo zorgzaam voor haar baby, het lukte haar niet het huishouden met de zorg te combineren. En ze vond het best lastig dat ze eigenlijk geen andere activiteiten meer had.’

Ingewikkeld

‘Ik heb met haar gesproken over het belang van contacten en van de omgeving. Dat snapte ze wel. Ze vertelde dat ze contacten miste en het zwaar had. Toen ik vroeg wat haar tegenhield om contact te leggen, zei ze: ‘Iedereen heeft het druk. Ik kan mensen niet lastig vallen, dit moet ik toch gewoon zelf kunnen’. Toen heb ik met haar gedeeld hoe ik vroeger ook heb geleerd om alles alleen te moeten kunnen. Maar toen ik een baby kreeg als alleenstaande moeder, merkte ik dat het behoorlijk

ingewikkeld is om alles alleen te moeten doen. Ik voelde dat ik het alleen niet zou redden en heb geleerd om vragen te stellen en hulp te vragen. En toen kreeg ik ook veel hulp en steun.’

Rondkijken

De vrijwilliger vertelt verder: ‘De moeder was geraakt door mijn verhaal dat niemand het alleen hoeft te doen. Toen konden we praten over wie ze zou kunnen vragen en ze noemde het clubje moeders van haar zwangerschapsgym. Ik heb meegedacht hoe ze haar vraag zou kunnen voorleggen en gezegd dat het helpt om mensen te vragen om eens mee te denken over oplossingen. En dat ze niet meteen allemaal ook iets moeten dóen. Dat durfde ze wel te vragen en heeft ze gedaan. En ook bij haar waren mensen bereid om mee te denken en ook iets te doen. Dat zie ik vaak als ETP-coach, dat mensen weer leren om zich heen te kijken en weer durven vragen. We zijn dat niet meer gewend, maar als je weer rond durft te kijken, dan pas zie je wat er allemaal daarbuiten is en dat is altijd meer dan je denkt’. ■

Glinstering

‘Het mooiste van mijn werk bij Eigen Toekomst Plan is het moment dat zij voelen dat er een oplossing is. Terwijl ze daar niet meer in geloofden. En dat je dan op een gegeven moment een glinstering ziet in de ogen van een moeder en voelt dat de rust terugkomt’

‘Ik moet denken aan een situatie van een moeder die door een ziekte niet veel kon doen. Ze had vier kinderen en de oudste twee dochters deden veel in huis en in de zorg voor de jongste twee. De oudste moest dat jaar examen doen en ze kwam eigenlijk niet voldoende toe aan leren.’

Taken verdelen

‘Ik ging het gesprek aan over hun netwerk: wie vinden het belangrijk dat het goed met jullie gaat? Die mensen bleken er wel te zijn. Ik bleef doorvragen wie ook iets zou kunnen doen, bijvoorbeeld oppassen op de baby, of dingen in het huishouden. In een gesprek waar ook haar man bij was, zag ik dat het kwartje ineens viel. Ze gingen nadenken over het anders verdelen van taken om de dochters minder te belasten. Toen zijn ze zelf anderen gaan benaderen. Ze vroegen een aantal burens, wat familieleden en iemand van school. Die nam bijvoorbeeld het een na

jongste kind mee naar en van school. Ook de vader zelf ging meer doen thuis, zoals boodschappen doen en de ramen wassen. En een buurvrouw ging oppassen’.

Energie

‘Een groepsgesprek met het hele netwerk was niet nodig, het proces van anderen betrekken om mee te denken en mee te helpen was in gang gezet en dat bleek voldoende te zijn voor dit gezin. Toen ik daar voor het eerst binnenkwam, voelde ik de zwaarte die er was. Na een tijd veranderde dit, alsof er een schil van hen af was gevallen. Dan merk je dat er rust in huis komt. Ik voelde echt een andere energie. Het is ook heel fijn voor een gezin om te merken dat er mensen voor je blijken te zijn. Ik heb vooral doorgevraagd en door mijn vragen zijn zij anders naar de situatie gaan kijken en hun kring groter gaan maken. Daardoor redden ze het en kunnen de dochters hun eigen dingen doen. Dat geeft veel voldoening’. ■

Wat kan wél

De kern van het werk van de vrijwilligers van Eigen Toekomst Plan is dat ze ondersteunen bij het betrekken van netwerk van gezinnen en het gezin met hun netwerk in staat stellen om met elkaar een plan te maken voor de vraag die er ligt. De vrijwilligers gaan dus niet zelf hulp bieden, maar vragen door op wie er belangrijk voor iemand zijn en leggen verbindingen met familieleden, vrienden en burens. Een vrijwilliger vertelt: ‘Mensen zijn dit niet gewend en denken dat wij zelf bijvoorbeeld kinderen uit school gaan halen. Dan leg ik uit dat wij erop vertrouwen dat zij mensen in hun omgeving hebben die dit kunnen doen en dat wij die verbindingen met hen kunnen leggen’.

Beren op de weg

‘Zo was ik bij een gezin uit Syrië dat eerst teleurgesteld was dat ik niet zelf kwam helpen. Maar we kregen een heel mooi gesprek over het belang van netwerk, ook voor hun kinderen. Ze zijn toen gaan nadenken. Het was echt bewustwording van ‘Het wordt voor me gedaan’ naar ‘We gaan zelf nadenken over onze omgeving’. Wat er ook gebeurde was een verandering van ‘Wat is er allemaal niet mogelijk’ naar ‘Wat kan er nog wél’. Een van hun kinderen was erg ziek en daardoor waren ze aan huis gebonden. Het was onder

andere lastig om de andere kinderen naar school te brengen. In het begin hadden ze het gevoel er helemaal alleen voor te staan en zagen ze bij elke mogelijke oplossing toch beren op de weg’.

Duurzaam

‘We hebben de kring wat groter kunnen maken en zo kwam er bijvoorbeeld een gesprek op school, waar voor het eerst open op tafel kwam wat er speelde. Toen kon school gaan meedenken en zijn er afspraken gemaakt, waardoor de kinderen naar school konden. Het was heel mooi dat de ouders merkten dat er meer mogelijk was dan ze hadden gedacht. Daardoor kwamen ze uit het cirkeltje waar ze in zaten dat alles alleen maar moeilijk was en niets opgelost kon worden. Door deze ervaring met school, durfden ze verder te denken over wat er nog meer zou kunnen, met andere mensen uit hun omgeving. Zo merk ik dat we door het stellen van andere vragen en het leggen van verbindingen wel degelijk helpen. Op een duurzame manier, omdat hun netwerk blijvend is.’ ■

Groot probleem kleiner maken

‘Het is mooi om te zien dat mensen samen toch andere oplossingen bedenken dan waar ze ieder alleen aan gedacht hadden’,

vertelt een vrijwilliger van ETP. Ze doet dit werk al een aantal jaar en vertelt over de bijeenkomsten van gezinnen met hun netwerk. ‘Ik denk aan een situatie van een oma die zorgde voor haar drie kleinkinderen. De moeder kon niet voor ze zorgen, de twee vaders ook niet. Oma deed het met liefde, maar het was te zwaar voor haar om alles te doen. Een gezinscoach wees haar op Eigen Toekomst Plan, om met het netwerk een plan te maken. Het was belangrijk dat ze naast de hulp van organisaties ook hulp van familie kreeg.’

Spannend

‘Ik vroeg in de voorbereiding aan oma wie belangrijk waren voor de kinderen en ze kwam met een klein lijstje. Die mensen hebben we uitgenodigd voor een bijeenkomst. Oma en moeder vonden het fijn dat mensen wilden komen, ze merkten ook dat ze niet de enigen waren met zorgen over kinderen. Maar ze vonden het ook heel spannend. Want dan moesten ze zeggen dat ze hulp nodig hadden en ze waren ook bang wat

anderen zouden denken. Tijdens de bijeenkomst waren ze heel eerlijk en hebben ze hun zorgen gedeeld. Door de bijeenkomst werd het ook serieus en doordat alle mensen er tegelijk bij waren, kon oma nu steun vragen. Ze zei: ‘Ik heb wat rust nodig.’

Zelf oplossen

‘Het maakte echt verschil dat ze bij elkaar kwamen, met anderen erbij. Niet 1-op-1, maar samen en tegelijkertijd. Ze krijgen dan dezelfde informatie, horen alle anderen en zien ook dat de anderen hen horen. En doordat ze hoorden wat oma nodig had, konden ze afspraken maken. Moeder ging meer voor haar kinderen doen en kwam bijvoorbeeld elke dag ’s morgens vroeg om de kinderen aan te kleden. Ook de vaders waren weer in beeld en gingen meer doen. En ook anderen boden steun, waardoor oma meer tijd voor zichzelf kreeg. Daarnaast gingen familieleden ook leuke dingen doen met de kinderen. Het is bijzonder om te zien dat mensen zoveel zelf kunnen oplossen en dat ze een groot probleem met elkaar kleiner maken.’ ■

Over de drempel

Eigen Toekomst Plan (ETP) ondersteunt gezinnen die wat extra hulp kunnen gebruiken. Een vrijwilliger, ETP-coach, kijkt samen met het gezin naar de situatie en helpt om verbinding te leggen met mensen uit de omgeving die kunnen meedenken, zodat zij samen een plan kunnen maken als oplossing voor de vragen of problemen. Zo kwam er een vraag van een alleenstaande moeder van drie kleine kinderen. De jongste dochter had een beperking en zij kon maar drie uur per dag naar een opvang. De moeder moest voor de inkomsten meer werken, maar kon dat niet combineren met de zorg. Een gezinscoach verwees haar naar Eigen Toekomst Plan.

Eenzaam

De ETP-coach vertelt: ‘Toen ik bij haar kwam, zei ze dat ze bang was om hulp te vragen. Ze voelde zich heel eenzaam sinds haar scheiding. Haar vrienden waren ook vrienden van haar ex en dat maakte het extra moeilijk. Ze voelde zich bezwaard om netwerk in te schakelen, omdat iedereen een druk leven heeft. Ik vertelde haar dat ik uit ervaring weet dat mensen niet te beroerd zijn om te helpen en het vaak zelfs fijn vinden. Ik heb ook eerlijk gezegd dat ook als ze zich opgelaten voelde, het vragen om hulp toch nodig was. Ik heb het niet mooier gemaakt dan het was. Dat hielp.

En ze voelde het als een grote steun in de rug dat ik de mensen kon bellen. Dus dat heb ik gedaan’.

Oplossing voor iedereen

‘En iedereen wilde inderdaad graag meedenken en meedoen. Dus we hadden al vrij snel een mooie groep mensen bij elkaar. Die hebben met elkaar een plan gemaakt voor de opvang van de jongste dochter; vrienden en burens hebben de gaten met elkaar opgevuld. Familie wilde ook iets betekenen voor de andere kinderen, zoals af en toe logeren of een dagje eropuit. En ze zorgden voor extra steun voor de moeder. Er kwam vooral weer meer sociaal contact. Na afloop zei de moeder dat ze zich eindelijk weer gezien voelde. Ze was blij dat ze over de drempel van haar schaamte was gegaan.’ Op de vraag aan de ETP-coach wat hem het meest is bijgebleven, antwoordde hij: ‘Hoe de groep aan het eind van de bijeenkomst samen lachend hun plan ondertekende. Het resultaat was een oplossing voor het meisje, maar ook voor de moeder en de andere kinderen!’ ■

Elke millimeter is er één

‘Soms is meer verbinding tussen mensen al een grote stap’, vertelt een coach van Eigen Toekomst Plan (ETP) naar aanleiding van een aanvraag. Het doel van ETP is om het netwerk rond mensen weer met elkaar te verbinden, zodat ze samen kunnen nadenken over wat nodig is. Een oma belde naar ETP omdat ze zorgen had over haar zoon en zijn gezin. Haar zoon had last van psychoses en mede daardoor ging het thuis niet goed, tussen hem en zijn vrouw en met zijn kinderen. De oma had dit met haar schoondochter besproken en die stond wel open voor ETP.

Rauw op z'n dak

Een ETP-coach had een eerste gesprek met de moeder van het gezin. Hij vertelt: ‘De moeder had al veel ideeën over wat er moest gebeuren. Het bleek dat ze regelmatig overlegde met haar schoonouders en een zwager. Ze wilden hun kring eigenlijk niet groter maken. Ik vroeg wat haar man wilde, maar hij bleek nog niet op de hoogte. Toen ik hem sprak, viel het nogal rauw op zijn dak dat zijn familie dit had bedacht. ‘Als alles al gepland is, wat willen jullie dan nog van mij?’ Vervolgens had ik een gesprek met de man en vrouw samen en dat hielp. Ik kon vertellen dat het helpend kan zijn om de kring toch iets groter te maken, zodat wat meer mensen mee kunnen denken

en ze niet in hetzelfde kringetje blijven draaien. Ze wilden daarover nadenken.’

Gezamenlijk

‘Toen ik terugkwam, vertelden ze dat ze met elkaar om de tafel waren gaan zitten. Dat was al een groot verschil: eerst waren het steeds aparte gesprekken, met de oma, met de opa, met de zwager. En nu gelijktijdig met z'n allen.’

Die gezamenlijkheid leverde meteen iets op: de man had verbinding gezocht met een goede vriend en ze hadden een organisatie ingeschakeld voor hulp bij de psychische problemen en bij de opvoeding. Het waren kleine stapjes, maar ik merkte dat ze meer openstonden, mensen toelieten en zich minder schaamden om hulp te vragen. Het lukte niet om ze met die grotere kring samen te brengen om een plan te maken. Maar dat leek ook niet nodig. De stappen die ze gezet hadden, waren erg belangrijk en voor dit moment voldoende om verder te kunnen!’ ■

In werking gezet

Als mensen denken aan Eigen Toekomst Plan (ETP), dan denken ze vaak aan de bijeenkomst waar een plan wordt gemaakt. Die bijeenkomst is zeker een belangrijk onderdeel, maar we merken dat het leggen van verbinding met familie, vrienden en burens eigenlijk de kern is van het proces. ETP-coaches nemen de tijd om door te vragen naar wie belangrijk zijn voor iemand en maken contact met die personen. Dat kan leiden tot een bijeenkomst. Maar regelmatig is er door de gesprekken en de hernieuwde verbinding al zoveel in werking gezet, dat een bijeenkomst niet nodig is.

Complexiteit

We waren gebeld door een gezinscoach over een gezin met drie kinderen. De ETP-coach vertelt: ‘Een van de kinderen was ziek en moest voor een behandeling vier keer per week naar het ziekenhuis. Ook moeder kon door ziekte niet weg en de baby had zorg nodig. De eerste vraag was dus het regelen van vervoer. Toen ik daar was, bleek er wel meer nodig. Ik realiseerde me hoe complex het leven kan worden. Dit gezin kon de eindjes al moeilijk aan elkaar knopen en daar kwamen dan allerlei problemen bij. Dan raak je de weg kwijt. Toch stonden ze nog energiek in het leven en ontvangen ze mij zeer open. Ze waren blij met alles wat ik aangaf.’

Spin in het web

Het gezin bleek best wat mensen om zich heen te hebben. Er waren ook veel hulpverleners betrokken. De vader noemde zijn broer als spin in het web, hij had het overzicht. Toen de ETP-coach er weer kwam, zei de vader: ‘We bekijken het wel met elkaar’. De oom had contact gelegd met anderen en ze waren zelf bezig om een kring te maken. De ETP-coach zei: ‘Het is ook fijn dat ze het zelf doen, want hoe minder complexiteit voor hen, hoe beter. Niet nog iemand van buiten erbij’. Ondertussen had ook de oudste zoon zijn rijbewijs gehaald en werd deel van de oplossing. Het belangrijkste was dat er iets in gang is gezet. Waarschijnlijk heeft de uitleg door de ETP-coach over de mogelijkheid van het bespreken met netwerk en het doorvragen op wie belangrijk voor de kinderen waren en konden meedenken hierbij geholpen. We merken vaak dat mensen hierdoor gemotiveerd raken om aan de slag te gaan!’ ■

Loslaten

Bij al het werk van Eigen Toekomst Plan (ETP) speelt vertrouwen een grote rol. Vertrouwen in het feit dat gezinnen een netwerk hebben, dat die netwerken willen meedenken, dat ze goede en veilige plannen maken en dat die plannen worden uitgevoerd. We vragen dit vertrouwen van de gezinnen zelf, van professionals en ook van onze ETP-coaches. Als zij dit vertrouwen uitstralen, dan motiveert dat gezinnen en professionals om vertrouwen in netwerken te voelen. Dit betekent ook dat zij een aantal dingen moeten loslaten. Een ETP-coach zegt hierover: 'Ook ik moest leren dat ik de oplossing en het proces echt bij de mensen zelf laat. Hun oplossing hoeft niet mijn oplossing te zijn.'

Regie houden

Er was een aanmelding van een gezin met een tiener en een baby. Er waren veel problemen met de tiener op school en thuis. De ETP-coach vertelt: 'Ze waren blij met de afspraak, maar vonden het lastig om te begrijpen wat wij precies konden betekenen.'

De vader werd enthousiast toen ik vertelde dat het belangrijk is dat zij de regie houden. 'Dat vind ik ook', zei hij, 'ik ben heel bang dat anderen gaan bepalen wat goed voor onze kinderen is'.

Wat ik wel lastig vond, was dat hun manier van omgaan met hun kinderen heel anders was dan ik gewend ben. Ze hadden weinig regels en structuur. Mijn mening daarover doet er niet toe, ik moest dat dus loslaten.'

Hun manier

'De betrokken professional had zorgen over de tiener en bood de ouders aan om mee te denken. Dat vonden ze prettig. Ik mocht twee broers van vader en een vriendin bellen om te vragen of die mee wilden denken. Een broer begon tegen mij over de chaos in het huis van het gezin en ik moest oppassen om niet mee te gaan praten. Want dat is niet mijn rol, ik ben er om verbinding te leggen met netwerk. Dus ik zei: 'Zou je dat met de familie willen bespreken?' Dat is mijn taak: de kring groter maken en hen activeren om met elkaar te bespreken wat er speelt. Deze broer heeft het vervolgens inderdaad met het gezin besproken, op een manier die bij hun paste. Dan werkt het ook beter. De ouders hoorden het en lieten mij weten dat ze aan de slag gingen. Dat is heel mooi. Maar om dat te bereiken, vraagt dat van mij loslaten en vertrouwen op het proces.' ■

Nadenken

'Het zijn soms kleine stappen die al een groot verschil maken', vertelt een ETP-coach. Een gezinsbegeleider had een alleenstaande moeder aangemeld bij Eigen Toekomst Plan (ETP). De moeder had drie kleine kinderen en sprak bijna geen Nederlands en Engels. Daardoor was de communicatie moeilijk en het was niet duidelijk wat haar vraag was. De gezinsbegeleider zei dat ze overbelast was en praktische hulp nodig had. De ETP-coach vertelt: 'Ik kreeg haar niet te pakken via de telefoon, later begreep ik dat dit kwam door de taalbarrière. Op mijn app reageerde ze wel en zo maakten we een afspraak bij haar thuis'.

Vertalen

'Met google translate konden we met elkaar praten, maar dat was best lastig. Ze snapte niet goed wat ETP kon doen. Ik heb het rustig uitgelegd en door haar vragen kwamen we wel steeds wat verder, maar ik heb wel vier keer verteld dat wij contact leggen met mensen die voor haar en haar kinderen belangrijk zijn. Ik heb verteld dat haar familie, vrienden, burens en kennissen belangrijk zijn en dat zij mogelijk kunnen meedenken over hulp voor haar. Steeds dacht ik dat ze het begreep, maar dan bleek dat toch niet zo te zijn. Ik heb veel vragen gesteld over haar netwerk, maar ze zei dat dit allemaal negatief was. Uiteindelijk heb ik

haar gevraagd of ze zou willen nadenken over mensen die haar en haar kinderen goed kennen en dat zou ze doen'.

Park

'Onze tweede afspraak was in het park, waar de kinderen konden spelen. Dat was rustiger. Ze had echt over dingen nagedacht: over hulp, over hoe ze dingen kon aanpakken en over haar netwerk. Ze bleek inmiddels veel contact te hebben met een buurvrouw. Ze gingen naar de markt en de buurvrouw paste regelmatig op haar kinderen. Ik merkte ook dat ze met haar buurvrouw had gesproken over andere mensen die iets zouden kunnen betekenen. Ik heb nog een keer uitleg gegeven en gezegd dat zij samen met de buurvrouw deze mensen zou kunnen vragen om eens mee te denken. De stap naar een hele kring was duidelijk te groot, maar het hielp haar om tips te krijgen over verbinding maken met netwerk. Ik vond het mooi dat ze hier actiever in werd. En ik leerde om echt aan te sluiten bij haar behoefte. Een aantal contacten was voor haar op dit moment voldoende!' ■

Schaamte

‘Ik merk bij veel gezinnen hoe moeilijk ze het vinden om hulp te vragen bij naasten’, vertelt een coach van Eigen Toekomst Plan (ETP). Zij heeft een aantal trajecten begeleid en vertelt over een situatie van een gezin met twee kleine kinderen. Beide ouders werkten en daarnaast zorgde de moeder voor haar zieke moeder en deed de vader veel voor de moskee bij hun in de buurt. De ETP-coach vertelt: ‘Beide ouders waren overbelast en hadden behoefte aan wat tijd voor zichzelf. Toen ik langskwam, vonden ze het fijn dat ik luisterde naar hun verhaal. Ze zeiden dat ze eigenlijk niemand hadden die ze kon helpen’.

Oppas

‘Ik vroeg door en toen zeiden ze dat ze wel wat mensen kenden, maar ze wilden die mensen niet vragen. Ze schaamden zich dat ze het zelf niet redden en wilden niets aan anderen vertellen over hun situatie. Ze wilden mij geen namen en nummers geven van familie of vrienden.’ De taak van een ETP-coach is om verbinding te leggen met mensen die belangrijk zijn voor een gezin en te onderzoeken of die mensen kunnen meedenken. De ETP-coach: ‘Ze hadden een oppas nodig voor een aantal momenten en dat durfden ze aan niemand te vragen. Ze zagen geen oplossing.

Omdat ze zo moe waren, was hun horizon niet helder. Ik heb gezegd dat er altijd mensen blijken te zijn die kunnen meedenken, ook als ze niet meteen iets kunnen doen. Dat maakt de kring van mensen al groter.’

Omzien naar elkaar

‘Ik heb ook gezegd dat de praktijk laat zien dat mensen graag willen helpen. Maar als ze niet weten dat je hulp nodig hebt, kunnen ze ook niets aanbieden. Dat herkenden beide ouders wel, zij vinden het zelf ook fijn om anderen te helpen. Ik vroeg hoe dat dan voor hen was en moeder zei: ‘Ja, daar ben je familie voor, het is belangrijk dat we omzien naar elkaar’. Maar dat geldt natuurlijk ook voor henzelf. Ze gingen er over nadenken en toen ik ze weer belde vertelde moeder dat ze een goede vriendin had gevraagd en vader had zijn jongste broer gevraagd. En beiden wilden af en toe oppassen. Door vragen te stellen en ze te stimuleren om over de schaamte heen te stappen heb ik kunnen bijdragen dat ze twee personen hebben benaderd. Daardoor hebben ze uiteindelijk zelf hun vraag kunnen oplossen en dat is heel mooi!’ ■

Andere wereld

De vrijwilligers van Eigen Toekomst Plan zijn zeer verschillend en hebben verschillende achtergronden. Hun overeenkomst is de wens om iets te betekenen voor gezinnen in Den Haag. Bij ETP krijgen ze een tweedaagse training, waarna ze in de praktijk aan de slag kunnen. Ze worden hierbij gecoacht door een project-coördinator van ETP. Ook krijgen ze intervisie en verdiepingstrainingen. Het belangrijkste bij de trainingen is het leren doorvragen op het informele netwerk, zonder bezig te zijn met de inhoud. Dus geen adviezen geven of zelf meedenken. Zoals een van de vrijwilligers zei: ‘We hebben vertrouwen dat er netwerk is en dat anderen het gezin beter kennen en dus beter kunnen meedenken. Wij moeten ze alleen bij elkaar brengen’.

Bubbel

In de kern is dat eenvoudig, maar de uitvoering kan lastig zijn. Omdat gezinnen concrete hulp verwachten, omdat ze het moeilijk vinden om hulp te vragen aan familie of vrienden of omdat ze het gevoel hebben alleen te zijn. Dan wordt er een groot beroep gedaan op de ETP-coach. Een coach vertelde: ‘Door het werk bij ETP merk ik hoe zeer ik in een bubbel leef. Ik kom nu bij gezinnen thuis met een andere culturele achtergrond en bij gezinnen met heftige problemen,

zoals schulden of verslaving. Dat is een andere wereld. Dan is het best lastig om uit de inhoud te blijven en ben ik blij dat ik gecoacht wordt. Dan kan ik mijn verhaal kwijt en checken of ik het goede heb gevraagd.’

Kracht

‘Ik heb moeten leren dat verbinden met netwerk ook hulp is. Op het moment lijkt het soms alsof ik weinig te bieden heb, gezinnen willen iemand die hun schuld oplost of iets leuks doet met de kinderen. Ik kan alleen doorvragen naar netwerk. Maar ik ontdekte pas weer hoe krachtig het juist is wat wij doen. Door mijn vragen en het vertrouwen dat ik uitsprak in haar netwerk ging een alleenstaande moeder nadenken over mensen die belangrijk waren voor haar drie kinderen. Zij had grote schulden en ze zocht alleen mensen die haar daarmee konden helpen. Maar ze ontdekte dat zij en de kinderen ook hele andere dingen nodig hadden en daar kon haar vriendengroep prima mee helpen. Ze heeft toen zelf vriendinnen uitgenodigd om mee te denken. Ze belde me later en zei: ‘De steun die ik voelde heeft me zoveel kracht gegeven, dat ik naar een schuldhulpverlener ben gegaan. Ik kan verder!’ ■

Familiegroepsplan

Op een scholingsmiddag voor professionals over het familiegroepsplan, georganiseerd door Eigen Toekomst Plan, stond samenwerken met informele netwerken centraal. Eén van de trainingen ging over het Familiegroepsplan in de Jeugdwet. De visie hierachter, ontstaansgeschiedenis van het familiegroepsplan en wat het betekent in de praktijk werden behandeld. Sinds 2015 staat het Familiegroepsplan in de Jeugdwet en wordt omschreven als hulpverleningsplan of plan van aanpak opgesteld door de ouders, samen met bloedverwanten, aanverwanten of anderen die tot de sociale omgeving van de jeugdige behoren. De wet stelt dat het plan wordt opgesteld door de familiegroep en dat het familiegroepsplan leidend is voor de in te zetten hulpverlening, kortom: dat de hulp aansluit bij het gemaakte plan.

RondomJou

Dit betekent dat in iedere situatie aan gezinnen moet worden gezegd dat zij recht hebben op het maken van een Familiegroepsplan en wordt uitgelegd wat dit inhoudt. Er zijn twee uitzonderingen: als een kind of jongere begeleidt wordt door de reclassering of als ouders ontheven of ontzet zijn uit de ouderlijke macht, dan is er geen wettelijke plicht om eerst ruimte te bieden voor een familiegroepsplan. In alle andere

situaties moet hier dus ruimte voor worden gegeven aan ouders en hun informele netwerk. Bij rondomJou in de gemeente Den Haag krijgt ieder gezin kans om te starten met het maken van een familiegroepsplan. Professionals wijzen gezinnen op deze mogelijkheid en als dat nodig is, kunnen ze helpen om verbinding te leggen met het informele netwerk. In situaties waar dat niet zomaar lukt of veel tijd vraagt, kunnen ze gezinnen verwijzen naar Eigen Toekomst Plan.

Samenwerken

Een professional vertelde dat die samenwerking mooi liep: 'Ik kon vanuit mijn kennis meedenken en hulp bieden. Maar ik moest ook de veiligheid van de kinderen in de gaten houden, dat maakte het voor het gezin moeilijk om met mij over het netwerk te praten. De ETP-coach kon dat deel met het gezin doen. Dat vonden ze eerst ook moeilijk, maar toen duidelijk werd dat ETP onafhankelijk was en niet bij mij hoorde, gingen ze toch mensen noemen. En zo kwam er verbinding met mensen die ook iets wilden betekenen. Het kwam niet tot een bijeenkomst, maar er waren wel meer familieleden en een buurvrouw in beeld. En vooral een zus van moeder had grote invloed op beide ouders en zorgde dat ze beter met mij gingen samenwerken. Dat was fijn voor iedereen en vooral voor de kinderen!' ■

Kracht

Een vrouw had over Eigen Toekomst Plan gelezen op de website. Omdat ze hulp nodig had bij de opvoeding van haar twee zonen belde ze om te kijken of dit iets voor haar was. Een ETP-coach ging bij haar langs en vertelt: 'Ik vroeg haar wat ze wist van Eigen Toekomst Plan en ze zei: 'Het idee van Eigen Kracht spreekt me erg aan, maar ik heb geen idee hoe ik het kan aanpakken.' Ik legde uit wat ETP kon doen voor haar en wat mijn rol daarin kon zijn. Toen ik vroeg over welke vraag haar netwerk zou kunnen meedenken, moest ze heel hard huilen en bleef ze twee uur praten.'

Ideeën

'Ik heb het allemaal aangehoord en doorgevraagd, vooral over haar netwerk, zoals 'Met wie hebt u dit verder gedeeld?' of 'Wie kan hierin meedenken?'. Ik heb alleen geluisterd en vragen gesteld, zonder oordeel. Ik heb geen advies gegeven en niet meegedacht. Maar wel vertrouwen gegeven dat zij het kon, samen met mensen die bij haar horen.

'Ik merkte dat ze door het vertellen al op ideeën kwam over hoe ze dingen kon aanpakken. Aan het eind van het gesprek bedankte ze me.'

We spraken af dat ze twee weken later zou laten weten wat ze wilde. Ik volg altijd het tempo van families, dus ik wachtte af. Ik hoorde na twee weken niets en ik kreeg geen contact meer. Op enig moment hebben we het afgerond.

Mondig

Vanuit ETP wordt er altijd een evaluatie gedaan. Daarin vertelde deze moeder hoe het gesprek haar perspectief had veranderd. Ze zei: 'Ik kon mijn ei kwijt, dat was heel prettig en ook even nodig. Daarna kon ik verder.' Het gesprek had iets in beweging gezet. Doordat de ETP-coach had geluisterd, maar niet op de inhoud was ingegaan, voelde de moeder zich gesteund om zelf in actie te komen. Door het gesprek had ze dingen op een rij gezet en daarna is ze zelf heel daadkrachtig aan de slag gegaan. Ze heeft contact gezocht met familie en vrienden en hulp gevraagd. 'Ik ben eigenlijk mondig genoeg om hulp te vinden voor mijn kinderen', zei ze. Het gesprek had haar geholpen om met haar oudste zoon in gesprek te gaan, in plaats van alleen over hem te praten. Ze schreef: 'Dat gaat heel goed. Het lukt ons eigenlijk weer helemaal op onze eigen kracht'. ■

Trots

Naast Heleen Schuringa is dit jaar nog een projectcoördinator gestart bij Eigen Toekomst Plan: Renate Harmanus. Op de vraag wat haar na dit eerste jaar het meest is bijgebleven, antwoordt ze: 'De passie waarmee de vrijwilligers aan het werk zijn. Het is zo mooi om te zien hoe zij zich inzetten voor gezinnen met wie het even niet zo goed gaat. Ik vind het heel fijn om hieraan een steentje te kunnen bijdragen. Ik weet hoe belangrijk het is om mensen om je heen te hebben en hoe fijn mensen het vinden om iets te kunnen doen voor een ander. En wij kunnen dat bij elkaar brengen. Keer op keer zie ik dat mensen zoveel meer kunnen dan ze denken.'

Gedragen

'Ik heb zelf ook moeten leren om hulp te vragen en had altijd het gevoel dat ik het zelf moest kunnen en wilde anderen niet tot last zijn. Het was spannend om anderen te vragen. Terwijl ik een breed netwerk heb. Ik ontdekte dat weer tijdens een van de trainingen, toen we met de vrijwilligers oefenden om een sociogram te maken. Toen het zo inzichtelijk werd dacht ik 'Wat heb ik eigenlijk veel mensen om me heen'. Maar we zijn niet meer gewend om mensen te vragen en als het niet goed gaat, vraagt niemand

echt door naar mensen die belangrijk voor je zijn. Terwijl daar zoveel kracht zit. Mensen houden regie, maar worden wel gedragen door anderen.'

Voorbeeld

'Het zit soms ook in kleine dingen. Iemand die zich heel alleen voelt en dan merkt dat er mensen zijn die willen meedenken, dat maakt zo'n verschil.'

'Er zijn het afgelopen jaar veel mooie voorbeelden geweest waarin ETP-coaches dit verschil hebben kunnen maken. Een voorbeeld was een coach die na één gesprek met een echtpaar al naar huis ging met een lijst met tien namen. Terwijl deze ouders bij de aanmelding zeiden bijna niemand te hebben en hulp nodig te hebben bij de opvoeding van hun twee kinderen, waarvan er één ernstig meervoudig beperkt was. En dat ze dan door de vragen van de ETP-coach ontdekken dat ze familie, vrienden én burens hebben die ook willen dat het goed gaat met de kinderen. Dat heeft veel indruk gemaakt en ik ben er trots op dat we dit samen met vrijwilligers en professionals kunnen doen voor kinderen, ouders en hun netwerken!' ■

Samen sterk met je netwerkspel



Het sociale netwerk speelt een belangrijke rol wanneer een gezin ondersteuning nodig heeft. Betrokkenheid van het netwerk zorgt voor duurzame en passende oplossingen. Het biedt andere inzichten en (praktische) steun. In de praktijk komen we vaak tegen dat professionals het lastig vinden om door te vragen op het netwerk. Zeker als een ouder aangeeft geen netwerk te hebben of ze niet wil betrekken. Onze ETP-coaches zijn getraind om door te vragen en andere vragen te stellen. Wanneer je dit doet, merk je dat er vaak veel meer mensen zijn dan gedacht wordt. Al deze vragen hebben we gebundeld in het 'samen sterk met je netwerkspel'. Een hulpmiddel voor professionals om het gesprek op gang te brengen en daarmee het netwerk te vergroten en te versterken. Het spel heeft drie categorieën met vragen die gesteld kunnen worden: **vroeger, nu en toekomst**.

Wil je meer weten over het spel of het spel ontvangen?
Neem dan contact met ons op.

EIGEN TOEKOMST PLAN

Dat maak je samen!

Wil je een gezin aanmelden of meer informatie?
Of dat we vrijblijvend langskomen om een sessie
te geven over het werken met sociale netwerken?

Vraag het direct en kosteloos aan bij

Eigen Toekomst Plan.

Tel 06 433 952 71

06 382 869 83

Mail etp@stichtingjess.nl

Tekstschrijver **Hedda van Lieshout**

Vormgeving **Studio Vuurtoren**

ETP is een project van Stichting JESS – Jong en samen sterk stichtingjess.nl
Eigen Toekomst Plan ondersteunt gezinnen in de wijken van rondomJou; Centrum, Laak,
Haagse Hout en Leidschenveen-Ypenburg in Den Haag



We willen onze dank uitspreken aan alle vrijwilligers
die hebben meegewerkt aan het delen van deze
waardevolle ervaringsverhalen; jullie inzet is
van onschatbare waarde voor de gezinnen die we
ondersteunen en heeft deze bundel mogelijk gemaakt.

‘Dankzij Eigen Toekomst
Plan hebben we thuis
weer rust.’

