

# Met ouders in gesprek over hun netwerk in de eerste 1000 dagen



Een **handleiding** en een **stappenplan** voor ouders en professionals om tot een **netwerkkkaart** te komen

## Met ouders in gesprek over hun netwerk - handleiding

### Waarom is dit belangrijk voor ouders?

- Je hoeft het niet alleen te doen. Een kind krijgen en opvoeden is mooi én het kan moeilijk zijn. Dan is het goed om iemand te hebben die er voor je kan zijn. Die iets voor je kan doen als je dat nodig hebt. En voor wie jij er kan zijn, zodat je je niet alleen voelt.
- Betekenisvolle relaties zijn belangrijk om je goed te blijven voelen. Om even op adem te kunnen komen als je het even niet meer ziet zitten. En dat helpt om er voor je kind(eren) te kunnen zijn.
- Steun uit het netwerk is belangrijk voor elke (aanstaande) ouder, en in het bijzonder in de eerste 1000 dagen als er zoveel in het leven van het gezin verandert.
- Meer zicht krijgen op het netwerk opent het gesprek over hoe ouders (meer) steun kunnen ervaren uit hun netwerk. Dit is in het bijzonder belangrijk voor ouders die daar hulp of begeleiding bij kunnen gebruiken. Sommigen zijn zich daar niet bewust van, of zullen hier uit zichzelf niet over beginnen.

### En waarom is het belangrijk dat professionals hierover praten met ouders?

- Het directe netwerk is een onmisbare (dagelijkse) steun voor mensen. Door met de ouder meer zicht te krijgen op het netwerk van ouders, kunnen jullie samen goed zien wie er voor de ouder kan zijn als dat nodig is. Hiermee versterk je de beschermende factoren.
- Door het gesprek over het netwerk normaal te maken, normaliseer je dat het ouderschap soms zwaar kan zijn en ouders het niet alleen hoeven te doen.
- Als je samen zicht hebt op het netwerk van ouders, kun je samen bespreken hoe de ouder (meer) steun kan ervaren van mensen, wat ervoor nodig is om betekenisvolle relaties te ontwikkelen, en wat er eventueel nodig is aan professionele hulp of zorg.
- Elke professional werkzaam binnen de eerste 1000 dagen kan helpen bij het beseft dat je er niet alleen voor staat. Dat kan door het bewust maken van ouders dat dit belangrijk is, bespreekbaar maken, daadwerkelijk samen het netwerk tekenen, en er aandacht aan blijven besteden.

### Waar moet je rekening mee houden voordat je het netwerk ter sprake brengt?

- Bedenk dat ouders niet van je verwachten dat jij meer wilt weten over hun netwerk. Ouders kunnen terughoudend reageren, omdat ze niet weten wat je met deze informatie wilt doen. Of omdat het niet het juiste moment is.
- Een vraag naar het netwerk kan confronterend zijn voor iemand die alleen is of zich alleen voelt.
- Het ontwikkelen van betekenisvolle relaties is complex en hier kan begeleiding voor nodig zijn. Ga na welke mogelijkheden hiervoor zijn (zie ook hieronder bij '[Wat kun je doen](#)').

## Met ouders in gesprek over hun netwerk - handleiding

Kies welke rol je kan en wilt spelen voor de ouder:

- welke mogelijkheden heb jij om het gesprek hierover te starten?
- ben jij de aangewezen persoon om dit te doen, heb je de competenties en de klik met de ouder?
- is dit het juiste moment voor de ouder, past het in de context?
- kun je zelf aandacht blijven besteden met de ouder aan het netwerk?
- of kun je beter doorverwijzen naar een collega?

### Hoe ga je het gesprek aan?

- Een handige startvraag kan zijn: is er iemand om je heen die met je mee kan denken over de dingen waar jij tegenaan loopt?
- Benoem wat je ziet en hoort. Check of de ouder behoefte heeft om het hier over te hebben.
- Benoem dat de ouder er niet alleen voor staat, dat er vaak meer mensen om je heen zijn dan je denkt.
- Er kan sprake zijn van verbroken of verstoorde relaties. Check of de ouder behoefte heeft om het hier over te hebben. Vraag of het mogelijk of wenselijk is om de relatie weer te herstellen. Zo ja, vraag wat hiervoor nodig is.
- Benut de netwerkkaart om samen het netwerk in beeld te brengen (zie [het stappenplan](#)).
- Laat het niet bij één gesprek over het eigen netwerk. Blijf gedurende je contact met de ouder vragen wat jullie kunnen doen om steun te halen uit het netwerk rond de ouder. En wat jij kunt doen om de ouder daarbij te begeleiden.

### Wat kun je doen om de ouder te begeleiden naar (meer) steun uit diens netwerk?

- Soms is het lastig om nieuwe contacten op te bouwen, zijn er weinig contacten in de buurt of is het netwerk zelf ook overbelast. Onderzoek of het aanbod om gratis en anoniem vragen te stellen of 'het hart te luchten' de ouder zou kunnen helpen. Denk aan de [Oudertelefoon](#), [OuderWijzerChat](#), [JGZ Chatfunctie](#) of online fora waarin ouders ervaringen kunnen uitwisselen over wat hen bezig houdt.
- Ga na welke organisaties in jouw omgeving ouders met ouders in contact kunnen brengen en wijs de ouder hierop: ontmoetingsplekken voor ouders, zoals een buurtcentrum, bibliotheek, [Mamacafé](#), [Loket jonge moeders](#), [Moeders informeren moeders](#), [Centering Pregnancy](#) en [Centering Parenting](#), [maatjesprojecten of lotgenotencontact](#). Wees alert op het groeiend aantal initiatieven voor (aanstaande) vaders.
- Zorg dat er altijd iemand naast (aanstaande) ouders in een sociaal kwetsbare situatie staat die werkt als netwerkversteviger (een 'borger'). Benut [maatjesprojecten](#), een [JIM-aanpak](#), een [onafhankelijk cliëntondersteuner](#) of vrijwilligersorganisaties, zoals [HomeStart](#) en [Steunouder](#).
- Als inzet van het netwerk of het zelf opzoeken van (nieuwe) contacten niet vanzelf gaat, overweeg dan de inzet van [Eigen Plan](#) of [Eigen Kracht](#) om een familieplan te (laten) maken.

# Met ouders in gesprek over hun netwerk - handleiding

## De behoefte van de ouder in beeld

Het gesprek over het eigen netwerk begint met de vraag hoe het met (aanstaande) ouders gaat, waar zij zich zorgen over maken en wat daarbij hun behoefte is aan ondersteuning. Bij welke zorgen of vraag kan iemand uit het netwerk van de ouder eens meedenken of iets doen? En andersom: voor wie kan de ouder mogelijk zelf iets betekenen?

Er zijn verschillende methodieken om de behoefte van ouders in beeld te krijgen. Denk bijvoorbeeld aan:

- **GIZ-methodiek** (Gezamenlijk Inschatten Zorgbehoeften)
- **Positieve Gezondheid** (zes dimensies van gezondheid)
- **Leefstijlroer** (zes pijlers voor een gezonde leefstijl)



## Samen het netwerk in beeld

### Cirkel (ca. 5 - 10 minuten, zeer laagdrempelig)

- Vraag de ouder of er iemand is die met hem/haar mee kan denken.
- Met een leeg vel papier en een A4-tje met 'Je hoeft het niet alleen te doen' (z.o.z.) ga je samen aan de slag.
- Vraag de ouder om zelf te tekenen, dan is de netwerkkaart van de ouder zelf en niet van jou.
- Bespreek met de ouder hoe de personen uit het netwerk kunnen meedenken in de oplossingen. Wat kunnen en willen zij doen, voor hoe lang, wanneer en hoe vaak? Hoe concreter hoe beter.
- Is de drempel toch te hoog of is er in het gesprek te weinig tijd? Laat de ouder een paar namen op een post-it schrijven om samen een begin te maken en bespreek hoe je hier samen meer zicht op kunt krijgen.

En aanvullend indien daar behoefte aan is:

### Gedetailleerde netwerkkaart maken

#### Ecogram (ca. 10 - 40 minuten)

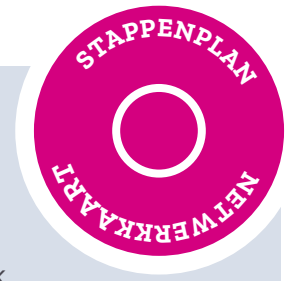
Een ecogram is een gedetailleerd schema van het sociaal netwerk van de ouder. Per relatie breng je het type steun dat de persoon kan bieden in kaart. Op [www.zorgvoorbeter.nl](http://www.zorgvoorbeter.nl) vind je 2 A4-tjes uitleg en voorbeeldvragen.

#### Familie enzo (ca. 20 - 60 minuten)

Met deze webapp op [www.familieenzo.nl](http://www.familieenzo.nl) kunnen ouders zelf stap voor stap een portret maken van hun netwerk: wie als familie voelt en wie je als familie ziet. In een animatievideo wordt uitgelegd hoe het werkt. Er is een handleiding voor professionals beschikbaar met meer informatie.

**Deze handleiding en het stappenplan zijn ontwikkeld vanuit het actieprogramma kansrijke start.**

**Voor vragen en meer informatie zie [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl)**



## Je hoeft het niet alleen te doen

Een kind krijgen en opvoeden is mooi én het kan moeilijk zijn. Er zijn vaak meer mensen die er voor je kunnen zijn dan je denkt om er voor je te zijn als dat nodig is. Mensen die je vaak spreekt, zoals vrienden of familie, mensen uit je buurt, en ook mensen die je helpen vanuit organisaties. 'Je hebt een dorp nodig om een kind op te voeden' (Afrikaans gezegde).

## Wie heb jij om je heen die met je mee kan denken?

### 1. Wie ben jij?

Zet jezelf in het midden van een cirkel.

### 2. Wie staan er om jullie heen?

Besprek wie je om je heen hebt. Denk hierbij aan:

- Eventuele partner en kinderen
- Je gezin van herkomst en andere familieleden
- Vrienden
- Kennissen of mensen in de buurt, bijvoorbeeld burens, mensen met kinderen, mensen die je kent uit de speeltuin, buurthuis, wijkcentrum, via sport of cultuur, de kinderopvang of de voedselbank
- Werk en inkomen, bijvoorbeeld je baas, bedrijfsarts, de gemeente, UWV of schuldhulp
- School en opleiding, bijvoorbeeld je leraar of begeleider
- Zorg, bijvoorbeeld je huisarts, maatschappelijk werk, sociaal wijkteam, GGZ en specifiek rond de geboorte, zoals de verloskundige of kraamzorg
- Veiligheid en recht, bijvoorbeeld de wijkagent of sociaal raadslieden

### 3. Wie staat dichtbij jou?

Teken een rondje in de cirkel voor elke persoon die iets voor jou betekent. Zet het rondje zo dichtbij of ver weg als diegene voor jou voelt en zet de naam erbij.

- Wie is belangrijk voor jou?
- Wie geeft je positieve energie?
- Is er iemand met wie je kunt praten als je het moeilijk hebt?

### 4. Wie kan met jou meedenken en waarover?

Zet een pijl naar deze persoon in de cirkel

### 5. Wat kan diegene voor je doen als dat nodig is?

Bedenk hoe diegene er voor jou kan zijn, en hoe jullie er voor elkaar kunnen zijn. Wat kan diegene doen? Wat kun jij doen? Maak het zo concreet mogelijk.

**Dit is jouw netwerkkaart. Verandert er iets in je netwerk? Verander de pijlen, of maak de cirkel opnieuw.**