

# Het sociale netwerk

**Contact met familie, buren en vrienden maakt een mens gelukkig. Dat geldt ook voor mensen die verhuisd zijn naar een verpleeg- of verzorgingshuis. Op welke manier kun je als zorgmedewerker bijdragen aan een betrokken sociaal netwerk?**

Sociale contacten dragen bij aan het welbevinden van mensen. Van de mensen die dagelijks contact met familie hebben, zegt 87 procent gelukkig te zijn. Hebben mensen minder dan één keer per maand contact, dan is dat 60 procent, blijkt uit onderzoek van het CBS. Ook contact met vrienden of buren maakt mensen gelukkig.

Voor ouderen geldt dat evengoed als voor iedereen. De meeste thuiswonende ouderen maken deel uit van een sociaal netwerk. Deze groep van familie, vrienden en buren zorgt voor aandacht, gezelligheid en biedt ondersteuning. Verhuist iemand naar een verpleeg- of verzorgingshuis, dan gaat dit netwerk niet altijd als vanzelf mee. Vaak komen er minder mensen dan voorheen over de vloer.

Het achterblijven van het netwerk heeft verschillende oorzaken. Soms is sprake van een lange reistijd. Ook hebben veel mensen het druk met werk, zorg én gezin. Ensoms is sprake van verpleeghuisvrees. Mensen voelen zich dan onprettig in een verpleeghuisomgeving en komen liever niet.

## Drie tips om het netwerk te betrekken

Willen bewoners hetzelfde leven als thuis voortzetten, dan is het belangrijk dat hun sociale netwerk zo veel mogelijk in tact blijft. Zorgmedewerkers kunnen hier een ondersteunende rol in spelen. Deze drie tips bieden een helpende hand.

### Tip 1: Communiceer met zoveel mogelijk familieleden

Zorgmedewerkers zijn geneigd om alleen met de eerste contactpersoon te communiceren. Een gemiste kans, want hierdoor voelen andere familieleden zich minder verbonden en verwatert het contact met hun naaste. Een misvatting die hierbij een rol speelt, is dat zorgverleners volgens de wet alleen met de eerste contactpersoon mogen communiceren.

Hier wordt informeren vaak verward met instemmen met behandeling. Twee wetten worden door elkaar gehaald: de Wet Geneeskundige Behandelingsovereenkomst en de Privacywet. Alleen: geen van beide wetten schrijft voor dat er enkel met de eerste contactpersoon gecommuniceerd mag worden. Informeren en communiceren kan met alle familieleden.



# vergroot het geluksgevoel

## Tip 2: Breng de sociale contacten vroegtijdig in kaart

Een ecogram is een hulpmiddel om de sociale contacten van een cliënt in kaart te brengen. Het laat de omvang en de kwaliteit van het netwerk zien. Het brengt de familie in beeld en andere personen waarmee de bewoner een persoonlijke verbinding heeft. Denk aan vrienden, medebewoners, kennissen, collega's en geestelijk raadslieden. Ook zijn praktische contacten opgenomen zoals artsen, de fysiotherapeut of activiteitenbegeleiders. Het ecogram laat zien wie belangrijk is voor de cliënt en wie zorgverleners kunnen benaderen voor een activiteit.

Meer weten: [www.expertisecentrum-mantelzorg.nl/em/instrument-een-ecogram-maken-de-omgeving](http://www.expertisecentrum-mantelzorg.nl/em/instrument-een-ecogram-maken-de-omgeving)

## Tip 3: Deel online leuke dingen met de familie

Goede communicatie met familieleden en vrienden kan de relatie verstevigen en de onderlinge betrokkenheid bevorderen. Voor het onderhouden van contact biedt digitale communicatie voordelen. Mensen kunnen zelf kiezen wanneer zij online communiceren. Het is niet plaatsgebonden en informatie blijft bewaard.

Digitale communicatiekanalen bieden zorgmedewerkers een mooie kans om naasten te betrekken bij de cliënt. Bijvoorbeeld met sfeerberichten op Familienet of met leuke nieuwtjes en foto's op Facebook. Steeds meer zorginstellingen gebruiken het Familiekanaal. Dit biedt de mogelijkheid via de website naasten uit te nodigen voor activiteiten.

## Vroegtijdig versterken van het netwerk werkt

Ondersteuning bij het versterken van het netwerk van de cliënt werkt, laat ook de aanpak van Zorgorganisatie Regionale Stichting Zorgcentra de Kempen zien. Om zicht te krijgen op het sociale netwerk, gaan medewerkers van deze organisatie op huisbezoek. Vooraf vragen zij de cliënt mensen uit te nodigen die belangrijk voor hen zijn. Peet van Laar, beleidsmedewerker HRM vertelt: 'Zo bouwen we met de cliënt én zijn naasten een band op. We kijken wat belangrijk voor hen is, naar gewoontes, hoe iemand zijn leven kan voortzetten zoals gewend is. Daar maken we afspraken over. Ik ervaar door deze aanpak meer betrokkenheid van familie en vrienden.'

**Yvonne de Jong**  
Expert Familieparticipatie  
Vilans: landelijk kenniscentrum voor  
de langdurende zorg

