

MLM

Mijn Leven Met...

Wie?

Handige gids voor mensen die anderen actief willen betrekken bij hun leven en dat van hun (pleeg)kind, broer, zus, vader, moeder, oom, tante, opa, oma of ander die aan hun zorg is toevertrouwd.



MIJN LEVEN MET...

Angelique van Dam

Vooruitzien is regeren

Regeren is vooruitzien. Zo luidt het spreekwoord. Maar ik draai het graag om: vooruitzien is regeren. Want om te kunnen regeren, moet je vooruitkijken. En om vooruit te kunnen kijken, moet je weten waar je staat. Vaak neem je daarvoor te weinig tijd. Maar je kunt de volgende stap pas zetten als je zicht hebt op je huidige situatie en op dat wat voor je ligt. Je kunt inspelen op omstandigheden als je nét wat verder kunt kijken dan de dag van vandaag. De toekomst lijkt vaak ver weg, maar is in de praktijk dichterbij dan je denkt. Als je wilt weten wat je vandaag gaat doen om morgen een volgende stap te zetten, moet je eerst kijken, je plaats bepalen en vervolgens vooruitzien. Dan kun je de regie nemen – regeren – over de stappen die je wilt zetten. MLM – Mijn Leven Met... wil je daarbij tot steun zijn.

Bedankt, Nico en Netty!

Een woord van dank wil ik richten aan Netty van der Sloot, Nico de Louw en het bestuur van Stichting Tatem. Als bestuurders van Stichting OSANI hebben Netty en Nico in 2014 besloten het werk van OSANI aan mij over te dragen en de stichting te ontbinden. Ik ben dankbaar dat ik het vertrouwen heb gekregen om het gedachtegoed van OSANI te vertalen naar MLM-producten en -diensten. Ik kijk terug op een boeiende en leerzame periode van ruim vier jaar binnen de stichting en zal niet vergeten dat Nico en Netty de basis hebben gelegd voor mijn werk. Het bestuur van Stichting Tatem heeft mij de afgelopen twee jaar gesteund en geïnspireerd om door te gaan met de ontwikkeling van MLM – Mijn Leven Met... Wie? Dit boek, is een mooi voorbeeld dat het betrekken van andere mensen bij je leven werkt!

Angelique van Dam

Inhoudsopgave

‘Wie is er voor mijn kind als ik er niet meer ben?’	4
‘Ik moest zorgen dat Berd er niet alleen voor kwam te staan’	5
MLM – Mijn Leven Met... Wie?	6
Een praktische aanpak	8
Hoofdstuk 1. De MLM-relatiekaart	11
1.1.1. Doel en gebruik van de MLM-relatiekaart	12
1.1.2. Indeling van de MLM-relatiekaart	13
1.2. Twee MLM-relatiekaarten	14
1.2.1. Het invullen van de MLM-relatiekaart in drie stappen	15
1.3. Wat de MLM-relatiekaarten laten zien	21
Hoofdstuk 2. Meer dan de kale feiten	25
2.1. Relaties in beeld, beeld bij de relaties	25
2.2. Jij en SAM: de verhalen	25
2.3. Wees creatief	27
2.4. Een waardevolle bijdrage	27
Hoofdstuk 3. MLM-routeplan	29
3.1. Doel en route bepalen	29
3.2. De wensen van jou en van SAM	29
3.3. Actiepunten	30
3.4. De route is bepaald	32
Werkblad 1. Wie ben jij?	33
Werkblad 2. Wie is SAM?	36
Werkblad 3. Het routeplan	39
Werkblad 4. Het journaal	41
Werkblad 5. Praktische zaken	42
Begrippenlijst	46
Wetenschappelijke feiten en achtergronden	47

'Wie is er voor mijn kind als ik er niet meer ben?'

Een confronterende vraag, die indertijd door de Stichting OSANI is opgepakt. Als toenmalig directeur van het Fonds verstandelijk gehandicapten heb ik dat initiatief graag financieel ondersteund. De zorg van deze ouders is immers zo goed invoelbaar.

Toen OSANI haar werk overdroeg aan Angelique van Dam, kwam het werk onder een nieuwe naam – MLM – Mijn Leven Met... Wie? – in de deskundige handen en onder de bestuurlijke hoede van de Stichting Tatem.

'Wie is er voor mijn kind...?' Het is een begrijpelijke en vanzelfsprekende vraag, maar het antwoord erop is niet eenvoudig. Dat heeft alles te maken met onze huidige maatschappelijke verhoudingen, de mate van individualisering en met ons denken over zorg en ondersteuning.

Dankzij de deskundige en gedreven inzet van Angelique ligt er nu een boek waarmee ouders, dierbaren en anderen die verantwoordelijk zijn voor mensen met een blijvende zorg- en ondersteuningsvraag praktisch aan de slag kunnen. Om daarmee hun eigen sociale omgeving in beeld te krijgen en van daaruit de noodzakelijke (toekomstige) ondersteuning van hun 'kind' te organiseren.

Deze cursus zou naar mijn idee beschikbaar moeten komen voor iedereen die te maken heeft met dit vraagstuk. De vraag 'Wie is er voor mijn kind als ik er niet meer ben?' mag voor geen van deze ouders, dierbaren en zorgverantwoordelijken onbeantwoord blijven!



Theo van Loon
Voorzitter Stichting Tatem

'Ik moest zorgen dat Berd er niet alleen voor kwam te staan'

Toen ik na het overlijden van de ouders van Berd ('57) in 1999 zijn pleegmoeder werd, was het me meteen duidelijk: ik moest zorgen dat Berd er niet alleen voor kwam te staan. Ik had alleen geen idee hoe ik dat moest aanpakken. Berd had alleen mij en zijn zorgprofessionals. Ik was dan ook erg blij dat we in 2002, samen met een aantal ouders die een kind met een beperking hebben, onszelf en elkaar openlijk de vraag stelden: 'Wie is er voor mijn kind als ik er niet meer ben?' 'Wie zal hem of haar liefde geven en beschermen?' 'Wie geeft die aai over de bol?' 'Wie stuurt een kaartje, belt op of gaat een kopje koffie drinken bij mijn kind?' 'Wie zorgt ervoor dat hem of haar niets overkomt?'

Tijdens de bijeenkomst in 2002 bleek dat veel meer ouders met die vraag worstelden, zich er geen raad mee wisten. In 2004 zag Stichting OSANI het licht. Tien jaar later heb ik als voorzitter het werk overgedragen aan Angelique van Dam. Zij heeft ons werk vertaald naar een aanpak die voor iedereen een steuntje in de rug kan zijn bij het beantwoorden van die moeilijke vraag.

Werkt de aanpak? Ik kan die vraag uit persoonlijke ervaring met ja beantwoorden. Nu Berd door mijn leeftijd en gezondheid niet meer op mij kan rekenen, kan ik met een gerust hart vaststellen dat er – mede dankzij de MLM-aanpak – een groep mensen om hem heen staat waarop hij kan rekenen als ik er niet meer ben.



Netty van der Sloot
Pleegmoeder van Berd en
ex-voorzitter Stichting OSANI

MLM – Mijn Leven Met... Wie?

MLM – Mijn Leven Met...Wie? wil je laten zien dat er een antwoord kan komen op de vraag 'Wie is er voor mijn kind als ik er niet meer ben?'. Dat er oplossingen kunnen worden gevonden als je anderen uitnodigt om deel te nemen aan jouw leven.

Naast het boek is er een digitaal platform: **MLM-mijnlevenmet.nl**. Door je te registreren kun je gebruikmaken van een persoonlijke werkomgeving, die je op jouw manier kunt invullen en gebruiken.

MLM – Mijn Leven Met... vindt dat:

- iedereen zijn eigen leven leeft.
- iedereen anderen nodig heeft om dit te realiseren.
- iedereen het recht heeft uitgedaagd te worden om zijn leven naar eigen inzicht en overtuiging in te richten.

In alles wat je doet, sta jij voorop. Zonder jezelf kom je nergens en krijg je niets voor elkaar. Jij bepaalt ook op welke wijze je anderen in jouw leven wilt betrekken. Je hebt anderen nodig om het leven vorm te geven. Andere mensen vergroten de kans op een veilig en geborgd bestaan voor jou en je naasten.

Samengevat kun je zeggen dat MLM – Mijn Leven Met uitgaat vanuit drie overtuigingen:

- Mensen maken het verschil.
- Betrek anderen bij je leven.
- Morgen begint vandaag.

'Wie is er voor mijn SAM* als ik er niet meer ben?'

Vanuit die onzekerheid spreekt MLM jou aan en stimuleert je om aan de slag te gaan met de vragen die je beantwoord wilt zien. Een belangrijke vraag is: 'Wie is er voor mijn kind als ik er niet meer ben?' MLM – Mijn Leven Met... Wie? is een aanpak die je helpt om antwoorden te vinden.

Van Stichting OSANI naar MLM – Mijn Leven Met... Wie?

'Wie is er voor mijn kind als ik er niet meer ben?', vroegen ouders met kinderen met een beperking zich af tijdens een discussie bijeenkomst in 2002. Ze vormden een werkgroep om samen na te denken over mogelijke oplossingen.

In 2003 kwamen Vicky Cammack en Al Atmansky, de oprichters van PLAN Canada, naar Nederland. Ze vertelden over PLAN en over hoe ouders in Canada de handen ineen hadden geslagen om een goede toekomst te waarborgen voor hun kinderen met een beperking; ook als zij er niet meer voor hen zouden zijn. De toehoorders waren enthousiast. Zoiets moest er ook in Nederland komen! In 2004 werd Stichting OSANI opgericht om het PLAN-concept ook voor de Nederlandse situatie geschikt te maken.

In 2014 droeg de stichting haar werk over aan Angelique van Dam. Zij heeft al haar ervaring en kennis gebruikt om het gedachtegoed om te zetten in een praktisch aanbod, dat niet alleen bruikbaar is voor ouders van kinderen die van zorg afhankelijk zijn, maar ook voor hun broers, zussen, kinderen, andere familieleden, partners of wettelijke vertegenwoordigers. Degene om wie het draait – de mens die zorg behoeft – noemen we daarom: SAM. Dat is een jongens- en een meisjesnaam en tevens de afkorting van: Samen is Alles Mogelijk. In 2015 werd Mijn Leven Met (MLM) als nieuwe naam gekozen voor het werk dat jarenlang binnen Stichting OSANI werd gedaan.

* SAM: Samen Alles Mogelijk, de afkorting die staat voor degene die aan jouw zorg of verantwoordelijkheid is toevertrouwd.

Een praktische aanpak

Voor je ligt het boek dat hoort bij de praktische aanpak Mijn Leven Met... – Wie? (MLM – Wie?). Het wijst je de weg en geeft je zicht op het relatielandschap van jezelf en van jouw SAM en op de stappen die je kunt zetten. Je werkt met de MLM-relatiekaarten en het MLM-routeplan.

De aanpak is gebaseerd op de wezenlijke vraag van ouders en anderen die verantwoordelijk zijn voor iemand die van hen afhankelijk is: 'Wie is er voor mijn SAM als ik er niet meer ben?'

Onder het motto 'morgen begint vandaag' word je uitgedaagd om die vraag niet voor je uit te schuiven, maar ermee aan de slag te gaan. Het antwoord is vaak niet vanzelfsprekend en het vinden ervan vergt tijd en aandacht. Hoe eerder je aan die zoektocht begint, hoe meer tijd je hebt om het leven zo in te richten dat je je geen, of in ieder geval minder, zorgen over de toekomst hoeft te maken.

Het invullen van de MLM-relatiekaarten en het MLM-routeplan zet je aan het denken over de situatie van nu en over wat je zou willen voor de toekomst. Het prikkelt je om te kijken naar de mensen om je heen en het stimuleert je om na te denken over hun betekenis. Al deze informatie kun je gebruiken om te bepalen wat je volgende stap is.

Want: vooruitzien is regeren. Vooruitzien begint bij: weten waar je staat. De MLM-relatiekaart is concreet, praktisch en realistisch, net als de vervolgstappen die je voor jezelf en jouw SAM gaat maken. Het doel is om het leven zo in te richten dat jouw SAM kan rekenen op anderen als jij er niet meer bent.

MLM – Wie? in drie stappen

Stap 1. Vertrekpunt bepalen door jouw situatie en die van SAM in beeld te brengen. Welke mensen spelen een rol in jouw leven en dat van SAM of zouden dat kunnen doen? Door het invullen en analyseren van de relatiekaarten krijg je zicht op de mensen die om jou en SAM heen staan en wat ze voor je (kunnen) betekenen.

Stap 2. Stip op de horizon plaatsen door de gewenste uitkomst te beschrijven en door in beeld te brengen wat jij en jouw SAM nu en in de toekomst belangrijk vinden.

Stap 3. Route bepalen door de vervolgstappen te bepalen en actie te ondernemen.

Voor iedereen die aan de slag gaat met MLM – Mijn Leven Met... zijn de eerste drie stappen hetzelfde. De uitkomsten en de vervolgstappen kunnen voor iedereen anders zijn.

Opbouw van dit boek

Dit boek bestaat uit drie hoofdstukken waarin de drie stappen worden uitgewerkt. Achterin vind je een aantal werkbladen, waarop je je eigen informatie kunt invullen. De werkbladen kun je ook bestellen of downloaden op de site: MLM-mijnlevenmet.nl. Je kunt tevens een map bestellen die je vult met informatie die jij van belang vindt. Zo creëer je een document dat overdraagbaar is aan alle mensen die je bij jouw leven en dat van SAM betreft. Door persoonlijke achtergronden, gebeurtenissen en ontwikkelingen toe te voegen geef je kleur aan de informatie. Je geeft anderen de kans om meer te weten dan alleen de kale feiten. Daarnaast laten gebeurtenissen en ontwikkelingen door de jaren heen zien welk pad je hebt bewandeld. Door anderen daarbij te betrekken vergroot je de kansen op een prettig leven voor jouw SAM.

Waarom deze aanpak?

Jouw SAM is in grote mate afhankelijk van jouw initiatief en doorzettingsvermogen. Als jij er niet meer bent, is hij of zij van anderen afhankelijk. Om die verandering op te vangen heb jij andere mensen nodig, en dat zijn niet alleen de professionals in de zorg. Door vandaag mensen uit te nodigen en ze te betrekken bij je leven en dat van SAM wordt hij of zij zichtbaarder en kunnen anderen in jouw voetsporen treden. Zo krijgt jouw SAM ook de kans om op zijn of haar manier relaties met die anderen op te bouwen. Juist die band is de basis voor een geborgd en veilig leven, ook als jij er niet meer bent. Je kunt de toekomst met een gerust(er) hart tegemoet zien als je vandaag begint mensen te betrekken bij je leven en dat van jouw SAM.

Het belangrijkste resultaat

Het belangrijkste resultaat heb je behaald als je op iedere Wie-vraag een andere naam dan die van jezelf kunt geven. Deze MLM-aanpak nodigt je daartoe uit. Je bepaalt vervolgens zelf welke stappen je wilt nemen om het door jou gewenste resultaat te bereiken. Maar het is minstens zo belangrijk dat je beseft dat er door welke oorzaak dan ook morgen iets kan veranderen in je leven en dat van jouw SAM. Deze aanpak geeft je houvast om te kijken naar de betekenis van deze mogelijke verandering voor jullie levens en relatie. Het is, kortom, een onderwerp dat blijvend je aandacht verdient.

1. De MLM-relatiekaart

1.1 Inleiding

Dit hoofdstuk gaat over de MLM-relatiekaart. In de MLM – Wie?-aanpak spreken we over SAM. Daarmee bedoelen we degene die aan jouw zorg is toevertrouwd of voor wie jij verantwoordelijk bent. Dat kan je (pleeg)kind, vader, moeder, zus, broer, neef, nicht, opa, oma, degene van wie je wettelijk vertegenwoordiger bent of een andere direct betrokkene zijn. SAM is zowel een meisjes- als een jongensnaam en het is tevens de afkorting voor Samen is Alles Mogelijk. Vervang SAM door zijn of haar naam en de MLM-aanpak wordt jóúw aanpak.

SAM heeft niet alleen jou, maar ook anderen nodig; is het niet op korte, dan wel op de langere termijn. Met de MLM-relatiekaart krijg je inzicht in de contacten om jou en om SAM heen. De eerste stap is om jouw en SAM's relaties in kaart te brengen door ze, letterlijk, op de kaart te zetten. Door dit te doen denk je na over hun betekenis en intensiteit.

1.1.1. Doel en gebruik van de MLM-relatiekaart

Wat brengt de MLM-relatiekaart in beeld?

- De MLM-relatiekaart maakt zichtbaar welke mensen er in je omgeving zijn, maar laat ook zien welke relaties of contacten er (nog) ontbreken.
- De MLM-relatiekaart maakt zichtbaar welke mensen een rol spelen in jouw leven (en in het leven van SAM) en waar ze wonen of gevestigd zijn.
- De MLM-relatiekaart geeft handvatten om de volgende stap te bepalen.
- De MLM-relatiekaart laat zien wat het betekent als een contact (onverhoopt) verdwijnt.

Hoe gebruik je de MLM-relatiekaart?

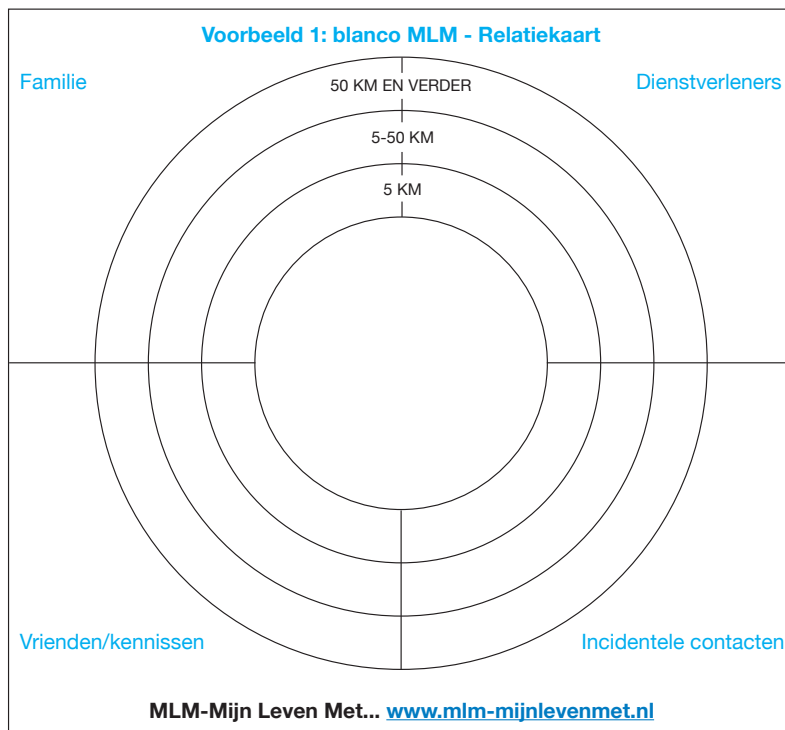
Je gebruikt de MLM-relatiekaart als een hulpmiddel bij het vinden van antwoorden. Vraag je daarbij telkens af: wie kan ik hierbij betrekken?

Heb je de MLM-relatiekaart ingevuld, dan is één blik erop voldoende om te weten bij wie binnen jouw relatielandschap je kunt beginnen om antwoorden of oplossingen te vinden. Wat de uitkomst ook is, het geeft je een handvat voor een volgende stap.

1.1.2. Indeling van de MLM-relatiekaart

De MLM-relatiekaart is ingedeeld in vier kwadranten en drie cirkels.

Gebruik kleurpotloden en een liniaal bij het invullen van de kaart.



Je bent niet alleen

MLM – Wie? kan altijd met je meekijken en -denken als je daar behoefte aan hebt. Neem contact op met onze helpdesk via het platform: MLM-mijnlevenmet.nl. Daar vind je ook anderen die je misschien kunnen ondersteunen.

De middencirkel

Je maakt altijd twee relatiekaarten. In het midden van de ene relatiekaart, plaats je een foto van jezelf, in de andere van jouw SAM. Deze middencirkel staat ook voor de plaats waar jij (of SAM) woont.

Vier kwadranten

- Familie: kinderen, broers, zussen, neven, nichten, ooms, tantes, opa's, oma's;
- Vrienden en kennissen: de mensen met wie jij of SAM vriendschappelijke banden hebben;
- Dienstverleners: alle mensen die door jou of SAM voor een dienst worden betaald, van de bakker tot de zorgprofessional;
- Incidentele contacten: dit zijn de mensen die jij of SAM ontmoet bij sociale activiteiten, zoals clubs, verenigingen, straatfeesten en cetera; het zijn vormen van contact op incidentele, misschien zelfs toevallige basis.

Doe het jaarlijks

Bekijk de MLM-relatiekaart jaarlijks, zoals je dat ook doet met je financiën.

De cirkels eromheen

De cirkels om de middencirkel heen staan voor de fysieke afstanden tussen jou (of SAM) en de relaties.

- | | |
|--------|--------------------------------------|
| 0-5 | km: dichtbij (in de buurt) |
| 5-50 | km: bereikbaar, maar niet om de hoek |
| 50-... | km: op afstand. |

De afstanden geven de fysieke bereikbaarheid van je relaties weer. Ondanks alle huidige digitale mogelijkheden blijf je in het leven 'echte' mensen nodig hebben die binnen afzienbare tijd bij jou of SAM kunnen zijn. Afstand is een essentieel onderdeel van het in beeld brengen van je relaties op de MLM-relatiekaart.

Vijf kleurpotloden en een liniaal

Bij het invullen van de MLM-relatiekaart heb je vijf kleurpotloden en een liniaal nodig. Met kleuren maak je duidelijk hoe belangrijk een relatie voor jou (en SAM) is. Met de lijnen geef je de bestendigheid van de relatie aan.

Schrijf het op!

Schrijf al je vragen, gedachten en reacties tijdens het invullen van de relatiekaarten op. Je kunt dat op het digitale platform doen of in de map die bij dit boek hoort. Daar vind je ook anderen die je misschien kunnen ondersteunen.

1.2 Twee MLM-relatiekaarten

Je vult altijd twee MLM-relatiekaarten in: één keer om je eigen relaties in kaart te brengen, en één keer voor die van SAM. Vul de kaarten in met de gegevens van vandaag! Niet die van gisteren en niet die van morgen, het gaat om vandaag. Het resultaat is de input voor het gesprek dat gaat over morgen. Uiteindelijk is het belangrijk dat SAM voldoende mensen om zich heen heeft. De ervaring leert dat jij veelal de bron van de contacten en relaties bent. Maar het gaat er juist om dat jouw SAM niet altijd op jou kan blijven steunen. Voor die mogelijke toekomst wil jij jezelf vervangbaar maken. Hoe eerder je de huidige situatie inzichtelijk maakt, hoe beter je de route daarheen kunt bepalen.

Iedere SAM is anders

Iedere SAM is anders. Jij kunt de MLM-relatiekaart voor SAM invullen. Je kunt het ook samen met hem of haar doen. Of je kunt SAM zijn of haar eigen kaart laten invullen en er zelf ook eentje voor SAM maken. Kijk eens naar de overeenkomsten en verschillen. Dat kan verrassende informatie opleveren en biedt op z'n minst "food for thought" of interessante gespreksstof. Daar vind je ook anderen die je misschien kunnen ondersteunen.

1.2.1. Het invullen van de MLM-relatiekaart in drie stappen

De MLM-relatiekaarten invullen vergt drie stappen.

Stap 1: neem twee blanco MLM-relatiekaarten

Jouw kaart

- Maak een overzicht (zie het voorbeeld in tabel 1) van je relaties en deel ze in per categorie, per kwadrant.
- Plaats je foto in de binnenste cirkel op de kaart.
- Zet je relaties in de cirkels eromheen, op basis van de fysieke afstand.

SAM's kaart

- Maak een overzicht van SAM's relaties en deel ze in per categorie, per kwadrant.
- Plaats SAM's foto in de binnenste cirkel op de kaart.
- Zet SAM's relaties in de cirkels eromheen, op basis van de fysieke afstand.

Tabel 1 - Voorbeeld

Naam	Leeftijd	Kern woord	Categorie	Afstand	Kleur	korte omschrijving
Moeder	86	moeder	familie	70 km		
Ali	n.v.t.	groenteboer	dienstverlener	1 km		
Betty/Aad	74/71	vrienden van de tuin	vrienden/kennissen	35 km		
Saskia	?	lid van de loopvereniging	incidentele contacten	4 km		
Anneke	50	accountant	kennis	15 km		



Jij bepaalt waar je de relatie positioneert, elke relatie kan maar één keer op de kaart staan. Vervolgens maak je met stippen (en namen) zichtbaar waar iedereen staat. Een voorbeeld van een ingevulde kaart per stap zie je hieronder uitgewerkt.

Stap 2: waardeer je relaties en geef ze een kleur

Met een kleur geef je de waarde en betekenis van een relatie aan. Je hebt de keuze uit vijf kleuren (zie het schema hieronder). Alleen jij kunt de relatie op waarde schatten. Het is van belang dat je je afvraagt wat deze relatie voor jou in je leven betekent. Waarom hecht je er waarde aan? Hoe belangrijk is deze persoon in jouw leven of dat van SAM? Het is een vraag die we ons niet of nauwelijks stellen. Wij vragen je om dat wel te doen. Wees eerlijk. Deze stap geeft kleur aan jouw relatielandschap.

Kleur	Jouw waardering
Rood	Rood hoort bij een relatie aan wie je altijd iets kunt vragen. Je kunt op hem of haar rekenen.
Groen	Groen staat voor een relatie waarin je potentie ziet, een relatie die kan groeien.
Blauw	Blauw staat voor een goede relatie, maar niet iemand aan wie je direct iets zou vragen.
Geel	Geel is een relatie bij wie je je hart kunt luchten, iemand die echt geïnteresseerd is.
Grijs	Grijs staat voor een relatie waarover je geen mening hebt. Geen van de andere kleuren is van toepassing.

Lijn of stippellijn

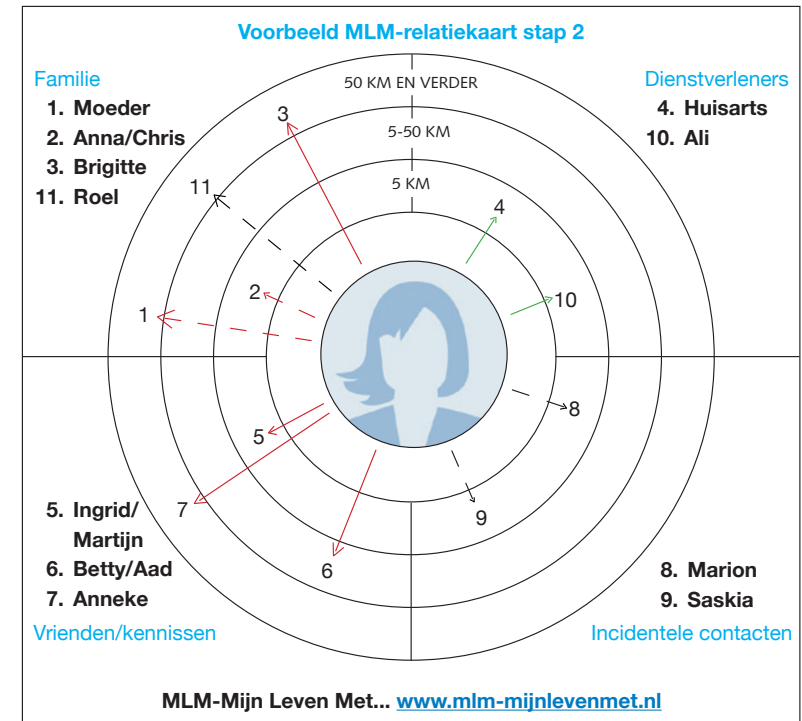
Als je je relaties een kleur hebt gegeven, kun je met een doorlopende of een onderbroken lijn aangeven hoe zeker of onzeker een relatie is. Een doorlopende lijn is een relatie waarvan je zeker bent, bij een onderbroken lijn ben je daar niet zo zeker van. Trek een lijn vanuit de middencirkel naar een relatie in een van de cirkels eromheen. Doe dit op de twee kaarten, die van jou en die van SAM.

Tabel 2 - voorbeeld

Naam	Leeftijd	Kernwoord	Categorie	Afstand	Kleur	Korte omschrijving
moeder	86 jaar	moeder	familie	70 km	rood/ onderbroken lijn	op afstand, ik zorg voor haar
Ali	n.v.t.	groenteboer	dienstverlener	1 km	grijs/lijn	goed contact, indien nodig zou ik hem wat kunnen vragen
Betty/Aad	74 - 71 jaar	vrienden tuinclub	vrienden/ kennissen	35 km	rood/lijn	zijn er voor mij, overwinteren in Spanje
Saskia	?	ook lid van de loop vereniging	incidentele contacten	4 km	groen/ onderbroken lijn	er is een klik, dat geeft potentie
Anneke	50 jaar	accountant	vrienden/ kennissen	15 km	rood/lijn	puur zakelijk, regelt financiën

Alle stippen op de kaart, jouw (of SAM's) relaties, zijn nu via een gekleurde lijn met jou verbonden. Dit lijntje kan een stevige doorlopende zijn, maar ook een minder stevige, onderbroken. Trek eerst de doorlopende lijnen.

Welke relaties zijn zo stevig (in principe onbreekbaar) en blijven altijd, wat er ook gebeurt? Denk aan een zus bijvoorbeeld: die band blijft. Maar hij kan wel veranderen als zij naar het buitenland verhuist of om een andere reden wegvalt.



Wees kort door de bocht!

Durf kort door de bocht te zijn! Stel je de vraag: wat voegt deze relatie toe aan mijn leven? Wat héb ik aan deze persoon? Je hoeft het iemand niet direct te vertellen, maar wees in ieder geval eerlijk tegen jezelf!

Confronterend?

Wellicht vind je deze stap confronterend. Wees gerust, daarin sta je niet alleen. Het nadenken over onze relaties en ze een waarde toekennen is geen alledaagse bezigheid. Maar in een situatie waarin de aanwezigheid van anderen het verschil kan maken in het leven van jouw SAM, is het belangrijk om te kijken welke mensen je om je heen hebt en hoe je hen (meer) kunt betrekken bij jouw leven en dat van SAM.

Unieke situatie

Nu je stap 1 en stap 2 achter de rug hebt, zie je langzaam maar zeker twee 'relatielandschappen' ontstaan: dat van jou en dat van SAM. Je krijgt een steeds beter beeld van de situatie. De uitkomst van je inventarisatie heeft uitsluitend betekenis voor jezelf en voor jouw SAM. Er bestaat geen goed of fout, geen beter of best. Iedere relatie heeft zijn persoonlijke waarde in jouw relatielandschap van dit moment.

Stap 3: Leg de onderlinge relaties tussen jouw contacten vast

De mensen om jou en SAM heen, de relaties die zij met jullie hebben en de relaties die ze met elkaar hebben, vormen als het ware een weefwerk. En net als bij een echt weefwerk geldt: hoe meer lijntjes, hoe sterker het is. De kracht van het weefwerk bepaalt hoe je gebeurtenissen in jouw leven of dat van SAM kunt opvangen. Hoe groter die kracht, hoe minder kwetsbaar je bent. De relatiekaart helpt je inzicht te verkrijgen in de eventuele gevolgen van een (relationele) verandering of gebeurtenis. Daardoor kun je er beter op anticiperen en je maatregelen treffen. Het doel van deze stap is om de onderlinge relaties tussen jouw contacten vast te leggen. Wie kent elkaar? Met een potloodlijn verbind je de mensen onderling. Ook dit doe je uiteraard weer voor beide MLM-relatiekaarten.

Het eindresultaat: twee ingevulde MLM-relatiekaarten

Voor je liggen nu twee relatielandschappen, waarop je de stand van zaken van vandaag ziet. De kaarten geven je veel informatie. Ze zijn niet statisch, ze veranderen als er wijzigingen zijn, wanneer iemand verhuist of fulltime gaat werken bijvoorbeeld. Soms komt er een relatie bij of verandert de kwaliteit doordat het contact intensiever of juist minder intensief wordt. Een verandering kan leiden tot een kleine of grote verschuiving in jouw relatielandschap of dat van SAM. Als SAM bijvoorbeeld verhuist naar een andere stad of dorp, kan dat grote gevolgen hebben voor zijn relatielandschap. Het is de moeite waard om de relatiekaarten dan opnieuw in te vullen.

1.3 Wat de MLM-relatiekaarten laten zien

De relatiekaarten brengen in beeld welke mensen een rol spelen in jouw en SAM's leven. De kaarten vertellen het verhaal van jullie beiden en laten je zien wie er voor jou en SAM (kunnen) zijn. De kaarten maken ook inzichtelijk welke mensen er (nog) niet zijn. We adviseren je nu om de volgende drie stappen te zetten.

Stap 1. Je eerste indruk

Wat is je eerste reactie als je naar de kaarten van jou en SAM kijkt? Alle reacties zeggen iets over jou en over SAM en er is geen reactie goed of fout. Ben je verrast door de uitkomst? Geschrokken misschien? Ben je opgetogen of terneergeslagen? Borrelen er allemaal ideeën op of denk je: wat moet ik hier nu mee? Schrijf die reacties op, zonder een blad voor je mond te nemen, zonder te oordelen. Je kunt deze input goed gebruiken. Bijvoorbeeld om erover in gesprek te gaan met andere mensen.

Stap 2. Ga erover in gesprek

Om de betekenis van de relatiekaarten goed te doorgronden is het belangrijk om ze nader onder de loep te nemen. Een uitermate effectieve manier is om er met iemand anders over te praten. Wat valt op aan de kaarten? En wat betekent dat eigenlijk? Doe dit niet alleen voor je eigen kaart, maar ook voor die van SAM.

Je kunt jezelf deze vragen stellen:

- Zijn er lege kwadranten (kwadranten zonder relaties)?
- In welk kwadrant zitten de meeste relaties?
- Welke kleur overheerst op de kaart?
- Zijn er veel onderbroken lijnen?
- Zijn er veel onderlinge relaties tussen jouw contacten?
- Zitten veel mensen bij je in de buurt of juist ver weg?

Vergelijk nu jouw kaart met die van SAM.

- Zijn er verschillen?
- Zo ja, welke?
- Zijn er overeenkomsten?
- Zo ja, welke?

Een ander belangrijk gespreksonderwerp is de spreken over: de verwachtingen die jij (en SAM) over de relaties hebben en de wederkerigheid ervan. Op de relatiekaarten staan mensen die belangrijk voor jou en SAM zijn. Jij weet waarom dat zo is, bijvoorbeeld omdat je altijd even stoom kunt afblazen, advies kunt vragen of de auto kunt lenen. Maar weten en ervaren zij dat ook zo? Ga dat gesprek eens aan met de mensen die jij belangrijk vindt. Vertel ze wat ze voor je betekenen en welke verwachtingen je over de relatie met hen koestert. Controleer of dat klopt. Is dat het geval, dan is dat niet alleen prettig, maar leidt het soms zelfs tot een intensivering van die band. Kloppen jouw verwachtingen niet (helemaal), dan biedt het de gelegenheid

om je verwachtingen bij te stellen of is de ander misschien bereid en in staat om een tandje bij te zetten. Het is hoe dan ook belangrijk om te weten.

Stap 3. Je eerste bevindingen

Het is nu tijd om je eerste bevindingen te benoemen. Die bepalen je volgende stap. Ook bij deze stap kan het helpen om anderen erbij te betrekken. Zo krijg je niet alleen meer informatie, maar bouw je tegelijkertijd aan een grotere betrokkenheid van mensen bij jouw situatie en die van SAM.

Neem de kaarten van jou en SAM voor je en sta stil bij de volgende vragen:

- Wat kun je zeggen over de aanwezigheid/betrokkenheid van familie?
- Van vrienden en kennissen?
- Van dienstverleners?
- Van incidentele relaties?
- Wat kun je zeggen over de nabijheid (de fysieke afstand) in relatie tot de betrokkenheid van een relatie?
- Wat vind je van de onderlinge betrokkenheid tussen de mensen in je relatielandschap? Kennen ze elkaar of kennen ze alleen jou (of SAM)?
- Hoe kijk je naar het relatielandschap van SAM?
- Wat is je algehele conclusie?
- Ben je tevreden over het relatielandschap of is verbetering wenselijk? Zo ja, op welke vlakken?

Nu je de MLM-relatiekaarten hebt ingevuld en bekeken, heb je een eerste beeld van het relatielandschap van jou en van SAM gekregen, van het weefwerk en de kracht ervan. Wellicht heb je door al deze informatie al een volgende stap in gedachten. Alvorens daarmee aan de slag te gaan is het van belang de basis uit te breiden en meer feiten te verzamelen. Daarover gaat hoofdstuk 2.

**'Eerlijk gezegd,
schoven we
later altijd
weer vooruit!'**

Ouders van Paul

2. Meer dan de kale feiten

2.1 Relaties in beeld, beeld bij de relaties

Voor de mensen die betrokken zijn bij jouw en SAM's leven of daar straks een grote rol in zullen spelen, is het van onschatbare waarde dat je jouw leven en dat van SAM in beeld brengt. Niet alleen de belangrijke, maar ook de ogenschijnlijk onbelangrijke zaken. Je kunt dit op allerlei manieren doen: door filmpjes, foto's of geluidsopnames te maken, door brieven, teksten of dagboeken te schrijven en vooral: door gezamenlijk activiteiten te ondernemen. Hoe meer jij én SAM jullie leven met anderen delen, hoe groter de kans dat hij of zij, als jij er niet meer bent, een beschermd en goed leven kan hebben. Door dat nu al te doen pluk je meteen de vruchten, want het biedt je de mogelijkheid de zorg én de plezierige ervaringen met de mensen om je heen delen. Je zult zien dat dit je meer rust geeft. Je biedt anderen bovendien de kans om iets voor jou en SAM te kunnen betekenen.

Méer dan zorgen en regelen

Door het vele zorgen en organiseren heb je soms de tijd of de gelegenheid niet om stil te staan bij al het andere dat er óók is.

Bij het leven zelf, met al zijn mooie en nare dingen, met al zijn positieve en negatieve emoties. Verhalen vertellen helpt je om dat wél te doen. Je schenkt er aandacht aan.

En: wat aandacht krijgt, groeit.

2.2 Jij en SAM: de verhalen

Sommige mensen zijn geboren verhalenvertellers, andere hebben een duwtje nodig. Vragen beantwoorden kan helpen om je verhaal helder te krijgen. Daarom vind je in de werkbladen achterin dit boek allerlei vragen. Het is aan jou om ze te beantwoorden, vragen over te slaan of toe te voegen. Je kunt tevens aan andere mensen vragen wat zij belangrijk vinden om te

weten. Ook hier geldt: hoe eerder je anderen bij dit proces betreft, hoe meer je bouwt aan het relatielandschap van jou en van SAM. Je moet het misschien wel allemaal zelf doen, maar je hoeft het niet alleen te doen.

Opdracht: vertel (alle) verhalen

Beschrijf jezelf en SAM door de vragen in de werkbladen te beantwoorden. Vul ze aan of sla ze over zoveel je maar wilt. Vertel anekdotes en wetenswaardigheden en belicht de positieve en negatieve kanten van jouw leven en dat van SAM. Wees niet beschaamd. Hoe onbeduidend je verhaal vandaag misschien ook mag lijken, het kan later van onschatbare waarde zijn voor SAM en de mensen om hem of haar heen. Bovendien veranderen verhalen door de tijd heen, ze passen zich aan door de ervaringen en inzichten die je opdoet in het leven. Door jouw verhaal nú te vertellen maak je een momentopname. Als je dit regelmatig doet, laat je anderen meeleven. Zo verzamelt SAM betrokken mensen om zich heen, mensen die met hem of haar hebben meegedeeld. Je hoeft niet alleen te schrijven. Je kunt je ook door iemand in je omgeving laten interviewen. Bijna iedereen kan tegenwoordig een (foto)camera of smartphone bedienen en een filmpje of geluidsopname maken. Het resultaat heeft een heel andere dynamiek dan antwoorden op papier.

Belicht alle kanten

De realiteit heeft vele kanten. Breng ze in beeld, niet alleen de zonnige, maar ook de schaduwzijden. Wat is moeilijk of zwaar aan je leven met SAM? Het is goed als je dat met anderen deelt. Gedeelde smart is halve smart.

Opdracht 2: vraag anderen om hun ervaringen

Vanzelfsprekend ben jij niet de enige die ervaringen met SAM heeft. Ook anderen gaan met hem of haar om en beleven dingen met jouw SAM. In die ervaringen zitten overeenkomsten, maar ook verschillen. De interactie

tussen twee mensen wordt immers bepaald door beide deelnemers en de ervaringen ontlenuen hun kleur aan die interactie. Het kan dus iets toevoegen om van anderen te weten welke ervaringen zij met SAM hebben. Vraag hen ernaar. Vraag of ze de ervaring willen vertellen, opschrijven, tekenen of welke andere uitingsvorm hen ook maar past.

2.3 Wees creatief

Schrijven, filmen, geluid opnemen: het zijn allemaal manieren om een beeld te geven van het leven van jou en van SAM. Maar er zijn er meer. Denk ook aan tekeningen, schilderijen, handwerkjes, collages. Vergeet niet: één beeld zegt meer dan duizend woorden. En breng niet alleen de bijzondere gebeurtenissen in beeld, maar ook – en vooral – je dagelijks leven en dat van SAM.

Je zou kunnen denken aan beelden van:

- jou, SAM en gezins- of familieleden;
- je buurt, leefomgeving, huis en activiteiten;
- de mensen die belangrijk voor je zijn;
- de zaken die je (dagelijks) voor SAM regelt en waarmee je hem of haar ondersteunt;
- SAM in zijn of haar dagelijks leven: ochtend- of avondritueel, dagactiviteiten, hobby's;
- vakantie of uitjes;
- andere gebeurtenissen, zoals huisarts- of ziekenhuisbezoek.

2.4 Een waardevolle bijdrage

Je hebt nu een kijkje in jouw leven en dat van SAM gegeven. Dat is een waardevolle bijdrage aan zijn of haar leven. Nu, maar ook in de toekomst, als jij er niet meer bent. In het volgende hoofdstuk vullen we deze informatie nog verder aan.

‘Nu ik mensen heb betrokken, voel ik me een stuk lichter’

Vader van Mariska

3. MLM–routeplan

3.1 Doel en route bepalen

Je hebt de MLM-relatiekaarten ingevuld, je eerste conclusies getrokken en veel informatie over jezelf en SAM verzameld. Dat zijn belangrijke stappen om je route voor de toekomst te kunnen bepalen. Voor het uitstippelen daarvan is het handig een doel voor ogen te hebben. Ook is het aan te raden om niet te grote stappen en niet te veel stappen tegelijk te willen zetten. Dat vergroot de kans op mislukking en teleurstelling alleen maar. In dit hoofdstuk geven we je actiepunten en vragen die je kunnen helpen om je doel te bepalen: wat wil je voor jou en SAM bereiken? Met behulp van de input uit hoofdstuk 1 en 2 kun je dan vervolgens de route voor dit jaar vaststellen.

Meedoen met de marathon

Als je aan de marathon van New York wilt meedoen, begin je niet gelijk met 42 kilometer hardlopen. Je bouwt op. Eerst loop je misschien rondjes van 2 kilometer, eet je wat gezonder of stop je met roken. De eindstreep halen betekent: een haalbaar doel stellen, dat bereiken en dan naar het volgende haalbare doel streven.

3.2 De wensen van jou en van SAM

Jouw wensen

Beschrijf wat jij graag voor SAM zou willen als je er niet meer bent. Beschouw het als je laatste kans om je wensen kenbaar te maken. Wat vind jij het belangrijkste voor SAM? Wat mag hem of haar absoluut niet overkomen? Hoe ziet zijn of haar leven eruit als het zou mogen doorgaan zoals jij dat wilt?

SAM's wensen

Beschrijf wat SAM graag zou willen als jij er niet meer bent. Of laat het hem of haar zelf vertellen. Stel je voor dat het de laatste kans is om zijn of haar wensen aan jou kenbaar te maken. Wat zegt SAM tegen je? Wat vindt SAM het belangrijkste? Wat wil SAM absoluut niet dat hem of haar overkomt? Hoe ziet SAM het leven als het zou mogen doorgaan zoals hij of zij dat wil?

Hoe eet je een olifant?

In heel kleine stukjes!

3.3 Actiepunten

Leg je doel en de uitkomsten uit hoofdstuk 1 en 2 bij elkaar. Neem de tijd om de informatie op je te laten inwerken. Deel je bevindingen met anderen. Vraag ze mee te kijken en mee te denken. Je hoeft het niet (allemaal) alleen te doen!

Geen haast!

Neem de tijd voor deze stap. Gun jezelf de rust om je gedachten te ordenen en bepaal de stappen die nodig zijn om je einddoel te bereiken. Laat de waan van de dag je route niet bepalen.

Opdracht 1: maak een lijst van mogelijke actiepunten

Maak een lijst van alles wat in je opkomt waar actie op zou moeten komen. Alles waarvan je denkt: daar moeten we aan beginnen, dat moeten we oppakken of dat wil ik veranderen. Selecteer nog niets, dus schrijf ook op wat op dit moment misschien helemaal nog niet haalbaar lijkt.

Opdracht 2: breng een orde in de lijst aan

Als je alles hebt genoteerd, kun je je actiepuntenlijst gaan ordenen. Daarbij kun je de volgende categorieën hanteren:

- eenvoudige, snelle acties;
- complexere opdrachten, die verschillende acties vergen;
- acties op de korte termijn (één jaar);
- acties op de lange termijn (drie jaar).

Tabel 3 - voorbeeld

	Korte termijn (één jaar)	Lange termijn (drie jaar)
Taak	<ul style="list-style-type: none"> • Zorgplan bespreken met instelling • Afspraak maken met notaris 	<ul style="list-style-type: none"> • Testament is geregeld • Zeggenschap/wettelijke vertegenwoordiging is geregeld • Inzicht in financiële positie SAM
Opdracht	<ul style="list-style-type: none"> • Bijeen roepen van familie, vrienden, kennissen • Contact leggen met andere ouders met dezelfde vragen 	<ul style="list-style-type: none"> • Zichtbare ontwikkeling in relatielandschap van SAM • Jaarlijkse bijeenkomst SAM-kring • Relatiekaart en routeplan worden jaarlijks geëvalueerd en bijgesteld

Vergeet niet: SAM! - Samen is Alles Mogelijk

Je hoeft dit alles niet alleen te doen. Vraag je omgeving om hulp en advies. Maar, vergeet ook niet waar SAM voor staat: Samen is Alles Mogelijk! Dus kom je er niet uit, schakel dan MLM – Mijn Leven Met... in. Kijk op MLM-mijnlevenmet.nl.

Opdracht 3: bepaal (maximaal) drie acties voor het komende jaar

Op basis van de kennis en de mogelijkheden die je nu hebt, bepaal je maximaal drie acties die je dit jaar gaat uitvoeren: wat ga je doen en wanneer? Doe het niet (allemaal) alleen, betrek anderen erbij. Laat je door hen adviseren en onderzoek wat de mogelijkheden zijn. Begin niet met de moeilijkste opdracht. Kijk waar je snel en makkelijk successen kunt behalen. Zoek naar het 'laaghangende fruit'. In werkblad 3 kun je de acties uitschrijven in haalbare stappen. Wat ga je doen, wie wil je erbij betrekken en wanneer wil je het klaar hebben? Door een vinkje te plaatsen kun je de actie – hopelijk met een tevreden gevoel – afronden en weer een nieuwe actie plannen. Zo zie je welke stappen je aan het zetten bent, welke afgerond zijn en welke nog in de pen zitten.

3.4 De route is bepaald

Door de opdrachten uit deze drie hoofdstukken te doen heb je belangrijke stappen gezet. Met de MLM-relatiekaarten heb je het relatielandschap van jezelf en dat van SAM in kaart gebracht. Met aanvullende informatie in diverse vormen heb je een beeld gegeven van jouw leven en dat van SAM. En in dit laatste hoofdstuk heb je omschreven waar je naartoe wilt en hoe je dat doel wilt bereiken. Je hebt de route bepaald.

Met deze activiteiten heb je een belangrijk begin gemaakt en de basis gelegd voor de borging van SAM's leven als jij er niet meer bent. Gefeliciteerd! We wensen jou en SAM fijne mensen om je heen!

Werkblad 1. Wie ben jij?

Datum:

Naam:

Geboortedatum:

Woonplaats:

Samenstelling van het gezin waarin je bent geboren:

.....

Huidige gezinssamenstelling:

.....

Wat doe je graag?

.....

Wat vind je belangrijk?

.....

Voor welke activiteiten spring je 's ochtends je bed uit?

.....

Wat maakt je nieuwsgierig?.....

.....

Waar heb je een hekel aan?.....

.....

Wat wil je pertinent niet?.....

.....

Wat wil je per se geregeld hebben voor je doodgaat?.....

.....

Wat wil je per se gedaan hebben voor je doodgaat?

Wat staat er – populair gezegd – op jouw bucketlist?

.....

Wat is je grootste angst?.....

.....

Waar geniet je van?.....

.....

.....

Wanneer kun je SAM wel ‘achter het behang plakken’?.....

.....

Wat is het ergste dat je kan overkomen?.....

.....

En wat het fijnste?.....

.....

Wanneer geniet je het meest van SAM?.....

.....

Wat vind je het zwaarste aan jouw leven met SAM?.....

.....

Heb je nog aanvullingen?.....

.....

.....

.....

.....

.....

Werkblad 2. Wie is SAM?

Datum:

Naam:

Geboortedatum:

Woonplaats:

Samenstelling van het gezin waarin SAM is geboren:

.....

Huidige gezinssamenstelling:

.....

Wat doet SAM graag?

.....

Wat vindt SAM belangrijk?

.....

Voor welke activiteiten springt SAM 's ochtends zijn bed uit?

.....

Wat maakt SAM nieuwsgierig?

.....

Waarom heeft SAM een hekel?

.....

Wat wil SAM pertinent niet?

.....

Wat wil SAM per se geregeld hebben voor zijn overlijden?

.....

Wat wil SAM per se gedaan hebben voor zijn overlijden?

Wat staat er –populair gezegd – op SAM's bucketlist?

.....

Wat is SAM's grootste angst?

.....

Waar geniet SAM van?

.....

Wanneer kan SAM jou wel ‘achter het behang plakken’?.....

.....

Wat is het ergste dat SAM kan overkomen?.....

.....

En het fijnste?.....

.....

Wanneer geniet SAM het meest van jou?.....

.....

Wat vindt SAM van het leven?

.....

Heeft SAM nog aanvullingen?.....

.....

.....

.....

.....

.....

Werkblad 3. Het routeplan

Datum:

Omschrijf maximaal drie acties.

Actie 1:.....

Actie	Wie?	Wat?	Wanneer wil je het af hebben?	Gedaan!

Actie 2:.....

Actie	Wie?	Wat?	Wanneer wil je het af hebben?	Gedaan!

Actie 3:.....

Actie	Wie?	Wat?	Wanneer wil je het af hebben?	Gedaan!

'Ik wist gewoon niet waar ik moest beginnen'

Marieke Ten Dam

Werkblad 4. Het journaal

Een journaal heeft een vaste opbouw. Het is een chronologische weergave van belangrijke gebeurtenissen of ontwikkelingen en kan door verschillende personen worden aangevuld.

1. Datum:

2. Schrijver:

3. Gebeurtenis:

4. Beschrijving gebeurtenis:

.....

5. Belangrijke conclusies, tips, goed om te weten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Werkblad 5. Praktische zaken

In dit werkblad kun je allerlei praktische informatie over jezelf en over SAM noteren.

Je kunt de relevante documenten, overeenkomsten en papieren erbij bewaren.

Dan heb je alles bij elkaar; dat is handig voor jezelf, maar ook voor anderen.

Gegevens van SAM

Naam, adres en woonplaats:

.....

BSN (Burgerservicenummer):

Soort identiteitsbewijs en nummer:

.....

Zorgverzekeringpolis:

.....

Andere verzekeringen:

.....

Medisch dossier:

.....

In geval van nood waarschuwen:

Gegevens van jezelf

Naam, adres en woonplaats:

.....

BSN (Burgerservicenummer):

.....

Soort identiteitsbewijs en nummer:

.....

Zorgverzekeringpolis:

.....

Andere verzekeringen:

.....

Medisch dossier:

.....

In geval van nood waarschuwen:

.....

.....

Belangrijke adressen van mensen die voor jou en/of SAM belangrijk zijn

Familie:.....

.....

Vrienden en kennissen:.....

.....

Incidentele contacten:.....

.....

Dienstverleners:

Denk aan notaris, huisarts, zorgverleners, thuiszorg, apotheek, contactpersoon verzekeringen, bank, werk of verenigingen.

Maar vergeet niet de groenteman, supermarkt, bakker, kapper, pedicure of andere dienstverleners. Ook zij spelen een rol in het leven van SAM.

.....

.....

.....

.....

.....

Kopieën van de belangrijkste papieren

Financieel:.....

.....

Woning:.....

.....

Werk:.....

.....

Verzekeringen:.....

.....

Medisch dossier:.....

.....

Lidmaatschappen:.....

.....

Overig:.....

.....

.....

Begrippenlijst

In dit boek maak je kennis met een aantal begrippen.

SAM

Sam is zowel een meisjes- als een jongensnaam. SAM (Samen is Alles Mogelijk) staat voor jouw kind, zus, broer, vader, moeder, opa, oma of een ander die aan jouw zorg is toevertrouwd.

Relatielandschap

Een relatielandschap is een overzicht van al jouw relaties, die van SAM en de onderlinge verbindingen tussen die relaties. Door het invullen van de MLM-relatiekaart wordt dit relatielandschap zichtbaar. Het is als het ware een weefwerk. Hoe meer lijntjes over en weer, hoe sterker het weefwerk. De kracht ervan bepaalt hoe gebeurtenissen in jouw leven en dat van SAM kunt opvangen. Hoe groter die kracht, hoe minder kwetsbaar je bent. De relatiekaart helpt je inzicht te verkrijgen in de mogelijke gevolgen van een (relationele) verandering of gebeurtenis. Daardoor kun je er beter op anticiperen en je maatregelen treffen.

Wie-vraag

'Wie' is een klein woord, maar het antwoord op een vraag die met dit woordje begint, kan veel teweeg brengen. Van alle complexe en onvermijdelijke vragen is de Wie-vraag de sleutel waarmee je antwoorden kunt vinden voor jouw leven en dat van Sam. Het is een vraag waar jij, wij allemaal, niet aan voorbij kunnen gaan.

Wetenschappelijke feiten en achtergronden

Voor wie graag door de wetenschap wordt overtuigd, is er veel informatie te vinden. Vooral het overzicht van het Nationaal Kompas Volksgezondheid, thema Sociale omgeving en gezondheid* geeft een goed overzicht van de bouwstenen voor een sociale omgeving. Hierin wordt verwezen naar tal van relevante wetenschappelijke artikelen.

Bouwstenen van sociale omgeving

'Sociale omgeving' verwijst naar de sociale context waarin wij leven. Het omvat de sociale groepen waartoe we behoren, de buurt waarin we wonen, onze werk-omgeving, enzovoorts (*Yen & Syme, 1999*). Je sociale omgeving is opgebouwd uit groepen waarmee je je in sociaal opzicht verbonden voelt. De leefomgeving waarin we worden geboren, opgroeien, leven, werken en oud worden, is van invloed op onze gezondheid. McNeill en collega's hebben een model ontwikkeld rond sociale omgeving en gezondheid (*McNeill et al., 2006*).

De bouwstenen van dit model zijn:

- sociale netwerken;
- sociale steun;
- sociaal kapitaal;
- sociale cohesie;
- sociale participatie en integratie.

Hierna worden ze kort samengevat.

Sociale netwerken

Sociale netwerken bestaan uit sociale relaties rondom personen

Sociale netwerken zijn het geheel aan sociale relaties dat een persoon omringt (Harting & Assema, 2007). Het gaat om hechte contacten, zoals familie en vrienden, maar ook om minder hechte zoals kennissen, buren en collega's. Een netwerk kan omschreven worden aan de hand van de samenstelling en structuur (het aantal mensen in een netwerk en of zij elkaar kennen) of aan de hand van de kwaliteit (gaat het om vriendschappen of familiebanden?). Deze sociale relaties kunnen zowel een goede als een slechte invloed hebben op de gezondheid van mensen. Er zijn verbanden gevonden tussen sociale netwerken en zo ongeveer alle doodsoorzaken (Berkman & Glass, 2000). Een sociaal netwerk kan verschillende vormen van sociale steun bieden. Via het sociaal kapitaal dat eruit voortkomt, kan het sociaal netwerk invloed uitoefenen op iemands gezondheid. Een sociaal netwerk bepaalt in welke mate een individu in de gemeenschap participeert, bepaalt zijn betrokkenheid bij de samenleving (Harting & Assema, 2007). De sociale cohesie van het netwerk is bovendien van invloed op de gezondheid.

Sociale netwerken van invloed op gezondheid

Er zijn drie mechanismen waarmee sociale relaties gezondheid kunnen beïnvloeden. Dat gebeurt via het gedrag van mensen. Ten eerste kunnen sociale netwerken je gedrag met betrekking tot je gezondheid beïnvloeden via sociale steun of informatie. Ten tweede hebben de normen met betrekking tot gezondheid uit je netwerk invloed. En ten derde kan een sociaal netwerk sociale druk uitoefenen om afwijkend gedrag te ontmoedigen of zelfs bestrijden. Het sociale netwerk kan zowel positieve als negatieve invloed hebben op gedrag en dus op gezondheid. Sociale netwerken kunnen de verspreiding van gezondheidsinformatie of het bevorderen van gezonde normen vergroten, maar andersom kan ook: ze kunnen de verspreiding van gezondheidsinformatie belemmeren, onjuiste informatie verspreiden of ongezonde normen overnemen van anderen (Kawachi &

Berkman, 2000). Ook kunnen sociale netwerken gezondheid beïnvloeden via psychologische processen. Sociale relaties kunnen de cognitieve en emotionele gemoedstoestand beïnvloeden, bijvoorbeeld door betekenis te geven aan iemands leven en op die manier een goede gezondheid te bevorderen (House et al., 1988). Bovendien beïnvloedt sociale steun emoties, humeur en ervaren welzijn. Als laatste kunnen sociale netwerken een direct effect hebben op gezondheid via de fysiologische routes, vaak stress (Berkman & Glass, 2000). Sociale relaties vormen een buffer tegen potentiële schadelijke gezondheidsgevolgen van psychosociale stress (House et al., 1988).

Gezondheid beïnvloedt ook sociale relaties

Gezondheid speelt op haar beurt een rol bij het wel of niet (kunnen) aangaan of onderhouden van sociale relaties (Ferlander, 2007). Afname van sociale relaties als gevolg van gezondheidsproblemen kan op zijn beurt leiden tot eenzaamheid, die weer kan leiden tot depressies.

Sociale steun

Sociale steun komt voort uit sociale netwerken

Sociale steun komt voort uit de interacties tussen mensen in hun sociale netwerk. Het gaat bijvoorbeeld om emotionele steun of praktische hulp. Sociale steun omvat diverse soorten steun: emotionele steun, waardering, instrumentele steun, gezelschap en informatieve steun (Berkman et al., 2000; Van Sonderen, 1993; Ferlander, 2007).

Sociale steun van invloed op gezondheid

Sociale steun ontvangen heeft een direct effect op iemands gezondheid. Mensen die sociaal geïsoleerd zijn en dus geen steun krijgen uit hun omgeving hebben een verhoogd risico op ziekten en vroegtijdige sterfte (Berkman & Glass, 2000). Dit verhoogde risico beperkt zich niet tot een specifieke ziekte, maar geldt voor zowel hart- en vaatziekten en kanker als respiratoire

ziekten. Er is veel onderzoek gedaan naar de rol van sociale steun bij de gezondheid van ouderen. Sociale steun in stressvolle situaties had een gunstig effect op hun psychische gezondheid (*EndersSlegers, 2000*). Diverse studies hebben aangetoond dat sociale steun, vooral emotionele, de overlevingskansen van mensen na een hartinfarct of ernstige hart- en vaatziekten vergroot (*Berkman & Glass, 2000*). Ook bij herstel van een hersenbloeding bleek sociale steun een grote positieve bijdrage te leveren.

Sociaal kapitaal

Sociaal kapitaal wordt opgebouwd in sociale netwerken

Het sociale netwerk van mensen beïnvloedt hun gezondheid en gedrag ook via de sociale normen die er gelden of door het toegankelijk maken van middelen (zoals zorgvoorzieningen). In het concept 'sociaal kapitaal' staan deze mechanismen centraal. Bij sociaal kapitaal gaat het om de voordelen die mensen kunnen halen uit hun contacten met anderen. Mensen zijn geneigd anderen in hun netwerken te vertrouwen en dezelfde normen en waarden te hanteren. Daardoor kunnen deze netwerken een hulpbron zijn voor en middelen bieden aan de leden. Dit wordt gezien als een vorm van kapitaal: sociaal kapitaal (*Kleinmans, 2005*). Er is geen eenduidige definitie voor het begrip. Er zijn grofweg twee stromingen: individueel sociaal kapitaal, in de traditie van de Franse socioloog Pierre Bourdieu, en collectief sociaal kapitaal, volgens de Amerikaanse politoloog Robert Putnam. Vooral de invloed van collectief sociaal kapitaal op gezondheid is de laatste 25 jaar onderzocht.

Individueel sociaal kapitaal

De Franse socioloog Pierre Bourdieu wordt gezien als een van de grondleggers van het concept van sociaal kapitaal. Bourdieu beschrijft sociaal kapitaal als 'the aggregate of the actual or potential resources which are linked to possession of a durable network of more or less institutionalized relationships of mutual acquaintance or recognition – or in other

words, to membership in a group – which provides each of its members with the backing of the collectivity-owned capital, a “credential” which entitles them to credit, in the various senses of the word' (*Bourdieu, 1986, p. 248-249*). Sociaal kapitaal komt dus voort uit het bij een groep horen. De omvang van iemands sociaal kapitaal hangt af van de omvang van het netwerk dat hij kan mobiliseren en de omvang van het kapitaal (economisch, cultureel, symbolisch) dat de leden van dit netwerk bezitten (*Bourdieu, 1986*). Bourdieu richt zich op het voordeel dat een individu kan halen uit zijn contacten.

Collectief sociaal kapitaal

De Amerikaanse politoloog Robert Putnam legt in zijn benadering juist de nadruk op het collectieve aspect van sociaal kapitaal. Putnam heeft veel bekendheid verworven met zijn boek 'Bowling Alone, the collapse and revival of American community' uit 2000, over de ondergang van sociaal kapitaal in de Verenigde Staten. Hij omschrijft sociaal kapitaal als de kenmerken van het sociale leven (zoals netwerken, normen en vertrouwen), die het voor mensen mogelijk maken om samen te werken aan een gemeenschappelijk doel (*Putnam, 2000*). Putnam ziet sociaal kapitaal dus als het bezit van een gemeenschap. Vertrouwen in elkaar (ook wel cognitief sociaal kapitaal genoemd), groepsnormen en wederkerigheid zijn belangrijke kenmerken van gemeenschappen met veel sociaal kapitaal. Participatie is een ander belangrijk kenmerk (ook wel structureel sociaal kapitaal genoemd). Door de deelname van mensen aan het gemeenschapsleven, in allerlei groepen en verbanden, wordt sociaal kapitaal opgebouwd.

Sociaal kapitaal van invloed op gezondheid

Onderzoek in Rusland en Zweden toont aan dat individueel sociaal kapitaal samenhangt met een beter ervaren gezondheid (*Ferlander, 2007*). Kawachi en collega's vonden een relatie tussen collectief sociaal kapitaal en gezondheid in de Verenigde Staten (*Kawachi et al., 1997*). In staten met minder sociaal vertrouwen en participatie waren de sterftcijfers hoger. Er zijn ook

verbanden gevonden tussen sociaal kapitaal en ziekten, zoals verkoudheid, hartziekte, depressies en dementie (Ferlander, 2007). De aanwezigheid van familie en een sociale actieve buurt bleek de ontwikkeling, gezondheid en welzijn van kinderen en jongeren te verbeteren (Aldemon, 2005). Ook zijn er effecten gevonden op de psychische gezondheid. In diverse studies is aangetoond dat een sociale actieve buurt samenhangt met een betere psychische gezondheid bij jongeren (Morgan et al., 2007 et al., 2007). Uit een review van De Silva en collega's blijkt dat een hoge mate van individueel cognitief sociaal kapitaal (vertrouwen hebben) samenhangt met een lager risico op psychische aandoeningen (De Silva et al., 2004). Er zijn overigens ook onderzoeken die geen relatie hebben gevonden tussen sociaal kapitaal en gezondheid.

Ongelijke verdeling van sociaal kapitaal

Sociaal kapitaal is niet gelijk verdeeld over groepen in de samenleving. Er zijn verschillen naar sociaaleconomische status, leeftijd, etniciteit, locatie en vooral opleiding. Deze ongelijke verdeling van sociaal kapitaal kan gezondheidsverschillen in stand houden (Ferlander, 2007).

Onderzoek naar sociaal kapitaal en gezondheid is zeer divers. Dit komt onder meer doordat sociaal kapitaal op verschillende manieren wordt gedefinieerd. Ook is er verschil in de manier waarop sociaal kapitaal in onderzoek wordt gemeten. Dit levert een grote diversiteit aan bevindingen op die allemaal onder dezelfde noemer sociaal kapitaal worden gepresenteerd.

Sociale participatie en integratie

Participatie houdt betrokkenheid bij de samenleving in

De mate van participatie in de wereld om je heen zegt iets over de mate waarin je bent geïntegreerd in die samenleving. Participatie houdt in dat je betrokken bent bij die gemeenschap, dat je deelneemt aan sociale

activiteiten, vriendschappen onderhoudt, betaald werk of vrijwilligerswerk doet (Berkman & Glass, 2000). Via het geheel aan dit soort relaties is een individu sociaal ingebed in de samenleving (Seeman, 1996). Deelnemen aan de maatschappij door sociale rollen te vervullen, zoals die van ouder, familielid of werknemer, geeft mensen een gevoel van betekenis, erbij horen en verleent hen een identiteit. Participatie in zo'n betekenisvolle sociale context heeft een effect op de gezondheid (Berkman & Glass, 2000).

Participatie en sociale integratie hangen sterk samen met sociaal kapitaal. Om sociaal kapitaal te kunnen opbouwen is participatie in groepen en verbanden nodig. Geen participatie betekent geen sociaal kapitaal. Vaak worden sociale participatie en integratie gezien als onderdeel van sociaal kapitaal of in onderzoek gebruikt als indicator voor sociaal kapitaal. In de jaren negentig is veel onderzoek gedaan naar de relatie tussen sociaal kapitaal en gezondheid, maar eigenlijk werd daarin vaak de relatie tussen gezondheid en participatie en sociale integratie onderzocht.

Sociale integratie en participatie van invloed op gezondheid

Sociale integratie heeft een positieve invloed op de gezondheid op de langere termijn (Harting & Assema, 2007). Het beïnvloedt het cognitief functioneren op latere leeftijd en verlengt de levensverwachting. Dit effect staat los van de mate van emotionele of materiële steun die je ontvangt als je participeert in een gemeenschap (Berkman & Glass, 2000). Uit onderzoek is gebleken dat een afname in sociale integratie samenhangt met een verkorting van de levensverwachting. Ook is er deels bewijs gevonden dat sociale integratie een mens kan beschermen tegen hartziekten, hartinfarcten en depressies (Seeman, 1996). Er zijn ook studies die erop wijzen dat problematische relaties mogelijk negatieve effecten hebben op de psychische gezondheid.

Sociale cohesie

Sociale cohesie betreft verbondenheid en solidariteit binnen groepen

Sociale cohesie verwijst naar de mate van verbondenheid en solidariteit binnen groepen en gemeenschappen (*Berkman & Glass, 2000*). Sociale cohesie is te beschouwen als het collectieve equivalent van participatie en sociale integratie van individuen. Sociale cohesie is geen kenmerk van een individu, maar van een groep of gemeenschap. Sociale cohesie bestaat op micro- en macroniveau. Microniveau is bijvoorbeeld het gezin, de familie of vriendenkring. Op macroniveau gaat het om verenigingen, buurten, andere gemeenschappen of de hele samenlevingen. Een gemeenschap met veel sociale cohesie is een gemeenschap met sociale samenhang in de relaties tussen leden, met veel participatie in gemeenschappelijke activiteiten en voor een gemeenschappelijk belang (*Stansfeld, 1999*). Leden van coherente sociale systemen (zoals een familie, buurt, vereniging of samenleving) delen een groeps- of saamhorigheidsgevoel (*De Hart et al., 2002*).

In de gezondheidsliteratuur wordt vaak geen duidelijk onderscheid gemaakt tussen sociale cohesie en collectief sociaal kapitaal. De begrippen worden geregeld door elkaar gebruikt. Maar daar waar sociaal kapitaal verwijst naar middelen en privileges die toegankelijk zijn via je netwerken, duidt sociale cohesie op die netwerken en sociale interacties zelf (*Kleinhans et al., 2007*). Het zegt bijvoorbeeld iets over hoe hecht die netwerken zijn. Sommige auteurs beschouwen sociaal kapitaal als een onderdeel van sociale cohesie (*Forrest & Kearns, 2001; Carpiano, 2007*). Sociale cohesie is volgens hen een noodzakelijke basis voor het ontwikkelen van sociaal kapitaal. Anderen zien sociale cohesie juist als een product dat voortkomt uit sociaal kapitaal (*Ferlander, 2007*).

Sociale cohesie van invloed op gezondheid

Onderzoek naar de invloed van sociale cohesie op gezondheid gaat terug naar de negentiende eeuw. Toen toonde de Franse socioloog Émile Durkheim aan dat samenlevingen die sterk sociaal geïntegreerd waren, lagere zelfmoordcijfers hadden dan samenlevingen waar dat niet het geval was (*Ferlander, 2007*). Sindsdien is er veel onderzoek naar verricht. Daaruit blijkt dat gemeenschappen met meer sociale cohesie gezonder zijn dan gemeenschappen met minder cohesie. In meer coherente gemeenschappen (civic communities) was de kindersterfte bovendien lager. In Roseto, een plaatsje in de Verenigde Staten met veel sociale cohesie onder de bewoners, was de incidentie van hart- en vaatziekten laag totdat de familie-georiënteerde structuur veranderde in een meer individualistische sociale structuur (*Stansfeld, 1999*). Verder bleek sociale cohesie, in de vorm van vriendschappen en contacten in de buurt, individuen te beschermen tegen het negatieve effect van wonen in achterstandswijken op psychische gezondheid (*Fone et al., 2007*).

* Bron: Ruijsbroek JMH (RIVM), Droomers M (RIVM), Sociale omgeving en gezondheid.

In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM, nationaalkompas.nl

colofon

© 2016, Poiesz Uitgevers, Koog aan de Zaan

Redactie: Els Wiegant Tekst I, Amsterdam

Vormgeving en productie: Stichting Meo, Alkmaar

isbn 978 94 91549 782

nur 860