

Eigen Toekomst Plan: steun uit het netwerk!

Ieder gezin kan wel eens wat extra steun gebruiken. 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 om te vertellen over de ziekte van de jongen. In het tweede deel gaan de professionals en ook 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!

OVERZICHT:

Eigen Toekomst Plan: steun uit het netwerk!

Vijf jaar later

Betrokkenheid

Helpmodus

Bewustwording

Schaamte

Durven vragen

Glinstering

Wat kan wél?

Groot probleem kleiner maken



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.'

OVERZICHT:

Eigen Toekomst Plan: steun uit het netwerk!

Vijf jaar later

Betrokkenheid

Helpmodus

Bewustwording

Schaamte

Durven vragen

Glinstering

Wat kan wél?

Groot probleem kleiner maken



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 muziekleraar 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 muziekleraar 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 ieder 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'.

OVERZICHT:

Eigen Toekomst Plan: steun uit het netwerk!

Vijf jaar later

Betrokkenheid

Helpmodus

Bewustwording

Schaamte

Durven vragen

Glinstering

Wat kan wél?

Groot probleem kleiner maken



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 steeds er steeds van bewust zijn dat je niet in de hulpmodus 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 burens. 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.'

OVERZICHT:

Eigen Toekomst Plan: steun uit het netwerk!

Vijf jaar later

Betrokkenheid

Helpmodus

Bewustwording

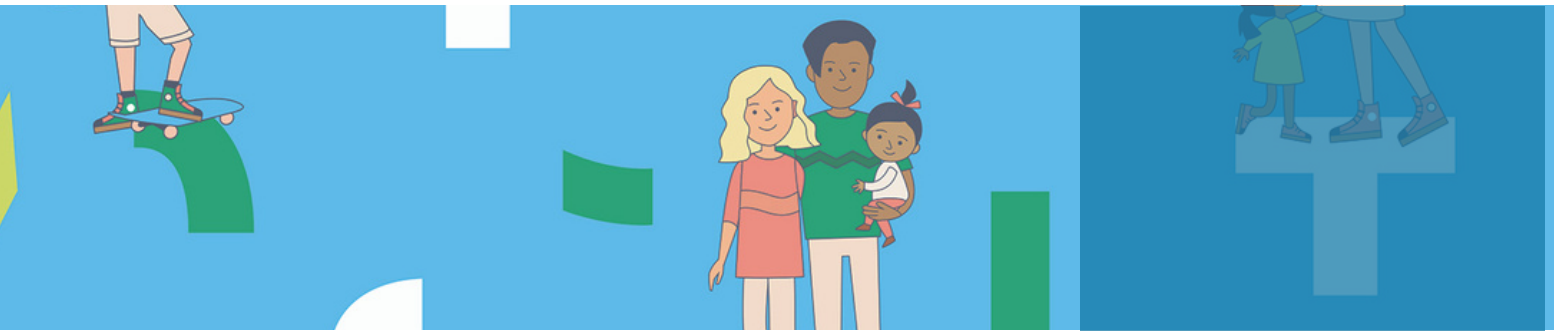
Schaamte

Durven vragen

Glinstering

Wat kan wél?

Groot probleem kleiner maken



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 jullie 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 zei 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 hoef 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!’

OVERZICHT:

Eigen Toekomst Plan: steun uit het netwerk!

Vijf jaar later

Betrokkenheid

Helpmodus

Bewustwording

Schaamte

Durven vragen

Glinstering

Wat kan wél?

Groot probleem kleiner maken



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 daar 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!'

OVERZICHT:

Eigen Toekomst Plan: steun uit het netwerk!

Vijf jaar later

Betrokkenheid

Helpmodus

Bewustwording

Schaamte

Durven vragen

Glinstering

Wat kan wél?

Groot probleem kleiner maken



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 kan. 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'.

OVERZICHT:

Eigen Toekomst Plan: steun uit het netwerk!

Vijf jaar later

Betrokkenheid

Helpmodus

Bewustwording

Schaamte

Durven vragen

Glinstering

Wat kan wél?

Groot probleem kleiner maken



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', vertelt een vrijwilliger van ETP. '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'.

OVERZICHT:

Eigen Toekomst Plan: steun uit het netwerk!

Vijf jaar later

Betrokkenheid

Helpmodus

Bewustwording

Schaamte

Durven vragen

Glinstering

Wat kan wél?

Groot probleem kleiner maken



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.'

OVERZICHT:

Eigen Toekomst Plan: steun uit het netwerk!

Vijf jaar later

Betrokkenheid

Helpmodus

Bewustwording

Schaamte

Durven vragen

Glinstering

Wat kan wél?

Groot probleem kleiner maken



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.'

OVERZICHT:

Eigen Toekomst Plan: steun uit het netwerk!

Vijf jaar later

Betrokkenheid

Helpmodus

Bewustwording

Schaamte

Durven vragen

Glinstering

Wat kan wél?

Groot probleem kleiner maken