

Wie-voor-wat schema

Het Wie-voor-wat schema is een hulpmiddel waarmee je samen met de ouder of jeugdige een overzicht maakt van de steun die hij of zij ontvangt vanuit zijn netwerk. Tevens onderzoek je in welke situaties de ouder of jeugdige wel graag steun zou willen, maar dat momenteel nog niet ontvangt. Daarnaast stimuleer je de ouder of jeugdige om een gelijkwaardige relatie met zijn netwerk op te bouwen door te kijken op welke manier hij iets kan betekenen voor de mensen die hem hulp aanbieden. Het Wie-voor-wat schema bestaat uit de volgende stappen:

- 1) Introduceer het Wie-voor-wat schema
- 2) Bedenk samen met de burger aan wie hij wel eens hulp en steun heeft gevraagd
- 3) Vraag naar structurele ondersteuning op dit moment
- 4) Bepaal samen met de burger of er extra ondersteuning gewenst is. Zo ja, pak het ingevulde Bolletjesschema erbij (zie Toolbox)
- 5) Maak een actieplan naar aanleiding van de gewenste extra steun. Oefen eventueel de vaardigheid die daarvoor nodig is met de Gedragsoefening (zie Toolbox)
- 6) Bedenk met de burger op welke manieren hij af en toe iets terug kan doen voor de mensen die hem helpen

Toelichting

1) Introduceer het Wie-voor-wat schema

Bij het introduceren van het Wie-voor-wat schema benadruk je dat je graag meer zicht wilt op de hulp en steun die de burger ontvangt uit zijn netwerk.

“Jan, graag zou ik samen met jou eens willen kijken naar jouw netwerk en welke hulp je krijgt van de mensen om jou heen. Ik heb hier een schema waarin we het één het ander kunnen invullen. Dankzij dit schema hebben we straks een mooi overzicht, zodat we kunnen zien op welke gebieden jij al genoeg wordt ondersteund en op welke gebieden je misschien nog wel extra hulp kan gebruiken van je netwerk. Iedereen heeft namelijk mensen om zich heen nodig en het is handig om te weten bij wie je terecht kan met je vragen”.

2) Bedenk samen met de burger aan wie hij wel eens hulp en steun heeft gevraagd

Pak de twee kaarten met voorbeeldsituaties erbij en brainstorm met de burger wie hij dan zou vragen uit zijn netwerk.

Laten we eens brainstormen en bekijken aan wie jij hulp vraagt in bepaalde situaties. Ik heb hier een aantal voorbeelden. Bij wie kan jij bijvoorbeeld terecht als je ziek bent? Aan wie vraag jij wel eens hulp?

Voorbeeldkaarten

Bij wie kun je terecht als je....	Naar wie ga je toe als je...
je ziek voelt een moeilijke keuze moet maken wilt praten over je toekomst schuld hebt gemaakt boos bent op...	je verveelt en iets leuks wilt gaan doen je rot voelt hulp nodig hebt bij je huishouden niet weet hoe je een ruzie moet oplossen je heel goed nieuws hebt

3) Vraag naar structurele ondersteuning op dit moment

Na deze algemene inventarisatie van steunbronnen kijk je samen met burger naar welke mensen hem met vaste regelmaat dus structureel ondersteunen.

“Jan, we hebben nu een aantal situaties besproken en we krijgen al steeds meer een beeld van de mensen om jou heen die jou helpen en waar je terecht kan met je vragen. Zijn er misschien ook mensen in jouw netwerk die jou regelmatig helpen, bijvoorbeeld met het huishouden of geldzaken?”

	Wie	Welke ondersteuning
Huidige steun	Zus	Komt één keer per week langs voor de gezelligheid en kookt dan voor mij.

4) Bepaal samen met de burger of er extra ondersteuning gewenst is. Zo ja, pak het ingevulde Bolletjesschema erbij (zie Toolbox)

Onderzoek met de burger wanneer hij tegen problemen aanloopt of moeite heeft met iets. Gebruik vervolgens het ingevulde Bolletjesschema om te bedenken wie hem zou kunnen helpen.

“We hebben nu een overzicht van de mensen die jou af en toe of regelmatig helpen. Zijn er nu momenten in jouw leven waarop jij wel extra hulp zou willen of kunnen gebruiken? Aan wat voor hulp denk je dan? Laten we dat ook in het schema zetten.”

“Bij welke mensen in jouw netwerk zou je kunnen vragen of ze je willen helpen met deze taak? Laten we het bolletjesschema van de vorige keer erbij pakken om te kijken wie jij allemaal om je heen hebt die jou misschien kunnen ondersteunen”.

	Wie	Welke ondersteuning
<i>Huidige steun</i>	<i>Zus</i>	<i>Komt één keer per week langs voor de gezelligheid en kookt dan voor mij.</i>
	<i>Vriend</i>	<i>Helpt mij om naar de sportschool te gaan, hij motiveert mij</i>
<i>Extra hulp gewenst</i>	<i>Oom?</i>	<i>Iemand die helpt bij geldzaken, belastingaangifte</i>

5) Maak een actieplan naar aanleiding van de gewenste extra steun. Oefen eventueel de vaardigheid die daarvoor nodig is met de Gedragsoefening (zie Toolbox)

Nadat je ook eventuele extra steun in kaart hebt gebracht maak je een actieplan hoe deze steun te realiseren. Weet je precies wat je wilt vragen, kan je inschatten hoeveel tijd dat de ander kan kosten, hoe kan je het vragen aan de ander, wat is een handig moment etcetera. Oefen eventueel de vaardigheid 'vragen om steun' met de Gedragsoefening (zie Toolbox).

“Heel goed Jan, we zijn er nu achter dat je de belastingaangifte best lastig vindt en hier graag hulp bij zou willen. We hebben het Bolletjesschema erbij gepakt en je geeft aan dat jouw oom veel weet over de belasting en jou misschien wilt helpen. Laten we eens oefenen hoe je dit kan gaan vragen aan je oom”

6) Bedenk met de burger hoe hij of zij iets kan betekenen voor de mensen die hem helpen

Door samen met de burger na te denken over wat hij kan betekenen voor de ander wordt de kans vergroot dat de steun blijft bestaan. De burger laat zien dat hij of zij ook wil investeren in de ander, veelal geeft het de burger ook een goed gevoel iets voor de ander te kunnen betekenen.

“We hebben nu gekeken wie jou kan helpen, maar het is natuurlijk ook leuk als jij iets kan betekenen voor deze mensen. Zou je iets kunnen bedenken wat jij voor hem kan doen, wat hem blij maakt?”

Voorbeeld van een Wie-voor-wat schema

	Wie	Welke ondersteuning
<i>Aanwezige steun</i>	<i>Zus</i>	<i>Komt één keer per week langs voor de gezelligheid en kookt voor mij</i>
	<i>Vriend</i>	<i>Helpt mij om naar de sportschool te gaan, hij motiveert mij</i>
<i>Extra hulp gewenst:</i>	<i>Oom?</i>	<i>Iemand die helpt bij geldzaken, belastingaangifte</i>
<i>Wat kan jij doen voor de ander?</i>	<i>Zus</i>	<i>Maandelijks haar auto wassen. Iets lekkers halen voor bij de koffie als ze langskomt</i>
	<i>Oom</i>	<i>Zijn hond uitlaten of op zijn kinderen passen</i>

Actieplan

Aan wie	Wanneer en hoe
Zus	<ol style="list-style-type: none">1. Zaterdag iets lekkers halen voor mijn zus (als bedankje voor de goede zorgen)2. Zondag (als ze komt) vragen of ik haar auto maandelijks zal wassen.3. In mijn agenda zetten wanneer ik auto ga wassen
Oom	<ol style="list-style-type: none">1. volgende keer oefenen hoe ik aan mijn oom kan vragen2. aan mijn oom vragen en vragen of ik iets terug kan doen3. afspraken in agenda zetten zodat ik het onthoud