

Zelf stappen zetten

Handreiking voor communicatieprofessionals gemeente en aanbieders jeugdhulp Amsterdam



“We zijn met een deel van de familie samengekomen om te helpen. Het ging om een gokverslaving en dat is erg moeilijk. Er moest professionele hulp komen. Het werd niet meteen opgelost, maar zijn ouders hadden er iets aan dat iedereen meedacht.”

“Toen ik nog studeerde en mijn vrouw werkte en studeerde en we een klein kind hadden, kregen we veel hulp van kennissen, een neefje van mijn vrouw en een familie vriendin. Zonder hen was het allemaal niet gelukt.”



“Dingen over mezelf deel ik niet zo makkelijk. Ik krijg daar steun bij van de ouder- en kindadviseur. Ik zie daar nu wel verbetering in, dat ik niet wacht tot de emmer helemaal overstroomt, maar er gelijk wat mee doe.”

Colofon

Zelf stappen zetten. Handreiking voor communicatieprofessionals gemeente en aanbieders jeugdhulp Amsterdam.

Stellingwerff, J.; Jagtenberg, I; Labrujere, H.; Westermann, E.; 2019, Kringwijs Amsterdam.

Deze uitgave is tot stand gekomen in opdracht van Gemeente Amsterdam.

© Kringwijs 2019, 2020.

De inhoud van deze handreiking kan vrijelijk worden gebruikt door gemeente-afdelingen en organisaties actief in de jeugdhulp in Amsterdam. Voor overig gebruik geldt dat het copyright dient te worden gerespecteerd en toestemming moet worden verkregen van stichting Kringwijs. Zie voor contactgegevens www.kringwijs.nl.

Inhoud

Inleiding	4
1 Uitgangspositie	5
1.1 “Dit is hoe jeugdhulp werkt”	5
1.2 Basisvragen	5
1.3 Het nut van de basisvragen	6
2 Familiegroepsplan	8
2.1. Definitie	8
2.2. Voordelen en mogelijkheden	9
2.3 Veiligheid	9
2.4 Momenten	10
2.5 Familiegroepsplan en wachtlijst	10
2.6 Ondersteuning	11
2.7 Verordening Amsterdam	11
3 Drempels en ‘ja, maars’	14
3.1 Drempels voor professionals	14
3.2 Welke drempels kom je tegen	14
3.3 Samen antwoorden formuleren	15
3.4 Rol communicatie	15
4 Communicatie	17
4.1 Website	17
4.2 Foldermateriaal	20
4.3 Verwijzers	21
4.4 Telefoon	21
4.5 Nieuwsbrieven en andere media	22
5 Tot slot: alleen ga je sneller, samen kom je verder	23
Bijlage 1 - Transformatiedoelen	24
Bijlage 2 - Flyer ‘Wie zijn er voor je’	30
Bijlage 3 - Ondersteunde organisaties	32
Bijlage 4 - Flyer met tips	33
Bijlage 5 - Voorbeelden ‘Ja, maars’	34
Bijlage 6 - Voorbeelden drempels	37
Bijlage 7 - Folder familiegroepsplan	39
Bijlage 8 - Twijfels en voordelen	42
Bijlage 9 - Voorbeeldverhalen	43
Bijlage 10 - Tips van ouders	48
Bijlage 11 - Stappenplan	49
Bijlage 12 - Folder over zorgen delen	53

Inleiding

In de Jeugdwet wordt uitgebreid ingegaan op het stimuleren van eigen kracht en eigen regie. Het gaat er daarbij om dat ouders en kinderen hun zorgen delen met mensen om hen heen, dat ze door deze mensen gesteund worden en met elkaar werken aan eigen oplossingen. Mogelijke problemen kunnen zo in een vroeg stadium aangepakt worden. Oplossingen die bedacht worden, sluiten vaak goed bij hen aan. Bovendien zijn het hun eigen oplossingen, wat de motivatie om ze uit te voeren groter maakt dan wanneer een buitenstaander oplossingen voor hen bedenkt. Als hulp van beroepskrachten nodig is, kan deze hulp aansluiten bij wat al in gang is gezet en ingebed worden in het steunende netwerk. Een belangrijk instrument uit de Jeugdwet om deze informele samenwerking te stimuleren is het familiegroepsplan.

Gemeente Amsterdam vindt het belangrijk dat jeugdhulpaanbieders aansluiten bij de eigen kracht en regie van gezinnen en dat de steun uit het sociale netwerk benut wordt. De gemeente heeft daarom opdracht gegeven tot het ontwikkelen van een handreiking waarmee de communicatie met gezinnen in Amsterdam op deze punten kan worden versterkt.

‘Zelf stappen zetten’ is een handreiking voor communicatieprofessionals van gemeente en jeugdhulpaanbieders om in de communicatie met gezinnen die informele samenwerking te stimuleren. Communicatie die ouders en jeugdigen sterkt om ook zelf stappen te zetten met mensen om hen heen. Ouders en jeugdigen nemen dan eerder zelf verantwoordelijkheid voor hun oplossing en maken daarbij gebruik van de denk- en doekracht uit hun eigen netwerk. De winst hiervan voor ouders en jeugdigen is groot: meer grip op opvoeden, opgroeien en hun eigen leven, meer steun uit hun omgeving. Dit wordt ook duidelijk uit de transformatiedoelen die door Jeugdplatform Amsterdam zijn geformuleerd ([bijlage 1](#)). Eigen regie, betrokkenheid van naasten en hulpverlening die aansluit op wat gezinnen zelf belangrijk vinden, staan daarin centraal.

Communiceren over dit onderwerp kan ingewikkeld zijn, zo laat de ervaring zien. “Heeft u mensen in uw omgeving die u kunnen steunen?” Een spannende vraag om te stellen, maar ook om te beantwoorden. Iemand komt niet voor niets hulp vragen. Als er hulp uit het netwerk was, dan was diegene toch niet naar de organisatie gekomen? Veel mensen willen hun naasten liever niet ‘lastigvallen’. En als iemand “nee” zegt, kun je er dan als vraagsteller van uitgaan dat er al hulp gezocht is in het netwerk? Of zegt iemand “nee” uit angst om geen hulp te krijgen? Deze wederzijdse ongemakkelijkheid belet het voeren van een open gesprek hierover. Dat is jammer, want het versterken van mensen in hun eigen omgeving en netwerk biedt kansen voor beide partijen. Voor ouders en jeugdigen is het delen van zorgen met familie en bekenden een belangrijke stap richting een oplossing. Zelf meer verantwoordelijk zijn, versterkt zelfwaarde en -vertrouwen. De kans dat een hulptraject succesvol is, is groter als de hulpvrager eigenaarschap ervaart voor problemen en oplossingen en als meer mensen meedragen en betrokken blijven.



“Mijn man ik hebben ook wel hulp van de familie erbij. Ik heb een druk kind, daar helpen ze vaak mee. En ook met de twee kleintjes. Eigenlijk helpen ze bij allemaal, want de oudste krijgt een soort huiswerkbegeleiding van mijn zus.” ¹

¹ De citaten in deze informatiebrochure zijn afkomstig van ouders uit Amsterdam die meewerkten aan interviews over het delen van vragen bij de opvoeding.

1 Uitgangspositie

Deze handreiking bevat tips en ideeën om met behulp van communicatie ouders en jeugdigen regie te laten behouden en te stimuleren om hun naasten te betrekken. Het activeren van ouders en jeugdigen om zorgen te delen met mensen die dichtbij staan en met deze mensen over oplossingen te denken, begint bij het allereerste contactmoment en loopt door tot na beëindiging van een traject. Deze handreiking bevat informatie die op verschillende contactmomenten van toepassing is.

1.1 “Dit is hoe jeugdhulp werkt”

Omdat eigen regie en betrokkenheid van het netwerk sterk bijdraagt aan de effectiviteit van jeugdhulp, is het van belang dat ouders en jeugdigen daar vanaf het begin op worden gewezen. Bijvoorbeeld op de website, in folders en door de vragen die aan hen gesteld worden wanneer contact wordt gezocht. Door het vanzelfsprekend te maken, “Dit is hoe jeugdhulp werkt”, worden veel vragen voorkomen.

Wij vinden dat u het beste geholpen bent met oplossingen die goed aansluiten op uw situatie. Vaak heeft u of hebben betrokken familieleden daar ook al ideeën over. Die zijn voor ons belangrijk. Onze werkwijze is dat wij bij onze hulp het netwerk betrekken. Onze kennis en hulp is erop gericht u en de mensen die dichtbij u staan te ondersteunen bij het vinden en uitvoeren van passende oplossingen. De kwaliteit en duurzaamheid van hulp gaan omhoog wanneer meer mensen betrokken zijn die blijven.

Het kan zijn dat er nu teksten worden gebruikt die met bovenstaande alinea in tegenspraak zijn. Het komt bijvoorbeeld voor dat het enthousiasme over het eigen aanbod de indruk wekt dat iemand met een probleem maar langs hoeft te komen en het probleem is opgelost. De hulpvrager gaat zich dan voelen als een consument: “Kom maar op met de oplossing” of “Fijn dat jullie het oplossen, dan hoef ik niets te doen.” De praktijk is uiteraard weerbarstiger en om te voorkomen dat mensen onrealistische verwachtingen koesteren, is het juist zo belangrijk dat mensen eigenaar zijn van probleem én oplossingen en de broodnodige steun in eigen omgeving zo goed mogelijk organiseren.

1.2 Basisvragen

Voor de meeste mensen is het delen van zorgen met familie of vrienden vanzelfsprekend. Totdat zorgen langer duren of echt groot worden. Dan schamen we ons, willen we naasten er niet meer mee lastigvallen of zien we andere beren op de weg waardoor we niet delen wat ons bezighoudt. Als meerdere problemen zich gaan stapelen, kan een situatie uit de hand lopen.

De ander de drempel over helpen om toch (weer) te delen gaat niet vanzelf en vaak niet in één keer. Herhaling helpt een goed idee tot een goede gewoonte te laten worden. Duidelijkheid over

hoe jeugdhulp werkt is een eerste stap. Een volgende stap is het stellen van concrete vragen die op verschillende manieren en op verschillende momenten kunnen terugkomen.

Vier vragen die op verschillende momenten relevant zijn en vaak herhaald kunnen worden:

1. Is er iemand of zijn er mensen die u goed kent die weet/weten wat er aan de hand is en dat u hulp zoekt of krijgt?

Een eerste vraag naar een mogelijk netwerk is vragen naar wie van de situatie weten. Dat zijn vaak mensen die dichtbij staan en bij wie de persoon zich vertrouwd of veilig voelt. Een gesprek aan de hand van deze vraag maakt niet alleen duidelijk of er mensen vanaf weten, maar ook of de persoon om wie het gaat wel of niet geneigd is om te delen. Doorvragen kan bijvoorbeeld door hierna te vragen naar *wie er nog niet van weten, maar wie u eigenlijk wel zou willen informeren.*

2. Wie uit uw persoonlijke omgeving of die van uw kind, vindt het belangrijk dat het goed gaat met u en uw kind(eren)?

Een netwerk is meestal groter dan alleen de mensen met wie iemand moeilijke zaken durft te delen. Er zijn ook mensen bij wie iemand niet zo snel iets deelt of die iemand kent van werk, sport of uit de buurt, waardoor het contact misschien wat oppervlakkiger is. De kans is groot dat daar mensen tussen zitten die zich zorgen zouden maken als ze van de situatie af wisten. Misschien zouden ze het wel de moeite waard vinden om mee te denken of te helpen. Met deze vraag wordt een steunend netwerk groter dan wanneer je alleen maar vraagt naar mensen die iemand voldoende vertrouwt of lang genoeg kent.

3. Is er iemand die met u mee kan gaan/erbij kan zijn?

Iemand (of zo mogelijk nog meer mensen) meenemen naar een gesprek kan helpen als steun, om zenuwen te overwinnen, om vragen te stellen waar iemand zelf niet aan denkt en om met meer oren te luisteren. Achteraf kun je napraten en evalueren hoe het ging of bespreken hoe nieuwe inzichten een plek kunnen krijgen in het dagelijks leven.

4. Kent u het familiegroepsplan? Zo ja, heeft u er één, zo nee, wilt u meer informatie?

Het familiegroepsplan is het instrument bij uitstek voor ouders en jeugdigen om regie te voeren over hun situatie en om met mensen die het belangrijk vinden dat het goed met hen gaat, een plan te maken met oplossingen voor de situatie. Deze vraag zal voor velen een eerste kennismaking met het begrip en de mogelijkheid van een familiegroepsplan zijn.

1.3 Het nut van de basisvragen

Deze vier basisvragen bieden ruimte om door te vragen en door te praten. Ook kunnen ze op verschillende momenten opnieuw gesteld worden, zeker de eerste drie vragen. De vragen zijn zowel relevant op de website, in folders, bij een eerste contactmoment of toegestuurd ter voorbereiding op het eerste gesprek. Ook in latere gesprekken over gevraagde of toegewezen hulp, tijdens hulp en bij het afronden van een hulptraject zijn ze relevant.

Het familiegroepsplan kan eveneens op meerdere momenten passend zijn. Bijvoorbeeld om onderling afspraken te maken over wat men zelf kan doen in een periode dat er gewacht wordt op bepaalde hulp, om hulp te laten aansluiten op de thuissituatie of om een plan te maken voor als hulp stopt. Uitgebreide informatie over het familiegroepsplan staat in het volgende hoofdstuk.

Antwoorden op de vier vragen geven een beeld van hoe iemand zorgen deelt met mensen om hem of haar heen. Tegelijkertijd maken de vragen iemand meer bewust van de mensen om zich heen en de mogelijkheden die er zijn om zelf meer grip op de situatie te krijgen. Er kunnen allerlei drempels zijn om geen zorgen te delen en niet om hulp te vragen, maar het besef dat er altijd wel iemand is die zich ook zorgen maakt en die graag zou willen meedenken over mogelijke oplossingen, zal voor veel mensen een eye-opener zijn.

Ondersteun deze werkwijze met materiaal met uitleg. Enkele voorbeelden:

- [Bijlage 2](#) - Flyer 'Wie zijn er voor je' (de platte tekst van de flyer staat eronder en kan overgenomen worden voor eigen gebruik)
- Animatie of filmpje op de website. Ter inspiratie de animatie 'Eerlijk gezegd' <https://youtu.be/A9Bg6X8P8q4>
- [Bijlage 3](#) - Organisaties die ondersteuning bieden bij netwerkversterking

Het activeren van ouders en jeugdigen is een continu proces. Dat is niet alleen een opdracht voor hulpverleners, maar vraagt activerende communicatie gedurende het hele proces. Voor de communicatieprofessional betekent dit dat de communicatie-uitingen hierop moeten worden gescreend. Hoofdstuk 4 gaat hier verder op in.



“Ik vind het moeilijk om naar andere mensen te gaan als ik iets nodig heb of hulp. Het is altijd zo geweest, ik weet niet waarom. Soms als het moet. Als je geen andere keuze hebt, maar liever niet.”

2 Familiegroepsplan

• Kent u het familiegroepsplan? Zo ja, heeft u er één, zo nee, wilt u meer informatie?

Het familiegroepsplan stelt ouders en jeugdigen in staat zelf verantwoordelijkheid te nemen voor hun vraag en voor de oplossing. Het maken ervan is een goede manier om met familie, vrienden en andere bekenden na te denken over de situatie en passende oplossingen. In Amsterdam kunnen ouders en jeugdigen onafhankelijke ondersteuning krijgen bij het komen tot een familiegroepsplan (zie [bijlage 3](#)). Ouders en jeugdigen kunnen ook zelf een plan maken (zie [bijlage 11](#) voor een stappenplan hiervoor). De gemeente Amsterdam vindt het van belang dat ouders en jeugdigen het familiegroepsplan kennen. Het is bovendien een wettelijke taak voor gemeente², jeugdbescherming en jeugdhulpaanbieders³ ouders en gezinnen hierop te wijzen. Dus in de communicatie dient het familiegroepsplan een duidelijke plek te krijgen.

2.1. Definitie

Wat is het familiegroepsplan ook alweer? Een familiegroepsplan is een plan dat ouders/jeugdigen samen met familie, vrienden en anderen uit hun omgeving maken om een vraag of probleem aan te pakken. In dat plan kunnen ouders en jeugdigen aangeven hoe ze zelf de opvoed- en opgroeisituatie willen verbeteren. Wat is hun belangrijkste vraag? Wie willen zij betrekken bij oplossingen? Wat kunnen zij met behulp van mensen uit hun omgeving doen? Welke professionele hulp en ondersteuning denken zij nodig te hebben? Met het familiegroepsplan krijgen ouders, jeugdigen en hun netwerk de mogelijkheid om de regie te voeren over hulp die zij nodig hebben.

Het informeren van ouders en jeugdigen over het familiegroepsplan is zoals aangegeven een wettelijke taak van gemeente, jeugdbescherming en jeugdhulpaanbieders. Met deze handreiking kunnen communicatieprofessionals die betrokken zijn bij de jeugdhulp in Amsterdam aan deze wettelijke opdracht voldoen.

Zowel ouders, familieleden of andere direct betrokkenen kunnen een familiegroepsplan maken. Denk bijvoorbeeld aan opa's en oma's die soms initiatiefnemer zijn van een familiegroepsplan. Op deze manier kunnen zij meedenken en -helpen aan een oplossing. Volgens de Jeugdwet moeten ouders altijd de gelegenheid krijgen om een familiegroepsplan op te stellen, ook als er sprake is van jeugdbescherming⁴. Het familiegroepsplan is voor ouders en gezinnen een recht,

² Jeugdwet artikel 2.1. onder g.: het tot stand brengen en uitvoeren van familiegroepsplannen en het verlenen van hulp op basis van familiegroepsplannen, ter uitvoering van artikel 4.1.2 en indien sprake is van vroege signalering van opgroei- en opvoedingsproblemen, psychische problemen en stoornissen.

³ Jeugdwet artikel 4.1.2: '... indien sprake is van vroege signalering van opgroei- en opvoedingsproblemen, psychische problemen en stoornissen biedt de jeugdhulpaanbieder of de gecertificeerde instelling als eerste de mogelijkheid om, binnen een redelijke termijn, een familiegroepsplan op te stellen.'

⁴ Jeugdwet artikel 4.1.2 maakt alleen de volgende uitzondering: 'Het voorgaande is niet van toepassing op de gecertificeerde instelling die jeugdreclassering uitvoert of die de voogdij uitoefent in het geval dat de ouders ontheven of ontzet zijn uit het ouderlijk gezag'.

het is geen plicht. Voor gemeenten, gecertificeerde instellingen en jeugdhulpaanbieders is het wijzen op de mogelijkheden van het familiegroepsplan wel een wettelijke plicht.

Ouders en jongeren horen vaak pas voor het eerst over het familiegroepsplan als ze met een hulpvraag aankloppen bij een verwijzer of aanbieder. Ze weten daarom meestal niet wat het familiegroepsplan is en welke voordelen er voor hen aan zitten. Ook daarom is het zinvol om deze informatie vaker aan te bieden dan alleen bij een kennismaking of intake.

2.2. Voordelen en mogelijkheden

In het familiegroepsplan kunnen hulpvragen van het gezin staan, doelen om aan te werken en oplossingen die betrokkenen zelf hebben bedacht. Het kan gaan om enkelvoudige vragen over opvoeden en opgroeien, maar ook om meervoudige hulpvragen of kwesties rondom de veiligheid van kinderen. Oplossingen kunnen gevonden worden in het eigen netwerk, in vrij toegankelijke voorzieningen en in professionele hulp. Vaak is het een combinatie van alledrie en daarin kan een familiegroepsplan bij uitstek inzicht bieden.

Een groot voordeel van het familiegroepsplan is het bespreken van vragen met meerdere mensen tegelijk. Mensen die de ouders en kinderen vaak al langer kennen. Een gesprek met z'n allen tegelijk verloopt anders dan wanneer het onderwerp met al die mensen alleen besproken wordt. Mensen vullen elkaar aan, brengen ervaringen in, weten door situaties uit het verleden wat past en wat minder goed past.

Wat levert een familiegroepsplan op? Het geeft een gezin de kans om zelf over oplossingen te denken met mensen die dichtbij hen staan, om de draagkracht van zichzelf en hun netwerk te versterken en om meer verantwoordelijkheid, eigenaarschap en regie te hebben over hun leven. Het helpt hen om hulp te vragen en te organiseren. Doordat ze met elkaar nadenken over wat ze anders willen, hoe ze dat willen en met wie, is het plan een goede basis voor hulpverlening. Het betrekken van de mensen om hen heen zorgt ervoor dat meer mensen van de situatie weten en meedenken over oplossingen.

Zeker in complexe situaties blijkt dat mensen uit het netwerk ook wel iets willen doen, vooral als meerdere mensen hulp aanbieden. Taken zijn beter verdeeld dan wanneer slechts één of twee mensen betrokken zijn. Hulp aanbieden is op deze manier ook beter vol te houden, zeker als het om langdurige ondersteuning gaat. Meer mensen die elkaar goed en/of al wat langer kennen zorgen niet alleen voor meer ideeën die passen bij de mensen en de situatie, ze kunnen elkaar ook positief stimuleren. Wanneer zorgen zeer groot zijn of de veiligheid in het geding is, zijn er bovendien meer mensen die meekijken hoe het gaat.

2.3 Veiligheid

Voor hulpverleners is het familiegroepsplan het uitgangspunt voor het hulpverleningsplan. Bij gedwongen hulpverlening, zoals jeugdbescherming, kan een jeugdbeschermer voorwaarden

aan het plan stellen voordat het plan als uitgangspunt kan fungeren. Deze voorwaarden gaan dan over veiligheid. Het plan moet dan bijvoorbeeld voorzien in een oplossing die ervoor zorgt dat kind X nooit alleen in huis is met ouder Y of drie keer per dag gezond te eten krijgt. De jeugdbeschermer toetst of het plan aan de voorwaarde voor veiligheid voldoet. Doordat in het netwerk gezamenlijk wordt nagedacht over zo'n voorwaarde en welke oplossing het beste past, wordt meestal voor een oplossing gekozen die goed past bij de mensen zelf en die voor hen samen goed uit te voeren is. Daarmee ontstaat vaak ook begrip voor een maatregel, wordt het draagvlak breder en houden meer mensen met elkaar in de gaten of het goed blijft gaan.

2.4 Momenten

Op verschillende momenten kan het zijn dat de vraag over het familiegroepsplan net iets anders gesteld wordt. De eerste keer weet iemand misschien nog niets over familiegroepsplannen, de tweede keer past het wellicht niet, maar een derde keer kan het anders zijn. Dan is de vraag bijvoorbeeld: “Heeft u inmiddels nagedacht over het maken van een familiegroepsplan?”, “Kan een familiegroepsplan op dit moment passend voor u zijn?”, “Zou het nu kunnen helpen om met meerdere mensen die het belangrijk vinden dat het goed met uw gezin gaat, na te denken over oplossingen?”.

Idealiter komt iemand binnen met een familiegroepsplan, staat een grote kring familie en vrienden om een gezin heen klaar om mee te denken en te zorgen dat de meest passende hulp werkt en op de lange termijn beklijft. Het is echter realiteit dat er voor veel mensen drempels zijn om zorgen te delen en mensen te betrekken. Herhaling en bemoediging geven steun en vertrouwen om te groeien naar het idee van zorgen delen en samen een plan maken en uitvoeren. De vraag naar het familiegroepsplan en de uitleg erover kunnen dan ook steeds opnieuw benoemd worden.

Momenten om het familiegroepsplan te bespreken en informatie aan te reiken:

- *Bij de intake*
- *In het eerste gesprek*
- *Om een eventuele wachtlijst te overbruggen*
- *Bij de start van een hulptraject*
- *Als het anders loopt dan gepland*
- *Bij wrijving tussen hulpverlener en gezin of in het netwerk waardoor het doel van de hulp beïnvloed wordt*
- *Bij de afronding van hulp*

2.5 Familiegroepsplan en wachtlijst

Wachtlijsten zijn om meerdere redenen vervelend. Eén van de redenen is dat verwachtingen over de hulpverlening alleen maar toenemen: je moet wachten, maar daarna wordt alles opgelost. Als je beseft dat je niet moet stilzitten en wachten, maar zelf ook stappen kunt zetten, dan geeft dat minder frustratie over de wachtlijst en je komt eerder tot een oplossing. Als

organisatie kun je ouders en jeugdigen bij het eerste contact al informeren over stappen die zij zelf kunnen zetten. Daarmee laat je als organisatie zien dat je mensen al direct verder helpt. De vier vragen van [paragraaf 1.2](#) en het materiaal van [paragraaf 1.3](#) zijn daarbij goed te gebruiken.

Een wachtperiode kan heel geschikt zijn om samen met mensen die het ook belangrijk vinden dat het goed gaat in het gezin, een plan te maken. Dat kan ook bij complexe problemen en als de hulpvraag specifiek is. Een hulpvraag kan bijvoorbeeld gaan over ondersteuning voor een kind met ADHD of over ondersteuning die de ouder helpt om duidelijker met een kind te praten. Door het probleem met meerdere mensen tegelijk te bespreken en samen te kijken wat kan helpen tijdens de periode van wachten, tijdens de hulp en daarna, kunnen al dingen veranderen. Dat kan ook weer een positieve invloed hebben op het moment dat de hulp uiteindelijk start.

2.6 Ondersteuning

Families gaan niet altijd zo planmatig te werk als een organisatie, ze hebben elk hun eigen wijze van organiseren. Verjaardagen, feesten, begrafenissen, familie-uitjes, verhuizingen of mantelzorg: hoe ze bij elkaar komen en hoe ze het organiseren hangt af van de samenstelling van de mensen, hun ervaringen en tradities. Het mooie van het familiegroepsplan is dat een familie het helemaal op hun eigen manier kan doen. Er is online verschillende informatie beschikbaar met tips om het plan overzichtelijk op te schrijven, over welke stappen handig zijn om te zetten of hoe je met elkaar de voortgang kunt volgen als het plan er eenmaal is.

- [Voorbeeldformulier om een plan te noteren van UW Ouderplatform](#)
- [Handreiking familiegroepsplan van de Eigen Kracht Centrale](#) (zie ook [bijlage 11](#))
- [Bijlage 4](#) - Flyer met tips 'Een plan en dan...'

Met duidelijke informatie over nut en mogelijkheden en met praktische tips voor het maken van een plan, kunnen veel gezinnen zelf aan de slag. Toch zijn er ook situaties waarin een familiegroepsplan veel kan opleveren, maar waar het betrokkenen niet lukt om zelf zo'n plan te maken. Denk aan complexe of meervoudige problemen, als het netwerk kwetsbaar is, bij conflicten in de familie of bij jeugdbeschermingsmaatregelen. In Amsterdam kunnen ouders en jeugdigen in die situaties ondersteuning krijgen van een onafhankelijke partij bij het maken van een familiegroepsplan. Een Eigen Kracht-coördinator ([eigen-kracht.nl](#)) of een Eigen Plan-coach ([eigen-plan.nl](#)) faciliteert dan het bijeenbrengen van informatie en mensen om tot een plan te komen. In Amsterdam kunnen gezinnen zelf direct ondersteuning aanvragen bij deze twee organisaties. Ook professionals kunnen een aanvraag doen. Er is geen verwijzing of beschikking nodig en er zijn geen wachtlijsten. Zie ook [bijlage 3](#).

2.7 Verordening Amsterdam

Een gemeente is vrij in hoe bekendheid gegeven wordt aan het familiegroepsplan en hoe inwoners bij het maken ervan ondersteund worden. Veel gemeentes regelen dit via de gemeentelijke verordening over jeugdhulp. Dat is ook zo in Amsterdam. De Ouder- en Kindteams zijn daarin aangewezen als eerste partij die informatie geeft over het familiegroepsplan. Zoals

aangegeven is er echter ook voor de gemeente zelf, gecertificeerde instellingen en jeugdhulpaanbieders een wettelijke verplichting ouders en jeugdigen hierover te informeren.

In de gemeentelijke verordening Zorg voor de jeugd Amsterdam staat het volgende:

Begripsbepaling, artikel 1.1:

Familiegroepsplan: hulpverleningsplan of plan van aanpak opgesteld door de ouders, samen met bloedverwanten, aanverwanten of anderen die tot de sociale omgeving van de jeugdige behoren.

Bijbehorende toelichting: Het familiegroepsplan is het gezinsplan dat in principe zonder betrokkenheid van hulpverleners (lokale team, jeugdhulpaanbieder of gecertificeerde instelling) wordt opgesteld. Hulpverleners kunnen wel informatie inbrengen voor het familiegroepsplan en voorwaarden voor veiligheid stellen.

Ouder- en Kindteams, artikel 2.2, lid 2b

2.) De Ouder- en Kindteams voeren het basispakket jeugdgezondheidszorg en het Rijksvaccinatieprogramma uit en leveren rond opvoeden en opgroeien:

b.) informatie over het familiegroepsplan en de mogelijkheden tot ondersteuning bij het opstellen ervan.

Bijbehorende toelichting: De Ouder- en Kindteams kunnen ouders ondersteunen bij het opstellen van een perspectiefplan (zie artikel 3.6), maar ook wijzen op de mogelijkheid om zelf, of met ondersteuning van derden, een familiegroepsplan op te stellen.

Het gesprek en het perspectiefplan, artikel 3.6, lid 2

2.) Wanneer de jeugdige en/of zijn ouders reeds een familiegroepsplan opgesteld hebben, vormt dit het uitgangspunt voor het gesprek zoals beschreven in het eerste lid.

Bijbehorende toelichting: Het kan voorkomen dat een ouder of jeugdige al zelf een familiegroepsplan heeft opgesteld voor- dat hij/zij binnenkomt bij het lokale team. In dat geval wordt dit plan als uitgangspunt genomen voor het gesprek. Het is dus niet zo dat op basis van het familiegroepsplan alleen besloten wordt tot de inzet van (hoog) specialistische jeugdhulp.

Zoals beschreven in artikel 3.6, lid 2 vormt een familiegroepsplan de basis voor een gesprek als er een vraag is naar specialistische hulp waar een Ouder- en Kindteam de verwijzer voor is. Wanneer een groot netwerk betrokken is bij een familiegroepsplan en meerdere personen uit dat netwerk een rol hebben in de uitvoering van het plan, is het van belang dat professionele oplossingen daarbij aansluiten. Zeker dan is het zinvol om bij het gesprek ook mensen uit het netwerk uit te nodigen (*basisvraag 3: Is er iemand die met u mee kan gaan/erbij kan zijn?*).

Wanneer een Amsterdams gezin met een vraag aanklopt bij een zorgaanbieder, kan het Ouder- en Kindteam al informatie hebben gegeven over het familiegroepsplan. Eerder genoemde herhaling is echter toch waardevol en bovendien wettelijk verplicht. Een eventuele wachttijd, de

aard of planning van de hulp of andere omstandigheden kunnen maken dat juist dit een beter moment is om een familiegroepsplan te maken.

Het familiegroepsplan geeft een gezin de kans om zelf over oplossingen te denken met mensen die dichtbij hen staan, om de draagkracht van hun netwerk te versterken en om meer verantwoordelijkheid, eigenaarschap en regie te hebben over hun leven. Het plan is een goede basis voor hulpverlening.



“Het is echt een issue om hulp te vragen, ik merk dat veel mensen dat moeilijk vinden. Ik weet nog hoe dat voor mij was een paar jaar geleden. Het zou zoveel schelen als mensen daarin bevrijd worden. Hoe kun je nou zorgen dat mensen makkelijker elkaar gewoon dingen durven vragen?”

3 Drempels en ‘ja, maars’

Elkaar aanspreken op ingewikkelde zaken, zeker wanneer het om persoonlijke zaken gaat, vinden veel mensen ingewikkeld. Zelfredzaamheid staat in onze samenleving hoog aangeschreven en we voelen ons al snel een belasting voor de ander als we hen om hulp vragen. Iets kleins of overzichtelijks vragen, lukt meestal wel. In een complexe situatie om hulp vragen is toch iets anders. Wanneer de rollen omgedraaid zijn, blijkt dat de meeste mensen wel graag in beweging komen voor elkaar, juist ook in complexe situaties. Daarin schuilt een kracht van het delen van zorgen, het meedenken met elkaar en het maken van een gezamenlijk plan: het levert zowel iets op voor de mensen met zorgen, als voor de mensen om hen heen die niet goed weten hoe ze van betekenis kunnen zijn.

3.1 Drempels voor professionals

Niet alleen de mensen over wie het gaat hebben drempels te slechten, ook professionals komen drempels tegen. Het kan ingewikkeld voelen om het onderwerp aan te snijden. De afgelopen jaren is veel onrust geweest in de samenleving over termen als ‘eigen kracht’ en ‘eigen regie’. In het maatschappelijk debat werden deze termen getypeerd als bezuinigingsmaatregel en als ‘zoek het zelf maar uit’. Daarbij werden beelden geschetst als ‘de billen moeten wassen van de buurman’, beelden die weinig te maken hebben met de praktijk. Dit soort beelden en berichten werpen extra drempels op om een laagdrempelig gesprek te voeren over ‘wie er kan meedenken over oplossingen’, ‘wie het belangrijk vinden dat het goed gaat’ of over zelf een plan maken met mensen die om je geven. Iemand komt bij de organisatie met een vraag, die wil je niet het gevoel geven hiermee afgescheept te worden.

Iedereen in een organisatie zal drempels en ‘ja, maars’ tegenkomen. Hulpverleners direct in gesprek met ouders en jongeren, medewerkers aan de telefoon, een woordvoerder in gesprek met een journalist of de bestuurder in gesprek met opdrachtgevers of financiers. Ook in een casusoverleg zullen collega’s de nodige drempels tegenkomen bij elkaar of in een specifieke situatie. Als communicatieprofessional in de jeugdhulp is het goed deze drempels en de antwoorden daarop te kennen.

3.2 Welke drempels kom je tegen

Om wat voor drempels gaat het eigenlijk? In feite zijn het de ‘ja, maars’ die een ouder of jongere noemt tijdens het gesprek én de ‘ja, maars’ in het hoofd van degene die de vragen stelt. Het zijn zinnen als “Ik heb niemand”, “Iedereen is te druk of heeft zelf problemen”, “Er is teveel gebeurd”, “Ik doe het liever zelf” of “Ik heb alles al geprobeerd en wil gewoon professionele hulp”. Bij degene die de vragen stelt kunnen het vergelijkbare drempels zijn, maar ook ideeën als “Het netwerk houdt de situatie in stand”, “Er is niemand”, “Ik moet het oplossen” of “Straks komen ze met iets waar we niets mee kunnen”.

[Bijlage 5](#) is een lijst met 'ja, maars'. Deze komt uit het 'Witboek Familiegroepsplan⁵' en geeft diverse opties om door te vragen zodat het gesprek niet hoeft te stoppen. Het bestuderen van deze antwoorden kan helpend zijn, bijvoorbeeld om het gesprek een andere wending te geven.

In Amsterdam maakten adviseurs van een Ouder- en Kindteam in een workshop een lijst van de drempels die zij in hun praktijk tegenkomen als ze het gesprek met ouders willen voeren over steun organiseren in het netwerk. Het komt ook in hun praktijk helaas regelmatig voor dat ze om deze redenen niet doorvragen op dit onderwerp. Met elkaar dachten ze na over de voordelen om toch door te vragen en om ouders te stimuleren om te delen en naasten te betrekken. In [bijlage 6](#) zijn deze voorbeelden opgenomen.

[Bijlage 5](#) - Voorbeelden 'Ja, maars' en antwoorden daarop

[Bijlage 6](#) - Voorbeelden 'Drempels' en antwoorden daarop

3.3 Samen antwoorden formuleren

Weten welke 'ja, maars' en drempels er zijn en voorbereid zijn op mogelijkheden om door te vragen, helpt bij het gesprek. Als drempels ofwel bij cliënten ofwel bij medewerkers echt in de weg zitten, dan werkt het goed om een keer met elkaar drempels te benoemen en antwoorden te formuleren. Voor de ouder- en kindadviseurs die de lijst maakten uit [bijlage 6](#) was het samen nadenken hierover en het formuleren van voordelen stimulerend. Het leverde mogelijkheden op voor hun dagelijkse praktijk om door te vragen zodat bij de ouder of jongere ruimte ontstaat om een stap te zetten.

Bij het formuleren van voordelen kunnen ook de ouders en jeugdigen een rol spelen. Zeker mensen die in eerste instantie veel 'ja, maars' noemen en pas in tweede instantie verbinding zoeken met hun netwerk, zullen voordelen benoemen die aansluiten bij twijfels van andere ouders en jongeren. Zo'n overzicht van voordelen of mogelijke antwoorden is uiteraard niet bedoeld om bezwaren weg te wuiven met een standaardzinnetje. Het is er om door te vragen zodat de ander ruimte ervaart om na te denken over mogelijkheden in het eigen netwerk en het zelf zetten van stappen.

3.4 Rol communicatie

Het overwinnen van drempels bij ouders en jeugdigen om samen aan de slag te gaan, is iets waar medewerkers van gemeente en zorgaanbieders bij kunnen helpen. Voor communicatie ligt een belangrijke taak in het makkelijker maken om over drempels te stappen. Het gaat hierbij om het geven of toegankelijk maken van informatie. Daarnaast om het verspreiden van handreikingen of stappenplannen. Ook het delen van voorbeeldsituaties hoort erbij. Situaties waarin zichtbaar wordt wat voordelen zijn en hoe mensen zelf drempels overstappen en aan de

⁵ Witboek Familiegroepsplan, De transformatie in de praktijk; Labrujere, Lieshout van, Stellingwerff; uitgave Eigen Kracht Centrale 2015

slag gaan met mensen om hen heen. Lezen, horen of zien hoe anderen het gedaan hebben, kan een goede motivatie geven om zelf stappen te zetten.

In de praktijk is communicatie van een organisatie over zorg of hulp veelal gericht op het leiden van mensen naar de expertise van de jeugdhulpaanbieder. Dat kan de verwachting wekken dat wanneer een gezin eenmaal hulp krijgt, het probleem voor hen wordt opgelost. Starten met communicatie over welke stappen je zelf kunt zetten, activeert mensen vanaf de eerste kennismaking om hun eigen oplossing vorm te geven. Hulp kan daar vervolgens bij aansluiten.

Voorbereid zijn op drempels of 'ja, maars' bij een ouder, jongere of in de organisatie, maakt het makkelijker om in een gesprek door te vragen. Zo krijgt iemand ruimte om na te denken over mogelijkheden.



“Als ik het gevoel heb dat er ruimte is voor mijn probleem, dat ik heel even kan spuien, dan durf ik over zo’n drempel te stappen. Dat er met mij meegedacht wordt, dat ik het gevoel heb dat het probleem benaderbaar is, zonder dat ik meteen in een systeem terechtkom. Ik wil het graag zelf in de hand houden.”

4 Communicatie

Bij een eerste ontmoeting met een hulpverlener, zal iemand bepaalde verwachtingen hebben over het gesprek en over het vervolg. Duidelijke informatie vooraf helpt om die verwachtingen realistisch te laten zijn. Daar past ook de informatie bij over stappen die je zelf kunt zetten met de mensen om je heen. Iemand die daar al eens over nagedacht heeft, die misschien al een paar stappen gezet heeft, reageert anders op vragen als: “Wie weten van de situatie?” “Wie vinden het belangrijk dat het goed gaat?” “Wie kan erbij zijn?” en of er een familiegroepsplan is.

Voordat een hulpverlener een gezin ziet, kunnen tips en tools over het delen van zorgen, het betrekken van netwerk en het familiegroepsplan een proces op gang gebracht hebben waar de professional in het eerste gesprek op kan voortborduren.

Via welke kanalen komen mensen meestal binnen bij de organisatie of zoeken ze informatie?

1. Website
2. Foldermateriaal
3. Verwijzers
4. Telefoon
5. Nieuwsbrieven en andere media

4.1 Website

Op een website zoeken mensen informatie over hulp, verwijzingen, wachtlijsten, aanmeldprocedures en te verwachten resultaten. In feite is hier eveneens sprake van bij het eerste contact. Gezien de wettelijke verplichting zijn de website en het eerste gesprek de aangewezen plekken om informatie te verstrekken over het familiegroepsplan. Hier past tevens informatie over het delen van zorgen met de mensen om je heen en over het meedenken over oplossingen door mensen die het belangrijk vinden dat het goed met je gaat. Bij deze informatie is het voor de websitebezoeker prettig als duidelijk is hoe binnen een hulptraject met het familiegroepsplan wordt omgegaan en op welke manier ouders en of jongeren de steun en denkracht van familie en vrienden kunnen inbrengen tijdens hulp.

Onderstaande punten zijn als informatie op de website relevant en worden hierna verder uitgewerkt:

- Het familiegroepsplan
- Hoe zit het in jouw gemeente
- Voordelen en goede voorbeelden
- Tips: hoe doe je dat

Het familiegroepsplan

Op de website is altijd een plek waar ‘rechten en plichten’ staan beschreven. Daar wordt bijvoorbeeld verwezen naar klachtprocedures, omgaan met privacy en andere informatie die volgens de wet terug te vinden moet zijn. Dat lijkt een logische plek om ook het familiegroepsplan onder te scharen. Het is immers iets waar men volgens de wet recht op heeft.

Wil de organisatie ouders en jeugdigen activeren om zelf een plan te maken en hen ondersteunen om de verbindingen met de mensen om hen heen te versterken, dan verdient het familiegroepsplan een andere plek. Beter nog: kies voor én én. Dan staat de juridische informatie genoemd bij rechten en plichten en de mogelijkheden en kansen op een andere plek. Voor ouders en jongeren is het relevant wat het recht op een familiegroepsplan voor hen betekent, hoe het werkt en hoe zij zo'n plan kunnen maken.

- De VNG heeft [verschillende informatie hierover](#) verzameld.
- De Eigen Kracht Centrale heeft een [stappenplan](#) ontwikkeld voor ouders om zelf een plan te maken (zie ook [bijlage 11](#)).
- Een jeugdhulpverlener heeft een site gemaakt met [informatie en tips over familiegroepsplan](#).
- De website van het AKJ (organisatie van vertrouwenspersonen in de jeugdzorg) biedt [uitleg en informatie](#), ook over de rol van vertrouwenspersonen bij een familiegroepsplan.

Informatie van websites zoals hierboven genoemd, is goed te gebruiken als inspiratie en om feiten te checken. Voor bezoekers van de site is het prettig als de informatie op de site zelf staat en ze niet hoeven door te klikken naar een andere website. Als toon en vorm van de informatie past bij de mate van aandacht die een familiegroepsplan in de organisatie heeft, voelen mensen zich aangemoedigd om er zelf mee aan de slag te gaan.

In [bijlage 7](#) staat een folder van Kringwijs over het familiegroepsplan. Een vergelijkbare folder of flyer kan bij een eerste gesprek worden meegegeven, maar de inhoud kan ook weergegeven worden op een website. De platte tekst van de folder staat onder de folder weergegeven en kan worden overgenomen voor eigen gebruik.

[Bijlage 7](#) - Folder familiegroepsplan

Hoe zit het in jouw gemeente

Deze handreiking is gemaakt omdat de gemeente Amsterdam het familiegroepsplan belangrijk vindt. In [paragraaf 2.6](#) en [2.7](#) staat beschreven hoe ondersteuning in Amsterdam geregeld is en wat precies in de verordening Zorg voor de jeugd staat over het familiegroepsplan.

Voor andere gemeenten is het van belang een paar vragen te beantwoorden. Wat staat er in de gemeentelijke verordening over het familiegroepsplan? Is er vanuit de gemeente aandacht voor en zijn er pr-middelen? Welke informatie geeft de toegang als het gaat over het familiegroepsplan? Welke ondersteuning biedt de gemeente aan ouders en jeugdigen om hun familie en vrienden te betrekken en/of om zelf met hen een plan te maken? Het antwoord op deze vragen is vaak het eenvoudigst te vinden door op de gemeentelijke website via de zoekfunctie te zoeken naar 'familiegroepsplan'.

Voordelen en goede voorbeelden

Droge informatie over rechten en plichten leidt niet snel tot actie. Niet tot delen met naasten en niet tot het maken van een eigen plan. Informatie over mogelijkheden en voordelen is aan te

bevelen vanwege de drempels die een gezin kunnen ervaren om een plan te maken met familie, vrienden en andere bekenden. Zo kun je aanzetten tot actie.

Een voorbeeld:

Hoe kan het helpen om met mensen die jou al langer kennen na te denken over oplossingen? Waarschijnlijk weten zij wat je allemaal al gedaan hebt om de situatie te veranderen. Of omdat ze je kennen uit een periode dat er geen zorgen waren. Of omdat ze jouw sterke kanten kunnen benoemen. Of omdat ze mensen kennen of oplossingen weten waar je nog niet eerder aan gedacht hebt.

Voordelen noemen, helpt ouders en jeugdigen om beter in te schatten wat het inhoudt en of het past. Argumenten en ervaringen kunnen op verschillende manieren getoond worden op de website. Een opsomming, q&a, animatie of korte tekst kunnen die informatie bevatten. Er zijn vast en zeker ouders of jeugdigen die er al dan niet anoniem iets over willen vertellen. Goede voorbeelden maken informatie completer. Helemaal mooi is het als naast citaten ook korte filmpjes getoond worden.

[Bijlage 8](#) is een overzicht dat voordelen plaatst tegenover drempels of twijfels van ouders of jongeren. Het overzicht is als basis goed bruikbaar om te verwerken op een website.

[Bijlage 9](#) bevat een zestal artikelen met ervaringen en informatie geschreven voor verschillende doelgroepen. Ze zijn eerder verschenen in diverse media in de regio Amsterdam en kunnen gekopieerd worden of gebruikt worden als inspiratie voor eigen artikelen.

[Bijlage 8](#) - Twijfels en voordelen bij delen en bij naasten betrekken

[Bijlage 9](#) - Ervaringsverhalen en informatieve artikelen

Tips: hoe doe je dat

Ouders en jeugdigen zijn geholpen met handelingsperspectief. Het benoemen van voordelen zet aan tot actie en helpt hen over drempels heen. De drempel over is de eerste stap. De volgende stap is daadwerkelijk contact leggen en een vraag stellen zoals: “Wil je met me meedenken?” Daarbij helpt het om de stap te schetsen om contact te leggen en vragen te stellen, maar meer nog helpt: geef voorbeeldtekst. Moed verzamelen om zorgen te delen met naasten is eenvoudiger als je het gesprek vooraf (in je hoofd) kunt oefenen.

In [bijlage 10](#) staan tips van ouders om zorgen te delen. In interviews met medewerkers van Kringwijs vertelden ouders onder meer over hoe zij omgaan met vragen bij de opvoeding en met wie zij die vragen wel of niet delen. De interviews zijn verwerkt in het boek ‘Durven vragen, Amsterdamse ouders over opvoeden’ (ISBN 9789492994073, Uitgeverij Anderszins).

Gezinnen kunnen vanwege hun situatie onder grote stress staan. Zij zijn geholpen met kleine stapjes, eenvoudige tips en voorbeeldvragen die het gevoel geven: “Dit kan ik.” De precieze vorm om tips te geven, hangt uiteraard af van de doelgroep. Zijn het vooral ouders of juist jongeren waarmee de organisatie communiceert? Met een combinatie van tekst, beeld en geluid kan een zo breed mogelijke doelgroep bediend worden.

Tips of tools als een stappenplan om zelf een familiegroepsplan te maken zijn ook aan te bevelen.

In de voorbereiding helpen de volgende vragen:

- *Wat moet jouw plan oplossen?*
- *Wie kunnen er meedenken? Wie nog meer?*
- *Wie vinden het belangrijk dat het goed met je/jullie gaat?*
- *Wil je deze mensen zelf vragen om mee te denken?*
- *Is er iemand die je kunt vragen om te helpen deze mensen uit te nodigen?*
- *Waar zouden jullie goed bij elkaar kunnen komen?*

Als de mensen bij elkaar zijn om het plan te maken, dan helpen de volgende vragen:

- *Wie kan het plan duidelijk opschrijven?*
- *Is er een voorwaarde voor veiligheid aan het plan gesteld door een jeugdbeschermer?*
- *Wie mogen een kopie krijgen van het plan?*
- *Wie houdt in de gaten of de afspraken worden uitgevoerd?*
- *Wat doen jullie als afspraken niet goed lopen of als de situatie opeens anders wordt?*
- *Hoe houden jullie elkaar op de hoogte?*

[Bijlage 11](#) is een stappenplan van de Eigen Kracht Centrale om zelf een familiegroepsplan te maken met mensen om je heen. Er is een variant voor vrijwillige hulpverlening en een variant voor wanneer een jeugdbeschermingsmaatregel dreigt of geldt.

[Bijlage 10](#) - Delen, hoe dan? Tips van ouders om zorgen te delen

[Bijlage 11](#) - Stappenplan familiegroepsplan

4.2 Foldermateriaal

Heeft de organisatie flyers of folders over aanbod en werkwijze liggen bij de ingang van een locatie, in een informatierek, bij de balie of in een wachtruimte? Zo'n folder is voor een deel van de ouders en jeugdigen een kennismaking met de organisatie of met het hulpaanbod. Het aanstippen van de informatie uit [paragraaf 1.1](#) "Dit is hoe jeugdhulp werkt" of het noemen van de vier vragen uit [paragraaf 1.2](#) Basisvragen maakt duidelijk dat dit onderdeel is van hoe jeugdhulp werkt.

Een valkuil van een folder kan zijn dat er teveel informatie in staat. Wanneer informatie over het betrekken van het netwerk en het familiegroepsplan toegevoegd moeten worden, beperk het dan tot het benoemen ervan en verwijs bijvoorbeeld voor meer informatie naar de website, maak er een extra folder over of gebruik bestaand foldermateriaal van Kringwijs, Eigen Kracht Centrale of Eigen Plan. Mensen voor wie de folder het eerste contactmoment is, worden zo in elk geval in een eerste gesprek niet meer overvallen door een vraag als "Wie kan er met je meedenken?". Zie het als een eerste, vluchtige stap in een reeks van stappen. De lezer die nieuwsgierig is of direct enthousiast, die heeft zich online al verder verdiept of heeft misschien zelf al stappen gezet dankzij dit zetje.

Zoals aangegeven is het ook een goed idee om zelf een folder of flyer te maken die uitgebreider ingaat op de vier vragen en die aanzet tot het zelf zetten van stappen. Het materiaal in de bijlagen kan daarvoor als inspiratiebron dienen.

In [bijlage 12](#) staat de folder ‘Eerlijk gezegd’. Een folder die bedoeld is om mensen te stimuleren om zorgen te delen met de mensen om hen heen en om samen een plan te maken. Ook twee al eerdergenoemde bijlagen kunnen als voorbeeld dienen: de flyer uit [bijlage 2](#) die kan helpen om inzicht te krijgen in de mensen die er voor ouders en jeugdigen kunnen zijn om mee te denken en of te ondersteunen. En de folder uit [bijlage 7](#) die over het familiegroepsplan gaat.

[Bijlage 12](#) - Folder ‘Eerlijk gezegd’

4.3 Verwijzers

Verwijzers zullen niet altijd op de hoogte zijn van de werkwijze van aanbieders van jeugdhulp. Ook bekendheid over de rol van familie en sociaal netwerk zal per verwijzer verschillen. Het is mooi als verwijzers naast het materiaal over het hulpaanbod ook materiaal hebben over het familiegroepsplan. Daarmee kan de verwijzer deze kennis met ouders en jeugdigen delen.

Verwijzers die op de hoogte zijn van hoe jeugdhulpaanbieders ouders en jeugdigen informeren en stimuleren om zelf stappen te zetten, zorgen ervoor dat die ouders en jeugdigen al een beetje weten wat ze van de jeugdhulp kunnen verwachten. De materie is dan niet meer nieuw als ze binnenkomen. Ze kunnen er al mee aan de slag en komen daardoor beter voorbereid binnen.

Wanneer verwijzers regelmatig geïnformeerd worden via een nieuwsbrief, is het maken van een special rondom dit onderwerp een idee of kan regelmatig aandacht besteed worden aan verschillende invalshoeken van samenwerken met gezinnen en de mensen om hen heen.

4.4 Telefoon

Het geven van informatie over de stappen die iemand zelf kan zetten met mensen om hem of haar heen, past goed in de telefonische voorlichting. Wellicht wordt in een eerste telefoongesprek een aantal vaste vragen gesteld om te achterhalen op welke manier de beller het beste geholpen kan worden. Misschien worden ook vragen gesteld of tips gegeven die de beller voor dit moment al verder helpen. De vier genoemde basisvragen kunnen hier een plek krijgen.

Voor sommige bellers kunnen de vragen verrassend zijn en bij sommige bellers zullen drempels direct aan de orde zijn. Misschien zeggen ze overal nee op (“Nee, er is niemand”, “Nee, ik wil niemand erbij” en “Nee, geen familiegroepsplan”) of vinden ze het in hun situatie helemaal niet passen. Dat kan natuurlijk. De ervaring leert dat de vragen een proces op gang brengen en er toch over de mogelijkheden wordt nagedacht. Als na het contactmoment informatiemateriaal wordt toegestuurd of er in het volgende gesprek opnieuw aandacht aan besteed wordt, zijn mensen alweer een stap verder.

Net als de website, de folder en de informatie van een verwijzer, is dit een van de vele contact- of informatiemomenten die met elkaar maken dat zorgen delen met de mensen om je heen, hen bij oplossingen betrekken en samen een plan maken vanzelfsprekender wordt.

4.5 Nieuwsbrieven en andere media

Ervaringen en voorbeelden passen niet alleen goed op een website, maar tevens in nieuwsbrieven. Zo kunnen deze ervaringen ook als informatie of inspiratie dienen voor andere geïnteresseerden die de nieuwsbrief krijgen, bijvoorbeeld verwijzers, collega's en opdrachtgevers. Het maakt duidelijk dat de organisatie hier belang aan hecht. Te denken valt aan een kort interview met een ouder of jongere, maar een vaste rubriek waarin iemand een vraag beantwoordt kan ook aanstekelijk en inzichtelijk zijn. "Wie denkt er met jou mee als het even niet zo goed gaat?", kan een voorbeeld zijn voor een vraag in zo'n terugkerende rubriek. De voorbeelden en ervaringen uit [bijlage 9](#) laten verschillende invalshoeken zien om over dit onderwerp te communiceren.

Communicatie over zorgen delen met de mensen om je heen en met hen stappen zetten, zet een proces in gang. Tijdens dit proces kan iemand aan het idee wennen, dingen uitproberen en bouwt diegene ook moed op om bekenden om raad en hulp te vragen.



"Mijn vriend heeft een zoontje bij zijn ex en die mogen we niet zien. Toen hebben we in de woonkamer met zijn allen gezeten. Hoe gaan we dit oplossen? Hoe gaan we hem helpen? Het gaat nu met een advocaat erbij. Maar we hebben het wel besproken met zijn allen."

5 Tot slot: alleen ga je sneller, samen kom je verder

Dit onderwerp is gebaat bij een lange adem. Voor iedereen die hier mee te maken heeft, geldt: herhaling helpt. Om ouders en jeugdigen te laten wennen aan het idee, zodat ze eerst eens een stapje zetten en er op den duur een goede gewoonte van maken om eigen stappen te zetten. Communicatie kan hier veel in betekenen door op de juiste momenten en plekken te vertellen waarom het zo'n goed idee is en door tips te geven hoe die stappen gezet kunnen worden.

In feite hebben we het over een cultuurverandering. Nadat we jarenlang de focus hebben gelegd op de rol en professionaliteit van de hulpverlener, erkennen we nu ook het belang van eigen regie en van de draagkracht van de sociale omgeving. Goede hulpverlening kan niet zonder. Cultuurveranderingen kosten tijd, communiceren en herhalen zijn hierbij essentieel.



“Mijn OKT-adviseur heeft me aangeleerd om hulp te gaan zoeken. Ze checkte dat ook steeds. Nu gaat het beter. Als ik het even niet zie zitten, durf ik ook naar mijn ouders te gaan en als de kinderen er niet bij zijn, kan ik op hun schouder uithuilen. Vroeger deed ik dat niet.”



Bijlage 1 - Transformatiedoelen

Sluit mij niet uit (bron: Jeugdplatform Amsterdam en Kringwijs)

SLUIT MIJ NIET UIT

ADVIES: MAAK DE JEUGDHULP TRANSFORMATIEPROOF

INLEIDING

Zie je mij? Mijn relaxte tempo, mijn warrige gesprekken of mijn foute vrienden? Dit is waar ik nu ben, vanaf hier moet ik stapje voor stapje. Jouw wereld is ordelijk en logisch en theoretisch kloppend, maar voor mij een te grote stap. Wil je naast mij komen staan en vanaf mijn plek met mij de wereld benaderen? Ik ben niet onwillig, maar ik zeg je: Sluit mij niet uit!

Het slagen van de transformatie heeft gevolgen voor het hele jeugdhulpsysteem en de organisatie ervan. Maar voor jeugdigen en/of de ouder(s) staat het directe contact en de opbrengst van de hulp juist centraal. Dat vraagt om het 'vertalen' van de transformatiedoelen die direct betrekking hebben op hen en op hun proces. Maak deze dan ook leidend voor het organiseren en bieden van de gevraagde hulp. En geef het tijd.

Besef dat het delen van zorgen met mensen dichtbij voor de meeste mensen niet vanzelfsprekend is. Iemand meenemen naar een gesprek met een hulpverlener kan een grote drempel zijn die pas bij een later gesprek wordt genomen. Net zo goed als nadenken over wat de juiste plek is om af te spreken of om zelf te formuleren wat een oplossing is die het meest bij je past.

Deze drempels zijn het waard geslecht te worden, niet voor niets is de transformatie daar mede op gebaseerd. Wel vraagt het om werkprocessen die daar veel meer op aansluiten en die jeugdigen en ouders steeds blijven motiveren hierin.

Jeugdplatform Amsterdam en Kringwijs presenteren vijf uitgangspunten om de jeugdhulp transformatieproof te maken.

1. We spreken met mensen, in plaats van over mensen



Wat jongeren zeggen

Ik wil niet dat er achter mijn rug over mij wordt gepraat. Wel is het belangrijk dat betrokken hulpverleners met elkaar overleggen zodat iedereen op de hoogte is.

Het is fijn als ik erbij kan zijn, je krijgt dan veel informatie van mijzelf. Het is oneerlijk als ik er niet bij kan zijn vanwege het tijdstip.

Overleg met mij of ik erbij wil zijn en met wie informatie wordt gedeeld. Dan is er openheid en krijg ik meer informatie. Ik voel me dan gelijkwaardig behandeld en blijf betrokken.

2018 - Jeugdplatform Amsterdam & Kringwijs

Waarom

Het waarom vanuit het perspectief van de hoofdpersoon:

Als er over je gesproken wordt, kan dat onveilig voelen. Het lijkt ook alsof je inbreng er niet toe doet. Het gaat over jouw leven, hoe kan het dan dat anderen daar zonder jou over praten? De hulpverlener heeft kennis die kan helpen, maar het moet wel voor jou werken en jij moet het uiteindelijk zelf doen.

Het waarom in de relatie tussen hoofdpersoon en professional:

Het zet de relatie onder druk als de hoofdpersoon moet gissen wat er over hem gezegd wordt. Dat kan wantrouwen opleveren. De hulpverlener loopt het risico minder vrij te communiceren als in een overleg dingen gezegd zijn die je niet tegen de hoofdpersoon wilt herhalen. Zowel hier terughoudend in zijn als de dingen toch herhalen, bevestigt mogelijk wantrouwen. Transparantie over de stappen en de reden van de stappen in het proces, wie daarbij aanwezig is en om welke reden helpt hierin.

Vanuit het oogpunt van effectiviteit

Gesprekken over mensen leveren degene over wie het gaat op dat moment niets op en de daaraan bestede tijd heeft geen direct effect. Dezelfde gespreksinspanning aan tafel met de hoofdpersoon kan wel effect hebben, via dat gesprek heeft de hoofdpersoon bovendien de kans om te reflecteren op eigen handelen en te komen tot nieuwe inzichten en oplossingen.

Hoe in praktijk te brengen

Brainstormen, overleggen of tot actie overgaan gebeurt consequent in gesprek/aan tafel met de mensen over wie het gaat. Professioneel casusoverleg of Multidisciplinair Overleg wordt afgeschaft. Intervisie is er wel, waarbij collega's elkaar ondersteunen en activeren om op deze wijze te werken met het eigen handelen als vertrekpunt. *Sluit mij niet uit! Doe moeite om met mij over mij te praten.*

2. We denken mee met een ander, in plaats van voor een ander

Wat jongeren zeggen

Het is prettig als mijn stem wordt gehoord. Ik word serieus genomen als mijn eigen ideeën worden opgevolgd. Dat helpt beter dan wanneer iemand iets voor mij bedenkt.

Wees duidelijk over wat er kan en sta dan open voor mijn wens. 'Wat wil je' is een te open vraag die veel te vaak wordt gesteld. Overleg met mij over wat bij mij past.



Waarom

Het waarom vanuit het perspectief van de hoofdpersoon:

Als er voor je gedacht wordt, kan maar beperkt rekening gehouden worden met jouw specifieke situatie, je geschiedenis, je kwaliteiten en valkuilen. Om met vertrouwen te werken aan duurzame oplossingen is het helpend dat je zelf keuzes maakt. Wanneer er voor je gedacht

wordt, is het niet alleen moeilijker om eigen keuzes te maken en tot oplossingen te komen: het werkt ook uitstel en onzekerheid in de hand. Want wat doe je een volgende keer als er geen hulpverlener in de buurt is?

Het waarom in de relatie tussen hoofdpersoon en professional:

In onze cultuur leidt een hulpvraag al snel tot ongelijkwaardigheid. De hulpvrager heeft iets nodig en is daarmee kwetsbaar (underdog). De hulpverlener is bij machte hulp te bieden (of te onthouden) en is daarmee machtiger in de situatie. De professional is de expert, de hulpvrager de leek. Het machtsverschil kan er toe leiden dat de hulpvrager passief wordt, zich afhankelijk opstelt en van de professional de oplossingen verwacht. Die afhankelijkheid helpt iemand niet uit de afhankelijke situatie. Een professional die voor de hulpvrager gaat denken maakt de afhankelijkheid alleen maar groter.

Vanuit het oogpunt van effectiviteit

Denken voor anderen houdt de situatie in stand, demotiveert om oplossingen uit te voeren en zal de afhankelijkheid eerder vergroten dan verkleinen.

Hoe in praktijk te brengen

Stimuleer mensen (met hun omgeving) om zelf te komen tot analyse en oplossingen en laat collega's elkaar hierin ondersteunen en motiveren. *Stuur mijn ideeën niet weg. Help mij ze te vinden en te verwoorden.*

Wetenschappelijke basis

Hendriks, A.C., Friele, R.D., Legemaate, J., Widdershoven, G.A.M. Thematische wetsevaluatie Zelfbeschikking in de zorg. ZonMw, Den Haag, 2013

Rijken, M., Heijmans, M. Effecten van zelfmanagement. Nivel, 2013

3. De wens van degene om wie het gaat, bepaalt de verhouding en het aantal professionals en eigen mensen aan tafel

Wat jongeren zeggen



Ik heb het liefst een gesprek met iemand die mij goed begrijpt. Overleg met mij wie erbij zijn en wat mijn wensen zijn. Dat kan iedere keer anders zijn.

Waarom

Het waarom vanuit het perspectief van de hoofdpersoon: Als ik bij een hulpverlener ben, kan ik onzeker zijn. De hulpverlener heeft vaker met dit soort situaties te maken en heeft ervoor gestudeerd. Ik vind het moeilijk alles te begrijpen en te onthouden wat wordt gezegd. Ook vind ik het moeilijk te zeggen wat ik denk.

Het helpt enorm als iemand bij me is, familie, vriend, vriendin of andere steunpersoon. Zelfs dan kan het moeilijk zijn, ook zij kunnen zich geïntimideerd voelen. Ook helpt het als ik zelf kan kiezen waar en wanneer het gesprek plaatsvindt.

Het waarom in de relatie tussen hoofdpersoon en professional:

De hoofdpersoon zal zich veiliger voelen en meer inzicht geven in eigen gevoel en gedachten. Er ontstaat bovendien een relatie met de personen om de hoofdpersoon heen, die in direct contact met de professional informatie krijgen en ook duidelijker zicht hebben op wat vanuit de expertise van de professional wordt aangedragen.

Vanuit het oogpunt van effectiviteit

De voor de hoofdpersoon belangrijke personen worden meegenomen in het werk van de professional. Met dezelfde inspanning worden meer mensen bereikt die kunnen bijdragen aan de gewenste verandering.

Hoe in praktijk te brengen

In de praktijk betekent dit dat bij elke afspraak uitdrukkelijk de uitnodiging wordt gedaan om familie, vrienden, kennissen te laten aanschuiven bij het gesprek, bij voorkeur op een plek waar mensen zelf willen afspreken. *Stuur mijn mensen niet weg. Help mij hoe ik mij met hen kan verbinden en te ontdekken wie ik steun wil vragen.*

Wetenschappelijke basis

Lam, E. Risicokind of evenwichtskunstenaar? Kind zijn ondanks een moeilijke thuissituatie. Scriptum, 2016.

Nugent, B. and McNeill, F. (2017) Young people and desistance. In: Furlong, A. (ed.) Routledge Handbook of Youth and Young Adulthood [2nd ed.]. Series: Routledge international handbooks. Routledge, pp. 411-420. ISBN 9781138804357

McNeill, F. (2012) Four forms of 'offender' rehabilitation: Towards an interdisciplinary perspective. Legal and Criminological Psychology, 17(1), pp. 18-36.
<https://www.movisie.nl/esi/oplossingsgericht-werken#paragraph-onderzoek>

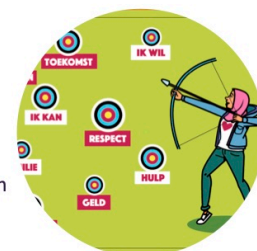
4. De gespreksonderwerpen worden bepaald door de perso(n)en om wie het gaat (behalve in gedwongen kader)

Wat jongeren zeggen

Overleg met mij wat er besproken moet worden. We zijn samen alert op wat ik wil en wat er besproken moet worden. Beslissen doen we samen.

Waarom

Het waarom vanuit het perspectief van de hoofdpersoon:
Ik krijg soms het idee dat wat ik belangrijker vind om aan te werken of als eerste op te lossen, niet besproken mag worden. Als ik het over mijn zorgen heb, vind ik dat al moeilijk genoeg en hoop ik dat die dan ook serieus worden genomen.



In de relatie tussen hoofdpersoon en professional:

De relatie is gediend bij het serieus nemen van de zorgen van de hoofdpersoon. Dit kan

betekenen dat de zaken die je als professional belangrijk vindt niet aan de orde komen of dat het meer voor de hand ligt dat iemand met andere expertise het van je overneemt.

Vanuit het oogpunt van effectiviteit

Voor de hoofdpersoon is het moeilijk om aan doelen te werken die op dat moment niet als het belangrijkste worden ervaren. Resultaten zullen dan ook minder snel worden behaald.

Hoe in praktijk te brengen

Steeds staat voorop: waar zoekt de hoofdpersoon een oplossing voor? Wat zijn de doelen van de hoofdpersoon? Welke stappen wil de hoofdpersoon zetten? Welke verandering wil de hoofdpersoon realiseren? *Stuur mijn onderwerpen niet weg. Vertrouw dat ik een reden heb om de dingen in mijn volgorde te bespreken.*

5. De oplossingen komen van mensen zelf, professionele oplossingen sluiten daarop aan



Wat jongeren zeggen

Stel mij gerichte vragen over wat ik verwacht en wat ik wil. Baken het af, want 'Wat wil je' is zo breed dat ik blokkeer.

Als ik vast zit, wil ik een oplossing. Help me een eigen oplossing te vinden en geef me duidelijke informatie over wat er mogelijk is.

Waarom

Het waarom vanuit het perspectief van de hoofdpersoon:
Als ik een idee heb hoe iets aan te pakken, hoop ik dat ik gestimuleerd word om dat uit te voeren. Ook de ideeën van de mensen die me goed kennen vind ik belangrijk. Misschien lijken onze ideeën voor buitenstaanders soms raar, maar voor ons werkt het. Ik kan geen ideeën uitvoeren die ik niet begrijp of die niet goed bij me passen.

Het waarom in de relatie tussen hoofdpersoon en professional:

De professional staat vaker naast de hoofdpersoon door de oplossingen van de hoofdpersoon als uitgangspunt te nemen. Uitgaan van andere oplossingen bevordert dat de professional zichzelf boven de hoofdpersoon plaatst.

Vanuit het oogpunt van effectiviteit

Het aandragen van oplossingen door de hoofdpersoon en het aansluiten daarop van de professional stimuleert eigen capaciteit om tot oplossingen te komen.

Hoe in praktijk te brengen

Steeds staat de vraag aan de hoofdpersoon voorop: hoe kan ik als professional aansluiten op de doelen van de hoofdpersoon? Welke stappen wil de hoofdpersoon zetten? Welke verandering wil de hoofdpersoon realiseren? Wat heeft deze persoon daarbij van mij nodig? *Stuur mij niet het bos in met vragen. Hou vol in het samen zoeken naar mijn unieke oplossing.*

Wetenschappelijke basis

Stams GJJ, Dekovic M, Buist K, de Vries L (2006) Effectiviteit van oplossingsgerichte korte therapie: een meta-analyse (Efficacy of solution focused brief therapy: a meta-analysis). Gedragstherapie 39(2):81-95.

Met dank aan de jongeren van het Jeugdplatform Amsterdam



Bijlage 2 - Flyer 'Wie zijn er voor je'

Flyer Kringwijs - Wie zijn er voor je? + platte tekst

Wie zijn er voor je?

Als je hulp zoekt en krijgt, helpt het ook om de mensen om je heen te vertellen wat er aan de hand is. Zij begrijpen dan beter hoe het met jou gaat, wat voor hulp je krijgt en ze kunnen je steunen. Het is fijn te weten dat je er niet alleen voor staat. Jouw mensen kunnen meedenken over oplossingen en helpen om veranderingen langer vol te houden.

Wie weet ervan?

Is er iemand die u goed kent, die weet wat er aan de hand is? Praat u met hen over hoe het thuis gaat? Weten mensen om u heen dat u hulp zoekt of krijgt? Het is niet altijd makkelijk om zorgen te delen. Misschien bent u bang voor een negatieve reactie. Gelukkig zijn reacties meestal vooral positief en steunend.

"Mijn familie is extra lief voor me als ik verdrietig ben of gefrustreerd. Ik voel me daar dan schuldig over, maar het is echt beter om mensen erbij te halen als je hulp nodig hebt." (moeder, 29 jaar)

"Het kan zo verhelderend zijn om erover te praten en andere meningen te horen." (moeder, 42 jaar)

Wie maakt zich zorgen?

Wie uit uw persoonlijke omgeving of die van uw kind, vindt het belangrijk dat het goed gaat met u en uw kind(eren)? Komen er mensen op jullie verjaardag? Informeert iemand weleens hoe het gaat? Zijn er mensen over wie u weleens zorgen hebt? De kans is groot dat deze mensen het graag weten als u wat steun kunt gebruiken.

"Als ik mij laat adviseren, dan bespreek ik dat met mijn vriendin." (moeder, 34 jaar)

"Het gaat makkelijker met vrienden om erover te praten en dingen te vragen. Dat zijn mensen met wie ik iets deel." (vader, 41 jaar)

Wie gaat ermee?

Is er iemand die met u mee kan gaan of erbij kan zijn? Twee mensen horen meer dan één. In een gesprek met een hulpverlener vergeet u soms iets te vragen, of u weet achteraf niet meer alles wat er is gezegd. Ook kan het prettig zijn om er later thuis nog eens rustig over door te praten. Dan is het fijn als er iemand bij was die u goed kent en die u vertrouwt. U kunt altijd iemand meenemen naar een gesprek met een hulpverlener.

"Ik heb het liefst een gesprek met iemand die mij goed begrijpt. Overleg met mij wie erbij zijn en wat mijn wensen zijn." (jongere, 17 jaar)

"Ik was zo zenuwachtig dat ik niet meer wist wat ik allemaal wilde vragen. De tweede keer ging mijn vriend mee." (moeder, 38 jaar)



TIPS VAN OUDERS

- Vraag familie of vrienden hoe zij het zouden doen
- Als de nood hoog is, is hulp vragen makkelijker
- Eerder een vraag stellen, lost een probleem sneller op
- Een ander ziet andere kanten van jou of je kind, dat kan verhelderend zijn
- Delen is spannend, maar brengt meestal meer dan zwijgen
- Vandaag vraag ik hulp, morgen jij

KRINGWIJS



Platte tekst - over te nemen voor eigen gebruik:

Wie zijn er voor je?

Als je hulp zoekt en krijgt, helpt het ook om de mensen om je heen te vertellen wat er aan de hand is. Zij begrijpen dan beter hoe het met jou gaat, wat voor hulp je krijgt en ze kunnen je steunen. Het is fijn te weten dat je er niet alleen voor staat. Jouw mensen kunnen meedenken over oplossingen en helpen om veranderingen langer vol te houden.

Wie weet ervan?

Is er iemand die u goed kent, die weet wat er aan de hand is?

Praat u met hen over hoe het thuis gaat? Weten mensen om u heen dat u hulp zoekt of krijgt? Het is niet altijd makkelijk om zorgen te delen. Misschien bent u bang voor een negatieve reactie. Gelukkig zijn reacties meestal vooral positief en steunend.

“Mijn familie is extra lief voor me als ik verdrietig ben of gefrustreerd. Ik voel me daar dan schuldig over, maar het is echt beter om mensen erbij te halen als je hulp nodig hebt.” (moeder, 29 jaar)

“Het kan zo verhelderend zijn om erover te praten en andere meningen te horen.” (moeder, 42 jaar)

Wie maakt zich zorgen?

Wie uit uw persoonlijke omgeving of die van uw kind, vindt het belangrijk dat het goed gaat met u en uw kind(eren)? Komen er mensen op jullie verjaardag? Informeert iemand weleens hoe het gaat? Zijn er mensen over wie u weleens zorgen hebt? De kans is groot dat deze mensen het graag weten als u wat steun kunt gebruiken.

“Als ik mij laat adviseren, dan bespreek ik dat met mijn vriendin.” (moeder, 34 jaar)

“Het gaat makkelijker met vrienden om erover te praten en dingen te vragen. Dat zijn mensen met wie ik iets deel.”
(vader, 41 jaar)

Wie gaat ermee?

Is er iemand die met u mee kan gaan of erbij kan zijn? Twee mensen horen meer dan één. In een gesprek met een hulpverlener vergeet u soms iets te vragen, of u weet achteraf niet meer alles wat er is gezegd. Ook kan het prettig zijn om er later thuis nog eens rustig over door te praten. Dan is het fijn als er iemand bij was die u goed kent en die u vertrouwt. U kunt altijd iemand meenemen naar een gesprek met een hulpverlener.

“Ik heb het liefst een gesprek met iemand die mij goed begrijpt. Overleg met mij wie erbij zijn en wat mijn wensen zijn.” (jongere, 17 jaar)

“Ik was zo zenuwachtig dat ik niet meer wist wat ik allemaal wilde vragen. De tweede keer ging mijn vriend mee.”
(moeder, 38 jaar)

TIPS VAN OUDERS

- Vraag familie of vrienden hoe zij het zouden doen
- Als de nood hoog is, is hulp vragen makkelijker
- Eerder een vraag stellen, lost een probleem sneller op
- Een ander ziet andere kanten van jou of je kind, dat kan verhelderend zijn
- Delen is spannend, maar brengt meestal meer dan zwijgen
- Vandaag vraag ik hulp, morgen jij

Bijlage 3 - Ondersteunde organisaties

Organisaties die ondersteuning bieden bij netwerkversterking (bron: NJI)

Er zijn diverse organisaties die vanuit een onafhankelijke positie het gezin ondersteunen in het maken van hun familiegroepsplan. Het meest bekend zijn de Eigen Kracht-conferenties. Het familiegroepsplan zoals het in de wet staat, is van oorsprong gebaseerd op de Eigen Kracht-conferentie. De wetgever heeft echter niet een bepaalde vorm in de wet willen opnemen. Daarom heeft zij gekozen voor de neutrale term 'familiegroepsplan' en ook gesteld dat de vorm van het familiegroepsplan vrij is.

Stichting Eigen Kracht Centrale

De Eigen Kracht Centrale zet zich al sinds 2000 in om gezinnen middels een Eigen Kracht-conferentie de mogelijkheid te bieden om met steun van een onafhankelijke coördinator een eigen plan te maken. Een Eigen Kracht-conferentie is een besluitvormingsmodel dat is gebaseerd op het in Nieuw-Zeeland ontwikkelde Family Group Conferencing en het herstelgericht werken. De bijeenkomst volgt drie stappen:

- Informatie delen: professionals en deelnemers wisselen informatie uit over de situatie van een cliënt of gezin.
- Privétijd: De cliënt of het gezin gaat met zijn netwerk in beraad om een plan te vormen.
- Presentatie van het plan: De cliënt of het gezin en zijn netwerk presenteren aan de professionals het plan.

Meer informatie: www.eigen-kracht.nl

Eigen Plan

Eigen Plan is de naam waarmee stichting Sterker Samen zich sinds begin 2015 profileert. Hun aanpak heeft eveneens Family Group Conferencing als basis. Een Eigen Plan-traject bestaat uit meerdere modules, waarvan de inzet afhankelijk is van de vraag en de situatie. De coaches van Eigen Plan zijn niet eenmalig betrokken bij een conferentie. Desgewenst blijven zij ook de periode na de conferentie als coach voor het gezin betrokken zodat de uitvoering van een plan daadwerkelijk op gang komt.

Meer informatie: www.eigen-plan.nl

Bijlage 4 - Flyer met tips

Flyer met tips 'Een plan en dan...' (bron: Eigen Kracht Centrale)



Soms is er een plan nodig. Bij een probleem of ruzie, zorgen over opgroeiende kinderen of onrust in een buurt. Het beste plan is vaak een plan dat wordt gemaakt door iedereen die het belangrijk vindt dat het weer goed gaat. Je kunt zelf mensen vragen om mee te denken of een plan maken in een Eigen Kracht-conferentie. Maak de uitvoering gemakkelijker door af te spreken hoe jullie elkaar op de hoogte houden. Hieronder staan tips van anderen.

Hulpmiddelen bij contact

Al voor het samen maken van een plan, is het handig om via bijvoorbeeld een Whatsapp-groep of een besloten Facebookpagina contact met elkaar te hebben. Een website als www.datumprikker.nl kan helpen om gemakkelijk met een groep mensen een datum te kiezen. Als niet iedereen een smartphone of computer heeft, bedenk dan hoe je elkaar bereikt. Bijvoorbeeld door een belijst te maken.

Waarom afspraken maken?

Plannen uitvoeren gaat eenvoudiger als je contact houdt. Zo ziet iedereen meteen dat het beter gaat nu er een plan is. Je houdt samen de voortgang bij, herinnert

elkaar aan afspraken of doet aanpassingen als iets verandert. Verder kun je elkaar motiveren, vragen stellen en successen of zorgen delen. Als iemand zich niet aan een afspraak houdt, spreek je elkaar daar snel op aan. Wie niet bij de planbijeenkomst waren, zijn zo toch op de hoogte.

Betrokken professionals

Er zijn situaties waarin hulpverleners geïnformeerd moeten worden over de voortgang. Is dat bij jullie zo? Spreek met elkaar af hoe je dat doet. Is het passend dat deze hulpverlener van alles op de hoogte is? Hoe willen jullie het doen als er meerdere hulpverleners betrokken zijn? Bedenk ook

of één iemand van de groep contactpersoon is of dat jullie dat anders regelen.

Gratis hulpmiddelen

Whatsapp - Veel plannenmakers gebruiken Whatsapp, Telegram of Signal op hun smartphone. In een zelfgemaakte groep, leest ieder lid van de groep mee. Met sommige apps kan ook gebeld worden. Nadeel is dat berichten niet te lang kunnen zijn en wie geen smartphone heeft, kan niet meedoen. Genoemde apps zijn gratis te downloaden via appstore (Apple) of google play (Android).

Quli - www.quli.nl is een besloten internetsite waar iemand zelf een (gezondheids)dossier kan aanmaken en kan delen met familie en bekenden. Bijvoorbeeld over gezondheid of mantelzorg, maar ook over een familiegroepsplan. De website is besloten en veilig. Er is een uitgebreide helpfunctie.

Google Hangouts - Deze app werkt op een smartphone, maar ook op de computer. Er zijn meer functies dan op berichtenapps voor alleen de telefoon. Zo kun je ook videogroepsbellen. Gebruikers hebben een google-account nodig. Die kun je zelf aanmaken.

Facebook - Op Facebook kun je een besloten of geheime groep maken

met alleen mensen die meedenken of -doen met het plan. Er kunnen data worden gepland, documenten gedeeld, evenals korte en lange berichten. Facebook is een site op internet, er zijn apps voor smart-phone en tablets. Om mee te doen maakt je eerst een Facebookaccount.

Zorg of hulp uitvoeren - De website www.hallozorg.nl heeft een hulpmiddel om afspraken uit het plan over zorg of hulp af te stemmen. De taken zijn in dit systeem een groepsactiviteit waar ieder op eigen wijze aan kan bijdragen over kan vertellen.

Samenwerken - Op de website www.wehelpen.nl staat een gratis module 'Ik wil hulp organiseren'. Daar maak je zelf een hulpnetwerk aan. Handig als je naast het bespreken van de voortgang ook samen acties moet uitvoeren. Je kunt met elkaar een agenda beheren, een logboek bijhouden en notities delen.

Logboek - Door samen een logboek bij te houden houdt je elkaar op de hoogte en kun je ervaringen met elkaar delen. Ook kinderen en jongeren kunnen hier actief in meedoen. Dit kan via Facebook, maar je kunt ook via google zoeken naar 'logboek' en iets uitkiezen dat bij jullie past.

Genoemde voorbeelden vallen niet onder verantwoordelijkheid van stichting Eigen Kracht Centrale. De voorbeelden komen van andere plannenmakers en zijn bedoeld ter inspiratie. Meer informatie over stichting Eigen Kracht Centrale: www.eigen-kracht.nl. © 2017 EKC

Bijlage 5 - Voorbeelden ‘Ja, maars’

Voorbeelden ‘Ja, maars’ en antwoorden daarop (bron: Eigen Kracht Centrale)

Behulpzame vragen en zinnen

Wanneer je in een gesprek de kring groter wilt maken en wilt zorgen dat de zeggenschap bij de ander blijft, dan kan de ander vele drempels zien. Het lijkt een mooi idee, maar... Vanuit ervaring in de praktijk hebben we veelgenoemde ‘ja, maars’ op een rij gezet en zinnen en vragen die kunnen helpen om de ander te activeren en om de kring groter te maken. Belangrijk is om altijd door te vragen. Het gaat om samen nadenken en een verbinding leggen met de wereld van de mensen zelf en met wat er al is. Soms moet je een onderwerp even loslaten en over iets anders beginnen, maar wel steeds verbinding leggen met de mensen om iemand heen.

Ja maar...

Ik heb niemand

Met wie is er wel contact?
Is er één iemand, dat is een mooi begin!
Met wie bespreekt u zaken?
Wie vertrouwt u?
Zou iemand die u goed kent willen meedenken over wie nog meer zou kunnen meedenken?
Hebt u de laatste tijd wel eens een feestje meegemaakt?
Met wie gaat u naar de markt?
Hoe ziet uw dag eruit?
Wie heeft u vandaag gesproken?
Is dat altijd zo geweest? Of: Hoe was dit vroeger?
Hoe zou u het willen?
Heeft u contacten in uw telefoon staan?

Ze kunnen me toch niet helpen (ze hebben het druk, ze zijn oud, ziek etc...)

Misschien klopt dat, maar willen ze wel komen om mee te denken?
Heeft u dat ook aan hen gevraagd?
Kan het zijn dat er meer kansen zijn dan u nu inschat?
Wat kan er gebeuren als u het toch probeert?
Kan het zijn dat er in uw omgeving mensen zijn die kwaliteiten hebben die u niet had verwacht?
Zijn de mensen wel eens allemaal tegelijk bij elkaar gekomen? Dat maakt het minder zwaar.
Wat zou u zelf willen?
Wat zou u doen als u wist dat een vriend/ familielid hulp nodig heeft?
Wie zijn er wél?
Er komen soms verrassende dingen uit als u het wel vraagt en als u samenkomt.

Ik durf toch niet

Waar ziet u tegenop?
Wat heeft u nodig om wel na te denken over andere mensen?
Is er iemand bij wie u zich op uw gemak voelt?
Wie zou u kunnen ondersteunen?
Neem de tijd.
Hoe heeft u het vorige keer opgelost?

Bij wie kon u eerder terecht?

Stel dat een vriend hetzelfde probleem zou hebben, wat zou u adviseren?

Stel dat een vriend hetzelfde probleem heeft en hij zou u niet vragen mee te denken, hoe zou dat voor u zijn?

U bent toch de expert? U wordt er toch voor betaald?

Ik ben expert in mijn vak en kan u daarbij helpen, maar u hebt ook experts nodig over u en uw leven.

U hebt recht op het maken van uw eigen plan, met de mensen die bij u horen.

Ik zal ook betrokken blijven en blijven helpen, maar ik heb ook anderen nodig.

Ik wil niet dat u afhankelijk van mij/ de gemeente/ de organisatie wordt.

Ik merk dat u met veel vragen zit, is er iemand in uw omgeving die (altijd) bereikbaar is?

Is er ook in uw omgeving iemand waar u terecht kunt/ die u goed kent?

Ik schaam me/ ik wil de vuile was niet buiten hangen

U bepaalt zelf welke mensen u dit vertelt.

U bepaalt zelf wat u vertelt.

Als u het vertelt aan iemand die u vertrouwt, zou die persoon het vuile was vinden?

Denkt u dat er mensen zijn die er begrip voor hebben dat het zo is gelopen?

Zou u willen meedenken als iemand met hetzelfde bij u zou komen?

Is er iemand die weet wat er speelt? Zou die mogen meedenken?

Is er één persoon die u vertrouwt?

Is er iemand die u dit zou durven toevertrouwen?

Wat zou u willen bereiken?

Hoe zou u dat willen bereiken?

Niemand kan het alleen.

Is er iemand uit uw (geloofs)gemeenschap?

Wat heeft u nodig om het te vragen?

Ik wil anderen niet belasten

Zou het kunnen dat mensen daarover zelf willen beslissen?

Hebt u hen gevraagd of het een belasting is?

Als iemand u zou vragen, zou u het dan ook een belasting vinden?

Wat kan er in het ergste geval gebeuren?

Ik heb geen probleem

Er is een plan nodig

Wat zou uw vraag wel kunnen zijn?

Wat zou het fijn zijn als ... (wel goed gaat, anders loopt).

Wat zou uw belang kunnen zijn?

Is er iets dat u wilt veranderen?

Wat gebeurt er als u niets doet?

Ik heb geheimen

Is er iemand die het wel weet?

Wat zou er gebeuren als iemand het weet?

Is het wel een geheim waar u een oplossing voor zou willen?

Soms kiest een persoon ervoor om een geheim alleen met een aantal mensen te bespreken, zou dat voor u haalbaar zijn?

Mijn familie heeft me teleurgesteld

Misschien is de situatie nu anders; probeer u te richten op nu.
Zou u het toch nog een kans kunnen geven, wat is er te verliezen?
Zijn er anderen die u wel zou willen betrekken?
Hoe zou u het willen? En wat is daarvoor nodig?

Ik heb zelf al geprobeerd om hulp te vragen

Het hoeft niet altijd praktische hulp te zijn, meedenken kan ook helpen.
In de praktijk blijkt dat als je taken onder meer mensen verdeelt, het wel haalbaar kan worden.
Wat heeft u nog niet geprobeerd?
Is er iemand in uw omgeving die andere ideeën heeft?

Ik ben bang voor geroddel

U kunt afspraken maken over vertrouwelijk omgaan met informatie.
Kan het zijn dat wanneer mensen meer informatie hebben over wat er aan de hand is en mogen meedenken, er juist niet geroddeld wordt?

Er is een conflict geweest, al jaren geen contact

Is er al eens over oplossing gepraat?
Zouden ze wel willen meedenken over een plan?
Wilt u er nog eens over praten?
Zou het kunnen dat er na jaren toch weer een kans is?
Valt er iets te verliezen, denkt u?
Hoe zou u het willen? Wilt u dit zo houden?

Dat doen we niet in onze cultuur

Wat past wel in uw cultuur? / Wat doet u wel?
Is het is mogelijk om de gebruiken en regels die in uw cultuur van belang zijn, in te passen in een gesprek of bijeenkomst?
Hoe zou u het willen?
Wat bedoelt u hiermee? / Wat is cultuur voor u en wat zou u dan willen?
Hoe doet uw familie dat? / Hoe zou uw familie dit oplossen?

Ik heb toch niets te zeggen, de hulpverlening beslist alles

Er is nu een kans om zelf, samen met uw mensen, te beslissen. U kunt nadenken over wat wél nodig is.
Ook de hulpverlener wil de ruimte bieden om u een plan te laten maken.
Wanneer ingrijpen dreigt: Binnen het gestelde kader, de voorwaarden voor de veiligheid, is er nog veel ruimte voor u en uw mensen om het plan verder in te vullen.

Ze gaan toch niets doen

Denkt u dat meedenken en begrip hebben ook waardevol kan zijn?
Heeft u al eens gevraagd of ze willen meedenken?
De praktijk leert dat het meevalt, durft u het een kans te geven?
Is er één iemand die u zou kunnen vragen?

Bijlage 6 - Voorbeelden drempels

Voorbeelden 'Drempels' en antwoorden daarop (bron: workshop Kringwijs in een Ouder- en Kindteam)

Helpen durven... delen

Eigenaarschap en regie over kwesties en oplossingen bij mensen zelf en het betrekken van iedereen die kan bijdragen in de breedste zin, behoren tot de transformatiedoelen uit de Jeugdwet van 2015. In de praktijk stuit je als ouder of als hulpverlener snel op (je eigen) drempels als het hier over gaat.

Voorbeelden van drempels als het gaat over delen:

- Niet durven benoemen op school
- Schaamtegevoelens
- Onwetendheid
- Angst
- Gebrek aan vertrouwen
- Niet weten hoe... met wie...
- Gebrek aan ervaring
- "Ik moet het alleen kunnen"
- Faalangst
- Moeite om de taal te spreken (onzeker)
- Ouders niet op één lijn
- Angst voor oordeel

Wanneer je bedenkt hoe het voor jezelf is, ontdek je dat in veel gevallen delen met mensen die je goed kennen heel prettig is, maar dat je niet zomaar met iedereen je verhaal deelt.

Waarom is het toch een goed idee om over de drempels te stappen of van drempels stapstenen te maken en de mensen om iemand heen erbij te betrekken?

- Zelfredzaamheid vergroten
- Gezelligheid
- Feestjes
- Terug kunnen vallen op elkaar
- Vrijtijdsbesteding
- Financieel goedkoper
- Veel cadeautjes voor de kinderen tijdens feestdagen
- Leren omgaan met anderen
- Sociale contacten t.b.v. informatie (school, faciliteiten), werk
- Verbinden
- Respect voor ouderen
- Oppas
- Normen en waarden leren
- Leren delen

- Leren luisteren
- Zorgen voor elkaar
- Lenen op elk vlak
- Vertalen/tolk
- Hulp in het algemeen
- Samen sterk!!
- Verlicht probleem door delen
- Er is meer info/meerdere talenten om gebruik van te maken
- Opluchting door delen
- Na sluitingstijd ook bereikbaar
- Je houdt het binnen eigen kring
- Eigen regie
- Informeler
- Meer bemoediging
- Normaliseren van het probleem
- Geen taal/cultuurproblemen
- Je durft meer in je eigen kring
- Je hebt al een vertrouwensband
- Minder angst
- Meer back-up
- Onderlinge samenwerking
- Samen sta je sterk

Bijlage 7 - Folder familiegroepsplan

Folder familiegroepsplan (bron: Kringwijs) + platte tekst

Familiegroepsplan, weet jij er al van?

Opvoeden is niet altijd gemakkelijk. Zeker niet als het (tijdelijk) tegenzit in je leven. Wanneer je er alleen niet uit komt, kun je vrienden en andere mensen die belangrijk voor je zijn om raad vragen. Je kunt ze ook allemaal tegelijk uitnodigen en met elkaar een plan bedenken. Dat heet een familiegroepsplan.

Voor Naomi hielp een familiegroepsplan

Naomi is 19 jaar en moeder van Orlando: "Steeds was het geld op. Dan kon ik geen boodschappen halen en ging Orlando zonder ontbijt naar school. Ik heb Orlando eens een paar weken thuisgehouden, omdat zijn schoenen te klein waren en we geen nieuwe konden kopen. Ik bleef steeds meer in huis. Liefst met de gordijnen dicht."

"Ik werd erg somber en appte een vriendin dat het me teveel werd. Zij heeft me geholpen met het aanvragen van schuldhulp. Ze stelde ook voor een familiegroepsplan te maken. Omdat ik ruzie heb met mijn familie heb ik met haar en wat vriendinnen, burens en kennissen van vroeger een plan gemaakt."

Een vroegere buurman bedacht een geldpotje voor nood. Iedereen deed daar twee euro in. Als ik geen geld meer heb voor eten of kleren, kan ik aan hem geld vragen. Het bonnetje gaat in de pot. Zodra ik weer geld heb, betaal ik het terug. Zo is er altijd wat geld voor noodgevallen. Het geeft mij zoveel rust, dat ik weer zin heb om dingen te doen."



Familiegroepsplan, hoe zit dat dan?



Voor elke ouder en ieder kind



Als het niet goed gaat en je er niet uitkomt



Je hebt recht op een familiegroepsplan



Een plan dat je maakt met familie, vrienden en bekenden



Een plan waarmee je weer vooruit komt

Familiegroepsplan, weet jij dat het kan?

Een familiegroepsplan

Een hulpplan maken met mensen die jou goed kennen heet een familiegroepsplan. Het maken van zo'n plan is een recht in Nederland voor iedereen die met jeugdhulp te maken heeft. Je besluit zelf met belangrijke anderen hoe jij wilt dat de situatie verbetert. Zo nodig vraag je hulpverleners om advies. Zo blijf je ook bij tegenwind aan het roer.



Wil je meedenken?

Een familiegroepsplan kan je helpen bij eenzaamheid, echtscheiding, overbelasting, praktische of financiële problemen. In alle gevallen kun je mensen die jij vertrouwt vragen om met je mee te denken. Je staat er niet meer alleen voor. Je hoeft niet meer steeds hetzelfde te vertellen. Anderen kunnen begrip en steun voor je opbrengen.

Passend bij jou

In het plan staan oplossingen die bij jou en je kinderen passen en waar je voor wilt gaan. Je kiest zelf de volgorde van dingen die voor jou nu het belangrijkste zijn. Door met z'n allen tegelijk na te denken, kun je gebruik maken van elkaars kennis en netwerk. Je komt samen tot de beste ideeën. Ook kun je afspreken wat jullie doen als het niet volgens plan gaat. Wie komen er dan bij elkaar? Wie trekt aan de bel om te zorgen dat het weer beter gaat?

Zelf of met ondersteuning

Elke jeugdhulpverlener heeft de plicht ouders en kinderen te vertellen over het recht op een familiegroepsplan. Mensen kunnen hier gebruik van maken als ze dat willen, dat staat in de Jeugdwet. Je kunt zelf een plan maken, met ondersteuning van een hulpverlener of met een organisatie die onafhankelijk van de hulpverlening het proces kan begeleiden, zoals de Eigen Kracht Centrale (www.eigen-kracht.nl) of Eigen Plan (www.eigen-plan.nl).

Tips om zelf een familiegroepsplan te maken vind je op www.eerlijkgezegd.nu



Familiegroepsplan, vertel me er meer van



Kringwijs geeft informatie en voorlichting over familiegroepsplannen aan:

- Scholen
- Ouderavonden
- Vrouwengroepen en mannengroepen
- Sportverenigingen
- Belangenverenigingen
- Religieuze organisaties
- Beroepskrachten

Kringwijs verzorgt workshops, presentaties en korte trainingen. Voor veel groepen in Amsterdam kan dit kosteloos. Interesse? Wij horen het graag!

Bel ons of stuur een e-mail:

020 - 26 19 512

info@kringwijs.nl

www.kringwijs.nl



Platte tekst - over te nemen voor eigen gebruik

Familiegroepsplan, weet jij er al van?

Opvoeden is niet altijd gemakkelijk. Zeker niet als het (tijdelijk) tegenzit in je leven. Wanneer je er alleen niet uit komt, kun je vrienden en andere mensen die belangrijk voor je zijn om raad vragen. Je kunt ze ook allemaal tegelijk uitnodigen en met elkaar een plan bedenken. Dat heet een familiegroepsplan.

Voor Naomi hielp een familiegroepsplan

Naomi is 19 jaar en moeder van Orlando: "Steeds was het geld op. Dan kon ik geen boodschappen halen en ging Orlando zonder ontbijt naar school. Ik heb Orlando eens een paar weken thuisgehouden, omdat zijn schoenen te klein waren en we geen nieuwe konden kopen. Ik bleef steeds meer in huis. Liefst met de gordijnen dicht."

"Ik werd erg somber en appte een vriendin dat het me teveel werd. Zij heeft me geholpen met het aanvragen van schuldhulp. Ze stelde ook voor een familiegroepsplan te maken. Omdat ik ruzie heb met mijn familie heb ik met haar en wat vriendinnen, burens en kennissen van vroeger een plan gemaakt."

“Een vroegere buurman bedacht een geldpotje voor nood. Iedereen deed daar twee euro in. Als ik geen geld meer heb voor eten of kleren, kan ik aan hem geld vragen. Het bonnetje gaat in de pot. Zodra ik weer geld heb, betaal ik het terug. Zo is er altijd wat geld voor noodgevallen. Het geeft mij zoveel rust, dat ik weer zin heb om dingen te doen.”

Familiegroepsplan, hoe zit dat dan?

- Voor elke ouder en ieder kind
- Als het niet goed gaat en je er niet uitkomt
- Je hebt recht op een familiegroepsplan
- Een plan dat je maakt met familie, vrienden en bekenden
- Een plan waarmee je weer vooruit komt

Familiegroepsplan, weet jij dat het kan?

Een familiegroepsplan

Een hulpplan maken met mensen die jou goed kennen heet een familiegroepsplan. Het maken van zo'n plan is een recht in Nederland voor iedereen die met jeugdhulp te maken heeft. Je besluit zelf met belangrijke anderen hoe jij wilt dat de situatie verbetert. Zo nodig vraag je hulpverleners om advies. Zo blijf je ook bij tegenwind aan het roer.

Wil je meedenken?

Een familiegroepsplan kan je helpen bij eenzaamheid, echtscheiding, overbelasting, praktische of financiële problemen. In alle gevallen kun je mensen die jij vertrouwt vragen om met je mee te denken. Je staat er niet meer alleen voor. Je hoeft niet meer steeds hetzelfde te vertellen. Anderen kunnen begrip en steun voor je opbrengen.

Passend bij jou

In het plan staan oplossingen die bij jou en je kinderen passen en waar je voor wilt gaan. Je kiest zelf de volgorde van dingen die voor jou nu het belangrijkste zijn. Door met z'n allen tegelijk na te denken, kun je gebruik maken van elkaars kennis en netwerk. Je komt samen tot de beste ideeën. Ook kun je afspreken wat jullie doen als het niet volgens plan gaat. Wie komen er dan bij elkaar? Wie trekt aan de bel om te zorgen dat het weer beter gaat?

Zelf of met ondersteuning

Elke jeugdhulpverlener heeft de plicht ouders en kinderen te vertellen over het recht op een familiegroepsplan. Mensen kunnen hier gebruik van maken als ze dat willen, dat staat in de Jeugdwet. Je kunt zelf een plan maken, met ondersteuning van een hulpverlener of met een organisatie die onafhankelijk van de hulpverlening het proces kan begeleiden, zoals de Eigen Kracht Centrale (www.eigen-kracht.nl) of Eigen Plan (www.eigen-plan.nl).

Tips om zelf een familiegroepsplan te maken vind je op www.eerlijkgezegd.nu

Bijlage 8 - Twijfels en voordelen

Twijfels en voordelen bij delen en bij naasten betrekken (bron: Kringwijs)

Vragen om steun van de mensen om je heen

Spannend:

De ander heeft geen tijd of heeft zelf problemen.
Ik los het liever zelf op.
Anderen mogen niet weten hoe slecht het gaat.
Wat moet ik vragen dan?
De ander kan het niet voor me oplossen.
Ik schaam me.
Het is mijn eigen schuld.
Ik heb ook altijd wat.

Voordelen:

Ik sta er niet meer alleen voor.
Iemand denkt met me mee.
Er komt ruimte in mijn hoofd.
De ander motiveert me als het goed gaat.
Ik kan mijn hart luchten als het even tegenzit.
Ik wil het zelf ook graag weten als het slecht gaat met iemand die dichtbij me staat.
Meestal valt het mee als ik toch een vraag stel.
Het lucht op.

Iemand meenemen naar een gesprek

Spannend:

Neemt de ander het gesprek niet over?
Ben ik zo niet te kwetsbaar?
De hulpverlener heeft niets met mijn privéleven te maken.
Gaan ze mij samen onder druk zetten om dingen te veranderen?
Blijft het geheim wat er wordt gezegd?

Voordelen:

We gaan het samen voorbereiden.
Spannende dingen kan ik ook bespreken.
Twee horen meer dan één.
Ik heb een getuige.
Ik hebt steun bij me, ook naderhand.
Er luistert iemand mee die ik goed ken.
Iemand erbij kan frisse ideeën opleveren.
Samen is minder spannend/gezelliger.

Met meerdere mensen een plan maken

Spannend:

Het is veel gedoe.
Moet ik alles vertellen?
Wie moet ik daarvoor vragen?
Willen ze wel met me meedenken?
De hulpverlener weet het vast beter.
Mijn hoofd staat er niet naar.
Ik zie het nut er niet van in.
Het zijn geen echte oplossingen.

Voordelen:

Er denken mensen mee die mij goed kennen.
Als ik één iemand vraag, wil diegene vast wel meer mensen vragen.
Ik wil zelf ook meedenken familie of vrienden.
Met meer mensen, komen er meer ideeën.
Ik krijg steun bij het uitvoeren van het plan.
Ik doe het niet meer alleen, maar samen.
Het doet me goed dat mensen om me geven.
De hulpverlener kan aansluiten op mijn plan.

Bijlage 9 - Voorbeeldverhalen

**Zes ervaringsverhalen en informatieve artikelen, over te nemen voor eigen gebruik
(bron: Kringwijs)**

“Ik wil wel helpen, maar niet zo veel”

Een familiegroepsplan voorkomt dat alle zorg op één persoon neer komt

Cristy heeft net ontslag genomen, de zorg voor haar dochter Norah (7) kon ze niet langer combineren met haar baan. Ze had zoveel in haar carrière geïnvesteerd om deze positie in het bedrijf te bemachtigen. Verdrietig nam ze afscheid van haar collega's en haar persoonlijke ambitie.

Norah heeft een vorm van autisme, ze heeft 24 uur per dag iemand nodig die op haar let en in alle rust het dagritme met haar afwerkt. Norah haar vader is een paar jaar geleden overleden en daardoor staat moeder Cristy er alleen voor. Nu ze haar baan heeft opgegeven, vindt Cristy dat ze dat makkelijk moet kunnen. En toch breken de slapeloze nachten en de zorgen over Norah haar op. Ze wordt grauw en mager. De enige die zich niet laat wegsturen is haar zus Myra. Drie middagen in de week zorgt ze voor Norah en soms springt ze in voor de boodschappen. En het is niet genoeg. Dan luidt ze de noodklok: 'Ik kan jou wel helpen, maar niet zo veel als dat je nodig hebt. We moeten anderen om hulp vragen.' Cristy vindt dat een enorm slecht plan, ze moet het zelf kunnen.

Een bekend probleem. Je wilt iemand wel helpen, maar hoe voorkom je dat je zelf ondersneeuwt. Hoe voorkom je dat je de spil van de oplossing wordt? Myra besluit haar zus voor het blok te zetten, schoorvoetend gaat Cristy akkoord met een Familiegroepsplanbijeenkomst. Het maken van zo'n plan is een recht in Nederland voor iedereen die met jeugdhulpverlening te maken heeft. Je besluit met belangrijke anderen hoe jij wilt dat de situatie verbetert en vraagt eventueel hulpverlening om professioneel advies. Zo blijf je ook bij tegenwind aan het roer. Een familiegroepsplan kan bij alle vormen van mantelzorg, in palliatieve zorg, bij overbelasting, praktische of logistieke problemen. De Eigen Kracht Centrale en Eigen Plan zijn organisaties die helpen bij het organiseren van zo'n bijeenkomst.

Bij Christy en Norah komen met hulp van iemand van het Ouder- en Kindteam familie en vrienden bijeen. Ze schrikken van de ernst van de situatie en zijn blij met de kennis over autisme die ze van de hulpverlener krijgen. Norah is niet gewoon een lastig kind, zoals ze eerder dachten. Dat inzicht heeft Cristy misschien wel het meest opgelucht, dat haar omgeving nu meer begrip heeft voor het typische gedrag zo nu en dan. Ze is haar zus dankbaar dat die heeft ingegrepen, niet zozeer omdat er nu een plan ligt waardoor de zorg verdeeld is onder meer mensen, maar vooral omdat ze nu geen koudwatervrees meer heeft om hulp te vragen.

Meer weten over een familiegroepsplan? www.eerlijkgezegd.nu

Familiegroepsplan; grip op je leven

Romano is blij dat hij tijdens zijn detentie met zijn familie een plan heeft gemaakt hoe hij zijn vaderrol tijdens en na de bajes vorm kon geven. Het recht op een familiegroepsplan heeft hij graag aangepakt.

Zijn vrouw wilde van hem scheiden in de periode dat hij vastzat. Dat gaf veel stress, Romano vreesde dat hij zijn dochter nooit meer zou zien. Een advocaat vertelde hem over het recht op een familiegroepsplan. Dat betekent dat bij problemen waarbij kinderen of jongeren betrokken zijn, mensen eerst met hun eigen mensen een plan mogen maken om de situatie te verbeteren. Eventuele hulpverlening sluit op dat persoonlijke plan aan, behalve bij gedwongen hulp dan ligt het soms anders. Soms, want zelfs dan besluiten kinderrechtshouders geregeld dat het plan van de familie leidend moet zijn.

Het vroeg veel voorbereiding maar op enig moment kwamen de naasten van Romano en die van zijn ex-vrouw bij elkaar om een plan te maken. Romano was er via skype bij. Zijn dochter van 3 liep langs het scherm en vroeg: 'papa ben je in je kasteel?' Er werd gelachen, dat was vier maanden daarvoor nog onmogelijk geweest. Romano had bij de voorbereiding hulp gekregen van een onafhankelijk coördinator. Die werken bij organisaties als Eigen Plan en de Eigen Kracht Centrale. De twee families hadden ruzie gekregen en wilden aanvankelijk geen contact meer met elkaar. Dankzij de gesprekken met de coördinator kwam er ruimte. Zeker voor Lola, de dochter van Romano, waren mensen bereid hun strijdbijl (tijdelijk) te begraven. Op een zaterdagmiddag in een zaaltje van de kerk maakten ze een stevig plan. Met oplossingen als: oom Eddy gaat met Lola naar de ouderkind dagen in de gevangenis, oma zorgt dat Lola met haar vader kan bellen, Romano gaat een cursus geweldloos communiceren volgen en na de gevangenisperiode zal de groep weer bij elkaar komen om een plan te maken hoe de zorg voor Lola verdeeld kan worden.

Bij een familiegroepsplan maakt je dus een plan met oplossingen die bij jou passen. Je maakt ook afspraken wat jij en anderen doen als mensen zich niet aan de afspraken houden.

Voordelen van een familiegroepsplan:

- Oplossingen die je zelf bedenkt houdt je langer vol
- Je bepaalt zelf wat je het belangrijkste vindt om op te lossen
- Zorgen delen lucht op en verbindt mensen
- Een groep verschillende mensen komt met creatieve oplossingen
- Mensen die van je houden willen bijdragen aan je welzijn

De gemeente Amsterdam wil familiegroepsplannen meer preventief inzetten. Mensen kunnen daardoor zelfstandig een plan maken met hun netwerk of gebruik maken van een onafhankelijke coördinator van de Eigen Kracht Centrale of Eigen Plan gefinancierd door de gemeente.

Meer weten over een familiegroepsplan? www.eerlijkgezegd.nu

Alle stemmen klinken gelijkwaardig bij een familiegroepsplan **Kan een verslaafde neef ook iets bijdragen?**

Als er zorgen zijn om een kind of een jongere die een ouder zelf niet meer kan oplossen, bestaat er het recht op een familiegroepsplan. Dat is een plan dat wordt gemaakt tijdens een familie- en vriendenberaad. In Amsterdam kunnen mensen daarbij gebruik maken van de diensten van de Eigen Kracht Centrale of Eigen Plan. De gemeente vindt het belangrijk dat mensen oplossingen formuleren met hun eigen netwerk. Dat vraagt voorbereiding, wie nodig je uit en wie niet, kan iedereen tegelijk in één ruimte of moet er eerst nog iets hersteld worden tussen bepaalde personen, kan de hele familie komen of wordt dat een heksenketel, hoe zorg je dat iedereen op hetzelfde moment op dezelfde plek samen kan komen en hoe kom je met een grote groep mensen tot een concreet plan? Allemaal vragen waar de coördinator van deze organisaties bij helpt. Er werken mensen uit alle windstreken. Daardoor is het

mogelijk in de eigen taal te communiceren en tijdens de bijeenkomst plaats te hebben voor gewoontes en gebruiken. Bijvoorbeeld muziek maken, dansen, samen koken en samen een plan maken voor de problemen die voorliggen.

Tijdens de voorbereiding wordt gekeken welke mensen voor de bijeenkomst worden uitgenodigd. Het lijkt verstandig om een wijze oma, kritische oom, behulpzame tante en liefdevolle vriendin uit te nodigen. Natuurlijk is dat ook zo, maar is er ook ruimte voor andere meningen. Voor familieleden die niet altijd positief hebben bijgedragen; een verslaafde neef, een nicht die heeft gestolen, een zus die haar gezin niet aan kan. Zij bekijken de situatie vanuit een ander perspectief en zij willen vast ook dat het goed gaat met de kinderen van de familie. Het kan hen bovendien sterken om ook een keer om raad gevraagd te worden. Tijdens de voorbereiding van het familiegroepsplan is er aandacht voor dat iedereen die deelneemt gelijkwaardig kan spreken tijdens de bijeenkomst. Dit wordt van te voren ook besproken met de andere mensen. Hoeveel dat er zijn verschilt per familie. Soms zijn het er vijf, soms zijn het er vijftig.

De gemeente Amsterdam wil familiegroepsplannen meer preventief inzetten, zodat mensen al een plan kunnen maken voordat de problemen torenhoog zijn. De gemeente betaalt daarom de ondersteuning van een onafhankelijke coördinator, die helpt bij de organisatie van het plan.

Meer weten over een familiegroepsplan? www.eerlijkgezegd.nu

Familiegroepsplan; hulp starten op de wachtlijst

Als je eenmaal zover bent om hulp te vragen is het vervelend als je op een wachtlijst beland. De 'ja-maars...' die je eerder had om het hulpvragen uit te stellen, kun je nu makkelijk vervangen door 'zie je nu wel...' Om dat te voorkomen en de tijd op de wachtlijst nuttig en helpend te maken, kun je die tijd aanwenden om een familiegroepsplan te maken. Iedereen die bij jeugdhulpverlening betrokken is heeft het recht op een familiegroepsplan. Dat is een plan dat je maakt voor situaties die je leven ontregelen en waar je alleen niet uitkomt. Samen met familie, vrienden, kennissen die je inspireren of die je juist kritisch mogen bevragen, collega's die altijd slimme oplossingen hebben of die als een tweede moeder voor je zijn, kun je vragen om mee te denken over de kwestie waar je tegenaan loopt. Mensen vragen hun netwerk voor hele uiteenlopende onderwerpen; gedragsproblemen, een nare sfeer in huis, praktische problemen, problemen met school, ruzie, geweld, verslaving, mantelzorg etc.

Voor de voorbereiding en organisatie rondom een familiegroepsplan kan ondersteuning gevraagd worden aan onafhankelijke organisaties zoals de Eigen Kracht centrale of Eigen Plan. Zodra je daar aanmeldt heb je uiterlijk binnen twee dagen een coördinator aan de lijn, die meteen een afspraak maakt om langs te komen. Tijdens de voorbereidingen gebeurt er al van alles binnen het netwerk. Mensen hebben het er met elkaar over en het bedenken van creatieve oplossingen is in de hoofden al begonnen. Bij spoedplannen kan het netwerk binnen een week bij elkaar geroepen worden, anders duurt de voorbereiding meestal een paar weken. Zodra het plan klaar is, kan het meegenomen worden naar de eventuele hulpverlening. Die moet het plan meenemen als uitgangspunt van de hulp, behalve als het om gedwongen hulpverlening gaat, dan worden er eerst kaders aan het plan gesteld.

De gemeente Amsterdam vergoedt de ondersteuning voor familiegroepsplannen waarbij kinderen of jongeren betrokken zijn.

Meer weten over een familiegroepsplan? www.eerlijkgezegd.nu

Een familiegroepsplan; vindingrijke oplossingen uit je eigen groep

Tijdgebrek, slapeloze nachten, steeds in hetzelfde cirkeltje piekeren, veelvoorkomende energie slurpende situaties waar je in kunt belanden als je zorgen hebt om je kind. Hoe je ook je best doet soms lukt het niet om er in je eentje uit te komen.

Een welkome mogelijkheid is dan een familiegroepsplan. Dat is een raadpleging bij vrienden en kennissen over een kwestie die het onbevangen leven van je kind in de weg staat. Op afstand hebben zij vaak wel advies gegeven of medeleven getoond. Maar wat gebeurt er als je hen vraagt om vanuit hun kennis, levenservaring en netwerk gestructureerd samen op een bepaald moment mee te denken over facetten die je graag verbeterd wilt zien?

De combinatie van mensen in een kring bepaalt hoe krachtig de oplossingen zijn. Als je dus om de tafel gaat met mensen die steeds al met je mee denken, ontstaat er zelden iets nieuws. Juist de toevoeging van mensen die iets verder op afstand staan geeft verfrissing in de ideeën. Een bevlogen vader van de sportclub, een warme vrouw uit het koor, een ondernemende nicht, een inspirerende vriend van de familie, een energieke creatieve moeder van school en ga zo maar door.

Een verrassende combinatie van mensen zorgt in een brainstorm voor verrassende vindingrijke perspectieven op de vraag hoe het beter kan gaan met het kind en de ouders. Sommigen zullen alleen hun denkkracht in kunnen zetten, anderen zien mogelijkheden hun netwerk bij te laten springen en een volgende heeft misschien zelf tijd en zin om te hulp te schieten.

Natuurlijk vraagt het moed om je zorgen in een groep te delen en hen te vragen om met je mee te denken. Alhoewel natuurlijk, het is pas natuurlijk als we van mening zijn dat hulp vragen voor zwakkeren is. Een volkomen wereldvreemde gedachte omdat ieder mens ooit hulp nodig heeft. Vandaag ben ik dat, morgen jij. Hulp vragen kan in gelijkwaardigheid en waardigheid.

Sinds twee jaar heeft iedereen die te maken krijgt met jeugdhulpverlening het recht op een familiegroepsplan. Hulpverlening moet dit plan in de meeste gevallen als uitgangspunt nemen. De gemeente Amsterdam wil familiegroepsplannen meer preventief inzetten. Mensen kunnen daardoor zelfstandig een plan maken met hun netwerk of gebruik maken van een onafhankelijke coördinator van de Eigen Kracht Centrale of Eigen Plan gefinancierd door de gemeente.

Meer weten over een familiegroepsplan? www.eerlijkgezegd.nu

Moeders schieten elkaar te hulp met denkkracht Een familiegroepsplan; hoe hulp vragen gelijkwaardig kan

Vaak willen mensen wel wat voor een kennis doen waar het niet goed mee gaat, maar weten ze eenvoudigweg niet wat. Het informeren over hun recht op een familiegroepsplan is vaak al een gouden tip. Sinds twee jaar heeft iedereen die te maken krijgt met jeugdhulpverlening het recht op een familiegroepsplan. Samen met familie, vrienden, bekenden maak je een plan voor een probleem waar je alleen niet uitkomt. Hulpverlening moet dit plan in de meeste gevallen als uitgangspunt nemen.

Ellen kreeg via haar kinderdagverblijf te horen over de mogelijkheden van een familiegroepsplan. Haar partner had haar plotseling achtergelaten met grote schulden. Eerst was ze nog strijdlustig, maar langzaam zagen de medewerkers op het dagverblijf haar vermoeider en geïrriteerder binnenkomen. ‘Gaaf het wel?’ bleek al genoeg voor Ellen om haar tranen te laten lopen. Ze zag geen uitweg. Dankzij de tip van de medewerkster kwam die er wel. Met hulp van een onafhankelijke stichting die de organisatie op zich nam, zat Ellen binnen een week in een kring met vriendinnen en moeders die ze van de opvang kende. Samen bedachten ze oplossingen voor de aflossing van de schulden, hoe Ellen in haar huis kon blijven wonen en hoe ze tijd kreeg om aan te sterken. Ieder besliste voor zichzelf of die naast het meedenken ook andere hulp wilde aanbieden. Zo bleek een moeder van de oppas een zus te hebben die niet mocht werken, maar wel graag gratis wilde oppassen. Dat gaf Ellen ademruimte.

Er kwamen alleen oplossingen die de kring aankon en die bij Ellen pasten. Daardoor kreeg ze vertrouwen in de goede afloop. Ook spraken ze af wat Ellen voor de anderen kon betekenen als ze zich sterker voelde, dat gaf haar het gevoel dat ze gelijkwaardig was. Vandaag vraag ik hulp, morgen een ander. Hulp vragen wordt zo niet een zielig iets, maar een wisselende positie die ieder waardig kan innemen en weer kan loslaten. Een familiegroepsplan wordt door de gemeente vergoed als er kinderen bij betrokken zijn. Iedereen kan een familiegroepsplan aanvragen voor iemand.

Meer weten over een familiegroepsplan? www.eerlijkgezegd.nu

Bijlage 10 - Tips van ouders

Delen, hoe dan? Tips van ouders om zorgen te delen (bron: Durven vragen, Amsterdamse ouders over opvoeden ISBN9789492994073 Kringwijs/Uitgeverij Anderszins)



- Als de nood hoog is, is hulp vragen makkelijker
- Onderzoek of de hulp die je krijgt, past bij jou of je kind
- Toch eerder de vraag stellen, lost een probleem sneller op
- Zet je schaamte- of schuldgevoel opzij en vraag er mensen bij
- Is er iemand die je kan steunen bij het leren vragen om hulp?
- Een slechte ervaring met om hulp vragen, hoeft niet te betekenen dat het nu ook slecht uitpakt
- Als je de stap gezet hebt, snap je vaak niet wat er nou zo moeilijk aan was
- Je kunt sterk blijven en tegelijkertijd om hulp vragen
- Vandaag vraag ik hulp, morgen jij
- Hulp vragen kan bijdragen aan een oplossing, als je zwijgt verandert er niets



- Vraag advies aan ouders van kinderen in dezelfde leeftijd of iets ouder
- Vraag je ouders, zussen of broers hoe zij het doen of zouden doen
- Stel je vraag op internet, bijvoorbeeld via Google of in een Facebook-groep met andere ouders
- Bel de OuderKindLijn van het Ouder- en Kindteam (OKT)
- Bedenk of het advies past bij je kind en/of bij jou
- Een vraag stellen of een vraag krijgen over een lastig onderwerp, kan voor allebei prettig zijn
- Een ander ziet andere kanten van jou of je kind, dat kan heel verhelderend zijn
- Delen is spannend, maar brengt je meestal meer dan zwijgen
- Wat helpt jou om toch iets te delen?
- Bij wie voelt het wel goed om te delen?

Bijlage 11 - Stappenplan

Stappenplan familiegroepsplan (bron: Eigen Kracht Centrale)

Handreiking familiegroepsplan voor burgers (bij vrijwillige jeugdhulp)

Maak uw eigen plan

Voor ieder mens geldt dat er tijden zijn dat het goed gaat en dat het minder goed gaat. In een situatie dat het wat minder gaat, is niet altijd duidelijk hoe u dit kunt veranderen. Toch heeft het altijd zin daarover na te denken. Wanneer u er alleen niet meer uitkomt, zullen mensen die het belangrijk vinden dat het goed gaat met u of met uw kinderen, graag willen meedenken. De eerste stap, eerlijk te zeggen wat er aan de hand is, kan moeilijk zijn. Toch is het de moeite waard!

Bij zorgen over de opvoeding van uw kinderen kan het zijn dat er hulpverlening nodig is. Per 2015 is het zo dat u het recht heeft om een eigen plan te maken voor deze hulp. Dus voordat buitenstaanders besluiten nemen, kunt u samen met de mensen die u goed kennen nadenken over welke oplossingen het beste bij u passen. De hulpverlener neemt vervolgens uw plan als uitgangspunt voor de hulpverlening.

Stappenplan familiegroepsplan

Zelf een plan maken, hoe doe je dat eigenlijk?

1. Deel uw zorgen met mensen die dichtbij u staan. Mensen die het belangrijk vinden dat het goed met u en/of uw gezinsleden gaat. Vraag deze familie, vrienden en/of andere bekenden om met u mee te denken over oplossingen.
2. Vraag of de mensen die u uitnodigt ook willen nadenken wie er nog meer kunnen meedenken. Hoe groter de groep, hoe meer manieren van denken en kijken en hoe beter de oplossingen!
3. Wie kan er voorzitter zijn als jullie samen een plan maken? Het is prettig als iemand de afspraken op papier zet en ervoor zorgt dat iedereen de kans krijgt om te zeggen wat hij of zij wil.
4. Welke informatie hebben jullie nodig om met elkaar tot goede oplossingen te komen? Dat kan informatie zijn over een ziekte of aandoening, over vormen van hulp of over wat er al geprobeerd is.
5. Zijn er hulpverleners of andere professionals betrokken bij de situatie? Vraag of zij informatie willen delen of aanwezig willen zijn om kennis te maken met de mensen om u heen.
6. Begin met een duidelijke vraag waar jullie met elkaar over gaan nadenken. Bijvoorbeeld: 'hoe zorgen we ervoor dat de kinderen veilig kunnen opgroeien', 'wat is ervoor nodig om een opname van onze zoon te voorkomen' of 'hoe zorgen we ervoor dat moeder duidelijker grenzen stelt'.
7. Kom bij elkaar op een moment waarop jullie ruim de tijd hebben. Spreek niet af hoe lang het mag duren. Jullie zijn pas klaar als er een plan is waar iedereen het mee eens is. Dat kost tijd. Het is het waard om die tijd te nemen.
8. Begin jullie bijeenkomst met kennismaken en het delen van informatie. Wat is er precies aan de hand? Is de vraag voor iedereen helder? Wat is er al gebeurd? Hulpverleners kunnen hier ook bij aanwezig zijn.
9. Sluit deze ronde van informatie uitwisselen af met een korte pauze. De aanwezige professionals vertrekken. Zij zijn er niet bij als jullie het plan gaan maken. Zo zorgt u ervoor dat het uw/jullie plan wordt.
10. Maak daarna met elkaar een plan met oplossingen. Het plan geeft antwoord op de vraag van de bijeenkomst. Spreek duidelijk af wie wanneer wat doet.
11. Spreek af wanneer jullie elkaar weer zien om te bespreken hoe het gaat met doen wat in het plan staat.
12. Spreek af wat jullie doen als de situatie verandert of als dingen anders gaan dan is afgesproken.
13. Zijn er vragen voor hulp van professionals? Vraag om deze hulp en breng de hulpverlener op de hoogte van jullie plan. Zo weet de hulpverlener wat hij moet doen en gaat hij of zij niet zelf iets voor u bedenken.
14. Zet alle afspraken op een groot papier. Wat jullie gaan doen, wie het doet en wanneer dat gebeurt. Loop aan het eind de afspraken nog eens door met elkaar en als iedereen het ermee eens is, zet iedereen zijn naam erop. Jullie plan is af!
15. Eén iemand zet het plan in de computer en stuurt het naar alle aanwezigen. Stuur het, als die er zijn, ook naar betrokken hulpverleners.

Baas over oplossingen

Met mensen die dichtbij u staan een plan maken dat uitgangspunt is voor hulp, zorgt ervoor dat u meer regie heeft. Dat betekent dat u de baas blijft over wat er aan de hand is en hoe u dat gaat oplossen. Het plan is de eerste stap.

Een plan en dan...

Niets ligt vast in het leven. Er gebeuren soms dingen waardoor alles anders wordt. Dan past uw plan niet meer. Het betekent niet dat uw plan slecht was of dat een plan van een hulpverlener beter was geweest. Het betekent dat het tijd is voor een nieuw plan of een aangepast plan! Misschien is uw vraag nu wel anders. Begin daar: wat heeft u nu nodig? Wie kan er met u meedenken?

Lukt het niet?

Soms lukt het niet om iedereen bij elkaar te krijgen. Door ruzie, ingewikkelde relaties of een andere reden. Weet dat de gemeente de wettelijke opdracht heeft u te ondersteunen bij het maken van uw eigen plan. Dit hoort onafhankelijk van de hulpverlening te gebeuren. Vraag bij uw gemeente naar de mogelijkheden.

Een voorbeeld van ondersteuning is een Eigen Kracht-conferentie. Dit is een manier om samen met familie, vrienden en andere bekenden een plan te maken. Een onafhankelijke coördinator helpt om mensen en informatie bijeen te brengen. Daarbij bepalen jullie zelf hoe dat moet gebeuren. Dat geldt ook voor het maken van jullie plan. De coördinator bemoeit zich hier niet mee.

Handreiking familiegroepsplan voor burgers (als er sprake is van dreigend ingrijpen)

Recht op uw eigen plan

Sinds 1 januari dit jaar hebben ouders en kinderen recht op een eigen plan als er problemen zijn bij de opvoeding. In de Jeugdwet heet dit het familiegroepsplan. Maakt u met familie en bekenden zo'n plan, dan moet de hulpverlening daarmee werken. Het gaat immers om u en uw kinderen, dus ligt het voor de hand dat u aangeeft hoe u de vraag wilt oplossen en wat u daarbij nodig heeft.

Ervaring heeft geleerd dat gezinnen die met familie en bekenden een plan maken tot betere oplossingen komen dan wanneer een hulpverlener voor u een plan moet bedenken. Dat is ook logisch: u kent de situatie het best en als de mensen om u heen meedenken, komen er vaak al snel goede ideeën boven. Staat er in het plan dat er op een bepaald punt hulpverlening nodig is, dan gaat de hulpverlening daarover met u in gesprek. Uw plan bepaalt welke hulp geboden wordt en hoe dat gedaan wordt.

Voorwaarden van een jeugdbeschermer

Een hulpverlener of de gemeente kan nooit eisen stellen aan het plan. Dan wordt het immers niet uw plan. Als echter een jeugdbeschermingsmaatregel dreigt, een ondertoezichtstelling of uithuisplaatsing, dan kan een jeugdbeschermer voorwaarden stellen voor een veilige opvoeding. De jeugdbeschermer heeft de wettelijke taak om de veiligheid van kinderen te beschermen, liefst in samenwerking met de mensen om wie het gaat. Daarom mag hij of zij die voorwaarden stellen.

Voorbeelden van voorwaarden zijn: 'de kinderen mogen niet alleen in huis zijn met...', 'de kinderen moeten 's ochtends ontbijten' of 'de kinderen slapen in hun eigen bed'. Deze voorwaarden worden voorafgaand aan het maken van het plan genoemd zodat iedereen er ook vragen over kan stellen. Bij het maken van het plan nemen jullie de voorwaarden mee. De jeugdbeschermer keurt het plan goed als de voorwaarden zijn verwerkt in de oplossingen.

Stappenplan familiegroepsplan

Zelf een plan maken, hoe doe je dat eigenlijk?

1. Deel uw zorgen met mensen die dichtbij u staan. Mensen die het belangrijk vinden dat het goed met u en/of uw gezinsleden gaat. Vraag deze familie, vrienden en/of andere bekenden om met u mee te denken over oplossingen.
2. Vraag of de mensen die u uitnodigt ook willen nadenken wie er nog meer kunnen meedenken. Hoe groter de groep, hoe meer manieren van denken en kijken en hoe beter de oplossingen!
3. Wie kan er voorzitter zijn als jullie samen een plan maken? Het is prettig als iemand de afspraken op papier zet en ervoor zorgt dat iedereen de kans krijgt om te zeggen wat hij of zij wil.
4. Welke informatie hebben jullie nodig om met elkaar tot goede oplossingen te komen? Dat kan informatie zijn over een ziekte of aandoening, over vormen van hulp of over wat er al geprobeerd is.
5. Zijn er hulpverleners of andere professionals betrokken bij de situatie? Vraag of zij informatie willen delen of aanwezig willen zijn om kennis te maken met de mensen om u heen.
6. Begin met een duidelijke vraag waar jullie met elkaar over gaan nadenken. Bijvoorbeeld: 'hoe zorgen we ervoor dat de kinderen veilig kunnen opgroeien', 'wat is ervoor nodig om een opname van onze zoon te voorkomen' of 'hoe zorgen we ervoor dat moeder duidelijker grenzen stelt'.
7. Kom bij elkaar op een moment waarop jullie ruim de tijd hebben. Spreek niet af hoe lang het mag duren. Jullie zijn pas klaar als er een plan is waar iedereen het mee eens is. Dat kost tijd. Het is het waard om die tijd te nemen.
8. Begin jullie bijeenkomst met kennismaken en het delen van informatie. Wat is er precies aan de hand? Is de vraag voor iedereen helder? Wat is er al gebeurd? Hulpverleners kunnen hier ook bij aanwezig zijn. Als er voorwaarden zijn voor de veiligheid dan zullen deze nu worden benoemd.
9. Sluit deze ronde van informatie uitwisselen af met een korte pauze. De aanwezige professionals vertrekken. Zij zijn er niet bij als jullie het plan gaan maken. Zo zorgt u ervoor dat het uw/jullie plan wordt.
10. Maak daarna met elkaar een plan met oplossingen. Het plan geeft antwoord op de vraag van de bijeenkomst. Spreek duidelijk af wie wanneer wat doet.

11. Spreek af wanneer jullie elkaar weer zien om te bespreken hoe het gaat met doen wat in het plan staat.
12. Spreek af wat jullie doen als de situatie verandert of als dingen anders gaan dan is afgesproken.
13. Zijn er vragen voor hulp van professionals? Vraag om deze hulp en breng de hulpverlener op de hoogte van jullie plan. Zo weet de hulpverlener wat hij moet doen en gaat hij of zij niet zelf iets voor u bedenken.
14. Zet alle afspraken op een groot papier. Wat jullie gaan doen, wie het doet en wanneer dat gebeurt. Loop aan het eind de afspraken nog eens door met elkaar en als iedereen het ermee eens is, zet iedereen zijn naam erop. Jullie plan is af!
15. Eén iemand zet het plan in de computer en stuurt het naar alle aanwezigen. Stuur het, als die er zijn, ook naar betrokken hulpverleners.

Baas over oplossingen

Met mensen die dichtbij u staan een plan maken dat uitgangspunt is voor hulp, zorgt ervoor dat u meer regie heeft. Dat betekent dat u de baas

blijft over wat er aan de hand is en hoe u dat gaat oplossen. Het plan is de eerste stap.

Een plan en dan...

Niets ligt vast in het leven. Er gebeuren soms dingen waardoor alles anders wordt. Dan past uw plan niet meer. Het betekent niet dat uw plan slecht was of dat een plan van een hulpverlener beter was geweest. Het betekent dat het tijd is voor een nieuw plan of een aangepast plan! Misschien is uw vraag nu wel anders. Begin daar: wat heeft u nu nodig? Wie kan er met u meedenken?

Lukt het niet?

Soms lukt het niet iedereen bij elkaar te krijgen. Door ruzie, ingewikkelde relaties of een andere reden. Weet dat de gemeente de wettelijke opdracht heeft u te ondersteunen bij het maken van uw eigen plan. Dit hoort onafhankelijk van de hulpverlening te gebeuren. Vraag bij uw gemeente naar de mogelijkheden.

Een voorbeeld van ondersteuning is een Eigen Kracht-conferentie. Dit is een manier om samen met familie, vrienden en andere bekenden een plan te maken. Een onafhankelijke coördinator helpt om mensen en informatie bijeen te brengen. Daarbij bepalen jullie zelf hoe dat moet gebeuren. Dat geldt ook voor het maken van jullie plan. De coördinator bemoeit zich hier niet mee.

mei 2015, Eigen Kracht Centrale



Dit werk valt onder een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel-GelijkDelen 4.0 Internationaal-licentie.

Heeft u naar aanleiding van deze handreiking nog vragen? Wij beantwoorden deze graag.
Eigen Kracht Centrale 038 - 422 25 26

Een overzicht van de regionale medewerkers vindt u op www.eigen-kracht.nl/contact/regios/

De stichting Eigen Kracht Centrale zorgt reeds sinds 2000 dat de regie bij burgers ligt, ook in situaties waarin dat moeilijker is. De ervaringen met duizenden plannen van burgers met hun netwerk is mede aanleiding geweest voor het opnemen van het familiegroepsplan in de Jeugdwet. Voor gemeenten schreef de stichting het 'Witboek familiegroepsplan' om op de vragen over het familiegroepsplan antwoord te geven.

www.eigen-kracht.nl

Bijlage 12 - Folder over zorgen delen

Folder 'Eerlijk gezegd' (bron: Eigen kracht Centrale)

“Eerlijk gezegd gaat het niet zo goed...”



Vraag in een lastige situatie mensen in je omgeving om met je mee te denken. Het werkt!

EIGEN KRACHT CENTRALE

“Eerlijk gezegd gaat het niet zo goed...”

Het lijkt een simpel zinnetje. Toch blijkt het voor veel mensen moeilijk om anderen om hulp te vragen als het even minder gaat. Terwijl we tegenwoordig 'socialer' zijn dan ooit. We delen alles met elkaar op social media. Dat vinden we leuk.



Als het even niet zo goed gaat, houden we dat liever voor onszelf. Omdat we niemand tot last willen zijn, denken dat we het zelf kunnen oplossen of omdat we ons schamen.



Wist je dat 60% van alle Nederlanders op zo'n moment niemand anders om hulp vraagt?

Dat is toch gek eigenlijk... Vooral als je bedenkt dat je gemiddeld zo'n 13 mensen om je heen hebt die met je willen meedenken. Samenredzaamheid noemen we dat.

Samenredzaamheid

Hoe doe je dat?

1 Allereerst door je zorgen te delen met mensen die dichtbij je staan. Vraag je familieleden, vrienden, buren (en wanneer nodig hulpverleners) om met je mee te denken over een oplossing.

2 Kom bij elkaar en maak samen een plan. Jouw plan. Met duidelijke afspraken die jou echt gaan helpen.

Als het niet lukt iedereen bij elkaar te krijgen, kan iemand van de Eigen Kracht Centrale meehelpen om familie, vrienden en informatie samen te brengen.

En... het werkt.

De afgelopen jaren hebben al ruim 8.000 mensen samen met meer dan 100.000 mensen uit hun omgeving zo hun problemen opgelost. Met daadkracht, denkkracht en Eigen Kracht.



Eerlijk vertellen aan jouw mensen hoe het met je gaat? Samen een plan maken? Op www.e-kracht.nl kan dat gratis en veilig online.



Wij zijn de Eigen Kracht Centrale en geloven in samenredzaamheid. Onze circa 750 onafhankelijke Eigen Kracht-coördinatoren helpen mensen die wat hulp kunnen gebruiken om samen met familie, vrienden, buren (en wanneer nodig hulpverleners) een plan te maken. Dat heet een Eigen Kracht-conferentie. De kosten worden in veel gevallen vergoed. Wij zoeken met jou naar de mogelijkheden.

Kun jij zelf of iemand uit je omgeving ook wat hulp, denkkracht en daadkracht gebruiken? Ga naar eerlijkgezegd.nu of bel gratis 0800 - 33 77 835.

EIGEN KRACHT CENTRALE

© EKC 2013 De stichting Eigen Kracht Centrale bezit de ANBI-status.
Deze folder is gedrukt op 100% gerecycled chloorvrij gebleekt papier volgens de FSC-norm.

