



Vergroten van zelfwaardering en sociaal vaardiger worden:

Het recept voor het versterken van je sociale netwerk

De aanwezigheid van een positief sociaal netwerk bij kinderen, jongeren en gezinnen helpt bij het voorkomen van problemen en kan tevens escalatie van bestaande problematiek voorkomen. Er zijn diverse interventies voor allerlei doelgroepen die aandacht besteden aan dit sociale netwerk: met verschillende hulpmiddelen wordt het netwerk en de wens tot verandering in kaart gebracht. Weinig interventies zijn echter bezig met het daadwerkelijk *versterken* van het sociale netwerk (Bartelink & Verheijden, 2015). Na de inventarisatie wordt vaak genoemd dat vaardigheden op maat worden getraind. Maar wat zijn dan precies de specifieke effectieve elementen bij het aanleren van deze vaardigheden? Om een start te maken met het vinden van een antwoord op deze vraag, zijn we een pilot gestart: INVITE. We zijn op zoek gegaan naar die elementen die we bij jonge mensen (18-25 jaar) kunnen versterken, waardoor ze in relatief korte tijd hun netwerk beter kunnen benutten en nieuw netwerk kunnen aanboren. In deze factsheet lees je meer over onze bevindingen.

Op basis van de literatuur zijn er zeven onderwerpen geselecteerd waarvan bekend is dat ze een rol spelen bij het opbouwen en behouden van een netwerk en het tegengaan van eenzaamheid. Ieder onderwerp staat gedurende een bijeenkomst centraal, waarin vooral wordt geoefend met sociale- en cognitieve vaardigheden passend bij het thema. Daarnaast blijkt uit de literatuur dat een interventie tegen eenzaamheid zich niet alleen moet richten op het versterken van vaardigheden, maar ook op het verminderen van storende kernovertuigingen en een negatief zelfbeeld. Naast dat zelfwaardering terugkomt als thema, is in iedere bijeenkomst daarom ook gewerkt aan het vergroten van zelfwaardering middels diverse oefeningen.

De zeven onderwerpen:

- Vriendschapsbeeld verkennen en verruimen
- Hoe komt vriendschap tot stand?
- Contact maken
- Smalltalk
- Zelfwaardering
- Omgaan met meningen en kritiek
- Conflicten en emoties

Onze bevindingen

- Wissel groepsbijeenkomsten af met individuele belcontacten. Op deze manier kunnen deelnemers met en van elkaar leren en is er ruimte om ze te coachen op eigen specifieke leerpunten.
- Houd er rekening mee dat er meteen relevante oefensituaties ontstaan doordat deze deelnemers zich in een groep begeven. Er zullen zowel succes- als faalervaringen ontstaan doordat deelnemers met elkaar in contact komen. Houd hier ruimte en rekening mee.
- Het risico van werken in een groep is dat deelnemers elkaar negatief versterken in bepaalde omgangsvormen en gedragingen en veel ruimte innemen. Dit vraagt om een heel strakke structuur in de groepsbijeenkomsten.
- Zorg vanaf het eerste moment dat deelnemers daadwerkelijk vaardigheden oefenen in rollenspel en blijf dit veelvuldig doen. Sta als trainer model en puzzel met elkaar wat werkt in welke situatie door verschillende scenario's uit te spelen.
- Het herkennen van grenzen, deze stellen en respecteren is een belangrijk thema voor deze doelgroep.
- Zorg voor een warme en positieve leeromgeving met bijvoorbeeld eten, cadeautjes en attenties. Dit wordt zeer gewaardeerd, nog meer dan bij andere groepen.