Voor deze rubriek kun je nieuws, reacties en tweets mailen en twitteren naar de redactie:

@bladsociaalwerk

vakbladsociaalwerk@gmail.com

samengesteld door Mariette Hermans

#coronahulp

Onder de hashtag coronahulp wordt van alles gedeeld: van tuinconcerten, verrassingsbezoeken maaltijdservice, moederdagboeketten tot georganiseerde vrijwilligersplatforms en professioneel sociaal werk. Sommige sites brengen lokaal vraag en antwoord van particulieren en organisaties en initiatieven bij elkaar. Het gaat dan bijvoorbeeld om:

- www.nietalleen.nl,
- www.wehelpen.nl,
- www.coronacommunitycare.nl
- www.gewoonmensendiemensenwillenhelpen.nl
- www.oranjehelpers.nl

Maar er zijn er nog veel meer. De sites werken met prikbord, waar mensen zelf vraag en aanbod kunnen melden, of hun initiatieven of activiteiten voor anderen melden. Het gaat bijvoorbeeld om boodschappen, medicijnen ophalen, de hond uitlaten, een praatje maken, maar ook om lokale samenwerking om ondernemers in een buurt te steunen. De sites besteden aandacht aan veiligheid: juist omdat er ook makkelijk misbruik van gemaakt kan worden. Dus hulpvragers wordt geadviseerd om legitimatie te vragen; om af te spreken op een neutrale plek; geen geld te betalen voor diensten, en misbruik te melden. Het platform wehelpen heeft daar uitgebreide regels voor opgesteld, zoals te lezen is via: www.wehelpen.nl/wat-is-het/veilig-gebruik/

Ook zijn er reguliere vrijwilligersorganisaties die zich nu specifiek inzetten voor extra ondersteuning door corona. Het gaat dan bijvoorbeeld om Ready2Help van het Rode Kruis, de voedselbanken of stichting Present. Ook zijn er diverse telefoonlijnen met aandacht voor eenzaamheid, zoals het belme-wel-register waaraan psychologen meewerken. Hoewel het intussen wat minder in de publiciteit komt, is er veel steun en saamhorigheid.

Sociaal werk innoveert

‘De sluiting van de buurthuizen, wijkcentra en andere vaste ontmoetingsplekken vanwege het coronavirus, brengt nieuwe energie en creativiteit op gang bij ContourdeTwern en R-Newt. Het sociaal werk en het jongerenwerk hebben de

ONLINE METHODISCH HANDELEN

Christa Nieuwboer, lector en coördinator van de Werkplaats Sociaal Domein Noord-Brabant Avans, op movisie.nl over methodisch werken via digitale media:

‘Ten eerste moet je de technische aspecten van bijvoorbeeld beelden of chat kunnen toepassen (...). Het tweede niveau is dat je met behulp van handige en snelle tips leert hoe je goed toegankelijk bent of goed oogcontact maakt. Het derde niveau mag niet ontbreken, dat is het methodisch werken met online hulpverlening. Ik merkte eerder in projecten vanuit onze Werkplaats Sociaal Domein dat het nodig is om bij dat derde niveau te komen. Want professionals komen gemakkelijk bij niveau twee, maar dat is vaak na verloop van tijd niet bevredigend, omdat online hulpverlening dan nét niet goed werkt en niet het gewenste resultaat heeft. Dat kan ervoor zorgen dat professionals weer afhaken wat betreft online hulpverlening. Terwijl als zij doorleren en gaan handelen volgens een bewezen methodiek, er hulpverlening ontstaat die van net zulke hoge kwaliteit is als face-to-face contact.’

afgelopen dagen al veel nieuwe diensten ontwikkeld en blijven dat de komende tijd ook doen. Daarbij ligt de nadruk op presentie op afstand, op het voorkomen van dreigend isolement van ouderen en kwetsbare personen, op het bieden van afleiding en perspectief voor jeugd en jongeren, en op het aanbrenge van structuur in het vrijwilligersaanbod dat van alle kanten loskomt.’

Bron: www.contourdetwern.nl

Inzetten eigen ervaringen

Josine Steenvoorde, Mark van Dijk en Lilian Linders van het lectoraat Empowerment & professionalisering bij Hogeschool InHolland Haarlem, publiceerden in april op *Sociale Vraagstukken* een artikel over hun onderzoeksprogramma Ondersteuning Jeugd in Overgang naar Volwassenheid (OJOV). In het onderzoek vroegen ze jongeren van 16 tot 20 jaar hoe zij de hulpverlening waardeerden. Een van de dingen die hen daarbij opviel, was dat veel jongeren last hebben van persoonlijke verhalen van

MANTELZORG VOOR DEMENTERENDEN

De Dementie Academie heeft twee mooie 'praatplaten', voor mantelzorgers van iemand met dementie. Een is voor mensen die niet meer op bezoek kunnen in het verzorgingshuis, en de ander is voor mensen die thuis mantelzorg verrichten.

Thuis (mantel)zorgen voor iemand met dementie in tijden van Corona

Ieder mens is anders
U zorgt voor iemand met dementie. Vanwege het coronavirus wordt alle Nederlanders gevraagd thuis te blijven. Dit betekent dat gebruikelijke activiteiten wegvallen en dagbesteding gesloten is. Omdat ieder mens en elke situatie anders is, is het zoeken naar wat het beste bij u past. Bedenk en bespreek met naasten en met vertrouwde hulpverleners wat zij kunnen doen om u te ondersteunen.

Structuur

Planning
Maak samen een planning voor de dag met activiteiten en ontspanning. Kijk niet te ver vooruit.

Regelmaat
Houd beide een dagritme aan, met vaste tijden om te eten, bewegen, ontspannen en slapen.

Zorg voor uzelf
Geniet van het ontbijt, kook samen iets lekkers. Blijf u goed verzorgen, dit geeft een goed gevoel.

Tijd voor uzelf
Fulltime zorgen kost veel energie. Plan momenten voor uzelf in, bijvoorbeeld wanneer de ander rust.

Activiteiten

Spelletjes
Samen kaarten of een (kruiswoord)puzzel maken biedt afleiding en ontspanning.

Creatief
Foto's van vroeger kijken, kleuren en klusjes in huis, zijn prettige bezigheden.

Virtueel
• Dieren in hun nestkastjes: www.vogelbescherming.nl/beleefdelente
• Virtuele boswandeling: www.natuurmonumenten.nl/
• Museumbezoek: www.seniorweb.nl/artikel/virtueel-museum-bezoeken
• Apps voor mensen met dementie: www.findmyapps.onderzoek.io

Ontspanning

Muziek
Muziek zorgt voor verbondenheid, ontspanning en een fijn gevoel.

Lezen en schrijven
De krant en een (luister)boek bieden ontspanning. Schrijf mooie of moeilijke gedachten in een dagboekje.

Bewegen
Fietsen, wandelen, oefeningen doen voor de tv (10.15 uur NPO1). Bewegen houdt je fit!

Buiten zijn
Een stadswandeling, de natuur in of werken in de tuin; buiten zijn geeft energie.

Sociale contacten

(Beeld)bellen
Bellen, op afstand dezelfde film kijken of Wordfeud spelen zorgt voor verbondenheid.

Gepaste afstand
Korte gesprekjes op straat of over de heg zijn leuk voor de afwisseling en waardevol.

Hulp vragen
Kunnen anderen boodschappen doen, u een maaltijd brengen of de was doen? Zo ontstaat bij u meer ruimte voor zorg en begeleiding. Hoe meer ruimte, hoe meer geduld en rust bij u en daarmee ook bij de persoon met dementie.

Communicatie

Spreek positief, geef complimenten en gebruik woorden als *gezellig* en *leuk*. Ga mee in de beleving van de ander en probeer foutjes niet te benoemen. Zorg kan zwaar zijn om te geven en ook zwaar zijn om te ontvangen. Deze zorgsituatie kan stress bij u veroorzaken maar ook onrust of achterdocht bij de ander. Bel uw casemanager of huisarts wanneer het thuis te zwaar wordt.

Luisterend oor

• Alzheimer Telefoon:	0800 5088	dagelijks van 09.00 tot 23.00 uur
• Luisterlijn Omroep Max:	0900 0767	dag en nacht een luisterend oor
• Mantelzorglijn:	0307606055	werkdagen 09.00 tot 18.00 uur

Co-productie van www.dementieacademie.online en www.doormiddelvan.nl. Mede gefinancierd door Stichting **ROOAN**

hun hulpverlener. 'Het kan voor jongeren erg zwaar zijn wanneer zij worden belast met de persoonlijke sores van een ander. De jongere krijgt dan bovenop de eigen, vaak complexe, problemen nog meer op zijn of haar bord. Bovendien krijgen jongeren veelal te maken met verschillende hulpverleners.' Hulpverleners zetten de eigen ervaringen in als middel om de relatie met de jongere te verbeteren of tot stand te brengen, aldus de auteurs. 'Als de hulpverlener zich kwetsbaar opstelt laat zij daarmee zien dat dit niet erg is. Dat het normaal is om problemen te hebben en dat je daar over kunt praten. Ook kan de hulpverlener proberen een relatie op te bouwen door problemen te delen.' Het moet echter geen problemen toevoegen voor de jongeren met wie ze werken, aldus de onderzoekers. Zij pleitten daarom voor meer sociale reflexiviteit, het zich verplaatsen in een ander. Hiervoor zou ook meer aandacht moeten zijn op de opleiding Social Work. 'Studenten kunnen dit voorstellingsvermogen op allerlei manieren ontwikkelen, in rollenspellen, in dialoog met andere studenten, docenten, cliënten en professionals, in afstudeerkringen en tijdens intervisie en supervisie. Hierin is de verbinding met de beroepscontext

essentieel. Zo leren zij niet alleen delen, maar delen met een professionele onderbouwing.'
Bron: www.sociale vraagstukken.nl

Stem van jongeren

The Mall Jongerenwerk in Gorinchem en Youth for Christ maakten de documentaire *De stem van jongeren*, waarin vier muzikale jongeren een jaar lang worden gevolgd. Ze zijn verbonden aan het jongerenwerk en geven een uniek inkijkje in hun leefwereld. Zo leef je

mee met Soufiane, Dylan, Jack en Andy. Zij wonnen de Mediawijsheid Award 2018 met het muzieknummer 'Keuzestress'. Op muzikale wijze geven ze uiting aan thema's die hen bezighouden en nemen ze ons mee in de zoektocht naar zichzelf. Jack, één van de hoofdrolspelers: 'Stel je bent nu 15, dan maak je dingen mee die je op je 25e hoort mee te maken. Daardoor word je snel volwassen. Mensen hebben al gauw een verkeerd beeld van ons. Ze denken dat we nietsnuten zijn en de hele dag op onze telefoon kijken.'

Volgens jongerenwerker en productie leider Mathieu Sales de Moura is het hard nodig dat er geluisterd wordt naar jongeren zoals Jack. 'Regelmatig overheerst de eenzijdige beeldvorming rondom de doelgroep waarmee we werken.'

Omdat de presentatie van de documentaire door corona niet doorging, is de film nu te zien via YouTube. Er is een introductievideo bij, waarin kijkers context wordt gegeven over de documentaire. Voor middelbare scholen en jeugdleiders is online een werkblad beschikbaar. Daarin staan verwerkingsop-

drachten die jongeren thuis kunnen maken. De documentaire en de extra's zijn te bekijken op www.yfc.nl/destemvanjongeren.

Ingezonden

Door Anne Jongmans

Afscheid

Met pijn in mijn buik druk ik op de deurbel. De vorige keer zei hij nog: 'Je bent de enige die ik durf te vertrouwen. Als jij iets zegt, dan geloof ik dat.' Ik ontmoette hem voor het eerst afgelopen september samen met zijn gezin. Tien jaar geleden gevlucht uit zijn geboorteland. Inmiddels ontelbare traumatische ervaringen verder. We hebben intensieve gesprekken gevoerd. Het leek elke afspraak wat beter te gaan. Drie maanden geleden kreeg ik een berichtje. Hij was acuut vertrokken naar zijn land van herkomst. Een groot deel van zijn familie was omgekomen bij een aanslag. Alleen zijn vader en neefje leefden nog. Inmiddels twee maanden later, is hij met zijn gezin terug in Nederland, en heeft hij alle steun van de wereld nodig om deze tragedie te boven te komen. En nu sta ik voor de deur om ze vertellen dat ik een andere baan heb...

Ik vervolg mijn weg na een krap uurtje en bel aan bij mijn cliënt die een half jaar geleden haar man is verloren. Ik werd ingeschakeld door de huisarts omdat meneer niet wilde accepteren dat hij ziek was en al helemaal niet bij de gedachte kon dat hij het waarschijnlijk niet ging redden. Een zware, maar o zo dankbare taak om mensen te mogen begeleiden in misschien wel de meest moeilijke periode van hun leven. En nee, ook bij deze cliënt viel mijn boodschap, dat ik zou vertrekken, niet goed.

Met stevige pas loop ik naar kantoor. Mijn gesprek liep uit en mijn volgende afspraak zit al in de wachtkamer. Een

jonge vrouw die via een zorgmelding bij mij was gekomen. Er was sprake van ernstig lichamelijk en psychisch geweld. Wederom een intensief traject, maar wat fijn dat zelfs haar ex-man en de kinderen mij na een tijdje met open armen ontvingen en we samen een veilige situatie creëerden. Het bericht dat ik een andere baan heb, ontvangt ze rustig. Ze heeft veel aan haar hoofd. Iets met geldproblemen, 50 euro per week met 3 kinderen. We sluiten het gesprek af, maar na een kwartier komt ze terug met een enorme bos bloemen. En weer krijg ik pijn in mijn buik.... Bloemen voor mij, van haar laatste geld.

Ik zal mijn cliënten oprecht gaan missen en nog vaak aan ze terugdenken. Ik heb ze in mijn hart gesloten, omdat ik vanuit mijn hart werk.

Je kunt je afvragen of ik wel voldoende afstand heb bewaard of misschien te nabij ben gekomen. Dit zijn belangrijke thema's in ons werk. De één waakt ervoor niet te dichtbij te komen, uit angst niet meer professioneel te zijn. Een ander neemt na enige afweging toch het besluit een cliënt in het weekend nog even te bellen, omdat de ex-partner gisteren is vrijgekomen. Is het één goed of fout? Ik denk het niet. Mijns inziens is het belangrijk dat je weloverwogen keuzes maakt en daarbij niet over je eigen grenzen gaat.

Dagelijks ontmoeten wij mensen met uiteenlopende (complexe) verhalen. Ze geven ons hun vertrouwen en vragen ieder om maatwerk. En daar zijn wij als sociaal werkers goed in! Soms op afstand en soms dichtbij. We doen wat nodig is en maken het verschil, groot of klein, maar altijd van wezenlijk belang voor onze cliënten.