

# NIEUWSBRIEF



ZonMw



## ONDERZOEK NAAR 'NATUURLIJK, EEN NETWERKCOACH!'

De methode 'Natuurlijk, een netwerkcoach!' heeft als doel het sociale netwerk van mensen te vergroten. Uit onderzoek blijkt dat er een positief verband is tussen een sterk sociaal netwerk en gezondheid. Toch weten we niet of "Natuurlijk, een netwerkcoach!" ook zorgt voor een betere gezond-

heid. We willen graag weten of "Natuurlijk, een netwerkcoach!" daadwerkelijk bijdraagt aan een betere gezondheid. We willen dit weten zodat komende deelnemers aan 'Natuurlijk, een netwerkcoach!'; hiervan optimaal kunnen profiteren.

Wij onderzoeken daarom hoe deelnemers 'Natuurlijk, een netwerkcoach!' de netwerkcoach beleven en wat dit volgens hen betekent voor hun gezondheid.

## SOCIAAL WERK EN GEZONDHEID

Vorig jaar is de afdeling Sociale Geneeskunde van het Academisch Centrum/ Universiteit van Amsterdam gestart met een onderzoek naar het effect van "Natuurlijk, een netwerkcoach!" (NEN) op de gezondheid van deelnemers. Dit is in samenwerking met Movisie en de Mo-groep en verder met Martin van de Lustgraaf van N-Factory en Mezzo.

In Nederland heeft ongeveer 6 % van de mensen een klein sociaal netwerk bleek uit onderzoek van Roelof Hortulanus, in 2003. Tegelijkertijd blijkt dat het hebben van een sociaal netwerk samenhangt met gezondheid. Zo

bleek uit een analyse van 148 internationale studies dat ouderen met een sterk sociaal netwerk 50 % minder kans hadden om te overlijden dan ouderen met een zwak sociaal netwerk. Onderzoek o.a. in de Verenigde Staten laat zien dat sociale netwerken zouden beschermen tegen chronische ziekten zoals diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Ook zouden sociale netwerken beschermen tegen het ontstaan van depressie.

Er zijn verschillende verklaringen voor de invloed van sociale netwerken op gezondheid van mensen. Er wordt gedacht dat sociale netwerken basale

menselijke behoeften naar vriendschap, intimiteit en 'belonging' bevredigen en daardoor een positief effect hebben op gezondheid. Ook kunnen sociale netwerken zorgen voor minder stress. Omdat langdurige stress over het algemeen als ongezond wordt beschouwd, kan deze buffer tegen stress dus ook kunnen verklaren waarom het hebben van sociale netwerken gezondheid vergroot. gaan.

Inzicht in de effecten van 'Natuurlijk, een netwerkcoach!' op gezondheid kunnen de inzet van 'Natuurlijk, een netwerkcoach!' wetenschappelijk onderbouwen en legitimeren.

### In dit nummer:

Onderzoek naar 'Natuurlijk, een netwerkcoach!'	1
Sociaal werk en gezondheid	1
Programmatheorie NEN	2
Hoe nu verder?	2
Respondenten gezocht	3
Ander nieuws	3
Presentaties over NEN	3
Column	4

## NIEUWSBRIEF

# WAT DOET NEN MET GEZONDHEID VAN MENSEN?

Om het effect van NEN op gezondheid te kunnen analyseren, is niet alleen de vraag belangrijk: 'Heeft NEN de gezondheid van deelnemers vergroot?' maar vooral zijn vragen belangrijk als op welke punten verbetert NEN de gezondheid?', 'Waarom was NEN hierin (on)succesvol?' of 'Hoe kunnen we NEN nog beter maken om gezondheid te vergroten?'. Om deze vragen te beantwoorden hebben wij eerst

een zogenaamde 'programmatheorie' opgesteld. Een programmatheorie maakt de onderliggende expliciete of impliciete veronderstellingen bij NEN zichtbaar. Hiervoor zijn voorinterviews gehouden met cliënten over hoe zij denken dat NEN werkt. Voor NEN hebben wij, vier veronderstellingen gevonden:

1. De netwerkcoach bouwt een persoonlijk contact op

met de cliënt. Dit kan een positief effect hebben op de gezondheid, doordat mensen zich weer erkend voelen.

2. De netwerkcoach geeft sociale ondersteuning in de vorm van informatie, tips en complimenten. Dit kan een positief effect hebben op mentale gezondheid.

3. De netwerkcoach heeft een coachende rol en helpt de cliënt bij het ontwikkelen van coping strategieën waardoor de cliënt beter

Met problemen om kan gaan. Dit kan stress verlagen en een positief effect hebben op gezondheid.

4. De netwerkcoach helpt de cliënt bij het aangaan van een sociaal netwerk. Door het nieuwe sociale netwerk voelen mensen zich weer erkend en gesteund. Dit kan een positief effect hebben op gezondheid.

## HOE NU VERDER?

Of deze veronderstellingen kloppen zijn we nu aan het onderzoeken. Dit doen wij door middel van interviews met deelnemers aan NEN. Deze deelnemers worden twee keer geïnterviewd: Een keer bij de start van NEN en een keer wanneer het traject is afgerond. Waar mogelijk worden ook de netwerkcoaches geïnter-

viewd. In de interviews staat centraal hoe deelnemers over hun eigen (mentale en fysieke) gezondheid denken en hoe zij menen dat NEN daar van invloed is. Ook worden er vragen gesteld over het sociale netwerk, de rol van de netwerkcoach hierbij, de redenen waarom deelnemers behoefte hebben aan

netwerkversterking en de ervaren barrières waarom dit henzelf nog niet is gelukt.

*'Eigenlijk is het zo, ik ben er wel, maar ik leef eigenlijk niet echt' (Citaat uit interview)*

*'Ik wilde dat ik wat meer vriendinnen had hier van mijn eigen leeftijd'*



We hebben nu 15 mensen aan de start van hun traject geïnterviewd. In de analyse van de interviews vinden we de vier beschreven veronderstellingen terug waarop NEN aan gezondheid bij zou kunnen dragen. Daarnaast zien we dat de gezondheid van deelnemers volgens henzelf vaak niet goed is, en zeker hun ervaren mentale gezondheid is vaak matig. Door deze deelnemers na afloop van het

traject weer te interviewen, hopen we de mechanismen verder beter in kaart te brengen. Deze interviews zullen in de loop van 2016 plaatsvinden. Het project eindigt maart 2017.

## RESPONDENTEN GEZOCHT



Voor dit onderzoek worden nog steeds mensen gezocht die net gestart zijn met een traject of die nog moeten starten. Als u uw interesse voor dit onderzoek wilt bespreken kunt u contact opnemen met de onderzoeker: Jeanine Suurmond.

U kunt haar ook altijd benaderen wanneer u meer informatie wenst over het onderzoek.

Als blijkt van waardering ontvangen deelnemers een cadeaubon. Ook kan Jeanine Suurmond een presentatie geven over de resultaten van het project bij uw organisatie.

**Email:**

**[j.suurmond@](mailto:j.suurmond@amc.uva.nl)**

**[amc.uva.nl](mailto:j.suurmond@amc.uva.nl)**

**Telefoon:**

**020-5662095**

## MEZZO

De vernieuwde beschrijving van Natuurlijk, een netwerkcoach! staat online in de databank Effectieve sociale interventies. Je vindt de beschrijving via deze link: <https://www.movisie.nl/esi/natuurlijk-netwerkcoach>

Ook heeft Mezzo een e-learning NEN voor (toekomstige) netwerkcoaches ontwikkeld.

## N-FACTORY

Martin van de Lustgraaf van N-Factory heeft weer verschillende vrijwilligers getraind. Zo hebben onlangs 6 vrijwilligers met succes hun opleiding 'natuurlijk, een netwerkcoach' afgerond en liggen er bij andere organisaties nog trainingen in het verschiet.

Zie verder [www.Nfactory.nl](http://www.Nfactory.nl)

*Voor mijn gevoel is mijn leven allemaal eilandjes, ik woon hier, daar is mijn werk en daar is het vrijwilligerswerk. Dan ga ik elke keer een stukje weg en dan kom ik weer terug, weet je wel, alsof hier dan niks is. Hier is mijn huis maar dat is even niks lijkt het' Citaat uit interview)*

## PRESENTATIES OVER NEN

Op het **Nederlands Congres Volksgezondheid** 6-7 april j.l. hebben het AMC (Janneke Harting) en Movisie (Aletta Winsemius) een workshop gehouden over het hoe en waarom van sociaal werk. Ook was Martin van de Lustgraaf aanwezig om te vertellen over NEN. Een verslag staat op de achterkant van deze nieuwsbrief.

Op 25 en 26 augustus vindt de **6th International Conference on Sociology and Social Work** plaats op Windesheim (Zwolle). Ook hier zal het AMC en Movisie een workshop geven over het evalueren van sociale interventies. Ook zal een evaluatieonderzoek van een andere interventie, namelijk Kwartiermaken, gepresenteerd worden.

Zie voor meer informatie:

<http://www.windesheim.nl/over-windesheim/agenda/2016/augustus/6th-international-conference-on-sociology-en-social-work/>



CONTACT:  
JEANINE SUURMOND  
ACADEMISCH CENTRUM/UNIVERSITEIT VAN

Telefoon: 020 5662095  
E-mail: [j.suurmond@amc.uva.nl](mailto:j.suurmond@amc.uva.nl)  
Website: <https://www.amc.nl/web/Research/Who-is-Who-in-Research/Who-is-Who-in-Research.htm?p=912>

Op 6 april was er een workshop van Movisie, AMC en Nfactory op het Nederlands Congres Volksgezondheid. **Martin van de Lustgraaf**, ontwikkelaar van Natuurlijk, een netwerkcoach! was erbij en geeft een impressie in de column hieronder.

## COLUMN

Beng! Op een mooie woensdagmiddag in de Doelen van Rotterdam verzorgden Aletta Winsemius (Movisie), Janneke Harting (AMC) met enthousiasme de tussenresultaten van het onderzoek naar twee sociale aanpakken die de gezondheid zouden versterken. Dé vraag die de NCVGZ-gangers naar hun sessie op de vierde verdieping lokte, luidt 'Maakt sociaal gezond?' Ik, zei de gek, was te gast in de sessie, maar dacht er ongewild vlotjes meteen achteraan 'Jawel, en maakt gezond ook sociaal?' Immers, wat een prachtige positieve belofte zou dat voor de toekomst brengen. Gezond en sociaal. Wat mij betreft helemaal okay!

Bats! Geen dromen maar daden in Rotterdam. En niet alles tegelijk. Eerst maar eens weten of sociaal gezond maakt. Dan zien we daarna weer verder. Discussieleider Winsemius zette vanuit Movisie deze vraag als eerste op het menu van het congres (#NCVGZ2016). Een congres waarin door de jaren heen overwegend professionals van GGD, onderzoekers, werkers en managers van verpleeg- of verzorghuizen langs de kramen, stands, muurkranten en sessies trekken, nadat

zij in de grote zaal ook inspiratie, passie, facts in gezonde porties voorgeschoteld krijgen.

Wie van hen allen wil vandaag weten of sociaal ook gezond maakt, stelt Aletta uitnodigend aan de orde. We maken een rondje. Naast mij zit de manager van een zorginstelling voor mensen met een verstandelijke beperking in Zuid Nederland en 'altijd het meest nieuwsgierig naar onbekendere thema's'. Naast hem zit een aantal onderzoekers van GGD'en die 'benieuwd zijn naar modellen', daarnaast een VU onderzoeker, specialist in 'onderzoek naar inrichting van de sociale omgeving', naast deze een RIVM functionaris 'gezond leven', daar weer naast een GGD-onderzoeker naar 'buurt en beweegprogramma's' die opmerkt 'dat het nogal uitmaakt wát je onder sociaal in relatie tot gezondheid verstaat'. Aan de overkant van mij zit een GGD-er met aandachtveld 'seksuele gezondheid' naast een in Rotterdam geboren student van de Hogeschool van Amsterdam betrokken bij 'Urban Live' en een GGD-er uit IJsselland van het voor mij bekende 'Wij-

Deventer' een project waarin sociale interventies en leefbaarheid met elkaar in verband gebracht worden. Me dunkt. Een bont gezelschap. Geen mensen van de 'gemeenten' of van 'welzijn', merkt een van de onderzoekers fijntjes op. Goed gezien trouwens. We missen hen.

Janneke Harting van de afdeling Sociale Geneeskunde van het AMC laat ons snel kennismaken met het model dat in het onderzoek gebruikt wordt om de relatie tussen sociale interventies en gezondheid te kunnen begrijpen. In dit onderzoek gaat het om 'Kwartiermaken' van Doortje Kal en 'Natuurlijk, een netwerkcoach!' van Martin van de Lustgraaf.

De vragen komen over technieken, validiteit en omvang van het onderzoek. Het is duidelijk, we zijn begonnen en men laat zich hier geen knollen voor citroenen verkopen. Tegelijk ervaar ik beslist een warme erkenning voor het mogelijke effect van beter sociaal weefsel op de gezondheid van mensen.

Mijn stressmeter slaat uit wanneer Aletta me interviewt over “Natuurlijk, een netwerk!’ waaraan ik de laatste tien, vijftien aan gewerkt heb. Even schiet het door mij heen: “Hoe krijg je dat in vredesnaam goed beschreven? Hoe leg je uit welke mooie dingen je ziet gebeuren met mensen op zoveel plaatsen in het land?” Ik probeer: Het is een aanpak waarin vanuit vrijwillige inzet mensen een tijdje optrekken met mensen in allerlei kwetsbare situaties. Aletta vraag verder: Voor wie dan? En wat doet zo’n vrijwilliger netwerkcoach? Aletta: Vind je dan zo’n onderzoek wel fijn of niet...?

Ik houd mijn antwoord zo kort mogelijk. “Het idee is, mensen kunnen voor elkaar het verschil maken tussen overleven en opleven. De netwerkcoach is een vrijwilliger die benieuwd is wat dat zou kunnen betekenen voor iemand die om wat voor reden dan ook in kwetsbare omstandigheden leeft, werkt, woont. Het motto is: te gaan van Ikland naar Wijland, te ontdekken wat er voor de ander toe doet, wat hem of haar stoort of wat verbeterwensen zijn. Op zoek naar verbeteracties, binnen het tempo en de mogelijkheden van de coach.” Men kijkt me vragend aan. Een te abstract verhaal ...?

Een voorbeeld kan helpen. Een stuk of tien Rotterdammers uit de stadsdriehoek, hier dichtbij, die ondanks een blijvende visuele beperking (ze zijn blind of slechtziend) elkaar opzoeken, ontmoeten en support bieden bij allerlei initiatieven. Zo bieden ze elkaar gezelschap, aandacht, steun en tijd. Zij zijn na een training zelf nu ook netwerkcoaches voor ‘nieuwe’ patiënten die ‘vanuit de draaideur van het ziekenhuis’ naar ‘huis’ best wat steun in de rug kunnen gebruiken. Het Oogziekenhuis werkt graag met die netwerkcoaches samen. Ze hebben een stichting BETERZIEN, Anders kijken opgericht. Het is maar een voorbeeld. Netwerkcoaches kunnen ook gekoppeld worden aan ex-verslaafden, te zeer belaste mantelzorgers, ouderen, noem maar op.

Aletta grijpt in voor ik een volgend voorbeeld ophaal: Tot zover het idee, maar werkt het ook? Maakt gezond sociaal?

Janneke legt uit welke impliciete en expliciete aannames bij sociaal werk, door onderzoeker Jeanine Suurmond van het AMC zijn doorgelicht, op zoek naar effecten van beide methodieken op gezondheid. En de uitkomst liegt er niet om:

Wat denken de onderzoekers dat de werkende mechanismen van NEN zijn? Dat zijn: erkenning, acceptatie, sociale steun, uitwisseling van informatie en tips, hulp bij coping en hulp bij netwerkbouw. En interessant genoeg zijn de gezondheidsuitkomsten: meer eigenwaarde, meer zelfvertrouwen en een gezondere leefstijl. Met afname van eenzaamheid, somberheid of depressie en minder stress. (Zie ook pagina 2 van deze Nieuwsbrief).

Het onderzoek is begonnen in 2015, loopt door in dit jaar en in februari 2017 zullen de resultaten gepresenteerd worden. Stiekem dromen we over een mooi Wijlandcongresfestival waarin we sociaal en gezond opnieuw met elkaar zullen verbinden. Nog maar driehonderdertig nachtjes slapen en dan is het zo ver!