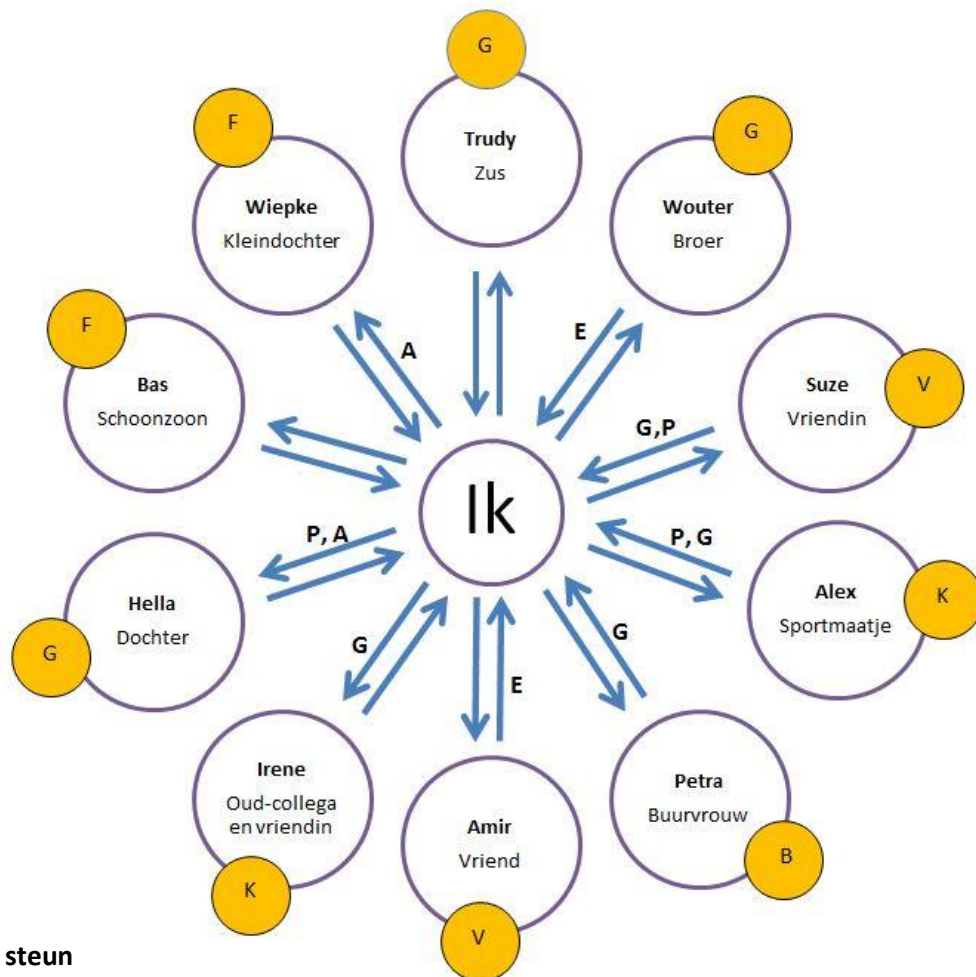


Een ecogram maken

Met een ecogram breng je belangrijke sociale contacten in kaart. Zo krijg je een overzicht van je sociale netwerk.

Een ecogram is een schema van je sociaal netwerk. Bij een ecogram gaat het niet alleen om familie, maar ook om niet-familieleden waarmee je een belangrijke persoonlijke verbinding hebt zoals vrienden, kennissen, burens en/of collega's. In een ecogram kunnen ook meer 'zakelijke' contacten opgenomen zijn zoals hulpverleners. Een ecogram laat in één oogopslag de omvang zien van jouw netwerk en de praktische en emotionele steun die door dit netwerk gegeven wordt.

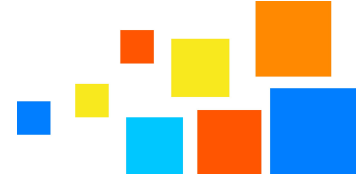


P = praktische steun

G = gezelschap

A = advies en uitwisselen informatie

E = emotionele steun



Een voorbeeld van een ecogram

Een ecogram heeft de vorm van een ster. In de cirkel in het hart van het schema staat je naam. De rondjes eromheen staan voor je persoonlijke contacten. Meestal gaat het om een aantal vaste gegevens:

- 1) Gezin van herkomst (G). Bij volwassenen gaat het dan meestal om broers en zusters. Als je jong bent ook om de ouders.
- 2) Overige familieleden (F). Dit zijn (klein-)kinderen, zwagers, schoonzussen, neven en nichten.
- 3) Vrienden (V). Het contact is van persoonlijke en emotionele aard en kan een belangrijke steun zijn.
- 4) Kennissen (K), (oude) buren, (oud-)collega's, vrijwilligers, maatjes. Het contact is van sociale aard, maar misschien minder persoonlijk en emotioneel van aard dan bij vrienden.
- 5) Buren (B). Directe buren, gang- of huiskamergenoten waarmee je een band ervaart.
- 6) Zorgverleners of hulpverleners (Z).

De cirkels worden via een lijn verbonden met het hart. Elke lijn is ook met een pijl gericht: van jou naar de ander, van de ander naar jou en wederzijds (twee pijlen). De aard van de verbinding wordt met een letter aangeduid. Een P-lijn staat voor 'praktische steun'. Een G-lijn betekent 'gezelschap'. Een A-lijn staat voor advies en uitwisselen van informatie en een E-lijn zegt dat er emotionele steun gegeven.

Voorbeeldvragen bij het maken van een ecogram

- Met wie praat je als je het moeilijk hebt?
- Welke rol speelt deze persoon in je leven?
- Met wie heb je contact in de buurt waar je woont?
- Met wie heb je telefoongesprekken?
- Met wie ga je (weleens) naar buiten?
- Hoe is het contact met familieleden?
- Van wie krijg je bezoek?
- Bij wie ga jij wel eens op bezoek?
- Heb je vast gezelschap bij het eten, in de huiskamer of tijdens activiteiten?
- Met wie heb je contact via brieven, ansichtkaarten, e-mail, WhatsApp of Facebook?
- Gaat je wel eens uit logeren en bij wie?
- Heb je de afgelopen tijd aan iemand iets uitgeleend of heb jij van iemand iets geleend?
- Wie komt er op je verjaardag / bij wie ga jij op verjaardag?

"Het maken van het ecogram" is een bestaand instrument. Deze uitwerking van het maken van het ecogram is aangepast op grond van ervaringen uit de praktijk (Traject In voor Mantelzorg, 2015 - 2016)