

# PROJECT NETWORK

werken aan je sociale netwerk

presentatie

# DOEL VAN PROJECT NETWORK

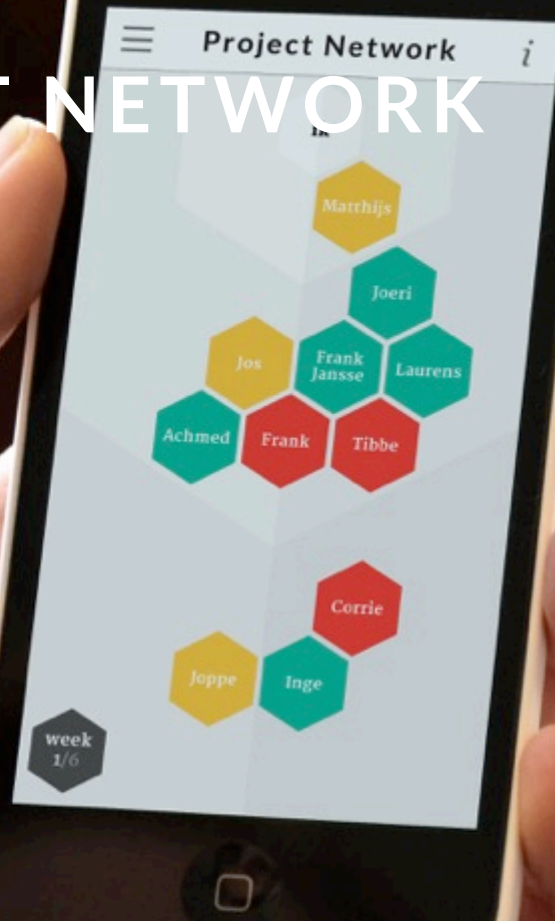
---

~ We willen mensen motiveren om zelf initiatief te nemen in het behouden en verstevigen van hun sociale netwerk.

We willen mensen laten ervaren dat ze zelf invloed kunnen uitoefenen op hun sociale relaties en daardoor de tevredenheid over hun netwerk kunnen vergroten. ~

# PROJECT NETWORK

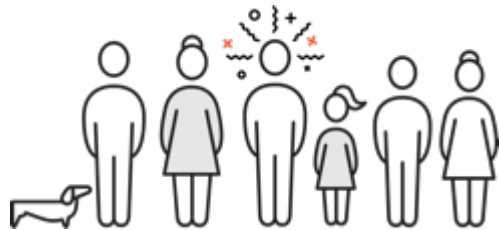
---



“Soms heeft je netwerk een boost nodig, bijvoorbeeld omdat je even niet lekker in je vel zat en je je netwerk daardoor hebt verwaarloosd. **Project Network** daagt je uit om in actie te komen en helpt je actief aan de slag te gaan met je netwerk. Daarnaast biedt de app allerlei tips en informatie over hoe vriendschappen werken.”

# PROJECT NETWORK

---



## voor iedereen

Een sociaal netwerk onderhouden is niet altijd even gemakkelijk. Wanneer we het druk hebben, even op onszelf gericht zijn of een tijdje in het buitenland zijn geweest is het verwateren van contacten al merkbaar.

Project Network ondersteunt gebruikers in het behouden en verstevigen van hun sociale netwerk. Iedereen die zijn/haar netwerk een boost wil geven kan met Project Network actief aan de slag.

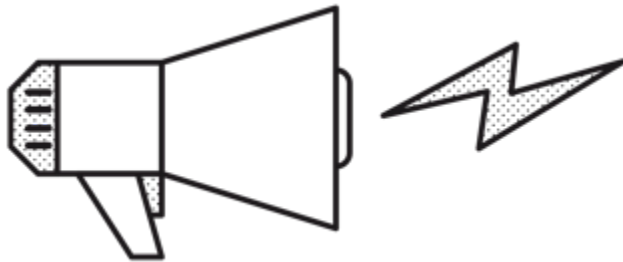
## zes weken

Met behulp van de app Project Network doorloopt de gebruiker een project van 6 weken. Aan het einde van deze zes weken kun je als gebruiker je project verlengen of je project beëindigen.

Er is bewust voor deze opzet gekozen. Project Network is een middel en stimuleert je om voor een vaststaande periode actief met je sociale netwerk aan de slag te gaan. Het is niet de bedoeling dat gebruikers afhankelijk worden van de app.

# HOE WERKT HET?

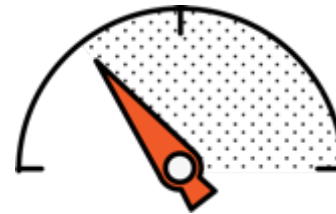
---



## 1. zelf actief aan de slag

Project Network focust op *jouw* rol in het verstevigen en onderhouden van je sociale netwerk. Wat kun *jij* doen, om te voorkomen dat contacten verwateren of je netwerk kleiner wordt? De app motiveert en stimuleert je om de vooraf opgestelde doelen te behalen. Want tenslotte ben jij de enige die jouw netwerk een boost kan geven.

Project Network vraagt daarom om een actieve rol van jou als gebruiker.



## 2. verhogen frequentie contact

Het verhogen van de frequentie van contact is een eerste stap om te zorgen dat vriendschappen verstevigen en niet verwateren. Hoe vaak je iemand ziet of zou willen zien verschilt per contact. Vaak is het zo dat banden hechter worden als de frequentie van contact toeneemt.

In Project Network werk je daarom zes weken gericht aan het verhogen van de frequentie van contact met de mensen in je netwerk.

# HOE WERKT HET?

---



### 3. verbeteren kwaliteit contact

De contactfrequentie zegt nog niets over de kwaliteit van een vriendschap. Intensieve contacten kunnen oppervlakkig zijn, terwijl minder frequente contacten juist heel waardevol kunnen zijn.

In Project Network gaat het daarom niet alleen om vaker contact, maar ook om leuk, fijn en gelijkwaardig contact. Elke week kijk je daarom of de energie die je in je netwerk stopt zich ook vertaalt naar een hogere tevredenheid.



### 4. leren over vriendschap

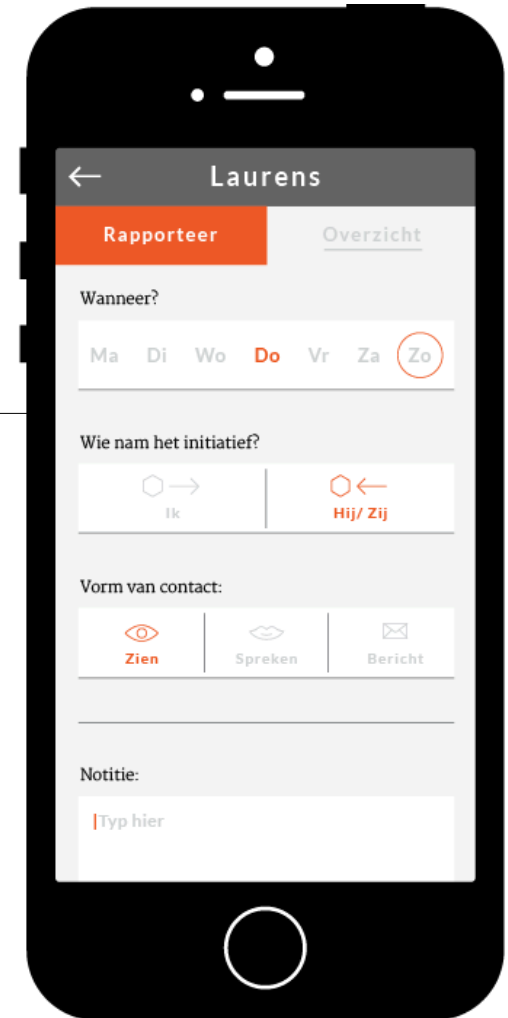
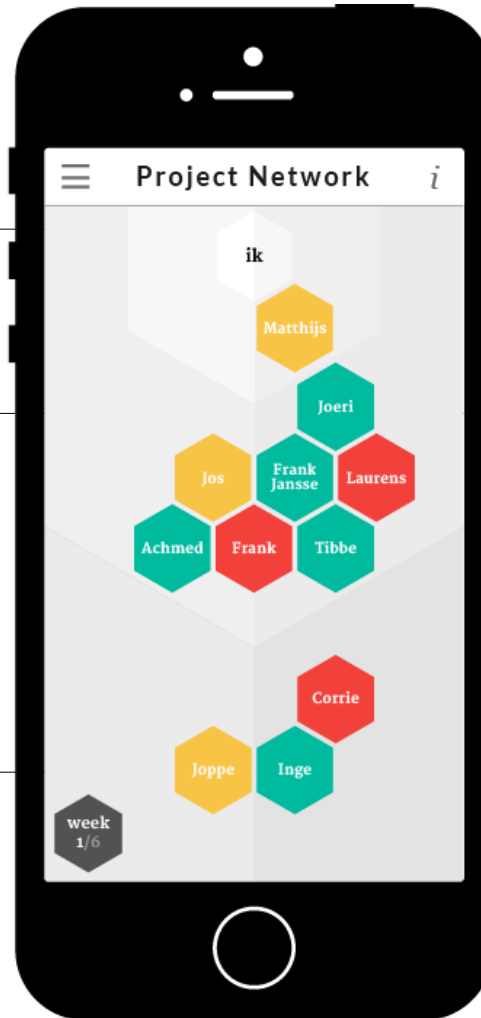
Hoe werken vriendschappen eigenlijk? Wat kan je zelf doen om banden warm te houden? En hoe zorg je ervoor dat anderen zich gewaardeerd voelen, ook als jij een tijdje veel op je bord hebt?

Over vriendschappen is eigenlijk voor iedereen nog wel wat te leren. In Project Network worden tips en voorbeelden gegeven die je leren hoe je jouw relaties kunt versterken. Laat je inspireren.

# HOE WERKT HET?

## FREQUENTIE

- Een sociogram als startpagina met een overzicht van de personen in je netwerk (en de onderlinge verhoudingen).
- Door op een persoon te tikken kun je rapporteren dat je contact hebt gehad met deze persoon, wanneer dit was, wie het initiatief nam, etc.
- De personen in je sociogram worden groen als je je (contact)doel hebt behaald (bijvoorbeeld: 2x per maand contact met Jelmer).



# HOE WERKT HET?

## KWALITEIT

- Tijdens de *wekelijkse* reflecties reflecteer je op je project.
  - Hoe tevreden was je met je netwerk?
  - Hoe tevreden was je met jouw rol?
  - Hoe was je stemming?
  - Hoe gelukkig was je?
- Onder 'resultaten' vind je de reflecties van de voorgaande weken terug. Daar kun je aflezen wat de invloed is van je contactmomenten op bijvoorbeeld je gevoel van geluk.





# HOE WERKT HET?

## EHBC

- Eerste Hulp Bij Contact (EHBC) is een dossier met daarin veel basis informatie over vriendschappen die bedoeld zijn ter lering en inspiratie.

Naast informatie en tips biedt de EHBC soms ook voorbeeld berichtjes.



# WANNEER INZETTEN?

---

## PROJECT NETWORK IS IN TE ZETTEN BIJ:

- Mensen bij wie hun sociale netwerk onder druk staat.
- Mensen die te weinig aandacht aan hun sociale netwerk besteden of dit verwaarlozen.
- Mensen die zich bewuster willen worden van hun sociale netwerk en hun rol daarbinnen.
- Mensen die ontevreden zijn over hun sociale netwerk of hun eigen rol daarbinnen.
  - Mensen die moeite hebben met (het begrijpen van) de dynamiek van sociale relaties.

# WANNEER BEGELEIDEN?

---

- Project Network is een tool van de gebruiker, niet van de begeleider of behandelaar.
- Begeleid zoveel als nodig –maar zo *weinig* mogelijk.
- Bied daar waar hij of zij er om vraagt ondersteuning, begeleiding of reflectie (bijvoorbeeld door samen naar de resultaten kijken).
- Sluit aan bij de wensen en mogelijkheden van de gebruiker.
- Meer omvangrijke begeleiding is gewenst bij:
  - een beperkte motivatie
  - beperkte cognitieve vermogens of intelligentie



# WAT BEGELEIDEN? cognitieve vermogens

---

## WAAR KUN JE CONCREET BIJ HELPEN?

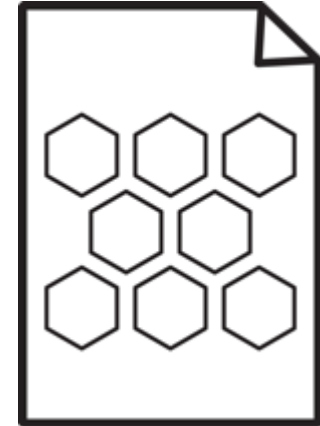
- Bij het aanmaken van een project: het definiëren van een sociogram en het opstellen van (contact)doelen.
- Bij het invullen van de wekelijkse reflectie.
- Bij uitdagingen en extra 'bonus' activiteiten (zoals: 'geef eens een compliment' of 'nodig eens iemand uit').
- Bij het reflecteren op de voortgang (te vinden in het menu onder 'resultaten').

# TOOLS

---

## TOOLS VOOR BEGELEIDING

- Via de website [www.werkenaanjenetwerk.nl](http://www.werkenaanjenetwerk.nl) kun je Tools downloaden. Deze werkbladen kun je eventueel gebruiken om samen met de gebruikers aan Project Network te werken.
- **Werkblad sociogram** – samen met de gebruiker een sociogram invullen op papier. Zodat de gebruiker later (zelfstandig) het sociogram in de app kan overzetten.
- **Werkblad doelen** – samen met de gebruiker (contact) doelen invullen per persoon. Zodat de gebruiker deze doelen later (zelfstandig) kan invoeren.
- **Handleiding** – vragen over gebruik? Raadpleeg dan de handleiding.



# EFFECTEN

---

## PILOT ONDERZOEK

We voerden een pilot onderzoek uit naar het prototype van Project Network (n=10). Hieruit bleek dat:

- gebruikers erg tevreden waren over de app.
- de tevredenheid met het sociale leven steeg van een 4.8 naar een 7.0
- de tevredenheid over de frequentie van sociale contacten steeg van 5.0 naar 7.2
- de tevredenheid over de eigen rol in contacten steeg van 5.2 naar 7.6.
- de frequentie van contact met gemiddeld 11 contactmomenten per maand omhoog ging
- en dat het gevoel van geluk over die maand steeg van 5.9 naar 7.2 en dat het gevoel van eenzaamheid sterk afnam.

# HELP PROJECT NETWORK VERBETEREN

---

## DONEER JE DATA!

Project Network is een niet-commerciële, gratis app, zonder reclame. Wij willen mensen helpen hun sociaal functioneren te verbeteren.

Help ons in deze missie en doneer je anonieme data, zodat wij de app kunnen evalueren en doorontwikkelen!

## HOE?

Aan het einde van je project, na zes weken, vraagt de app je of wij je anonieme data mogen gebruiken. Doneer je data en zeg JA!



# MEER LEZEN

---

## LEZEN

Erich Fromm, **Liefhebben een kunst een kunde.**

Mark Vernon, **The meaning of friendship.**

John Townsend, **How to be a best friend forever.**

## LUISTEREN & KIJKEN

Aristoteles' filosofie over vriendschap, door Mark Vernon.

<https://itunes.apple.com/us/podcast/aristotles-philosophy-friendship/id170142977?mt=2>

[http://www.ted.com/talks/nicholas\\_christakis\\_the\\_hidden\\_influence\\_of\\_social\\_networks#t-1073511](http://www.ted.com/talks/nicholas_christakis_the_hidden_influence_of_social_networks#t-1073511)

# CONTACT

---



**David van den Berg**  
psycholoog  
PARNASSIA GROEP



**Beatrijs Voorneman**  
ontwerper  
REFRAMING STUDIO