

## **Makkelijk lezen samenvatting “It’s not WHO you know, It’s HOW you know them”**

Voor mensen met een verstandelijke beperking is, net als voor ieder ander, hun familienetwerk vaak erg belangrijk. We hebben daarom gekeken hoe mensen met een licht verstandelijke beperking ondersteuning krijgen van hun familie.

Hoe vinden zij dat hun familie hen ondersteunt? Met welke familieleden hebben ze contact, en hoe is hun band met deze mensen? Waar ondersteunen ze bij? En kijken familieleden op dezelfde manier naar de relatie? Daarbij hebben we ook breder gekeken naar hoe het voor mensen met een licht verstandelijke beperking is om te wonen met begeleiding.

Dit deden we om te weten te komen of en hoe zorgprofessionals dat netwerk kunnen betrekken in hun ondersteuning.

### **Ouders en begeleiders**

Uit het onderzoek blijkt dat mensen met een licht verstandelijke beperking vooral hulp krijgen van hun ouders. Als het erop aankomt, ligt de ondersteuning bij hen. Met broers en zussen hebben mensen met een licht verstandelijke beperking wel contact, maar zij voelen voor hen vaker meer op afstand dan ouders. Dat is niet erg, maar als ouders ouder worden of overlijden is het belangrijk dat andere familieleden hulp kunnen bieden.

Ook begeleiders zijn voor sommige mensen met een licht verstandelijke beperking heel belangrijk. Een begeleider helpt niet alleen met praktische zaken, maar is ook iemand die er altijd voor je is; om naar je te luisteren, je gerust te stellen, een praatje te maken of samen iets leuks te doen. Soms voelt iemand met een licht verstandelijke beperking zich vaker buitengesloten en eenzaam, of heeft last van de vooroordelen van anderen. We ontdekten dat een begeleider dan juist heel belangrijk is voor iemand. Voor begeleiders is het dus van belang dat zij zien welke belangrijke rol zij spelen en waarom dit zo is. Zo kunnen zij cliënten beter ondersteunen, bijvoorbeeld hulp bieden om nieuwe mensen te leren kennen.

## **Wederkerigheid**

Het is belangrijk dat mensen met een beperking niet alleen hulp krijgen, maar zelf ook iets kunnen betekenen voor anderen. Dat noemen we 'wederkerigheid'. Wederkerigheid in een relatie zorgt ervoor dat je eigenwaarde groeit. Mensen met een licht verstandelijke beperking hebben vaak minder wederkerige relaties met hun familie. Hoewel ze zelf soms wel het gevoel hebben dat ze er bijvoorbeeld zijn voor hun oma, zien familieleden dat vaak anders. Familieleden hebben het gevoel dat ze vooral hun broer, zus of kind ondersteunen, en niet andersom.

Opvallend was dat mensen met een licht verstandelijke beperking niet zo vaak vrienden of een partner in hun netwerk hebben. Wel zagen we dat áls iemand vrienden heeft, die vriendschap veel kan opleveren. Dat komt doordat zo'n vriendschap vaak wel wederkerig is, anders dan familierelaties. Mensen met een licht verstandelijke beperking willen ook graag meer vrienden of een partner.

## **Twee kanten**

Het is mooi als mensen met een licht verstandelijke beperking het gevoel hebben dat ze er zijn voor anderen. Maar het is ook belangrijk dat een begeleider checkt of die anderen dat ook zo zien en oog heeft voor beide kanten van het verhaal.

Een begeleider kan zijn cliënt helpen om zijn sociale relaties te onderhouden en relaties wederkeriger te maken. Daarbij geldt dat alle beetjes helpen. Bijvoorbeeld door in de gaten te houden met wie een cliënt contact heeft, door een cliënt aan te moedigen om mensen thuis uit te nodigen of door hem te helpen een kaartje te sturen naar zijn familie.

*Dit onderzoek werd gedaan door dr. Sanne Giesbers onder leiding van prof. dr. Petri Embregts, prof. dr. Richard Hastings, prof. dr. Andrew Jahoda en dr. Lex Hendriks.*