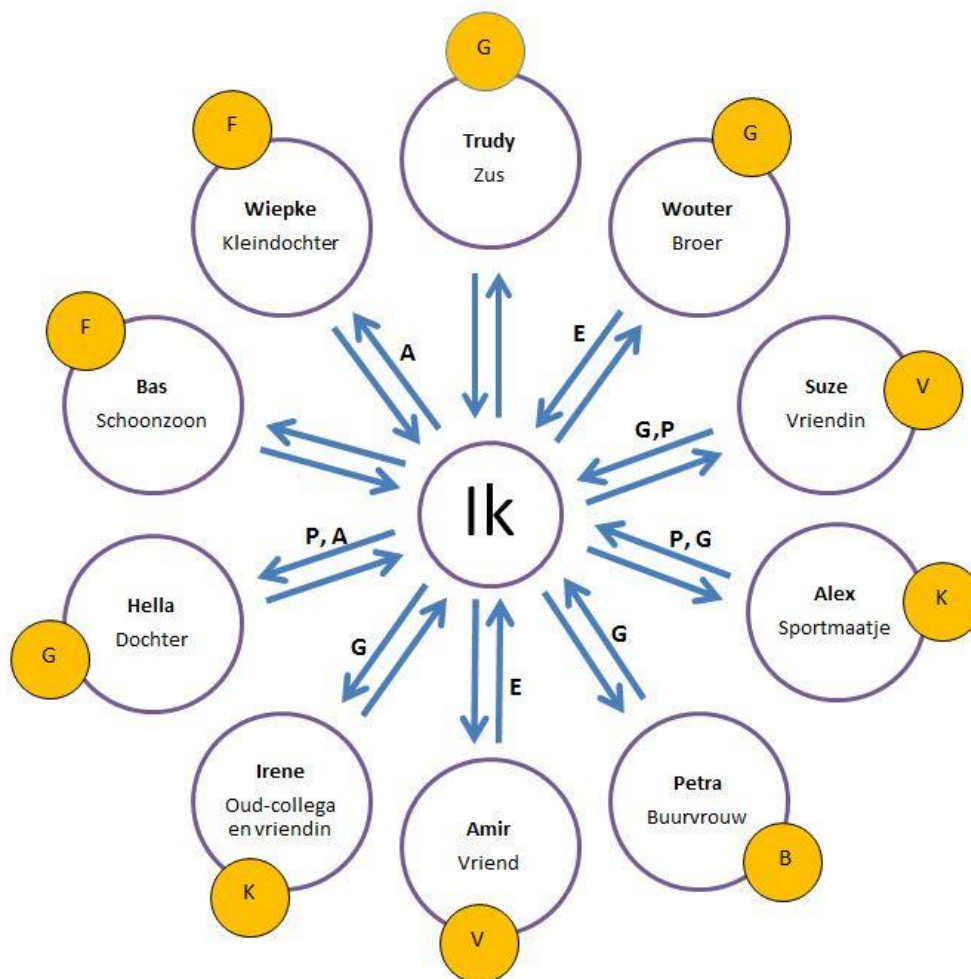


Een ecogram maken

Met een ecogram brengt u belangrijke sociale contacten in kaart. Het ecogram houdt rekening met verschillende leefgebieden. Het is als een röntgenfoto van het sociaal netwerk.

Een ecogram is een schema van uw sociaal netwerk. Bij een ecogram gaat het niet alleen om familie, maar ook om niet-familieleden waarmee u een belangrijke persoonlijke verbinding heeft 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 van uw netwerk en de praktische en emotionele steun die door dit netwerk gegeven wordt zien.



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. We tekenen een cirkel in het hart van het schema. Daarin staat uw naam. Vervolgens maken we rondom deze cirkel allerlei rondjes. De rondjes staan voor uw persoonlijke contacten. Meestal gaat het om een aantal vaste gegevens:

- 1) Gezin van herkomst (G). Bij ouderen gaat het dan meestal om broers en zusters. Bij jongere generaties 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) burenen, (oud-)collega's, vrijwilligers, maatjes. Het contact is van sociale aard, maar misschien minder persoonlijk en emotioneel van aard dan bij vrienden.
- 5) Burenen (B). Directe burenen, gang- of huiskamergenoten waarmee u een band ervaart.
- 6) Zorgverleners (Z), of andere beroepskrachten.

De cirkels worden via een lijn verbonden met het hart. Elke lijn is ook met een pijl gericht: van u naar de ander, van de ander naar u 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 wordt.

Voorbeeldvragen bij het maken van een ecogram

- Met wie praat u als u het moeilijk hebt?
- Welke rol speelt deze persoon in uw leven?
- Met wie heeft u contact in de buurt waar u woont?
- Met wie heeft u telefoongesprekken?
- Met wie gaat u (weleens) naar buiten?
- Hoe is het contact met familieleden?
- Van wie krijgt u bezoek?
- Bij wie gaat u wel eens op bezoek?
- Heeft u vast gezelschap bij het eten, in de huiskamer of tijdens activiteiten?
- Aan wie schrijft u weleens brieven of ansichtkaarten / wie schrijft weleens brieven of ansichtkaarten aan u?
- Met wie heeft u contact via brieven, ansichtkaarten, e-mail, WhatsApp of Facebook?
- Gaat u wel eens uit logeren en bij wie?
- Heeft u de afgelopen tijd aan iemand iets uitgeleend of heeft u van iemand iets geleend?

"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)