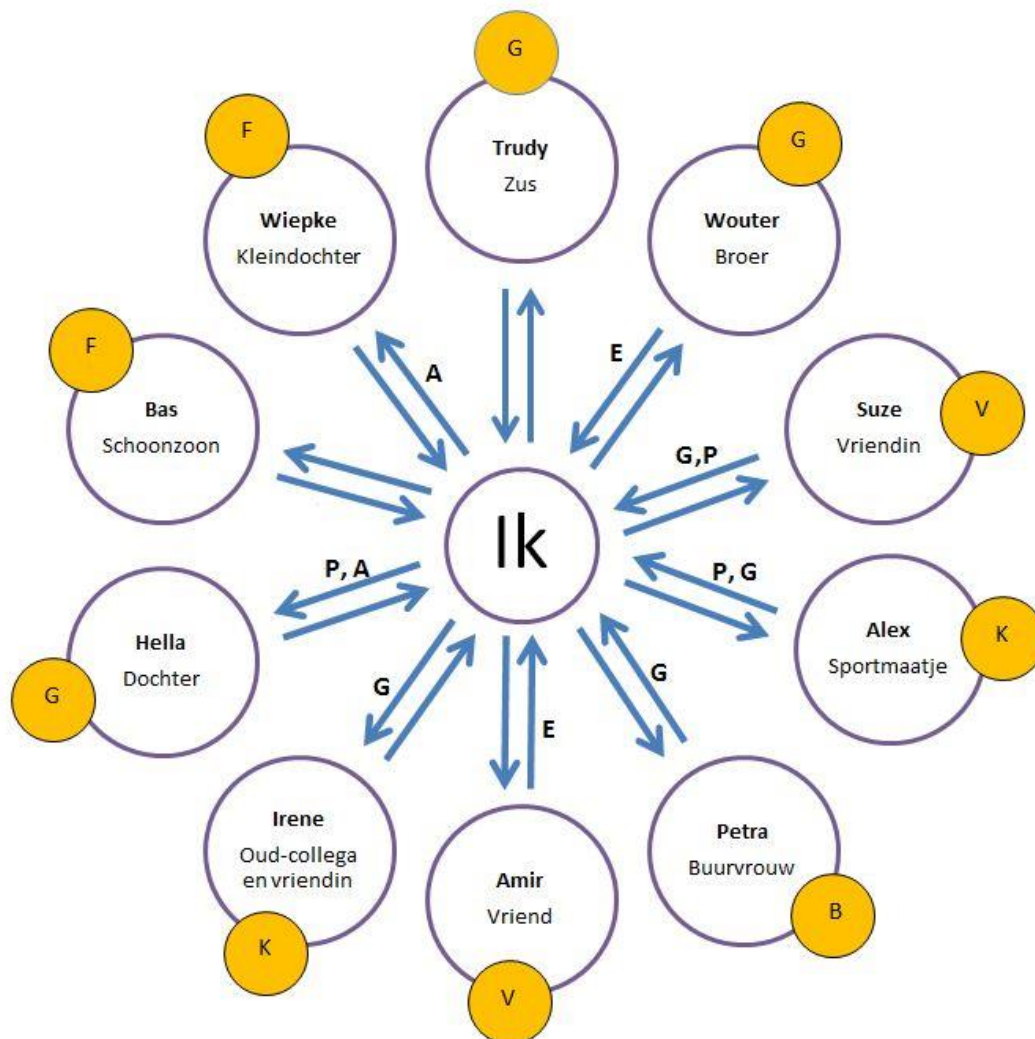


Een ecogram maken

Met een ecogram breng je 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 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 van je netwerk zien 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. We tekenen een cirkel in het hart van het schema. Daarin staat jouw naam. Vervolgens maken we rondom deze cirkel allerlei rondjes. De rondjes staan voor jouw 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) 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 (Z), of andere beroepskrachten.

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 wordt.