

ABC♥DATE



Hoe ondersteun ik een deelnemer van ABCDate?

De rol van de begeleider en de mantelzorger

v1.0 - Januari 2019

Hoe ondersteun je een ABCDate deelnemer?

Jouw rol als begeleider of mantelzorger houdt niet op na het aanmelden op ABCDate. Hoe je de deelnemer kunt begeleiden bij het aangaan van sociale contacten binnen ABCDate is maatwerk.

In deze brochure vertellen we meer over de ABCDate website, over de thema- en ontmoetingsavonden die we met jouw zorgorganisatie organiseren en over de ontmoetingen van deelnemers onderling.

Ter illustratie sluiten we af met twee voorbeelden; één van een deelnemer met veel ondersteuningsvragen en één van een redelijk zelfstandige deelnemer.

Let op: is de cliënt nog geen deelnemer van ABCDate? Lees dan eerst de brochure 'Op zoek naar sociale contacten'. Je leest hierin wat de ABCDate methode voor de cliënt kan betekenen, en hoe je hem of haar kunt aanmelden. Ook deze brochure kun je downloaden op ABCDate.nl, bij de informatie voor begeleiders.

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen? Mail of bel ons gerust. We werken graag samen met jou zodat jouw cliënt of familielid met een verstandelijke beperking waardevolle contacten kan aangaan. Of dit nu gaat om een vrolijk chatcontact, een maatje om samen op stap te gaan, of iemand om een relatie mee op te bouwen. Laten we daten!

Het ABCDate team

info@abcdate.nl
0348743277



De website van ABCDate

De ABCDate methode bestaat uit een online gedeelte (de website) en een offline gedeelte (de thema- en ontmoetingsavonden).

Hieronder lees je wat de deelnemer op de website van ABCDate kan doen, en welke ondersteuning jij daarbij zou kunnen geven. Iedere deelnemer heeft andere vaardigheden en anderen beperkingen. Bekijk dus goed wat nodig is in jullie situatie. Maak duidelijke afspraken met de deelnemer, en stem deze af met eventuele andere betrokkenen zoals een tweede begeleider en/of mantelzorgers.

Wat de deelnemer op ABCDate kan doen	Ondersteuningstips
Inloggen zo vaak men wil	Bespreek of de inloggegevens van de deelnemer privé zijn, of dat jij als begeleider of mantelzorgers af en toe/regelmatig/altijd meekijkt. Leg uit waarom het belangrijk is dat de inloggegevens niet aan anderen gegeven worden.
Het eigen profiel aanpassen	Ondersteun de deelnemer om gaandeweg het profiel aan te passen als wensen of omstandigheden veranderen. NB Bij iedere wijziging van het profiel wordt het profiel weer gekeurd door ABCDate. Bij onwenselijke informatie op het profiel (bijvoorbeeld een achternaam, telefoonnummer of adres) krijgt de deelnemer bericht. In het vakje 'Meer over mijzelf' kan men omschrijven wat voor contact men wil. Dit is extra aan te raden voor mensen die alleen vriendschap willen, of een relatie met iemand van hetzelfde geslacht.

<p>De profielen van andere deelnemers bekijken</p>	<p>Bespreek binnen een straal van hoeveel kilometer de deelnemer contacten kan zoeken. Van iedere deelnemer is op het profiel terug te vinden op welke afstand (hemelsbreed) hij of zij woont.</p> <p>Bekijk samen enkele profielen en bespreek waaraan je kunt zien of iemand bij de deelnemer zou kunnen passen.</p>
---	--

<p>Chatten met andere deelnemers</p>	<p>Zoek samen uit hoe het systeem werkt: chatberichten versturen of ontvangen, hulpzinnnetjes aanklikken, de voorleesfunctie gebruiken, een deelnemer favoriet maken, etc.</p> <p>Bespreek regelmatig dat het belangrijk is de grenzen van anderen te respecteren tijdens het chatten. Als een deelnemer iets niet wil vertellen, dan hoeft dit niet. Als een deelnemer niet wil afspreken, dan hoeft dit niet. Als een deelnemer geen contact wil, dan hoeft dit niet. Als een deelnemer niet wil praten over knuffelen en seksualiteit, dan hoeft dit niet.</p> <p>Omgekeerd is het net zo belangrijk: jouw deelnemer hoeft dit allemaal dus zelf ook niet als hij of zij dat niet wil.</p> <p>Bespreek met de deelnemer dat er meer mannen op ABCDate zitten dan vrouwen. Dit is altijd zo bij contactwebsites of bureaus. Vrouwen krijgen dus veel meer berichten, wat ze misschien nogal overweldigend vinden. Mannen vinden het soms frustrerend dat het niet (snel) lukt om een leuke vrouw te vinden. Als een man geen reactie krijgt van een vrouw betekent dat niet dat zijn profiel of chat niet leuk is!</p> <p>Wil de deelnemer te snel gaan, en raakt hij of zij teleurgesteld als de ander minder snel gaat? Tip voor de deelnemer: stuur pas een nieuw chatbericht als de ander heeft gereageerd, dan zit je altijd goed.</p>
---	---

<p>Grenzen aangeven</p>	<p>Wijs de deelnemer op wat hij of zij kan doen als een contact niet prettig verloopt: de 'Niet OK'-knop gebruiken of iemand blokkeren. En dat hij of zij dit altijd met jou mag bespreken.</p> <p>NB De medewerkers van ABCDate lezen in principe geen chatberichten mee; die zijn privé. Uitzondering is wanneer de 'Niet OK'-knop gebruikt wordt. De online Helpdesk kan dan het laatste stukje van het gerapporteerde chatgesprek lezen. Indien hier iets zorgelijks te lezen is, zal de coördinator de situatie verder onderzoeken en eventueel meer van een chatgesprek bekijken, om zo te bepalen wat nodig is voor de veiligheid van iedere deelnemer.</p>
<p>Een deelnemer uitnodigen voor een ontmoeting (of uitgenodigd worden)</p>	<p>Zorg dat de deelnemer weet dat bij het gebruik van de 'Nodig Uit'-knop een automatische mail naar jou als begeleider of mantelzorgger gestuurd wordt, en dat jij kunt helpen om een ontmoeting tot stand te brengen.</p> <p>NB Wanneer een uitnodiging via de 'Nodig Uit'-knop geaccepteerd wordt, krijg jij een automatische mail met de contactgegevens van de andere begeleider(s) en eventuele mantelzorgger(s). De deelnemer ontvangt niet zo'n mail. De ontmoeting kan dan dus alleen via jou georganiseerd worden!</p>
<p>Een vraag stellen aan de Helpdesk</p>	<p>Moedig de deelnemer aan eventuele vragen te stellen aan de Helpdesk. Bijvoorbeeld over de werking van de website, of over het aangaan van contacten. De Helpdesk is te bereiken via de knop bovenaan de pagina, en via de chatfunctie. De deelnemer ontvangt binnen een dagdeel antwoord via de chatfunctie op ABCDate.</p>

<p>Het Prikbord gebruiken</p>	<p>Help de deelnemer te ontdekken hoe het Prikbord gebruikt kan worden. Men kan een bericht plaatsen, dat door iedereen gelezen kan worden. Ook kan de deelnemer reageren op berichten van anderen.</p> <p>Tip: een deelnemer kan hier ook anderen meevragen naar een plaatselijke activiteit (festival, rommelmarkt, voetbalwedstrijd, pretpark).</p>
--------------------------------------	--

<p>Op de Kalender lezen wanneer en waar er ABCDate avonden georganiseerd worden, en hoe men zich kan aanmelden</p>	<p>Bespreek in hoeverre de deelnemer ABCDate avonden kan bezoeken en hoe dat georganiseerd kan worden qua vervoer en/of begeleiding.</p> <p>NB De bijeenkomsten worden afwisselend bij alle deelnemende organisaties georganiseerd. Iedere ABCDate-deelnemer mag naar iedere bijeenkomst komen. Aanmelden (via de Kalender) is verplicht!</p> <p>Verdiep je samen in wat de verschillende soorten bijeenkomsten inhouden:</p> <p>Op een thema-avond wordt speels en gezellig een thema behandeld. Bijvoorbeeld: hoe maak je contact? Of hoe zeg je wat je wel en niet fijn vindt? De ABCDate-trainers spelen soms situaties na die deelnemers lastig vinden. Samen worden dan oplossingen gevonden. De deelnemer gaat naar huis met veel tips en ideeën.</p> <p>Op een ontmoetingsavond komen deelnemers om elkaar te ontmoeten. Deelnemers die elkaar via ABCDate gevonden hebben, of deelnemers die zin hebben om nieuwe mensen te ontmoeten. Ze krijgen tips of advies bij het praten en contact maken met de ander. Met vragenkaartjes of leuke spellen kan iedereen contacten maken.</p> <p>Desgewenst kun jij als begeleider of mantelzorger mee naar de bijeenkomst. Meld je dan ook aan.</p>
---	--

Een nieuw wachtwoord aanmaken	<p>Help de deelnemer zonedig wanneer die het wachtwoord vergeten is: Klik op 'Wachtwoord vergeten' (onder het inlogveld) en vul het mailadres van de deelnemer in. Die ontvangt dan een mail met een link om een nieuw wachtwoord aan te maken.</p>
Het profiel tijdelijk of voorgoed verwijderen	<p>Via 'Mijn profiel' en 'Wijzig mijn profiel' kan een profiel tijdelijk of voorgoed verwijderd worden. Moedig de deelnemer aan zijn of haar profiel tijdelijk onzichtbaar te maken bij bijvoorbeeld vakantie of een periode waarin men geen contacten wil of kan zoeken.</p> <p>Wanneer de deelnemer het profiel voorgoed verwijdert, krijg jij als begeleider of mantelzorger een automatisch bericht. Dit is een check of de deelnemer dit niet per ongeluk heeft gedaan.</p>

Stel vragen

Als jouw cliënt of familielid iets onderneemt buiten ABCDate om, vraag je naar zijn of haar ervaringen. ABCDate is eigenlijk ook gewoon een ontmoetingsplek, alleen dan (deels) online. Stel regelmatig vragen aan de deelnemer. Bijvoorbeeld:

- Wat heb je meegemaakt op ABCDate?
- Met wat voor mensen heb je contact?
- Wil je eens laten zien hoe ABCDate werkt?
- Is er wel eens iets gebeurd wat je lastig vond?
- Zou je ook naar een ABCDate avond willen?
- Heb je iets grappigs gezien op ABCDate?
- Hoe reageren andere mensen op jouw profiel? Wat zeggen ze bijvoorbeeld?
- Is er iemand die je leuk vindt? Wat vind je leuk aan diegene?

De deelnemer ontmoet iemand via ABCDate

Sommige deelnemers van ABCDate willen alleen chatcontact. Anderen willen iemand in het echt ontmoeten. Zij kunnen gebruik maken van de begeleidde ontmoetingsavonden. Dan spreken zij af om allebei naar de ontmoetingsavond te komen. Zij worden daar op een speelse manier ondersteund in het aangaan van het contact. Deze professionele begeleiding biedt het kader en de veiligheid die veel ABCDate deelnemers nodig hebben.

Als hij of zij liever op een andere plek een ontmoeting wil organiseren, dan is het belangrijk om samen te inventariseren of hij of zij de benodigde kennis en vaardigheden bezit, of dat jouw ondersteuning nodig is. Om dit af te wegen zetten we hieronder op een rijtje welke vaardigheden nodig zijn voor een ontmoeting.

Voorafgaand aan de ontmoeting

- Bedenken waar de deelnemers (veilig) af kunnen spreken (thuis of juist elders)
- Bedenken en overleggen met de ander wat ze gaan doen
- Bepalen welke dag of tijd goed uitkomt
- Vervoer regelen
- Bedenken hoe de ontmoeting zou moeten gaan
- Weten wat te doen om er verzorgd uit te zien

Tijdens de ontmoeting

- De ander aanspreken om contact te maken of een gesprek te beginnen
- Een gesprek op gang houden (vragen stellen en iets vertellen over zichzelf)
- Weten wat ze wel of juist niet willen bespreken
- Weten wat ze wel of juist niet willen op het gebied van intimiteit: begroeten met hand of kus op de wang/mond, etc.
- Weten wat te doen als het geen fijne ontmoeting is
- Weten wie en hoe ze zo nodig om hulp kunnen vragen

Afronden van de ontmoeting

- Weten wat zij kunnen/willen afspreken als zij de ander nog een keer willen zien
- Weten welke gegevens zij willen uitwisselen (en welke juist nog niet)
- Weten wat zij willen doen met het betalen van bijvoorbeeld een drankje of een activiteit (contant, pin, samen delen of trakteren?)

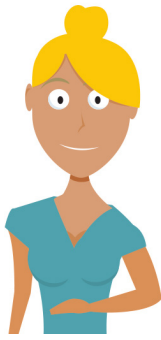
Bespreek sowieso met je cliënt of familielid wat het vervolg zal zijn na deze ontmoeting: via ABCDate blijven chatten? Of contact onderhouden via WhatsApp, Facebook, telefoon of Skype? Elkkaar nog eens ontmoeten? Spreek dit heel concreet af, om verkeerde verwachtingen en teleurstellingen te voorkomen.

Tip: Wanneer een relatie ontstaat zal intimiteit en seksualiteit een rol gaan spelen. Dit vraagt weer een heleboel andere kennis en vaardigheden over onder andere grenzen en wensen. Ook hierin heb je als begeleider een rol. Vind je het lastig om hierover in gesprek te gaan of in te schatten welke ondersteuning nodig is? Vraag dan vooral advies aan een betrokken gedragsdeskundige of aandachtfunctionaris binnen de organisatie. Maar je mag ook altijd contact opnemen met het ABCDate Team. We hebben een 'Stappenplan relaties en seksualiteit' ontwikkeld, en een praatkaart en vragenkaartjes voor de deelnemer.

Samenwerking

Kortom: als begeleider of mantelzorgers blijf je betrokken! Of je begeleiding nu minimaal is (omdat de deelnemer zeer zelfstandig is), of dat je regelmatig helpt, jij bent de basis waarop de deelnemer ABCDate kan gebruiken. Jij bent dus een belangrijke samenwerkingspartner voor ABCDate. Je mag altijd contact opnemen met ons. Doe dat zeker ook:

- als iets onduidelijk is of als je je zorgen maakt
- als je een tweede begeleider of mantelzorger wilt toevoegen
- als je niet langer de begeleiding van de deelnemer op je kunt nemen
- als je wilt dat wij ergens rekening mee houden tijdens een thema- of ontmoetingsavond



Voorbeeld Linda

Linda is een kwetsbare, knappe en spontane cliënte van 28 jaar met een matig verstandelijke beperking en laag sociaal-emotioneel niveau. Zij woont op een groep met 24-uurs begeleiding. Linda wil heel graag contacten met anderen op het gebied van vriendschap en relaties, maar heeft moeite met het begrijpen van sociale interacties. Ze wordt snel overvraagd door anderen en zichzelf. Aan aandacht van geïnteresseerde jongens en meiden ontbreekt het haar niet. In het verleden is Linda slachtoffer geweest van seksueel grensoverschrijdend gedrag.

Hoe maakt Linda gebruik van ABCDate?

De begeleider heeft Linda aangemeld en vervolgens de moeder van Linda als mantelzorger toegevoegd. Zij hebben afgesproken dat de moeder in de weekends Linda begeleidt. Begeleider en moeder houden elkaar op de hoogte.

Profiel

Linda maakt haar ABCDate profiel samen met haar begeleider. De begeleider geeft veel tips m.b.t. het invullen van het profiel en het kiezen van een geschikte foto. Linda en haar begeleider hebben in het profiel gezet dat Linda hulp krijgt van haar begeleider bij het chatten of afspreken. Zodat anderen dit weten en ook kunnen beslissen of dit bij hen past.

Chatten

Linda chat op afgesproken tijden. Elke maandag selecteert zij samen met de groepsleiding andere deelnemers die passen bij de wensen van Linda. Daarna gaat ze nog 1 uur chatten. Op donderdag chat Linda ook nog 1 uur met begeleiding op de achtergrond. De afspraak is dat zij mee mogen kijken met de chats wanneer Linda hulp nodig heeft. In het weekend plannen moeder en Linda welke tijden ze kan chatten. Moeder kijkt dan mee wanneer nodig.

Ontmoeten

Wanneer Linda iemand uitnodigt, of als een ander Linda uitnodigt, neemt de begeleider contact op met de begeleider van de andere deelnemer. Omdat Linda kwetsbaar is zal de begeleider een eventuele ontmoeting mee plannen en ondersteunen. Linda kan niet zelfstandig een ander ontmoeten.

Ontmoetingen van Linda worden gepland op een ABCDate ontmoetingsavond (waarbij de begeleiding mee gaat of contact opneemt met ABCDate om aan te geven welke ondersteuning wenselijk is voor Linda).

Eventuele vervolgspraken kunnen ook op een ontmoetingsbijeenkomst gepland worden, of op de woning van Linda, of bij haar ouders thuis. Zo is er altijd ondersteuning voor Linda bij het (veilig) aangaan van nieuwe contacten.



Voorbeeld Yvonne

Yvonne is een 34 jarige, zelfstandige jongedame, met een lichte verstandelijke beperking en autisme. Ze woont in haar eigen appartement en heeft 2 uur ambulante begeleiding per week. Ze heeft een rijbewijs en werkt 4 dagen per week.

Hoe maakt Yvonne gebruik van ABCDate?

De ambulant begeleider meldt haar aan.

Profiel

Yvonne maakt zelf haar profiel, maar wil wel dat haar begeleider nog even meekijkt of het zo goed is.

Chatten

Yvonne chat zelf wanneer ze wil. Ze heeft met haar begeleider afgesproken dat wanneer ze iets niet snapt ze hier op het begeleidingsmoment op terug zal komen. Ze weet ook dat ze haar zus om advies kan vragen. Bij vragen laat ze de chats zien aan de begeleider of de zus, zodat ze zien wat Yvonne bedoelt.

Ontmoeten

Wanneer Yvonne de 'Nodig Uit'-knop gebruikt, of als een andere deelnemer die knop gebruikt voor haar, krijgt de begeleider een mail met de contactgegevens van de andere begeleider. De afspraak is dat Yvonne's begeleider dan een mail stuurt aan de andere begeleider met de boodschap dat Yvonne zelfstandig de ontmoeting kan plannen. Hij geeft dan ook het mailadres en telefoonnummer van Yvonne erbij.

Yvonne kan ervoor kiezen om af te spreken op een ABCDate ontmoetingsavond als ze het toch spannend vindt. Lukt het haar goed op deze ontmoetingsavonden dan kan ze daarna zelfstandig verder. Yvonne kan er ook voor kiezen om zelfstandig een afspraak te maken. Met haar begeleider heeft ze bedacht dat ze voor een eerste ontmoeting niet bij haar thuis, maar in een cafeetje bij haar in de buurt afspreekt. De begeleider vraagt af en toe aan Yvonne hoe het gaat op ABCDate.