



## Handleiding voor de taalcoach

### Lesbrief 20 – Mijn netwerk – met wie heb ik contact?

#### Achtergrondinformatie

- Deze lesbrief gaat over ‘Mijn netwerk’: over de mensen die je kent en over hoe tevreden je daar mee bent.
- Het doel van deze lesbrief is tweeledig: informeren én inzicht bieden/reflecteren.
  - Informeren: wat bedoelen we met ‘een netwerk’? Wie of wat hoort daar allemaal bij?
  - Inzicht bieden/reflecteren: hoe ziet mijn eigen netwerk er uit? Ben ik hier tevreden mee? Zijn er mensen/contacten die ik mis?
- NB: in de lesbrief ‘Meedoen’ wordt verder ingegaan op de vraag: ‘wat kan ik doen om mijn netwerk sterker te maken?’
- In deze lesbrief komt het woord ‘eenzaam(heid)’ op meerdere plekken terug. Dat is niet voor niks: uit recent onderzoek blijkt dat driekwart van de volwassen Utrechtse migranten zich (wel eens) eenzaam voelt. Meer cijfers over eenzaamheid in Utrecht vind je via de volgende link:  
<https://volksgezondheidsmonitor.nl/leefomgeving/eenzaamheid>
- Een gesprek voeren over eenzaamheid kan best lastig zijn, zeker in groepsverband. Maar er over praten kan wél een opening zijn om gevoelens van eenzaamheid te doorbreken. Vermoed jij dat iemand in jouw groep eenzaam is? En wil je weten wat je kunt doen? Neem dan contact op met het Infopunt Informele Zorg via 030-2361745 (werkdagen 9.00 – 13.00) of via [infopuntiz@nizu.nl](mailto:infopuntiz@nizu.nl). Je mag deze gegevens ook doorgeven aan de deelnemers, zodat ze eventueel zelf contact kunnen opnemen.
- Alvast een paar concrete gesprekstips (bron: [www.utrechtomarmt.nl](http://www.utrechtomarmt.nl)):
  - Maak contact vanuit oprechte interesse en zonder oordeel
  - Vragen die je kunt stellen:
    - Hoe gaat het met je?
    - Wat heb je vandaag gedaan?
    - Waar ben je verdrietig over?
    - Is er iets waar je mee zit?
    - Waar word je blij van?
    - Wat was een mooi moment?
    - Kan ik iets voor je doen of betekenen?
- Wil je meer weten over eenzaamheid? Via deze link kun je gratis trainingen en lezingen volgen over het onderwerp: <https://www.utrechtomarmt.nl/overzicht/terugkijken-lezingen-en-trainingen-over-eenzaamheid/>
- De Vrijwilligerscentrale organiseert elk kwartaal een gratis workshop over eenzaamheid signaleren en bespreekbaar maken, zie <https://www.vcutrecht.nl/workshops-en-trainingen>

#### Leerdoelen

De cursist leert:

- Praten over zijn/haar netwerk
- Oefenen met bezittelijke voornaamwoorden
- Wat een ecogram is: wie zijn belangrijk voor jou?

### **Materiaal in het lespakket**

- Lesbrief 'Mijn netwerk'
- Ecogram (bijlage 1)

### **Materiaal zelf meenemen**

- Kleurpotloden of stiften
- Wit papier

### **Vorbereiding**

- Lees de lesbrief en in het bijzonder de achtergrondinformatie over eenzaamheid goed door.

### **Woordenschat**

- Het contact
- Het netwerk
- De vriend
- De bureu
- Eenzaam
- Helpen

### **1. Introductie**

- Bekijk en bespreek samen de foto op de voorkant. Wat is hier te zien? Laat de cursisten de foto beschrijven.
- Vertel dat jullie deze les ervaringen gaan uitwisselen met elkaar en dat iedereen de tijd krijgt om zijn/haar verhaal te vertellen.
- Het woord 'netwerk' is erg belangrijk in deze les. Zorg dat iedereen goed snapt wat hiermee wordt bedoeld. Zeg bijvoorbeeld: *We gaan vandaag praten over ons netwerk. Een ander woord voor mijn netwerk is 'mijn contacten' of 'De mensen die ik ken'. Mijn familie, mijn bureu, mijn vrienden, mijn collega's, mijn taalcoach: zij horen allemaal bij mijn netwerk.*

### **2. Instructie en verwerking**

#### **A. Het gesprek**

- Lees het gesprek voor. Laat vervolgens één (of meer) cursist(en) het gesprek voorlezen.
- Begrijpen de cursisten alles wat er staat? Bespreek lastige woorden. Gebruik de toelichting van de woorden zoals hieronder beschreven.
- Waar gaat het gesprek over?
- Bespreek de vraag die in de inleiding van het gesprek staat. Welk antwoord geven de cursisten op de vraag?
- Bespreek oefening 1 gezamenlijk. Laat de cursisten de zinnen hardop voorlezen en overleggen of ze het in de tekst hebben gehoord/gelezen. Als het niet in de tekst staat, laat ze dan vertellen hoe het wél in de tekst staat.
- Bespreek oefening 2 gezamenlijk. Leg eerst goed uit wat een 'bezittelijk voornaamwoord is': bezit = van wie is het? Laat iets zien wat van jou is, bijvoorbeeld jouw sleutels, en vraag: *van wie is dit? Het zijn mijn sleutels. Het woord 'mijn' is een bezittelijk voornaamwoord. Wijs vervolgens naar de schoenen van één van de deelnemers in de groep en zeg: dat zijn jouw schoenen. Het woord 'jouw' is ook een bezittelijk voornaamwoord.*  
Laat de deelnemers vervolgens in tweetallen de oefening maken.

## B. Woorden

- Bespreek samen de woorden uit oefening 3. Neem hier uitgebreid de tijd voor! Gebruik de fotokaarten om de woorden in te slijpen en oefen met het nazeggen. Achter in de 'bijsluiters voor taalcoaches' worden extra suggesties gegeven voor leuke werkvormen met de fotokaarten.
- Tips voor het bespreken van de woordbetekenissen:
  - **Het contact:** Het woord 'contact' heeft veel verschillende betekenissen. In deze lesbrief is 'het contact' een ander woord voor 'de relatie' of 'de verbinding'. Contact gaat over de mensen die jij kent. Voorbeeldzinnen: *Ik heb contact met mijn buurvrouw. Jan heeft veel contacten in de buurt. Met wie heb jij contact?*
  - **Het netwerk:** alle mensen met wie jij contact hebt. Bijvoorbeeld: de burens, jouw familie, collega's, andere deelnemers in de taalgroep, etc. Sommige mensen hebben een klein netwerk; andere mensen hebben een groot netwerk.
  - **De vriend:** een vriend is iemand met wie je graag praat. Vrienden helpen elkaar. Met vrienden doe je leuke dingen. Wie is jouw vriend? Waarom?
  - **De burens:** de mensen die naast jou wonen. Praat jij weleens met jouw burens? Waarover?
  - **Eenzaam:** eenzaam (of eenzaamheid) is een vervelend gevoel. Als je verdrietig bent en je kunt met niemand praten, dan voel je je eenzaam. Of: je hebt weinig contact met andere mensen. Je mist een vriend die jou begrijpt. Eenzaam is niet precies hetzelfde als 'alleen'. Sommige mensen zijn alleen, maar voelen zich goed. Andere mensen kennen heel veel mensen, maar voelen zich toch eenzaam. Veel mensen vinden het moeilijk om te vertellen dat ze eenzaam zijn.
  - **De hulp:** de hulp komt van het woord 'helpen'. ...
- De cursisten schrijven de woorden over in hun lesbrief. Laat ze daarbij eerst het woord hardop lezen en daarna opschrijven, inclusief lidwoord. Let op de juiste spelling. Laat de meer gevorderde cursisten ook een zin maken met het woord.

## C. Spreken

Bekijk eerst samen een voorbeeld van een ecogram (zie bijlage 1). Leg uit wat een ecogram is: een ecogram is een soort tekening. In de tekening laat je zien met wie jij contact hebt.

Er zijn veel verschillende categorieën: familie, vrienden, burens, collega's, ouders van school, sportmaatje, taalmaatje, ...

Door kleuren en pijlen laat je zien wat voor soort contact het is: belangrijk/minder belangrijk, familie/vrienden/kennissen/etc.

Als het idee van een ecogram duidelijk is, mogen de deelnemers hun eigen ecogram maken.

*Gespreksvragen in tweetallen of in de groep:*

- Laat de cursisten in tweetallen de vragen bespreken. Is dat nog te lastig? Bespreek de vragen dan plenair. Let er op dat iedereen aan het woord komt.
- Verdiepende vragen: zijn er deelnemers met een wat hoger taalniveau (A2+) dan kunnen ook één of meer van de volgende vragen gesteld worden:
  - *Kun je wat meer vertellen over jouw netwerk in het land waar je bent geboren? Was dat groter/kleiner/anders dan jouw netwerk in Nederland?*
  - *Vind jij het moeilijk om om hulp te vragen? Waarom wel/niet?*
  - *In Nederland voelt de helft van de mensen (49%) zich wel eens eenzaam. Hoe komt dat, denk jij?*
  - *Wat betekent 'eenzaamheid' voor jou? Waar denk je aan bij het woord 'eenzaam'?*
  - ...

#### D. Eindopdracht

Neem een stapeltje kaarten mee, vanuit huis of van Taal Doet Meer. Laat eventueel eerst een kaart zien die jij zelf hebt uitgekozen en vertel aan wie jij jouw kaart gaat geven.

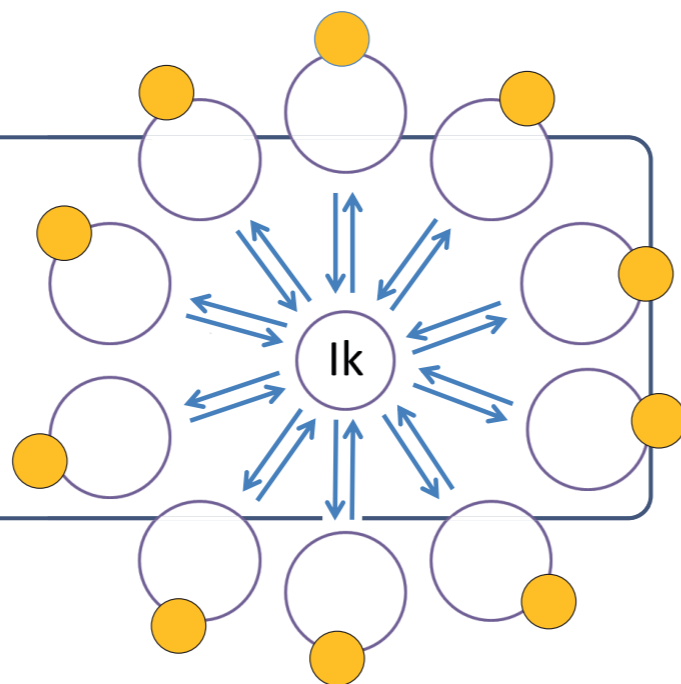
Zijn er deelnemers die niet kunnen schrijven? Laat hen vertellen wat zij op de kaart willen zetten en schrijf de kaart voor hen. Alternatief: laat de deelnemer een spraakbericht inspreken voor de persoon die belangrijk voor haar/hem is.

#### 3 Terugblik – notities van de taalcoaches

- Geef kort achter elkaar wat stellingen. De cursisten geven aan: *waar of niet waar*. Controleer aan de hand hiervan of de leerdoelen voldoende bereikt zijn. Noteer dit in je schrift. Voorbeelden:
  - Een netwerk is hetzelfde als 'alle contacten die je hebt' ja/nee
  - In Nederland voelt bijna niemand zich eenzaam ja/nee
  - Door een ecogram kun je zien met wie jij contact hebt ja/nee
  - ...
- Wat waren echte eyeopeners? Wat wisten ze eerst niet? Weten ze waar ze terecht kunnen met vragen? Noteer je bevindingen in je schrift.

### Mijn netwerk in beeld

Maak een ecogram (een tekening) van jouw netwerk.  
De taalcoach geeft eerst een voorbeeld. In het ecogram zie je met wie jij contact hebt.



Bron: Ypsilon toolkit vraagverlegenheid: [www.upsilon.org/ecogram](http://www.upsilon.org/ecogram)

### Gespreksvragen

Besprek in tweetallen of in de groep:

- Zijn er mensen die je elke dag ziet? Of elke week?
- Met wie praat je als je zorgen hebt?
- Wie vraag je om hulp als je ziek bent?
- Wie helpt jou als je een brief niet begrijpt?
- Heb je contact met mensen in de buurt waar je woont?
- Met wie praat je Nederlands?
- Welke mensen zijn belangrijk voor jou? Kun je vertellen waarom?
- Ben je blij met jouw netwerk? Als je niet blij bent: wat mis je?

### Eindopdracht

Welke persoon in jouw netwerk is heel belangrijk voor jou?  
Schrijf een lief kaartje of WhatsApp-bericht voor hem of haar.

# Mijn netwerk:

met wie heb ik contact?



In deze lesbrief leer je:

- praten over jouw netwerk
- oefenen met bezittelijke voornaamwoorden
- wat een ecogram is: wie zijn belangrijk voor jou?

## Het gesprek

### Lees het gesprek of luister naar de taalcoach

Sam is verhuisd van België naar Utrecht. Zijn nieuwe buurman heet Amir. Amir woont al 20 jaar in Utrecht. **Wat wil Sam?**

- Amir: Dag buurman! Hoe gaat het?
- Sam: Het gaat goed. Utrecht is een mooie stad. Maar ik moet ook wennen...
- Amir: Waar moet je aan wennen?
- Sam: In België had ik veel vrienden en familie. In Utrecht ken ik niemand. Het is stil in mijn huis.
- Amir: Dat begrijp ik. Ik woon nu 20 jaar in Utrecht. 20 jaar geleden kende ik ook niemand. Ik miste mijn familie. Ik voelde me vaak **eenzaam**.
- Sam: Ben je nu ook eenzaam?
- Amir: Soms wel, maar het gaat nu veel beter met mij. Mijn **netwerk** is groter: ik heb nieuwe vrienden. En ik heb goed contact met mijn collega's en met mijn **buren**. Maar ik mis mijn familie nog steeds.
- Sam: Ik wil ook graag nieuwe mensen leren kennen. Wat kan ik doen?
- Amir: Ik ga morgen koffie drinken in het buurthuis. Ga je mee? In het buurthuis zijn veel activiteiten.
- Sam: Dat is goed. Tot morgen!

### Oefening 1

#### Staat het in de tekst?

- |   | ja                    | nee                   |
|---|-----------------------|-----------------------|
| Sam is verhuisd van Duitsland naar Utrecht. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sam vindt Utrecht een mooie stad.           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Het is stil in het huis van Sam.            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Amir woont 20 jaar in Utrecht.              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Amir voelt zich nu vaak eenzaam.            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sam gaat niet mee naar het buurthuis.       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

### Oefening 2

#### Onderstreep het bezittelijk voornaamwoord

- Kees is mijn buurman.
- Dit is zijn huis.
- Utrecht is onze stad.
- Daar staat jouw fiets.
- Mijn vriendin heet Mai.
- Haar familie woont in Zeist.

## Oefening 3

Woorden: zeg na, schrijf over en maak een zin.



1. het contact

.....

.....

.....



2. het netwerk

.....

.....

.....



3. de vriend

.....

.....

.....



4. de buren

.....

.....

.....



5. eenzaam

.....

.....

.....



6. helpen

.....

.....

.....



eenzaam

helpen

de  
vriend

de  
buren

het  
contact

het  
netwerk







Dit ecogram is van: \_\_\_\_\_

