

Arnoud van de Ven
Marleen van de Westelaken

Samen bouwen aan ondersteuning in de buurt, bv. voorzorgcirkels



Werkplaats Sociaal Domein
Arnhem en Nijmegen



Welkom

1. Kennismaken
2. (Voorzorg)cirkels
3. In gesprek
4. Terugkoppelen
5. Afsluiten



Werkplaats Sociaal Domein
Arnhem en Nijmegen



Kennismaken

- Wie zijn wij?
- Wie zijn jullie?



Werkplaats Sociaal Domein
Arnhem en Nijmegen





Introductie Bewegtuin Ooij





Kennismaken

Wie zijn jullie?

Voorkennis:

- * Ik laat me graag informeren
- ** Ik heb er het nodige over gelezen, maar nog geen praktijkervaring mee
- *** Ik ben bezig met (opzetten van) voorzorgcirkels
- **** Ik werk al jaren met voorzorgcirkels



Werkplaats Sociaal Domein
Arnhem en Nijmegen



Hoe ziet
omkijken naar
elkaar of
contact in
jouw
buurt/straat
eruit?



Wat is volgens jou het eerste stapje dat je kunt zetten om (meer) naar elkaar om te kijken in je buurt?



A large orange shape on the left side of the slide, consisting of a rectangle with a quarter-circle cutout on its right side.

Onderwerpen

Waarom een voorzorgcirkel?

Wat is een voorzorgcirkel?

Hoe ziet samenspel tussen
inwoners, formele en
informele professionals eruit?

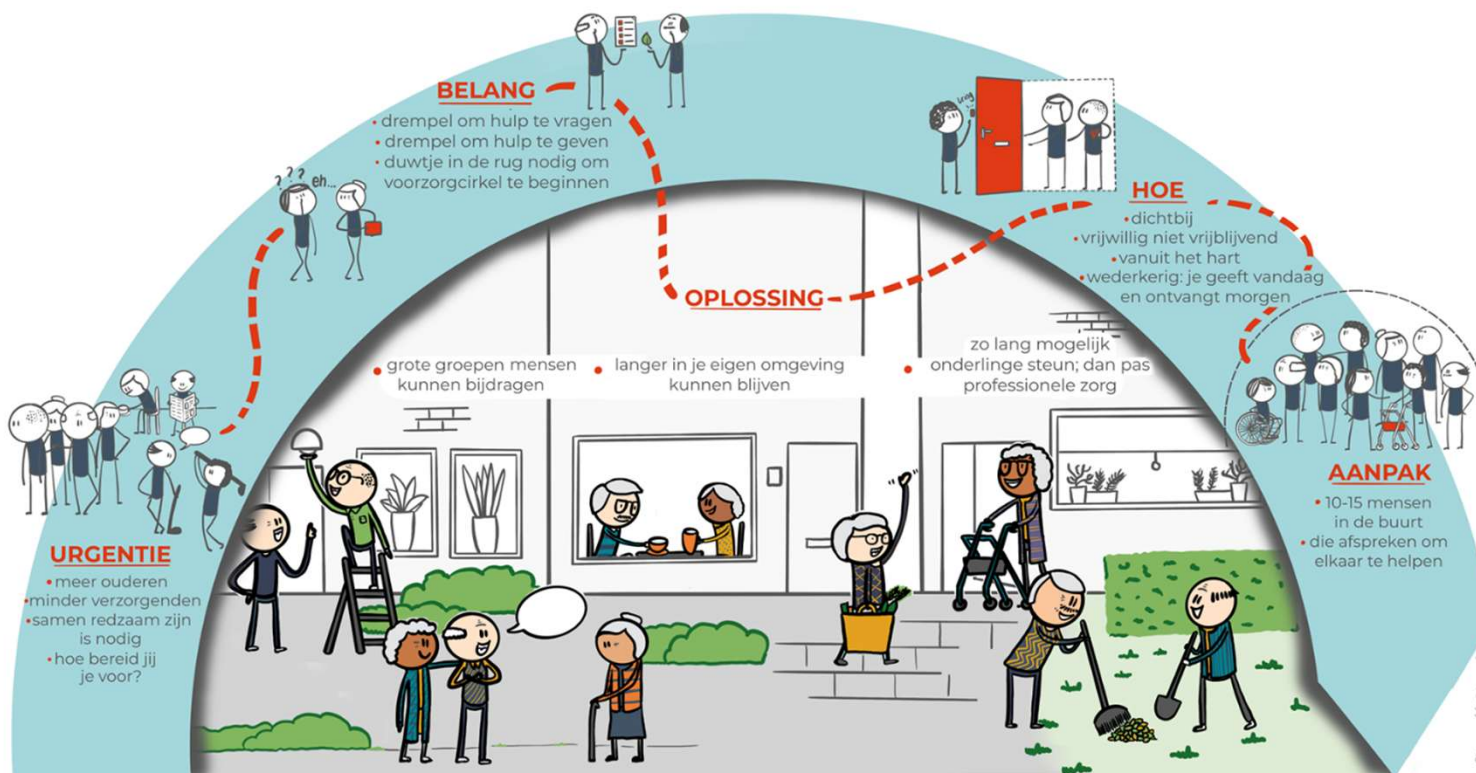
Het ontstaan van voorzorgcirkels

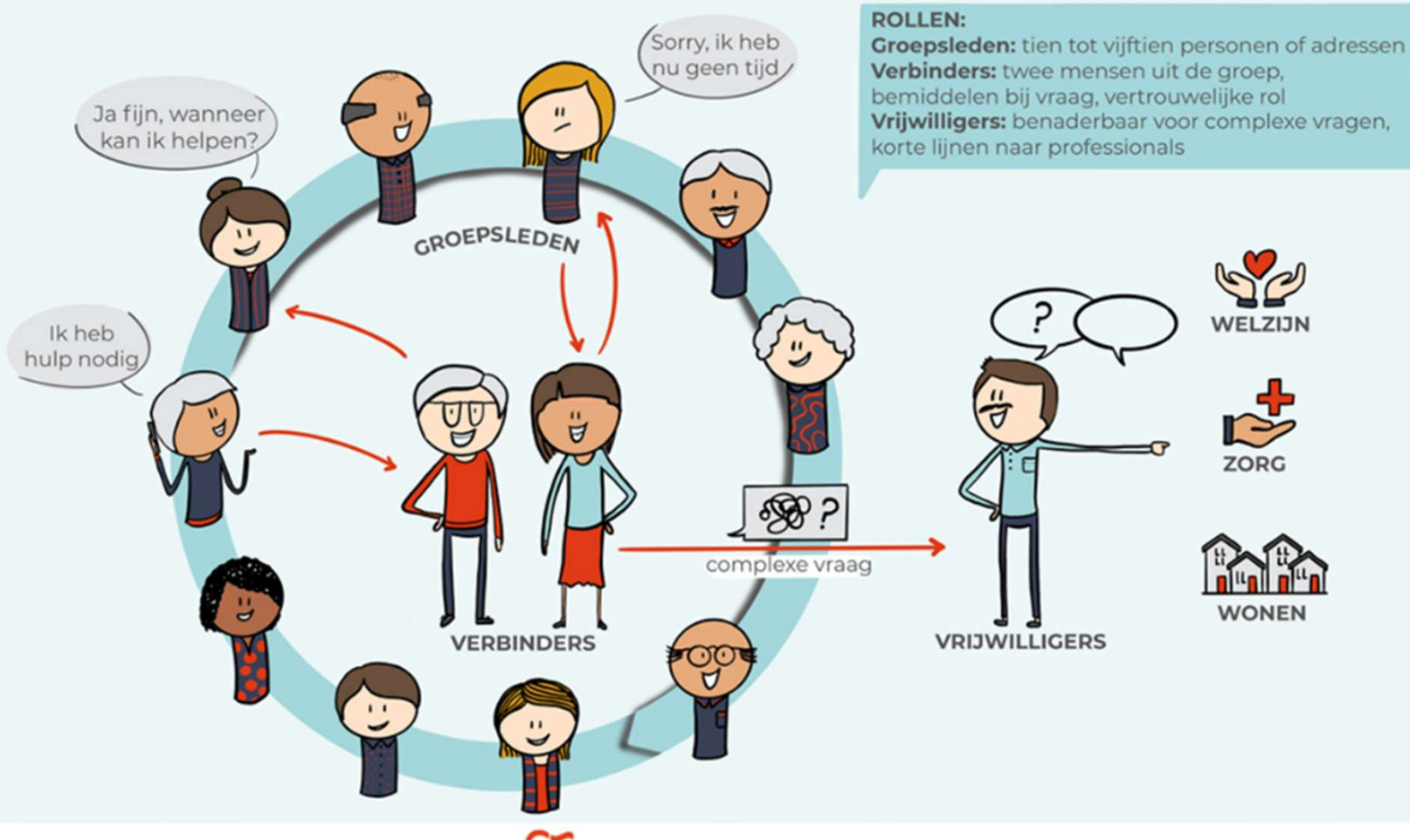
- Bedenker Henk Geene
- KBO Land van Cuijk – ontdekken met elkaar hoe we met elkaar ouder worden
- Hulpvraag stellen aan iemand dichtbij
- Uit voorzorg en naar elkaar omzien
- Concrete afspraken maken



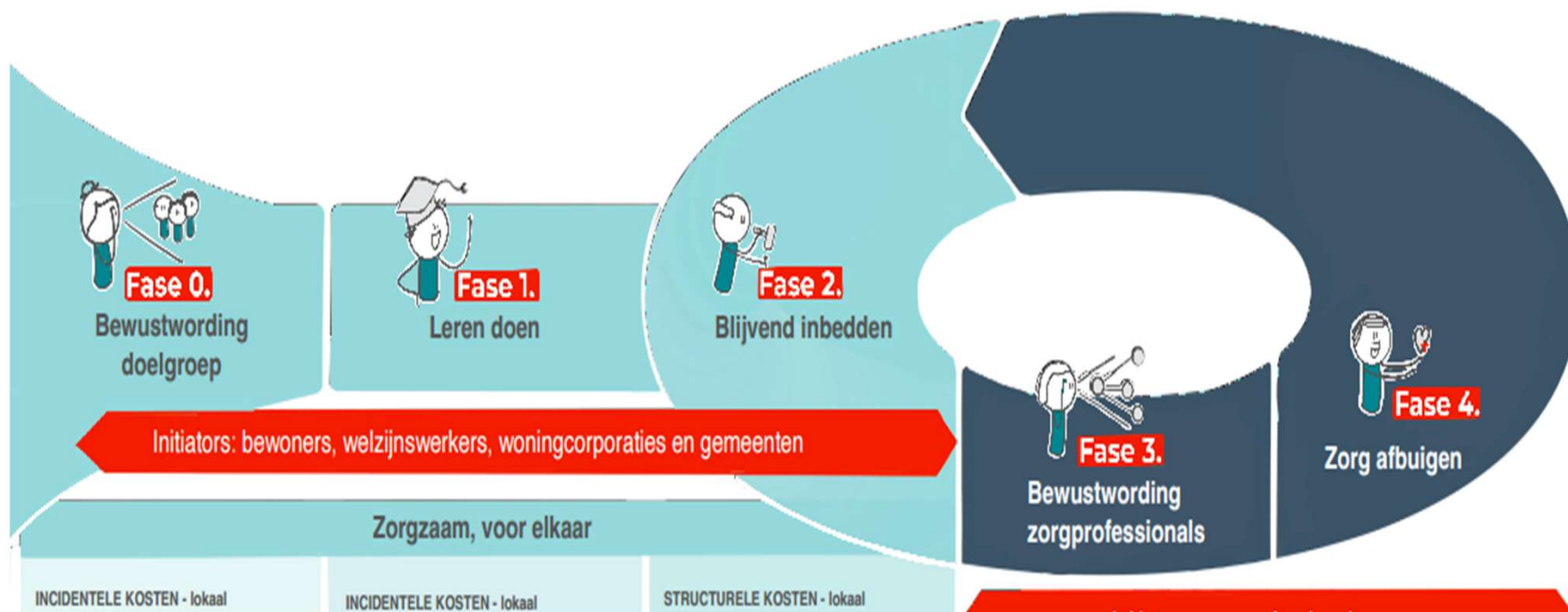
Voorzorgcirkels

Zorgzaam, Voor Elkaar





Stappen en kosten voor het bouwen en bestendigen van Voorzorgcirkels



Voorbeeld Sociom

Leuk dat u zich aansluit bij de voorzorgcirkel!

Kruis hieronder aan wat u zou kunnen doen voor een ander.

Ook mag u aangeven waar uzelf hulp bij nodig heeft. Zo helpen wij elkaar.

Wat zou ik kunnen doen?

☐ Ik ben goed gezelschap bijv. – samen koffie drinken, een spelletje doen, een goed

gesprek

☐ Praktische zaken, zoals de vuilnis buiten zetten, helpen bij oud papier, iets verzetten

☐ Kleine taken in huis, zoals een lamp indraaien, tv instellen etc.

☐ Vervoer naar bijv. huisarts, fysiotherapie etc.

☐ Iemand helpen met de boodschappen

☐ Iemand helpen met de administratie of post

☐ Iemand helpen met de telefoon of computer

☐ Voor iemand de hond uitlaten

☐ Even op een kind passen

☐ Anders, namelijk

☐ Iemand die me kan helpen met de vuilnis of andere zware dingen

☐ Iemand die me met kleine dingen in huis kan helpen

☐ Iemand die me kan vervoeren als er niemand uit mijn netwerk kan, bijv. naar de huisarts

☐ Iemand die met of voor mij een keer een boodschap kan doen

☐ Iemand die me helpt bij de administratie

☐ Iemand die af en toe mijn hond kan uitlaten

☐ Iemand die in noodgeval op mijn kind kan passen

☐ Iemand die me kan helpen met de computer of telefoon

☐ Anders, namelijk.....

Naam:

Adres:

.....

Telefoonnummer:

A.U.B. onderstaand aanvinken

☐ Hierbij geef ik toestemming dat mijn contactgegevens worden gedeeld met de verbinders van onze voorzorgcirkel, zodat zij (indien nodig) contact met mij kunnen opnemen.



HAN regionaal lerend netwerk (voorzorg)cirkels

Zes bijeenkomsten in
2025

Met 8 regionale zorg-
/woon-
/welzijnsorganisaties
en
senioren/deskundigen

Met 4
studentprojecten

Prototype informatiewaaier

- Vanuit vraagstelling
- Handige tips en tools
 - Twee kanten



Welkom buurtverbinder!

Met deze waaier krijg je korte, praktische tips en voorbeelden om een *voorzorgcirkel* op te zetten: een groep buurtgenoten die elkaar kennen en af en toe helpen.

Blader, kies wat werkt en laat je inspireren.

Alle formats vind je via de QR-code op het laatste blad bij 'Handige links en downloads'.

Vragen of wil je sparren?

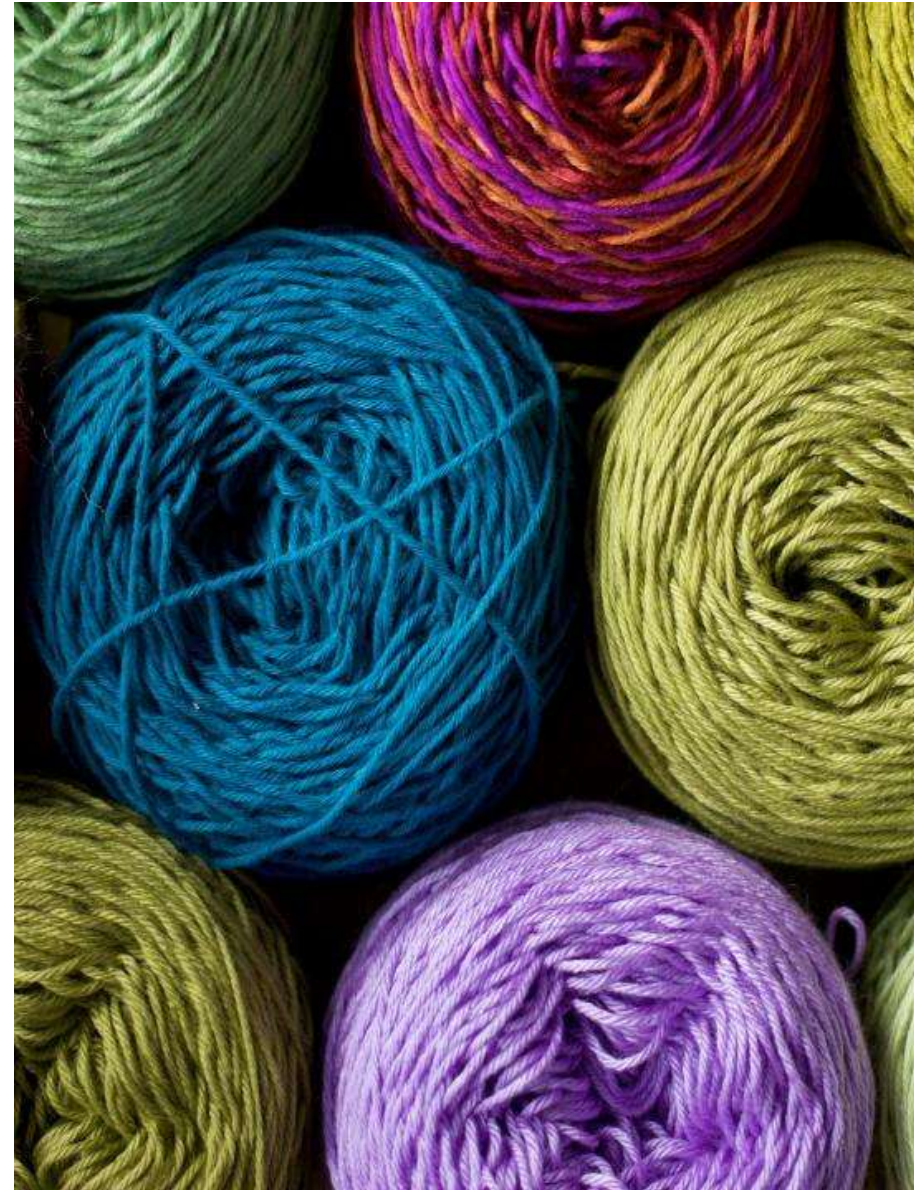
Jouw contactpersoon denkt graag met je mee.

Ruimte voor contactgegevens van de organisatie (sticker)

HAN regionaal lerend netwerk (voorzorg)cirkels

Belangrijkste lessen?

- Zorg past er soms niet goed in
- Mengeling van jong en oud werkt ook goed
- Rol van verbinder is cruciaal
- Aansluiten op bestaande initiatieven
- Monitoring door professionals





Het laatste nieuws | Voorzorgcirkels | editie 1 - 2024

Eindelijk: de eerste nieuwsbrief voorzorgcirkels Land van Cuijk

Voor Sociom gaat hiermee een wens in vervulling: het informeren van al die goede verbinders van de 45 voorzorgcirkels in het Land van Cuijk. Tijd om de balans eens op te maken, te kijken hoe we er nu voor staan en elkaar informeren. Wij bouwen samen aan zorgzame buurten en we zijn hartstikke tevreden over het aantal voorzorgcirkels op dit moment. Voor dit jaar hebben wij vier momenten uitgekozen om hierop terug te blikken. Dankjewel verbinders en vrijwilligers voor jullie inzet!

Een vrijwilliger in het zonnetje

We interviewen Jan Spee. Jan is een zeer actieve vrijwilliger van de voorzorgcirkels, regio Boxmeer. Jan heeft een brede beroepsachtergrond. Hij heeft altijd in de techniek gewerkt en vanuit verschillende posities. Als je Jan spreekt, spreek je een bevlogen mens! Als hij zich ergens aan committeert, zet hij er een stel stevige schouders onder. Zo ook onder de voorzorgcirkels. Hoog tijd om Jan twee vragen voor te leggen.



1. Jan, hoe zie jij je rol als vrijwilliger?

Als ik vroegere werk sta, dan wil ik graag en dan moet het ook kloppen. Dat is mijn motto! Ik

WIE IS WIE IN DE WIJK?



Infographic: Wie is Wie in de wijk? | Movisie

Samenspel tussen inwoners, formele en informele hulpverleners – hoe ziet dat eruit?

In subgroepen uitwisselen (15 minuten):

1. In buurten waar nog geen voorzorgcirkel is; hoe ga je dan te werk? Waar begin je? – Welke opties zie je?
2. Hoe zou samenwerking tussen inwoners en professionals vanuit zorg, medisch en welzijn in de buurt eruit kunnen zien bij een voorzorgcirkel? Hoe weet je elkaar te vinden?

Leg de brainstorm vast op een flap.

Terugkoppelen

Wat is de opbrengst vanuit de twee brainstormrondes?

1. In buurten waar nog geen Voorzorgcirkel is; hoe ga je dan te werk? Waar begin je? Welke opties zie je?
2. Hoe zou samenwerking tussen inwoners en professionals vanuit zorg, medisch en welzijn in de buurt eruit kunnen zien bij een Voorzorgcirkel? Hoe weet je elkaar te vinden?

En tot slot: **wat zou je nog willen weten/leren over Voorzorgcirkels?**



Werkplaats Sociaal Domein
Arnhem en Nijmegen



Stapsgewijs meer naar elkaar omkijken in de buurt

Stap 0 bewustwording samenleving/maatschappelijk vraagstuk

- Onder de aandacht brengen via bijvoorbeeld buurtkrantjes (als prof./organisatie) – wel uitdaging hoe om te gaan met alle verschillende communicatiekanalen, hoe houden inwoners overzicht?

‘Welzijnscirkel’

Stap 1: Informeren en enthousiasmeren

NB. Vanuit een prof en inwoner die je hierin allebei net weer iets anders.

Suggesties/vraagstukken

- Onderscheid maken tussen rol en acties prof. en inwoner in deze stap?
- Basis opbouwwerk meenemen
- Starterspakket, evt. ook waardebon, ansichtkaarten of wijkwaardebon
- Wanneer noem je het een voorzorgcirkel (kader)

Mogelijke startpunten & verschillende scenario's

- Vanuit inwoners; vanaf 2 inwoners die initiatief willen nemen/enthousiast zijn – vraag gestuurd aan de slag als prof.
- Bijeenkomsten KBO's, buurtactiviteiten, Vragen die al komen bij welzijn, bij nieuwbouw

Thema's en activiteiten in deze fase

- Behoeft inventariseren
- Bepalen doelgroep (omvang staart, dorp of wijk loslaten?)
- Mogelijkheden schetsen (door voorbeelden te noemen en inzicht te geven in wederkerigheid).
- De kracht van wederkerigheid benadrukken
- Welke term kies je? Buurtnetwerk. Informele cirkel. Of toch voorzorgcirkel?
- Timing: Kies het momentum en de omvang.
- Aansluiten op de informele groepen die er al zijn.
- Wat faciliteer je wel of niet; laptop/telefoon niet.

Stap 1: Beweging bij bewoners

De professional laat gebeuren

Thema's en activiteiten in deze fase

- Elkaar kennen en vertrouwen.
- Bewoners zijn ambassadeur.
- Aanbellen werkt beter dan een brief
- Verwachtingen expliciteren.

Stap 2: Samen leren doen en omkijken naar elkaar

Thema's en activiteiten in deze fase

- Commitment
- 1e actie doen (is dat de start?)
- Afstemmen van vraag en aanbod
- Professional als achterban en ondersteuning

Suggesties/vraagstukken

- Wat als hulp structureel wordt? Hoe bespreek je dat in je cirkel?

‘Zorgcirkel’

Stap 3: Samen zorgen

Actievere rol professional

Thema's en activiteiten in deze fase

- Actievere rol voor de professionals?
- Combinatie welzijn en zorg

Suggesties/vraagstukken

- Hoe geef je het samenspel formele en informele zorg vorm (van individueel zorgnetwerk en betrekken van (voorzorg)cirkel)? Ook met oog op AGV en aansprakelijkheid?

Wanneer is het doel bereikt/geslaagd?

- Wanneer buurtbewoners elkaar ontmoeten waar ze elkaar eerder niet kenden en wanneer buurtbewoners elkaar structureel hulp durven te vragen/aanbieden (niet eenmalig)
- Buurtbewoners verbinden en elkaar leren kennen.
- Structurele ontmoetingen en/of hulp (minimaal 2 mensen elkaar helpen)
- Korte lijntjes met welzijn en zorg
- Vroegsignalering
- Bekendheid organisatie vergroten, stap naar dagbesteding verkleinen.
- Als buurtbewoners mensen uitnodigen die in eerste instantie er niet bij hoorden
- Een voorzorgcirkel is geslaagd als mensen naar elkaar omkijken, elkaar kennen en hulp bieden waar nodig.

Stellingen

1. Voorzorgcirkels kunnen leiden tot een onzichtbare herverdeling van zorglast, waarbij een extra mantelzorgrol krijgen opgedrongen zonder erkenning, compensatie of ontlasting.
2. Een Voorzorgcirkel discrimineert impliciet tussen mensen met en zonder stevig sociaal netwerk, waardoor juist de meest geïsoleerde en kwetsbare groepen worden uitgesloten van deze vorm van "zorg".

Nieuwsgierig?

- [Voorzorgcirkels | NLZVE](#) – ateliers (online) en kennisbank



- [Leeratelier Veerkrachtig Ouder Worden](#) – regionaal lerend netwerk (voorzorg)cirkels

