

Samen bouwen aan ondersteuning in de buurt

Inzichten en ervaringen van oudere inwoners en professionals bij het opstarten en opbouwen van steunende netwerken, zoals verzorgcirkels

Laten we meer naar elkaar omkijken

Waarom samen bouwen aan ondersteuning in de buurt belangrijk is

Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met ouder worden, bijvoorbeeld via familie, buurtgenoten of cliënten. Omdat de Nederlandse bevolking vergriest en mensen langer thuis blijven wonen, wordt het steeds belangrijker dat inwoners zelf hulp organiseren binnen hun eigen netwerk om fijn te blijven wonen in de buurt. Dit vraagt om gezamenlijke oplossingen waarin mensen in buurten meer naar elkaar omkijken en zorgzame gemeenschappen en buurten gestimuleerd worden.

Zorgzame gemeenschappen als mogelijk antwoord

Een belangrijke oplossingsrichting is het versterken van zogeheten zorgzame gemeenschappen. Community building – het actief werken aan sterke, verbonden buurten – krijgt dan ook steeds meer aandacht (Movisie, 2023a). In zorgzame gemeenschappen is onderlinge hulp vanzelfsprekend en vormen informele vormen van zorg, zoals burenhulp en mantelzorg, een aanvulling op professionele ondersteuning. Dit maakt het mogelijk om sneller kwetsbare mensen te helpen én om mantelzorgers te ontlasten (Zorgzame buurten, z.d.; Movisie, 2023b).

Voorzorgcirkels als praktisch voorbeeld

In Nederland bestaan al verschillende concepten die zich richten op groepen (oudere) inwoners die meer naar elkaar willen omkijken. Een mogelijk concept, ontwikkeld door Henk Geene, hiervoor is de **voorzorgcirkel** (VZC). Een voorzorgcirkel is een **informeel** netwerk van circa 10 tot 15 ouderen of adressen binnen een buurt, waarin mensen bewust afspreken om elkaar op verschillende manieren te ondersteunen. Ze stemmen samen af hoe en wanneer ze elkaar willen helpen – vrijwillig, maar wel met serieuze inzet (Nederland Zorg Voor Elkaar, z.d.).



Wat werkt?

De afgelopen twee jaar hebben studenten van de Hogeschool Arnhem en Nijmegen (HAN), in opdracht van en in samenwerking met de Werkplaats Sociaal Domein Arnhem en Nijmegen (WSDAN)- leeratelier Veerkrachtig Ouder Worden, onderzoek gedaan naar het opbouwen van zulke netwerken. Het doel was om te ontdekken wat werkt en wat beter kan bij het starten en uitbreiden van steunende (buurt)netwerken. De belangrijkste inzichten en aanbevelingen zijn verwerkt in deze infographic.

Vanuit de Werkplaats Sociaal Domein Arnhem en Nijmegen (WSDAN) waren Arnoud van de Ven, Harmke Hulshof en Minke Nieuwboer betrokken bij dit project.

Deelonderzoek 1: Veerkrachtig ouder worden in de buurt

Ervaringen van professionals en oudere inwoners met het opbouwen van een ondersteunend netwerk in de buurt en welke factoren het succes beïnvloeden

Hoe is dit onderzocht?

Elf personen uit vier netwerken in Gelderland-Zuid werden geïnterviewd: drie ouderen, drie professionals, drie sleutelpersonen/vrijwilligers en twee initiatiefnemende ouderen. De gemiddelde leeftijd was 69 jaar.

De vier onderzochte netwerken verschilden in vorm en aanpak:

- Netwerk 1:** Opgezet door een welzijnsorganisatie voor zelfstandig wonende ouderen, met wekelijkse activiteiten rond een verzorgingshuis.
- Netwerk 2:** Informatie- en ontmoetingspunt voor de Molukse gemeenschap, gedragen door professionals en vrijwilligers.
- Netwerk 3:** In opstart, opgezet door een oudere bewoner in een appartementencomplex.
- Netwerk 4:** Meerdere kleine netwerken geïnitieerd door oudere bewoners, ondersteund door welzijnsorganisaties.

Wat zijn de belangrijkste inzichten:

Laagdrempeligheid en toegankelijkheid

- Zorg voor laagdrempelige en toegankelijke activiteiten in buurtcentra of wooncomplexen.
- Bied vrijblijvende activiteiten aan, zodat bewoners op eigen tempo kunnen deelnemen zonder druk om zorgtaken op zich te nemen.
- Stimuleer sociale verbondenheid via informele ontmoetingen en ontmoetingsruimten

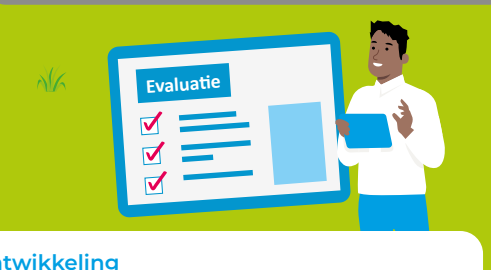
Persoonlijke benadering en werving

- Benader mensen persoonlijk via huisbezoeken of telefoongesprekken. Zet in op één-op-één-contact bij het werven van deelnemers.



Sociale dynamiek en inclusie

- Besteed aandacht aan groepsdynamiek en subgroepsvorming; stem activiteiten hierop af.
- Houd rekening met culturele voorkeuren en verschillen binnen de doelgroep.
- Ontwikkel strategieën voor het bereiken van moeilijk benaderbare groepen (zoals mannen of sociaal geïsoleerde ouderen), bijvoorbeeld via sleutelpersonen of gerichte werving.



Duurzaamheid en netwerkontwikkeling

- Begin klein en laat netwerken geleidelijk en organisch groeien. Dat blijft meest duurzaam.
- Geef ruimte voor maatwerk en lokale dynamiek.
- Monitor het netwerk regelmatig; evalueer wat werkt (ook met deelnemers), signaleer knelpunten en stuur bij waar nodig.

Deelonderzoek 2: Leren van oudere migranten in de buurt

Wat kunnen we leren van ouderen met een migratieachtergrond bij het opbouwen van een ondersteunend netwerk?

Uit eerder onderzoek blijkt dat oudere migranten vaak belemmeringen ervaren in deelname aan netwerken door bijvoorbeeld taalbarrières, culturele verschillen en een gebrek aan inclusieve benadering. Tegelijkertijd bestaat het vermoeden dat juist deze groep waardevolle manieren heeft ontwikkeld om zich lokaal te organiseren. Wat kunnen we daarvan leren voor het opzetten van nieuwe netwerken, zoals verzorgcirkels?

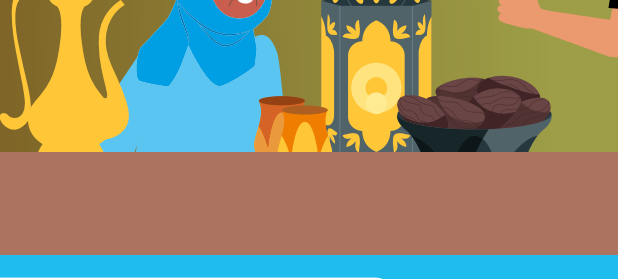
Hoe is dit onderzocht?

Studentenonderzoekers bestudeerden literatuur, observeerden een interculturele inlooptocht en interviewden professionals en sleutelpersonen uit Turkse en Molukse gemeenschappen. Ook spraken ze kort met zo'n tien oudere migranten.

Wat zijn de belangrijkste inzichten:

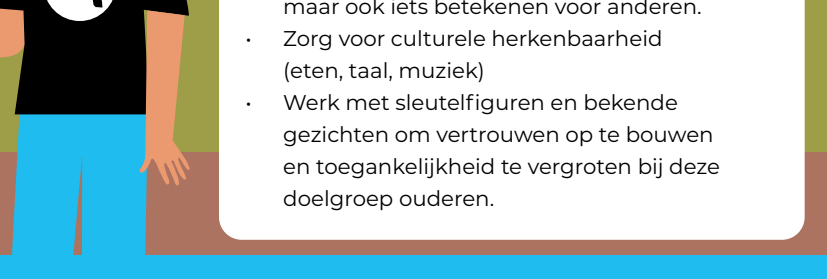
Vertrek vanuit de kracht en voorkeuren van ouderen

- Inclusieve netwerken ontstaan niet door aanbod van organisaties van buitenaf. Wat wel werkt is dat er wordt gekeken naar de waarden, voorkeuren en manieren van werken van de doelgroep zelf.
- Erken en benut hun eigen manieren van organiseren, bijvoorbeeld via gedeelde normen, waarden en culturele gebruiken.



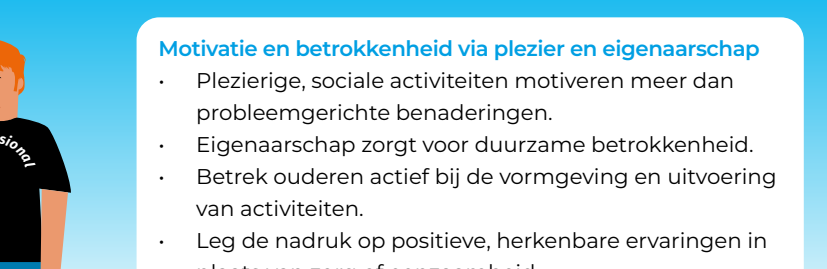
Taal en communicatie als sleutel – én struikelblok

- Zorg voor informele, plezierige activiteiten waarbij taal minder bepalend is.
- Formele communicatiekanalen werken vaak minder goed dan informele, persoonlijke benaderingen via sociale netwerken.
- Meertalige communicatie en het gebruik van visuele ondersteuning, zoals pictogrammen, verlagen de drempel voor deelname aanzienlijk.



Motivatie en betrokkenheid via plezier en eigenaarschap

- Plezierige, sociale activiteiten motiveren mensen aan probleemgerichte benaderingen.
- Eigenaarschap zorgt voor duurzame betrokkenheid.
- Betrek ouderen actief bij de vormgeving en uitvoering van activiteiten.
- Leg de nadruk op positieve, herkenbare ervaringen in plaats van zorg of eenzaamheid.
- Ouderen zoeken comfort en vertrouwdheid, niet per se inclusie als doel.



Ondersteuning, middelen en continuïteit

- Invester in kartrekkers en structurele financiering.
- Begeleid vrijwilligers en maak hun inzetbaarheid.
- Stimuleer intersectorale samenwerking tussen gemeenten, bewoners en maatschappelijke organisaties.



Deelonderzoek 3: Bewoners motiveren tot verzorgcirkels

Inzicht in wat inwoners helpt om anderen in de buurt te motiveren en bewust te maken van het belang netwerken in de buurt

Er is nog weinig bekend over netwerken daadwerkelijk motiveert om actief deel te nemen aan het opstarten van verzorgcirkels en soortgelijke ondersteunende netwerken in de buurt en hoe professionals hen hierbij effectief kunnen ondersteunen, zonder de regie over te nemen. Tegelijkertijd blijkt uit praktijkervaringen in de regio Gelderland-Zuid dat er wél behoefte is aan concrete handvatten en tools om deze samenwerking tussen bewoners en professionals succesvol vorm te geven.

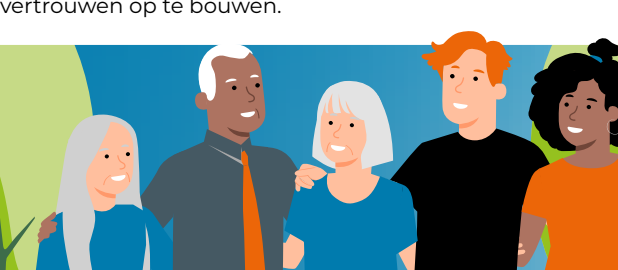
Hoe is dit onderzocht?

Het onderzoek is uitgevoerd met een praktische aanpak, waarbij eerst is gekeken naar voorbeelden van verzorgcirkels en andere buurtinitiatieven. Daarna is er een bijeenkomst gehouden met vijftien professionals om samen te bespreken hoe de ondersteuning in buurten werkt. Ook zijn er gesprekken gevoerd met bewoners en professionals om te horen wat zij belangrijk vinden en wat hen helpt of juist tegenhoudt bij het opzetten van netwerken in de buurt.

Wat zijn de belangrijkste inzichten:

Vertrouwen en laagdrempelige ontmoeting

Bewoners staan positief tegenover onderlinge samen, mits die veilig, persoonlijk en vrijblijvend is. Activiteiten zoals koffi-ochtenden en wandelingen helpen om informele contacten en vertrouwen op te bouwen.



Gebruik maken van bestaande netwerken en voorbeelden

Bestaande buurtinitiatieven en netwerken kunnen als inspiratie dienen. In plaats van een vaste toolkit, wordt een flexibele inspiratiebox aanbevolen, gevuld met verhalen, beelden en voorbeelden uit andere buurten. Dit stimuleert maatwerk en sluit aan bij de eigen context en leefwereld van bewoners.



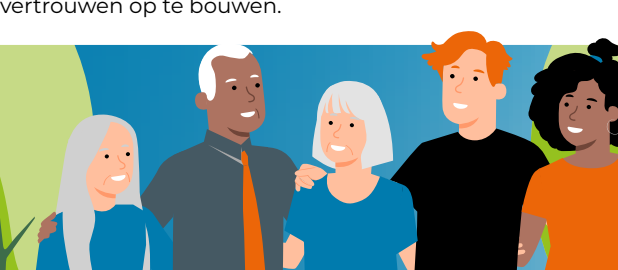
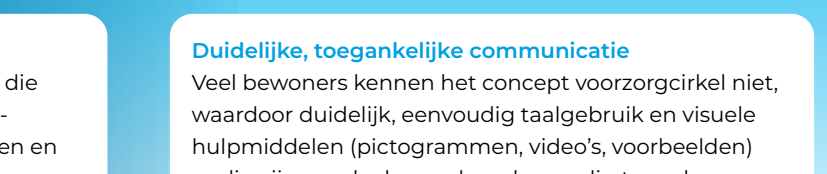
Aansluiten bij de leefwereld van bewoners

Initiatieven moeten passen bij het dagelijkse leven, tempo en de interesses van bewoners. Een informele, uitnodigende benadering werkt beter dan het nadrukkelijk benoemen van problemen zoals eenzaamheid. Laagdrempelige en plezierige activiteiten zijn effectiever om mensen te betrekken dan formele zorggesprekken. Eigenaarschap vergroten lukt vooral als bewoners zelf ideeën aandragen en mee kunnen beslissen.



Eigenaarschap en rollenverdeling

Bewoners zijn de drijvende kracht en initiatiefnemers. Professionals ondersteunen vooral bij de start en nemen daarna een faciliterende rol. Gemeenten en welzijnsorganisaties zorgen voor middelen en beleidsmatige steun.



Praktische en visuele ondersteuning

Zowel bewoners als professionals hebben behoefte aan toegankelijke hulpmiddelen. Een praktische tool moet eenvoudig in taal zijn, visueel ondersteund met pictogrammen of filmpjes, en makkelijk aan te passen aan de wijk of doelgroep.

