

Hulpboek Steuncirkels

Omzien

Naar

Elkaar

Beek en Donk

Werkgroep 'Omzien naar elkaar', Beek en Donk

Alles uit dit document mag gecopieerd, gewijzigd en gebruikt worden.

Reacties worden graag tegemoet gezien door degene van wie u dit document heeft ontvangen. Zo leren we er allemaal van.



Samenvatting

Dit hulpboek en de documenten in dit hulpboek zijn ontstaan bij de vorming van een tiental steuncirkels in Beek en Donk. De Werkgroep 'Omzien naar Elkaar', stimuleert en helpt daar bij de vorming van deze steuncirkels.

Een buurtcirkel is een groep mensen die bij elkaar in de buurt wonen en met elkaar hebben afgesproken hoe, wanneer en waarmee ze elkaar zullen helpen. Meestal heeft zo'n cirkel een "verbinder". Zie verderop in dit document.

Dergelijke initiatieven werken onder verschillende namen. Die zijn in een stroomversnelling gekomen door de ontwikkelingen waardoor duidelijk werd dat we meer naar elkaar moeten omkijken. Daarvoor zijn door Henk Geene de Voorzorgcirkels bedacht. Er zijn allerlei varianten onder allerlei namen. **Een heel belangrijk kenmerk is dat de afspraken die mensen met elkaar maken, hún afspraken zijn op hún manier en over de onderwerpen die ze zelf hebben bepaald.** Alleen dan is de cirkel van de mensen zelf en is die levensvatbaar.

Uitgangspunt is dat de cirkel het initiatief is van een paar mensen uit de buurt en wordt gedragen door de deelnemende inwoners van de betreffende buurt. U kunt gebruik maken van de materialen en de steun van de organisatie bij u in de buurt (zie "vragen , opmerkingen en hulp") maar u heeft alle ruimte om de eigen vorm te kiezen.

Wel benadrukken we dat persoonlijk contact, bijvoorbeeld het persoonlijk afgeven van uitnodigingen voor bijeenkomsten, tussen initiatiefnemers en buurtbewoners cruciaal is voor het welslagen van het initiatief.

De Werkgroep in Beek en Donk organiseert driemaandelijks een bijeenkomst met vertegenwoordigers van de cirkels om met elkaar te leren van de ervaringen die worden opgedaan. Als er meer cirkels zijn denken we dat een of andere vorm van bijeenkomen van mensen uit de cirkels bijna een voorwaarde is om ze te continueren. Zo blijven ze levend en leren we van elkaar.

De materialen in dit hulpboek zijn dus levend en kunnen in de tijd aangepast worden. Ze zijn voornamelijk ontstaan in concrete situaties. Soms ziet u dus ook data en namen staan. Trekt u zich daar niets van aan. Bekijk vooral in hoeverre en met welke aanpassingen ze in uw situatie bruikbaar zijn.

Vragen opmerkingen en hulp

U kunt in Beek en Donk terecht bij de werkgroep (o.a. Joep van Dijk), in Laarbeek bij de Initiatiefgroep Gemeenschapskracht (Jan de Wit, Wim van Hest). Buiten Laarbeek maar binnen Brabant kunt u uw vragen stellen en hulp vragen aan de Koepel Gemeenschapskracht Brabant coordinator@gemeenschapskrachtbrabant.nl. Op landelijk niveau is “Nederland zorgt voor elkaar” beschikbaar. ondersteuningsteam@nlzve.nl

Inhoud

blz.

1. Draaiboek eerste buurtbijeenkomst Omzien naar Elkaar	5
2. Uitnodiging eerste bijeenkomst (bijlage 1)	6
3. Presentatie eerste bijeenkomst (digitaal verkrijgbaar)	6
4. Activiteitenoverzicht (bijlage 3)	6
5. Buurt enquête	7
6. Discussiedocument rol verbinder	10
7. Buurtapp; hoe kan het/ hoe wil je het	11
8. Een uitwerking voor hulpvragen	12
9. Succesfactoren	13



Draaiboek voor eerste buurtbijeenkomst Omzien naar Elkaar

- Welkom buurtbewoners.
- Waarom deze bijeenkomst;

Belang van de Ontwikkeling van Gemeenschapskracht vanwege de aankomende ontwikkelingen. De vraag naar zorg neemt toe, maar er is onvoldoende geld en personeel. Mensen zullen meer naar elkaar moeten omkijken. Dat gaat niet om zorg maar aandacht voor elkaar. Dat brengt meer verbinding in de buurt, het wordt er fijner wonen omdat we elkaar zien omdat we aandacht hebben voor elkaar

- Doel van deze avond is:
 - Nadere kennismaking van buurtgenoten
 - Gemeenschapskracht, Omzien naar Elkaar onder de aandacht brengen
 - Noodzaak Gemeenschapskracht; PRESENTATIE (bijlage)
 - Na presentatie:
 - Wat willen en kunnen we voor elkaar betekenen (het WAT)
 - Per tafel ideeën opschrijven op welke wijze (het HOE)
 - Als ondersteuning voor de ideeën over het HOE voorbeelden noemen van:
 - Voorzorgcirkels
 - Buurtverbinders
 - App groep
 - Samenvatting van de ingebrachte ideeën
- Na deze avond is het belangrijk dat de initiatiefnemers een samenvatting maken en weer verspreiden onder de buurtbewoners.
- Afsluiting

Uitnodiging eerste bijeenkomst (bijlage 1)

Deze uitnodiging is in veelvoud gedrukt zonder de specifieke gegevens van de betreffende buurt en wordt dus ook door andere buurten gebruikt aangevuld met hun gegevens.

Het is van belang dat de uitnodiging persoonlijk wordt uitgereikt aan de mensen die worden uitgenodigd. Het is een groot voordeel als die wordt bezorgd door iemand die iedereen in de buurt kent. Dan wordt de uitnodiging meteen persoonlijk

De praktijk leert dat het meedoen aan een cirkel meer mensen trekt als de buurt niet te groot is. Denk aan een paar straten tussen de dertig en maximaal vijftig adressen

Presentatie tijdens eerste bijeenkomst (bijlage digitaal)

Deze presentatie wordt gegeven door een van de leden van de Werkgroep Omzien naar Elkaar, tijdens de eerste cirkelbijeenkomst. Dit om de aanwezigen te motiveren in actie te komen. Deze kan worden aangepast op de omstandigheden van de gemeente en de buurt. Als er niemand beschikbaar is die de presentatie kan houden kunt u hulp vragen aan de Koepel Gemeenschapskracht Brabant>

Activiteitenoverzicht (bijlage 3)

Dit document is het resultaat van een inventarisatie tijdens de eerste bijeenkomst naar aanleiding van de vraag: Wat willen we als buurtgenoten voor elkaar betekenen? Het is niet noodzakelijk om die inventarisatie meteen in de eerste bijeenkomst te houden; dat kan ook in de tweede bijeenkomst. Het is wel zaak dat er op een of andere manier duidelijk wordt wat mensen voor elkaar willen en kunnen betekenen. Daarvoor kan ook de **Placemat** worden gebruikt.

Buurt enquête

Deze vragenlijst kan onder de buurtgenoten worden verspreid met de bedoeling te weten te komen welke deelname men voor ogen heeft. De uitkomsten van de enquête zijn input voor de tweede bijeenkomst.

Beste buurtbewoner,

Onlangs heeft u het verslag ontvangen van onze eerste bijeenkomst en een uitnodiging voor onze tweede bijeenkomst.

Daarin heeft u kunnen lezen wat het project “omzien naar elkaar” inhoudt en op welke wijze wij dat in onze buurt vorm willen geven.

Het zou fijn zijn als alle buurtbewoners deelnemen aan dit project.

- Dat kan een passieve deelname zijn.
U bent bekend en bereikbaar en weet hoe u buurthulp kunt vragen.
- Het kan ook een actieve deelname zijn.
U bent bekend en bereikbaar, weet hoe u buurthulp kunt vragen maar bent ook beschikbaar voor dienstverlening in de buurt.

Het is daarvoor van belang inzicht te krijgen in wie er beschikbaar is voor welke vorm van hulpverlening en wie er mogelijk nu al een hulpvraag heeft.

Uitgangspunten zijn;

- De hulpvraag/dienstverlening betreft nadrukkelijk geen professionele hulp maar moet gezien worden als “burenhulp”.
- Het zal vaak om acute of incidentele hulpvragen gaan.
- De dienstverlening komt niet in plaats van mantelzorgers en/of andere voorzieningen maar is een ondersteuning van hulpvragers en mantelzorgers of ter overbrugging naar een meer langduriger of definitieve oplossing.

Wilt u zo vriendelijk zijn om bijgaand formulier in te vullen?

Wij zullen dit formulierbij u komen ophalen.

*(Zo mogelijk moet het formulier opgehaald worden door mensen die in de buurt bekend zijn; daardoor wordt duidelijk dat het **ons** project is.)*

Met vriendelijke groet,

(Hier, zo mogelijk, een naam van degene die de antwoordformulieren ophaalt.)

Enquête (antwoordformulier)

Naam:

evt. Naam partner:

Adres: Tel.nr.:

Email adres:

Graag onderstaand aankruisen wat van toepassing is

(Een appgroep is niet noodzakelijk maar vaak wel handig. Als de appgroep er (nog) niet is moet de vragenlijst aangepast worden Zie verder in dit document.)

- ☐ Ik/wij willen graag deelnemen als actieve deelnemer.
U wordt toegevoegd aan de app-groep zodat wij via de app contact kunnen onderhouden.
- ☐ Ik/wij willen graag deelnemen als passieve deelnemer.
 - ☐ Ik/wij willen graag opgenomen worden in de app-groep om, indien nodig, contact te leggen.
 - ☐ Ik/wij zullen, indien nodig, telefonisch contact opnemen maar willen **niet** in de app-groep.
- ☐ Ik/wij willen niet deelnemen aan "Omzien naar elkaar".
U wordt **niet** opgenomen in de app-groep en wij zullen ook geen contact meer met u opnemen tot het moment dat u zelf aangeeft daaraan wel behoefte te hebben.

Indien u heeft aangegeven actief deelnemer te willen zijn:

Voor welke hulpverlening bent u/zijn jullie beschikbaar?

- ☐ Kleine "doe het zelf" klusjes in huis
- ☐ Kleine klusjes in de tuin
- ☐ Praktische computerhulp (bijv. ondersteuning bij digitale post en formulieren)
- ☐ Technische computerhulp (bijv. ondersteuning bij instellen computer, televisie of telefoon)
- ☐ Buitenzetten afval (Kliko, PMD, oud papier)
- ☐ Sneeuwruimen en/of strooien bij gladheid
- ☐ Vervoer naar huisarts of ziekenhuis
- ☐ Kleine boodschappen doen
- ☐ Medicijnen ophalen
- ☐ Wandelen, een spelletje doen ter ondersteuning bij eenzaamheid
- ☐ Huisbezoek, praatje maken/kopje koffiedrinken (sociaal contact)
- ☐ Mantelzorger ontlasten
- ☐ Hond uitlaten

- ☐ Gepland inloophmoment ter sociale controle/contact (tijdelijk)
- ☐ Noodoppas bij acute situatie

Eigen aanvullingen:☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

Indien u heeft aangegeven passief deelnemer te willen zijn:

Heeft u al een hulpvraag?

☐ Nee

☐ Ja Waar wilt u bij geholpen worden:

.....



Rol verbinder

Het is wenselijk, maar niet noodzakelijk, dat de steuncirkel een **verbinder** heeft. Dat is een persoon/ soms meerdere, lid van de cirkel, die taken op zich neemt die het functioneren van de cirkel versterkt. Hieronder staan ideeën over de taken van een verbinder

Takenpakket Verbinder

Prioriteit/aanpak jullie cirkel

Stimuleert verbinding tussen mensen in de buurt en moedigt onderlinge hulp en samenwerking aan.	
Signaleert behoeften en brengt vraag en aanbod van hulp bij elkaar, bijvoorbeeld bij praktische zaken of sociale ondersteuning. Brengt de behoeften en talenten van de deelnemers in kaart	
Faciliteert communicatie binnen de groep, bijvoorbeeld via een appgroep, nieuwsbrief of fysieke ontmoetingen.	
Werkt samen met professionals zoals welzijnsorganisaties, woningcorporaties of gemeenten indien nodig, maar blijft geworteld in de buurt.	
Herkent wanneer een situatie meer vraagt dan de cirkel kan bieden (bijvoorbeeld bij complexe zorgvragen). Verwijst door naar passende hulp of schakelt professionele ondersteuning in.	
Plant regelmatige bijeenkomsten zoals koffiemomenten, themagesprekken of gezamenlijke activiteiten.	
Houdt de cirkel levendig en actief door initiatief te nemen en anderen te motiveren.	
Zorgt dat de cirkel blijft draaien op basis van vrijwilligheid, gelijkwaardigheid en respect	
<i>Vergeten taken???</i>	

Dit document helpt om te bezien of en hoe een buurtapp kan helpen bij de onderlinge communicatie

Buurtapp. Hoe kan het/ hoe wil je het

Maak een app waarmee alle leden van de straat of buurt met elkaar zijn verbonden.

- Stel met elkaar vast over welk gebied we het hebben. Welke straat/straten of buurt.
- Welke bedoeling heeft de app. Er bestaan hier en daar al apps in het kader van buurtpreventie. Welke ruimte bestrijken die en kan daarop worden aangesloten? Maak duidelijk waarvoor de app dient en daarmee ook waarvoor die niet dient. Daaruit volgen ook de regels voor het gebruik. Wat kan er wel op en wat niet. Centrale criterium; de informatie die er op komt is bestemd voor alle bewoners in het gebied.
- Wie wordt gemachtigd de app te beheren en te controleren of het gebruik aansluit bij de bedoelingen. Dit lijkt regeldrift maar veel apps verliezen hun verbindende rol doordat ze worden overstroomd met, weliswaar goed bedoelde, maar uiteindelijk 'vervuilende' inhoud. De eigenlijke informatie-uitwisseling die voor onderlinge verbinding nodig is sneeuwt dan onder.
- Via de app kan informatie worden gedeeld over activiteiten in de (omgeving van de) buurt. Vraag je altijd af of de info voor alle buurtgenoten bedoeld is!
- Verzamel 06 nummers van degenen die mee willen doen. Denk om de privacy. Laat ook ruimte om niet mee te doen. Communiceer helder waarom en met welke regels de app zal functioneren.

Voor inspiratie zie onderstaande tips in tekstblok.

En onthoudt: liever een goede buur, dan een verre vriend.

1. Maak een groep die aansluit bij de wensen van de buurt
2. Wees duidelijk over het doel en de regels van de app
3. Wees respectvol en vriendelijk: niet roddelen, ruzie maken, geen racistische opmerkingen maken of oeverloos discussiëren
5. Geen paniek zaaien of sensatie zoeken
6. Wees geen betweter of bemoeial
7. Maak concrete afspraken tussen bewoners, beheerders en eventueel ook de politie en de gemeente over de inzet bij eventuele onveilige situaties
8. Beperk het aantal zogenaamd grappige foto's, filmpjes en emoticons
9. Durf elkaar op een nette manier te corrigeren als het even niet goed gaat in het appverkeer
10. En ben je de groep toch zat? Verlaat de app dan met een afsluitend berichtje, zodat de achterblijvers weten waarom je vertrekt

Een uitwerking voor hulpvragen

Hieronder ziet u hoe een buurt afspraken heeft gemaakt over het stellen van een vraag om ondersteuning met het gebruik van een app daarbij. Men maakt onderscheid tussen algemene en persoonlijke hulpvragen. Voor de persoonlijke hulpvragen maakt men gebruik van de buurtverbinders. Binnen ons dorp hebben we de afspraak dat **te** zware zorgvragen worden doorgeleid naar de welzijnsinstelling. Dat is belangrijk; maak afspraken met de plaatselijke welzijnsinstelling dat vragen waarvan de deelnemers vinden dat die de mogelijkheden van de cirkel te boven gaan door de welzijnsinstelling naar de passende organisatie zullen worden doorgeleid en overgenomen. Ga daarover in gesprek met de welzijnsinstelling en vraag ook een vaste contactpersoon voor jouw cirkel. In dorpen waar al een dorpsondersteuner/ wijkregisseur werkt, ligt het voor de hand dat die functionaris dit gaat doen.

ALGEMENE HULPVRAAG.

- *De app is bedoeld om hulp te vragen aan elkaar.*
- *Op het moment dat je een hulpvraag hebt, kun je deze concreet stellen in de appgroep.*
- *Wanneer een buurtgenoot kan en wil helpen bij de hulpvraag, geeft deze dat aan in de app.*
- *Wanneer duidelijk is wie de buurtgenoot gaat helpen, nemen hulpvrager en hulpverlener privé contact met elkaar op.*

Het vervolg hoeft niet in de app gedeeld te worden.

Daarmee willen we voorkomen dat er onnodige informatie in de app komt.

PERSOONLIJKE HULPVRAAG

Heb je een hulpvraag en vind je het moeilijk om deze in de algemene appgroep te stellen, dan kun je persoonlijk contact opnemen met 1 van de buurtverbinders.

Hun contactgegevens vind je verderop in dit bericht.

De buurtverbinder kan eventueel langskomen om de hulpvraag te bespreken.

De hulpvraag blijft privé, maar zal wel gedeeld worden met de andere buurtverbinders om de juiste hulpverlener voor de hulpvraag te vinden.

ALGEMEEN.

Het is niet de bedoeling dat de app gebruikt wordt voor andere doeleinden, bv. of iemand een pakketje heeft aangenomen voor een buurtgenoot, buurtpreventie en andere zaken die niet gerelateerd zijn aan een hulpvraag.

De app zal door 3 personen beheerd worden en bij onnodige berichten of ongewenste hulpvragen zullen zij hier actie in ondernemen.

Op die manier willen wij de app zuiver houden voor waar hij voor bedoeld is.

Wij vertrouwen op een positief aanpak, zodat we elkaar als buurtgenoten onderling kunnen helpen en "Omzien Naar Elkaar"

Succesfactoren.

Succesfactoren voor het ontwikkelen van steuncirkel Omzien naar Elkaar:

- Kleinschalige aanpak, max. 40 aan elkaar grenzende huisnummers
- Persoonlijk aan de deur bezorgen van de uitnodiging voor de eerste bijeenkomst met uitleg. Ook verslag, de enquête etc. persoonlijk overhandigen. Als het kan moet dit worden gedaan door een bekende in de buurt.
- Initiatiefnemers moeten bekend en gezien zijn in de buurt
- Bij presentatie;
 - Spreek de taal van de doelgroep
 - Presentator moet enthousiast overkomen. In eerste bijeenkomst moet kiem gelegd worden voor vervolg.
 - Spreek van uit je hart
 - Vermijd “zorgplicht/ zorgactiviteiten”, het gaat om “omzien naar elkaar” daar wordt de buurt ook fijner van
 - Dring niets op, geef wel voorbeelden van hoe ONE georganiseerd kan worden binnen ’n buurt bijv. gebruik app, buurtverbinders, voorzorgcirkels, combinatie.
- Betrek ook de jongere generatie bij het geheel
- 2^{de} bijeenkomst kort na 1^{ste} bijeenkomst organiseren.
- Beschikbaarheid van welzijnsorganisatie voor “overstijgende hulpvragen”. Wat een buurtcirkel vindt dat ze niet aankan wordt door de welzijnsorganisatie overgenomen en doorgeleid naar de juiste instantie.
- Als er meer cirkels zijn is een of andere vorm van bijeenkomen van mensen uit de cirkels een voorwaarde is om ze te continueren. Zo blijven ze levend en leren we van elkaar.
- Actieve ondersteuning van werkgroep ONE B&D aan initiatiefnemers in de buurt. In Brabant; Koepel Gemeenschapskracht Brabant, daarbuiten, Nederland Zorgt Voor Elkaar.

Bijlage 1



HELP ELKAAR EEN HANDJE

UITNODIGING

BIJEENKOMST

GOEDE BUREN ZIJN GOUD WAARD

Beste buurtgenoot,

We nodigen je van harte uit voor een informele bijeenkomst. We drinken een lekker bakje koffie of thee. We maken een praatje met oude bekenden en je leert nieuwe gezichten kennen. Iedereen is welkom! Of je nu al lang in de buurt woont of pas net.

Maar er is meer!

We willen graag samen nadenken en praten over hoe we elkaar kunnen helpen in de buurt. Misschien heb je wel eens hulp nodig, maar om hulp vragen doen we niet zo snel. Terwijl iedereen wel graag een ander wil helpen. Elkaar helpen kan gemakkelijk en fijn zijn, vooral omdat we dicht bij elkaar wonen.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Boodschappen doen voor iemand die een been heeft gebroken.
- Een uurtje op de kinderen passen als iemand een dringende situatie heeft.
- Even meerijden naar de dokter of apotheek.
- Een lamp vervangen, omdat de ander niet op een ladder durft.
- Of gewoon een praatje maken voor de gezelligheid of tegen eenzaamheid.

Laten we hier samen eens over praten. En niet alleen praten... maar gewoon dóén.

Samen maken we de buurt sterker. We zorgen voor elkaar.
Want goede burens zijn goud waard!

We hopen je te zien!
Laat ons even weten of je komt.

Met vriendelijke groet,

Projectgroep
"Omzien naar elkaar"

Ingeborg, Joep & Annemiek

HELP ELKAAR EEN HANDJE

18 NOVEMBER 2024

19.30 tot 22.00 uur
Huiskamer De Waterpoort
Pieter Breughellaan 17

Bijlage 3

Omzien naar Elkaar

Activiteiten overzicht

Straat:

Activiteit	Naam
Signaleren onregelmatigheden b.v. langere tijd dichte gordijnen, overvolle brievenbus, verdachte personen	
Container + plastic zak buiten zetten	
Sneeuw ruimen en strooien bij gladheid	
Coördineren van meldingen bij slechte bestrating en openbare verlichting.	
Digitale ondersteuning bij post en formulieren	
Hulp bij instellen tv, computer en telefoon	
Klein tuin onderhoud bijv. grasmaaien	
Kleine woningproblemen b.v. met sleutel-slotproblemen, plotselinge lekkage en kortsluiting	
kleine bouwkundige problemen bijv. lekkages	
bij ziekte bijv. hond uitlaten	
Medicijnen ophalen	
Beperkt boodschappen doen	
Oppas bijv. als iemand even niet alleen kan zijn/ blijven	
Wandelen als ondersteuning of gezelschap	
Eenzaamheid, kopje koffie drinken of praatje maken	
Maaltijd verzorgen	
Vervoer naar huisarts, apotheek of ziekenhuis	
informereren nieuwe bewoners	
Coördinator functie	
Buurtapp voor alleen urgente zaken en veiligheid	
EHBO verlening	