



Voorzorgcirkels in Almere: *Werkwijze, ervaringen en tips*

In Almere was het niet een zorg- of welzijnsorganisatie die begon met voorzorgcirkels; het waren twee bewoners van de Muziekwijk die besloten om in hun buurt de eerste voorzorgcirkels op te zetten. Omdat ze vanuit de lokale politiek weinig steun kregen, zijn ze zelf aan de slag gegaan. Inmiddels zijn hier twee voorzorgcirkels gestart.

Opzet van voorzorgcirkels in Almere: de belangrijkste eerste stappen

Initiatiefnemer van de voorzorgcirkels in Almere is Hans van Steenis. Nadat ze het boek van Henk Geene over voorzorgcirkels had gelezen, wilde zij ook anderen in haar buurt hiervoor enthousiast maken. Samen met wijkgenoot Rob van der Brugge kwam ze in actie. Dit zijn de belangrijkste stappen die zij vervolgens hierin zetten:

- ▶ Ze stuurden 70 straatgenoten (van wie zij wisten dat ze 60-plus waren) een brief waarin ze over de voorzorgcirkels vertelden.
- ▶ Een paar dagen later gingen ze bij al deze adressen langs en nodigden hen persoonlijk uit voor een informatiebijeenkomst.
- ▶ Met de belangstellenden vormden ze twee voorzorgcirkels van vijftien mensen per cirkel.
- ▶ In beide cirkels maakten de deelnemers afspraken over wat ze wel en niet voor elkaar doen.
- ▶ Ze stelden iemand aan als kartrekker; deze persoon neemt bijvoorbeeld initiatieven en onderhoudt contact met zorginstanties.

Uitdagingen

Bij de opzet van de voorzorgcirkels kregen Hans en Rob te maken met de volgende uitdagingen:

- ▶ **De juiste mensen vinden.** Anders dan Henk Geene, die voor de voorzorgcirkel in Land van Cuijck samenwerkte met allerlei organisaties, kregen Hans en Rob weinig reactie van professionele partijen in Almere. Daarop besloten zij zelf te starten, van onderaf. Omdat dan professionele steun ontbreekt, is het nog belangrijker dat je de juiste mensen weet te vinden.
- ▶ **De rol van de kartrekker is niet altijd duidelijk.** Hans en Rob hebben niet expliciet met de kartrekkers door-

gesproken wat er van hen wordt verwacht. Hoewel de kartrekkers goed meewerken en doen wat hun wordt gevraagd, nemen ze weinig eigen initiatief. Misschien komt dat ook doordat Rob en Hans vanuit zichzelf veel initiatiefrijker zijn dan de kartrekkers.

- ▶ **Uitvoering in de praktijk.** In Almere hebben de deelnemers met elkaar afspraken gemaakt en vastgelegd. De vraag is wel of iedereen zich realiseert wat die afspraken in de praktijk betekenen, bijvoorbeeld als iemand een zware hulpvraag heeft, of als een mantelzorger zelf ziek wordt. Als er in zo'n geval een beroep wordt gedaan op de voorzorgcirkel, moeten de deelnemers alsnog met elkaar afspreken hoe ze dat gaan opvangen.
- ▶ **Capaciteit.** Er is momenteel geen ruimte voor nieuwe mensen, want de twee cirkels zitten vol. Misschien dat voor oudere alleenstaanden nog wel een plekje wordt gevonden, maar als er veel zijn, wordt dat wel lastig.
- ▶ Borging in geval van ondercapaciteit. Er moet een plan komen voor als er veel deelnemers tegelijk afvallen. Hoe borg je het voortbestaan dan? En welke ondergrens hanteer je dan?
- ▶ **Het gemis van een maatschappelijke kosten- en batenanalyse.** Die is nodig om overheden te overtuigen van het nut van voorzorgcirkels. Zo'n analyse is lastig te maken. Want hoewel er zeker baten zijn (thuiszorg uitstellen is absoluut een financieel gewin voor instanties zoals zorgverzekeraars), worden die pas na jaren zichtbaar.

Organisatie van voorzorgcirkels

De voorzorgcirkels in Almere houden in principe de door Henk Geene gehanteerde leeftijdsgrens van 70+ aan, maar doen dat niet heel strikt. Ze laten cirkels daarin zelf een beslissing nemen.

De voorzorgcirkels maakten afspraken met elkaar wat je wel en niet voor elkaar doet en die liggen ook vast. Dit kan bijvoorbeeld gaan over een vergoeding voor hulp bij vervoer. De deelnemers hebben van de afspraken een afschrift. Ze kunnen die dus altijd terugvinden.

Verder zijn er twee aparte groepsapps. De whatsappgroep is in eerste instantie opgezet om hulp te vragen, maar wordt ook gebruikt om initiatieven voor te stellen. Dat kan ook per mail.

Eerste ervaringen

De deelnemers in Almere kennen elkaar inmiddels heel goed. Ze lopen regelmatig bij elkaar naar binnen en verlenen veel een-op-een hulp. Omdat mensen van elkaar weten dat de intentie er is om elkaar te helpen, is de vraagverlegenheid binnen de voorzorgcirkel een stuk kleiner. Wat daarbij ook helpt is dat ze hun hulpvraag stellen aan een collectief in plaats van aan één persoon.

Inmiddels zijn de twee cirkels in elkaar geschoven en heerst er echt een community-gevoel. Er zijn deelinitiatieven ontstaan, zoals een fietsgroep, een handwerkclub en een muziekluistergroep. Dat is van binnenuit ontstaan, vanuit de deelnemers zelf.

Uitgevoerde onderzoeken door en/of voor de voorzorgcirkels in Almere

Voor een succesvolle opstart van voorzorgcirkels is het raadzaam om eerst onderzoek te doen naar behoeften en wensen die in de buurt leven. In Almere zijn of worden de volgende onderzoeken gedaan:

- ▶ Er is in juni 2023 onder de deelnemers een 'nulmeting' gedaan. Althans, omdat het onderzoek drie maanden na de start werd uitgevoerd, was het niet echt een nulmeting. De vraagstelling was gericht op de motivatie om aan een voorzorgcirkel mee te doen. Ongeveer de helft van de deelnemers deed mee om sociale redenen, de andere helft vanwege zorgen over mogelijke toekomstige zorgtekorten.
- ▶ Hogeschool Windesheim ontving van ZonMW subsidie om onderzoek te doen naar de twee voorzorgcirkels en het bewonerscollectief De Binnenhaven in Almere. Zomer 2025 wordt dit afgerond.

Deze partijen zijn betrokken bij de voorzorgcirkels in Almere

De voorzorgcirkels in Almere hebben zoals gezegd geen contacten met andere partijen. Uitzondering is welzijnorganisatie De Schoor. Dat contact is nodig om het proces te borgen. Zo kunnen er binnen een cirkel problemen ontstaan waar je niet meer onderling uitkomt. Dan is het fijn als er toch een professionele partij bij komt die het

aanhoort en de goede richting aangeeft. De Schoor kan meekijken in de groepsapp en weet wat er zich afspeelt. Ook krijgen ze kopieën van dingen die op papier worden uitgewisseld. Verder is er indien nodig contact via de telefoon, e-mail of WhatsApp.

Misschien dat in de toekomst de samenwerking met De Schoor meer gestalte krijgt in de verdere uitrol van het voorzorgcirkelconcept over Almere.

Tips uit Almere

In Almere startten Hans en Rob de voorzorgcirkels van onderaf op. Op basis van hun ervaringen hebben ze de volgende tips voor als je als bewoner een voorzorgcirkel succesvol wilt opzetten:

- ▶ Zoek mensen die bekend zijn in de buurt en die gewend zijn om dingen te coördineren of aan te sturen. Die heb je echt nodig om dit initiatief te doen slagen.
- ▶ Blijf voortdurend investeren in de onderlinge sociale contacten. Want hoewel voorzorgcirkels niet bedoeld zijn voor de gezelligheid, kunnen zij niet voortbestaan zonder sterke onderlinge sociale contacten.
- ▶ Bouw de voorzorgcirkel zoveel mogelijk op via al bestaande sociale initiatieven, zoals de bridgeclub. Maar het kan ook een persoon, activiteit of ontmoetingsplaats zijn. Iets wat al bestaat biedt al de gezelligheid en binding. Het is bovendien een voorwaarde voor het voortbestaan, ook als er (nog) geen hulpvragen zijn. In Almere bestond al een buurtkoffie (ook een initiatief van Hans): om de twee weken hebben buurtgenoten een koffie-uurtje bij een bankje in de wijk. Dat samenzijn vormde de basis waarop de voorzorgcirkel kon voortbouwen.
- ▶ Ook hebben ze een tip voor maatschappelijke organisaties die een voorzorgcirkel initiëren: zoek de juiste bewoners binnen je doelgebied, creëer of zoek de juiste omstandigheden, adviseer, faciliteer, en blijf verder op de achtergrond.

Meer weten over voorzorgcirkels?

Raadpleeg de kennisbank op nlzve.nl/voorzorgcirkels
of neem contact op via voorzorgcirkels@nlzve.nl.