

EEN VOORZORGCIRKEL UIT VOORZORG?

OP ELKAAR KUNNEN BOUWEN ALS HET NODIG IS

TEKST: Marian Habets, Margaret de Groot-Vlasveld, Vera Mattijssen

Professionele zorgorganisaties zijn lang niet altijd in staat om voldoende hulp voor oudere mensen te regelen. En in de nabije toekomst zou dat probleem door gebrek aan personeel nog wel eens veel groter kunnen worden. Bovendien woont familie lang niet altijd meer in de buurt en om zomaar de burens in te schakelen voor zorg vindt men vaak lastig. Toch is het belangrijk om je nu al voor te bereiden op de toekomst waarin de kans dat je hulpbehoevend wordt heel reëel is. Onlangs hoorden wij over het bestaan van voorzorgcirkels en dat idee sprak ons aan.

Wat zijn voorzorgcirkels?

Een voorzorgcirkel is een sociaal netwerk van 10 tot 15 mensen die in de buurt wonen en bereid zijn elkaar te ondersteunen als dat nodig is. Vooraf spreken ze samen af dat ze voor elkaar klaar zullen staan en bedenken ze hoe ze dat gaan doen. Het is vrijwillig, maar niet vrijblijvend; het is immers een serieuze inzet.

Het idee van voorzorgcirkels is ontwikkeld door Henk Geene, psycholoog en oud-directeur van diverse zorginstanties. Door de vergrijzing en de zorg die steeds meer onder druk komt te staan, zijn overigens al meer van dit soort initiatieven ontstaan. De vraag zal dan ook vooral bij ouderen, maar jongere mensen zijn zeker natuurlijk zeer welkom in een voorzorgcirkel.

Als lid van een voorzorgcirkel, kunnen mensen er zelf voor zorgen dat ze in de toekomst hulp en steun zullen krijgen. Denk aan kleine klusjes, vervoer, boodschappen doen, koken, de hond uitlaten, koffiedrinken, wandelen, computerhulp. Als wederdienst kan een oudere bijvoorbeeld even op de kinderen passen, zijn moestuinwiskunde delen, of een pakketje aannemen. De 'voorzorg' is wederkerig, 'omzien naar elkaar' en niet professioneel. Daarmee kan eenzaamheid worden voorkomen en wordt de afhankelijkheid van professionele hulp lager.

Vraag- en aanbodverlegenheid

Nu zeg je waarschijnlijk dat elkaar helpen vanzelf al gebeurt. Voor een deel is dat ook zo, maar in de praktijk kan de drempel om elkaars hulp te vragen best hoog zijn. Vaak is er 'vraagverlegenheid'. En datzelfde geldt voor het aanbieden van hulp: wordt mijn hulp niet als opdringerig of betuttelend

gezien? Het uitgangspunt is dat iedereen op zijn eigen manier, eenvoudig en laagdrempelig een betekenisvolle bijdrage kan leveren.

Hoe werkt het?

Het begint met een bijeenkomst van mensen die er wel iets voor voelen om een voorzorgcirkel in hun omgeving op te zetten. Bij de opzet van een cirkel moet ieder zich afvragen wat zijn of haar mogelijkheden en grenzen zijn. Er zijn meerdere manieren om klaar te staan voor andere mensen in het netwerk en vraag en aanbod aan elkaar te koppelen. Soms is het nodig om professionele hulp in te schakelen. In Berg en Dal kunnen de sociale werkers van Forte Welzijn het proces van opzetten van een voorzorgcirkel begeleiden.

Informatieve bijeenkomst in Heilig Landstichting

Voorzorgcirkels kun je beschouwen als een eenvoudige, laagdrempelige manier om te bouwen aan een zorgzame samenleving. In Heilig Landstichting hebben we natuurlijk al de straatcontactpersonen, met een signalerende en verbindende rol. Maar voorzorgcirkels gaan een stapje verder: bewoners kiezen ervoor om actief mee te doen aan een zorgzame samenleving.

Wij hopen dat we je interesse en nieuwsgierigheid gewekt hebben.

Op 29 september a.s. om 19.30 uur is er vanuit de dorpsvereniging een informatieve bijeenkomst in de Bosduivel, met medewerking van Forte Welzijn. De bijeenkomst is een kennismaking met dit initiatief en een gelegenheid om met anderen na te denken over wat het je zou kunnen brengen en wat erbij komt kijken.

Voorzorgcirkel

