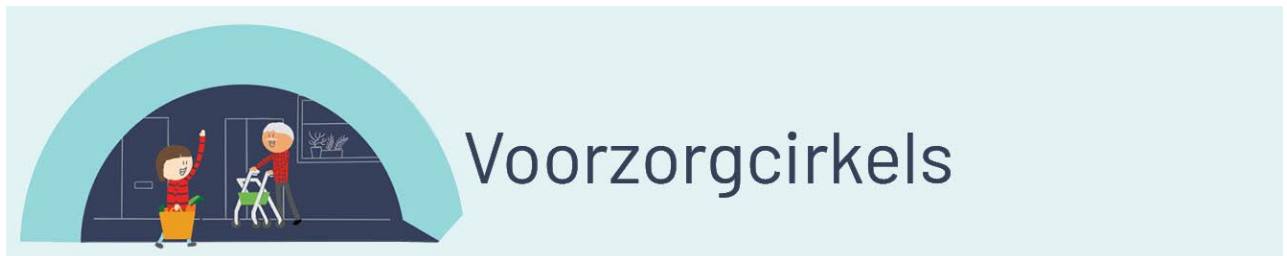




Stadsdorp Geerdinkhof

Op donderdag 22 januari kwamen acht mensen bij elkaar om te praten over het thema Voorzorgcirkels. Een verslag.



Aanleiding:

Een aantal kernleden van het Stadsdorp woonde op 17 november 2025 een lezing bij over Voorzorgcirkels. Zij vonden dit een interessante uitwerking van het thema 'omzien naar elkaar': de moeite waard om te onderzoeken of dit iets zou zijn om in Geerdinkhof op te zetten. Stadsdorp Geerdinkhof had daarom op 22 januari jl. bij de koffieochtend het thema 'Voorzorgcirkels'.

Deze themabijeenkomst was een voortzetting van een reeks themabijeenkomsten over zorg die het Stadsdorp in 2024 heeft georganiseerd. Daarin werd de conclusie getrokken dat het belangrijk is om een sociaal netwerk op te bouwen dat je kunt aanspreken als je hulp nodig hebt. Het opzetten van Voorzorgcirkels is een manier om een sociaal netwerk op te bouwen.

Wat zijn Voorzorgcirkels:

Voorzorgcirkels zijn netwerken van ongeveer 8 tot 13 mensen in een buurt die elkaar op verschillende manieren ondersteunen. Ze spreken met elkaar af dat ze voor elkaar kunnen klaarstaan en stemmen af hoe ze elkaar kunnen helpen. Dit doen ze vrijwillig, maar met een serieuze inzet.

De 'zorg' in het woord voorzorgcirkel moet je zien als 'omkijken naar elkaar', en niet als professionele zorg. Het gaat om zorgzaamheid, ondersteuning, een handje helpen, gezelligheid en (dus) het tegengaan van eenzaamheid.

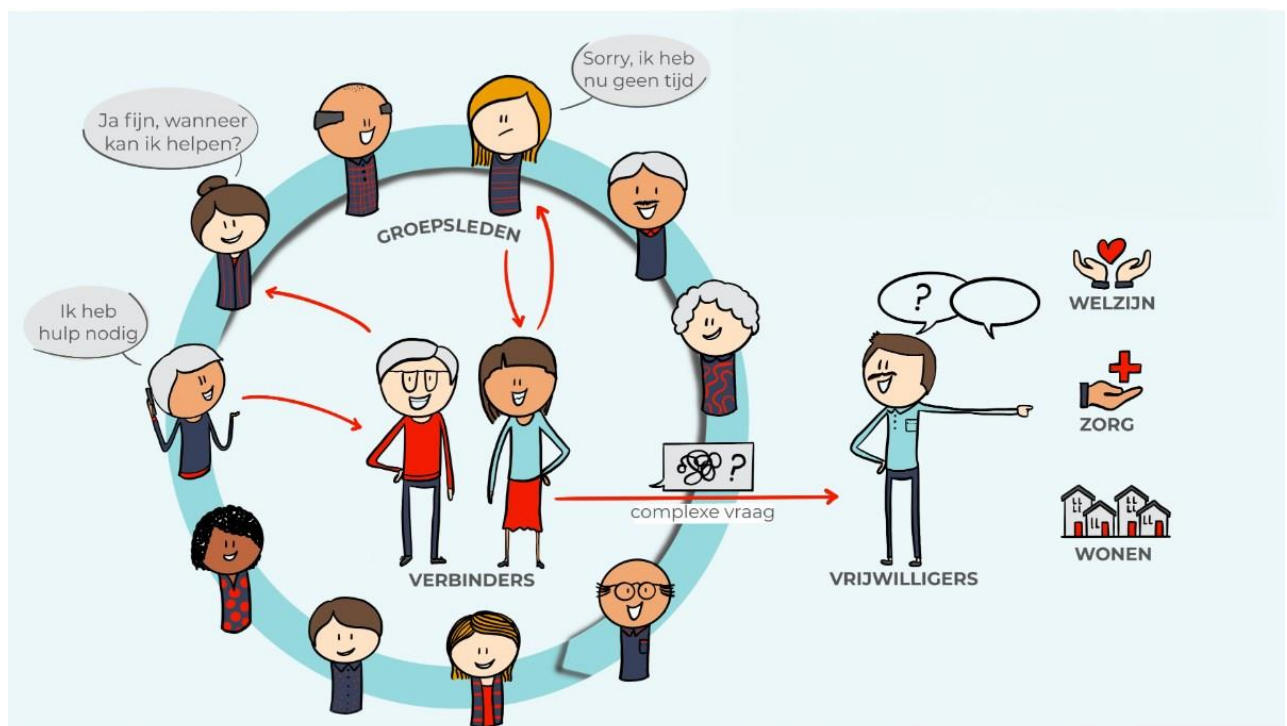
Bovenstaande tekst komt uit een brochure over Voorzorgcirkels van de organisatie 'Nederland Zorgt Voor Elkaar'. Deze organisatie probeert in heel Nederland mensen enthousiast te maken om Voorzorgcirkels op te zetten. Zij geven aan dat het uitgangspunt van Voorzorgcirkels is dat ieder mens, op zijn of haar eigen manier, een betekenisvolle bijdrage aan de gemeenschap kan leveren. 'Wij zijn allemaal sleutels tot een zorgzamere samenleving waarin iedereen kan blijven meedoen.' Inmiddels zijn er ruim 1500 Voorzorgcirkels opgezet in het land.

Uiteraard spelen dit soort initiatieven ook een rol in de ontwikkelingen waarbij door de voortgaande vergrijzing de professionele zorg steeds uitgebreider en daardoor schaarser wordt.

Henk Geene, psycholoog, heeft dit model ontwikkeld en opgeschreven in het boek: 'Voorzorgcirkels als antwoord op de vergrijzing'.

Kenmerken van een Voorzorgcirkel:

- Groep van mensen die met elkaar afspreken er voor elkaar te zijn
- De omvang varieert van 8/9 tot 12/13 personen
- Het is een 'voorsorteren' op (steeds) ouder worden
- Er moet een bepaalde urgentie voor de leden van de cirkel zijn
- Wederkerigheid: je helpt en wordt zelf geholpen
- Er vindt een inventarisatie plaats van hulpvraag en hulpaanbod
- Het is vrijwillig, maar niet vrijblijvend
- Alles is op loop- en/of fietsafstand
- Het draagt bij aan ontmoeting, waardoor minder eenzaamheid
- Het is een voorbeeld van de 'zorgzame samenleving': fijner samenleven en minder druk op zorg



Hoe zet je een Voorzorgcirkel op?

1. Bepaal eerst wat je reikwijdte is: een hofje, een straatje, wel of niet uitsluitend alleenwonende mensen
2. Doe bij de betreffende personen een briefje in de bus met wat de bedoeling is, eventueel met brochure
3. Ga daarna langs om te horen hoe het idee valt en om mogelijke vragen te beantwoorden
4. Als je wat mensen hebt gevonden die positief zijn, organiseer een bijeenkomst
5. Organiseer een tweede bijeenkomst waarbij je toewerkt naar concrete afspraken

Dit is een standaardbenadering; in Geerdinkhof, waar veel mensen elkaar al goed kennen, kan het opzetten van een Voorzorgcirkel er wellicht uit bestaan om bestaande contacten hiervoor te interesseren en de cirkel nog wat uit te breiden.

Er is veel informatie te vinden op de website over voorzorgcirkels:
[Voorzorgcirkels | Kleine kringen van vertrouwen, voor nu en later](#)

Daar kun je een voorbeeldbrief vinden die je in de bus kunt stoppen, met suggesties voor wat je in bijeenkomst 1 en bijeenkomst 2 kunt bespreken. Ik heb bij de NZVE folders opgevraagd. Die hadden ze niet, maar je kunt een brochure downloaden van de website.

We hebben afgesproken dat we gaan experimenteren met Voorzorgcirkels.

Fia en Carolien gaan alleenstaanden in hun buurt benaderen.

Anna gaat dit in haar hofje doen.

In april komen we weer bij elkaar om de ervaringen met elkaar door te nemen.

Anna, 5 februari 2025

