

Voorzorgcirkels: een vangnet om de hoek als verzekering voor later

Ouderennetwerk Reportage Buren die elkaar helpen

In Almere heeft een groep thuiswonende senioren met buurtgenoten afgesproken dat ze elkaar helpen als dat nodig is. Er ontstaan steeds meer zogeheten voorzorgcirkels die de ouderenzorg moeten ontlasten. 'Het maakt hulp vragen gemakkelijker.'

'Het smaakt me weer prima', zegt Frits Alberts (79) als zijn buurtgenote Hans van Steenis (89) een royaal tweede bord pompoenlinzensoep voor hem opschept. Alberts woont alleen sinds zijn echtgenote verpleeghuiszorg nodig heeft. Met een andere buur schuift hij om de week aan voor een maaltijd in Van Steenis' lichte woning in de Almeerse Muziekwijk.

Van Steenis kookt graag voor anderen. 'Dan kan ik nieuwe recepten uitproberen', zegt de energieke tachtiger, terwijl ze zich naar de keuken spoedt om de pepermolen te halen. Maar autorijden kan ze niet meer nu haar ogen achteruitgaan. Als het haar niet lukt een deeltaxi te regelen, voor bijvoorbeeld een bezoek aan het ziekenhuis, vraagt ze of een van haar buurtgenoten haar misschien kan rijden. Voor zulke hulpverzoeken aan elkaar hebben ze een speciale appgroep opgezet.

Netwerkje

Zo simpel werkt de zogeheten voorzorgcirkel, waaraan Van Steenis en Alberts deelnemen. Het zijn netwerken van ongeveer tien tot vijftien ouderen in een buurt, die met elkaar hebben afgesproken dat ze voor elkaar klaarstaan indien nodig.

'We gaan elkaar niet douchen, we vervangen de wijkverpleging niet', zegt Van Steenis. 'Maar we kunnen wel voor elkaar koken of boodschappen doen, of een klusje uitvoeren in huis. We gaan ook gewoon bij elkaar langs voor een praatje, of spreken af iets leuks met elkaar te doen.'

De voorzorgcirkel is aan een opmars bezig sinds zorgverzekeraar VGZ het idee vorig jaar beloofde met een opstartsubsidie. Hiermee moeten de netwerken van ouderen in hun eigen buurt worden versterkt. Henk Geene (79), psycholoog en voormalig directeur van zorginstellingen, is de bedenker ervan. In 2021 schreef hij er een handboek over.

Sindsdien zijn er al tientallen voorzorgcirkels opgezet, alleen al zo'n zestig in de Noord-Brabantse gemeente Land van Cuijk, waar Geene woont, en ook enkele tientallen in onder meer Deventer, Eindhoven, Hilvarenbeek en Helmond. In navolging van de twee cirkels in de Muziekwijk wil Almere dat dit jaar overal in de stad zulke netwerken van ouderen ontstaan.

Buren die elkaar helpen: het is het oude idee van het Oost-Nederlandse noaberschap in een nieuw jasje, zegt Geene.

Zulke netwerken zijn volgens hem noodzakelijk nu ouderen langer thuis wonen en de geboden steun van de professionele zorg en de mantelzorgers niet altijd meer toereikend is. 'Veel ouderen zeggen: nu ben ik gezond, ik zie wel waar het schip strandt. Maar het is verstandiger om een goed netwerk op te bouwen als je zelf nog redelijk fit bent.'

Van Steenis weet nog wat ze dacht toen ze er zo'n twee jaar geleden over hoorde en het handboek las. 'Dit is het helemaal. Daarna raakte ik er niet over uitgepraat. Mijn overbuurman zei toen: als jij er wat mee wilt doen, doe ik mee.'

Vervolgens benaderden het duo de ongeveer zeventig ouderen die deelnemen aan het tweewekelijkse koffie-moment in de buurt. 'De respons was enorm', zegt Van Steenis. De kleine dertig ouderen die wilden meedoen, vormen nu twee voorzorgcirkels. De jongste deelnemer is 64 jaar, Van Steenis is met 89 de oudste.

De meeste deelnemers zijn redelijk vitaal. 'Voor veel mensen is zo'n vangnet om de hoek een verzekering voor later', zegt Van Steenis. 'Zeker als je alleen woont, is het een prettig idee dat er iemand naar je omkijkt. Het maakt je er ook van bewust dat je nu nog alles kunt, maar dat dat ook anders kan worden.'

In de cirkels is onderling veel gezelligheid ontstaan met initiatieven om samen te fietsen, handwerken of wandelen. Maar het is ook voorgekomen dat een deelnemer zijn kunstgebit brak. Diens dochter regelde toen een afspraak met een tandheelkundige praktijk die het kon herstellen. Via de appgroep van de voorzorgcirkel werd een buurtgenoot geregeld die het gebit naar de praktijk kon brengen, en weer kon ophalen.

Mantelzorgers ontlast

'Zo hebben we de mantelzorgers ontlast', zegt Alberts. 'Zo'n cirkel verlaagt de drempel om hulp te vragen. Het is niet van: voor wat hoort wat. Iedereen wil hulp bieden, maar hulp vragen vinden de meeste mensen moeilijk.'

Initiatiefnemer Geene kreeg al gauw zoveel aanvragen uit de zorg- en welzijnsector om te komen praten over zijn idee dat hij het niet allemaal zelf kon doen. Daarom vroeg hij het Platform Nederland Zorgt voor Elkaar om hem bij te staan. Dat is een landelijk netwerk van bewonersinitiatieven in welzijn, wonen en zorg.

Op de meeste plekken ontstaan zulke cirkels niet zo vanzelfsprekend als in de Almeerse Muziekwijk. Veel bestaande voorzorgcirkels ontstonden in appartementengebouwen met veel ouderen, waar zo'n netwerk gemakkelijk op te zetten was. Maar op de meeste plekken moet een welzijnsorganisatie of woningcorporatie moeite doen om de actieve ouderen op te sporen en bij elkaar te brengen.

Meer minigemeenschappen

'Wij helpen lokale organisaties, zoals nu het Almeerse welzijnswerk, om voorzorgcirkels van de grond te krijgen in heel Almere', zegt projectleider Willemijn Krol van Nederland Zorgt voor Elkaar. Dat begint volgens haar met zo veel mogelijk ouderen ervan bewust maken dat ze niet alleen meer op de staat kunnen leunen. 'Zulke minigemeenschappen vormen van buurtgenoten, dat is waar het naartoe moet in heel Nederland.'

Dat denken ze ook aan de eettafel bij Van Steenis. Inmiddels is daar een andere deelnemer aangeschoven, Marjo Nieuwenburg (77). Enthousiast vertelt zij over de door haar uitgestippelde fietstochten in de omgeving, waaraan veel cirkeldeelnemers meedoen. Eigenlijk is wat wij doen heel gewoon, zegt Nieuwenburg. 'Er zijn ook buurten waar ze elkaar

al vanzelfsprekend helpen. Maar in een geïndividualiseerde samenleving is zo'n extra duwtje vaak nodig.'