

Een VoorZorgCirkel? Wat is dat?

"Stel je voor je staat op de tennisbaan of in de supermarkt, en je telefoon gaat. Je vrouw is gevallen met de fiets en naar het ziekenhuis gebracht. Als je daar aankomt hoor je dat haar been is gebroken en voorlopig zorg nodig zal hebben.

Of je bent zelf geopereerd aan een tumor, daarna moet je 20 x naar Nijmegen voor een bestraling van 2 minuten en mag je niet zelf naar huis rijden.

Wat nu? Zo zijn er diverse omstandigheden te bedenken waarin je plotseling veel hulp en ondersteuning nodig hebt. Plotseling, zonder aankondiging overkomt het je. En hoe ga je dat dan organiseren?

Op zo'n moment voel je pas hoe dun het netwerk om je heen echt is. Je kinderen wonen ver weg of hebben hun werk, burens zijn druk, en de professionele zorg is overbelast.

Pas als het misgaat, besef je: er had al iets moeten zijn!

Waarom heb ik niet veel eerder iets geregeld?

Voorzorgcirkels (VZC) bieden die mogelijkheid Dan zou het fijn zijn als je met een aantal vertrouwde mensen een afspraak had om elkaar te helpen in zulke kwetsbare situaties. Zulke zaken kun je regelen, maar dat moet je dan wel op tijd en op voorhand doen.

Een **voorzorgcirkel** is een groep mensen, die liefst op loopafstand van elkaar wonen. Ze ontmoeten elkaar regelmatig om elkaar beter te leren kennen, zodat de drempel kleiner wordt om elkaar om hulp te vragen. Ze maken afspraken over hoe om te gaan met eenvoudige hulpvragen aan elkaar, zoals boodschappen doen, gras maaien, de hond uitlaten, enz. Het gaat uitdrukkelijk niet om 'zorg aan het lijf' of hulp bij dagelijkse lichamelijke verzorging.

De leden maken afspraken over wat ze te bieden hebben. In geval veel intensieve hulp nodig is, zullen meer groepsleden de lasten verdelen. Ook kunnen voorzorgcirkels de mantelzorger ontlasten.

Leden van een voorzorgcirkel ondernemen ook wel leuke activiteiten met elkaar, Elke voorzorgcirkel richt zichzelf in en dat kan erg verschillend zijn .

Hoe kom je tot een goed functionerende voorzorgcirkel?

Iemand zal het voortouw moeten nemen om een voorzorgcirkel te starten.

Zet jij die eerste stap? Uit ervaring hebben wij geleerd dat het starten van zo'n cirkel niet eenvoudig is. Veel mensen zijn zich niet bewust van hun kwetsbare positie of willen er niet mee bezig zijn en zijn moeilijk te betrekken bij een initiatief. Voor zo'n start is vanaf de eerste stap kennis en kunde nodig. Voor hulp kan je terecht bij **Het Platform VoorZorgCirkels Oss**.

Hoe helpen wij jou verder?

We bespreken met jou de stappen die je kunt nemen om te komen tot een gesprek met beoogde medeoprichters. We kunnen je praktische handvatten aanreiken en coachen om bijvoorbeeld het eerste gesprek met jou beoogde medeoprichters tot een succes te maken. Eventueel zijn we aanwezig bij een eerste ontmoeting of presentatie met jou en je medeoprichters.



Neem gerust contact met ons op:

platformvoorzorgcirkels@planet.nl

Jaap Kool en Matthieu Walraven