



Een betrokken buurt

zijn, maken & blijven
-een werkboek-

LSA bewoners

Meer verbonden, minder eenzaam

INLEIDING

Hoewel we steeds meer verbonden lijken met de rest van de wereld, voelen steeds meer mensen zich eenzaam. Iedereen voelt zich weleens eenzaam, dat hoort erbij. Maar je vaak eenzaam voelen is niet fijn en zelfs ongezond. Daar zelf mee aan de slag gaan kan lastig zijn. Bovendien is eenzaamheid een taboe, daar praten we niet graag over. Het is daarom vaak een onzichtbaar probleem.

Door te bouwen aan een betrokken buurt kan je samen eenzaamheid voorkomen en verminderen. Dat is het doel van dit werkmateriaal: 'Verminder eenzaamheid, begin bij jouw buurt!'

Iedere buurt (en dorp) is anders. Het materiaal is daarom samengesteld uit verschillende elementen. Het zijn steeds verschillende manieren om met het verminderen van eenzaamheid in je buurt aan de slag te gaan. Je gebruikt waar jullie behoefte aan hebben en waar jullie graag mee willen beginnen. Zo combineer je zelf de onderdelen van het materiaal die het beste bij jullie betrokken buurt past.

Een betrokken buurt is altijd in beweging en nooit af, dus misschien gebruik je volgend jaar andere onderdelen van het materiaal.

Om samen te ontdekken waar jullie het liefste mee willen beginnen hebben we 'een snelle blik op jouw betrokken buurt' gemaakt. Met dit werkblad kan je samen kijken waar jullie nog de meeste actiekraft kunnen gebruiken en waar jullie hart het snelst van gaat kloppen.

Veel succes en bovenal plezier met het zijn, maken en blijven van een betrokken buurt!

Materiaal voor wijk en dorp

Dit materiaal is gemaakt voor mensen in buurten en dorpen. Het helpt je een betrokken buurt te zijn, te maken en te blijven. Die zijn overal nodig. Waar we 'wijk' of 'buurthuis' schrijven bedoelen we ook 'dorp' en 'dorpshuis'.

DE INHOUD VAN DIT WERKBOEK

Eenzaamheid	4
Warm welkom! WERKBLAD: Hoe warm is jullie welkom?	6 8
Van ontmoeting naar echt contact WERKBLAD: Van ontmoeting naar echt contact	10 12
Meer verbinding in de buurt Ingrediëntenlijst burens leren kennen Een buurtverbinder Liftkoffie doe je zo!	14 16 16 17
Samenwerken in de buurt CHECKLIST: Partijen op de kaart	18 20



Inhoud

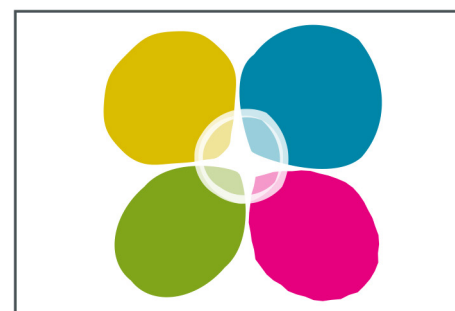
Op deze pagina vind je de inhoud van het werkmateriaal voor het zijn, maken en blijven van een betrokken buurt. Het materiaal bestaat uit verschillende elementen. Het is een verzameling van manieren om met het verminderen van eenzaamheid in jouw buurt aan de slag te gaan. Voel je vrij om te gebruiken wat op dit moment bij jullie betrokken buurt past.

Weet je niet zeker waar je het beste kan beginnen? Bekijk dan samen het werkblad 'Een snelle blik op jouw betrokken buurt.'

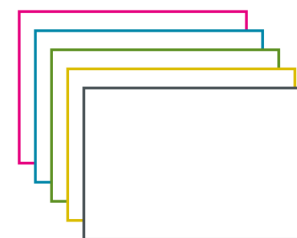
Naast het werkboek en werkblad hebben we ook gesprekskaarten voor een betrokken buurt gemaakt. Met deze vragen op tafel leer je elkaar, je dorp of buurt op een andere manier kennen.

WERKBLAD

Een snelle blik op jouw betrokken buurt.'



GESPREKSKAARTEN voor een betrokken buurt



Eenzaamheid

Iedereen voelt zich weleens eenzaam, dat is normaal en hoort bij het leven. Je sterk en vaak eenzaam voelen is niet fijn en zelfs ongezond. In Nederland groeit deze groep. Dat is niet leeftijd gebonden. Hoewel ouderen vaker geconfronteerd worden met eenzaamheid, voelen ook steeds meer jongeren zich eenzaam.

Om samen aan de slag te kunnen gaan om eenzaamheid te verminderen en te voorkomen moet je eerst weten wat eenzaamheid is.

Eenzaamheid is een negatief verschil tussen de relaties die je hebt en de relaties die je zou willen. Het is dus een persoonlijk begrip en is voor iedereen verschillend. Het is ook niet hetzelfde als sociaal isolement. Het is goed mogelijk om drie vrienden te hebben en je niet eenzaam te voelen. Voor de een is een vol, divers en rijk netwerk nodig voor een gevoel van verbondenheid, voor de ander zijn een paar relaties ruim voldoende.

Er zijn drie verschillende soorten eenzaamheid: sociale eenzaamheid, emotionele eenzaamheid en grootse eenzaamheid.



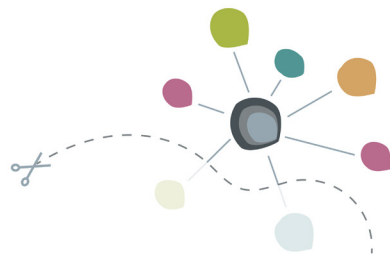
sociaal eenzaam

Sociaal eenzaam

Het gemis van een grotere groep waar je deel van uit maakt. Denk hierbij aan burens, vrienden of collega's waar je dingen mee kan ondernemen.

Emotioneel eenzaam

Het missen van een hechte, intieme band met een of meerdere personen. Het gaat hierbij om een relatie die is weggefallen, vanwege bijvoorbeeld een scheiding, overlijden of ruzie.



emotioneel eenzaam

Groots eenzaam*

Met groots eenzaam wordt existentiële eenzaamheid bedoeld. Het is een gevoel van verloren zijn in de wereld, geen plek of rol kennen in het leven. Het gaat hierbij om een gevoel van zinloosheid.



groots eenzaam

Sociale netwerken

Een sociaal netwerk is een verzamelaar voor alle vrienden en kennissen om iemand heen. Deze netwerken zijn altijd in beweging. Er komen mensen bij en gaan mensen weg. Soms gaat de krimp van het netwerk sneller dan de groei. Dat is vaak zo bij ouderen, maar er zijn ook andere situaties waar dit gebeurt.



sociale netwerken zijn altijd in beweging



In gesprek

Als je iemand die eenzaam is wilt helpen, ga dan in gesprek. Door goed te luisteren leer je wat iemand belangrijk vindt en mist. Als je weet waar iemand behoefte aan heeft, kan je daar gericht iets mee doen. Iedereen heeft een ander verhaal en daarom is er in iedere situatie iets anders nodig.

Betrokken buurten

Een van de belangrijkste oplossingen om eenzaamheid te verminderen en te voorkomen is bouwen aan een sterker sociaal netwerk. Met dit werkboek in de hand kan je daarmee aan de slag.

Warm welkom!

Bouwen aan sterke sociale netwerken in jullie buurt of dorp is het belangrijkste middel om eenzaamheid te verminderen en tegen te gaan. Het buurt- of dorpshuis speelt hierin een grote rol. Dat is immers een plek waar je buurtgenoten kan ontmoeten, of dit nu oude bekenden of nieuwe contacten zijn.

Hoe maak je van deze plek een spil van de sociale netwerken in jullie buurt? Hoe zorg je ervoor dat deze plek voor verschillende mensen voelt als een huiskamer van de buurt? De sleutel is het uitwerken van een cultuur waar iedereen welkom is. Bedenk samen hoe je deze plek met zoveel mogelijk mensen kan delen.

Wanneer voel jij je welkom?

Ergens voor het eerst binnenkomen is spannend. Over de drempel stappen van een nieuwe plek vraagt een beetje moed. Voor de een meer dan voor de ander. Als je eenmaal over de drempel bent gestapt is de ervaring die dan volgt van grote invloed op hoe welkom jij je voelt.

Mensen een welkom gevoel geven heeft veel kanten. Het gaat om de plek, de sfeer, de ontvangst en ook om de manier waarop actieve bewoners open staan voor nieuwe bezoekers.

Ik heb tijd voor jou!

Een warm welkom ontstaat niet spontaan. Samen nadenken over de manier waarop je mensen welkom heet is daarom erg belangrijk.

Welkomstcultuur

Een welkomstcultuur bedenk je samen en voer je daarna samen uit. Sommigen mensen zijn meer doeners, anderen meer praters. Het helpt daarom als je afsprekt wat je doet als er een nieuwe bezoeker binnenkomt. Dat geeft ook de mensen uit jullie team houvast.

Een buurthuis maak je samen

Iedereen brengt zijn of haar eigen inbreng en kleur mee. Samen maak je zo het buurthuis, de sfeer van de plek. Iedereen uit het team heeft daarmee eigenaarschap en verantwoordelijkheid. Realiseer je dat jouw bijdrage ertoe doet en dat zit ook, en misschien wel juist, in het kleine gebaar.

Het kan ook lastig zijn om nieuwe mensen de ruimte te geven. Het is goed om je te realiseren dat de sfeer van het buurthuis mag veranderen met de komst van nieuwe mensen in het team. Zo houd je samen een open cultuur.

'De ouderen hebben het idee dat ze erbij horen, omdat ze niet ergens achteraf in het bejaardentehuis, maar in de dorpskern samenkomen.'

De Huiskamer in Gasselternijveen

Denk klein én groot

Een warm welkom zit in kleine dingen: de koffie of thee die je aanbiedt aan een nieuwe bezoeker, het vragen naar iemands naam, een luisterend oor, een glimlach aan de bar, naambadges voor het team of viooltjes bij de voordeur.

Juist kleine acties kunnen van grote betekenis zijn. In het kleine kan je bijdragen aan iets groots, zoals het geluksgevoel van mensen. Pak daarom bij het uitwerken van jullie welkomstcultuur de geluksdriehoek* er eens bij. En bedenk samen hoe je kan bijdragen aan de verschillende elementen uit die driehoek. Denk hierbij aan: hoe help je buurtgenoten om zich goed te voelen, hoe kan je buurtgenoten helpen zichzelf te zijn en hoe help je burens aan een beter netwerk.

Zonder plek

Misschien heb je geen vaste plek om elkaar te ontmoeten zoals een buurthuis. Ook dan kan je samenwerken aan een warm welkom. Gebruik deze principes dan als je een actie bedenkt, deel een welkomstpakket uit aan nieuwe burens, zet buurtverbinders in of trakteer je burens op liftkoffie.

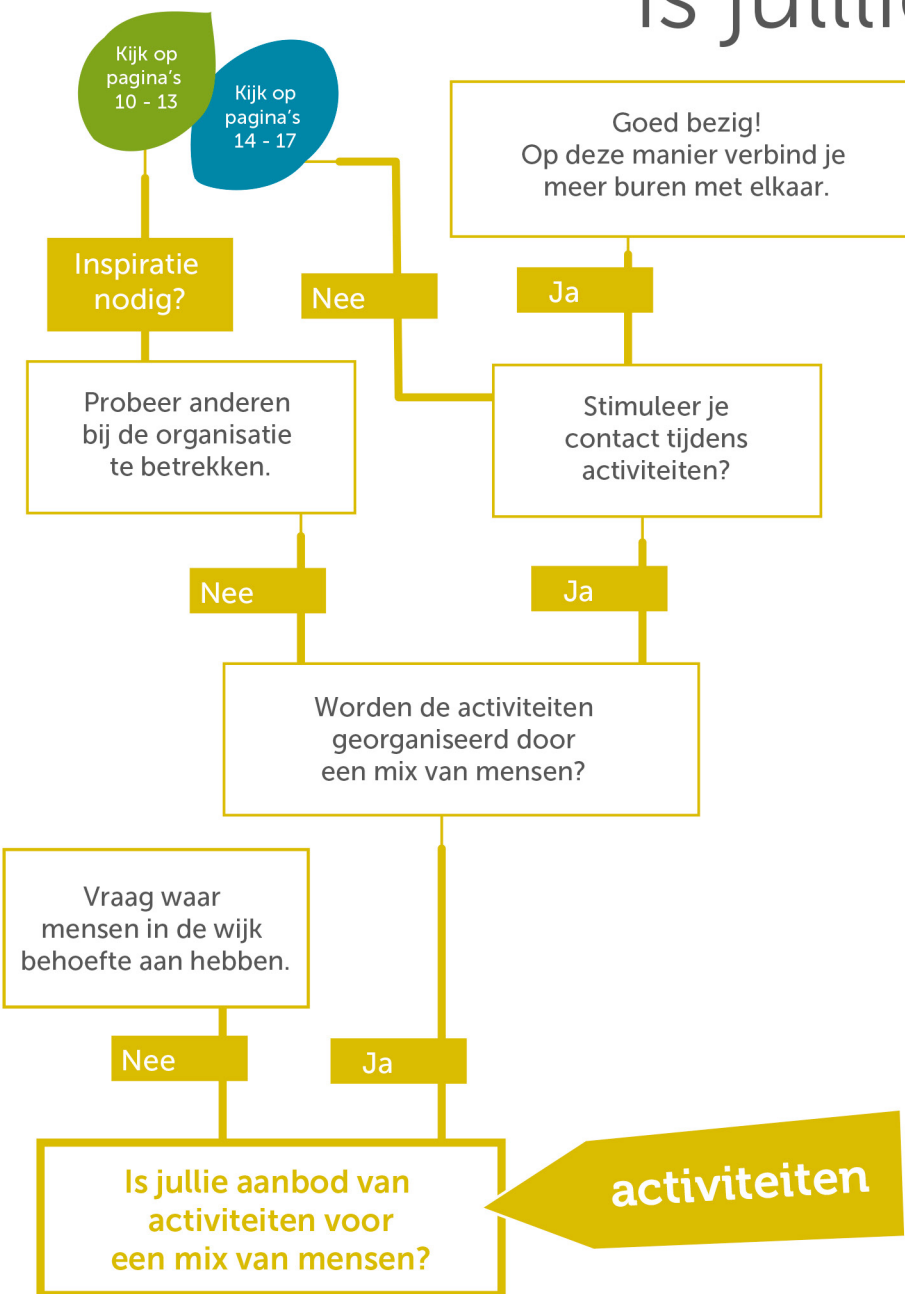
Plezier

Het allerbelangrijkste blijft toch gewoon plezier maken. Met een open houding, vrolijke sfeer, deuren open, lach in de lucht, handen uit de mouwen en koffie op de stoep heb je het samen goed én maak je makkelijker contact met buurtgenoten.

Kijk op pagina's 16 - 17

* Kijk voor meer informatie eens op geluksdriehoek.be

ontmoetings-plek



Welkom?

Gebruik dit werkblad voor jullie antwoorden op deze vraag. Bekijk jullie welkom vanuit jullie ontmoetingsplek, welkomstcultuur, activiteiten en buurtgenoten.



Van ontmoeting naar echt contact

Een goede ontmoetingsplek met leuke activiteiten alleen helpt niet om eenzaamheid te verminderen of te voorkomen. Veel belangrijker is het maken van persoonlijk contact, want dan kunnen er relaties ontstaan die van betekenis zijn voor iemand. Persoonlijk contact ontstaat niet altijd spontaan. Gelukkig kan je echt contact wel op verschillende manieren stimuleren.

Verschillend contact

Als je een ander graag handvatten wilt aanreiken, is het goed om te bedenken dat ieder mens andere behoeften heeft. De een hecht grote waarde aan een praatje, de ander wil liever samen iets doen. Een activiteit die voor de een zinvol is, is voor de ander misschien tijdverspilling. Probeer daarom samen te ontdekken welk soort persoonlijk contact voor iemand van waarde is. Hoe kom je daar achter? Een mooi voorbeeld is de liftkoffie in de wijk Schorsmolen in Breda. Op een vaste tijd zet Liesbeth, voorzitter van de bewonerscommissie, een tafel neer bij de lift. Ze legt er een kleedje op, vult twee thermosflessen met koffie en thee, zet er een schaal met koekjes naast en ze gaat zitten. Soms duurt het weken of zelfs maanden, maar na verloop van tijd knoopt iedereen die langs de tafel loopt wel eens een praatje aan. Zo ontstaat onderling contact op een heel vrijblijvende manier.

'Elke maandagochtend organiseren we een taartochtend bij ons in het buurthuis. De groep mensen die hier wekelijks aansluit, wordt steeds groter. Vaste taartliefhebbers weten dat ze elkaar hier treffen, dat versterkt het contact.'

Lokaal-O in Baarn

De activiteiten

Op verschillende manieren kun je ruimte maken voor echt contact. Als activiteiten bijvoorbeeld op regelmatige basis worden georganiseerd wordt het makkelijker vaker aan te schuiven. Dan krijgen mensen de tijd elkaar te leren kennen. Of als er een cursus wordt gegeven waar je nieuwe dingen leert, kunnen mensen een relatie opbouwen op basis van gedeelde interesses.

Je kan mensen ook tijdens de activiteit helpen om met elkaar in contact te komen. Soms is het lastig om zelf een gesprek te beginnen. Als je mensen kent die elkaar niet kennen, stel ze dan aan elkaar voor.

Bijdragen

Als mensen mee kunnen doen dan geeft dat een gevoel van betekenis. Een bijdrage kunnen leveren aan de activiteit, de ontmoetingsplek of de buurt kan bijdragen aan het gevoel erbij

'Als je vrijwilliger wilt worden hoef je niet te solliciteren, maar je kan gewoon aanhaken. Drempel deelnemer, bezoeker, vrijwilliger is vaag. Zo groeien mensen er sneller in.'

JoJo's in Sassenheim

te horen. Dat kan ook over kleine dingen gaan. Bijvoorbeeld omdat je veel lekkere recepten kent of graag het snijwerk voor je rekening neemt. Of omdat je een lekkerbek bent die heel erg van eten houdt en voor een vrolijke noot zorgt.

Het is belangrijk om je organisatie hierop in te richten, samen na te denken hoe je ervoor zorgt dat anderen makkelijk kunnen bijdragen.

Kijk op pagina's 6 - 9

Persoonlijk uitnodigen

Heb je inmiddels contact met iemand gelegd en is iemand ingegaan op je aanbod eens mee te gaan naar een bepaalde ontmoetingsplek, aarzel dan niet om diegene voor langere tijd aan de hand te nemen. Blijf met iemand in gesprek gaan, totdat hij of zij zich echt thuis voelt. Bel iemand die een tijdje niet naar een ontmoetingsplaats komt vooral op. Zo geef je iemand nog eens extra het gevoel écht welkom te zijn.

In gesprek

Mensen willen elkaar graag leren kennen, maar soms is het even zoeken naar de juiste ingang of een leuk gespreksonderwerp. Gelukkig zijn er allerlei middelen om onderwerpen op een eenvoudige en lichtvoetige manier bespreekbaar te maken.

Maak bijvoorbeeld gebruik van de *Gesprekskaarten voor een betrokken buurt*. Met deze vragen op tafel komen je samen op andere onderwerpen en leer je een andere kant van jouw buurtgenoten kennen.

Werk samen aan een praatplaat voor jouw buurt. Met een praatplaat leg je de resultaten van gesprekken beeldend vast. Misschien woont er wel een tekenaar in de wijk die de plaat kan maken. Met een praatplaat op tafel of aan de muur ontstaan weer nieuwe gesprekken. Zo houd je het gespreksonderwerp levend.

Of leg eens een kaart van de wijk op tafel met stiften erbij. Nodig mensen uit ideeën en dromen aan de kaart toe te voegen. Geef bijvoorbeeld aan welke plek je het mooist vindt, waar je de grappigste herinnering hebt en voor welke plek je mooie toevoegingen kunt bedenken.

Echt contact

Misschien is de belangrijkste conclusie wel dat mensen zijn verschillend zijn. Daarom hebben we verschillende manieren om met elkaar in contact te komen. De een houdt meer van praten, de ander wandelt liever en weer een ander gaat liever samen iets maken. Als je daar ruimte voor maakt en er samen oog voor hebt ontstaat echt contact steeds vaker spontaan.

Een bijeenkomst met echt contact

Door de manier waarop een ontmoeting georganiseerd is, kan je de kans op echt contact vergroten. Bekijk de vragen die horen bij de verschillende onderdelen van een ontmoeting. Hoe kan je ieder onderdeel zo organiseren dat er ruimte ontstaat voor persoonlijk contact?

Als je mensen persoonlijk kan uitnodigen, maak je met het gesprek al echt contact.

TIP!
Als de bijeenkomst open en voor iedereen is, zorg dan dat je mensen op verschillende manieren uitnodigt.

de bijeenkomst

TIP!
Aan het begin van de bijeenkomst kan je mensen met minder contacten aan anderen voorstellen.
Je kan een deelnemerslijst bijhouden, dan kan je mensen later weer uitnodigen.

binnenkomst

Hoe komen mensen binnen?
Hoe heet je mensen welkom?
Wie doen dat?

het einde

TIP!
Zorg dat er een duidelijk einde is. Dat geeft je de kans mensen gedag te zeggen.
Let op mensen die alleen kwamen. Probeer contact te maken en te vragen hoe het was.

Hoe zorg je voor een goed einde?

van tevoren

TIP!
Zet deze stappen in een draaiboek zodat het voor iedereen waarmee je het organiseert duidelijk is.

uitnodigen

Voor wie is het?
Mag iedereen komen?
Moet je je aanmelden?

organiseren

Wie organiseert de bijeenkomst?

Mogen verschillende mensen meedoen met de organisatie?

TIP!
Als de bijeenkomst door een mix van mensen wordt georganiseerd heb je meer kans op gemengd publiek bij de bijeenkomst.

de start

Hoe begint de bijeenkomst?

TIP!
Begin de bijeenkomst met een voorstelronde, ook als de groep groot is. Dan kan je mensen vragen te gaan staan in reactie op een paar leuke vragen.

TIP!
Nodig mensen uit voor de volgende keer!

na afloop

Hoe houden jullie contact met de deelnemers?

TIP!
Heb je iemand al een paar keer niet gezien? Kijk of je langs kan gaan.

Meer verbinding in de buurt

Als je elkaar kent als buurtgenoten kan je makkelijker helpen als er problemen zijn. Dan vind je ook sneller iemand om samen leuke dingen mee te doen. Een sterk sociaal netwerk is een goede basis voor het voorkomen en verminderen van eenzaamheid.

Samen kan je bouwen aan het sociale netwerk in de buurt en dat versterken. Dat begint met het stimuleren en verbeteren van verbindingen tussen buurtbewoners.

ABCD

ABCD is een manier om een sterke gemeenschap te vormen. Asset Based Community Development is een wijkbenadering die uitgaat van aanwezige kwaliteiten en vaardigheden van de wijkbewoners. Een van de uitgangspunten is dat buurten de meeste problemen en vragen zelf kunnen oplossen en beantwoorden. Daarnaast staat het bouwen van relaties tussen buurtbewoners centraal. Er worden verbindingen gelegd tussen mensen, zodat sociale contacten groeien.*



Kracht van de buurt(bewoners)

Als je aan de slag gaat met deze werkwijze is een eerste stap het in kaart brengen van aanwezige eigenschappen in de wijk. Deze zoektocht richt zich op de kwaliteiten van bewoners, de kracht van informele netwerken, de welwillendheid van organisaties en de fysieke kwaliteiten in de buurt. Een vervolgstap kan zijn het bouwen aan relaties tussen de bronnen in een buurt: het in contact brengen van mensen onderling of met organisaties.

* Meer weten over ABCD?
Bekijk en lees het boek 'Altijd Nieuw Gedoe!' van LSA Bewoners.

'Het start met oog voor je burens hebben. Een klein praatje bij het fietsenrek kan al genoeg zijn voor een eerste contact. Toon interesse in elkaar, zo kom je er achter wat zorgen van mensen zijn of waar ze juist blij van worden.'

Goede burens in Klarendal in Arnhem

Buurtverbinders

Het in kaart brengen van de rijkdom van de wijk werkt niet vanaf de tekentafel. Daarvoor moet je de wijk in. Het mooiste is als je daar een paar buurtverbinders voor kan vinden. Dat zijn bewoners of ondernemers, die of al veel mensen kennen, of mensen willen leren kennen. Buurtverbinders gaan actief op pad om aan andere wijkbewoners te vragen waar zij goed in zijn en waar zij graag aan willen bijdragen.

Het is best moeilijk om te bedenken wat je aan anderen kan vragen. Het is veel makkelijker om te vertellen wat jij kan doen voor een ander. Gebruik hiervoor ook eens de *Gesprekskaarten voor een betrokken buurt*. Met deze kaarten leer je elkaar beter kennen en hoor meer over iemands kwaliteiten en interesses. Doordat de buurtverbinders dit samen in kaart brengen, kunnen verbindingen worden gemaakt tussen mensen met gelijke belangstelling of matches tussen vraag en aanbod.

'Onze boekettenactie was erg geslaagd. We gaven alle bezoekers bij vertrek twee bosjes bloemen. Eentje voor henzelf en eentje om weg te geven aan iemand die dit wel kon gebruiken. Aan het bosje bloemen zat een kaartje met uitnodiging van ons om Post aan Zee een keer te komen bezoeken. Dat werkte goed.'

Post aan Zee in Egmond

Vele vormen van verbinden

Op veel verschillende manieren kan je contact maken met buurtgenoten en opzoek gaan naar de kwaliteiten in de buurt. In Deventer gaan de buurtbewoners met een bakfiets met koffie de buurt in, in Kattenburg in Amsterdam en in Schorsmolen in Breda leggen buurtbewoners contact met liftkoffie, in Groningen Noord en Apeldoorn Zuid gaan de buurtverbinders langs de deuren. Je kan ook aan de slag met geveltuintjes waardoor je meer burens leert kennen. Het belangrijkste is dat je iets doet waar je plezier in hebt en dat in de ontmoeting het verhaal van de bewoner centraal staat. Zo leer de ander kennen en kan je die kennis meenemen om contact te maken met andere bewoners.

Ingrediëntenlijst buren leren kennen

Meer buren leren kennen hoeft niet ingewikkeld te zijn. Je kan gewoon klein beginnen. In deze ingrediëntenlijst vind je tips.

- organiseer acties op straat
- zet de voordeur open!
- ga samen iets doen, want niet iedereen is een prater
- deel gratis koffie, soep, ijsjes of bloemen uit
- organiseer buurtverbinders in je straat
- bied aan om mensen thuis op te halen
- maak altijd plek om aan te schuiven
- weggeefwinkel, bieb of plantenkast zijn excuus om binnen te lopen
- denk ook aan andere organisaties, samen kan je meer mensen bereiken
- sommige mensen hebben geen behoefte aan contact
- het begin kan lang duren, zet door, het kost tijd om iets op te bouwen
- maak een welkomspakket voor nieuwe buren
- ...
- ...
- ...

Met een bakfiets met koffie door de wijk idee uit Deventer

Maak geen aanmeldlijsten, er is altijd plek idee uit Egmond

Kijk op pagina's 18 - 19

Maak een welkomspakket voor de buren van de nieuwe burenen. idee uit Groningen Oosterpark

Buurtcoöperatie Apeldoorn Zuid heeft zelf buurtverbinders opgeleid en in dienst om verbindingen in de wijk te leggen. idee uit Apeldoorn-Zuid



heeft een luisterend oor

haalt op wat mensen goed kunnen, waar ze blij van worden verzamelt verhalen uit de buurt



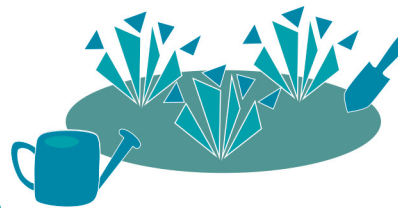
komt uit de buurt

legt verbindingen tussen mensen, initiatieven en organisaties



zoekt naar de rijkdom van de wijk verbindt vraag en aanbod

focus ligt op collectieve kracht van de gemeenschap



gaat samen iets doen, want niet iedereen is een prater



drinkt samen koffie (of thee)

maakt contact is goed in spontane gesprekken

Hoe woont u hier?



belt aan

een buurtverbinder

is een echte verbinder en bouwt aan relaties

Liftkoffie doe je zo!

Verleid de bewoners

Richt je koffietafel in met een tafelkleedje, lichtjes, mandarijnen, chocola en andere lekkere dingen. Zet er stoeltjes bij en misschien een bordje met daarop de tekst: 'Kom erbij'. Zorg dat het plekje te gezellig is om door te lopen.

Kom erachter waar iemand voor gaat

Zoom in het gesprek in op wat voor iemand belangrijk is: een hobby, familie, passies, werk. Stel vragen als: Wat doe je zoals in het dagelijkse leven? Hoe ziet je ideale zaterdag eruit? Waar kan ik je voor wakker maken? Of sluit aan op wat je ziet bij iemand, bijvoorbeeld voetbalschoenen. 'Ga je trainen?' Heb je inspiratie nodig voor goede gespreksvragen? Pak de *Gesprekskaarten voor een betrokken buurt* erbij.

Luister goed

Dat kan ook een negatief verhaal zijn. Als iemand de gelegenheid heeft gehad om zijn of haar verhaal te doen, kan er vaak ook een ander gesprek ontstaan. En als dat negatieve verhaal vooral bestaat uit klachten over de buurt, kun je de vraag stellen: 'Hoe ziet jouw ideale wijk eruit? Wat vind je belangrijk?'

Verspreid ideeën

Laat er geen gras over groeien om weer contact op te nemen met degene die het idee heeft ingebracht. Maak het idee zichtbaar voor mensen die langs de koffietafel komen, schrijf het bijvoorbeeld op een bord. Vraag mensen of ze mee willen doen.

Maak de kring groter

Als je het leuk met elkaar hebt, vertel dat dan door aan anderen. Houd een open sfeer, zodat mensen zich welkom voelen. Ga naar mensen toe op hun voorwaarde. Koester de mensen die er zijn, en staar je niet blind op de mensen die er niet zijn.

Deze tips komen van buurtmakers van het Amsterdamse Kattenburg.

Samenwerken in de buurt

Een betrokken buurt of dorp maak je met elkaar. Samenwerken met anderen helpt omdat je van elkaar kan leren en elkaar kunt aanvullen. Dat geldt niet alleen voor bewoners, maar ook voor ondernemers, andere initiatieven in de wijk, zorginstellingen, scholen en de gemeente.

Samenwerken levert veel op, maar kan ook lastig zijn. Samen kan je meer als je elkaar de ruimte geeft in de samenwerking. Dan werken de verschillende perspectieven als verrijking.

Partijen op de kaart

Om samen te kunnen werken moet je eerst weten met wie. Probeer daarom in kaart te brengen welke verschillende partijen in de buurt actief zijn. Dat hoeven niet allemaal partijen zijn die zicht expliciet met eenzaamheid of zorg bezighouden. Denk ook aan sportclubs of actieve bewoners. Actieve bewoners kennen ook vaak meer partijen in de buurt. Op pagina 20 vind je hiervoor een checklist. Vul deze samen in, want samen weet je altijd meer.

Bedenk met deze kaart op tafel welke partijen je wilt benaderen om mee samen te werken. Dat hoeft niet altijd groots, het kan ook klein beginnen door naar elkaar te verwijzen en elkaar op de hoogte te houden.

Samen aan de slag

Samen aan de slag gaan tegen eenzaamheid kan je ook formeler vormgeven. Organiseer dan met andere partijen in de buurt een living lab. Dat is een bijeenkomst of serie bijeenkomsten waarmee je een samenwerking vormgeeft die echt werkt. Belangrijk hierbij is dat je samen het doel van de samenwerking uitwerkt. In de Inspiratiewijzer Lokaal Samenspel* kan je lezen hoe je dit doet. In dit boekje zijn ook een aantal praktische werkvormen opgenomen.

SOK

Je kan er uiteindelijk ook voor kiezen om een samenwerkingsovereenkomst op te stellen. Dat is een document waarin je afspraken maakt over hoe je samen wilt werken en wat jullie gezamenlijke doelen zijn. Met een dergelijke overeenkomst zet je de neuzen dezelfde kant op, kan je elkaar goed aan afspraken houden. Je kan hiermee ook goed samen volgen hoe en welke doelen worden gehaald.*

'We zoeken ook verbinding met andere organisaties en initiatieven in de wijk. We creëren met elkaar een wereld waarin we elkaar helpen en oog hebben voor elkaar.'

De Halte in Deventer

Landelijk en lokaal samenwerken

Er zijn ook landelijke acties tegen eenzaamheid. Met de campagne 'Eén tegen Eenzaamheid'* wil de Rijksoverheid het taboe rond eenzaamheid doorbreken en mensen helpen eenzaamheid sneller te herkennen. De belangrijkste boodschap in deze campagne is dat eenzaamheid verminderen het beste lukt als je samenwerkt.

Ook lokaal zijn er vaak coalities om samen een aanpak tegen eenzaamheid vorm te geven. Voor deze coalities is het niet altijd vanzelfsprekend om met bewonersinitiatieven samen te werken. Zoek deze samenwerking toch op, want bewonersinitiatieven spelen een grote rol in het signaleren van eenzaamheid en versterken van sociale netwerken. Daarnaast kunnen de grotere maatschappelijke organisatie bewoners ook helpen, je kunt van elkaar leren en elkaar aanvullen.

'Geef ruimte en vertrouwen aan de vrijwilligers en inwoners, dan ontstaan er de mooiste initiatieven voor verbinding. Een grote groep van betrokken wijkbewoners zet zich bij Kansrijk in voor activiteiten. Ieder heeft zijn eigen rol en draagt zijn steentje bij. Zo ontstaan de mooiste dingen in de wijk.'

Kansrijk in Mierlo-Hout

* De inspiratiewijzer en meer informatie over een SOK vind je op Isabewoners.nl

* Kijk ook eens op eentegeneenzaamheid.nl

partijen op de kaart

Gebruik deze checklist om in kaart te brengen welke partijen betrokken zijn bij jullie buurt.

Jouw initiatief

Andere initiatieven

Ondernemers

Winkels

Sportscholen en sportverenigingen

Maatschappelijke organisaties

Scholen

Cafés

...

partijen in de buurt

Huisartsen

Welzijnsorganisaties

Gebiedsteam van de gemeente

Woningbouwverenigingen

...

partijen in de wijk/ het dorp

Gemeente

...

Provincie

partijen in de stad / regio



Een betrokken buurt zijn, maken & blijven

Dit werkboek en materiaal zijn gemaakt om met jouw buurt aan de slag te gaan tegen eenzaamheid. Hierbij zijn de resultaten gebruikt van het project 'een betrokken buurt' van LSA bewoners gericht op het verminderen van eenzaamheid. In dat project is samengewerkt met verschillende buurten en coaches die samen met dit vraagstuk aan de slag gingen. Onze dank gaat uit naar deze pioniers, want zonder hen was dit materiaal er nooit geweest.

Meer weten?

Kijk op lsabewoners.nl/betrokkenbuurten

colofon

Dit is een uitgave van LSA bewoners Zomer 2022

Inhoud & Teksten:

LSA Bewoners & Studio MARCHA!

Concept & Ontwerp:

Studio MARCHA!

Delen van de teksten in dit werkboek zijn eerder gepubliceerd op lsabewoners.nl



oranje
fonds

Dit werkboek en materiaal zijn mede mogelijk gemaakt door het actieprogramma Een tegen eenzaamheid, initiatief van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.



Een betrokken buurt zijn, maken en blijven

Het is fijn wonen in betrokken buurten en dorpen. Bovendien helpen deze plekken eenzaamheid verminderen en voorkomen.

Wanneer ben je een betrokkener buurt?
Hoe maak je een betrokken buurt?
Hoe kan je een betrokken buurt blijven?

Met dit werkboek kan je samen onderzoeken en uitproberen wat de antwoorden zijn op deze vragen voor jullie buurt of dorp. Want iedere buurt en ieder dorp is anders. Bovendien is iedere betrokken buurt in beweging en nooit af.

In het werkboek staan verschillende manieren om samen te werken aan een betrokken buurt:

-  **Het organiseren van een warm welkom.**
-  **Zorgen voor echt contact.**
-  **Bouwen aan meer verbinding in de buurt.**
-  **Samenwerken met andere initiatieven en organisaties.**

Betrokken buurten maak je altijd samen én met een goede portie lol. Veel succes en bovenal plezier met het zijn, maken en blijven van een betrokken buurt!

