

Doe

mee

en doe

meer

samen

*Buurt  
Cirkel*

voor elkaar

Ervaringsverhalen van  
deelnemers en andere  
betrokkenen

**Buurtcirkel  
richt zich op de  
ontwikkeling  
van talenten,  
want iedereen  
is wel ergens  
goed in.**

**Deelnemers  
gaan vooruit in  
zelfvertrouwen en  
kunnen zichzelf  
hierdoor beter  
redden.**

# het verhaal van



Elly 10



Marcel 12



Maria 14



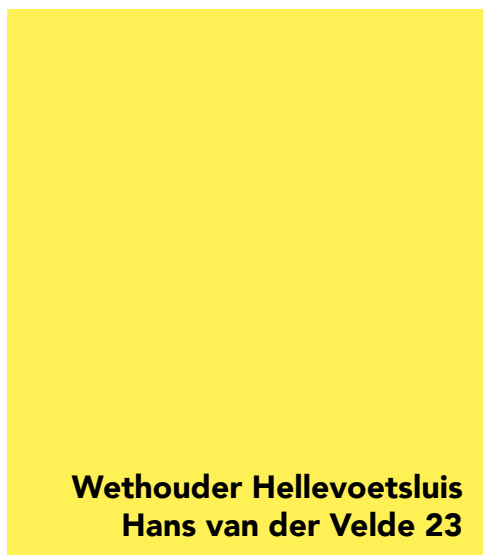
Rooi 16



Tanya 18



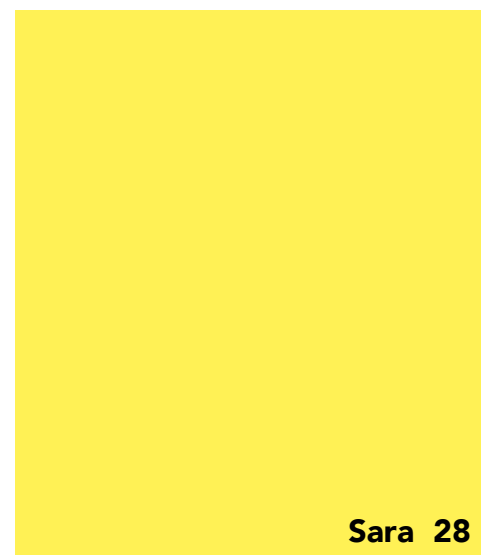
Michel 20



Wethouder Hellevoetsluis  
Hans van der Velde 23



Bets 26



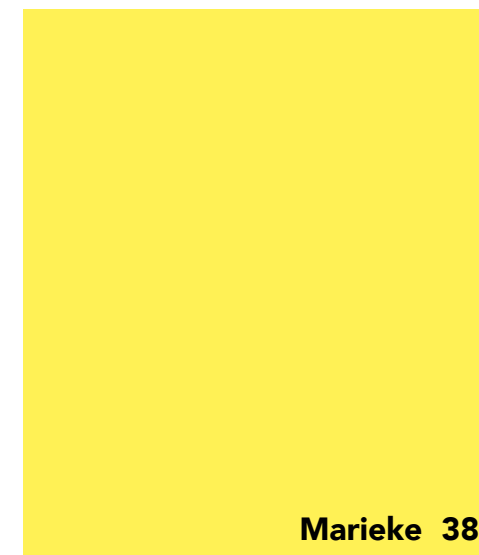
Sara 28



Christian 32



Roy 36



Marieke 38

Meer zelfvertrouwen, minder eenzaamheid, makkelijker contact leggen met anderen, meer energie en kwaliteit van leven. Het zijn maar een aantal resultaten van Buurtcirkel, een sociaal netwerk in de omgeving waar je woont. Voor mensen die een steun in de rug nodig hebben of willen werken aan hun ontwikkeling zonder daarvoor afhankelijk te zijn van een zorgprofessional.

Want in een Buurtcirkel ontmoet je gelijkgestemden, je ontwikkelt relaties waarin je gelijkwaardig bent aan elkaar. Iedere deelnemer heeft weliswaar zijn eigen verhaal, maar binnen de groep is er geen onderscheid. Naar elkaar luisteren, elkaar helpen, van elkaar leren en samen leuke dingen doen, maken dat je verder komt in het leven en met meer positiviteit de dag tegemoet gaat. Want je wordt weer gezien en gewaardeerd, je bent weer van betekenis. Ook buiten de Buurtcirkels om, is het effect zichtbaar. Deelnemers durven meer, zoals reizen met het openbaar vervoer of naar een afspraak gaan in het ziekenhuis. In sommige gevallen kunnen deelnemers hun professionele begeleiding helemaal loslaten.

Om de positieve effecten van Buurtcirkels voor de deelnemers zelf, kunnen we allang niet meer heen. De verhalen in deze uitgave zijn daarvan het bewijs. Verhalen uit regio Rotterdam, waar in 2013 de eerste Buurtcirkels werden opgericht, tot in Limburg en diep in Gelderland. En niet alleen deelnemers komen aan het woord. Ook de vrijwilligers, coaches, organisaties en zelfs een wethouder delen in deze bloemlezing hun ervaringen.

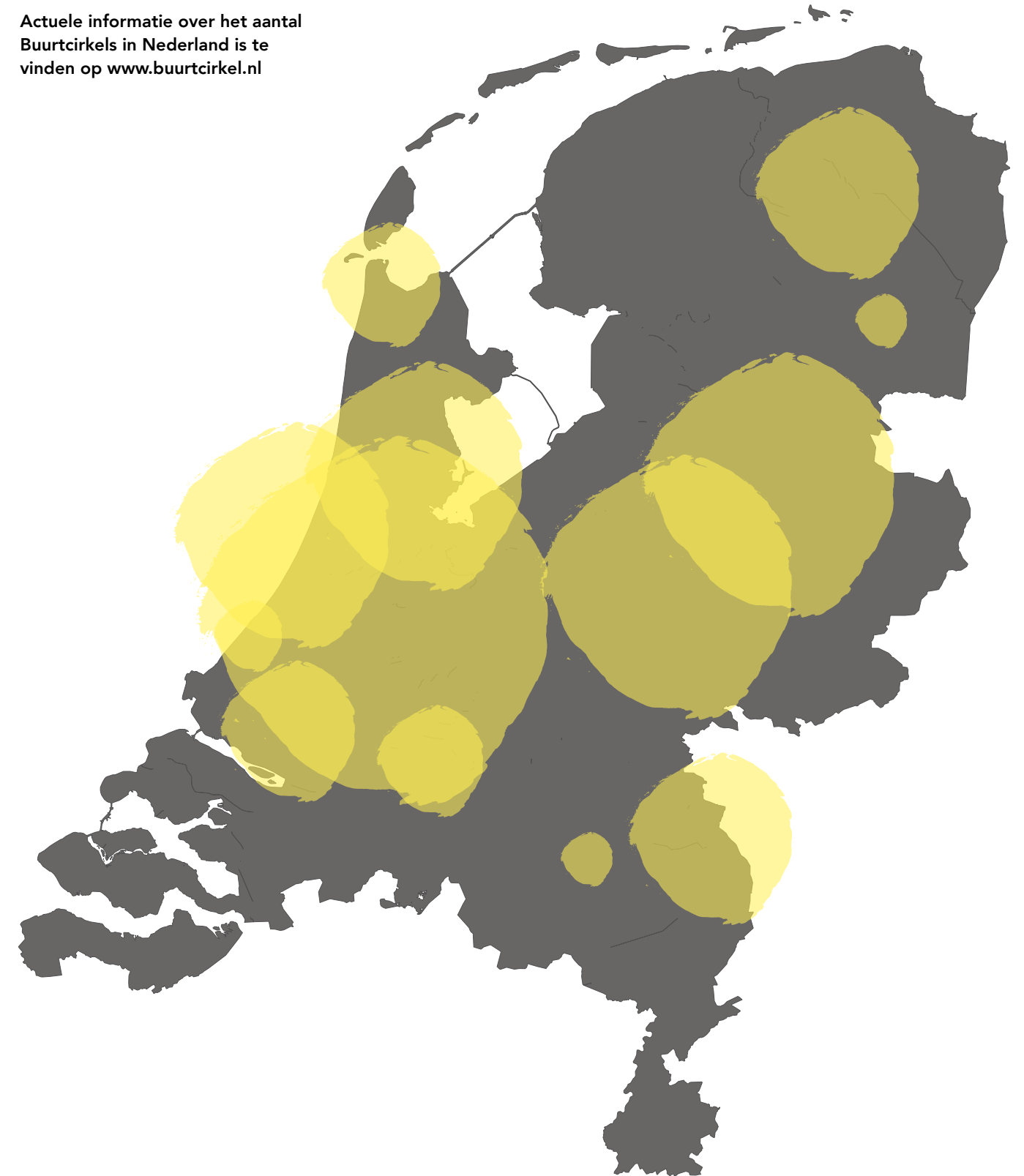
**Doe mee en doe meer samen! Dat is hun boodschap. Want iedereen telt mee en iedereen kan meedoen, ook als je daar een beetje hulp bij nodig hebt.**



# Wat is een Buurtcirkel?

Een Buurtcirkel bestaat uit 9-12 mensen die met elkaar in een buurt, wijk of omgeving wonen en allemaal een hulpvraag hebben, in de meest brede zin van het woord. Wekelijks ontmoeten de deelnemers elkaar op een vaste locatie. Iedereen in een Buurtcirkel helpt elkaar vanuit zijn eigen talenten en wordt daarbij ondersteund door een vrijwilliger en een professionele Buurtcirkelcoach, maar alleen wanneer dat nodig is. Samen naar de tandarts, boodschappen doen, een klus in huis, het zijn soms de kleine dingen waar je elkaar mee kunt helpen. Zo leer je hoe je zelfstandiger kunt leven binnen een veilige en betrouwbare omgeving.

Actuele informatie over het aantal Buurtcirkels in Nederland is te vinden op [www.buurtcirkel.nl](http://www.buurtcirkel.nl)



# Elly

**Elly Fuchs**  
Deelnemer Buurtcirkel 's Heerenberg

Elly is van origine Duitse en communiceren in het Nederlands vond ze best lastig. Wat haar ook weer onzeker maakte en beperkte in haar sociale contacten. Door de Buurtcirkel heeft ze meer zelfvertrouwen gekregen én mensen om haar heen die haar energie geven. 'Doordat ik me sterker voel, heb ik de stap gemaakt om vrijwilligerswerk te gaan doen.'

## Hoe ervaar jij jouw Buurtcirkel?

Ik vond het een hele stap om te gaan en voelde me onzeker. Ik werd heel hartelijk in de groep opgenomen. Al snel voelde het alsof ik er al jaren kwam. De sfeer is goed, iedereen hoort erbij, er is respect en waardering voor elkaar. Ik geniet van het samen zijn met zo'n fijne groep mensen, zeker ook nu mijn man overleden is.

## Wat is er bijzonder aan voor jou?

De Buurtcirkel heeft mij zoveel gebracht. Ik heb zelfvertrouwen gekregen en durf nu meer te praten met mensen. Dat geeft zo'n rust. Tegelijkertijd heb ik energie voor de hele week als ik bij de Buurtcirkel ben geweest! Doordat ik me sterker voel, heb ik de stap gemaakt om vrijwilligerswerk te gaan doen. Het maakt allemaal dat ik positiever in het leven sta. Ik heb nu minder professionele begeleiding nodig en heb zelfs mijn medicatie af kunnen bouwen.

## Wat vind jij het mooiste, beste en leukste aan jouw Buurtcirkel?

Het samen zijn, samen koken, samen eten en praten. We hebben een fijne band. Ik kan mijn zorgen delen, anderen tot steun zijn en we lachen ook veel.

## Wat wil je nog leren?

Ik ben van oorsprong Duitse en in de Buurtcirkel oefen ik met Nederlands praten.

## Wat zijn de specifieke dingen of activiteiten die jullie doen in de Buurtcirkel?

We komen elke woensdag samen bij één van ons thuis. Eén van de deelnemers heeft dan al de boodschappen gedaan. We koken en eten samen. Ook buiten de bijeenkomsten staan we voor elkaar klaar. Zo hebben de anderen mij geholpen met de tuin.

## Wat zou je nog willen toevoegen aan jouw Buurtcirkel?

Ik wil dat er nog meer mensen bij komen en het zou erg leuk zijn als er meer vrouwen bij komen.

**De Buurtcirkel heeft mij zoveel gebracht. Zelfvertrouwen, rust, positiviteit. Ik heb nu zelfs minder begeleiding en medicatie nodig.**

## Wat zou je tegen iemand zeggen waarom hij of zij absoluut deelnemer moet worden van een Buurtcirkel?

Dat het je zoveel positiefs kan brengen om bij de Buurtcirkel te gaan. Het brengt je nieuwe energie en het is fijn om met een groep mensen samen te zijn. Ieder heeft zijn eigen zorgen. Het luisterend oor, elkaar helpen en het samen gezellig eten of iets anders ondernemen kan je leven echt leuker maken!



**Door de Buurtcirkel sta ik positiever in het leven.**



**Marcel Sturru**  
Vrijwilliger Buurtcirkel  
's Heerenberg

## De eenzaamheid die ze hadden, kunnen ze hier loslaten.

Toen Marcel een aantal jaar geleden arbeidsongeschikt raakte, kon hij niet lang stilzitten en meldde zich als vrijwilliger bij Estinea en bij de Buurtcirkel. Dezelfde Buurtcirkel waar ook Elly deel van uit maakt.


'Bij ons in de Buurtcirkel zitten op dit moment allemaal alleenstaanden. Eerst was er ook nog de man van Elly, maar hij is vorig jaar overleden. Sommigen kwamen erbij omdat ze zich eenzaam voelden en aansluiting zochten. De eenzaamheid die ze hadden, kunnen ze hier loslaten.'

'Ik zie absoluut ontwikkeling bij de deelnemers. Ze durven elkaar meer om hulp te vragen, in de Buurtcirkel zelf maar ook daarbuiten. Dan zoeken ze elkaar gewoon op. De vragen variëren van een oude tv naar het stort brengen tot de tuin opknappen.'

'Maar ook emotionele gebeurtenissen worden gedeeld. Toen de man van Elly overleed, had dat een enorme impact op de groep. Iedereen was heel betrokken bij de situatie en zelf had ik intensief contact met haar. Het mooie is dat het de groep dichter bij elkaar heeft gebracht.'





A woman with blonde hair tied up, wearing a blue denim jacket and a patterned scarf, is sitting at a table and playing chess. She is smiling and looking towards the camera. The chessboard is in front of her, and she has her hands on the pieces. The background is slightly blurred, showing an indoor setting with a wooden chair and a plant.

Samen koken en eten. Veel is er niet voor nodig om het fijn te hebben met elkaar.

# Maria

**Maria Baltag**

*Deelnemer Buurtcirkel Nesselande, Rotterdam*

Maria had enorm behoefte om haar netwerk uit te breiden buiten het huis waar ze begeleid woont. De Buurtcirkel is daarin erg belangrijk voor haar. 'Een Buurtcirkel nodigt je uit om uit huis te komen', zegt Maria. 'Het is de manier waarop ik er ontvangen word, daar word ik echt blij van. Je hoort bij een groep terwijl iedereen je in je waarde laat. En je leert van anderen. Hoe mooi is dat!'

In haar Buurtcirkel delen ze lief en leed met elkaar. Ontspannen activiteiten en serieuze momenten wisselen elkaar af. En veel is er niet voor nodig om het fijn te hebben met elkaar. 'Samen koken en met weinig geld toch een gezonde maaltijd op tafel toveren. Waarbij iedereen mag doen wat hij leuk vindt en we houden rekening met ieders eetwensen. En samen eten natuurlijk. Met een lekker bakje koffie toe.'

Die boodschappen doen, dat is nog wel een uitdaging voor haar: bedenken wat je gaat eten, uitzoeken wat iedereen wil en mag, een lijstje maken en dan zorgen dat je geen boodschappen vergeet. Dit alles is voor Maria niet zo makkelijk maar wil ze wel heel graag leren. Ook leuk is dat ze nu weer oude hobby's heeft opgepakt zoals schaken en tafeltennis. Met quizen en spellen leert ze weer nieuwe dingen bij. Je hoeft er alleen maar voor open te staan, vindt ze. De Buurtcirkel zou wat meer deelnemers mogen hebben. Maria wil er graag over vertellen of workshops over geven. Wat ze dan zou zeggen? 'Als je mensen met een beperking wilt accepteren en van hen wilt leren, dan zijn wij heel schattig, lief en aardig en hopen we dat je bij ons wilt blijven.'

**Als je mensen met een beperking wilt accepteren en van hen wilt leren, kom dan naar onze Buurtcirkel.**



# Poel

**Roel Tichelaar**  
Vrijwilliger Buurtcirkel  
Wormerveer

Eerst was Roel deelnemer, nu is hij vrijwilliger in 'zijn' Buurtcirkel. Wat hij leerde, meer sociale contacten maken, daar helpt hij nu anderen mee. 'Ik had mijn doelen bereikt, maar wilde wel betrokken blijven.'

## **Wat is er bijzonder aan de Buurtcirkel voor jou?**

Ik vind het bijzonder hoe ik vrijwilliger geworden ben. Eerst was ik deelnemer, maar op een gegeven moment had ik mijn doelen bereikt. Toch wilde ik betrokken blijven, en zo ben ik vrijwilliger geworden. Ik zorg dat mensen met elkaar praten, dat ze elkaar weten te vinden. Als ik weet dat de een de krant wil en de ander heeft er een, dat dan zorg ik dat zij met elkaar in contact komen daarover. Die verbintenissen tussen mensen, dat vind ik mooi.

**Ik wil in mijn contacten meer de diepte in. Daarom heb ik gesprekken gehad met iemand in een gesloten inrichting. Om ervoor te zorgen dat hij zich niet alleen voelde.**

## **Wat zijn de specifieke dingen of activiteiten die jullie doen in de Buurtcirkel?**

We gaan wandelen, hebben een keer een tuin bij iemand opgehoogd, of we komen bij elkaar om te bbq'en.

## **Wat zou je nog willen leren?**

Door mijn autisme was het mijn doel om mijn sociale vaardigheden te ontwikkelen. Dat is gelukt. Maar ik zou ook graag diepere gesprekken willen voeren. Ik ben schoonmaker van beroep en dan gaat het toch vaak niet verder dan: hoe gaat het? Zo heb ik gesprekken gehad met iemand die in een gesloten inrichting zat. Ik ging met deze persoon praten om ervoor te zorgen dat hij zich niet alleen voelde.

## **Wat zou je tegen iemand zeggen waarom hij of zij absoluut deelnemer moet worden van een Buurtcirkel?**

Dat ligt helemaal aan de persoon en aan de situatie. Maar door de Buurtcirkel ben je in ieder geval minder afhankelijk van je persoonlijk begeleider. Ik hou niet van afhankelijk, ik wil dingen zelf doen en door de Buurtcirkel wordt de kring om je heen in ieder geval groter.



Door een  
Buurtcirkel  
ben je minder  
afhankelijk van  
je persoonlijk  
begeleider.





Een Buurtcirkel  
is niet zo eng  
als je denkt!

# Tanya

**Tanya**  
*Deelnemer Buurtcirkel Schollebaar,  
Capelle aan den IJssel*  
*Lid van het Buurtcirkel Promoteam*

Tanya is al heel wat jaren lid van Buurtcirkel Schollebaar. Als lid van het Buurtcirkel Promoteam reist ze daarnaast het hele land door om te vertellen over haar ervaringen. 'Waar wij komen, ontstaan nieuwe Buurtcirkels!'

## **Wat vind jij het leukste aan jouw Buurtcirkel?**

Vanaf dag één ben ik gevraagd om bij deze Buurtcirkel te komen, dat was in 2013. Wat ik leuk vind, is samen eten en kletsen over wat we allemaal mee-maken. Een aantal deelnemers in de groep vindt het echt leuk om te koken en boodschappen te doen. Ik ben daarvoor te laat thuis van mijn werk. We gaan ook wel eens samen naar de bioscoop of midgetgolfen. En we beheren zelf ons geld.

**Ik zou spreken voor een kleine groep maar er zaten zeker 500 mensen in de zaal. Daarna was ik wel trots op mijzelf.**

## **Je zit ook bij het Buurtcirkel Promoteam. Wat doe je precies?**

Dat doe ik ook al vanaf het begin. Ik ga dan naar andere plekken in Nederland om te vertellen over de Buurtcirkels. Naar Brabant, Venlo, Amersfoort, overal. Ik praat met begeleiders en bewoners en deel mijn ervaringen. Het verste weg ben ik geweest ergens bij de Duitse grens. Ik was gewoon twee uur onderweg. Daar vroeg iemand speciaal of ik wilde komen,

omdat ik zo goed kan vertellen. Zij kende mij van de landelijke bijeenkomsten en van cursussen. Heel leuk vind ik dat, maar het allerleukste vind ik dat waar wij geweest zijn, nieuwe buurtcirkels ontstaan. Toen Pameijer 90 jaar bestond heb ik op het podium gestaan. Ze hadden mij verteld dat ik maar voor een kleine groep hoefde te spreken maar er zaten zeker 500 mensen in de zaal. Ik was zó zenuwachtig. Maar uiteindelijk vind ik het wel knap van mijzelf dat ik het heb gedaan.

**De eerste keer naar een Buurtcirkel vond ik best eng maar dat is het niet. Neem een vertrouwd iemand mee en probeer het.**

**Wat zou je tegen iemand zeggen waarom hij of zij absoluut deelnemer moet worden van een Buurtcirkel?**

Het is niet zo eng als je denkt! Ik vond het zelf ook eng maar dat is het niet. Als je de eerste keer komt, neem een vertrouwd iemand mee en probeer het.



# Michel

**Michel van der Vlist**  
Deelnemer Buurtcirkel  
Nieuw Helvoet, Hellevoetsluis

Michel ervaart zijn Buurtcirkel als een echte, hechte vriendenclub, waar iedereen voor elkaar klaar staat en elkaar helpt waar mogelijk. 'Ik kan met hen praten over mijn problemen', zegt hij. 'Er wordt echt naar mij geluisterd.'

Michel voelt zich wel eens onzeker en eenzaam. Dat maakt sociale contacten lastig voor hem. Van zijn maatjes in de Buurtcirkel wil hij graag leren hoe dat moet, met mensen omgaan. Het mooiste vindt hij dat hij daar niet op wordt aangekeken. 'We zijn allemaal gelijk aan elkaar', licht hij toe. 'We hebben immers allemaal wel ons rugzakje in het leven.' Veroordeel mensen daarom niet, maar doe iets goeds voor je medemens, is zijn motto.

En dus koken ze gezellig samen in de Buurtcirkel of zien ze elkaar gewoon voor de gezelligheid. Er zitten nog ideeën te over in het vat om met elkaar te doen. En inmiddels is ook een tweede Buurtcirkel in oprichting. Zijn uitnodiging aan nieuwe deelnemers? 'Kom gezellig eens langs voor een kennismaking en voel je niet minder. We zijn allemaal gelijk!'

**Je hoeft je niet minder te voelen, want we zijn allemaal gelijk.**



**Ik leer van de andere deelnemers hoe ik beter met mensen om kan gaan.**

**Renato,**  
vrijwilliger Buurtcirkel Nieuw Helvoet, Hellevoetsluis

---

**Je ziet deelnemers  
letterlijk opbloeien  
in de Buurtcirkel.  
Ze maken zelf  
afspraken met  
andere deelnemers  
om iets te gaan  
ondernemen.**

# Hans

**Hans van der Velde**  
Wethouder Buurtcirkels in  
Hellevoetsluis

---

**De Buurtcirkels zijn niet  
meer weg te denken uit  
Hellevoetsluis.**

Wethouder Hans van der Velde 'brak in' bij een digitale samenkost van de Buurtcirkel in Hellevoetsluis. Voor hem en voor de deelnemers een aangename verrassing. We vroegen hem naar zijn ervaring met deze ontmoeting en zijn ideeën over de Buurtcirkels in het algemeen. 'Wat ik in het concept Buurtcirkels enorm waardeer, is dat zij aantoonbare resultaten behaalt.'

**Wat leuk dat u een digitaal verrassings-  
bezoek bracht aan de Buurtcirkel.  
Hoe kwam het zo?**

Ik heb veel telefonisch contact met de organisaties die - ieder op hun eigen fantastische manier - zorg, onderwijs, kinderopvang, begeleiding of ondersteuning bieden aan onze Hellevoetse inwoners. Inbellen bij de Buurtcirkel gaf mij de mogelijkheid bij de deelnemers uit eerste hand te horen hoe het met hen gaat.

**Hoe heeft u uw gesprek met de  
deelnemers ervaren?**

Bij het inbellen was ik in eerste instantie niet te horen. Dit leverde interessante gesprekken op tussen de deelnemers, zoals 'wie kent deze man?' en 'wat leuk, een nieuw gezicht!'. Toen het gesprek echt tot stand kwam, voelde het heel vertrouwd en voelde ik mij zeer welkom. Er was onderling veel ruimte en respect, met mooie en oprechte persoonlijke verhalen.

**Heeft u eerder fysieke bijeenkomsten  
van de Buurtcirkels bezocht?  
En zo ja, hoe was dat?**

Nee, daar was het nog niet van gekomen. Ik ken wel een aantal deelnemers van de Buurtcirkel omdat ik hen eerder op andere momenten in Hellevoetsluis heb ontmoet. Ik kijk wel uit naar een fysieke ontmoeting.

**Kwetsbaarheid hoort  
bij het dagelijks leven.  
Onnodig problematiseren  
en op mensen etiketten  
plakken zouden we  
moeten tegengaan.**

**Hoe waardeert u de Buurtcirkels in het  
algemeen?**

Wat ik in het concept van Buurtcirkels enorm waardeer, is dat zij aantoonbare resultaten behaalt in wat we in vaktermen 'ontzorgen' en 'normaliseren' noemen. Hiermee bedoel ik dat kwetsbaarheid lastig en ingewikkeld kan zijn, maar ook hoort bij het dagelijks leven. Onnodig problematiseren en op mensen etiketten plakken zouden we moeten tegengaan. In de veilige omgeving van de Buurtcirkel is dit een belangrijk uitgangspunt.



## Hoe ziet u de toekomst van de Buurtcirkels in Hellevoetsluis?

De Buurtcirkels voorzien nu al in een grote behoefte. Deze zijn dan ook niet meer uit Hellevoetsluis weg te denken.

## Wat zou u, vanuit uw rol als wethouder, nog willen doen voor de Buurtcirkels?

Uiteraard wil ik mijn uiterste best doen om de Buurtcirkels te behouden en waar nodig en mogelijk het aantal uitbreiden. Dit is met de beperkte financiën waarover Hellevoetsluis beschikt een grote opgave. Daarnaast wil ik van harte waar nodig de rol als ambassadeur voor de Buurtcirkels vervullen.

**Deelnemers krijgen niet alleen zelf steun, maar zijn soms ook de buddy die de rugzak van de ander overneemt.**

## Heeft u tips voor de Buurtcirkels? Wat moeten ze altijd blijven doen? En wat zouden ze mogen toevoegen volgens u?

Bij het Korps Mariniers waar ik heb gediend, staat je buddy klaar om je rugzak over te nemen of een helpende hand toe te steken wanneer het even te zwaar wordt. De Buurtcirkel vervult figuurlijk deze rol voor mensen die het af en toe in onze ingewikkelde maatschappij zwaar hebben. Het mooie is dat de deelnemers niet alleen zelf steun krijgen, maar op hun beurt ook de buddy zijn die af en toe die rugzak van de ander overneemt. Houd deze teamgeest vooral vast. Ik heb gezien en gehoord, dat het elkaar ondersteunen in de Buurtcirkels op veel verschillende manieren vorm krijgt. Er zit heel veel creativiteit en kracht bij de deelnemers zelf. Blijf hier gebruik van maken.

### In het nieuws

**Nooit meer eenzaam zijn en wekelijks een beetje gezelligheid. Dat voorkomt een hoop stress en uiteindelijk ziekte**

*Leidsch Dagblad*

**Goed voorbeeld: Buurtcirkel als preventiemiddel voor de GGZ-doelgroep**

*Gemeente.nu*





# Bets

**Bets Radzynski**  
Deelnemer Buurtcirkel voor  
ouderen in Ridderkerk

Bets is vanaf het begin aangesloten bij de Buurtcirkel voor ouderen en wordt binnenkort 89 jaar. Een mooie leeftijd, maar helaas betekent dit wel dat ze al veel mensen om zich heen heeft verloren. 'Je moet bezig blijven en elkaar ontmoeten, anders ga je vereenzamen.'

## Hoe ervaar jij jouw Buurtcirkel?

Ik ben eigenlijk altijd alleen en heb maar één zoon. Zowel hij als mijn schoondochter werken allebei, dus ik zie ze niet zo vaak. Daarom zou ik de Buurtcirkel echt niet meer willen missen. Het bij elkaar komen, het delen van verhalen, zowel positief als negatief, en voor elkaar klaar staan, dat vind ik heel fijn.

## Wat is er bijzonder aan voor jou?

Elkaar opzoeken en er voor elkaar zijn. Dat vind ik bijzonder. Zo was er recent een vrouw die aan haar arm geholpen was. Zij is ook maar alleen, dus hebben we met de Buurtcirkel voor haar gekookt en haar regelmatig opgezocht. Maar ook als je bijvoorbeeld een griepje krijgt, kan je door een ander een boodschap laten halen. Zo vang je elkaar op.

## Wat vind jij het mooiste, beste en leukste aan jouw Buurtcirkel?

Wat ik erg fijn vind, is onze belcirkel. Iedere ochtend word ik om kwart over negen gebeld door onze vrijwilliger. Zij vraagt dan onder andere hoe het gaat. Vervolgens bel ik een van de deelnemers en die belt dan weer de volgende enzovoorts. Zo'n vast begin van de dag vind ik prettig. Daarnaast zijn wij als Buurtcirkel ook onderdeel van het ontmoetingsplein van verzorgingstehuis Aafje Reyerheem. Hier wordt veel georganiseerd zoals modeshows, bingo en andere spelletjes. Er is genoeg te doen. Zo heb ik laatst schoenen gekocht tijdens zo'n modeshow. Lekker makkelijk, want het is dichtbij.

## Wat zijn de specifieke dingen of activiteiten die jullie doen in de Buurtcirkel?

Eens per twee weken komen we bij elkaar in Reyerheem. Ik hoef dan alleen maar het parkje tegenover mijn flat door te lopen en dan ben ik er. Daarnaast is er ook eens in de twee weken een inloopmoment in het nabijgelegen schooltje. Tijdens deze ontmoetingen drinken we koffie of thee met elkaar en maken we een praatje. We gaan er ook wel eens op uit. Zo zijn we onlangs naar de Bloemenjungle geweest en een keer wezen varen op de Maas.

## Doe het gewoon en heb het naar je zin.

## Wat zou je nog willen toevoegen aan jouw Buurtcirkel?

Ik heb eigenlijk geen aanvullende wensen. Iedereen doet zijn best en je wordt op tijd over van alles geïnformeerd. Door Buurtcirkel ben ik ook aan mijn handwerkclub gekomen. Op donderdagmorgen komen we samen. Zo moet je het zelf een beetje opzoeken en organiseren.

## Wat zou je tegen iemand zeggen waarom hij of zij absoluut deelnemer moet worden van een Buurtcirkel?

Dan zou ik zeggen dat ze het gewoon eens moeten proberen. Doe het gewoon en heb het naar je zin. Niet iedereen ziet het zitten, die mensen heb je ook. Maar alleen thuis zitten, daar kan ik mij niets bij voorstellen.



Ik zou het  
echt niet meer  
willen missen.



# Sara

**Sara**  
Deelnemer Buurtcirkel Amsterdam  
Oud-Noord\*

Sara houdt van haar Buurtcirkel. Het is er gezellig, ze heeft leuke, nieuwe plekken ontdekt in de stad en ze heeft er een vriendin aan overgehouden. 'Haar zal ik nooit laten vallen', vertelt ze.

Ze voelde zich wel eens eenzaam maar door de Buurtcirkel hoeft dat niet meer. Bij elkaar komen, koffie drinken, een praatje maken en elkaar steunen, dat helpt haar echt. En meer hoeft het ook niet te zijn. 'Het contact', zegt Sara, 'en dat onderhouden onder het genot van een koffie, vind ik echt het fijnste.'

Ze zou er graag nog wat meer vriendschappen aan over willen houden. En ze wil weer verder met haar talent voor naaien. Dat laatste, naai- en verstelwerk, doet ze nu ook voor een van de collega-deelnemers. Iemand's tuin opknappen, gebeurt ook wel eens. Iedere maand gaan ze samen eten bij de Verbroederij, eettent en stadsstrand ineen, aan het IJ.

Wat haar betreft mogen nog meer mensen aansluiten uit Oud-Noord. Waarom? Simpel, omdat het zo gezellig is.

\* Omdat de geïnterviewde anoniem wil blijven, is de naam Sara gefingeerd.

**Ik hoef mij  
nu niet meer  
eenzaam te  
voelen.**

**Lovely Rita,**  
vrijwilliger Buurtcirkel Oost-Transvaal Amsterdam

**Mensen hebben  
behoefte aan samen  
komen, het werkt!  
Daarom vind ik  
Buurtcirkels echt  
geweldig, ik hoop  
dat ik dit nog lang  
mag doen.**

In een  
Buurtcirkel  
leer je hoe je  
zelfstandiger kunt  
worden op het  
gebied van wonen,  
werken, leren en  
het aangaan van  
sociale contacten.

# Coaches aan het woord

## Eveline

**Eveline van Pelt**  
Buurtcirkelcoach Prinsenland,  
Rotterdam, en Schollebaar,  
Capelle aan den IJssel

Waar ik eerst wekelijks  
aanwezig was, is dat nu  
nog maar een keer per  
maand.

'Bij alle Buurtcirkels waar ik als coach bij betrokken ben, merk ik dat ik minder aanwezig hoef te zijn om mensen met elkaar te verbinden of activiteiten aan te zwengelen. Ze weten elkaar zelf te vinden en ondernemen dingen samen op eigen initiatief. Waar ik eerst wekelijks aanwezig was, is dat nu bij een van de Buurtcirkels nog maar een keer per maand.'

## Dennis

**Dennis Horstman-Maassen**  
Buurtcirkelcoach Regio  
Arnhem Zuid

Je ziet duidelijk  
voortgang. En, heel  
belangrijk, deelnemers  
durven het aan om  
zonder begeleiding  
door te gaan.

'In Arnhem hebben we zes Buurtcirkels en je ziet duidelijk voortgang in de ontwikkeling van deelnemers. Wat je ziet is dat deelnemers vaker zelf dingen oplossen, ook bij een terugval. Dat ze de overstap maken naar vrijwilligerswerk of zelfs naar een betaalde baan. Weer een relatie aangaan. En heel belangrijk: ze durven het aan om zonder begeleiding door te gaan. Belangrijk effect is dat deelnemers elkaar inspireren, onder het mom: als diegene het kan, kan ik het ook! Een aantal deelnemers stroomt door naar het eigen netwerk en neemt dus afscheid van de Buurtcirkel.'



# Christian

**Christian Lensveld**

Vrijwilliger Buurtcirkel Prinsenland,  
Rotterdam

Christian is vrijwilliger bij de Buurtcirkel die hij heeft helpen oprichten. Eerder was hij deelnemer van een andere Buurtcirkel maar hij wist al snel dat hij meer wilde betekenen voor anderen. Tegelijkertijd leert hij ook weer van de deelnemers. 'De Buurtcirkel is een fijne manier om je netwerk uit te breiden en meer zelfvertrouwen te krijgen.'

## Hoe ervaar jij jouw Buurtcirkel?

Een hechte groep van heel verschillende mensen, in allerlei leeftijden en met andere karakters.

**Ik help graag mensen de goede richting op door vragen te stellen. Dan kunnen ze zelf met een oplossing komen.**

## Hoe ben je bij de Buurtcirkel terecht gekomen?

Ik ben begonnen als deelnemer, toen nog bij een andere Buurtcirkel. Maar ik merkte al snel dat ik meer wilde betekenen, ook voor de andere deelnemers. Het was het jaar waarin ik mijn vrouw Nathalie leerde kennen, zij helpt mij nu veel in mijn werk als vrijwilliger. Door haar ben ik nog meer gegroeid in mijn ontwikkeling. Een nieuwe Buurtcirkel was net in oprichting, en sindsdien ben ik daar vrijwilliger.

## Wat vind jij het mooiste aan jouw Buurtcirkel?

Om iets te kunnen betekenen voor anderen. Wat ik vind, is niet belangrijk. Wat de anderen willen, wel. En ik leer ook weer van hen.

## Wat zijn de specifieke dingen of activiteiten die jullie doen in de Buurtcirkel?

We hebben standaard iedere maandag een bijeenkomst. Een keer per maand koken we samen. Wat we graag nog willen is een keer iets organiseren voor de wijk, een leuke avond waarop mensen elkaar kunnen ontmoeten en samen iets kunnen doen.

## Wat zou je nog willen leren?

Wat ik graag doe, is mensen de goede richting op helpen zonder dat je ze het gevoel geeft dat ze onder druk worden gezet. Dat ze het zelf doen. Daar wil ik nog verder in komen. Hoe ik dat nu doe? Door niet te zeggen 'doe dit' of 'doe dat' maar door vragen te stellen. Dan kunnen ze zelf nadenken en met een antwoord of oplossing komen.

## Wat zou je tegen iemand zeggen waarom hij of zij absoluut deelnemer moet worden van een Buurtcirkel?

Met een Buurtcirkel heb je meer mensen om je heen dan alleen je begeleiding. Het is een fijne manier om je netwerk uit te breiden en meer zelfvertrouwen te krijgen. Zodat je op den duur je begeleiding los kan laten. De één lukt dat sneller dan de ander, maar stapje voor stapje is ook goed.



Als Buurtcirkel willen we graag een keer iets organiseren voor de wijk, dat mensen elkaar kunnen ontmoeten en samen iets kunnen doen.

In het nieuws

**Buurtcirkel Hellevoetsluis is een succes: professionele begeleiding is niet meer nodig als je elkaar helpt. Hier is iedereen gelijk**

*Algemeen Dagblad Rotterdam*

**College Venray geeft vervolg aan Buurtcirkels na geslaagde pilot**

*De Limburger*

**Buurtcirkel biedt ondersteuning en gezelligheid in de buurt”**

*Platform 31*

# Mirjam

**Mirjam Velthuisen- van Kampen**  
 Buurtcirkelcoach Nessellande en  
 Prins Alexander, Rotterdam

**Een aantal deelnemers wil zelf de regie hebben over de Buurtcirkel. Ze regelen dingen zelf, waardoor ze zelfstandiger worden.**

‘Buurtcirkel Nessellande bestaat anderhalf jaar. Het eerste half jaar hebben de deelnemers elkaar leren kennen en hadden ze deze tijd nodig om een groep te vormen. Vanaf dat eerste half jaar heb ik bij iedereen op allerlei vlakken vooruitgang gezien. Soms maar klein, maar het is er wel.’

‘Voor een aantal deelnemers is het belangrijk om zelf te mogen bepalen wat ze doen en de regie te hebben over hun eigen Buurtcirkel. Ze zoeken dingen uit en regelen het vervolgens zelf, waardoor ze zelfstandiger worden. Allemaal ervaren ze vriendschap en voelen ze zich gewaardeerd, waardoor ze groeien, meer durven en daardoor meer doen.’

# Esther

**Esther Riemersma**  
 Trainer Buurtcirkelcoaches en  
 Buurtcirkelcoach Schiebroek,  
 Rotterdam en Schollebaar,  
 Capelle aan den IJssel

**Als coach gaat het niet alleen om wat je doet, maar vooral om wat je niet doet.**

Bij de trainingen voor Buurtcirkelcoaches geven we altijd mee: het gaat niet alleen om wat je doet, maar vooral om wat je niet doet. Je wilt de mensen in de Buurtcirkel zelf aan zet laten zijn. Juist de groep de ruimte geven om zelf dingen op te pakken of met een oplossing te komen, dáár zit de sleutel. Uiteindelijk moeten de coaches degenen zijn die het laatst worden gebeld.





Als ik iets organiseer, betrek ik daar andere deelnemers bij zodat zij dat ook leren. De ene keer lukt dat beter dan de andere.

# Roy

**Roy van den Band**  
deelnemer Buurtcirkel Prinsenland,  
Rotterdam

Elkaar vertrouwen en een goede sfeer, dat vindt Roy belangrijk in zijn Buurtcirkel. Zelf is hij deelnemer maar ook een beetje vrijwilliger. Hij organiseert uitjes, betreft daar andere deelnemers bij en helpt hen met vragen. 'Ik kan mijzelf best goed redden, ik vind het nu vooral leuk er voor anderen te zijn.'

## Wat vind jij het mooiste aan jouw Buurtcirkel?

We hebben een leuke groep, iedereen kan het goed met elkaar vinden en we kunnen met elkaar lachen. Er heerst een goede sfeer onderling, en dat vind ik eigenlijk het belangrijkste. Dat de sfeer goed is en we elkaar kunnen vertrouwen.

## Wat gaat nu beter voor jou nu je neemt aan een Buurtcirkel?

Ik ben een stuk zelfstandiger geworden. Ik zeg niet dat ik nu alles kan, maar ik vind het nu vooral leuk om er voor anderen te zijn.

## Waar help je andere deelnemers mee?

Ik organiseer uitjes en soms betrek ik daar een andere deelnemer bij zodat zij ook leren hoe je dat doet. Dan gaan we plannen en kijken we wat het kost. De ene keer lukt dat beter dan de andere keer. Ik help sommige deelnemers ook met hun administratie. Of gewoon met allerlei vragen die ze hebben.

## Wat zou je nog willen leren?

Ik ben aardig goed op weg, al zeg ik het zelf. Ik weet nog niet precies hoe lang ik hiermee door ga. Achter de schermen ben ik namelijk meer dan een deelnemer en ik zit ook als vrijwilliger bij het Promoteam van de Buurtcirkels. Dat is soms wel eens lastig. Dan zit ik op een info-avond en heb ik eigenlijk twee rollen.

## Wat zou je tegen iemand zeggen waarom hij of zij absoluut deelnemer moet worden van een Buurtcirkel?

Het is gewoon leuk. Je kunt er fijne contacten opbouwen, dingen mee ondernemen. En als je ergens bang voor bent, is er altijd iemand die je een hand kan geven.

**Eveline van Pelt**  
Buurtcirkelcoach Prinsenland,  
Rotterdam en Schollevaar,  
Capelle aan den IJssel

**Ik denk dat hij binnen een jaar zelfstandig zal wonen en volledig op eigen benen staat.**

Roy was jong toen hij bij de Buurtcirkel kwam. In het begin was hij nog erg afhankelijk van zijn vader en zijn persoonlijke begeleiding. Inmiddels heeft hij geleerd zijn vader meer los te laten en heeft hij minder ondersteuning nodig, ook van mij. Ik denk dat hij binnen een jaar zelfstandig zal wonen en volledig op eigen benen staat.

# Marieke

**Marieke**  
vrijwilliger Buurtcirkel Venlo\*

Ze was jong en zelfverzekerd, stond temperamentvol in het leven en had alles waar ze ooit van droomde. Tot die bewuste zaterdag, twintig jaar geleden, waarop Marieke slachtoffer werd van een overval. In een oogwenk veranderde haar hele leven, met ingrijpende gevolgen. Door intensieve hulp en therapie leerde ze dit trauma te verwerken. Met de eerste Buurtcirkel in Venlo houdt ze haar leven op de rit én wil ze als vrijwilliger aan anderen doorgeven wat zij geleerd heeft. 'Hier zien ze mij als Marieke en niet als een vrouw met PTSS.'

## Een lange weg

Aanvankelijk wilde ze zich niet laten kennen. Niemand maakt mij klein, dacht ze. Maar toen ze de maandag na de overval weer aan het werk wilde, kon ze geen stap over de drempel zetten. Angst was vanaf dat moment haar vaste metgezel en uiteindelijk kreeg Marieke de diagnose PTSS (posttraumatisch stress syndroom). Een lange periode van herstel volgde. Met hulp van haar omgeving, slachtofferhulp en therapie lukte het om stappen te zetten.

**Ik word gezien door de andere deelnemers en de coaches. Ik ervaar dat ik er mag zijn en geen masker hoeft op te zetten.**

**Het laat je voelen dat je niet alleen bent, zodat je weer met plezier opstaat en aan de dag begint. Dat is toch prachtig**

## Doorgeven

Marieke gelooft in de kracht van Buurtcirkels. 'Ik word gezien door de andere deelnemers en de coaches. Ik ervaar dat ik er mag zijn en geen masker hoeft op te zetten.' De weg naar herstel was zwaar maar Marieke is vooral dankbaar voor alles wat ze heeft geleerd. Als vrijwilliger wil ze in de Buurtcirkel doorgeven wat ze heeft geleerd en de deelnemers laten zien dat het mogelijk is om een uitzichtloze situatie achter zich te laten. 'De Buurtcirkel is een klein, veilig netwerk van mensen die elk een eigen verhaal te vertellen hebben. Als ik me veilig kan voelen, dan kunnen zij dat ook!' Ondertussen helpt de Buurtcirkel haar ook met het accepteren en bewust worden van haar eigen proces. Ze herkent de struikelblokken die ze zelf heeft gehad. Anderen hierbij helpen, geeft haar meer houvast voor zichzelf.

## Een hand reiken

Dat deelnemers zich veilig voelen komt volgens haar omdat er veel respect en liefde is in de groep. Deelnemers mogen zijn wie ze zijn, ongeacht hun verleden. 'Eenzaamheid is vaak een gedeelde factor maar in de Buurtcirkel ben je er voor elkaar. Het laat je voelen dat je niet alleen bent, zodat je weer met plezier opstaat en aan de dag begint. Dat is toch prachtig!'

**Eerst komen nieuwe deelnemers nog wat verlegen en bang binnen maar al snel groeit het zelfvertrouwen.**

## Elkaar verder helpen

Het is mooi om het verschil te zien tussen hoe mensen binnenkomen en hoe ze een paar weken later al stappen gezet hebben. Eerst nog wat verlegen en bang, maar al snel met meer zelfvertrouwen. Voorwaarde in de Buurtcirkel is wel dat je jezelf en een ander verder wilt helpen. Want iedereen is ergens goed in en heeft onontdekte talenten, is Marieke's stelling.

\* Omdat de geïnterviewde anoniem wil blijven, is de naam Marieke gefingeerd.

## In het nieuws

**Samen leuke dingen doen. Elkaar helpen. Veel Hagenaars doen hiervoor een beroep op buurtgenoten. Deze steun ontbreekt vaak voor mensen met een psychische aandoening. Maar nu is er de Buurtcirkel.**

*De Posthoorn Den Haag*

**De Buurtcirkel is goud waard"**

*Ridderkerks Dagblad*



# Organisaties aan het woord

Door de samenwerking vanuit +Vijf met tientallen organisaties verspreid door Nederland is Buurtcirkel uitgegroeid tot een landelijk initiatief. Deze organisaties worden onder andere door middel van coaching en training begeleid bij het opzetten en onderhouden van het Buurtcirkel netwerk. Zo wordt iedere Buurtcirkelcoach toegerust met verschillende methodieken zoals kwartiermaken, sociale rolversterking en de ABCD-methode. Afhankelijk van de specifieke hulpvraag worden deze methodes ingezet om deelnemers zo veel mogelijk in hun kracht te zetten en weer onderdeel te laten zijn van de samenleving.

## Wilma

**Wilma van der West,**  
*RIBW Arnhem en Veluwe Vallei*

'Het starten van Buurtcirkels bij RIBW AVV heeft deelnemers gestimuleerd om versneld en duurzaam de stap te zetten van beschermd wonen naar zelfstandig wonen. Het vergroot de samenredzaamheid en er ontstaat een informele steunstructuur die het mogelijk maakt om zelfstandig te wonen en te participeren. De Buurtcirkels hebben een bijdrage geleverd aan de afbouw van de beschermd wonen plaatsen binnen de RIBW AVV.'

## Simona

**Simona Benedictus,**  
*Cosis*

'Wij zien bij Cosis dat de kwaliteit van leven van de deelnemers daadwerkelijk verhoogd wordt. De deelnemers - zowel wijkbewoners als cliënten - ondersteunen elkaar bij praktische zaken, maar ook mentaal. Ze hebben vaak een klein netwerk, maar ervaren nu de belangstelling voor elkaar, iets wat men soms in persoonlijke kringen jaren gemist heeft. Zo kreeg een deelnemer drie telefoontjes na een operatie, wat hem erg ontroerde.

De Buurtcirkels komen samen in de wijkcentra en leggen daarmee meteen verbinding met wat hier al gebeurt. Een van de deelnemers helpt bijvoorbeeld inmiddels de wijkbeheerder en vrijwilligers met het groenonderhoud. Mooie voorbeelden die laten zien wat de kracht van Buurtcirkel is!

Ze hebben vaak een klein netwerk, maar ervaren nu de belangstelling voor elkaar, iets wat men soms in persoonlijke kringen jaren gemist heeft.

## Annelies

**Annelies Christiani,**  
*Cordaan*

'In Amsterdam is Buurtcirkel een samenwerking tussen vier grote zorgorganisaties HVO-Querido, PerMens, het Leger des Heils en Cordaan. Het mooie hiervan is dat we uiteindelijk kunnen werken naar een stedelijke dekking, zodat al onze deelnemers de kans hebben zich bij een Buurtcirkel aan te sluiten. Met Buurtcirkel willen wij de beweging naar de buurt faciliteren, wij gunnen immers al onze deelnemers fijne en gelijkwaardige contacten in de buurt waarin zij wonen. Het is vooral hartverwarmend om te zien dat Buurtcirkel iets is waar mensen trots op zijn, steun door ervaren en dat dit weer leidt tot meer zelfvertrouwen. Het gevoel onderdeel te zijn van een sociale beweging is erg waardevol gebleken!'

## Maud

**Maud Engels,**  
*Gemeente Venray*

Wanneer iemand eenzaam is en weinig sociale contacten heeft, kan de stap om naar buiten te gaan heel groot zijn. Buurtcirkel kan hierbij helpen. Deelnemers ontmoeten anderen die in een soortgelijke situatie zitten en doen samen leuke dingen. In Venray zijn nu vier Buurtcirkels, waarvan er twee al bijna vier jaar actief zijn en waarin de deelnemers al ontzettend mooie persoonlijke mijlpalen hebben behaald. Iedereen heeft zijn eigen verhaal en inbreng binnen de Buurtcirkel. Het gevoel van erbij horen verandert en zoals één van onze deelnemers treffend zei: "Ik voel me nu weer iemand, dat heb ik een hele lange tijd niet gehad".

## Marie Louise

**Marie Louise van Hall,**  
*Odion*

'Ieder mens heeft behoefte aan verbinding, relaties en een betekenisvol leven. Odion creëert kansen zodat iedereen aanwezig kan zijn in de maatschappij, kan meedoen en zich ontwikkelen.' Dit staat in het Kompas van de organisatie en daar sluit Buurtcirkel op aan. Een deelnemer van Buurtcirkel gaf aan: 'Vroeger voelde ik mij meer toeschouwer, iemand die aan de zijlijn stond. Met de groep durf ik nu meer te vragen en mensen uit te nodigen.' Dergelijke ontwikkelingen zijn voor Odion reden om het aantal Buurtcirkels in Zaandam uit te breiden.

**Buurtcirkel  
voorkomt  
eenzaamheid  
en bevordert  
het langer  
thuis wonen.**

## **Colofon**

**Copyright** @2020 Pameijer  
**Redactie** Adrienne Peters en Marlies den Hartogh, +Vijf  
**Vormgeving** Mosterd & Co  
**Fotografie** Nicoline Rodenburg



Buurtcirkel is een initiatief van Pameijer en +Vijf en is geïnspireerd op de Engelse Community Supported Networks van Keyring, een organisatie die mensen met een kwetsbaarheid helpt zelfstandig(er) te wonen. Sinds de start in de regio Rotterdam in 2013 is het initiatief uitgegroeid tot een netwerk van Buurtcirkels verspreid door heel Nederland. Door de lokale samenwerking met tientallen gemeenten en organisaties draagt Buurtcirkel bij aan een samenleving die ruimte en kansen biedt aan iedereen. Inclusief dus!

## Meer weten?

Of je nu zelf interesse hebt in deelname of werkt bij een gemeente of organisatie en meer wilt weten over het opzetten van een Buurtcirkel, kijk op [buurtcirkel.nl](http://buurtcirkel.nl) voor meer informatie.

Pameijer / +Vijf



stap  
verder  
pameijer