Gezonde marke

Samenwerken aan een vitaal Drenthe

# Workshop: Hoe bouw ik een netwerk op?

## Betrokken raken in je eigen buurt

**Daphne Wiebing, procesondersteuner gemeenschapskracht**
**Coördinator Platform Pouwer, De Stem van Ouderen**
**Regio-ondersteuner Nederland Zorgt Voor Elkaar, Noord-Nederland**
**Daphne.wiebing@nlzve.nl | 06-40558614 |www.nlzve.nl**

# Waarom zo belangrijk (in deze tijd)?

We willen of zijn genoodzaakt om zelfstandig thuis te wonen

Als inwoner vaker alleen, groter beroep op je netwerk

Met pensioen valt voor sommigen een deel van je netwerk weg

De kracht van een goed netwerk garandeert omzien naar elkaar

Samen redzaam: We hebben anderen nodig

*Samen ouder worden – niemand hoeft er alleen voor te staan.*

# Een netwerk Waar draait het om?

Duurzame verbindingen, ontmoeting, oprechte interesse

Onderling sterk vertrouwen (en veiligheid) opbouwen

Gelijkgestemden: vinden van een gezamenlijk doel

Wederkerigheidsprincipe (geven en ontvangen)

Groepsdichtheid, ‘anders denkenden’, uit je comfortzone stappen

Structuur aanbrengen: vaste koffieochtend, besloten app-groep

## Fase 1. Ontmoeten

- Laagdrempelig contact
- Nieuwsgierigheid
- Kleine gesprekken
- Herkenning
- Gedeelde context (buurt, hobby, levensfase)

## Fase 2. Vertrouwen

- Regelmaat
- Kleine beloftes nakomen
- Kwetsbaarheid tonen zonder drama
- Respect voor grenzen
- Gedeelde ervaringen (ook tegenslag)

## Fase 3. Zingeving

- Betekenis geven aan contact
- Gedeelde waarden
- Iets bijdragen
- ‘Er toe doen’ voor een ander
- Verhalen delen over wat ertoe doet in het leven

## Fase 4. Omzien naar elkaar

- Proactief signaleren en checken bij elkaar
- Hulp aanbieden zonder opdringerigheid
- Samen oplossen
- Zorg dragen zonder betutteling
- Wederkerigheid
- Optioneel: structuur aanbrengen (buurtcirkel)

# ONTMOETING

1. Wat zou er morgen gebeuren als je geen nieuwe mensen meer ontmoet?

2. Wat is een kleine, veilige plek waar jij makkelijk een praatje maakt? Wat maakt deze plek anders als andere plekken?



# VERTROUWEN

1. Welke kleine breuk in vertrouwen heeft jou voorzichtig gemaakt?

2. Welk klein gebaar van een ander maakte dat jij je op je gemak voelde? Hoe zag dat eruit?



# ZINGEVING

1. Wanneer voelde jij je voor het laatst echt nodig voor een ander?

2. Wanneer had je het gevoel: Hier doe ik ertoe? Wat gebeurde er?



# OMZIEN

1. Wie zorgt er eigenlijk voor jou, zonder dat jij erom vraagt?

2. Wie in jou omgeving merkt het als je er even niet bent? Hoe weet je dat?



# Kennismakingsvragen

- **In duo’s of drietallen uitwisselen (3 minuten)**
- **Wat is voor jou belangrijk bij het opbouwen van een netwerk?**
- **Noem 1 persoon in je omgeving voor wie een sterk netwerk het verschil heeft gemaakt (of dit juist heeft gemist).**
- **Welke principes hebben bij deze persoon gewerkt, wat heeft extra aandacht nodig?**



# Drie brillen

- **Voor jou die persoonlijk een sterker netwerk wil opbouwen.**
- **Voor dorps- (wijk of buurt)initiatieven die netwerkopbouw (zoals omzien naar elkaar) willen versterken.**
- **Voor professionals die hierin een ondersteunende rol hebben.**






# Werkvorm 1: Persoonlijk netwerk opbouwen



Teken een cirkel met jezelf in het midden

Daaromheen teken je cirkels met vage bekenden, vrienden etc.

Noteer in elke laag de mensen op wie je kunt rekenen

Denk aan: praktisch, emotioneel, gezellig, advies etc.

Analyseer: Welke relaties wil je verdiepen? Wat ontbreekt?

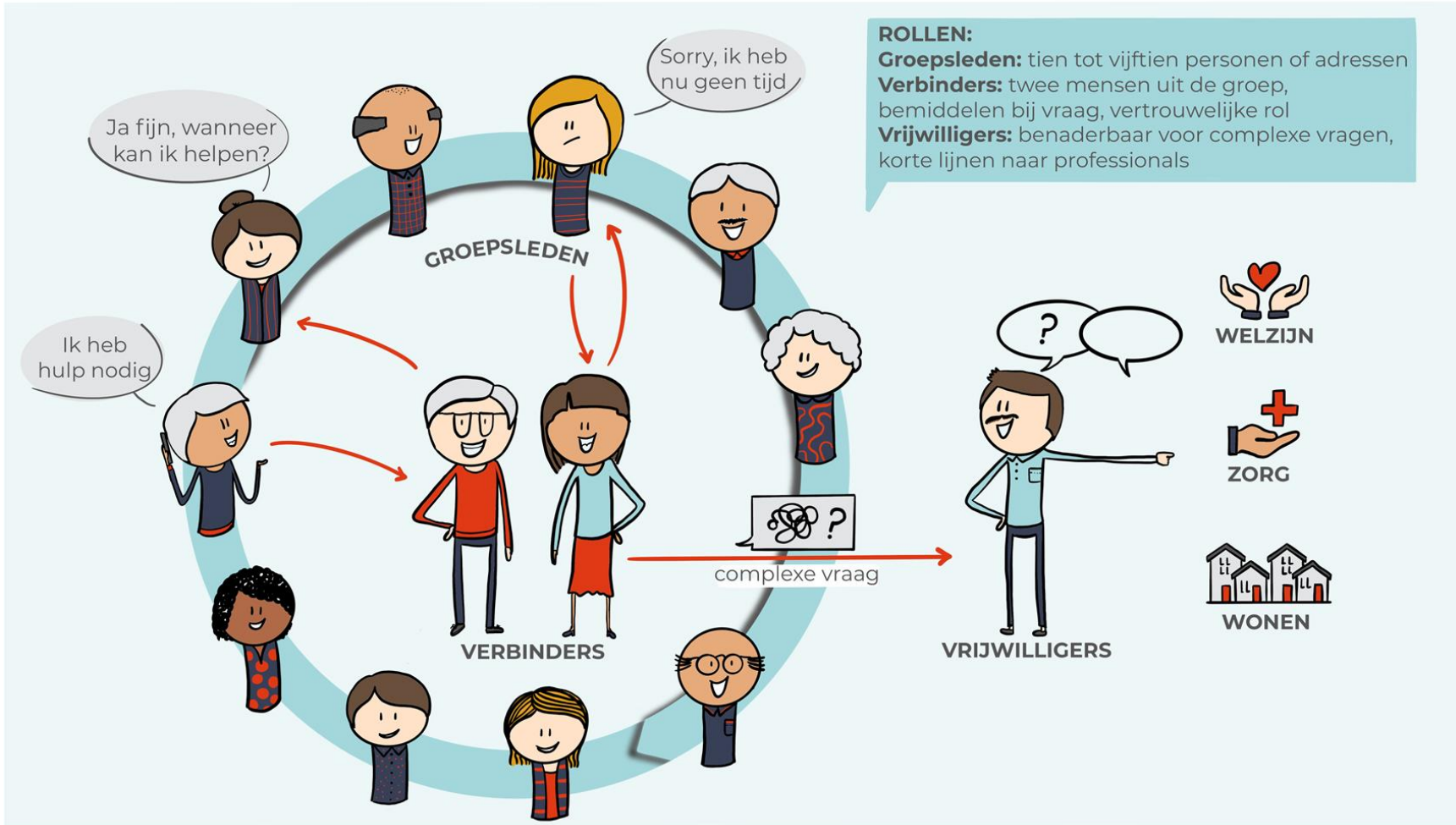
Actie: Formuleer 1 stap om je netwerk te versterken

# Werkvorm 2: Betrokken raken in je eigen buurt



- Ontmoeting
- Vertrouwen
- Zingeving
- Omzien naar elkaar

# Voorzorgcirkel




Nederland Zorgt Voor Elkaar

Nederland Zorgt Voor Elkaar

# Creëer je eigen netwerk
# 1. Ontmoeting

Gelijkgestemden: met welk type mens wil je samenkomen?

Waar liggen kansen voor ontmoeting?

Zijn er anderen die ook wat willen?

Hoe nodig je mensen uit voor een ontmoeting? Welke stap kun je zetten?

Hoeveel tijd zou je willen investeren in ontmoeting? Op wat voor manier?

Nederland Zorgt Voor Elkaar

# Creëer je eigen netwerk
# 2. Vertrouwen

Wat maakt dat jij iemand vertrouwt?

Hoe laat jij zien dat de ander jou kan vertrouwen?

Welke kleine stap zou jij willen zetten om bestaand contact te verdiepen?

Hoeveel tijd zou je willen investeren in ontmoeting? Op wat voor manier?

Nederland Zorgt Voor Elkaar

# Creëer je eigen netwerk
# 3. Zingeving

Wat is jouw drijfveer? Wat zou een gezamenlijk doel kunnen zijn?

Wat is jouw kracht? Waar wordt je blij van?

Wat is een thema waarin jij iets kunt betekenen voor de ander?

Welke rol wil je in een netwerk vervullen?

Nederland Zorgt Voor Elkaar

# Creëer je eigen netwerk
# 3. Omzien naar elkaar

Wat weerhoud je om hulp te vragen? En om hulp aan te bieden?

Wie doet wat? Zijn er natuurlijke verbinders/trekkers? Welke kwaliteiten in huis?

Zijn er al netwerken in jouw buurt zoals appgroepen, gemeenschapszorg etc.

Afspraken: Welke 3-5 afspraken maak je (frequentie, vertrouwelijkheid, type hulp)?

Rol van de professional: Hoe aanzwengelen en weer loslaten?

Nederland Zorgt Voor Elkaar

# Creëer je eigen netwerk
# 3. Steun-gesprekken in groepen

Wat heb ik nodig als het minder goed met mij gaat?

Wat kan ik makkelijk voor een ander doen? (bijv. samen koken, voorlezen, hond uitlaten)

Bij wie in deze ruimte zou ik dat durven vragen?

Waar liggen grenzen voor jezelf? Weet je dit van elkaar?

Wie / welke plek verzamelt hulpvragen?

# Terugblikken

- **Wat zijn de belangrijkste inzichten de je hebt opgedaan?**
- **Welke vragen heb je nog?**
- **Waar ga je morgen mee aan de slag?**



**Dankjewel voor jouw deelname!**

**Meer weten over buurtcirkels of voorzorgcirkels?**
**... Of over zorgzame gemeenschappen/inzet dorpsondersteuner?**

**Meedoen aan Stem voor Ouderen? Platform Pouwer.**
**Contact: Daphne Wiebing (06 40558614)**