

Voorzorgcirkels in Amstelveen: werkwijze, ervaringen en tips

Een krantenartikel over voorzorgcirkels was begin 2025 dé grote inspiratiebron voor Enjetta Fieseler om hier zelf mee aan de slag te gaan. Binnen acht maanden startte zij met haar burens maar liefst twee voorzorgcirkels op in haar eigen appartementencomplex.

Opzet van voorzorgcirkel in Amstelveen: de belangrijkste eerste stappen

De 71-jarige Enjetta woont al veertig jaar in Amstelveen. Sinds vijf jaar woont zij in het appartementencomplex Selde Rust, dat bestaat uit 52 appartementen. Al langere tijd wilde Enjetta graag wat voor haar medebewoners doen, maar ze wist niet waar haar burens precies behoefte aan hadden. Nadat ze het artikel in de Volkskrant over voorzorgcirkels had gelezen, zette ze de volgende belangrijke stappen om zelf een cirkel op te zetten:

- Ze zocht informatie op internet en legde contact met de NLZVE en de projectgroep van de voorzorgcirkels. Ook volgde ze samen met een buurvrouw een workshop over de cirkels.
- Ze legde het idee voor aan vijf medebewoners, die als een soort ambassadeurs het idee verder in het wooncomplex verspreidden.
- Vervolgens diende zij het onderwerp in bij de VvE-vergadering en kondigde daar meteen de eerste informatiebijeenkomst aan over voorzorgcirkels. In de maanden daartussen was er voor bewoners tijd om dit onderwerp met elkaar en met Enjetta te bespreken.
- Op die eerste informatiebijeenkomst kwamen dertien belangstellenden af. Enjetta vertelde eerst zelf wat uitgebreider over de voorzorgcirkels, gevolgd door een vragenronde, waarop niet alleen zij, maar ook andere bewoners antwoord konden geven. Daarna gingen de deelnemers in een kring zitten om afspraken te maken over het vervolg. Omdat er genoeg deelnemers waren voor twee cirkels, moest de groep gesplitst worden. Uiteindelijk kwamen de aanwezigen samen overeen dat ze hierom zouden loten.
- De loting vond plaats tijdens de tweede bijeenkomst in augustus 2025. Daarna vormden zij twee voorzorgcirkels, één met dertien en één met veertien personen.

Uitdagingen

Enjetta geeft aan dat ze in de opstart van de voorzorgcirkels weinig moeilijkheden tegenkwam. De grootste uitdaging was volgens haar dat het voeren van gesprekken om mensen te informeren over voorzorgcirkels heel veel tijd kost. Die tijd moet je nemen, meent zij, want het is uiteindelijk echt de moeite waard!

Organisatie van de voorzorgcirkels

De twee voorzorgcirkels in het wooncomplex in Amstelveen hebben elk twee 'coördinatoren'. Zij bewaken vooral de whatsappgroepen, die alleen bedoeld zijn voor vraag en aanbod. De coördinatoren houden in de gaten of een vraag beantwoord wordt. Zo niet, dan nemen zij contact op met de coördinatoren van de andere cirkel. Ook houden zij onderling contact om af te stemmen en te bespreken hoe alles loopt, en om te

sparren in geval er aandachtspunten zijn. De deelnemers van de voorzorgcirkels gaan uiteindelijk zelf over hoe zij praktische zaken precies willen regelen.

Tips uit Amstelveen

De twee voorzorgcirkels in het appartementencomplex van Enjetta zijn nog maar net begonnen, maar voor het opstarten van voorzorgcirkels heeft zij zeker al enkele tips:

- Neem bij de opstartbijeenkomst, maar ook in individuele gesprekken, de tijd om mensen rustig uit te leggen wat de bedoeling is van voorzorgcirkels en wat mensen zelf daarin kunnen betekenen.
- Die eerste opstartfase kost best veel tijd, maar hou vol: het is de moeite waard!
- Laat mensen actief meedenken en zelf met ideeën komen, zodat het echt iets van alle deelnemers wordt. Daar zit de kracht van een voorzorgcirkel; dat het vanuit de mensen zelf komt. Zo voelt het voor mensen ook veilig en vertrouwd.
- Faciliteer en veer mee in het proces.
- Blijf niet hangen in de theorie en in rapporten, maar ga aan de slag en in gesprek met mensen! Durf!

Eerste ervaringen

Enjetta ervaart vooral veel enthousiasme en positiviteit onder de deelnemers. Ze ziet wel dat mensen vooral heel graag willen géven en het lastiger vinden om ook dingen te vragen. Ze verwacht dat het gaandeweg makkelijker wordt om elkaar dingen te vragen. Daar is tijd voor nodig.

Deze partijen zijn betrokken bij de voorzorgcirkels in Amstelveen

Enjetta had voor de opstart van de voorzorgcirkels - de eerste twee in Amstelveen - geen contact met andere partijen. Zij bouwt nu een netwerk op, onder meer met de ouderenadviseur van de welzijnsorganisatie Participe en met het gezondheidscentrum Zonnestein, dat vlak bij haar wooncomplex ligt.

Daarnaast zet Enjetta zich in om binnen Amstelveen andere partijen te motiveren om zelf voorzorgcirkels op te zetten. Zo heeft ze contact met Stadsdorp Elsrijk en probeert ze via het Amstelveens Nieuwsblad aandacht voor dit onderwerp te krijgen. Ze biedt belangstellenden hulp aan ter ondersteuning en hoopt dat mensen daarvan gebruik gaan maken.