



## Café Doodgewoon, 26 mei 2026

Thema: Noaberschap 2.0

Gast spreker: Willemijn Krol

Nederland zorgt voor elkaar

Flyer

Jeannette Donken opent de avond en heet Willemijn van harte welkom.

Willemijn vertelt dat zij een paar jaar geleden in contact is gekomen met het begrip 'voorzorgcirkels' door het lezen van het boek van Henk Geene: "Voorzorgcirkels als antwoord op vergrijzing". Het nodigt uit om het 'omzien naar elkaar' weer gewoon te maken. Noaberschap is nodig om tot echte verbinding te komen.

Aan de hand van onderstaande afbeelding neemt Willemijn ons mee in haar verhaal waarbij het gaat om urgentie, belang en hoe/aanpak. Als achtergrond staan er een aantal uitvergroete "tegel-wijsheden". De 'zorg' in het woord voorzorgcirkel moet je zien als 'omkijken naar elkaar', en niet als professionele zorg. Het gaat om zorgzaamheid, ondersteuning, hulp, gezelligheid en het tegengaan van eenzaamheid. Voorzorgcirkels worden uit voorzorg gevormd. Er bestaan allerlei namen die hetzelfde inhouden: voorzorgcirkels, burencirkels, noaberschap etc.



Er komen steeds meer ouderen (vergrijzing) in onze samenleving. Daarnaast zijn er minder verzorgenden beschikbaar. De tijd dat we konden leunen op de verzorgingsstaat is voorbij. Of je nu in de stad of op het platteland woont, we hebben elkaar weer nodig voor zorg, ondersteuning en omzien naar elkaar. Dit vraagt om een omslag in ons denken én doen. We moeten ons bewust voorbereiden op de toekomst, voordat de noodzaak zich aandient.

We hebben veel ontwikkelingen in de laatste decennia meegemaakt maar we hebben ook veel verloren. De drempel om hulp te vragen maar ook de drempel om hulp te géven is hoger geworden. Concreet maken van afspraken vinden we veel moeilijker.

Voor mensen zijn 3 waarden belangrijk:

- Autonomie
- Verbondenheid
- Er toe doen!

Door professionalisering is er veel verdwenen in het omzien naar elkaar en 'het ertoe doen' is meer en meer ontnomen. Toch blijft dat, ongeacht de leeftijd, van groot belang. Voorzorgcirkels zijn een manier om te bouwen aan een nieuwe, zorgzamere samenleving. Mensen helpen elkaar over en weer en zorgen, indien nodig, voor elkaar. Gelijkwaardigheid is hierbij geen onderwerp van discussie; het is vanzelfsprekend. Het uitgangspunt van voorzorgcirkels is dat ieder mens, op zijn of haar eigen manier, een betekenisvolle bijdrage kan leveren.

Voorzorgcirkels zijn een groep buren in een straat die elkaar op verschillende manieren ondersteunen. Ze spreken met elkaar af dat ze voor elkaar klaarstaan en stemmen af hoe ze elkaar kunnen helpen. Dit doen ze vrijwillig, maar met een serieuze inzet. Denk aan helpen met een boodschap, een praatje maken of een klusje doen. Niet als zorgverlener, maar als goede buur. Het doel? Makkelijk hulp kunnen krijgen, minder eenzaamheid, minder druk op mantelzorgers en langer zelfstandig kunnen blijven wonen. Het gaat dus niet om je familie etc. maar om de mensen in je straat. Door voorzorgcirkels zorg je voor een warme verbinding van buren om je heen. Houd het dichtbij! Het is vrijwillig (omdat je het met je hart wil), maar niet vrijblijvend!! Een samenleving kan alleen maar draaien als er een sociale 'belasting' bestaat oftewel 'wederkerigheid'. Daar waar mensen om elkaar heen staan, wordt er minder een beroep gedaan op zorg.

Het is belangrijk om op tijd beginnen want het vormen van voorzorgcirkels heeft tijd nodig zodat je op die momenten dat het nodig is, zorg kunt ontvangen of geven. (wederkerigheid). Hierbij wijst Willemijn op de tegel wijsheid: **"Zeven keer ontmoeten, dan pas vragen"**.

Voorzorgcirkels zorgen voor een belangrijke verschuiving in de samenleving: van 'zorg' naar 'naar elkaar omzien'. Wie deelneemt aan een voorzorgcirkel weet dat hij of zij er niet alleen voor staat als er ooit hulp of ondersteuning nodig is. Je weet je omringd door mensen op wie je kunt rekenen. Dat is een prettig maar ook veilig gevoel.

Daarnaast verlichten voorzorgcirkels de druk op het zorgstelsel. Als mensen meer naar elkaar omkijken, wordt de druk op de zorgverzekeringen (ZVW), langdurige zorg (WLZ), het gemeentelijk sociaal domein, en de WMO verminderd. Mensen lossen meer problemen onderling op, wat zorgt voor meer sociale verbinding en langer zelfstandig functioneren. Dit draagt bij aan een beter leven voor iedereen.

Wat levert een zorgcirkel op?

- Meer samenredzaamheid: mensen weten elkaar sneller te vinden;
- Beter signaleren: problemen worden eerder gezien;
- Sterkere buurten: er is meer verbondenheid;
- Meer voor elkaar doen: burens pakken samen kleine hulpvragen op.

Willemijn geeft aan dat het vormen van zorgcirkels enorm gegroeid is. Van zo'n 150 in januari 2025 tot zo'n 1500 aan het eind van dat jaar. Mooie voorbeelden die ook landelijke aandacht (tv) hebben gekregen zijn o.a. Almere en de zorgcirkel Austerlitz. Zorgcirkel-pioniers zijn van groot belang, je moet begeistert worden en het verhaal doorvertellen.

Maak geen begroting; het zijn mensen die het doen. Volgen van ontwikkelingen is zinvol maar niet het tellen van het aantal zorgcirkels ter verantwoording aan zorgverzekeraars etc.  
Tegelwijsheid: **"Niet alles wat telt, kan geteld worden!"**

Uitspraak van M. Gandhi:

**"Alles wat je voor mij doet, maar zonder mij, doe je tegen mij"** (geeft het belang van inclusiviteit en medezeggenschap aan; Echte samenwerking is altijd gelijkwaardig en mét de ander).

Er wordt veel voor anderen bedacht. Zorgcirkels zetten vlammetjes aan, raakt mensen, zet aan tot actie.



Tegelwijsheid: **"Het kwartje valt niet in één keer, maar in 25 centjes!"**

Hierna stelt Willemijn de volgende vraag: "Welke volgende stap zou u zelf willen zetten en wat heeft u daarvoor nodig?" (de bedoeling was om eerst voor jezelf een antwoord te bedenken en dit daarna in tweetallen en kleine groepjes samen te bespreken. Door de kleine groep aanwezigen en de opmerkingen die er vanuit de groep werden gemaakt, is dit losgelaten).

### Opmerkingen/ vragen:

Wat te doen als je geen kinderen of kleinkinderen hebt waar je op kunt leunen? Vaak is ondersteuning vanuit familie of de kerk 'gewoon'. Wat te doen als je dat niet hebt? Hoe reik je uit naar degene die behoeftes hebben?

Willemijn: *voorzorgcirkels gaan door de generaties heen (intergenerationeel). Belang van leeftijdsvariatie. Het leven wordt betekenisvol als je omziet naar elkaar en dat je dit ook doorgeeft aan je kinderen. Dit is vaak niet meer de norm maar wel erg noodzakelijk.*

De grootste stap, met het oog op de 1e stap zetten in het maken van contact met de mensen om je heen/ met het onbekende, is juist die eerste spannende stap zelf te zetten.

Het samen iets doen ontstaat vaak door acute situaties zoals bv. het weer. Dat kan een trigger zijn.

Mentale en lichamelijke klachten zijn significant groter bij eenzaamheid.

"Ik heb geen hulp nodig en anders koop ik het wel".

Reactie Willemijn: *"Dit wordt een illusie; dan kom je van een koude kermis thuis."*

### Tot slot:

Tegelwijsheid: **"Alles wat nodig is, is er al"** M.a.w.: durf te vragen; spreek je uit!

Op veel fronten is er de laatste jaren verandering waar te nemen om meer zorg voor elkaar te hebben en minder afhankelijk te zijn van professionele zorg. Er komt meer bewustwording om daarover na te denken. Noaberschap 2.0 of voorzorgcirkels versterken de weerbaarheid, zorgen voor minder eenzaamheid en er is minder professionele zorg nodig.

### **"Het ontstaat in kleine dingen!"**

Jeannette Donken bedankt Willemijn voor haar boeiende en inspirerende verhaal.

-----

### Agenda Café Doodgewoon Apeldoorn:

25 juni: De dag van de levensvragen. In Gigant wordt de film **Per Te** gedraaid. Een film over jong-dementie.

28 juni: Café Doodgewoon in Gigant: film (titel nog niet bekend)

In dit verslag is hier en daar ter verduidelijking of aanvulling, informatie toegevoegd van de website

[Nederland Zorgt Voor Elkaar.](#)

**Kijktip:** [Voorzorgcirkels bij Eén Vandaag](#)

Apeldoorn, Wilma De Graaff, 26 mei 2026