



Handboek PAL in de Stad

stappenplan voor jouw stad, gemeente of regio

Vooraf

Om goede palliatieve zorg te kunnen bieden is het belangrijk dat thema's zoals dood, rouw en verlies minder taboe zijn in de samenleving. Dat deze als vanzelfsprekend onderdeel van het leven worden gezien en ervaren. Wil jij als netwerkcoördinator of projectleider deze thema's in de samenleving toegankelijker maken voor iedereen? Dan helpt dit handboek jou om het concept PAL in de Stad ook in jouw stad of regio door te voeren.

In dit handboek vind je:

- De opzet zoals ontwikkeld in Amsterdam-Diemen inclusief visie en ervaringen.
- Praktische tips, voorbeelden, tips en aandachtspunten voor het starten en opzetten van PAL in de Stad in drie fasen.
- De * in het handboek verwijzen naar tools, documenten etc. die in een aparte toolkit zijn verzameld.

Leeswijzer:

- Dit handboek geeft een richting van hoe je PAL in de Stad op kunt zetten, het is geen blauwdruk, volg vooral je eigen pad.
- Je kunt het ook op je eigen tempo doen, je kunt het kleinschaliger aanpakken, er minder tijd insteken en minder kosten maken. Je kunt het zo duur en zo uitgebreid maken als je zelf wilt.
- Het Netwerk Palliatieve Zorg Amsterdam-Diemen is zelf ook nog steeds aan het doorontwikkelen. En zit zelf nog middenin fase 3. Het Netwerk leert ook graag van jouw ervaringen. Deel die vooral!

Met dank aan NPPZ II die de ontwikkeling van dit handboek mede mogelijk maakt.

Inhoudsopgave

Wat is PAL in de Stad?	4
Starten met PAL in de Stad fase 1	6
Bestendigen PAL in de Stad fase 2	12
Doorontwikkelen PAL in de Stad fase 3	17
Tot slot – monitoren, reflectie & verdere verdieping	19
Doe mee!	20
Inhoud toolkit	21

Wat is PAL in de Stad?

AANLEIDING, DOEL EN MAATSCHAPPELIJK URGENTIE

Dood, rouw en verlies zijn thema's die nog vaak taboe zijn in onze samenleving. Het praten hierover is vaak nog spannend en ingewikkeld. Dit maakt het bespreken van passende palliatieve zorg en ondersteuning soms lastig; zowel voor mensen in hun laatste levensfase als voor zorgverleners, vrijwilligers en hulpverleners. PAL in de Stad is in 2020 door het Netwerk Palliatieve Zorg in Amsterdam-Diemen gestart vanuit de 'opdracht' Maatschappelijke Bewustwording om deze thema's voor alle inwoners bespreekbaar te maken en ervoor te zorgen dat mensen en hun naasten hun laatste levensfase zoveel mogelijk op een goede en passende manier kunnen ervaren.

HOE DOET PAL IN DE STAD DAT?

PAL in de Stad brengt mensen in hun eigen wijk, stad of regio op een laagdrempelige manier in contact met thema's zoals dood, rouw en verlies. Via het aanreiken van kunst, cultuur en ontmoeting planten we een zaadje om het gesprek hierover te voeren. Het gaat hierbij niet alleen over dood, rouw en verlies, maar ook juist over het leven en hoe je dat leeft, ook als je weet dat je ernstig ziek bent; noem het levenskunst. PAL in de Stad bouwt zo aan publieksbewustwording (zie onderstaande piramide) voor goede palliatieve zorg, en combineert dit met lokale en landelijke campagnes die inhoud geven aan de term 'palliatieve zorg' en andere activiteiten die het gesprek op gang brengen.



HOE WERKT PAL IN DE STAD? WAT MAAKT DEZE AANPAK ZO BIJZONDER?

Verhalen, beelden, schilderijen, foto's, muziek en bijeenkomsten maken de thema's op diverse manieren toegankelijk voor een breed publiek in de stad/regio: het fundament van publieksbewustwording. PAL in de Stad verzamelt dit soort initiatieven en verbindt initiatiefnemers en organisaties met elkaar. Initiatieven ontstaan vaak vanuit een persoonlijke ervaring met dood, rouw en verlies en initiatiefnemers voelen zich daarin vaak alleen staan, zij willen graag verbinding met andere mensen met dezelfde missie. PAL in de Stad bundelt hun initiatieven, maakt deze online zichtbaar, verbindt initiatiefnemers en partnerorganisaties met elkaar en geeft inspiratie tot verdere groei.

VOOR WIE IS PAL IN DE STAD BEDOELD?

De activiteiten die PAL in de Stad zichtbaar maakt zijn gericht op alle inwoners in de stad/regio.

We onderscheiden geen doelgroepen en willen zo breed mogelijk mensen benaderen. Zorgverleners en vrijwilligers horen hierbij; tenslotte zijn we allemaal inwoners, gaan we allemaal een keer dood en vinden we het allemaal best ingewikkeld om het gesprek aan te gaan.

PAL-DRAGERS, PARTNERORGANISATIES, ACTIVITEITEN

PAL in de Stad is geen project, maar een beweging van betrokken mensen en organisaties. Creatieve makers zoals kunstenaars, theatermakers, gespreksleiders en muzikanten zijn 'dragers' van het concept (PAL-dragers). Partnerorganisaties faciliteren voorstellingen, gespreksavonden of exposities. PAL in de Stad verbindt PAL-dragers onderling en met de partnerorganisaties om elkaar te inspireren, aanvullend samen te werken en ook samen activiteiten te ontwikkelen.

STAND VAN ZAKEN IN A'DAM-DIEMEN

PAL in de Stad is uitgegroeid tot een herkenbaar concept met een groeiend netwerk, een gezamenlijke agenda en diverse terugkerende activiteiten. Het Netwerk Palliatieve Zorg ontwikkelt, als initiator en aanjager van PAL in de Stad, het concept verder door, en inspireert samenwerking en gezamenlijke initiatieven om zoveel mogelijk inwoners van Amsterdam en Diemen te bereiken.



VOORBEELD BIJZONDERE SAMENWERKING

- In samenwerking met Museum Tot Zover, het Humanistisch Verbond en Pakhuis de Zwijger organiseerden in 2024 'De avond van de dood', partnerorganisatie Museum tot Zover en PAL in de Stad waren medeorganisatoren. Met een gevarieerd programma o.a. ervaringsverhalen, muziek, AI films, onderzoek, performance en rituelen. Door gezamenlijke promotie van dit evenement is een groot en divers publiek bereikt. De avond was snel volgeboekt met een opkomst van 250 bezoekers; een zeer gemêleerd publiek. Van jong tot oud vanuit diverse achtergronden.
- Het netwerk heeft meegedacht over het programma. Voerde gesprekken aan de hand van 'vlaggetjes wat neemt u mee wat laat u achter'*. De fotoverhalenreeks* hing bij de bar. Aan het eind van het programma kregen alle bezoekers een 'Kiezen & Delen kaartspel'* én een visitekaartje* van het netwerk/ PAL in de Stad.
- In 2025 wordt deze avond herhaald en nu toegankelijk voor nog meer mensen (350) uit de stad.
- PAL in de Stad heeft diverse PAL-dragers naar voren geschoven die tijdens deze avond een bijdrage gaan leveren.

WAT WILLEN WE OVER VIJF JAAR BEREIKT HEBBEN?

Vragen we mensen in de stad over vijf jaar of ze weleens met naasten een gesprek voeren over de laatste levensfase, over dood, rouw of verlies dan blijkt dit niet meer zo ingewikkeld en spannend te zijn. De drempels zijn lager. Ook met zorg- en hulpverleners wordt het gesprek gemakkelijker gevoerd. De vrijwilligers en professionals hebben zelf ook minder schroom om het gesprek aan te gaan. Vragend naar hun ervaringen over dit soort gesprekken blijkt dat deze heel verrijkend kunnen zijn, helderheid en inzicht geven en ook rust.

Van Eva mag het gesprek over je afscheid of je Laatste Feestje hoe zij het graag noemt, eerder gevoerd worden. "Bezig zijn met je einde zorgt er ook voor dat je meer bewust bent van je leven en de keuzes die je maakt."

PAL-drager Eva Kiemeney (18 april 2025)

Starten met PAL in de Stad

De opstartfase: initiatief nemen, netwerk bouwen, eerste zichtbaarheid creëren.

In deze eerste fase (neem hier een half jaar voor) zet je de basis neer: je ontwikkelt een visie, doelen en strategie, je investeert in het leren kennen van mensen en organisaties die van belang kunnen zijn voor PAL in de Stad en je start met het zichtbaar maken van activiteiten. Het gaat hierbij om enthousiasmeren, activeren en laten zien wat er al is of mogelijk is. Klein beginnen mag!

Doel:	Strategie ontwikkelen, het netwerk activeren en eerste zichtbaarheid creëren.
Tijd:	Reken op 6 maanden opstarttijd.
Resultaat:	Een eerste kring van PAL-dragers en een basis agenda-aanbod.

RANDVOORWAARDEN VOOR SUCCES

- Draagvlak binnen het netwerk palliatieve zorg en andere betrokken organisaties voor langdurige aandacht voor dit project,
- Een passende enthousiaste en betrokken projectleider,
- Ruimte voor experiment en informele samenwerking.

EERSTE STAPPEN

Visie, strategie en doelen

Je werkt aan de basis van PAL in de Stad. Ontwikkel op basis van dit handboek een visie, strategie en doelen. In deze fase heb je nog te weinig content om een website te vullen. Je werkt wel toe naar content (een goed gevulde agenda, PAL-dragers en partnerorganisaties).

Je houdt in deze fase activiteiten bij in Word of Excel (nog niet op een website), je identificeert en inventariseert potentiële PAL-dragers (zie verder) en partnerorganisaties.

Ga op zoek naar activiteiten in je omgeving

Maak een overzicht in Word of Excel met activiteiten die de komende maanden plaatsvinden over dood, rouw en verlies in je stad of regio.

Let op! Dit moeten vooral activiteiten zijn die:

- stimuleren om over de dood, rouw en verlies na te denken of het gesprek aan te gaan
- openbaar, toegankelijk en voor een breed publiek zijn.



VOORBEELDEN ACTIVITEITEN

- Bijeenkomsten in bibliotheken
- Voorstellingen in theaters, concertgebouw, bioscopen
- Weet u wat uw wilt bijeenkomsten
- Kiezen & delen bijeenkomsten
- ANBO Bijeenkomsten
- Voorstellingen en bijeenkomsten in religieuze instellingen
- Workshops, tentoonstellingen of andere activiteiten in musea
- Bijeenkomsten georganiseerd op begraafplaatsen
- Organisaties met buurtactiviteiten



TIPS

- Zoek op internet met de zoektermen dood, rouw en verlies.
- Scan de agenda's van bovenstaande organisaties.
- Doe dit op een vast moment in de week.
- Laat vooral een student zoeken/ inventariseren.
- Doe inspiratie op uit de agenda van PAL in de Stad (kijk ook naar activiteiten in de afgelopen maanden!)
- Abonneer je op nieuwsbrieven, zodat je actief het nieuws en agenda's ontvangt.
- Zet je netwerk in om te helpen zoeken en je te attenderen op activiteiten.
- Ga langs bij voorstellingen en praat met makers of mensen die het organiseren.
- Leg contacten via social media en stuur een persoonlijk bericht.



VALKUILEN

- Dit kan veel tijd en geduld kosten. Geef niet te snel op.

Benader degenen die activiteiten ontwikkelen en kunnen ondersteunen

Ga netwerken. Leg contacten. Laat je zien. Ga naar bijeenkomsten en exposities. Wees nieuwsgierig, vertel wat je met PAL in de Stad wilt bereiken en maak afspraken om verder door te praten.

Ga na wie de initiatiefnemers van deze activiteiten zijn. Benader potentiële PAL-dragers die het gezicht van PAL in de Stad in jouw regio kunnen worden (zie voorbeelden hieronder). Op de website van PAL in de Stad staat wat de [voorwaarden zijn om PAL-drager](#) te worden en wat je daar als PAL-drager aan hebt. Zie ook hieronder bij de tips wie in aanmerking kunnen komen. Kijk zelf of je afspraken vast wilt leggen, Amsterdam doet dit niet. Houd vooral veel contact. PAL-dragers worden niet betaald. Je kunt een bestand bijhouden waarin je de mensen verzamelt.

Leg contact met mogelijke Partnerorganisaties die kunnen faciliteren (financieren, organiseren of ruimte beschikbaar stellen voor activiteiten). De [voorwaarden voor partnerorganisatie](#) zijn ook op de website van PAL in de Stad te vinden. Je kunt ze in fase 2 tot officiële partnerorganisatie benoemen en op de website vermelden.



VOORBEELDEN

Mogelijke PAL-dragers

- Storytellers
- Kunstenaars, acteurs, schrijvers, dichters
- Organisatoren van verliesdiners
- Evenementenorganisatoren
- Onderzoekers
- Opleiders
- Experts in Verlieskunst, Levenskunst
- Mensen die op pad gaan, wandelingen organiseren
- Fotografen, documentairemakers

- Studenten
- Actieve geestelijk verzorgers

Mogelijke partnerorganisaties

- Gemeenten (wethouders)
- Bibliotheken
- [ANBO](#)
- [Lokale afdeling Humanistisch Verbond](#)
- Culturele organisaties zoals [Pakhuis de Zwijger](#)
- Religieuze instellingen



TIPS

Let bij het benaderen van PAL-dragers op dat zij:

- Actief bezig zijn (hun website is up-to-date, het liefst ook actief op social media) met het toegankelijk maken van thema's zoals dood, rouw en verlies, maar ook levenskunst.
- Bereid zijn hun kennis actief te delen.
- Geloven in de kracht van samen sterk.
- Nieuwsgierig zijn en open staan voor nieuwe initiatieven.

Let bij het benaderen van Partnerorganisaties op dat zij:

- Bereid zijn om actief mee te doen met activiteiten.
- Geloven in de missie van PAL in de Stad.
- Investeer vanaf het begin in het leggen van contact, het maken van persoonlijke afspraken, luisteren, ophalen en veel kopjes koffie ;-).
- Check [voorbeelden van PAL-dragers](#) en [partnerorganisaties](#) op de website van PAL in de Stad.



VALKUILEN

- Vermijd samenwerking met mensen met een te commerciële insteek die vooral aan hun eigen belang denken.
- Wees niet teleurgesteld als een contact toch niet waardevol blijkt te zijn, of als iemand niets meer van zich laat horen. Dat hoort er ook een beetje bij.



VOORBEELDEN CONTACT LEGGEN PAL-DRAGERS

- We benaderden de coördinator van de [Death Cafes in Amsterdam](#): Annie Birken. Zij is coach, trainer en oprichter van [CareSpace](#) en bleek een mooi aanbod van activiteiten te hebben en continu door te ontwikkelen.
- Via LinkedIn kwamen we in contact met Hetty van Bommel, zij organiseerde een indrukwekkende kunsttentoonstelling '[Iets met Paradijs](#)'. Hetty was zelf ook op zoek naar contact met het Netwerk Palliatieve Zorg en positief verrast. Zij bleek ook al jaren de [Nacht van de Doden](#) te organiseren.
- Tijdens het voorbereiden van de Avond van de Dood met het Humanistisch Verbond en Pakhuis de Zwijger ontmoetten wij Aldo Bruining en Alexander van der Meer. Zij richtten zich via het organiseren van [evenementen en festivals](#) op jongere doelgroepen en sluiten goed aan bij hun belevingswereld.
- Via Amsterdam Universitair Medisch Centrum kwamen wij in contact met onderzoeker Niels van Poecke hij onderzoekt de [inzet van kunst in de palliatieve fase in search of stories](#) samen met Hogeschool voor Kunsten Utrecht. Een mooie aanwinst voor het team PAL-dragers.

COMMUNICATIE

Doelgroep

Je wilt je professionele netwerk én het brede publiek bereiken. Focus in deze fase vooral op je professionele netwerk voor het delen van de activiteiten binnen hun organisaties, dat is op dit moment belangrijk om de basis te leggen en draagvlak te creëren.

Versterk zo de naamsbekendheid van PAL in de Stad en breng activiteiten onder de aandacht (in eerste instantie is dit vaak onder zorgprofessionals, maar zij horen net zo goed bij het brede publiek). Vraag hen ook om actief activiteiten door te geven voor de agenda van PAL in de Stad.

Tools

Een website heb je in deze fase nog niet. De volgende tools kun je nu al inzetten:

- Vermelding in de **reguliere nieuwsbrieven** van het Netwerk Palliatieve Zorg. Onder de noemer PAL in de Stad deel je interessante activiteiten en laad je het merk PAL in de Stad. Je verwijst naar de websites van de initiatiefnemers zelf.
- Begin een **LinkedIn-account** specifiek voor jouw regio en noem dit PAL in de Stad/naam stad-regio. Nodig relevante mensen vanuit je eigen netwerk actief uit om de pagina te volgen. Zorg voor regelmatige berichtgeving (minstens 2 à 3 keer per week).

VOORBEELDEN

- Zie [voorbeeld nieuwsbrief*](#). Je verwijst nog niet naar een website, maar naar de activiteiten zelf.
- Zie als voorbeeld het [LinkedIn-account van PAL in de Stad*](#) Amsterdam-Diemen.

TIPS

- Licht maximaal 2 activiteiten uit in de nieuwsbrief.
- Bereid elke week een aantal berichten voor om op LinkedIn te posten. Je verwijst in deze fase direct naar de website van de activiteiten of potentiële PAL-dragers.
- Communiceer afwisselend berichten over activiteiten, initiatiefnemers, zelf bezochte bijeenkomsten en wat PAL in de Stad doet, zodat door de combinatie van berichten duidelijk wordt waar PAL in de Stad voor staat en wat zij doet.

VALKUILEN

- Verwacht niet dat het meteen hard gaat lopen. Heb geduld en houd vol.
- Dit heeft tijd, energie, creativiteit, enthousiasme en uithoudingsvermogen nodig.

Gebruik huisstijl PAL in de Stad

Maak het logo van PAL in de Stad* specifiek voor jouw stad of regio. Gebruik het in nieuwsbrieven en op LinkedIn.



**Logo gemaakt met jouw stad of regio*

ORGANISATIE – WIE DOET WAT?

In deze fase heb je idealiter zo'n **8 uur per week** nodig voor de opstart. De volgende taken zijn belangrijk om bij iemand onder te brengen:

- **Contacten leggen met initiatiefnemers en partnerorganisaties en contact blijven onderhouden (3,5 uur/wk)**
 - Dit kan door een projectleider of vrijwilliger worden gedaan. Liefst iemand die dit voor een langere periode (meerdere jaren) kan doen om lange termijn contacten op te bouwen.
 - Communicatie via nieuwsbrieven en LinkedIn. (0,5 uur/wk)
De projectleider of vrijwilliger verzorgt de input voor de nieuwsbrief en het LinkedInaccount.
- **Activiteiten en initiatiefnemers inventariseren. (4 uur/ wk)**
Dit kan een interessante opdracht zijn voor studenten.

Afhankelijk van het budget dat beschikbaar is bepaal je de invulling van de aanpak.

- Heb je ruimer budget dan kun je ervoor kiezen om een projectleider (4 uur per week, liefst meerdere jaren) in te zetten samen met een student (4 uur per week).
- Heb je minder budget dan zou je kunnen kijken of je een projectleidersrol bijvoorbeeld door een vrijwilliger in kan laten vullen samen met een student.
- Je kunt er ook voor kiezen om een aantal uren (2-4 uur per week) door de netwerkcoördinator te laten doen met aanvulling van een vrijwilliger of student.



TIPS

- Zoek een projectleider of vrijwilliger die gevoel heeft voor het onderwerp, verbindend is, communicatief sterk, nieuwsgierig, goed kan luisteren, creatief en zelfstartend.
- Geef de projectleider of de vrijwilliger tijd en mandaat om dit te doen.
- Werf mensen via de aangesloten organisaties (zorgorganisaties en vrijwilligersorganisaties) van het Netwerk Palliatieve Zorg.
- Wil je vrijwilligers inzetten: denk dan aan het gebruiken van vrijwilligersvacature-banken.
- Laat de projectleider direct aan de netwerkcoördinator rapporteren.
- Studenten kunnen studenten filosofie, humanistiek, journalistiek, sociale wetenschappen, communicatie, kunst/cultuur zijn.
- Benader universiteiten of hogescholen met de vraag of zij een oproep via hun social media kunnen doen.
- Zorg voor een goede relatie met deze opleidingsinstituten, zodat je reguliere aanwas/ vervanging voor de studenten kunt regelen.
- Wees duidelijk in wat je van ze verwacht (bijvoorbeeld inventarisatie van activiteiten, zelf organiseren van evenementen) houd ze gemotiveerd door ze te betrekken, hen zelf ook activiteiten mee te laten verzinnen. Neem ze ook mee naar activiteiten.

KOSTENINSCHATTING

De kosten van deze eerste fase zijn met name kosten voor de projectleider en de student. Hieronder een indicatie van de kosten bij een ruim budget.

Wat	Opbouw kosten	Excl. BTW	Incl. BTW
Projectleider	Een half jaar 23 weken x 4 uur x € 65,00	€ 5.980	€ 7.236
Student	Een half jaar 4 uur/ wk 6 maanden x € 160	€ 960	€ 960
Totaal			€ 8.196

Zoals eerder aangegeven kan bij minder budget ook gewerkt worden met de inzet van een vrijwilliger.

TIPS VOOR FINANCIERING

Ideeën voor financiering van deze eerste fase:



TIPS

- Kijk bij de Gemeente wat zij kan bieden met tijdelijke subsidies.
- Kijk welke lokale fondsen er zijn zoals het [Rabo cooperatiefonds](#).
- De lokale [Rotary](#) kan gelden ophalen tijdens activiteiten.
- Check bij ZonMw of er [implementatiegelden](#) beschikbaar zijn.
- Provincies kunnen ook mogelijkheden bieden.
- Wellicht kunnen partnerorganisaties uit het Netwerk een bijdrage beschikbaar stellen.
- Check de mogelijkheid van donaties door investeerders.
- Knip de kosten op en probeer op onderdelen financiering te regelen.

BEREIKT NA FASE 1

- Je hebt nu een goed gevuld overzicht en beeld van activiteiten in de stad of regio waar je een digitale agenda mee zou kunnen vullen (minimaal 5 per maand).
- Je hebt een netwerk opgebouwd met partijen (minimaal 6) en mensen (minimaal 8) die actief zijn op de thema's.
- Je hebt binnen je professionele netwerk aan naamsbekendheid gewerkt, mensen beginnen te begrijpen dat PAL in de Stad activiteiten rondom dood, rouw en verlies identificeert en deelt.

"Als een dierbare overlijdt, is afscheid nemen waardevol. Ik kan mij dan ook erg vinden in de doelstelling van PAL in de Stad om elkaar te ontmoeten en te zien en te spreken over het leven en waarbij dus ook het einde van het leven bespreekbaar mag zijn."

– PAL-drager Judit Meijer

Bestendigen PAL in de Stad

De bestendigingsfase: organiseren, zichtbaar maken en lokaal verankeren.

In deze fase, na het eerste halfjaar, bouw je verder op de basis uit fase 1. Je zorgt voor een lean en mean projectgroep. Je benoemt PAL-dragers, je vraagt partnerorganisaties of ze structureel willen faciliteren, je zorgt voor een goed gevulde agenda, je lanceert de website, je onderhoudt de contacten die je hebt gelegd, brengt hen online en fysiek bij elkaar en blijft het netwerk uitbreiden.

Doel: Samenwerking bestendigen en activiteiten vindbaar maken.

Tijd: Reken op 12 maanden tijd om een gedegen structuur te bouwen.

Resultaat: Een uitgebreide actieve groep PAL-dragers, een actieve website, een goed gevulde agenda met een goede mix van activiteiten.

RANDVOORWAARDEN VOOR SUCCES

- Start met deze fase als je het volgende hebt bereikt:
 - Voldoende PAL-dragers (minimaal 8),
 - Voldoende partnerorganisaties (minimaal 6)
 - Voldoende agenda-items (minimaal 5 per maand, voor de komende 3 maanden)
- Er is voldoende financiering en een goede bezetting om deze fase in te gaan,
- Cruciaal is de intentie om PAL in de Stad op lange termijn door te zetten,
- Anticipeer nu al op lange termijn financiering.

VERVOLGSTAPPEN

Bestendig relaties met PAL-dragers en partnerorganisaties

Vraag potentiële PAL-dragers en partnerorganisaties of zij op de website genoemd willen worden en verwijst hen naar de voorwaarden op de website. Vraag potentiële PAL-dragers om een tekstvoorstel (introdactie van henzelf, hun missie, hun activiteiten en het waarom van aansluiten bij PAL in de Stad) en een foto. Van de partnerorganisaties voldoet een logo inclusief een link naar hun website.



TIPS

- Vraag PAL-dragers ook actief activiteiten te delen en laat hen op hun eigen website ook PAL in de Stad vermelden.

Activiteiten, PAL-dragers en partnerorganisaties online zichtbaar maken

In deze fase richt je je website in of richt je een deel van je bestaande website in voor Pal in de stad. Je maakt PAL-dragers, partnerorganisaties en agenda-activiteiten zichtbaar en brengt deze naar buiten.

Nb: Uit een verkenning om Palliaweb of Overpalliatievezorg te gebruiken voor PAL in de Stad is geconcludeerd dat deze websites hier niet geschikt voor zijn.

Nb: Er wordt door PAL in de Stad gewerkt aan een landelijke oplossing voor een website voor PAL in de Stad waar regio's/steden aan toegevoegd kunnen worden.



TIPS

- Let op! De agenda bevat niet alleen activiteiten van de PAL-dragers, maar is uitgebreider en breder.
- De website kan ook worden gebruikt om andere eigen activiteiten te delen.
Zie voor inspiratie de [fotoverhalenreeks 'De verborgen kracht van palliatieve zorg'](#).
Interesse? Neem contact op met NPZA.
- Zie je interessante informatie voor PAL-dragers? Stuur het hen door via LinkedIn, mail, Whatsapp of Signal.
Tag hen in berichten en houd ze actief.
- Ben je betrokken bij de organisatie van een evenement stel PAL-dragers voor om een activiteit in te brengen.



VALKUILEN

- Realiseer dat met het vullen van de website deze activiteiten niet automatisch onder de aandacht komen van de doelgroep! Daar is meer voor nodig. (Zie communicatie)
- PAL-dragers zijn vaak ondernemende mensen die het druk hebben. Ga er niet vanuit dat ze je mails snel lezen of dat ze zelf contact met je opnemen. Het moet vaak van jouw kant komen. Heb geduld, blijf vriendelijk en blijf contact houden.

Contacten onderhouden en uitbreiden

Houd steeds contact met de PAL-dragers. Houd ze actief en betrokken.

Heb je een goede basis actieve PAL-dragers en partnerorganisaties? Organiseer bijeenkomst(en) om elkaar te leren kennen, te inspireren en gezamenlijke activiteiten te verkennen.

Vier de start

Trek bij de lancering van de website van PAL in de Stad op een passende manier aandacht. Of kies een andere aanleiding voor de start; bijvoorbeeld bij het benoemen van de PAL-dragers.



VOORBEELD

- Bij de lancering in Amsterdam is gestart met een [poëziewedstrijd](#). Men kon gedichten inzenden. Tijdens de dag van Aandacht voor Sterven zijn de drie prijswinnaars bekend gemaakt. Bij de drie prijswinnende gedichten zijn illustraties gemaakt en kunstkaarten gemaakt. Van 24 van de 90 ingestuurde gedichten is de gedichtenbundel 'Wat geef je mee, wat laat je achter?' samengesteld.

COMMUNICATIE

In de vorige fase is een basis gelegd voor communicatie richting het netwerk en het brede publiek.

Van ad hoc naar structurele zichtbaarheid

- Je kunt nu in de **nieuwsbrieven** en op **LinkedIn** doorverwijzen naar de agenda op de website.
- Er kan nu ook **actief contact gezocht worden met theaters en podia** om relevante agenda items actief naar PAL in de Stad door te sturen. Zie voorbeeldbrief* ter inspiratie.
- Via eventuele **gezamenlijke activiteiten** kan het Netwerk PZ en PAL in de Stad lokaal ook onder de aandacht worden gebracht.



VOORBEELDEN

- PAL-drager Eva Kiemeney [nodigde op LinkedIn mensen uit](#) die op een vrijdagavond met haar mee op stap wilden gaan, maar wel naar een voorstelling over de dood. Zij stelde 2 voorstellingen van PAL in de Stad voor waaruit mensen konden kiezen. Deze oproep werd heel goed ontvangen. Naderhand postte Eva een bericht over hoe de avond was geweest en nodigde mensen uit voor een nieuw bezoek.



TIPS

- Plaats LinkedIn berichten over de agenda, over PAL-dragers, over Partnerorganisaties, en over bezoeken aan activiteiten.
- Gebruik hashtags #doodgewoon #gesprek #PAL-dragers #dood #rouw #verlies #levenskunst.
- Tag @PAL-dragers en @Partnerorganisaties in berichten.
- Tag @locaties van activiteiten in berichten.
- Deel berichten op LinkedIn van PAL-dragers en partnerorganisaties.
- Partnerorganisaties en PAL-dragers delen actief hun activiteiten en andere activiteiten van PAL in de Stad en verwijzen op hun websites naar PAL in de Stad.
- Activeer PAL-dragers om mee te doen met de Week van de Palliatieve Zorg.
- Bezoek zelf als vertegenwoordiger van PAL in de Stad activiteiten van de agenda van PAL in de Stad. En deel dit met je achterban.
- Koppel activiteiten aan de week van de Palliatieve Zorg en laat op deze manier ook PAL in de Stad zien.

"Wat neem je mee, wat laat je achter? Interessant. Daar heb ik nooit zo bij stil gestaan. Het maakt me nieuwsgierig. Ik ga hier over nadenken en met m'n vrienden bespreken. Fijn om daar met hen over te gaan praten."

– jonge deelnemer Avond van de Dood bij Pakhuis de Zwijger

ORGANISATIE – WIE DOET WAT?

Je werkt toe naar een duurzame structuur. In deze 2e fase is meer ondersteuning nodig voor contacten met culturele sector, het vullen, onderhouden van de website en iets minder voor het inventariseren.

In deze fase heb je **in totaal zo'n 8 uur/ week** nodig. Zo'n 6 uur per week voor continueren werkzaamheden uit fase 1 plus 1,5 uur per week tijd voor het vullen van de agenda plus 0,5 uur per week voor culturele contacten.

Let op: dit zijn richtlijnen, uiteraard kan hiervan worden afgeweken.

De volgende taken zijn belangrijk om bij iemand onder te brengen (indicatief):

- **Contacten leggen met initiatiefnemers en partnerorganisaties en vasthouden (3,5 uur/ wk)**
Dit kan door een projectleider of vrijwilliger worden gedaan. Liefst iemand die dit voor een langere periode (meerdere jaren) kan doen om lange termijn contacten op te bouwen.
- **Communicatie via nieuwsbrieven en LinkedIn. (0,5 uur/ wk)**
De projectleider of vrijwilliger verzorgt de input voor de nieuwsbrief en het LinkedInaccount.
- **Activiteiten en initiatiefnemers inventariseren. (2 uur/ wk)**
Dit kan een student blijven doen. Of door een andere student worden opgepakt.
- **Relaties aangaan met culturele sector. (0,5 uur/ wk)**
Nu je een goed gevulde website hebt heb je een goede basis om de culturele sector te benaderen. Zoek een vrijwilliger met een breed netwerk in de culturele sector die contacten met hen structureel kan leggen.
- **Website vullen en onderhoud (1,5 uur/ wk)**
Agenda items aanmaken op de website op basis van de inventarisatie door de student en andere aangeleverde items. Je kunt hier iemand op zetten die momenteel al websites voor het netwerk onderhoudt. Het is ook mogelijk om met MBO studenten te werken die websites onderhouden.

Zie ook tips uit fase 1.



TIPS

Website

- Spreek goed af op welke manier je agenda items plaatst en welke tone-of-voice je gebruikt.
- Bouw goede contacten op met hogescholen om een bestendige aanstroom van studenten te krijgen.
- Er zijn mbo-opleidingen die studenten aanbieden die websites onderhouden, door goede contacten met deze opleidingen kun je zorgen voor een bestendige invulling van deze rol.
- Laat ook andere medewerkers (ook de vrijwilliger of projectleider) activiteiten op de agenda van de website plaatsen, zo vul je elkaar aan en ben je verzekerd van een goed gevulde agenda.

Contact culturele sector

- Zoek een vrijwilliger of medewerker die goede connecties heeft met theater, kunst en cultuurinstellingen. Laat diegene ervoor zorgen dat nieuwsbrieven van deze instellingen of actieve meldingen binnenkomen met relevante voorstellingen. Er is een voorbeeldbrief* beschikbaar die bij NPZA is gebruikt om deze contacten te benaderen.



VALKUILEN

- Door losse verbindingen, zonder goede afspraken kom je niet tot bestendige relaties. Onderschat dit niet en maak heldere afspraken die je vastlegt.

KOSTENINSCHATTING

In deze fase komen extra eenmalige kosten (inrichten van de website) en extra structurele kosten (hosting/onderhoud website), kosten voor een medewerker die berichten op de website plaatst en kosten voor degene met relaties met de culturele sector. Ook zal budget vrijgemaakt moeten worden voor bijeenkomsten met PAL-dragers.

Bij een ruim budget:

Wat	Opbouw kosten	Excl. BTW	Incl. BTW
Personele kosten			
Projectleider	Een jaar 4 uur per week $45 \times 4 \times € 65$	€ 11.700	€ 14.157
Website (vullen)	Een jaar 1,5 uur per week $45 \times 1,5 \times € 55$	€ 3.713	€ 4.492
Student (inventarisatie)	Een jaar € 160 per maand $12 \times € 160$	€ 1.920	€ 1.920
Contact culturele sector	Een jaar 0,5 uur per week $45 \times 0,5 \times € 55$	€ 1.238	€ 1.497
Totaal		€ 18.571	€ 22.066
Out of pocket kosten			
Website inrichten (eenmalig)	Ntb		
Hosting/ onderhoud etc (maandelijks/ jaarlijks)	Ntb*		
Kosten bijeenkomsten	Zelf in te vullen		

**De kosten voor een aparte WordPress-site vallen vaak mee. WordPress zelf heeft geen licentiekosten. De belangrijkste uitgaven zitten in zaken als de URL (bijvoorbeeld www.palinstad.nl) en de hosting. Zodra de site eenmaal staat, zijn de onderhoudskosten beperkt, zeker als het grootste deel van het beheer binnen de werkgroep gebeurt.*

Een alternatief is om geen losse website op te zetten, maar een aparte sectie op je bestaande website in te richten. Dat geeft mogelijk minder vrijheid in vormgeving en functionaliteit, maar scheelt vaak in extra kosten.

Bij minder budget kan uiteraard aan een andere invullingen van de rollen worden gedacht.

TIPS VOOR FINANCIERING

Zie tips bij fase 1.

BEREIKT NA FASE 2

- De website staat en heeft een goed gevulde agenda, PAL-dragers en partnerorganisaties. PAL in de Stad staat voor wat ze doet en straalt dat uit.
- Er staat nu iets concreets wat het weer gemakkelijker maakt om nieuwe mensen en organisaties aan te laten sluiten. Je verhaal wordt steeds sterker. Het spreekt tot de verbeelding en spreekt aan.

Doorontwikkelen PAL in de Stad

De verdiepfingsfase: verdiepen en borgen.

De actief betrokken PAL-dragers organiseren samen nieuwe activiteiten. PAL in de Stad wordt steeds meer een begrip en wordt opgenomen in lokale kranten en op websites van relevante organisaties. PAL in de Stad kent een grote groep trouwe volgers die nog continu uitbreidt. Het doel is dat PAL in de Stad langzaam aan onderdeel wordt van het lokale culturele en maatschappelijke veld.

Doel: De verbindingen die zijn gelegd verzilveren en blijven uitbreiden.
Tijd: Na 1,5 jaar opstart, door blijven ontwikkelen.
Resultaat: PAL-dragers organiseren samen nieuwe activiteiten, initiatieven worden steeds meer zichtbaar in de samenleving. PAL in de Stad breidt zich landelijk steeds verder uit. Dood, rouw en verlies worden gemakkelijker bespreekbaar. De voordelen van het bespreekbaar maken worden ook duidelijk.

RANDVOORWAARDEN VOOR SUCCES

- Blijf doorgaan en volhouden en nieuwe initiatieven ontdekken.
- Zorg voor structurele financiering en lange termijn commitment.

ORGANISATIE

De organisatie kan hetzelfde blijven.

STAPPEN

- Nieuwe activiteiten worden gezamenlijk opgezet.
- Zoek naar aansluiting met andere netwerken, zoals het dementie netwerk.
- Als PAL in de Stad landelijk verder uitbreidt kunnen gezamenlijke inspiratiebijeenkomsten de lokale PAL in de Stad met elkaar verbinden.
- Ga na of PAL in de Stad de lokale compassionate communities kan verrijken en of je samen PAL in de Stad kunt borgen. Kijk of je PAL in de Stad een plek kan geven in de community en van daaruit de beweging kunt financieren.
- Het zou mooi zijn als PAL in de Stad los kan komen van het netwerk en zelfstandig verder kan gaan binnen de community.
- Je kunt linken gaan leggen met 'death literacy'; het 'scholen' van de gemeenschap over hoe je met dood, rouw en verlies om kunt gaan om elkaar te helpen als inwoners onderling en om elkaar meer te kunnen steunen.

COMMUNICATIE

Nu kan de focus vooral komen te liggen op communicatie richting het brede publiek en de zorgzame gemeenschap.



TIPS

- Maak gebruik van lokale pers en betrek hen bij activiteiten. Werk aan blogs/ columns in de krant, maak gebruik van free publicity.
- Kijk wat je kunt doen om PAL in de Stad daadwerkelijk 'op straat' in de samenleving te laten leven: gesprekken en interviews op straat bijvoorbeeld. Inwoners bevragen en dit terugkoppelen naar de samenleving, om elkaar op die manier de thema's meer eigen te laten maken.

KOSTENINSCHATTING

Zie vorige overzicht zonder inrichting website.

TIPS VOOR FINANCIERING

Zie vorige fase.

Het zou mooi zijn om geleidelijk aan toe te werken naar borgen binnen een bestaande organisatie en dat financiering hiervan structureel kan worden gemaakt.

Er kan ook worden gedacht aan financiële bijdragen van PAL-dragers.

Tot slot – monitoren, reflectie & verdere verdieping

MONITORING

Het succes van PAL in de Stad kun je meten o.b.v.:

Aantal bezoeken website (via google analytics)

Ter indicatie: Cijfers afgelopen jaar (jul 2024-juli 2025)

Pal in de Stad Adam had het laatste jaar 2.900 actieve gebruikers, 76 % groei.

En daarnaast 27.000 kliks op de website, dat is een groei van 122%.



TIPS

- Verwijs in berichtgeving in nieuwsbrieven en op LinkedIn altijd zoveel mogelijk naar de berichten op de website, zodat je traffic op de website genereert.
- Door een extra activiteit (zoals de fotoverhalenreeks van A'dam-Diemen krijg je ook meer traffic en naamsbekendheid)
- Zoals eerder vermeld: vraag PAL-dragers en partnerorganisaties ook op hun websites te vermelden dat ze aangesloten zijn bij PAL in de Stad, dat verbetert de vindbaarheid van de website.

LI-pagina volgers en interactie op LI

Ter indicatie: PAL in de Stad A'dam heeft op 3 juli 2025 548 volgers. Een groei van 47% t.o.v. juli 2024.

Het afgelopen jaar waren er 27.543 impressies (aantal keren dat een bericht, reactie of bijdrage op het scherm van een gebruiker is verschenen).



TIPS

- Laat de beheerders (projectleider/ communicatiemedewerker) van het LI-account actief relevante mensen uit hun eigen netwerk uitnodigen.
- Berichten over PAL-dragers werken altijd goed.
- Daag PAL-dragers en organisaties uit om PAL in de Stad te vermelden, te taggen of berichten te reposten.

Aantal bereikte mensen via (gezamenlijke) activiteiten

Breng in kaart hoeveel mensen je hebt bereikt via: gezamenlijke activiteiten, benaderen op straat, via lokale pers. Laat zo zien met hoeveel mensen je in contact bent geweest en toon zo aan dat maatschappelijke bewustwording rondom palliatieve zorg mede door jouw inzet groeit.

Voeg hier verhalen/ quotes aan toe die laten zien wat de impact is geweest.

REFLECTIE

Welke lessen zijn er tot nu toe geleerd? Bespreek dit in het netwerk palliatieve zorg en ook tijdens de inspiratiebijeenkomsten met PAL-dragers en organisaties. Kijk samen wat goed gaat, wat beter kan en hoe je nog meer mensen kunt bereiken. Gebruik daarbij elkaars netwerken.

DOORONTWIKKELING

Hoe kun je het concept in jouw stad of regio blijvend voeden?

Denk aan nieuwe invalshoeken en thematische verdieping, zoals jongeren, kunst, zingeving.

Verken dit samen met betrokken partijen. Hoe kun je nog meer waarde toevoegen in de regio/ in de community en de thema's 'eigen' maken?

Doe mee!

Ben je geïnspireerd geraakt door dit handboek en enthousiast geworden om met PAL in de Stad te starten?

Ga aan de slag!

Maak voor jezelf een kort en simpel plannetje op basis van de ingrediënten van dit handboek. Je kunt bij twijfels, of met vragen altijd even overleggen met het team PAL in de Stad van NPZA via secretariaat@npza.nl

We hopen dat PAL in de Stad een landelijke beweging kan gaan worden waar iedere regio/stad een bijdrage aan kan leveren.

Samen bouwen aan de basis van goede palliatieve zorg en ondersteuning door het normaliseren van het praten over dood, rouw en verlies. We lopen geen rondje meer om, maar durven elkaar oprecht en uit interesse en nieuwsgierigheid aandacht te geven en belangstelling te tonen en het ongemak opzij te zetten.

Fijn dat je meedoet!

**Team PAL in de Stad Amsterdam Diemen /
Netwerk Palliatieve Zorg Amsterdam Diemen**

Jacqueline Schweig, Benien van Berkel, Danielle van Bennekom, Wies Wagenaar

NPPZ II

Karen van Reenen, Cornelis Vlot

Inhoud toolkit:

Informatie op website PAL in de Stad

- [Website PAL in de Stad](#)
- [Agenda PAL in de Stad](#)
- [PAL-dragers informatie](#) op website PAL in de Stad
- [Partnerorganisatie informatie](#) op website PAL in de Stad
- Fotoverhalenreeks '[De verborgen kracht van palliatieve zorg](#)'
- [Poëziewedstrijd](#) PAL in de Stad

Tools in te zetten bij gezamenlijke activiteiten

- [Vlaggetjes, wat neem je mee, wat laat je achter](#)
- [Kiezen & Delen kaarten & communicatiemiddelen](#)
- [Visitekaartjes NPZA/ PAL in de Stad](#)
- Voorbeeld [Avond van de Dood](#) Pakhuis de Zwijger
- [Lokale afdelingen Humanistisch Verbond](#)

Achter de schermen

- [Voorbeeldbrief t.a.v. theaters/schouwburgen](#)

Communicatie

- [Voorbeeld rubriek in nieuwsbrief NPZA](#)
- [LI-account PAL in de Stad](#)
- Logo PAL in de Stad algemeen (volgt)
- Voorbeeld: Logo PAL in de Stad/ Utrecht (volgt)



www.palindestad.nl