

# HET KLEINE HELPEN

BOUWEN AAN BUURTNETWERKEN EN MEER ZORGZAAMHEID IN DE BUURT

## HET KLEINE HELPEN IN EEN ZORGZAME BUURT: WAT IS DAT JUIST?

### WAT

Versterken van buurt-netwerken van sociaal geïsoleerde/kwetsbare mensen (ouderen, mensen in armoede, chronisch zieken, langdurig werklozen, nieuwkomers, ...)

### HOE

Tal van initiatieven waarbij 'ontmoeting' in de buurt centraal staat

### DOEL

Streven naar het bevorderen van onderlinge wederzijdse steun

### WAAR

In een straat, meerdere straten, een wijk, een buurt, een dorp

## SOCIALE COHESIE ≠ ELKAAR HELPEN

Volgende drempels spelen hierbij:

- 1 Vraagverlegenheid: mensen zijn niet graag de vragende partij
- 2 Handelingsverlegenheid: mensen 'moeien' zich niet graag met anderen
- 3 Acceptatieschroom: mensen vinden het minder makkelijk om hulp te aanvaarden

### AANDACHTSPUNT

Mensen helpen elkaar niet als vanzelf (ook al 'kennen' ze elkaar)

## WAT IS 'MIJN BUURT'?

Het 'werkingsgebied' kan per initiatief anders zijn. Hoe 'de buurt' wordt afgebakend (straat, wijk, dorp,...) is iets om goed over na te denken. Heb aandacht voor **fysieke nabijheid** (belangrijk voor mensen met beperkte mobiliteit, gezondheidsproblemen, financiële beperkingen).

Door initiatieven op te zetten in 'de buurt' leren mensen elkaar beter kennen en krijgen ze een positievere blik op de mensen rondom zich. Dit creëert vertrouwen waardoor drempels om elkaar te helpen verlagen.

## WAT KAN HET BETEKENEN?

Realistische verwachtingen van wederzijdse onderlinge steun:

**Emotionele steun:** luisterend oor, er zijn voor elkaar, kaartje in de bus steken bij ziekte, ...

**Gezelschapssteun:** samen fijne dingen doen, wandeling maken, samen naar de markt, ...

**Praktische steun:** klusje doen, boodschappen meebrengen, helpen met de computer, ...

## WAT MAG JE NIET VERWACHTEN?

Je bereikt of 'helpt' niet elke sociaal geïsoleerde/kwetsbare persoon: niet iedereen heeft nood aan of baat bij versterkte buurtnetwerken.

Het gaat niet om:

- frequente hulp op structurele basis (wekelijks poetsen, structureel onderhouden van de tuin)
- zwaardere taken (bv. persoonlijke verzorging)

## WAARIN ZIT DE KRACHT?

Het kleine helpen zit hem in de kleine dingen. Het gaat om wederzijdse steun, er zijn voor elkaar. Het draagt bij tot een gevoel van verbondenheid, erbij horen.

Het gevoel van steun te hebben in de buurt in tijden van nood maar ook hulp en steun te kunnen bieden en betekenisvol te kunnen zijn voor de ander. En dat is goud waard.



## HOE KAN HET WERKEN?

### BOUWSTEEN 1: ONTMOETING

Belangrijke eerste stap om te komen tot meer onderling vertrouwen tussen buren. Het is pas wanneer buren elkaar echt goed leren kennen dat drempels om 'elkaar te helpen' verlagen.

### BOUWSTEEN 2: POSITIEF

Mensen aanspreken op wat ze goed kunnen of graag doen, ondanks mogelijke beperking, werkt drempelverlagend wat vraagverlegenheid betreft. Je bent immers niet 'enkel' de vragende partij.

### BOUWSTEEN 3: INCLUSIEF

Extra aandacht voor het bereiken en betrekken van kwetsbare buurtbewoners enerzijds en communicatie die steeds gericht is aan alle buurtbewoners anderzijds. Iedereen is welkom!

### BOUWSTEEN 4: WEDERKERIG

Onderlinge wederzijdse steun is de doelstelling. Het gaat niet om 'voor wat hoort wat' maar 'er zijn voor elkaar'. Het is in de wederkerigheid van relaties dat mensen in verbinding gaan met elkaar.

### BOUWSTEEN 5: GELIJKWAARDIG

Iedereen heeft al wel eens iets nodig en iedereen heeft wel iets te bieden. Bouwen aan het kleine helpen vertrekt vanuit gelijkwaardigheid en maakt geen onderscheid tussen 'gevers' en 'ontvangers'.

### BOUWSTEEN 6: VRIJ

Buren mogen niet het gevoel hebben dat ze 'moeten' geven, 'moeten' helpen. De onderlinge steun wordt gegeven omdat men er een goed gevoel bij heeft, om er te kunnen zijn voor de ander.



## WAAR BEGIN IK?



### De buurt en de buren leren kennen: trek erop uit

- Zicht op de buurt: kenmerken en mogelijkheden
- Zicht op de buren: noden en krachten ('goesting') van de buurtbewoners

### Ontmoeting als basis: structureel en duurzaam

- Geen éénmalige ontmoeting
- Locaties tot ontmoeting in straat, wijk, buurt: lokaal dienstencentrum, school, zaaltje, tent, pleintje, ...
- Partnerschappen voor samenwerking en draagvlak



### Eigenheid en erkenning: alle initiatieven zijn waardevol

- Elk initiatief zijn eigenheid, ontstaansgeschiedenis en autonomie
- Lokale overheid kan erkennen door:
  - Financiële steun: subsidie voor bv. opmaken en drukken van flyer, ...
  - Praktische steun: uitlenen materiaal, ter beschikking stellen locatie, ...
  - Aanspreekpunt: professional die mee ondersteunt of beschikbaar is voor vragen of bij problemen



### Ploeftijd en groei

- Geef de initiatieven, de buurt en de buren de tijd om samen te ontdekken en te groeien

## MEER INFO?

- Podcast-reeks 'Het kleine helpen': Koning Boudewijnstichting - Thomas More
- Denk- en doeboek: Het kleine helpen, bouwen aan buurtnetwerken rond ouderen - Vonk3 Thomas More

Heylen, L. & Lommelen, L. (2016). Het kleine helpen. Bouwen aan buurtnetwerken rond ouderen. Brussel, Politeia.