

Hoe start ik met community care?

Startersgids en levend kennisdocument

Auteur: Weyond (Versie 2: September 2024)



Hoe start ik met community care?

Gedurende de themabijeenkomsten binnen het lerend netwerk community care spraken meerdere vertegenwoordigers van deelnemende inwonersinitiatieven en zorg- en welzijnsorganisaties met elkaar over het onderwerp: ‘Hoe start ik met community care?’.

We delen hierbij de inzichten die we hebben opgedaan aan de hand van de volgende drie vragen:

- Hoe komt een community care initiatief succesvol tot stand en welke fasen kan je onderscheiden?
- Wie hebben daar welke rol in (inwoners, organisaties, overheden)?
- Wat is dan het eerste wat je morgen gaat doen?

Dit document is onderdeel van de beweging [van Zorg naar Gewoon Leven](#). Hierbij hoort het lerend netwerk van Zilveren Kruis Zorgkantoor waar community care-initiatieven van elkaar leren en de implementatie willen versnellen.

Meer weten over het programma of het thema community care: lees dan ook het levend inspiratiedocument ‘[Zorgzame gemeenschappen](#)’.

← Navigatie.

Hier zie je een navigatiebalk zodat je zonder moeite naar diverse hoofdstukken kunt navigeren. Wil je terug naar de inhoudsopgave? Klik dan op het

huisje. Als je op de cijfers klikt, verplaats je per hoofdstuk. Wanneer je op de pijlen klikt, verken je elke pagina in dit document.

Inhoud

1. Van Zorg naar Gewoon Leven
2. Definitie
3. Werken vanuit ABCD
4. Starten is proberen
5. Goede voorbeelden
 - 5.1 Bewonersinitiatief:
 - 5.2 Steunstructuur in dorp of wijk:
 - 5.3 Fysieke community:
6. Meer wegen naar community care
7. Hoe komt een community care initiatief succesvol tot stand?
 - 7.1 Route: Inwonersinitiatief of zorg coöperatie
 - 7.2 Route: Steunstructuren op dorps- of wijkniveau
 - 7.3 Route: Fysieke community
8. Gemeenschapsgericht leiderschap
9. Reflecteren op het samen doen
10. Werkblad: Hoe maak ik een start?

1. Van Zorg naar Gewoon Leven

Van Zorg naar Gewoon Leven

We zien landelijk een maatschappelijke beweging waarbij hulp- en zorgverleners de beweging maken van Zorg naar Gewoon Leven. In deze beweging staat het gewone leven en dat wat dit waardevol maakt centraal; en dat is voor iedereen anders.

Onze droom

Wij dromen van een samenleving waarin zorgen voor elkaar normaal is.

Een samenleving waar iedereen zo veel als mogelijk zelfredzaam is, eigen keuzes maakt en zelf de regie heeft.

Ouderen, hun netwerk, de gemeenschap en organisaties, regelen gezamenlijk de benodigde ondersteuning en zorg.

We vinden dit belangrijk

Zo houden we de hulp en zorg toegankelijk voor iedereen die dat echt nodig heeft en nemen we met elkaar de verantwoordelijkheid voor kwetsbare inwoners in onze maatschappij. Veel hulpvragen hebben geen zorgantwoord nodig. We zoeken hiervoor een passend, betaalbaar en duurzaam antwoord.

→ ga naar de website vanzorgnaargewoonleven.nl



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



2. Definitie

Wat is community care?

Community care betekent letterlijk: zorg in de gemeenschap door de gemeenschap. Zorg betekent hier ondersteuning van mensen bij het leven in- en deelnemen aan de samen-leving (wonen en woonomgeving, onderwijs, arbeid, verkeer en vervoer, vrienden en kennissen, recreatie en vrije tijd, gezondheid) door de samen-leving zelf.

Bekijk in dit document [hoofdstuk 5](#) of ga naar het [inspiratiedocument Community care](#).

*Community care is geen vervanging voor professionele zorg en ondersteuning wanneer deze nodig is. Het is eerder een aanvullende aanpak om de gemeenschap te versterken en de zorg en ondersteuning te organiseren die nodig is om de gezondheid, het welzijn en de participatie van alle gemeenschapsleden te bevorderen.



1. Inwonerorganisaties of zorgcoöperaties

Inwonerorganisaties in een dorp of wijk die de belangen van de inwoners behartigen en inwoners samenwerken om welzijn, ondersteuning en zorg te coördineren en te organiseren. Formele en informele organisaties spelen een ondersteunende/volgende rol.



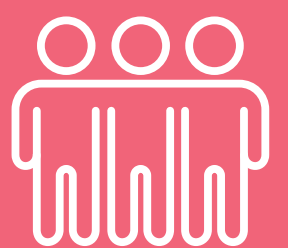
2. Fysieke communities

Toekomstbestendige woningen of gebouwen waar organisaties en inwoners samenwerken om ontmoeting, welzijn, ondersteuning en zorg te organiseren zodat mensen langer en vitaler zelfstandig wonen.



3. Steunstructuren

Dorp- of wijkgebonden samenwerkingsstructuren tussen informele en formele (zorg)organisaties en inwoners(iniatieven) om ontmoeting, welzijn, ondersteuning en zorg te organiseren zodat mensen langer en vitaler zelfstandig wonen.



3. Werken vanuit ABCD

ABCD staat voor Asset Based Community Development. ABCD is het proces dat mensen samenbrengt om in hun buurt, wijk of dorp zelf en samen verandering teweeg te brengen. Werken vanuit ABCD is duurzaam werken aan sterke en verbonden buurtgemeenschappen.

Meer weten over ABCD? [Klik hier!](#)



Iedereen kan bijdragen.

Er zijn geen doelgroepen, maar wel aandacht voor inclusiviteit.

Belangrijkste elementen van ABCD:

Maak de onzichtbare krachten zichtbaar.

Alles is er al, vaak hoeft er niets toegevoegd te worden.



Gebruik de kracht van verhalen.

Storytelling helpt bij het verbinden.

Je kunt mensen niet beter maken.

Maar iedereen heeft het recht om naar eigen vermogen zijn of haar eigen leven te leiden.

Start niet met een plan, maar met een kopje koffie.

Het gaat niet om een project, maar om het verbinden van mensen.

Ga altijd uit van de krachten en vermogens van de mensen in een wijk.



Waarom vergaderen als je ook feest kan vieren?

Maak gebruik van luchtige, energie-gevende ontmoetingen.



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



5.

4. Starten is proberen

In het lerend netwerk is het voor de deelnemende organisaties klip en klaar dat community care van enorme toegevoegde waarde is en noodzakelijk is om de toekomstige zorg- en ondersteuningsvragen te kunnen blijven beantwoorden. Een start maken met community care begint niet met het maken van een plan, maar krijgt vorm door het 'gewoon' te doen door klein te beginnen. Een aantal waardevolle inzichten zijn:

1. Als professionele organisatie heb je een actieve rol in een zorgzame gemeenschap.

Als professionele zorgorganisatie heb je invloed op de lokale gemeenschap. Denk na over hoe je deze kan versterken door:

- te onderzoeken welke behoeften/vragen leven in de gemeenschap en hoe je hier aan kan bijdragen.
- mensen zoveel mogelijk in hun eigen omgeving/gemeenschap te houden
- oplossingen voor hulp- en zorgvragen eerst in de gemeenschap te zoeken voordat er een professionele oplossing komt

2. Iedereen kan beginnen met community care.

Bij community care gaat het om het bij elkaar brengen van mensen die samen

iets willen ondernemen. Professionele zorgorganisaties kunnen vanuit een verbindende rol toegevoegde waarde te nemen. Neem in elk geval niks over van de gemeenschap en versterk!

3. Community care is overal mogelijk.

Kijk naar voor de gemeenschap zelf naar logische communities. Dat kan een straat, een wijk of een dorp zijn.

4. Community care is vaak al gaande.

Er zijn meer dan 2000 inwonersinitiatieven. Van klein (een whatsappgroep) tot groot (een zorgcoöperatie). Voordat je zelf begint, ga eerst op zoek naar dat wat er al is. Sluit hierop aan.



5. Goede voorbeelden:

Verskillende initiatieven die al een aantal jaren ervaring hebben met community care delen hun inzichten en geleerde lessen.



5.1 Bewonersinitiatief:



1. 'Wedde dat 't lukt'

In het Groningse Wedde is de samenwerking tussen bewoners, verenigd in de Dorpsraad, de huisartsenpraktijk en de dorpsondersteuner een zeer succesvolle formule gebleken om een zorgzame samenleving te ondersteunen.

De korte lijnen tussen professionele en informele zorg en ondersteuning hebben de zelfredzaamheid van inwoners vergroot, het gebruik van zorg doen afnemen en het welbevinden doen stijgen.

→ [Naar de website](#)



2. Flatkamer Diemen

Bewoners, gemeente Diemen, woningbouwvereniging Rochdale en community builders werken samen aan een Samenredzame buurt op basis van het ABCD-gedachtegoed.

Van koffietafels in de flats naar een zelfbeheerde Buurtkamer waar buurtactiviteiten plaatsvinden, allemaal georganiseerd door de buurt zelf. Hun motto: 'Klaar staan voor elkaar!'



1

2

3

4

5

6

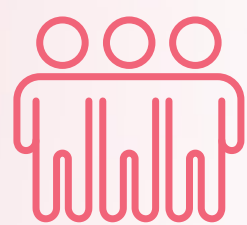
7

8

9

10





5.2 Steunstructuur in dorp of wijk:

1. Steunsystemen (Utrecht)

In verschillende stad- en dorpskernen worden steunsystemen ontwikkelt met als doel langer thuis, ook wanneer er een (zorg)vraag ontstaat in het huishouden.

Ouderen en mensen met chronische zorg- en/of begeleidingsvraag met (zorg) vraag kunnen terecht bij een lokaal centraal ondersteuningspunt (bijv. 'Ik ben eenzaam', 'Ik kan geen boodschappen doen', 'Ik heb dementie').

Vanuit dit centrale ondersteuningspunt wordt gekeken welke oplossingen er zijn om hem/haar zelfstandig thuis te laten zijn (bijv. een leuk contact met iemand anders in de gemeenschap, domotica, informatie, thuiszorg). Dit steunsysteem gaat ervanuit dat de lokaal gewortelde VVT-locatie een centrale rol vervult in de gemeenschap.

→ Naar de website

→ Lees het artikel

1. Gids/adviesfunctie: centraal ondersteuningspunt die het speelveld van voorzieningen en mogelijkheden (informeel en formeel) overziet.
2. Een reismaatje: iemand die de klantreis volgt, wanneer nodig meekijkt, evalueert en meedenkt over volgende stappen.
3. Een hoeder van de buurtgemeenschap waar hulpvragers en aanbieders elkaar vinden rondom huishoudelijke-, mobiliteits-, vitaliteits-, sociale- en zorgvragen.
4. Een voortrekker in de samenwerking tussen lokale en regionale of landelijke aanbieders met oplossingen voor eerdergenoemde vragen.

“Via het TouwTeam werd Marja aan ons voorgesteld. Een ontzettend aardige en lieve vrijwilliger. Dit was voor mij zo’n opluchting. Na al die jaren zorgen, had ik elke week een moment voor mezelf.”



2. d'Oude Raai

Binnen proeftuin 'Rondom d'Oude Raai' wordt in een samenwerking tussen professionele organisaties en buurtinitiatieven een gezamenlijke aanpak ontwikkeld om zorg- en ondersteuningsvragen meer te verbinden aan bestaande initiatieven en plekken in de buurt. Een buurtcoach brengt mensen in contact met de bestaande initiatieven en plekken die een bron zijn van alledaagse attentie.

→ Naar de website

→ Lees het artikel



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10





5.3 Fysieke community:

1. Lang leven Thuisflats Amsterdam

Bestaande bouw 'senior proof' maken om het langer zelfstandig wonen van ouderen te bevorderen. Met de bewoners kijken zij waar zij tegen aanlopen bij het dagelijks leven en wat hen helpt om langer zelfstandig te kunnen blijven wonen.

- Preventie en "positieve gezondheid" door inzet op activering, ontmoeting, leuke activiteiten en vroegsignalering
- Communitybuilding
- Zorg op maat en in samenhang vanuit de domeinen WLZ (VPT/MPT), ZvW en WMO
- Ontmoeting en geschikte ontmoetingsruimte(n)
- Fysieke toegankelijkheid en veiligheid (braak, vallen, brand) in en om de flat
- Samenwerking met organisaties en bedrijven in de omgeving: toevoegen van diensten en activiteiten

→ Naar de website

"Deze 'Lang Leven Thuisflat en -buurt community' heeft bereikt dat ouderen een leven lang in de flat kunnen blijven wonen."

2. Grachtenpromenade

Samen met familie, naasten en samenwerkers wordt invulling gegeven aan het leven, wonen en zorg. De gemeenschap van de woning bepaalt hoe wonen en leven eruitziet. Iedere dag wordt gekleurd door de verschillende individuen die er werken en wonen en niet door de structuren van de organisatie.

→ Naar de website



1

2

3

4

5

6

7

8

9

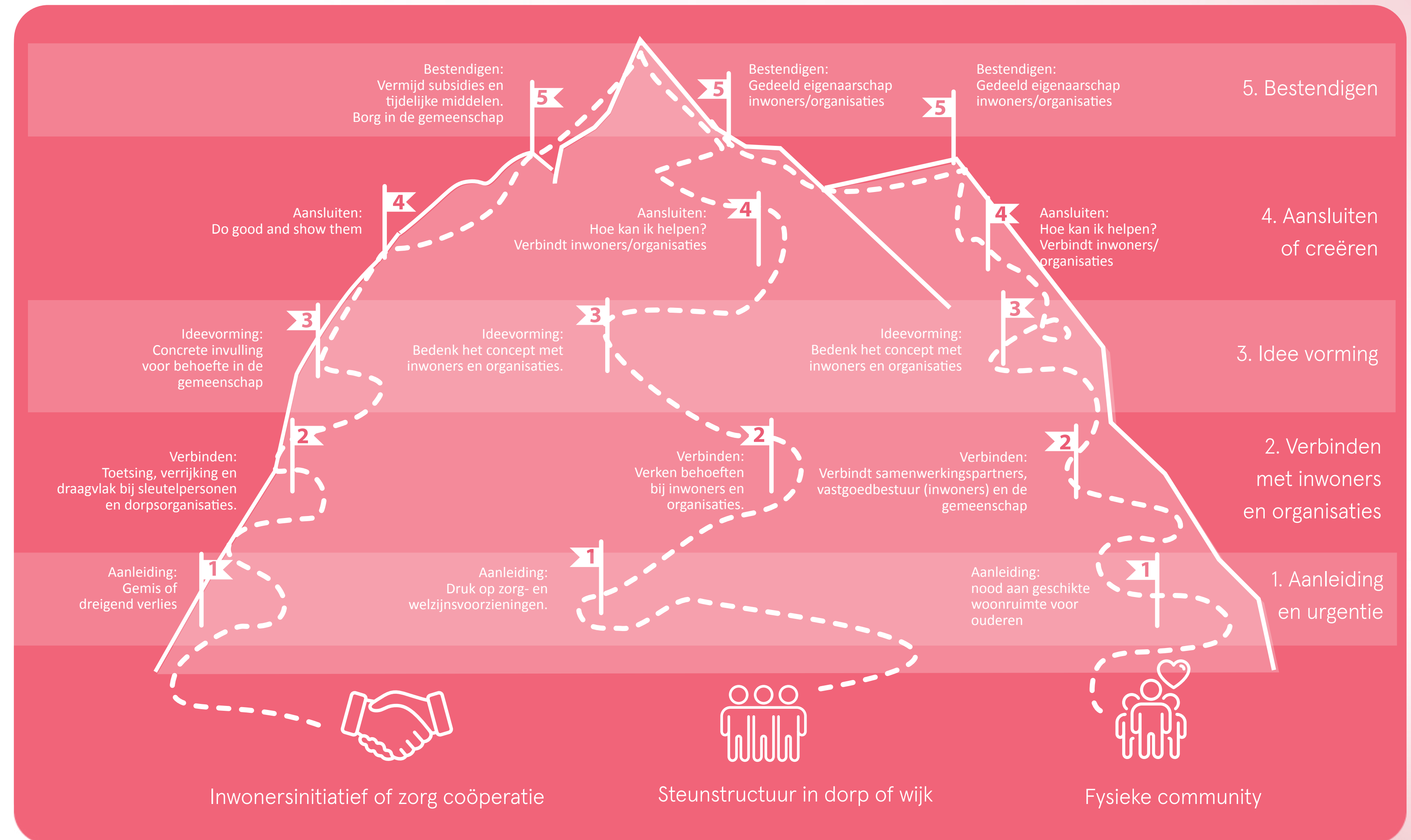
10



6 . Meer wegen naar community care

Er zijn meer wegen die leiden naar het tot stand komen van community care in een wijk of dorp.

In dit hoofdstuk delen we de geleerde lessen vanuit de perspectieven van drie typen community care initiatieven: een inwonersinitiatief of zorg coöperatie, een steunstructuur in wijk of dorp, een fysieke community.



7. Hoe komt een community care initiatief succesvol tot stand?

7.1 Route: Inwonersinitiatief of zorg coöperatie

Wie begint?

Inwoners

Aanleiding en urgentie

Vaak is het ervaren van een gemis of het dreigend verlies van een voorziening de aanleiding en urgentie voor inwoners om krachten te bundelen en zelf ondersteuning en zorg te gaan organiseren. Bijvoorbeeld; het verdwijnen van voorzieningen, de terug-tredende overheid, minder beschikbare professionele zorg, laaggeletterdheid, armoede, eenzaamheid, de toenemende kloof tussen arm en rijk en de toenemende complexiteit van de samenleving.

Verbinden met inwoners en organisaties

Initiatiefnemers toetsen het idee bij sleutelfiguren in de gemeenschap, zoeken enthousiaste inwoners die mee willen doen. Zij delen het idee bij- en verbinden met dorpsorganisaties (de dorpsraad, wijkbestuur, kerk, etc.) en eventueel bij betrokken zorg- en welzijnsorganisaties.

Idee vorming

Initiatiefnemers sluiten aan bij een concreet onderwerp waar behoefte aan is in de community: bijvoorbeeld het organiseren van ontmoeting of ondersteuning van wijk- of dorpsbewoners. Dorpsbewoners die in de zorg gewerkt hebben of werken kunnen hier goed over meedenken. Inwoners zoeken naar eigen oplossingen die onder regie van inwoners zelf worden uitgevoerd.



Aansluiten of creëren

Dit kan al door met kleine dingen te starten die het gevoel van aandacht voor elkaar vergroten. Steun of acceptatie van de professionele zorg- en hulporganisaties is fijn, maar is geen voorwaarde om van start te gaan.

Het inwonersinitiatief is geen concurrent of vervanging van de professionele zorg en ondersteuning. Het aanstellen van centraal aanspreekpunt is op veel plekken een goede start (dit kan in allerlei vormen: bijv. een [dorps- of wijkondersteuner](#)). Dat is een zichtbare en benaderbare persoon die inwoners met elkaar verbindt op basis van hulpvragen. Deze persoon kan ook de aansluiting met informele of formele zorg gaan organiseren.

Bestendigen

Zorg zo snel mogelijk voor borging van het initiatief. Afhankelijkheid van subsidies zijn een bedreiging voor de continuïteit. Continuïteit en borging van inwonersinitiatieven zijn gebaat bij een herkenbare entiteit: bijvoorbeeld een zorgcoöperatie of een centraal aanspreekpunt (de dorpsondersteuner).

Wat is het eerste wat je morgen gaat doen?

Begin waar de energie zit. Kijk ook of er in jouw omgeving al een initiatief is waar je bij kan aansluiten. Er zijn namelijk al meer dan 2000 initiatieven in Nederland.



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



7.2 Route: Steunstructuren op dorps- of wijkniveau

Wie begint?

Organisaties

Aanleiding en urgentie

Het gevoel van urgentie ontstaat door de druk op de professionele zorg- en welzijnsvoorzieningen door toenemende vergrijzing en een krappe arbeidsmarkt. Steeds meer mensen en ouderen met een zorgvraag (bijv. met dementie) wonen langer thuis. Er wordt gezocht naar steunstructuren in een wijk of dorp om het zo vitaal en zelfstandig mogelijk ouder worden te ondersteunen (bijv. preventie, vroeg signalering)

Verbinden met inwoners en organisaties

Ga in gesprek met iedereen die al een rol speelt in de buurt. Vertrek vanuit de urgentie die je aanvoelt vanuit jouw rol als organisatie (bijv. toegankelijk houden van zorg). Ga in gesprek met:

1. Huidige vrijwilligers: wat zijn hun wensen en talenten, wat willen/kunnen zij nog meer?
 2. Organisaties: welke initiatieven en oplossingen zijn er eigenlijk al beschikbaar?
- Kijk ook of er in jouw omgeving al een initiatief is waar je bij kan aansluiten. Er zijn namelijk al meer dan [2000 initiatieven in Nederland](#).

Idee vorming

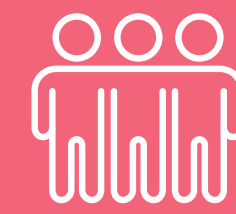
Een belangrijk inzicht is dat organisaties niet met een pasklaar concept 'de boer op gaan' in het dorp of de wijk. Start eens met koffie drinken en kennismaken om een beeld te krijgen van wat er allemaal al aanwezig is. Het is goed om aan te sluiten bij de initiatieven die er al zijn. Zie ook het [inspiratiedocument hoofdstuk 5.1](#).

Aansluiten of creëren

Start met de vraag te stellen; hoe kan ik je helpen? Durf vervolgens aan te sluiten op de mogelijkheden van de gemeenschap. Zo help je datgene mogelijk te maken waar in de buurt behoefte aan is.

Stel – alleen als dit gewenst is – een centraal aanspreekpunt aan (bijv. [een wijk- of dorps-ondersteuner](#)) die de verbinding legt tussen mensen in de gemeenschap: hoe kunnen zij elkaar helpen. Diegene sluit alleen wanneer het niet anders kan hulp aan van organisaties uit de buurt.

Zorg dat het centrale aanspreekpunt dicht bij de mensen staat. Hij/zij woont in de gemeenschap en hoeft geen zorgachtergrond te hebben.



Treedt hierbij als professionele organisatie naar buiten. Met de enorme vergrijzing hoeft er geen strijd te zijn over wie wat doet. We hebben iedereen nodig!

Bestendigen

Zodra de ondersteuning goed werkt, is het belangrijk de verbinding met de community te borgen in een gemeenschappelijk eigenaarschap (bijvoorbeeld een coöperatie). Burgerinitiatieven zijn geen concurrent van professionele organisaties maar kunnen daarin wel degelijk een rol van betekenis vervullen: complementair aan professionele zorg en ondersteuning.

Wie hebben welke rol:

- Initiatief kan liggen bij zorgorganisaties maar we willen toe naar gezamenlijk eigenaarschap van inwoners, eerste-lijnszorg, welzijn- en zorgorganisaties.
- Voor de financiering is zowel gemeente, zorgverzekeraar, zorgkantoor en eventueel de provincie een belangrijke partner.
- Zorg voor een aanspreekpunt die verbinding realiseert in de wijk en waar mensen laagdrempelig terecht kunnen (bijvoorbeeld een dorpsondersteuner).
- Een orgaan met status die de inwoners vertegenwoordigt (bv een wijk-of dorpsraad).

Wat is het eerste wat je morgen gaat doen?

Gewoon beginnen; hoe kan ik helpen?



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



7.3 Route: Fysieke community

Wie begint?

Organisaties

Aanleiding en urgentie

Optimaal gebruik maken van de beschikbare woningen voor ouderen, waarbij mensen zo lang mogelijk zelfstandig hun leven kunnen leiden is vaak aanleiding en urgentie om van binnen en/of rondom een fysiek gebouw een community te vormen. In de wetenschap dat er zowel gebrek aan zorg, ondersteuning als huisvesting is.

Verbinden met inwoners en organisaties

Het verbinden van alle betrokken partijen rondom een vraagstuk heeft een enorme kracht. Het helpt om een kleine coalitie vormen van: inwoners, één zorgorganisatie, één woningcoöperatie en één welzijnsorganisatie. Je kunt als professionele organisaties je expertise aanbieden en toevoegen aan waar de community behoefte aan heeft. Door inwoners mede-eigenaar te maken van het idee ontstaat fundament van eigenaarschap en vertrouwen.

Idee vorming

Stel je de vraag hoe de fysieke omgeving ondersteunend kan zijn aan de zorgzame samenleving. Ga vervolgens na wie welke rol daarin vervult. Stel een centraal aanspreekpunt aan (bijv. een [wijk- of dorps-ondersteuner](#)) die de verbinding legt tussen mensen in de gemeenschap: hoe kunnen zij elkaar helpen. Diegene sluit alleen wanneer het niet anders kan hulp aan van organisaties uit de buurt.

Aansluiten of creëren

Besteed aandacht aan het verbinden van de systeemwereld met die van de inwoner en zijn netwerk. Benut de kennis en kracht van inwonersinitiatieven.

Bestendigen

Zorg dat bewoners van de locatie het positieve effect van de samenwerking bemerken. Je voelt je echt onderdeel van de gemeenschap wanneer je het eigen leven leidt in attentvolle aanwezigheid van anderen.



Wie hebben welke rol:

Voor het laten slagen van een fysieke community is een gelijkwaardige samenwerking vanaf het begin cruciaal. Hierbij start je bij de behoefte van de gemeenschap. De rolverdeling wordt bepaald met in elk geval de volgende partijen:

- De inwoners en het netwerk van de community/de bewonerscommissie
- De welzijns- en zorgorganisatie en woningcorporatie
- De gemeente en zorgverzekeraar/zorgkantoor

Wat is het eerste wat je morgen gaat doen?

Op basis van behoeften van (huidige) inwoners de kracht van de samenwerking van de systeempartijen inzetten. Neem hierin een verbindende rol aan.



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



8. Gemeenschapsgericht leiderschap

Het samenwerken met en het overlaten van de regie aan de gemeenschap, kan leiden tot bestuurlijke dilemma's. Tegelijkertijd kan bestuur en toezicht ook een katalysator zijn van deze ontwikkeling.

Samen met de Nederland Zorgt voor elkaar (NLZVE) en de Nederlandse Vereniging van Toezichthouders in de Zorg (NVTZ) organiseren we bijeenkomsten voor bestuurders en toezichthouders om deze dilemma's te bespreken.

De inzichten die deze gesprekken hebben opgeleverd zijn vastgelegd in het Kennisdocument "[Bestuur en toezicht als katalysator van de beweging van Zorg naar Gewoon Leven](#)".

Meer weten over de volgende bijeenkomst?

→ [Klik hier](#)



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



9. Reflecteren op het samen doen

Reken op gedoe. Het initiëren en opzetten van nieuwe initiatieven gaat niet zonder hobbels. Periodiek gezamenlijke stilstaan bij wat er allemaal gebeurt is de beste manier om te bouwen aan de samenredzame gemeenschap.

Deel hierbij ervaringen en reflecteer op het samen doen in de buurt of wijk door de juiste vragen te stellen en oprechte interesse te tonen in elkaars bevindingen. Gebruik dit moment om de gezamenlijkheid te vieren!

Organiseer een buurt bingo waar je in de pauze reflecteert en in gesprek kan gaan over bijvoorbeeld:

1. Wat zijn de veranderingen, voor jezelf en voor anderen in de gemeenschap?
2. Zijn we trots op de gemeenschap? Wat werkt goed en wat misschien minder?
3. Wat zijn de ervaringen als het gaat om de samenwerking in de buurt?



10. Werkblad: Hoe maak ik een start?

Ben je geïnspireerd, maar weet je nog niet hoe je zelf een start maakt? Stel jezelf de volgende drie vragen:

1. Met welk belangrijkste inzicht ga ik morgen aan de slag?
2. Met wie leg ik daarvoor, vanuit mijn rol, het eerste de verbinding?
3. Hoe geef ik het beste invulling aan de route?
Noteer het op het werkblad.



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

