Voorzorgcirkels en zorgcirkels: verzekerd van zorg

Voortbordurend op de ervaringen in Laarbeek, heb ik het idee ontwikkeld van voorzorg- en zorgcirkels. Willen we immers de gevolgen van de vergrijzing zo goed mogelijk opvangen, dan zal het uitgangspunt "ouderen gaan elkaar helpen" leidend moeten worden. Als we dit uitgangspunt breed gaan omarmen, dan zullen we heel anders tegen de laatste fase van ons leven aan gaan kijken. Hoe ziet er dat uit?
Je bent nog gezond en actief en je stelt je in dienst van de wat oudere, zorgafhankelijke leeftijdsgenoten. Zij hebben je hulp en ondersteuning heel hard nodig. Door je hulp nu aan te gaan bieden, mag je verwachten dat je zelf ook hulp krijgt als je die te zijner tijd nodig hebt.
Natuurlijk kun je er op gokken dat je tot het einde van je leven mentaal en fysiek kerngezond blijft, maar dat is slechts weinigen gegeven. De gezonde ouderen zullen garant gaan staan voor de zorgafhankelijke ouderen. Ik denk dat dit de enige manier is om de gevolgen van de massale vergrijzing op te vangen.

Waar start je als je een project op gaat zetten van "ouderen gaan elkaar helpen"?
Mijn ervaring is dat je het best voorzichtig kunt starten. Je begint niet meteen te spreken over hulp en zorg voor elkaar, maar je begint het gesprek over de vraag hoe je je kunt voorbereiden op een situatie van zorgafhankelijkheid. Iedereen is nog gezond, maar wat doe je als je iets overkomt. Wat voor hulp en zorg is er dan nodig. Je gaat elkaar **uit voorzorg** opzoeken, wanneer er nog niets aan de hand is. Je maakt al een paar eenvoudige afspraken met elkaar en legt die ook vast **"voor het geval dat"**. De voorzorgcirkel biedt de zekerheid en veiligheid voor het geval je iets overkomt. Het is vergelijkbaar met de verzekering tegen brand van je huis of de zorgverzekering die je kosten vergoedt bij respectievelijk brand en ziekte, met dit verschil dat de voorzorgcirkel gratis is.

Natuurlijk staat het de deelnemers aan een dergelijke voorzorgcirkel vrij om ook mensen lid te laten worden die al zorgafhankelijk zijn. Daarmee wordt de voorzorgcirkel een zorgcirkel. Een ander belangrijk voordeel van de voorzorgcirkel en de zorgcirkel is het voorkomen van en eventueel het opheffen van eenzaamheid en angst. Als de voorzorgcirkel er eenmaal is, dan heb je met elkaar een structuur opgezet waarbinnen bestaande en nieuwe problemen opgelost kunnen worden. Het geeft een geruststellend gevoel als je weet dat je iets geregeld hebt als je wat overkomt. Met name alleen wonende ouderen en ouderen die mantelzorger zijn van hun zorgafhankelijke partner, zijn kwetsbaar als hen iets overkomt.

Met wie zou je in zo'n voorzorgcirkel of zorgcirkel willen zitten en hoe pak je het verder aan. Het aanspreken van "natuurlijke verbanden" is vaak de kortste weg. Natuurlijke verbanden zijn b.v. de klasgenoten met wie je door de basisschool gewandeld bent. Je weet vaak op oudere leeftijd nog met wie je in klas gezeten hebt. Wellicht is de helft van de klasgenoten helemaal of gedeeltelijk uit zicht geraakt, maar dan blijven er toch nog voldoende over om daar contact mee te leggen.

Een andere vorm van een "natuurlijk verband" zijn de vriendengroepen die je om je heen ziet en de vriendengroep waar je zelf in zit. Je ziet nogal eens dat deze vriendengroepen rond de puberteit ontstaan zijn en de tand des tijds overleefd hebben. Het zijn vaak zeer sterke verbanden. Het is mij herhaaldelijk opgevallen dat het, ondanks de sterkte van het verband, niet vanzelfsprekend is dat men elkaar te hulp schiet als één van de leden, tijdelijk of

structureel, zorgafhankelijk wordt. Je ziet hier nogal eens vraagverlegenheid en aanbodverlegenheid. Maar toch hebben deze vriendengroepen veel potentie in zich. Met enige inspanning laten ze zich omvormen tot voorzorgcirkels en zorgcirkels.

Daarnaast heb je ook de “buurtverbanden”. Steeds meer buren verbinden zich middels een buurtapp. Deze buurtapps kunnen een begin zijn voor het vormen van voorzorg- en zorgcirkels.

Waarschijnlijk zal de praktijk leren dat lid zijn van één cirkel niet genoeg is als er daadwerkelijk hulp en zorg verleend moet worden, omdat de cirkel niet voldoende leden heeft. Dan is het verstandig om bestaande voorzorgcirkels en zorgcirkels met elkaar te verbinden, want zorg vraagt veel tijd en menskracht.

Kenmerkend voor de voorzorgcirkels, die zich door ontwikkelen tot zorgcirkels, is de wederkerigheid, die tegelijkertijd ook een noodzakelijke voorwaarde is voor het voortbestaan van de zorgcirkels. Met wederkerigheid bedoel ik dat je eerst helpt en later geholpen wordt. Je moet daarbij zowel hulp kunnen aanvaarden(zie vraagverlegenheid) als hulp kunnen geven(zie aanbodverlegenheid).

Belangrijk is om op enkele A-viertjes vast te leggen wat de verwachtingen over en weer zijn, om te voorkomen dat daarover in de loop van de tijd verschillen van inzicht gaan ontstaan. Men weet dan van elkaar wie wat te bieden heeft.

Samenvattend kun je stellen dat er eigenlijk niets nieuws onder de zon is. Zorgcirkels zijn een vorm om elkaar de hand te reiken. Of je nou over een netwerk praat of een zorgcirkel, het maakt niet uit. Laatst kwam iemand na een presentatie naar me toe en zei: “Doe-es-lief”. Hij vatte het elkaar een beetje helpen in één woord samen.