



**GGZ Rivierduinen**



## **DOE MEE EN DOE MEER SAMEN**

- Sterker staan en zelfstandig wonen in een buurt of wijk.
- Elkaar helpen met alledaagse dingen.
- Ondersteuning krijgen waar nodig.



[rivierduinen.nl](http://rivierduinen.nl)



Je woont op jezelf, of wilt op jezelf wonen. Maar je kent niet veel mensen in jouw buurt of wijk. Je voelt je misschien wel eens eenzaam. Het lijkt je leuk om af en toe wat te gaan doen met anderen. En soms kun je wel een beetje hulp gebruiken.

## Voor elkaar

Zelf kun je ook iets betekenen voor een ander. Want iedereen is wel ergens goed in. In een Buurtcirkel ben je er voor elkaar. Je leert mensen in de omgeving beter kennen en je leert hoe je dingen zelfstandiger doet. Samen naar de tandarts, boodschappen doen of een wandeling maken. Het zit hem soms in de kleine dingen waarmee je elkaar helpt.

## Ondersteuning

Je vormt samen met 9 tot 12 mensen uit jouw buurt of wijk een Buurtcirkel. Je woont in je eigen huis en er is een centrale afspreekplek waar je elkaar kunt ontmoeten. Ook als je wat verder van elkaar woont, is deze plek nooit langer reizen dan zo'n 15 minuten. Zo kom je makkelijk met andere deelnemers in contact. Een vrijwilliger uit jouw buurt of wijk ondersteunt jouw groep in de onderlinge samenwerking

## Buurtcirkel in het kort

- Buurtcirkel is er voor mensen met een ondersteuningsvraag.
- Je ontmoet nieuwe buurtgenoten en kunt samen leuke dingen doen.
- Je kunt bij elkaar terecht voor vragen of problemen.
- Je zet je eigen talenten en vaardigheden in.
- Waar nodig krijg je ondersteuning van een vrijwilliger of Buurtcirkelcoach.

en maakt je bekend met je omgeving. Een professionele Buurtcirkelcoach volgt je vanaf de zijlijn en biedt ondersteuning wanneer dat nodig is.

## Ontwikkeling

Een Buurtcirkel draagt ook bij aan jouw ontwikkeling. Zo leer je bijvoorbeeld hoe je nieuwe contacten legt, problemen oplost of voor jezelf opkomt. Je hoeft het niet alleen te doen. Jouw Buurtcirkel netwerk helpt je hierbij.

## Ervaringen deelnemers:



### Deborah

'De eerste keer dat ik de anderen zou ontmoeten was ik wel een beetje nerveus. Maar in één klap was ik gewoon met iedereen aan het kletsen. Door Buurtcirkel praat ik nu meer en makkelijker. Vooral met de mensen in mijn groep. We eten één keer per week met elkaar en af en toe doen we iets leuks. Zo ben ik minder eenzaam. Ik wil ook leren om voor mijzelf op te komen en 'nee' te durven zeggen. Daar helpen de mensen van Buurtcirkel mij mee.'

### Tristan

'Eens in de week of eens in de twee weken gaan we bij elkaar op visite. De vrijwilliger is er meestal ook en soms komt onze Buurtcirkelcoach langs. We helpen elkaar bijvoorbeeld met het invullen van de formulieren van het CAK, want dat is best ingewikkeld. En af en toe doe ik spontaan met iemand een bakkie of bak ik voor de hele groep pannenkoeken. De tijden dat ik in kraakpanden woonde en softdrugs gebruikte liggen gelukkig ver achter mij.'



### Herman

'In 2002 kwam ik in de WAO terecht. Ik zat veel thuis en begon te drinken. Ik was best eenzaam en had niet veel vrienden. Na een aantal jaar kreeg ik een plek in een beschermde woonvorm en uiteindelijk kon ik gelukkig weer op mijzelf wonen. Nu doe ik mee aan een Buurtcirkel en ik vind het geweldig. Het is altijd hartstikke gezellig. We doen veel samen en helpen elkaar. Zo heb ik bij een meisje haar hal opgeknapt. Dat kan ik goed, want ik ben vrij handig. Door Buurtcirkel heb ik iedere week iets om naar uit te kijken.'

## Mijn wijk

Een Buurtcirkel heeft geen vaste locatie. Samen met andere deelnemers uit jouw buurt of wijk vorm je een Buurtcirkel. Je spreekt met elkaar op verschillende plekken af. De contacten en de afspraken die je met elkaar maakt, dát is de Buurtcirkel.

Er komen steeds meer Buurtcirkels bij in Nederland. Wil je weten of er bij jou in de omgeving een Buurtcirkel start? Kijk dan op **[buurtcirkel.nl](http://buurtcirkel.nl)**

## Doe je mee? De voordelen van Buurtcirkel

- meer grip op je leven
- niet alleen, maar samen
- anderen helpen
- de veiligheid van een vangnet

 /GGZ-Rivierduinen

 /rivierduinen

 /GGZRivierduinen

 [buurtcirkel.nl](http://buurtcirkel.nl)

## Contactgegevens

**GGZ Rivierduinen**

Sandiforddreef 19

2333 ZZ Leiden

Postbus 405

2300 AK Leiden

**Tel:** 071 890 88 88

**Website:** [www.rivierduinen.nl/buurtcirkel](http://www.rivierduinen.nl/buurtcirkel)