



Verslag thema-middag 'Mens, durf te vragen!' **8 mei 2026**

Op 8 mei hield JongSenioren Zoetermeer (JSZ) de thema-middag 'Mens, durf te vragen!'

De middag was georganiseerd door de themagroep Zingeving en vond plaats in Club Entree aan Boerhaavelaan 33 in Zoetermeer.

Ruim 50 bezoekers namen deel aan deze bijeenkomst.

Inloop

De middag begon met een rondje langs de informatietafels. Bezoekers konden zich informeren bij Humanitas, Palet Welzijn, Mantelzorgcentrale, Stichting Werk en Inkomen, Stichting Samen tegen Eenzaamheid, Oké Leven en JongSeniorenZM.

Opening

Henriëtte Bots, secretaris van JSZ, opende de middag met een welkomstwoord en een toelichting op wat Stichting JongSenioren ZM doet. JSZ heeft als jaarthema 'Omzien naar elkaar'. De pioniers van de derde levensfase van JSZ houden zich daarmee bezig door het helpen met het opzetten van Aandachtscirkels.

Aandachtscirkels

Het woord was vervolgens aan Pim Meerman, pionier van de derde levensfase. Hij ging verder in op Aandachtscirkels. De pioniers zijn in gesprek gegaan met (voornamelijk) mensen in de derde levensfase over wat hen bezighoudt en over wat van belang is in deze fase van ouder worden om zo lang mogelijk vitaal te blijven.

Uit die gesprekken komt naar voren dat men 'verbinding met elkaar' belangrijk vindt. Ieder mens heeft aandacht nodig: het is een levensbehoefte. Dat begint al op zeer jonge leeftijd en blijft belangrijk, ook en juist bij het ouder worden.

Door de behoefte te peilen waar er in Zoetermeer aandacht nodig is en verbinding kan ontstaan zijn er Aandachtscirkels begonnen en in oprichting. De pioniers kunnen helpen bij het opzetten ervan. Landelijk wordt de naam 'Voorzorgcirkel' aangehouden. Dit is een initiatief van Nederland Zorgt voor Elkaar. De naam 'Aandachtscirkel' wordt passender gevonden omdat het niet om zorg, maar juist om aandacht gaat. Maar iedere groep is vrij om haar eigen naam eraan te geven.

Een Aandachtscirkel kan gevormd worden in een wooncomplex, straat of buurt waarin mensen op 'pantoffelafstand' van elkaar wonen. Zij spreken af om voor elkaar klaar te staan als daar behoefte aan is. Zij stemmen met elkaar af op welke wijze men elkaar wil ondersteunen. Deze inzet is vrijwillig maar niet vrijblijvend. Elke cirkel heeft één of twee verdelers waar de vragen bij terecht komen. Zij zorgen ervoor dat iedere vraag beantwoord wordt. Een cirkel geeft steun, draagt bij aan zelfstandigheid en gezelligheid. Iedereen kan een betekenisvolle bijdrage leveren.

Het gaat om vragen zoals:

- Wie kan morgen mijn post uit de brievenbus halen, of container buiten zetten?
- Mijn kind is ziek, ik wil de deur niet uit, wie kan even een boodschapje doen of bij de apotheek langs?
- Wie kan mij een keer naar de (tand)arts brengen?
- Of, gewoon even een praatje maken, luisteren, of een kop koffiedrinken?

De deelnemers van de cirkel spreken af hoe er met elkaar wordt gecommuniceerd en stellen daar ook zelf basisregels voor op.

Pim vertelde welke Aandachtscirkels met hulp van de Pioniers zijn opgezet (Rokkeveen) en in ontwikkeling zijn (Rokkeveen, Seghwaert en Noordhove). Wanneer de aandachtscirkel is opgezet, trekken de Pioniers zich weer terug en gaan de deelnemers met elkaar verder. Zo nodig / wenselijk wordt er geëvalueerd. Vervolgens ging hij in op wat 'vragen' kan betekenen. Het is niet altijd makkelijk, het kan onwennig voelen, schaamte en angst geven om je zelfstandigheid in te leveren. Het vragen wordt makkelijker als mensen elkaar beter leren kennen en er vragenderwijs verbinding ontstaat. Verbinding komt er als mensen het verlangen hebben elkaar na een eerste ontmoeting nog eens te zien.

Pim sloot af met een persoonlijke ervaring waarin hij merkte dat 'vragen' hem inzicht in de eigen situatie gaf. Hij ondervond vriendelijkheid en begrip.

Pim liet weten dat wanneer je interesse hebt in een Aandachtscirkel, de pioniers van JSZ kunnen helpen bij het opzetten en vormgeven ervan.

Ludieke voorbeelden van moeite om hulp te vragen

Het podium was aan Koert Vrijhof en Toon Vessies. Zij toonden op ludieke wijze in twee korte sketches hoe 'moeite om hulp vragen, hulp geven en hulp ontvangen' eruit kan zien.

In de eerste sketch wilde meneer Burger hulp bij zijn stapel post en het invullen van formulieren. Hij klopte daarvoor aan bij het 'Loket' van meneer Overheid. Meneer Overheid kon hem niet helpen, maar wist een ander loket waar hij wel terecht kon, namelijk 'Loket van het kastje naar de muur'.

In de tweede sketch bracht een man een pannetje soep bij zijn buurman. Uit goede bedoelingen, want de man vond zijn buurman zo stuntelig. Buurman deelde met het publiek dat dit al het zóveelste ongevraagde pannetje soep was!

Zien, luisteren en helpen; over vraagverlegenheid en hoe je mensen beter kan bereiken

Het woord was aan Mark Reijnders van het Centraal Plan Bureau. Mark heeft promotieonderzoek gedaan naar 'vraagverlegenheid' en hij nam de aanwezigen mee in de bevindingen van zijn onderzoek.

Het onderzoek vond plaats in Den Haag. 55 mensen, met verschillende achtergronden, zijn hierover geïnterviewd.

Mark gaf een aantal voorbeelden om de context van de problemen en vragen aan te geven. Over een vrouw die vanwege pleinvrees haar hond niet meer durft uit te laten, een jonge mantelzorger die zorg en werk combineert, een werkloze man die 'verdrinkt' in de (online) bureaucratie en een jonge vrouw die door een chronische fysieke aandoening steeds meer problemen krijgt en de weg kwijt raakt in hulpverleningsland. Zijn onderzoek bracht naar voren dat met name twee factoren een belangrijke rol spelen bij de moeilijkheden die mensen ondervinden:

1. Het systeem 'sociaal domein' is een doolhof. Mensen spreken niet de taal van de hulpvrager. Als voorbeeld gaf hij de term 'respijtzorg'.
2. Mensen willen eigen regie blijven voeren en zelfstandig zijn. Er is angst om deze los te moeten laten bij het vragen van hulp.

Veronderstellingen die lang niet altijd blijken te kloppen als rode draden:

- Mensen vragen zelf om ondersteuning

maar niet iedereen kan of wil dat

- Mensen zijn zelfredzaam

maar sommigen worden daarin overschat

- Mensen letten op elkaar en helpen als dat nodig is

dat kan er toe leiden dat mensen 'die er niet bij horen', niet worden gezien

- Hulp vragen en hulp geven is vanzelfsprekend

mensen vragen lang niet altijd om alles voor hulp. En mensen willen best iets voor een ander doen maar niet voor iedereen, niet langdurig en niet bij alles

Tot slot gaf Mark handreikingen en tips wat je zelf kan doen als burger en ook als professional in het sociale domein.

1. Hulp uit sociale netwerk

Leer elkaar kennen, belang van vertrouwen, houd rekening met gevoel van zelfstandigheid, en grenzen van hulp vragen (en geven)

2. Hulp in de buurt, zorg & welzijn

Loket alleen is niet genoeg, ga de wijk in, wees inclusief, bouw vertrouwen op, voer gelijkwaardig gesprek en geef passende hulp (luister naar wat er gevraagd wordt)

Oftewel: Zien, luisteren en helpen!

Na de presentaties was er ruimte voor enkele vragen, opmerkingen en ervaringen.

- Mensen weten wel wat ze willen, maar kunnen het soms moeilijk onder woorden brengen. Of, zijn niet assertief genoeg om de hulp die ze krijgen af te slaan, omdat het niet aansluit.

- Jonge mantelzorgers weten vaak niet dat ze mantelzorger zijn. Ze zijn langzaamaan deze taken gaan uitvoeren voor naasten. Ze moeten erop gewezen worden dat ze aan het mantelzorgen zijn. Maar door wie? Suggesties: ontmoet als professional de jonge mantelzorger op plekken waar hij/zij komt, sluit aan bij zijn/haar leefwereld. School, opleiding, huisarts, religieuze instellingen zouden daar aandacht aan kunnen geven. En heb aandacht voor je taalgebruik: eenvoudige taal, geen jargon, geen beleidstermen.

- Van 1 t/m 7 juni is het de week van de jonge mantelzorger.

- Hoe ga je om met mensen die overvragen? Daar is geen eenvoudig antwoord op te geven. Vaak is het moeilijk om te achterhalen wat de vraag achter de vraag is. M.b.t. de Aandachtscirkels zou de verdeler daar een rol in kunnen spelen door te attenderen op het bestaan van professionele hulp van bijvoorbeeld inZet.

- De rol van de kerken wordt onder de aandacht gebracht. Zij bereiken mensen op een laagdrempelige manier. Ook de mensen die niet aangesloten zijn bij een kerkgemeenschap.

- Het stelsel van hulpverlening is complex. Dat wordt al langere tijd onderkend door diverse niveaus. Toch blijkt het doorvoeren van fundamentele veranderingen hierin nog niet te lukken.

- De tendens is: overheid en professionals hameren op zelfredzaamheid van mensen. Mensen moeten het zelf doen. Hieraan werd door een aanwezige een mooie nuancering toegevoegd:

‘Als het nodig is moeten mensen geholpen worden met zoeken naar antwoorden op hun vragen om het vervolgens weer zelf te kunnen doen!’

De PowerPointpresentatie van Mark Reijnders is op de website van JongSenioren Zoetermeer beschikbaar.

Pauze

In de korte pauze kon men nog even langs de informatietafels.

Dialoogtafels en afsluiting

Ter afronding van deze middag bundelde Toon Vessies de ervaringen van hetgeen aan de gesprekstafels ter sprake was gekomen. Hieronder een compilatie:

Met elkaar ontdekten we hoe vragen op veelsoortige manieren worden gesteld - van heel duidelijk verbaal tot soms zeer omhuld en daardoor nauwelijks merkbaar als een vraag. Daarnaast lijken tamelijk kleine vragen met minder moeite te worden gesteld dan grote vragen.

Maar voor sommige mensen is een ogenschijnlijk ‘kleine’ vraag al een heel grote stap. Hoe komt het toch dat we die innerlijke drempel om een vraag te stellen toch zo moeilijk overgaan? “Ik moet toch iets terugdoen?!” of “Ik kan toch niet zomaar hulp aanvaarden?!”

Voor veel mensen blijkt ruimhartig geven makkelijker dan ruimhartig te ontvangen.

Maar ook klonk ineens “Al die keren dat ik durfde te vragen ben ik nooit teleurgesteld”.

Een geheel andere insteek was “Zou A.I. ons kunnen helpen om goede vragen te leren stellen?” Met als reactie “Mogelijk heb je via A.I. dan een prima vraag ..., maar dan moet je deze vraag toch nog wel zélf stellen! En hoe doe je dat dan?”

Een geheel andere ervaring: “Ooit werd ik spontaan geholpen door alerte omstanders die zich respectvol met mij durfden te bemoeien en wat was ik daar achteraf blij mee!” Ook waren er mensen die - soms tamelijk bot - hulp afhielden met “Ik doe ’t zelf wel!”. Mensen die spontaan hulp bieden en de mensen die dit op dat moment ontvangen, erkennen het grote belang van goed op elkaar af te stemmen in plaats van soms bijna wat ruw iets ongevraagd te doen. In dit afstemmen houden mensen oog voor elkaar. En in dit oog voor elkaar hebben ontstaat ruimte voor gelijkwaardigheid. In deze wisselwerking wordt ontvangen geven en geven ontvangen.

Het wekelijks verschijnende Streekblad wordt genoemd om de toegankelijkheid voor allerlei soorten hulp zichtbaar te maken. Ook passeert een ludiek idee om op het stadhuis én ook in Wijk- en Dienstencentra een loket te hebben waarop alleen het woordje ‘Help’ staat. Met name voor die mensen die laaggeletterd zijn. Als laatste suggestie kwam nog langs om meer ‘present’ te zijn voor mensen in onze straten en wijken en dit niet alleen over te laten aan de wijkregisseurs en pioniers van de derde levensfase.

Toon sloot de middag af met het gedicht ‘Heb je vragen lief’ van Rainer Maria Rilke.

*Heb je vragen lief
Heb geduld met het onopgeloste in het hart,
en probeer de vragen zelf lief te hebben,
als gesloten ruimtes,
als boeken geschreven in een zeer onbekende taal.
Wanneer men die vragen leeft,
leeft men misschien geleidelijk,
zonder het te merken,
op een ongewone dag binnen het antwoord.*

Evaluatie

De avond is door ruim 50 mensen bezocht. Er zijn 27 ingevulde evaluatieformulieren ingeleverd. Niet iedereen heeft elke vraag beantwoord.

Uit de vragen komt het volgende naar voren:

Vraag: Wat vindt u van de informatie over Aandachtscirkels?

Gemiddelde score: 3,6 op een schaal van 5

Wat vindt u van de presentatie van Mark Reijnders over vraagverlegenheid?

Gemiddelde score: 3,7 op een schaal van 5

Vraag: Heeft u vanmiddag iets nieuws gehoord?

Ja: 14

Nee: 7

Bij deze vraag werden veel opmerkingen geplaatst onder andere:

- Enthousiaste reacties op beide presentaties
- Aandachtscirkels: mooie manier
- Wees niet bang, vraag gewoon/niet zeuren, gewoon vragen
- Nieuwe organisaties bij de statafels, Oké Leven nieuw/nuttig?
- Altijd goed om deel te nemen
- Fijn dat hier aandacht voor is
- Er is meer hulp dan ik dacht
- Grens, wanneer hulp overgaat in zorg. Wanneer begint dat gevoel in je op te komen, als je hulp biedt en wanneer draag je over?

Vraag: Heeft u interesse om een Aandachtscirkel in uw buurt te starten?

Ja: 14

Nee: 7

Hierbij werd meerdere keren de opmerking gemaakt, dat men wel wil deelnemen aan een Aandachtscirkel, maar deze niet wil oprichten. Helaas heeft op één na niemand zijn mailadres opgegeven. Iemand wil eerst iets gezelligs in de buurt organiseren voor de onderlinge band en dan over Aandachtscirkels beginnen.

Tip: praat eens met de gangmakers van de lief- en leedstraatjes, die kennen vaak alle in en outs van de buurt.

Vraag: Heeft u voldoende ruimte gekregen tijdens de dialoogsessie om uw gedachten te delen?

Ja: 23

Nee: 1

Opmerkingen:

Zeker

Heerlijke discussie

Vraag: Heeft u opmerkingen of een idee voor een onderwerp voor de volgende bijeenkomst?

- Samenvatting van Toon in de Nieuwsbrief zetten!
- Het was mooi
- Mooi thema
- Samenvatting was héél goed
- Regelmatig terug laten komen met de uitkomsten