

---

## Zorgzame buurten

Wonen waar buren geen onbekenden zijn, iedereen elkaar kent en helpt en waar levenskwaliteit centraal staat, samen met de nodige ondersteuning. Wie droomt daar niet van? Dat is waar een zorgzame buurt naar streeft. Ook jij kan helpen om van jouw buurt een “zorgzame buurt” te maken.

### Hoe doe je dat?

- **Neem je voor te helpen** de volgende keer dat iemand je hulp vraagt. Zoals bij het verhuizen, door op de kinderen te passen, boodschappen te doen. Durf anderen ook om hulp vragen als je zelf ergens nood aan hebt.
- **Bedenk welke activiteiten betekenisvol zijn voor jou** en zet je daarvoor in: als kookouder op een jeugdkamp, wafels bakken om geld in te zamelen voor je sportvereniging, meehelpen aan de rommelmarkt in je buurt, organiseer een buurtbarbecue.
- **Zet je in voor een goed doel.** Doe vrijwilligerswerk in je buurt. word bijvoorbeeld schilouder op school, vrijwilliger voor St-Vincentius of help bij het organiseren van een speelstraat tijdens de zomer,...
- **Zorg voor anderen.** Help anderen om langer thuis te wonen, door bijvoorbeeld kleine of grote obstakels in hun huis te checken of aan te passen. Zo lang mogelijk in je eigen woning blijven, voelt voor velen dan ook aan als het beste. Je kan dingen uitlenen aan elkaar, elkaar helpen met kleine klusjes in het huis of de tuin. Of breng eens een bezoek aan iemand die alleen is.
- **Durf je kwetsbaar op te stellen.** Vertel hoe het met je gaat, hoe je je voelt. Wees oprecht nieuwsgierig over hoe het met anderen gaat. Vraag hoe ze zich voelen, wat hen bezighoudt, waar ze enthousiast over zijn, waar ze van wakker liggen ... Stel *jij-vragen*.
- **Geef af en toe een compliment** aan de mensen rond je.
- **Blaas je relaties nieuw leven in.** Spreek een kennis of buur aan om eens samen een tas koffie te drinken.
- **Vergroot je kans om mensen te ontmoeten en vriendschappen te ontwikkelen.** Door nieuwe activiteiten uit te proberen, waar je nieuwe mensen kan ontmoeten. Door [een praatje te maken](#) met een onbekende terwijl je op de bus wacht. Door niet te twijfelen om iemand te helpen op straat, wanneer je ziet dat die persoon wel wat hulp kan gebruiken.
- **Verken je buurt.** Ga op zoek naar een plek waar je je buren kan ontmoeten. Staat er een centraal bankje waar je gemakkelijk afspreekt of is er een leuk buurtpleintje? Misschien kan je samen een (moes)tuin onderhouden bij een buur.

Betrokken zijn bij anderen is niet enkel leuk voor de ander, het zorgt er ook voor dat je zelf goed in je vel zit. Anderen helpen geeft je het gevoel dat je ertoe doet, en ook een gevoel van trots of plezier.

*TIP!*

*Heeft jouw gemeente activiteiten die een zorgzame buurt stimuleren? Zijn er lokale dienstencentra die hun steentje bijdragen? Of zijn er organisaties of projecten die zich inzetten om van jouw gemeente een verzameling van zorgzame buurten te maken?*

*Som ze zeker op samen met dit artikel. Zo wordt het heel concreet en voelt de lezer zich aangesproken.*

