

The background features a grid of thin, intersecting lines in various colors including yellow, orange, red, blue, green, and purple. Overlaid on this grid are two large, thick, hand-drawn loops: one in a light orange color and another in a green color, both winding around the central text.

Krachten bundelen in de buurt

Werkboek - Samen leren en veranderen in buurtgedreven
en verbindend werken aan welbevinden

Welkom

Samen werken aan een fijne buurt. Dat klinkt logisch. Maar in de praktijk is het niet makkelijk. Er gebeurt al veel in buurten: bewoners nemen initiatief, er zijn activiteiten, zorg en welzijn werken samen. Toch lukt het niet altijd om de krachten goed te bundelen.

Dit werkboek helpt je daarbij. Het is gemaakt op basis van onderzoek, samen met bewoners en professionals. Je krijgt geen kant-en-klare oplossingen. Je krijgt wel praktische werkvormen om samen te leren en dingen te veranderen. Het werkboek biedt werkvormen en stappen om te werken aan:

- **Krachten zichtbaar maken en verbinden**
- **Verandering mogelijk maken**
- **Samenwerken versterken**

Het werkboek is er voor actieve bewoners. Voor opbouwwerkers en welzijnscoaches. Voor ambtenaren en onderzoekers. Voor iedereen die de krachten in de buurt wil bundelen.

Dit werkboek is onderdeel van een vierluik over buurtgedreven en verbindend werken aan welzijn. De andere delen zijn een verhalen- en reflectieboek over het verbindende werk van actieve bewoners en wijkprofessionals, een inspiratiebrochure over het versterken van duurzame sociale verbondenheid met Welzijn op Recept en een beleidsbrief met aanbevelingen voor het ondersteunen van buurtgedreven werken aan welzijn. Deze publicaties zijn, samen met andere relevante bronnen, te vinden onder [Aanvullende hulpbronnen](#).

Krachten bundelen voor beter welzijn

Welzijn begint bij verbinding

Bij welzijn denken we al snel aan gezondheid. Maar minstens zo belangrijk: je verbonden voelen met de mensen en de buurt om je heen. Een praatje bij de brievenbus, iemand die zwaait vanaf het balkon of samen iets organiseren in de straat... zulke momenten betekenen veel voor hoe we ons voelen en voor ons welzijn. Welzijn gaat dus niet alleen over gezond zijn. Het gaat ook over contacten, relaties en verbinding. Over erbij horen en onderdeel zijn van een gemeenschap.

Een verbonden, hechte buurt kan veel invloed hebben op je eigen welzijn en dat van andere bewoners. Bewoners en wijk-professionals zetten zich iedere dag in voor sterke en verbonden buurten. Ze organiseren activiteiten, brengen mensen met elkaar in contact en bouwen aan plekken waar mensen elkaar kunnen ontmoeten. Zo versterken zij het welzijn en de veerkracht van bewoners én van de buurt als geheel. Dat noemen we hier **buurtgedreven en verbindend werken aan welzijn**: werken aan welzijn vanuit de krachten en wensen van de buurt, en door verbindingen te versterken.

Dat werk doen ze niet alleen. Bewoners en wijkprofessionals zoeken elkaar op. Ze brengen verschillende ervaringen, kennis, netwerken en ideeën mee en werken samen aan de vragen die spelen in de buurt. Samenwerken kan veel opleveren.

Tegelijkertijd weet iedereen die in buurten werkt dat het niet altijd eenvoudig is om goed samen te werken. In de buurt komen veel verschillende mensen, organisaties, ideeën en belangen samen die elkaar beïnvloeden, elkaar nodig hebben en elkaar soms ook in de weg zitten. Het kan lastig zijn om helder voor ogen te krijgen wie wat doet. Niet iedereen heeft altijd zin in veranderingen of nieuwe aanpakken. Goede plannen lopen soms vast. Het is daarom steeds opnieuw zoeken naar manieren om in de buurt krachten te bundelen voor beter welzijn.

Dat hoort erbij. De vraag is hoe we samen met deze uitdagingen kunnen omgaan. Bijvoorbeeld door ervaringen, kennis en ideeën te bundelen, zichtbaar te maken wat er leeft en op creatieve manieren met elkaar in gesprek te gaan. En door samen te ontdekken wat werkt, wat niet werkt en welke mogelijkheden er nog liggen. Zo ontstaan ideeën en mogelijkheden om samen verandering vorm te geven. En je leert er ook zelf van: je krijgt nieuwe vaardigheden, meer zelfvertrouwen en nieuwe manieren om met uitdagingen om te gaan.

In de praktijk en in onderzoek zien we dat veel bewoners en wijkprofessionals al werken aan welzijn in de buurt, maar ook zoeken naar manieren om van elkaar te leren en hun krachten beter te bundelen. Vanuit die gedachte is deze krachtenbundel ontstaan. We hebben praktische werkvormen verzameld en ontwikkeld die helpen om samen te leren, verbindingen te versterken en verder te bouwen op de krachten die al aanwezig zijn in buurten.

Welzijn op Recept

Een mooi voorbeeld van samenwerken tussen verschillende mensen en organisaties in de buurt is [Welzijn op Recept](#). De huisarts verwijst daarbij iemand door naar een welzijnscoach. Bewoner en welzijnscoach zoeken samen naar een concrete stap richting meedoen in het dagelijks leven, bijvoorbeeld via ontmoeting, beweging of buurtinitiatieven die weer verbinding en plezier kunnen geven. Organisaties en mensen uit de zorg, het sociaal domein en buurtinitiatieven bundelen zo hun kennis, netwerken en mogelijkheden om bewoners te ondersteunen en hun welzijn te versterken.

Samen leren en veranderen

Dit werkboek komt voort uit actieonderzoek: een manier van samenwerken waarbij mensen samen onderzoeken, leren én veranderen. Door ervaringen uit te wisselen, nieuwe dingen uit te proberen en daarop terug te kijken, ontdek je samen hoe jouw buurt versterkt kan worden. Zo bouw je stap voor stap aan meer verbinding, samenwerking en welzijn.

Meer lezen over actieonderzoek?
[Zie hier de hulpbronnen.](#)

Voor wie is deze krachtenbundel?

Deze krachtenbundel is gemaakt voor buurtverbinders: bewoners en wijkprofessionals, zoals welzijnscoaches, opbouwwerkers, beleidsmedewerkers, onderzoekers en andere betrokkenen, die een leidende rol willen oppakken en die werk willen maken van buurtgedreven en verbindend werken aan welzijn in de buurt. De werkvormen helpen om samen krachten zichtbaar te maken, verandering mogelijk te maken en samenwerkingen te versterken. Ze kunnen gebruikt worden tijdens bijeenkomsten, gesprekken, leerprocessen en samenwerkingen in en rondom welzijn in de buurt.

Deze krachtenbundel helpt om:

- **mensen samen te brengen** met ideeën, uitdagingen en vragen over welzijn in de buurt;
- **verbindingen te versterken** tussen bewoners, wijkprofessionals en organisaties;
- **samen te leren** over wat er leeft in de buurt, wat al werkt en waar nog kansen liggen om verder te bouwen aan welzijn in de buurt;
- **in actie te komen** door ideeën in beweging te brengen op basis van wat samen is ontdekt en geleerd.

Op de volgende pagina zie je hoe deze krachtenbundel is opgebouwd en welke ingangen je kunt gebruiken om aan te sluiten bij wat er leeft in jouw buurt.

Hoe gebruik je deze krachtenbundel?

Iedere buurt is anders. Daarom hoeft je deze krachtenbundel niet van begin tot eind door te nemen. Kies vooral de onderdelen die passen bij de ideeën, uitdagingen of vragen die spelen in jouw buurt. Op de volgende pagina vind je een overzicht van de verschillende onderdelen, zodat je makkelijk kunt kiezen waar je wilt beginnen.

Welk onderdeel of welke werkvorm je ook kiest, goede gesprekken en samenwerkingen ontstaan niet vanzelf. Ze hebben een goede voedingsbodem nodig. Daarom lees je in deze bundel ook over een aantal aandachtspunten die helpen om samen te leren, te verbinden en voort te bouwen op wat er al is.

Deze krachtenbundel is een beginpunt. Er zijn nog veel andere ideeën, werkvormen en bronnen die kunnen inspireren. Daarom verwijzen we ook naar aanvullende hulpbronnen voor wie verder wil lezen en ontdekken.

Waar beginnen?

Kies wat past bij wat er in jouw buurt speelt en klik om direct naar het onderdeel te gaan.

Een goede voedingsbodem

Aandachtspunten voor leren en veranderen rondom buurtgedreven en verbindend werken.

Samenwerken versterken

Versterk de samenwerking tussen bewoners, wijkprofessionals en andere betrokkenen in de buurt.

Werkvormen

- Leren van vignetten
- Samenwerkingskompas

Krachten zichtbaar maken en verbinden

Ontdek wat er aanwezig is in de buurt en verbind mensen, talenten, initiatieven en plekken met elkaar.

Werkvormen

- Krachtkaat maken
- Buurtbeelden maken

Bijlagen

Bij sommige werkvormen hoort een werkblad. Die kan je hier vinden.

Verandering mogelijk maken

Onderzoek wat er speelt, maak ruimte voor nieuwe ideeën en kom samen in actie.

Werkvormen

- Toekomstvisie maken
- Patronen ontdekken

Aanvullende hulpbronnen

Op zoek naar meer ideeën? Hier vind je aanvullende informatie, verhalen en bronnen om samen verder te bouwen aan welzijn in de buurt.

Een goede voedingsbodem

De werkvormen in dit werkboek helpen om krachten zichtbaar te maken, verandering mogelijk te maken en het lokale samenspel te versterken. Er is geen vaste route of aanpak om dat te doen. Wat werkt, hangt af van de buurt, de mensen die meedoen en de vragen die spelen.

Toch zijn er een aantal aandachtspunten die helpen bij het gebruiken van de werkvormen in deze bundel. Zie ze niet als een checklist, maar als ingrediënten voor goede gesprekken en gezamenlijke actie. Zo bouw je samen verder aan welzijn in de buurt.

Sluit aan bij wat leeft in de buurt

Elke buurt heeft zijn eigen verhalen, gewoonten, talenten, initiatieven en plekken die van betekenis zijn. Overal zijn mensen, activiteiten, ontmoetingsplekken en samenwerkingen aanwezig. Neem de tijd om te ervaren, te luisteren en te ontdekken wat er al gebeurt. Waar zit energie? Welke initiatieven zijn er? Welke plekken brengen mensen samen? Welke vragen en wensen leven er? Ook als je de buurt al goed kent, kan het helpen om er eens bewust doorheen te lopen met deze vragen in gedachten. Vaak vallen dan nieuwe dingen op. Een buurtwandeling, straatgesprek of online speurtocht kan helpen om zichtbaar te maken wat er speelt en welke krachten en verbindingen al aanwezig zijn. Juist daar liggen vaak de beste kansen om samen verder te werken aan welzijn.

Breng verschillende stemmen bijeen

Iedereen heeft een unieke blik op de buurt. Actieve bewoners, wijkprofessionals en andere betrokkenen brengen elk hun eigen ervaringen, kennis, interesses, contacten, zorgen en ideeën mee. Door verschillende mensen samen te brengen, ontstaat een rijker beeld van wat er leeft, wat er al gebeurt en wat versterkt kan worden. Denk daarbij niet alleen aan wie al actief is, maar juist ook aan wie je nog niet hoort. Soms is extra ondersteuning nodig om alle stemmen aan bod te laten komen. Het kan helpen om een vertaler, gebarentolk of aangepaste materialen te regelen, zodat iedereen op een passende manier kan meedoen.

Maak ruimte voor ontmoeting

Krachten bundelen in de buurt begint vaak met elkaar leren kennen. Veel mensen die aansluiten bij een bijeenkomst of gesprek kennen elkaar niet of alleen oppervlakkig. Daarom is het waardevol om voldoende tijd te nemen en ruimte te maken voor ontmoeten. Een wandeling, een kop koffie of een kort gesprek kan al helpen om contact te maken. Je kunt hier leuke vormen voor gebruiken, bijvoorbeeld door naam- en talentstickers te plakken of door een praatpot met 'kletskaartjes' te laten rondgaan. Door de tijd te nemen om ervaringen, talenten en verhalen uit te wisselen, ontstaat meer begrip voor elkaars perspectieven. Zo leg je de basis voor nieuwe verbindingen en verdere samenwerking.

Creëer een welkome sfeer voor iedereen

Mensen delen gemakkelijker hun ervaringen, ideeën en zorgen wanneer ze zich welkom en veilig voelen. Een prettige, huiselijke sfeer, een warm welkom en aandacht voor elkaar kunnen al veel verschil maken. Het loont ook om een plek en een moment te kiezen die passen bij de mensen die je wil samenbrengen. Dat hoeft niet altijd een bijeenkomst te zijn. Soms werkt een gesprek tijdens een buurtfeest of bij een koffiekar net zo goed. Wanneer mensen zich welkom voelen, ontstaat meer ruimte voor open gesprekken en samen leren.

Geef duidelijkheid over het waarom

Wanneer je verschillende mensen samenbrengt, is het belangrijk om duidelijk te zijn over waarom jullie samenkomen. Wat is de aanleiding? Wat willen jullie onderzoeken, bespreken of bereiken? En wat kunnen mensen verwachten? Het helpt als mensen begrijpen waarom ze zijn uitgenodigd en welke rol zij kunnen spelen.

Gebruik dus ook duidelijke en toegankelijke taal. Vermijd vaktaal, afkortingen en moeilijke woorden. Houd rekening met mensen met verschillende achtergronden, taalvaardigheden en ervaringen, zodat iedereen kan meedoen.

Duidelijkheid betekent niet dat alles van tevoren vast hoeft te liggen. Juist bij samen leren en onderzoeken weet je vaak nog niet precies wat het gesprek zal opleveren. Maak daarom ruimte voor vragen, zorgen en verwachtingen. Wat hopen mensen uit het gesprek te halen? Wat vinden zij belangrijk? En wat kunnen zij zelf bijdragen? De meeste mensen hebben weinig behoefte aan een gesprek waarin alleen iets wordt gevraagd of opgehaald. Wanneer mensen merken dat hun eigen vragen en ervaringen ertoe doen, ontstaat meer betrokkenheid en eigenaarschap. Dat vormt een sterke basis voor samen leren en samenwerken.

Kies een vorm die past

Geen enkele buurt of situatie is hetzelfde. Kies daarom een vorm die past bij de mensen, de vraag en het doel van het gesprek. Een goed gesprek vraagt ook om een goede voorbereiding. Denk vooraf na over wie het gesprek begeleidt, wie aantekeningen maakt en wie kan helpen om samen terug te kijken. Neem voldoende tijd voor het gesprek. Een werkvorm kan anderhalf tot drie uur in beslag nemen. Soms kunnen werkvormen samen worden ingezet, soms wordt dat juist te veel. Met voldoende ruimte voor het gesprek wordt het echt iets van iedereen samen.

Sommige werkvormen zijn eenvoudig toe te passen en vragen weinig voorbereiding. Andere werkvormen vragen meer ervaring met gespreksbegeleiding, het samenbrengen van verschillende perspectieven of het begeleiden van groepsprocessen. Kies daarom niet alleen een werkvorm die past bij de vraag, maar ook bij de ervaring van de mensen die de bijeenkomst begeleiden.

Maak zichtbaar wat je ontdekt

Het helpt om zichtbaar te maken wat gesprekken opleveren. Wat je samen maakt, verdient een thuis! Een poster, verslag of tekening biedt overzicht en de mogelijkheid om samen terug te blikken. En je kunt er later weer op voortbouwen en mensen uitnodigen voor vervolgstappen. Deel wat je hebt gemaakt op een plek waar anderen het kunnen terugvinden, bijvoorbeeld in een buurthuis of bibliotheek, of juist in een nieuwsbrief, op een online platform, in een beleidsstuk, verslag of interne notitie. Wanneer de uitkomsten gedeeld worden met meerdere betrokkenen, is de kans groter dat ze gebruikt worden om beter samen te werken aan welzijn.

Sta regelmatig samen stil

Gesprekken lopen vaak anders dan vooraf bedacht. Juist daarin ontstaan soms nieuwe ideeën. Maak af en toe pas op de plaats. Wat valt op? Wat verrast? Waar zit energie? Welke nieuwe vragen dienen zich aan? Het kan helpen als iemand de rol van 'reflecteur' op zich neemt. Deze persoon luistert goed naar het gesprek en brengt onder de aandacht wat belangrijk blijkt te zijn of wat vergeten wordt. Zo ontstaat ruimte voor nieuwe wendingen in het gesprek.

Hou de beweging gaande

Een gesprek, bijeenkomst of werkvorm is meestal geen einde, maar een beginpunt of stroomversneller. Tijdens gesprekken ontstaan vaak vanzelf ideeën voor vervolgstappen. Bouw daarom tijd in om samen te verkennen wat een mogelijk vervolg kan zijn. Welke ideeën of plannen verdienen een vervolg? Wat zijn logische vervolgstappen? Wie wil daarin een rol spelen? Wat is een goed moment om weer bij elkaar te komen? Je kunt deze vragen aan het einde van het gesprek bespreken, maar het helpt om van tevoren al na te denken over het mogelijke vervolg. Zo is voor iedereen duidelijk wat de verwachtingen zijn. Samenwerken met een klein groepje mensen kan de beweging gaande houden.

Krachten zichtbaar maken en verbinden

Of je je goed voelt in je eigen buurt heeft alles te maken met contact, relaties en verbinding. Het draait om mensen die je kent, plekken waar je welkom bent en waar je andere mensen kunt ontmoeten, en activiteiten waar je aan mee kunt doen. Daar liggen krachten van de buurt, waar bewoners uit kunnen putten. En die zijn belangrijk voor ons welzijn!

In iedere buurt zijn veel krachten aanwezig. Denk aan bewoners met talenten en ideeën, actieve groepen, warme ontmoetingsplekken, fijne burenelaties en buurtinitiatieven of ondernemers. De krachten in een buurt zijn niet altijd zichtbaar en het is soms ook niet eenvoudig om er overzicht van te krijgen. Mensen, groepen en organisaties kennen elkaar niet altijd, werken langs elkaar heen of weten niet van elkaar wat zij kunnen bijdragen.

Wat bedoelen we met een kracht?

Een bewoner met talenten en ideeën of relaties met anderen, een ontmoetingsplek, een organisatie, een groep of een groene plek: dat zijn allemaal voorbeelden van krachten in de buurt. Door krachten zichtbaar te maken, ontstaat een beter beeld van wat een buurt al in huis heeft en waarop verder gebouwd kan worden.

Goede verbindingen helpen om die krachten samen te brengen. Deze verbindingen ontstaan kleinschalig: als een buur een buur helpt, als bewoners samen een activiteit organiseren of als een professional een netwerk opbouwt. Als mensen elkaar weten te vinden en vertrouwen, kunnen ze makkelijker samenwerken en inspelen op wat nodig is in de buurt.

Goede relaties en verbindingen vragen tijd en aandacht. Ze ontwikkelen zich stap voor stap. Het duurt even voor je elkaar echt kent en vertrouwt en ontdekt wat je voor elkaar kunt betekenen. Om relaties te laten groeien en voortbestaan, is vaak ook meer nodig dan de inzet van enkele actieve mensen. Een grotere groep kan taken verdelen en voor blijvende ondersteuning zorgen. Maar het kost ook tijd om samen te werken en een gezamenlijk netwerk op te bouwen, terwijl de resultaten daarvan soms niet direct zichtbaar worden. Dat maakt het niet altijd eenvoudig om te zien welke krachten en verbindingen er al zijn, en waar kansen liggen om deze verder te versterken.

Er is hier heel veel, maar niet alle buurtbewoners weten initiatieven te vinden of ze twijfelen of ze welkom zijn.

onderzoeker

Om iets voor elkaar te krijgen, moeten zij ons wel kennen, en wij hen.

actieve bewoner

Hoe begin je met krachten bundelen? Een goede eerste stap is om uit te zoeken wat er al is. Breng het letterlijk in kaart en in beeld! Zo kun je zichtbaar maken wat er al gedaan wordt om welzijn te versterken, welke verbindingen daarbij belangrijk zijn en wat er nog versterkt kan worden. Het gaat daarbij niet alleen om afzonderlijke bewoners, groepen of activiteiten, maar ook om de verbindingen daartussen. Juist in die verbindingen zit vaak de kracht van de buurt.

De werkvormen in dit onderdeel helpen om samen zichtbaar te maken welke krachten er al zijn, welke verbindingen ontbreken en waar nog op verder gebouwd kan worden. Zo ontdek je hoe bestaande krachten verder kunnen worden gebundeld voor beter welzijn.

Met mooie woorden is het "gemeenschapszin versterken". Dat betekent dat je de wijk in gaat, maar vooral ook gaat zorgen dat bewoners elkaar leren kennen en weten te vinden met leuke en minder leuke dingen. Je hoopt dat die olievlek van daaruit groter wordt.

wijkprofessional

Werkvorm: Krachtk kaart maken

Een krachtk kaart maakt zichtbaar welke mensen, plekken, activiteiten, organisaties en netwerken bijdragen aan welzijn in de buurt.

Door samen te bespreken en verzamelen wat er in de buurt is, ontstaat een beter beeld van de krachten en van mogelijke verbindingen. Zo krijg je meer overzicht en zie je waar nog kansen liggen om krachten beter te benutten of te verbinden. De krachtk kaart kan bovendien ook gebruikt worden door bewoners en wijkprofessionals om nieuwe gesprekken te beginnen over wat de krachten zijn van de buurt.

Achtergrond van deze werkvorm

Deze werkvorm bouwt voort op Asset-Based Community Development (ABCD): een aanpak die kijkt naar wat mensen en buurten al kunnen en hebben, in plaats van wat ontbreekt. Krachten ('assets') in beeld brengen helpt om die aanwezige krachten letterlijk zichtbaar te maken.

Meer lezen over ABCD?
[Zie hier de hulpbronnen.](#)

Waarvoor gebruik je deze werkvorm?

- om de buurt en de aanwezige krachten zichtbaar te maken en beter te leren kennen
- om samen te onderzoeken wat er is, en waarop voortgebouwd kan worden
- om actieve bewoners, wijkprofessionals en lokale organisaties of initiatieven met elkaar te verbinden

Wat heb je nodig?

- een grote kaart van de buurt en een paar kleinere afdrukken hiervan (dit kan een officiële plattegrond van de gemeente zijn of een zelfgemaakte kaart, bijvoorbeeld gemaakt met Google My Maps) Zet alvast de krachten op de kaart die jij kent of ontdekt hebt.
- post-its
- pennen en stiften
- een muur, tafel of prikbord

Het ontwikkelen van een krachtk kaart kost tijd. Zeker in grotere buurten vraagt het verzamelen van krachten om veel gesprekken, observaties, zoekwerk en tekenwerk.

Hoe werkt het?

Samen met een groep mensen uit de buurt ontwikkel je de krachtk kaart en ga je in gesprek over wat jullie hiervan kunnen leren over de buurt. Je kunt de kaart in bijeenkomsten gebruiken, maar ook tijdens straatgesprekken of in het buurthuis.

1. Begin met een gesprek over krachten

Voordat je aan de slag gaat met de kaart, helpt het om samen stil te staan bij wat er al aanwezig is in de buurt. Vraag bijvoorbeeld:

- Welke mensen, plekken of activiteiten betekenen iets voor jou?
- Waar ontmoet je andere buurtbewoners?
- Waar zit energie in de buurt?
- Welke initiatieven of talenten vallen je op?

Een gesprek over krachten in de buurt helpt om ideeën los te maken en nieuwe verbindingen te zien. Het kan helpen een paar voorbeelden te geven van wat een kracht kan zijn, zoals een talent, ontmoetingsplek of initiatief.

2. Plak samen krachten op de kaart

Na het verkennende gesprek maak je de krachten zichtbaar op de kaart.

Hang de beginkaart op aan de muur en vul deze samen aan met wat er in het gesprek naar voren kwam. Iedereen die deelneemt, schrijft de mensen, plekken, activiteiten, initiatieven of talenten die hij of zij kent op een post-it. Vervolgens plakt iedereen de post-its op een passende plek op de kaart. Zo ontstaat stap voor stap een beeld van de krachten die al aanwezig zijn in de buurt.

3. Bespreek met elkaar wat zichtbaar wordt

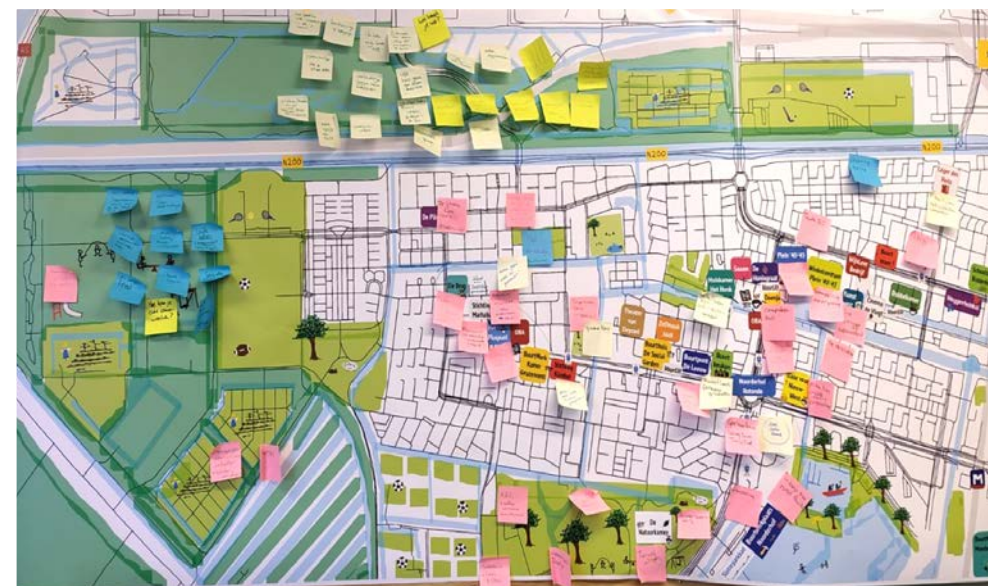
Bekijk samen de aangevulde kaart. Bespreek met elkaar wat opvalt:

- Welke krachten zijn nieuw?
- Waar liggen kansen voor verbindingen?
- Welke verbindingen zie je al? En welke ontbreken nog?

Je kunt ook bespreken wat de verschillende soorten krachten zijn van de buurt. Of je kunt samen bekijken waar in de buurt veel krachten zijn geplakt, of waar juist heel weinig.

4. Delen en aan de slag

Plaats de krachtk kaart op een zichtbare plek in de buurt. Maak ook een digitale en interactieve versie of print van de kaart om te delen met buurtbewoners en lokale organisaties.



Werkvorm: Buurtbeelden maken

Samen tekenen is een krachtige manier om ervaringen, ideeën en gevoelens zichtbaar te maken. Soms is het lastig om onder woorden te brengen wat er speelt rondom welzijn in een buurt. Zeker als verschillende ervaringen, wensen en zorgen door elkaar lopen, kan een tekening helpen. Door samen te tekenen ontstaat een beeld van wat mensen belangrijk vinden voor hun welzijn, wat bijdraagt aan hun welzijn, wat zij waarderen aan wat er al is, en waar ze tegenaan lopen.

Buurtbeelden maken helpt om verschillende ervaringen zichtbaar te maken en met elkaar in gesprek te gaan over wat er leeft in de buurt. Je hoeft hiervoor geen goede tekenaar te zijn. Het gaat om samen onderzoeken, verbeelden en leren.

Achtergrond van deze werkvorm

Deze werkvorm is gebaseerd op rich pictures: tekeningen die helpen om ingewikkelde situaties zichtbaar en bespreekbaar te maken.

Meer lezen over rich pictures?
[Zie hier de hulpbronnen.](#)

Waarvoor gebruik je deze werkvorm?

- om zichtbaar te maken hoe bewoners en andere betrokkenen de buurt ervaren
- om gesprekken op gang te brengen over wat speelt in de buurt en over wat ertoe doet voor welzijn
- om verschillende ervaringen en gevoelens rondom welzijn in de buurt met elkaar te delen
- om samen kansen en uitdagingen in beeld te brengen

Wat heb je nodig?

- grote vellen papier
- kleurstiften, pennen of potloden
- een muur of bord om tekeningen op te hangen

Hoe werkt het?

Met deze werkvorm verken je samen wat welzijn in de buurt betekent. Mensen brengen hun ervaringen, ideeën, kansen en uitdagingen in beeld. De tekeningen vormen vervolgens een startpunt voor gesprekken, uitwisseling en nieuwe inzichten. Zo ontstaat een rijker beeld van wat mensen belangrijk vinden aan welzijn en van wat er leeft in de buurt.

Iedereen kan tekenen!

Bij deze werkvorm gaat het niet om mooi tekenen. Een schets, symbool, pijltje of stokpoppetje is vaak al genoeg. Het doel is om zichtbaar te maken wat je denkt, voelt of ervaart. Juist doordat iedereen op zijn eigen manier tekent, ontstaan verschillende verhalen.

1. Begin met een gesprek

Start met een aantal korte openingsvragen rondom welzijn en de buurt. Het vraaggesprek helpt om herinneringen, ideeën en ervaringen naar boven te halen die daarna kunnen worden getekend.

Vragen die kunnen helpen zijn:

- Wat betekent welzijn in de buurt voor jou?
- Wanneer voel jij je thuis in de buurt?
- Wat helpt je om je verbonden te voelen met de buurt?
- Wat zou je graag meer zien in de buurt?
- Wat maakt het soms lastig om mee te doen of anderen te ontmoeten?

2. Teken wat er speelt

Vraag de deelnemers om elk voor zich of in kleine groepjes te tekenen wat zij denken, voelen of ervaren. Dat kunnen mensen, plekken, gebeurtenissen, dromen of uitdagingen zijn. Soms helpt het om iemand te laten vertellen en een ander te laten tekenen.

3. Kijk samen naar de tekeningen

Hang de tekeningen op aan de muur en loop er samen langs. Maak er een kleine tentoonstelling van. Bespreek met elkaar wat opvalt.

- Welke onderwerpen komen vaker terug?
- Welke verschillen zie je?
- Wat verrast je?
- Welke kansen of zorgen worden zichtbaar?

Juist in dit gesprek ontstaan vaak nieuwe ideeën of verbindingen.

4. Deel wat jullie hebben gemaakt

Geef de tekeningen een plek in de buurt, bijvoorbeeld in een buurthuis, bibliotheek of online. Zo kunnen anderen meedenken, reageren en verder bouwen op wat is ontdekt.

TIP!

Eventueel kan een professioneel tekenaar de belangrijkste inzichten verwerken in één gezamenlijke tekening die het verhaal van de buurt zichtbaar maakt.



Verandering mogelijk maken

Welzijn verandert voortdurend. Het wordt beïnvloed door wat we meemaken, door de mensen om ons heen en de buurt waarin we wonen. Soms voel je je sterker en meer verbonden. Soms is dat minder vanzelfsprekend. Daarom is het belangrijk dat mensen elkaar kunnen ontmoeten en ondersteunen en kunnen samenwerken aan een verbonden buurt.

Overal zetten bewoners en wijkprofessionals zich daarvoor in. Vaak begint dat klein. Tijd maken voor een goed gesprek, een helpende hand bij een activiteit, een luisterend oor, een uitnodiging om mee te doen aan een kookmiddag. Zulke kleine acties versterken de verbinding tussen mensen in de buurt. En als die verbindingen groeien, kunnen ze bijdragen aan grotere veranderingen in welzijn en veerkracht.

Het voelt alsof je continu moet uitleggen wat je doet, in plaats van het te doen. Dan ben je alleen maar aan het lobbyen en loop je achter je eigen staart aan.

wijkprofessional

Tegelijkertijd lijken zulke acties soms klein of onbeduidend. Zeker als het doel is om het welzijn in de buurt blijvend te versterken, kan het voelen alsof deze inspanningen maar weinig verschil maken. Mensen vragen zich af wat dit soort verbindend werk oplevert en welke bijdrage het levert aan het welzijn van bewoners en de buurt. Daardoor is het niet altijd eenvoudig om steun, aandacht en middelen vast te houden. Vooral als de uitdagingen groot zijn, is er vaak behoefte aan snelle en zichtbare resultaten. Bewoners moeten dan steeds opnieuw uitleggen waarom zij steun of subsidie nodig hebben en wijkprofessionals moeten laten zien wat hun inzet oplevert.

Maar echte veranderingen ontstaan meestal geleidelijk en groeien juist stap voor stap. Wat begint met een ontmoeting of nieuwe verbinding kan later bijdragen aan grotere veranderingen in een buurt, organisatie of samenwerking. Daarom helpt het om oog te hebben voor wat er vandaag gebeurt én voor waar je samen naartoe wil groeien.

Zo zie je langzaam toch ook wel weer dingen ontstaan.

opbouwwerker

Hoe maak je verandering mogelijk? Het begint met samen kijken naar wat er al is, wat goed gaat, wat beter kan en wat verder ontwikkeld kan worden. Een gedeeld beeld van de toekomst kan richting geven. Het helpt ook om patronen zichtbaar te maken die verandering ondersteunen of juist in de weg staan. Zo wordt duidelijk welke kleine stappen kunnen bijdragen aan grotere veranderingen.

De werkvormen helpen om, vanuit gebundelde krachten, samen richting te geven aan verandering. Ze bieden manieren om een toekomstbeeld te verkennen, kansen en problemen zichtbaar te maken en stap voor stap verder te bouwen aan welzijn in de buurt.

Het hoeft niet groot te zijn. Dan zegt iemand maar "ik vind het fijn dat je naar me hebt geluisterd".

welzijnscoach

Werkvorm: Een toekomstvisie maken

Verandering begint vaak met een beeld van waar je naartoe wilt.

Samen de gewenste toekomst onder woorden brengen, helpt daarbij. Wat wil je behouden in de buurt? Wat zou sterker mogen? En waar wil je samen naartoe werken? Door verschillende wensen, ideeën en dromen samen te brengen, ontstaat een gedeeld beeld van de toekomst.

Een krachtige manier om dit te doen is door een toekomstvisie te maken. Daarbij verwoord je samen hoe je van de situatie nu tot een wenselijke en haalbare toekomst komt. Ook wordt zichtbaar welke stappen vandaag al kunnen bijdragen aan de verandering die je voor ogen hebt. De toekomstvisie werkt rond drie vragen:

- Wat wil je samen bereiken?
- Hoe kun je daar komen?
- Waarom draagt dit bij aan de verandering die je voor ogen hebt?

Achtergrond van deze werkvorm

Deze werkvorm bouwt voort op systems mapping. Bij systems mapping wordt vaak gewerkt met een systeemdefinitie. De drie vragen hierboven zijn daarop gebaseerd.

Door deze vragen samen te verkennen ontstaat niet alleen een beeld van de toekomst, maar ook een beter begrip van waarom bepaalde ideeën kunnen bijdragen aan verandering.

Meer lezen over systems mapping?
[Zie hier de hulpbronnen.](#)

Waarvoor gebruik je deze werkvorm?

- om samen na te denken over de toekomst van de buurt
- om gezamenlijke doelen en acties te verwoorden
- om richting te geven aan verandering
- om ideeën om te zetten in haalbare stappen

Wat heb je nodig?

- grote vellen papier
- post-its in drie verschillende kleuren: voor iedere stap in het maken van de toekomstvisie een ander kleurtje
- pen en stiften
- een muur of presentatiebord

Hoe werkt het?

Deze werkvorm helpt om stap voor stap een toekomstvisie voor de buurt te ontwikkelen. Vanuit een gedeeld toekomstbeeld werk je terug naar de kansen, veranderingen en acties die nodig zijn om die toekomst dichterbij te brengen. De werkvorm bestaat uit drie stappen, elk met een eigen invalshoek.

De beschrijving hiernaast beschrijft deze stappen. Het [werkblad Toekomstvisie](#) helpt bij de uitvoering van de werkvorm.

Goede begeleiding maakt verschil!

Een toekomstvisie maken lijkt eenvoudig, maar goede begeleiding is belangrijk. Het samenbrengen van ideeën vraagt om goed luisteren. Wat bedoelen mensen precies? Waar komen hun ideeën overeen? Waar verschillen ze van elkaar?

TIP!

Bij een kleine groep kan iedereen samen aan één toekomstvisie werken. Bij een grotere groep kan het prettiger zijn om eerst in kleine groepjes te werken. De groepjes kunnen aan hetzelfde thema werken. Ze kunnen zich ook ieder op een ander thema richten. Aan het einde van de bijeenkomst kunnen de verschillende uitkomsten worden samengebracht tot één toekomstvisie.

1. Begin met een gesprek over de toekomst

Start met een verkennend gesprek over welzijn in de buurt. Hieruit kunnen eerste ideeën ontstaan over de toekomst die je samen voor ogen hebt.

Vraag bijvoorbeeld:

- Hoe ziet een fijne verbonden buurt er volgens jou uit?
- Wat hoop je dat er over vijf jaar sterker aanwezig is?
- Wat zou je willen behouden?
- Wat mis je nu nog?

Laat mensen hun ideeën opschrijven op een gekleurde post-it (bijvoorbeeld groen). Plak de post-its bovenaan een groot vel papier.

Bespreek vervolgens de verschillende post-its. Zoek naar overeenkomsten en verschillen. Probeer samen te benoemen wat jullie het belangrijkste vinden.

Vat het gesprek samen in één gezamenlijke toekomstwens.

Maak daarvoor samen deze zin af:

Wat we samen willen bereiken, is

Bijvoorbeeld:

Wat we samen willen bereiken, is dat saamhorigheid zichtbaar wordt in de buurt.

Schrijf deze zin vervolgens onder de verzamelde post-its.

2. Bespreek de weg tussen vandaag en de gewenste toekomst

Verzamel vervolgens ideeën over hoe je van de situatie vandaag naar de gewenste toekomst kunt komen.

Vraag bijvoorbeeld:

- Wat is er nodig om dichterbij die toekomst te komen?
- Welke kansen zie je?
- Wat gebeurt er al waar je op kunt voortbouwen?
- Met wie kun je hiervoor samenwerken?

Laat deelnemers al hun ideeën opschrijven op een andere kleur post-it (bijvoorbeeld geel). Plaats de post-its onder de gezamenlijke toekomstwens. Laat onderaan het vel wel nog ruimte vrij voor de volgende stap.

Besprek samen alle ideeën en bepaal welke routes, acties of ontwikkelingen volgens de groep het belangrijkste zijn. Maak daarvoor samen deze zin af:

Hoe we werken aan de gezamenlijke toekomstwens, is door ...

Bijvoorbeeld:

We werken aan meer saamhorigheid door meer ontmoetingsmomenten te creëren.

Schrijf deze zin vervolgens onder de tijdens deze stap verzamelde post-its.

3. Besprek waarom dit iets toevoegt

Nadat je samen hebt nagedacht over jullie toekomstwens en mogelijke stappen daarnaartoe, is het waardevol om stil te staan bij de vraag waarom deze ideeën jullie dichter bij de gewenste toekomst brengen.

Besprek bijvoorbeeld:

- Waarom vinden we deze acties belangrijk?
- Welke krachten bouwen we hiermee verder uit?
- Waarom denken we dat dit verschil kan maken?

Laat mensen hun ideeën opschrijven op nieuwe post-its (bijvoorbeeld roze).

Besprek vervolgens de verschillende antwoorden en vat deze samen in één of meer zinnen. Maak daarvoor deze zin af:

Waarom dit bijdraagt aan de gewenste toekomst, is omdat ...

Bijvoorbeeld:

We werken aan meer saamhorigheid door meer ontmoetingsmomenten. Waarom dit bijdraagt aan meer saamhorigheid, is omdat mensen elkaar dan vaker ontmoeten en beter leren kennen.

Nu ligt er een gezamenlijke toekomstvisie. Dat is een goed moment om even afstand te nemen en het geheel te bekijken.

Besprek met elkaar:

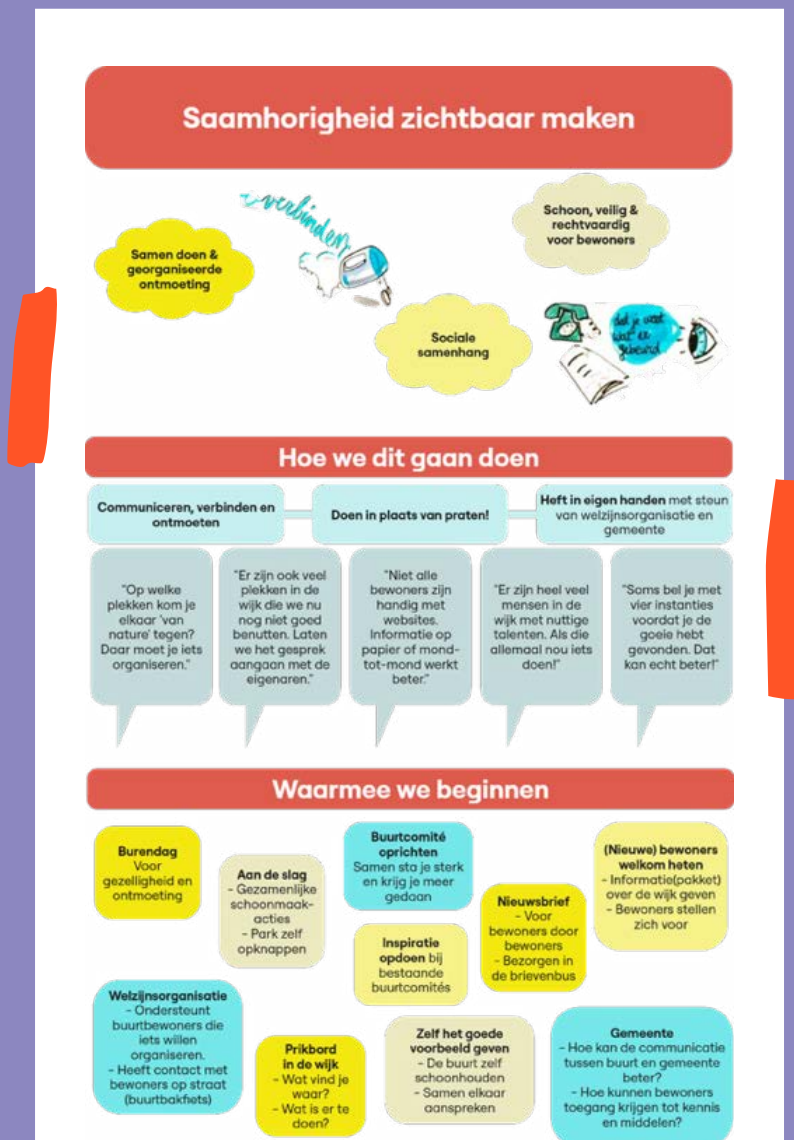
- Herkennen we ons in de toekomstvisie?
- Waar krijgen we energie van?
- Welke ideeën willen we verder uitwerken?
- Welke eerste stap kunnen we zetten?
- Wie wil hierbij betrokken zijn?

De toekomstvisie krijgt vooral waarde als mensen er daarna mee verdergaan. Maak al tijdens de bijeenkomst afspraken over mogelijke vervolgstappen, wie daarbij een rol wil opnemen en wanneer jullie terugkomen op de voortgang.

Zie de toekomstvisie niet als een vast plan. De weg naar een gewenste toekomst verloopt vaak anders dan vooraf bedacht. Juist door samen te blijven leren en bij te sturen, krijgt verandering vorm.

TIP!

Het kan leuk zijn om na afloop de toekomstvisie uit te werken in een afbeelding. Deze kun je dan delen met de aanwezigen en met andere betrokkenen.



Werkvorm: Patronen doorbreken

Verandering verloopt zelden in een rechte lijn. Soms blijf je in een buurt, organisatie of samenwerking telkens tegen dezelfde knelpunten aanlopen bij het versterken van welzijn. Er wordt veel energie gestoken in activiteiten en overleg, maar toch verandert er weinig. Alsof je steeds in een rondje loopt.

Met deze werkvorm onderzoek je samen welke patronen steeds terugkeren en hoe je deze kunt doorbreken. Vaak blijken lastige situaties niet op zichzelf te staan. Ze komen steeds terug. Zelfs wanneer mensen hard hun best doen om verandering mogelijk te maken. Door ervaringen, gevoelens en observaties met elkaar te delen, wordt zichtbaar waarom knelpunten blijven bestaan en waar mogelijkheden liggen om beweging te creëren. Deze patronen werk je samen uit in een patroontekening. Zo maakt de werkvorm zichtbaar welke kleine veranderingen kunnen bijdragen aan grotere veranderingen.

Achtergrond van deze werkvorm

Deze werkvorm is geïnspireerd op causal loop diagrams. Dat zijn tekeningen die laten zien hoe gebeurtenissen, acties en reacties elkaar beïnvloeden.

Meer lezen over causal loop diagrams? [Zie hier de hulpbronnen.](#)

Waarvoor gebruik je deze werkvorm?

- om beter te begrijpen waarom verandering soms moeilijk is
- om terugkerende knelpunten en uitdagingen zichtbaar te maken
- om concrete kansen te vinden om patronen te doorbreken

Wat heb je nodig?

- grote post-its
- stiften
- een groot vel papier of een muur
- het [werkblad Veranderingstabel](#)
- een groep van ongeveer 5 tot 15 deelnemers

Hoe werkt het?

Met deze werkvorm onderzoek je samen waarom bepaalde knelpunten steeds terugkomen. Door ervaringen, gevoelens en onderliggende verbanden zichtbaar te maken, ontstaat inzicht in het achterliggende patroon. Vanuit dat gezamenlijke begrip kun je zoeken naar kleine, haalbare acties die het patroon kunnen doorbreken en het welzijn in de buurt versterken.

Wat bedoelen we met een patroon?

Een patroon is een situatie die steeds terugkomt. Een patroon ontstaat wanneer gebeurtenissen, acties en reacties elkaar blijven beïnvloeden en zich daardoor blijven herhalen. Mensen doen iets, dat roept een bepaalde reactie op, waarop weer iets gebeurt. Zo ontstaat een terugkerende situatie waar je telkens opnieuw tegenaan loopt.

Bijvoorbeeld: er wordt veel tijd besteed aan verantwoorden → daardoor blijft minder tijd over voor bewoners → er ontstaan minder zichtbare resultaten → er wordt om meer verantwoording gevraagd → waardoor opnieuw minder tijd overblijft voor bewoners.

Dat is een patroon.

Het begint met luisteren

Patronen ontdekken werkt het best wanneer vooraf duidelijk is wat voor situatie, knelpunt of vraag centraal staat. Het kan daarom helpen om vooraf enkele gesprekken te voeren met elkaar en met andere betrokkenen. Zo hoor je verschillende ervaringen over wat er speelt.

Deze gesprekken helpen ook om te bepalen wie er bij de bijeenkomst aanwezig zou moeten zijn. Mensen die de situatie vanuit verschillende rollen ervaren, kunnen samen een vollediger beeld geven van wat er gebeurt.

1. Verzamel ervaringen over wat er speelt

Begin met een gesprek over een situatie waar mensen steeds tegen dezelfde knelpunten aanlopen. Het kan gaan over samenwerking, ontmoeting, meedoen in de buurt of andere vragen die belangrijk zijn voor welzijn. Maak daarbij ruimte om ervaringen en gevoelens te delen over de situatie, huidige aanpak, spanningen en problemen.

Vraag bijvoorbeeld:

- Waar lopen we steeds tegenaan?
- Welke gevoelens roept deze situatie op?
- Waar zitten spanningen?
- Wat maakt deze situatie lastig te veranderen?
- Waar maak je je zorgen over?

Probeer samen de situatie zo goed mogelijk te begrijpen en alle gevoelens en ervaringen rondom de situatie boven tafel te krijgen. Luister goed naar elkaar om ook elkaars ervaringen goed te begrijpen.

Laat mensen belangrijke ervaringen, gevoelens of uitspraken op grote post-its schrijven. Dat kunnen hun eigen ervaringen zijn, maar ook dingen die zij anderen horen zeggen. De post-its worden in de volgende stap gebruikt om samen het onderliggende patroon in beeld te brengen.

2. Breng het patroon in beeld

Plak alle post-its op een groot vel papier, op de muur of op tafel. Ga vervolgens met elkaar op zoek naar verbanden:

- Welke dingen hangen samen?
- Wat lijkt oorzaak en wat gevolg?
- Welke situaties versterken elkaar?
- Waar draaien we steeds hetzelfde rondje?

Teken pijlen tussen de verschillende post-its om verbanden zichtbaar te maken. Werk samen toe naar een patroon: een terugkerende situatie waarbij gebeurtenissen en reacties elkaar blijven versterken en zich daardoor blijven herhalen.

Neem ook de tijd om samen het patroon scherp te krijgen en het een naam te geven. Bespreek samen wat het patroon betekent en wat het oplevert om het zichtbaar te maken.

3. Zoeken naar kleine doorbraken

Wanneer het patroon zichtbaar wordt, ontstaat vaak ook meer inzicht in waar mogelijkheden liggen om verandering in gang te zetten. Kijk samen naar de patroontekening. Zoek naar plekken in het patroon waar een doorbraak kan worden gemaakt. Welke kleine veranderingen kunnen helpen om het patroon te doorbreken en het welzijn in de buurt te versterken?

Wat bedoelen we met een doorbraak?

Een doorbraak is een verandering die helpt om een terugkerende situatie te doorbreken. Dat hoeft niet iets groots te zijn. Ook een kleine verandering in hoe mensen denken, samenwerken of handelen kan ervoor zorgen dat iets nieuws ontstaat.

Het kan helpen om samen te onderzoeken waar een doorbraak mogelijk is. Soms begint verandering bij één persoon. Soms zit de verandering in de relaties tussen mensen. En soms vraagt verandering om andere gewoontes, afspraken of structuren. Het werkblad Veranderingstabel kan helpen om verschillende vormen van verandering zichtbaar te maken.

Werk de doorbraak of doorbraken uit tot concrete acties.

Werk aan acties die:

- klein en haalbaar zijn;
- een aanvulling zijn op wat er al gebeurt;
- duidelijkheid geven over wie wat doet, wanneer en met wie.

4. Maak afspraken over vervolgstappen

Nu is er een patroon en een actieplan. Bespreek wat jullie gaan uitproberen, wie daarbij een rol speelt en wanneer jullie opnieuw samenkomen.

Gebruik de patroontekening om later samen terug te kijken: wat hebben jullie geleerd en welke nieuwe mogelijkheden voor verandering zijn zichtbaar geworden?

Samen- werken versterken

Sterke samenwerking draagt bij aan een fijne en verbonden buurt: een buurt waarin mensen elkaar steunen, vertrouwen en kansen krijgen. In een fijne en verbonden buurt kan het welzijn van elke bewoner en van de buurt als geheel groeien. Dat is een grote opgave. Geen enkele bewoner, wijkprofessional of organisatie kan die alleen dragen. Juist daarom is samenwerking nodig.

In iedere buurt zijn bewoners, wijkprofessionals, organisaties en ondernemers actief. Iedereen draagt iets anders bij. Bewoners kennen vaak de mensen, verhalen en behoeften uit de buurt. Wijkprofessionals brengen weer andere kennis, contacten of mogelijkheden mee. Organisaties beschikken over ruimtes, middelen of netwerken. Zij dragen ieder op hun eigen manier bij aan een fijne en verbonden buurt.

Tegelijkertijd is samenwerken niet altijd eenvoudig. Het versterken van welzijn vraagt vaak om aandacht voor veel verschillende dingen tegelijk. Wat er gebeurt in een buurt wordt beïnvloed door mensen, relaties, plekken, organisaties en omstandigheden die voortdurend veranderen. Daardoor is het soms niet direct duidelijk wat de beste aanpak is, welke stap het grootste verschil maakt of wie welke rol kan spelen. Wat op de ene plek helpt, werkt ergens anders niet altijd. Verschillende mensen kunnen daar ook verschillend naar kijken. Wat voor de één een belangrijke stap vooruit is, lijkt voor een ander misschien te klein of te langzaam of onvoldoende zichtbaar.

Dat wordt af en toe ook nog wel als een vanzelfsprekendheid gezien... dat je maar overal rondrent en aansluit en overal de verbinding opzoekt... Je hebt je hart op de goede plek zitten, maar je loopt daar soms ook compleet in vast. Omdat je je bestaansrecht wil waarborgen. Maar tegelijkertijd moet je ook doen waarvoor je er bent, dus daar zit wat mij betreft een spanningsveld of frictie.

wijkprofessional

Ik faciliteer ontmoeting en doe het met hart en ziel, maar als een ander besluit dat het niet meer nodig is, is dat ook goed.

actieve bewoner

Buurtgedreven werken aan welzijn volgt geen vooraf gemaakt plan of vaste stappen. Bewoners en wijkprofessionals passen hun aanpak steeds aan op de situatie. Elke ervaring brengt weer nieuwe kennis met zich mee. Maar dit alles roept ook vragen en onzekerheden op. Werken we aan de juiste dingen? Bereiken we de mensen die we willen bereiken? Wat kunnen we samen anders doen? Hoe leggen we uit waar we mee bezig zijn en wat dat oplevert?

Al deze uitdagingen, verschillen en vragen maken samenwerken lastig. Maar ze bieden ook kansen voor het versterken van de samenwerking. Dat begint met ruimte maken voor ontmoeting, uitwisseling en leren. Door samen stil te staan bij de manier waarop nu wordt samengewerkt, leer je met elkaar hoe je welzijn samen kunt blijven versterken. Ook onzekerheden, spanningen en moeilijke keuzes die hierbij horen komen dan aan de orde. Door ze bespreekbaar te maken, kun je samen blijven zoeken naar betere manieren om de krachten te bundelen.

De werkvormen in dit onderdeel helpen om samenwerkingen zichtbaar te maken, relaties te versterken en samen te leren van wat er gebeurt. Zo ontdek je hoe verschillende mensen, organisaties en initiatieven elkaar kunnen aanvullen en hoe krachten kunnen worden gebundeld voor beter welzijn.

Er zijn veel samenwerkingen, maar er wordt niet altijd naar geluisterd. Veel groepen zijn ook niet vertegenwoordigd in overleggen.

wijkprofessional

Werkvorm: Leren van vignetten

Samenwerken aan welzijn in de buurt verloopt zelden volgens een vast stappenplan. Iedere situatie is anders. Wat werkt, hangt vaak af van de mensen die betrokken zijn, de buurt, het moment en de omstandigheden. Daarbij ontstaan soms onzekerheden, spanningen of moeilijke keuzes.

Een **vignet** helpt om spanningen en moeilijke keuzes rondom een situatie bespreekbaar te maken. Door samen over zo'n situatie te praten, ontstaat ruimte om verschillende ervaringen en ideeën naast elkaar te leggen en te bespreken waar het knelt.

Achtergrond van deze werkvorm

Deze werkvorm is gebaseerd op het gebruik van vignetten in kwalitatief onderzoek. Een vignet is een korte beschrijving van een herkenbare situatie, die wordt gebruikt om ervaringen en perspectieven te verkennen en bespreekbaar te maken.

Een vignet beschrijft wat er gebeurt, welke mensen betrokken zijn en waar kansen, spanningen of moeilijke keuzes ontstaan. Een vignet geeft geen oplossing, maar vormt een startpunt om samen te onderzoeken hoe mensen naar een situatie kijken en ermee om zouden gaan.

Zelf een vignet schrijven?

Het werkblad [Zelf een vignet schrijven](#) in de bijlage biedt een stappenplan om dat zelf te doen.

Waarvoor gebruik je deze werkvorm?

- om samen na te denken over situaties die vragen of spanningen oproepen
- om verschillende ervaringen met welzijn en samenwerking zichtbaar te maken
- om onzekerheden, dilemma's en moeilijke keuzes bespreekbaar te maken
- om van ervaringen uit de praktijk te leren
- om samen te onderzoeken hoe samenwerking versterkt kan worden

Wat heb je nodig?

- een uitgewerkt vignet (ongeveer één pagina)
- een groep van ongeveer 5 tot 15 deelnemers
- een ruimte waarin deelnemers gemakkelijk kunnen bewegen
- een groot vel papier of post-its om inzichten vast te leggen

Hoe werkt het?

In deze werkvorm verken je samen een moeilijke situatie die nu speelt rondom welzijn in de buurt. Aan de hand van een vignet dat die situatie beschrijft, onderzoek je welke spannende vraagstukken in die situatie spelen en welke ideeën daarover bestaan. Door verschillen zichtbaar en bespreekbaar te maken, ontstaat ruimte om gezamenlijk te leren over de situatie en nieuwe handlingsmogelijkheden te ontwikkelen.

1. Lees het vignet samen

Lees het vignet samen door of laat het voorlezen. Geef deelnemers eerst ruimte om de situatie goed te begrijpen.

Bespreek bijvoorbeeld:

- Wat valt op?
- Wat herkennen we?
- Wat roept vragen op?
- Wat gaat goed in deze situatie?
- Wat vinden we lastig of ingewikkeld?
- Welke krachten zien we in deze situatie?

Zorg ervoor dat verschillende ervaringen en ideeën gehoord worden voordat er naar oplossingen wordt gezocht.

2. Formuleer spannende vraagstukken

Bespreek samen welke spanningen zichtbaar worden in het vignet. Vaak gaat het niet om een eenvoudig probleem met één oplossing. Verschillende wensen, belangen of doelen kunnen met elkaar schuren. Dat noemen we spannende vraagstukken.

Een spannend vraagstuk formuleer je als een vraag:
Hoe kunnen we ... en tegelijkertijd ook ... ?

Bijvoorbeeld:

Hoe kunnen we zoveel mogelijk mensen uitnodigen en tegelijkertijd zorgen dat iedereen zich welkom voelt? Hoe kunnen we bewoners ruimte geven om zelf initiatief te nemen en tegelijkertijd ondersteuning bieden als dat nodig is?

Door het formuleren van spannende vraagstukken wordt zichtbaar welke tegenstrijdigheden een rol spelen in de situatie. Spannende vraagstukken hebben vaak geen eenvoudige oplossing. Juist daarom helpt het om de verschillende kanten van de situatie eerst goed te begrijpen.

3. Verken verschillende perspectieven

Vraag deelnemers om in kleine groepjes te bespreken hoe zij met het spannende vraagstuk zouden omgaan. Laat iedere groep een duidelijke stelling, reactie of mogelijke aanpak formuleren. Vraag mensen daarbij expliciet na te denken over wat dit betekent voor de samenwerking tussen bewoners, wijkprofessionals en organisaties.

Bijvoorbeeld:

'Wij zouden eerst investeren in relatieopbouw.'

'Wij zouden eerst meer bewoners betrekken.'

'Wij zouden eerst duidelijkheid creëren over rollen en verantwoordelijkheden.'

Vervolgens deelt iedere groep een voorstel. Laat deelnemers daarna letterlijk positie kiezen in de ruimte. Wie zich sterk herkent in een voorstel, gaat dichterbij staan. Wie twijfelt of anders kijkt naar de situatie gaat verder weg staan.

Bespreek vervolgens:

- Wie staat waar en waarom?
- Welke verschillen worden zichtbaar?
- Welke spanningen herkennen we?
- Welke overeenkomsten zien we?
- Wat kunnen we van elkaar leren?

Juist verschillen van inzicht kunnen nieuwe mogelijkheden zichtbaar maken.

4. Van gesprek naar actie

Bespreek samen welke inzichten het gesprek heeft opgeleverd over de situatie en over de manier waarop jullie samenwerken.

Vragen die daarbij kunnen helpen zijn:

- Wat nemen we mee uit dit gesprek?
- Wat helpt om beter met deze spanning om te gaan?
- Hoe kunnen we elkaar beter ondersteunen?
- Wat kunnen we anders doen?

Leg belangrijke inzichten en afspraken vast. Spreek ook af hoe en wanneer jullie hier samen op terugkomen.



Werkvorm: Samenwerkingskompas

Goede samenwerking helpt om verschillende krachten met elkaar te verbinden. Tegelijkertijd is samenwerken niet altijd eenvoudig. Soms heb je verschillende manieren van werken, soms is niet duidelijk waar jullie samen naartoe werken of hoe beslissingen worden genomen. En soms is het lastig te benoemen wat er precies gebeurt in een samenwerking of hoe deze verbeterd kan worden.

Het **Samenwerkingskompas** helpt om jullie samenwerking in beeld te brengen, te bespreken en te veranderen. Het kompas is opgebouwd rond vier onderdelen van samenwerking:

- verschillen benutten
- luisteren en afstemmen
- samen in actie komen
- samenwerken vanuit een gezamenlijk doel

Achtergrond van deze werkvorm

Deze werkvorm is gebaseerd op de Generative Relationships STAR method van Liberating Structures. We hebben de methode en het kompas vertaald en aangepast zodat het beter aansluit bij de gesprekken over samenwerken aan welzijn in de buurt.

Meer lezen over het STAR compass?
[Zie hier de hulpbronnen.](#)

Waarvoor gebruik je deze werkvorm?

- om samenwerking zichtbaar en bespreekbaar te maken
- om sterke kanten van een samenwerking te herkennen en benoemen
- om verschillen, spanningen en kansen te onderzoeken
- om samen te bedenken hoe jullie beter kunnen samenwerken

Wat heb je nodig?

- een grote versie van het Samenwerkingskompas
- a4-versies van het Samenwerkingskompas
- stickers of stiften
- een groep van ongeveer 5 tot 15 deelnemers
- een groot vel papier om acties vast te leggen

Hoe werkt het?

Met het Samenwerkingskompas breng je samen met mensen uit de buurt in beeld hoe de samenwerking ervaren wordt. Je verkent daarbij verschillende aspecten van samenwerken en maakt zichtbaar waar sterke punten en ontwikkelkansen liggen. Zo ontstaat een gezamenlijke basis om gerichte verbeteringen af te spreken en de samenwerking verder te versterken.

1. Verken samen het Samenwerkingskompas

Leg een grote versie van het Samenwerkingskompas op tafel of hang het aan de muur. Gebruik hiervoor de blanco versie van het Samenwerkingskompas.

Bespreek vervolgens de vier onderdelen van het Samenwerkingskompas aan de hand van de afbeelding op de volgende pagina, waarin de toelichting en hulpvragen zijn opgenomen. Neem tijdens deze bespreking ook even de tijd om voorbeelden uit jullie eigen samenwerking te noemen.

Het doel van deze stap is dat iedereen begrijpt waar de vier onderdelen over gaan voordat het kompas wordt ingevuld.

2. Breng de samenwerking in beeld

Vraag iedereen om voor elk onderdeel aan te geven hoe hij of zij de samenwerking ervaart. Dat kan bijvoorbeeld met een sticker, stip of markering op iedere as.

Laat mensen dit eerst individueel doen, voordat jullie met elkaar in gesprek gaan.

Vuistregel: zet de markering dicht bij het midden van het kompas als er nog veel te ontwikkelen valt en verder naar buiten op de as als dit onderdeel al sterk aanwezig is in de samenwerking.

Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat om hoe mensen de samenwerking ervaren.

3. Vergelijk de verschillende posities

Kijk samen naar de posities van de geplaatste stickers en bespreek met elkaar wat jullie zien of leren van de verschillende posities op het Samenwerkingskompas.

Bespreek bijvoorbeeld:

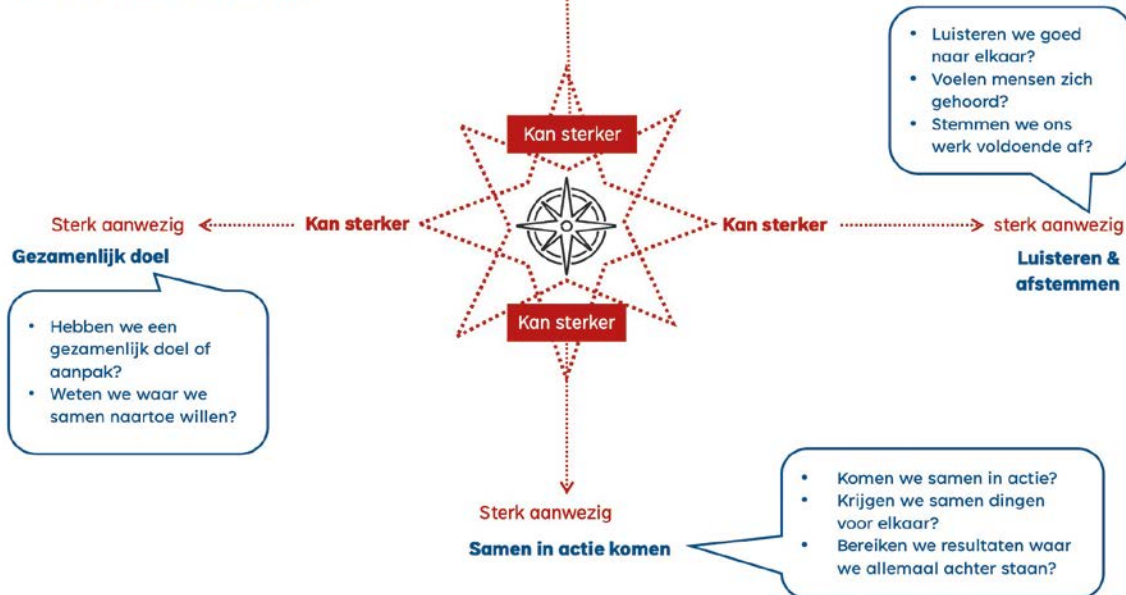
- Wat valt op?
- Waar liggen de beoordelingen dicht bij elkaar?
- Waar verschillen de ervaringen?
- Waar komen die verschillen vandaan?
- Welke spanningen worden zichtbaar?

Juist verschillen in ervaringen kunnen waardevolle inzichten opleveren. Ze laten zien dat mensen dezelfde samenwerking soms heel anders ervaren.

Samenwerkingskompas

Hoe verloopt onze samenwerking?

Plaats per onderdeel een sticker of stip.
Dicht bij het midden van het kompas = kan sterker.
Verder naar buiten = sterk aanwezig.



4. Onderzoek wat de huidige combinatie oplevert

Neem daarna de tijd om te onderzoeken wat de huidige manier van samenwerken oplevert. Kijk daarbij niet alleen naar de afzonderlijke onderdelen van het kompas, maar juist naar hoe ze samenhangen.

Bespreek daarbij:

- Welke onderdelen scoren sterk?
- Welke onderdelen krijgen minder aandacht?
- Welke combinaties zien we terug in onze samenwerking?
- Wat betekenen deze combinaties voor onze samenwerking?

Bijvoorbeeld:

- Misschien geven jullie aan dat jullie goed naar elkaar luisteren en regelmatig afstemmen, maar dat er tegelijkertijd nog maar weinig sprake is van een duidelijk gezamenlijk doel.
- Misschien voelen mensen zich gehoord en verlopen gesprekken prettig, maar blijft het onduidelijk waar jullie samen naartoe werken of welke keuzes prioriteit hebben. Of misschien komen jullie wel samen in actie, maar nemen jullie weinig tijd om af te stemmen. Dan krijgen jullie veel gedaan, maar ontstaan er soms misverstanden of verschillende verwachtingen.

Neem de tijd om te bespreken wat de huidige samenwerking oplevert voor bewoners, wijkprofessionals en het welzijn in de buurt. Bespreek ook waar jullie tevreden over zijn en waar nog kansen liggen om de samenwerking verder te versterken.

5. Bespreek wat jullie willen versterken

Vraag deelnemers om met een andere kleur sticker aan te geven waar zij graag verbetering zouden zien.

Vragen die hierbij kunnen helpen, zijn:

- Welk onderdeel verdient de meeste aandacht?
- Wat zou sterker kunnen?
- Wat zou dat opleveren voor de samenwerking?

Probeer samen een of twee verbeterpunten te kiezen waar jullie direct mee aan de slag willen.

Werk de belangrijkste ideeën uit tot concrete afspraken. Spreek ook af wie hiermee aan de slag gaat en wanneer jullie samen kijken naar de voortgang.

Aanvullende hulpbronnen

Algemene hulpbronnen

Weefwerk

Verhalen- en reflectieboek dat het onzichtbare verbindende werk van actieve bewoners en wijkprofessionals zichtbaar en bespreekbaar maakt

Verbonden buurten, sterker welzijn

Beleidsbrief met aanbevelingen aan beleidsmakers om buurtgedreven werken aan welzijn beter te ondersteunen

Van meedoen naar erbij horen

Inspiratiebrochure voor welzijnscoaches over de stap van meedoen naar erbij horen en het versterken van duurzame sociale verbondenheid met Welzijn op Recept.

De drie bovenstaande publicaties zijn te vinden via de [website van het onderzoeksproject SamenWelZijn](#).

Eric Dignum et al. – Social Comparison and Segregation Reveal Well-being Traps

Wetenschappelijk artikel met bewijs over de invloed van sociale relaties op ons welzijn

Actieonderzoek

Davydd Greenwood, Johan Ravn & Koen Bartels – A Call to Action Research

Over actieonderzoek, wat het te bieden heeft en hoe het werkt

Asset-Based Community Development (ABCD)

LSA ABCD Toolbox

Praktisch overzicht van de achtergrond en het gebruik van Asset-Based Community Development (ABCD), handig om krachten in buurten zichtbaar te maken en te versterken

Preston City Council – The Community Mapping Toolkit

Praktische gids voor het maken van krachtkaarten

Rich Pictures

Simon Bell & Stephen Morse – How People Use Rich Pictures to Help Them Think and Act

Over rich pictures, en hoe die kunnen helpen om complexe situaties begrijpelijk te maken

Systems Mapping

Catherine Allan et al. – Jumping Off the Treadmill: Transforming NRM to Systemic Governing with Systemic Co-Inquiry

Over systems mapping, systeemdenken en actieonderzoek bij complexe veranderingen

Causal loop diagrams en patronen

Martien Kuitenbrouwer – We Seem to Be Moving in Circles

Over causal loop diagrams en de waarde van deze methode

Samenwerken en Leren

Christine Barter & Emma Renold – The Use of Vignettes in Qualitative Research

Korte uitleg over wat vignetten zijn, hoe je ze maakt en hoe je ze kunt gebruiken om samen te leren van praktijkervaringen

Liberating Structures

Verzameling praktische werkvormen voor bijeenkomsten, samenwerkingen en gezamenlijk leren, zoals de STAR-methodiek waarop het Samenwerkingskompas is gebaseerd

Bijlagen

BIJLAGE 1

Werkblad Toekomstvisie

Hoe ziet een fijne en verbonden buurt er volgens jullie uit? Wat willen jullie behouden, versterken of veranderen? Gebruik de werkvorm Toekomstvisie Maken om samen een toekomstbeeld te maken én concrete eerste stappen te bedenken. Grote veranderingen beginnen vaak met kleine acties.

Dit werkblad kun je gebruiken om de verschillende stappen te doorlopen.

1. Gesprek over de toekomst: wat wil je samen bereiken?

Schrijf jullie ideeën op groene post-its en plak ze bovenaan een apart vel.

Onze gezamenlijke toekomstwens

Wat we samen willen bereiken, is

3. Waarom draagt dit bij?

Schrijf jullie ideeën op roze post-its en plak ze onder de gele post-its.

Daarom denken we dat dit helpt

Waarom dit bijdraagt aan onze gezamenlijke toekomstwens, is omdat

2. De weg tussen de situatie vandaag en de toekomst: Hoe kunnen we daar naartoe?

Schrijf jullie ideeën op gele post-its en plak ze onder de groene post-its.

Onze belangrijkste routes

Hoe we werken aan onze gezamenlijke toekomstwens, is door

4. Kijk samen vooruit: mogelijke eerste stappen

Mogelijke eerste stappen

We kunnen beginnen met

BIJLAGE 2

Werkblad Veranderingstabel

	Verandering	
	In jezelf en je eigen werk	Tussen mensen en organisaties
Individu	Persoonlijk: Hoe je zelf denkt, wat je aanneemt, hoe je handelt en wat je voelt	Sociaal: Hoe je met anderen omgaat en welke relaties je met anderen hebt
Samen	Groep: Hoe we als groep denken en handelen, welke gewoontes en normen we delen en hoe we onszelf en de situatie begrijpen	Structureel: Hoe beleid, regels, geld, wetgeving, organisaties en overleg in elkaar zitten

BIJLAGE 3

Zelf een vignet schrijven

Een vignet is een korte, concrete beschrijving van een plek, groep, initiatief of situatie. Het doel is niet om alles volledig uit te leggen, maar om de lezer gevoel te geven voor de praktijk: wat gebeurt hier, wie zijn erbij betrokken, wat werkt goed, en waar schuurt het?

Gebruik deze opbouw:

1. Begin concreet

Introduceer de plek of het initiatief. Noem wie er komen, wie het organiseert, wat er gebeurt en wat de sfeer is. Gebruik herkenbare details: koffie, maaltijden, activiteiten, hulp bij brieven, vrijwilligers, taal, doorverwijzingen of ontmoetingen.

2. Laat de betekenis zien

Beschrijf waarom deze plek belangrijk is. Wat vinden mensen hier? Denk aan gezelschap, vertrouwen, praktische hulp, verbinding, herkenning of een laagdrempelige ingang naar ondersteuning. Schrijf niet abstract, maar laat zien hoe dit in de praktijk werkt.

3. Benoem de spanning

Een vignet laat ook zien waar het in de praktijk schuurt en maakt dilemma's expliciet. Bijvoorbeeld: vrijwilligers doen veel maar moeten ook begrenzen, niet iedereen voelt zich welkom, bewoners weten initiatieven niet altijd te vinden, samenwerking met professionals of gemeente kost veel tijd en regelwerk of verschillende groepen leven naast elkaar.

4. Eindig met een open vraag

Sluit af met een dilemma dat uitnodigt tot gesprek. Bijvoorbeeld: wat mag je vragen van vrijwilligers? Wanneer moet een initiatief open zijn voor iedereen? Hoe worden signalen uit de wijk omgezet in verandering? Hoe kunnen actieve bewoners en professionals elkaar versterken?

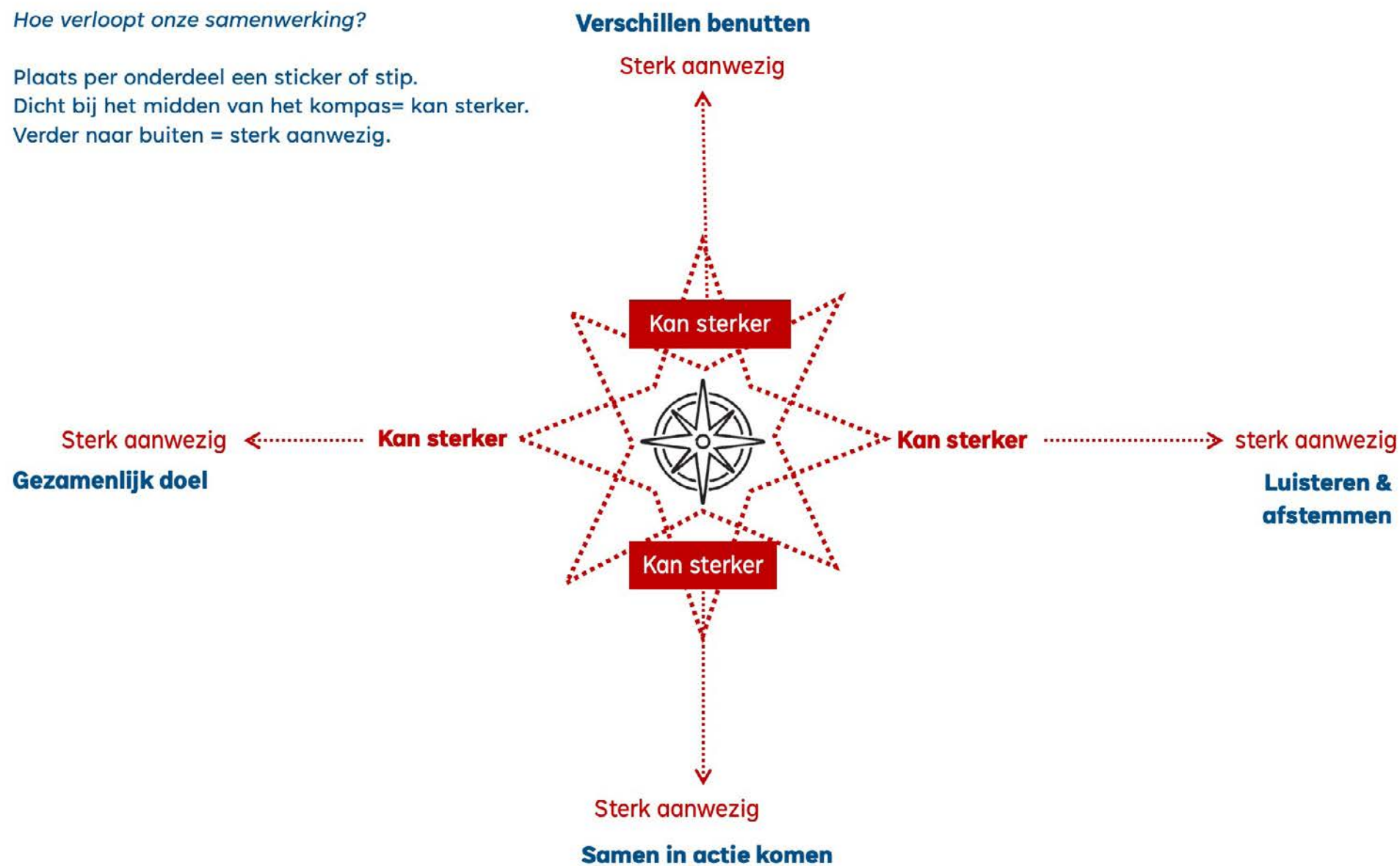
Schrijfstijl

Schrijf concreet, rustig en genuanceerd. Vermijd jargon en harde conclusies. Laat zien dat de werkelijkheid vaak gemengd is: er zijn veel krachten aanwezig, maar er spelen ook complexe vraagstukken.

Samenwerkingskompas

Hoe verloopt onze samenwerking?

Plaats per onderdeel een sticker of stip.
Dicht bij het midden van het kompas= kan sterker.
Verder naar buiten = sterk aanwezig.



Colofon

Krachten bundelen in de buurt © 2026 door het Athena Instituut (Vrije Universiteit Amsterdam), namens het consortium SamenWelZijn, is gelicentieerd onder CC BY-NC 4.0. Een kopie van deze licentie kun je hier bekijken: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>.

Deze publicatie komt voort uit het onderzoeksproject SamenWelZijn (2023-2026), gefinancierd door ZonMw. Het project was een samenwerking tussen het Athena Instituut (Vrije Universiteit Amsterdam), Centre for Urban Wellbeing (University of Birmingham), Universiteit van Amsterdam, Institute of Housing and Urban Development Studies (Erasmus Universiteit Rotterdam), het Landelijk Samenwerkingsverband Actieve bewoners en het Landelijk kennisnetwerk Welzijn op Recept.

Auteurs

Koen Bartels (Centre for Urban Wellbeing, University of Birmingham), Lieselot Vandenbussche (VU Athena Instituut), Gianna Marsman (VU Athena Instituut), Tjerk Jan Schuitmaker (UvA)

Met medewerking van

Marieke Koot (LSA bewoners), Mirjam Karsten (LSA bewoners), Maaike Smith (Landelijk kennisnetwerk Welzijn op Recept), Miriam Heijnders (Landelijk kennisnetwerk Welzijn op Recept), Jet Habermehl (Malkander), Gina van der Linden (Eigenwijks), Jaimy Hartevelt (Eigenwijks)

Vormgeving en illustratie

Vormgeving: Studio Duel (www.studioduel.nl)

Met dank aan

Deze krachtenbundel had niet gemaakt kunnen worden zonder de hulp van de bevlogen bewoners en wijkprofessionals uit Bospoort (Ede) en Geuzenveld-Slotermeer (Amsterdam). Zij deelden hun verhalen, inzichten en ervaringen met ons. Daar zijn we hen erg dankbaar voor.

Contact

Voor meer informatie over deze publicatie kunt u contact opnemen met Lieselot Vandenbussche (projectcoördinator SamenWelZijn): l.vandenbussche@vu.nl.





Een buurt zit vol mensen, ideeën, plekken en mogelijkheden. Maar hoe zorg je dat die krachten elkaar vinden en versterken? Dit werkboek nodigt uit om samen te kijken, te leren en in beweging te komen – vanuit wat er al is en wat de buurt nodig heeft.