

Handleiding opzetten belcirkel

Omzien naar elkaar staat bij KBO-PCOB hoog in het vaandel. Omdat in deze coronatijd bijeenkomsten waar je elkaar kunt ontmoeten, zijn vervallen, is juist nu contacten onderhouden belangrijk. Gelukkig zijn er andere manieren om met elkaar in contact te blijven. Een manier is telefonisch. Het opzetten van een belcirkel is een makkelijke en effectieve manier. Hieronder vindt u een handleiding met stappen om een belcirkel op te zetten.

Hoe zet je een belcirkel op?

Vorbereiding

1. Bespreek in het afdelingsbestuur het idee om een of meerdere belcirkels te starten. Het artikel uit de KBO-PCOB-nieuwsbrief van 20 maart kan hiervoor goed gebruikt worden. Bij een positief besluit volg je de volgende stappen uit onderstaande handleiding:
2. Zoek mensen die een belcirkel willen coördineren of willen helpen bij het opzetten. Elke belcirkel heeft minimaal één contactpersoon nodig. Denk aan bijvoorbeeld ouderenadviseurs, of mensen van bezoekgroepen of lief-en-leedgroepen die misschien contactpersoon willen worden of helpen bij het opzetten van een belcirkel. Vraag hen (telefonisch) of ze mee willen werken en geef ze informatie.
3. Maak in je afdeling bekend dat je een belcirkel wilt starten. Dit kan via de nieuwsbrief, website, mail of via de telefoon. Geef hierin ook al aan dat mensen zich kunnen melden als ze mee willen doen.

Werving deelname

1. Vraag mensen om deel te nemen aan een belcirkel. De coördinatoren kunnen bijvoorbeeld alle leden gaan bellen met deze vraag. Maak een verdeling van de ledenlijst en spreek af wie welke mensen gaat bellen met de vraag of ze belangstelling hebben om aan een belcirkel mee te doen. Misschien kan je hierbij een verdeling maken en eerst bellen naar mensen van wie je verwacht dat zij het meest belangstelling hebben om deel te nemen aan een belcirkel; bijvoorbeeld alleenstaanden, mensen zonder tuin, 85+'ers etc.
2. De coördinatoren inventariseren wie mee wil doen en noteren hun gegevens. Deze gegevens worden op een centrale plek verzameld.
3. Maak een indeling. Per belcirkel doen maximaal 10 mensen mee. Bij iedere belcirkel hoort een coördinator.

Aan de slag

Zorg dat alle coördinatoren instructie krijgen over de belcirkel en de lijst namen met telefoonnummers van mensen die bij hun belcirkel horen.

Een voorbeeldinstructie kan zijn:

- a. Iedere contactpersoon belt alle mensen van de belcirkel om contact te leggen en uit te leggen hoe de belcirkel werkt. Iedere deelnemer geeft een persoon op waarmee contact kan worden opgenomen in geval de deelnemer niet bereikt kan worden (familie, vrienden).

b. Iedere contactpersoon stelt de deelnemers van een belcirkel op de hoogte, per mail of middels een briefje, over:

- Wie de deelnemers van de belcirkel zijn
- Op welke datum de belcirkel start
- Afspraken hoe de belcirkel werkt:
 - Frequentie: dagelijks of anders.
 - Tijdstip: bijvoorbeeld tussen 9.00 en 11.00 uur.
 - Volgorde van bellen volgens de aangeleverde deelnemerslijst

c. De contactpersoon start dagelijks de belcirkel en de belcirkel eindigt ook bij de coördinator. Op die manier weet de contactpersoon dat de cirkel rond is en dat iedereen is bereikt.

d. Wat als iemand de telefoon niet opneemt? Dan wordt de volgende persoon op de lijst gebeld om te zorgen dat de belcirkel doorgaat. Er zal worden geprobeerd de persoon alsnog te bereiken. Als dat na een aantal keer niet lukt, dan wordt dit doorgegeven aan de coördinator. Deze zal het later op de dag opnieuw proberen.

e. De contactpersoon kan eventueel als een persoon niet bereikt wordt, contact opnemen met een contactpersoon die vooraf zijn doorgegeven.

f. Als op een bepaald tijdstip (bijvoorbeeld om 11.00 uur) de laatste persoon de contactpersoon nog niet heeft gebeld (dus dat de cirkel nog niet rond is), dan gaat de contactpersoon in omgekeerde volgorde bellen. Dus hij/zij belt de persoon die onderaan de lijst staat. Die belt vervolgens degene die daarboven staat, enz.

Mensen die graag langere gesprekken willen voeren met elkaar, kunnen met elkaar afspreken om uitvoeriger contact met elkaar te hebben buiten de belcirkel om.

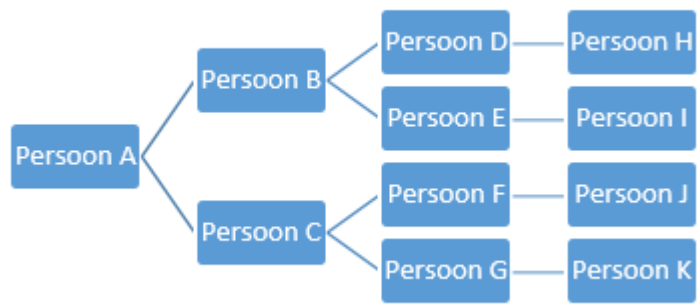
Gespreksonderwerpen

De belcirkel is bedoeld om contact te onderhouden en zo te achterhalen of het goed met iemand gaat. Het gaat om het gesprek, een luisterend oor. Dat kan gaan over het coronavirus en wat dat voor iemand betekent, maar ook andere onderwerpen kunnen goed zijn voor een gesprek. Denk aan hobby's, televisieprogramma's, boeken, tuinieren etc.

Diverse variaties

Niet alleen een belcirkel is een goede manier om in contact te blijven. We noemen nog een enkele andere ideeën en variaties:

- Een contactpersoon belt zelf alle deelnemers. Dat kan, maar dan is 10 mensen wel veel. Veel mensen hebben vooral behoefte aan een luisterend oor.
- De volgorde in de belcirkel kan gewijzigd worden, zodat je weer eens met iemand anders praat.
- Probeer eens te beeldbellen via FaceTime, Skype, WhatsApp.
- Werk samen met andere organisaties. Misschien willen andere lokale seniorenorganisaties meedoen, of een Stichting Welzijn.
- In plaats van een belcirkel kan een bestuur een belronde houden onder de meest kwetsbare leden; bijvoorbeeld alleenstaanden, mensen zonder tuin, 85+'ers, etc.
- Maak een belboom in plaats van een belcirkel; in deze variant belt iemand twee personen, die bellen weer twee personen etc. (zie de afbeelding hieronder).



(Afbeelding: Multibel.eu)