

Resoo hulppocket

Kleine signalen herkennen.
Samen mensen op weg helpen.



**Eén warme doorverwijzing kan alles veranderen.
En die begint bij **jou**.**

resoo

netwerk van lokale
dienstencentra in Brussel





resoo

Resoo is het netwerk van de 19 lokale dienstencentra in Brussel. In elk centrum vinden buurtbewoners een warme plek: om anderen te ontmoeten, actief te blijven of even op adem te komen.

*Vous préférez lire ces informations en français ?
Les 19 centres de services locaux de Bruxelles, leurs activités
et les moments de rencontre sont également présentés en
français sur : www.resoo.brussels/fr*



**Ontdek de 19 lokale
dienstencentra op
www.resoo.brussels**

Soms merk je dat iemand zich terugtrekt, minder onder de mensen komt of de weg niet vindt naar ondersteuning. Dat kan een buur zijn, een familielid, iemand aan de balie of iemand die je begeleidt.

Je hoeft geen hulpverlener te zijn om zo'n persoon op weg te helpen. **Een eenvoudige vraag of uitnodiging kan al een verschil maken.**

Deze hulppocket toont:

- hoe je kleine signalen kunt herkennen
- hoe je een gesprek opent
- hoe je iemand warm naar een LDC doorverwijst
- wat een LDC precies doet

Kleine gebaren kunnen iemand opnieuw in beweging brengen.

TIP

Begin met aandacht, niet met oplossingen.

1 Herkennen en in gesprek gaan

Hoe herken je signalen en hoe start je een warm gesprek?



“Minder buitenkomen”, “geen zin”, “iemand die zijn ritme wat kwijt is”... vaak vertellen kleine dingen veel.

Signalen die je kunt zien of horen:

- iemand zegt dat de dagen lang of stil zijn.
- iemand komt minder opdagen of oogt vermoeid.
- iemand lacht het weg maar klinkt onzeker.
- iemand mist gezelschap of betekenisvolle activiteiten.
- iemand vindt administratie of praktische zaken moeilijker.

Je hoeft niets te diagnosticeren.

Je merkt wat anders is.

TIP

Vraag: *“Hoe ziet een gewone dag er bij u uit?”* Die vraag opent een echt gesprek.

Hoe open je een gesprek?

Hou het eenvoudig, licht en respectvol.

Voorbeelden:

- *"Ik merk dat het wat rustiger is rond u. Hoe gaat het?"*
- *"U zei dat u weinig mensen ziet. Zou u dat graag anders willen?"*
- *"Ik hoorde over een activiteit in het dienstencentrum. Misschien is dat iets voor u?"*

Vermijd woorden die zwaar kunnen klinken ("eenzaamheid", "problematiek").

Je nodigt uit, je stuurt niet.

TIP

Begin bij wat iemand wél graag doet of mist.

Wat helpt en wat helpt minder

👍 Nodig uit:

"Misschien is het fijn om eens te gaan kijken."

👍 Maak het concreet:

"Op woensdag is er een praattafel."

👍 Help praktisch:

"Zal ik even meekijken waar het centrum ligt?"

👍 Geef keuzevrijheid.

👎 Niet dwingen:

"U moet echt eens gaan."

👎 Niet vergroten:

"U bent precies helemaal alleen."

👎 Niet invullen in plaats van vragen.

👎 Niet te snel naar oplossingen springen.

TIP

Een open vraag werkt beter dan een advies.

6 handige tips voor een warme doorverwijzing

Kleine stappen maken vaak het grootste verschil.

- 1. Kies een rustig moment.**
Spontane gesprekken voelen veiliger.
- 2. Gebruik gewone taal.**
Een LDC is gewoon een warme plek in de buurt.
- 3. Vertel wat je weet.**
"Ik hoor dat de sfeer er heel tof is."
- 4. Laat de keuze bij hen.**
Jij opent deuren, zij stappen binnen.
- 5. Help bij de eerste stap.**
Bel samen. Zoek samen. Loop mee binnen.
- 6. Vraag nadien hoe het was.**
Dat toont betrokkenheid.

Jouw rol als verbinder

Voor veel mensen is *de eerste keer gaan* de grootste stap.

Hoe jij kan helpen:

- **Toon dat ze welkom zijn.**
- **Ga na wat de drempel is.** *"Wat maakt het lastig om te gaan?"* Dat kan gaan over geld, vervoer, taal of onzekerheid. Kijk samen wat mogelijk is.
- **Bereid de eerste stap voor.** Neem contact op met het dienstencentrum en vraag wat de persoon kan verwachten:
"Wie zit er aan het onthaal?"
"Kan je gewoon binnenlopen?"
"Wat is er dan te doen, en is het er druk of rustig?"
Deel deze info vooraf.
- **Bied aan om samen te kijken of mee te gaan.**
"Zullen we even samen bellen of kijken?"

TIP

Leg samen het eerste contact. Samen doen maakt de stap kleiner.

Opvolging

Bij een volgend weerzien even vragen: *“Hoe was het?”*
Dat toont aandacht en maakt dat iemand zich gezien blijft voelen.

Als iemand niet ging: vraag wat tegenhield.

Als het niets was: zoek samen iets anders.

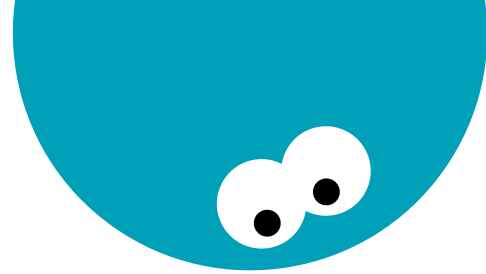
Als het fijn was: bevestig dat dit een mooie stap was.

Follow-up is geen controle.

Het is iemand niet loslaten nadat je iets in beweging hebt gezet.

TIP

Kleine opvolging maakt de grootste kans dat iemand blijft komen.



“Wat jij opmerkt, kan het begin zijn van iemands nieuwe gewoonte.”



2

Wat LDC bieden

Wat vind je in een lokaal dienstencentrum?



Wat is een LDC?

Een LDC is een laagdrempelige plek in de buurt waar je:

- andere mensen ontmoet
- kan deelnemen aan activiteiten
- ondersteuning krijgt bij praktische vragen
- een vast ritme kunt opbouwen
- je welkom kunt voelen, zonder verplichtingen

Het is géén hulpverleningsdienst.

Het is een warme, herkenbare plek in de buurt.

Wat je kan doen in een LDC

- **Ontmoeting:** koffie, praattafels, samen koken
- **Beweging:** yoga, wandelen, zachte gym
- **Creativiteit:** naaien, schilderen, koken
- **Ondersteuning:** hulp bij brieven, administratie, rechten
- **Diensten:** restaurant, klusjesdienst, pedicure
- **Uitstappen en ontspanning**

In elk centrum vind je iets anders, maar overal vind je mensen die je verwelkomen. Bekijk de website voor het volledige aanbod.

Inspirerende verhalen

Mohammed (64)

Na zijn pensioen miste Mohammed collega's en ritme. Een buur vroeg of hij het dienstencentrum kende. Hij ging eens langs voor koffie. *"Het was gewoon fijn dat iemand mijn naam vroeg,"* zegt hij. Nu helpt hij op donderdag met de kaartclub.



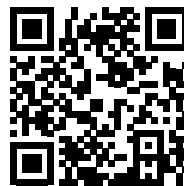
Christine (73)

Na een val bleef Christine vaker thuis. Haar thuisverpleegkundige stelde voor om eens naar de stoelgym te gaan. *"Ik was niet de enige die wat onzeker was,"* vertelt ze. Sindsdien weet ze dat ze ergens terecht kan.

Praktisch & info

Direct doorverwijzen?

Ontdek alle 19 Brusselse dienstencentra
www.resoo.brussels/nl/19-centra



Scan de QR-code om het centrum in jouw buurt te vinden.

Meer informatie over Resoo

www.resoo.brussels

Resoo helpt je helpen.
Samen maken we Brussel warmer.

Samen maken we Brussel warm.



resoo

netwerk van lokale
dienstencentra in Brussel



www.resoo.brussels