



Veerkracht in de Arnhemse samenleving

**Een werkboek door het
BurgerServiceLab naar aanleiding
van het achtjarig bestaan**

Samen veerkracht ontdekken en ontwikkelen

Wat leuk dat je dit werkboek hebt geopend. We hebben dit boekje gemaakt naar aanleiding van de viering van het achtjarig bestaan van het BurgerServiceLab, een bijzondere bijeenkomst die plaatsvond in de Koepelkerk in Arnhem. Het thema van deze jubileumviering, Veerkracht in de Arnhemse Samenleving, stond centraal in gesprekken, workshops en presentaties die ons allemaal uitdaagden om na te denken over hoe we samen kunnen leren samenleven.

Tijdens de bijeenkomst deelden bevlogen Arnhemmers hun verhalen over initiatieven die de stad mooier maken. Ook deelnemers werden uitgenodigd om mee te denken en te dromen over wat hun idee voor verschil kan maken. De middag bood ruimte om verbinding te zoeken, nieuwe perspectieven te ontdekken en samen te reflecteren op onze rol in de samenleving.

Een van de hoogtepunten was de lezing van Anke Siegers, organisatiepsycholoog en conflictbemiddelaar. Zij daagde ons uit om op een nieuwe manier te kijken naar besluitvorming en ons eigen aandeel daarin. Haar boodschap: draagvlak en veerkracht ontstaan wanneer we niet alleen de kracht van de ander zien, maar ook onze eigen kracht durven inzetten.

Dit werkboek, of ook wel 'samenhulpboek', is een vervolg op die inspirerende dag. Het is bedoeld om je verder te laten nadenken over veerkracht—niet alleen jouw eigen veerkracht, maar ook die van je buurt en onze samenleving als geheel. Veerkracht gaat over samen verantwoordelijkheid nemen, ruimte creëren en elkaar versterken. Het gaat over zien wat wél mogelijk is, en samen leren omgaan met uitdagingen.

Wat kun je verwachten in dit werkboek?

- Inspirerende oefeningen die je helpen ontdekken wat veerkracht betekent.
- Reflectieve vragen over jouw rol in de samenleving en je buurt.
- Praktische opdrachten om samen met anderen collectieve veerkracht op te bouwen.
- Inspiratie om je eigen initiatief vorm te geven en te versterken.

We hopen dat dit werkboek je zal uitdagen, inspireren en activeren. Het is een uitnodiging om samen na te denken over hoe we een veerkrachtige en verbonden samenleving creëren. Of je nu een initiatiefnemer bent, een betrokken buurtbewoner of gewoon nieuwsgierig naar het thema, dit werkboek is voor jou.

Laten we samen ontdekken hoe veerkracht binnen je eigen straat/ buurt/wijk/stad groeit - en hoe jouw bijdrage daarin het verschil kan maken.

Tip!

Vul dit werkboek in samen met een buurtgenoot, collega, subsidieverstrekker, wildvreemde etc. Uit ervaring weten wij dat uit gesprekken over veerkracht de mooiste verbindingen ontstaan!

Het BurgerServiceLab

Rudolf Beijerman
Willem van Gent
Cees van Helvert
Paul Vlaar
Engelien Zomer

Annet Elzinga
Hilbert de Goede
Sebastiaan van Sandijk
Marjet Zeegers

Inhoud

1. Veerkracht in jezelf en de ander zien	4
2. Ontdek de veerkracht in je buurt	6
3. Collectieve veerkracht bouwen	9
4. De spanning tussen ruimte krijgen en nemen	11
5. Samen veerkracht meten en versterken	13
6. Veerkracht vieren en blijven zoeken	15
7. Tot slot	17
8. Dankwoord	18

1. Veerkracht in jezelf en de ander zien

Verkenning

Wat betekent veerkracht voor jou?

Wat is jouw persoonlijke definitie van veerkracht? (Schrijf hieronder je gedachten op)

Wanneer voelde jij je voor het laatst écht veerkrachtig? Wat gebeurde er?

Op 29 februari 2024... ontmoetten we elkaar. Allerlei mensen met verschillende rollen. Van wethouder tot vrijwilliger, van muzikant tot moderator. Allemaal met hart voor onze stad en samenleving. Zoals Anke Siegers bij de introductie van haar lezing zong:

*'Beautiful people
You live in the same world as I do...'*



Verkenning

Veerkracht herkennen in je omgeving

Denk aan een persoon in jouw buurt die veerkracht toont. Wat doet deze persoon?

Wat kun je van diegene leren?

Veerkracht betekent voor mij...

Veerkracht betekent voor mij een stevige basis hebben en van daaruit flexibel kunnen meebewegen met de ander om samen tot nieuwe perspectieven te komen.

Annet

Veerkracht betekent voor mij...

Veerkracht = spankracht + ontspankracht

Engelien

2. Ontdek de veerkracht in je buurt

Verkenning

Buurtwandeling

Maak een wandeling door je buurt. Beantwoord onderweg deze vragen:

Welke plekken stralen veerkracht uit? (Bijvoorbeeld: een buurthuis, een speeltuin, een ontmoetingsplek)

Waar zie je mensen samenwerken of elkaar helpen?

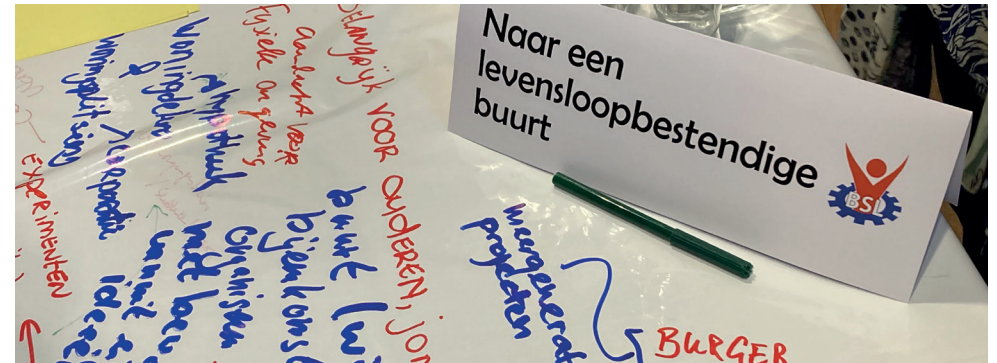
Wat zou helpen om samenwerking in jouw buurt te versterken om deze nog veerkrachtiger te maken?

Op 29 februari 2024... brainstormden we. Moet er in elke wijk een buurthuis zijn? Wat kun je in een wijk met biodiversiteit? Zou het niet geweldig zijn als er meer spullen gedeeld worden?



Verhalen van de buurt

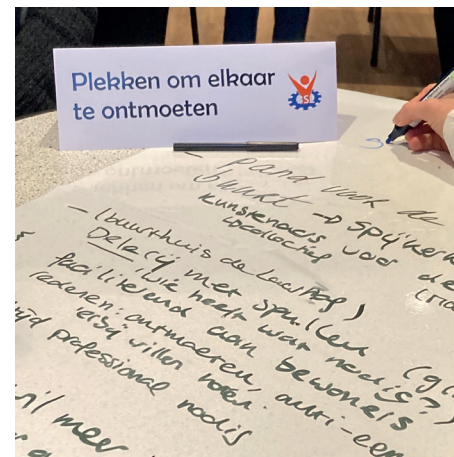
Spreek een buurtgenoot aan en vraag:

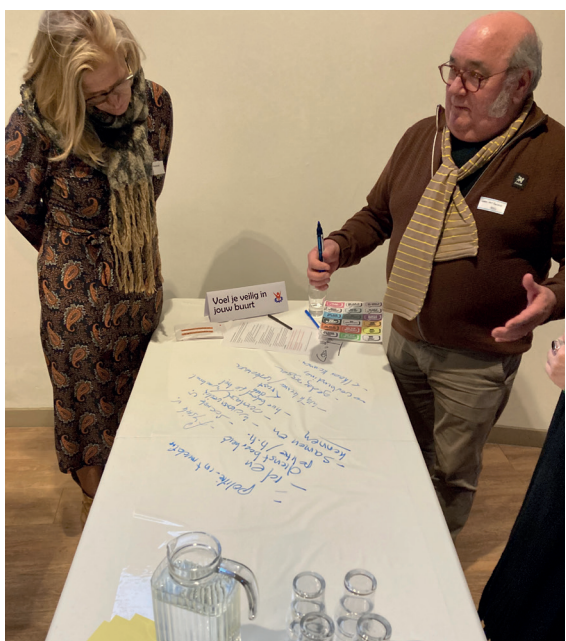
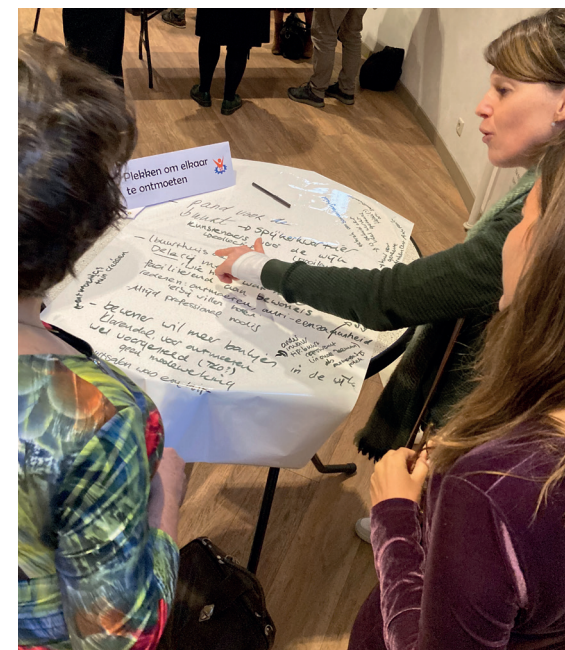
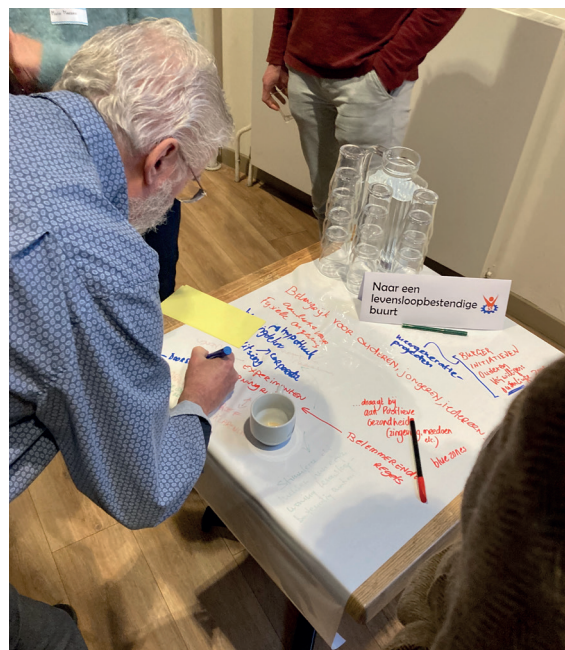
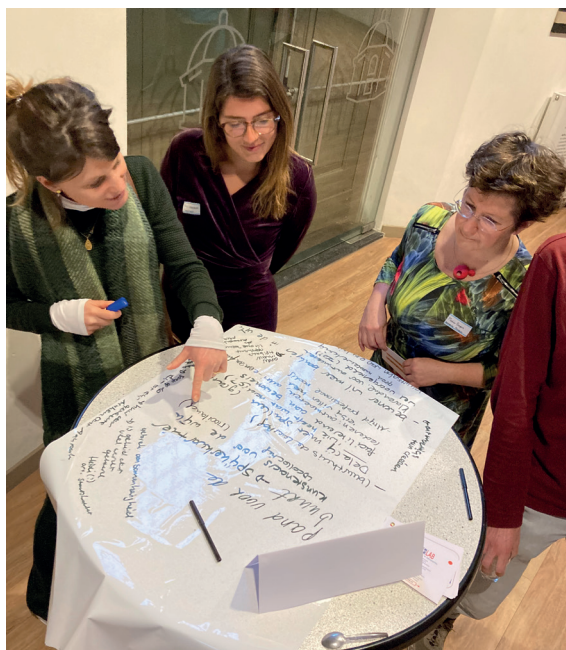


Wat betekent veerkracht voor jou?



Wat zou jij willen veranderen in onze buurt?





3. Collectieve veerkracht bouwen

Verkenning

Wat kun jij bijdragen?

Welke middelen en talenten zie je mensen om je heen nu al inzetten? Welke middelen en talenten kun jij daar aan toevoegen?

Kies één concreet idee dat je graag wilt realiseren en schrijf de eerste stap op.

Op 29 februari 2024... leerden we uit de lezing van Anke Siegers 'Het collectief, dat zijn we een beetje kwijtgeraakt. We fuseerden alles wat we konden en organiseerden het zoveel mogelijk centraal. Weg van onze gemeenschappen. We moeten weer leren om zelf onze samenleving te organiseren.'



Verkenning

Samen beslissen

Stel je voor dat je samen met anderen een probleem in de buurt wilt oplossen. Beantwoord samen:

Wat is het belangrijkste doel?

Hoe beslis je samen wat de beste oplossing is?

Hoe betrek je zoveel mogelijk mensen?

Veerkracht betekent voor mij...

Veerkracht gaat wat mij betreft over wat je samen met anderen aan kunt. Over de bergen die je met elkaar kunt verzetten als je met vereende krachten ergens aan werkt. maar ook over wat je kunt incasseren als je er niet alleen voor staat. We hebben elkaars ideeën, middelen en talenten nodig om allerlei onverwachte mogelijkheden binnen bereik te brengen, maar misschien wel vooral elkaars mee-leven. Veerkracht gaat voor mij over de paden die we samen met anderen begaanbaar maken.

Sebastiaan

4. De spanning tussen ruimte krijgen en nemen

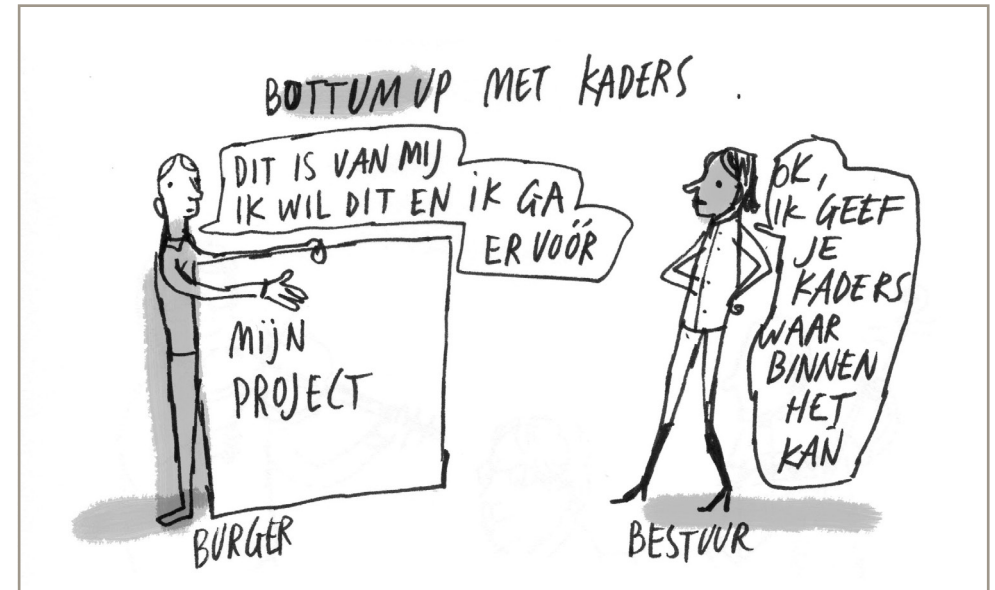
Verkenning

Ruimte nemen en geven

Waar in voel jij dat je ruimte krijgt om mee te praten, maar niet om mee te beslissen?

Hoe zou je meer verantwoordelijkheid kunnen nemen zonder in het vaarwater van anderen te komen?

Op 29 februari 2024... deelden we: en als je nu dapper aan de slag gaat met je initiatief? Dan betekent dat nog niet altijd dat alles meteen lukt. Je loopt tegen regels en wetten aan. Organisaties snappen het niet of werken niet mee. Duidelijke kaders helpen je om te weten wat je bewegingsvrijheid is.



Verkenning

Spanning omzetten in creativiteit

Beschrijf een situatie waarin je spanning voelde tussen jouw idee en een bestaande regel of structuur.

Hoe kun je die spanning omzetten in een creatieve oplossing?

Veerkracht betekent voor mij...

Veerkracht maakt ons tot wie we zijn. Beter worden na ziekte, opstaan na tegenslag, herstel na verlies, doorgaan terwijl het tegenzit. Vaak heb je mensen om je heen nodig om op te veren. Buren, familie, vrienden, kennissen. Soms raak je in een negatieve spiraal en heb je professionele hulp nodig om het tij te keren. Goede professionals maken je niet afhankelijk maar helpen jou de kracht te hervinden om de weg naar boven te vinden. Sterke gemeenschappen in buurten en wijken of gemeenschappen met gezamenlijke roots, cultuur of geaardheid tonen ook veerkracht. Om leefomstandigheden en bestaanszekerheid samen te verbeteren. En om elkaar te versterken als de veerkracht even kwijt is. De veerkracht van onze natuur, onze aarde hebben we te ver uitgerekt. Maar ook die kan herstellen als wij ons gedrag op tijd weten aan te passen.

Paul

5. Samen veerkracht meten en versterken

Verkenning

De veerkrachtmeter

Beoordeel de volgende factoren in jouw buurt

(1 = heel slecht, 5 = heel goed)

Intermenselijk contact

Hoe vaak zie je mensen met elkaar praten of samenwerken?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Activiteit

Hoe actief is jouw buurt (evenementen, initiatieven, projecten)?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Aandacht

Hoeveel aandacht is er voor wat mensen nodig hebben?

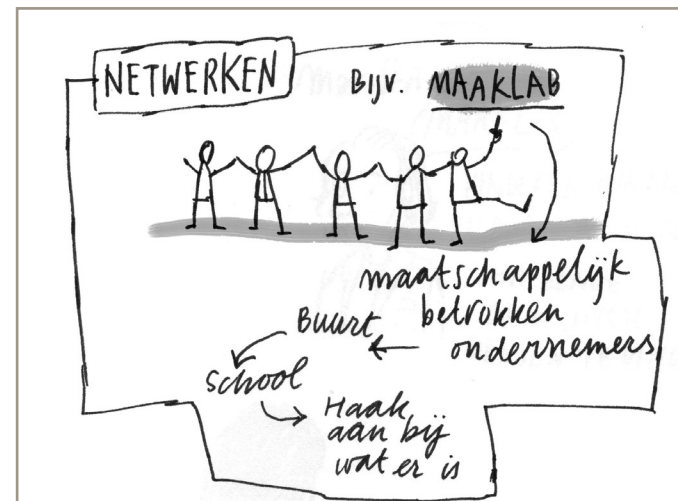
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Volhouden

Hoe goed houdt jouw buurt vast aan projecten of initiatieven?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Op 29 februari 2024...reflecteerden we. Zien we veerkracht in Arnhem? Het benoemen van het positieve en het omarmen van het negatieve vormt hiervoor de basis. In de wandelgangen van de Koepelkerk, waar uiteenlopende bewonersinitiatieven zich presenteerden, werd actief gevraagd om mee te denken. Samen leren samenleven, dat is de kern.



Verkenning

Samen reflecteren

Bespreek in duo's of een groep:

Wat valt jullie op aan de scores?

Welke factor willen jullie samen verbeteren? Hoe?

Veerkracht betekent voor mij...

Veerkracht dat is voor mij verbonden zijn, niet in knellende banden, maar met elkaar in al onze diversiteit. Samen kunnen we wat elk van ons niet alleen kan.

Marjet

Veerkracht betekent voor mij...

Veerkracht is altijd een gezamenlijk fenomeen: zonder druk geen tegendruk, zonder bedreiging geen veiligheidstreven, zonder onbalans geen balanszoekend antwoord. Vraag en antwoord.

Rudolf

6. Veerkracht vieren en blijven zoeken

Verkenning

Vier je veerkracht

Beschrijf een moment waarop jouw buurt of gemeenschap iets veerkrachtigs heeft bereikt.

Hoe kun je dit moment vieren en delen?

Op 29 februari 2024... Vierden we veerkracht met een Arnhems meisje dat werd uitgereikt aan Rudolf Beijerman. Uit zijn speech: "Deze onderscheiding voelt niet als een "als-je-maar-lang-genoeg-volhoud" oorkonde. Hierbij ervaar ik een echt besef bij de professionals, ambtenaren en politiek bestuur dat burgers er toe doen en dat we echte partners kunnen zijn."



Verkenning

Blijven zoeken naar verbinding

Wat is jouw persoonlijke actiepunt om verbinding in je buurt te versterken?

Veerkracht betekent voor mij...

We hebben allemaal een basisveerkracht als deel van onze persoonlijkheid. Deze vaardigheid wordt sterker als je het regelmatig beoefent. Iedereen maakt moeilijke en verdrietige dingen mee en gaat er verschillend mee om. Behoud een gevoel van perspectief. Accepteer de omstandigheden waar je geen vat op hebt. Bedenk oplossingen voor wat je wel kan beïnvloeden. Haal kracht uit jezelf en je omgeving. Aanvaard jezelf. Elke stap is er één. Zeg regelmatig nee. Focus je op iets anders dan op je probleem. Beweeg en ontspan. Wees aardig op jezelf.

Vanuit veerkracht kan je je weerbaarheid versterken. Vanuit de weerbaarheid kan je je ervaringen gebruiken om op een passende manier voor jezelf te kunnen opkomen.

Willem

7. Tot slot

Veerkracht is een reis, geen eindpunt. Door samen te werken, verantwoordelijkheid te nemen en ruimte te creëren, bouwen we niet alleen een veerkrachtigere buurt, maar ook een veerkrachtigere samenleving.

En kom je er niet uit in je buurt? Er is veel ondersteuning te vinden. Denk bijvoorbeeld aan een bewonersoverleg in je wijk, een buurthuis of een ander initiatief, aan medewerkers van de welzijnsorganisatie of andere ondersteunende organisaties in je stad of mensen van de gemeente. Durf te vragen!

***Veerkracht
glimlacht
om
aandacht***

***Veerkracht
maakt
de harten
zacht***

***Veerkracht
groeit
uit eigen
kracht***

***Veerkracht
bloeit
door
samen-macht***

***Veerkracht
verdient
jouw
aandacht***

Engelien

Dankwoord

Wij bedanken iedereen die heeft meegewerkt aan de totstandkoming van dit werkboek en de jubileumbijeenkomst. Het was een co-creatief proces, waarin velen een bijdrage hebben gedaan. In het bijzonder bedanken wij:

Anke Siegers, die ons inspireerde met haar presentatie tijdens de jubileumbijeenkomst. Bekijk ook haar inspirerende website: datishelder.com.

Hester van der Grift, voor de treffende illustraties.

Sonja Meijer en Hanneke de Jong, voor alle ondersteuning vanuit Stadskracht Arnhem.

Sharine Gamelkoorn, voor de vormgeving van dit werkboek.



Contact

Heb je plezier gehad van dit werkboek? Of heb je iets meegemaakt rond het thema Veerkracht in de Samenleving? Geef je reactie via info@burgerservicelab.nl. Daar doe je ons veel plezier mee!