




# DUO PLUS DRAAIBOEK

Onbekenden worden  
vrienden.

Banden smeden  
tussen buurtbewoners.



**SAMENLEVINGSOPBOUW**  
RIMO Limburg



DUO Plus vond zijn aanleiding bij een vaststelling: in vele wijken is de sociale cohesie de laatste jaren verminderd. Samen buurten op een stoel buiten voor de deur: een rareitje nog. Veel oudere alleenstaanden komen nog amper buiten, hoogstens naar de winkel voor een boodschap, verder niet. Maar ook andere groepen worstelen met sociaal isolement. Het is elk voor zich en wie geen sociaal netwerk heeft kwijnt weg achter zijn vier muren. Zoals Romain uit Genk, een alleenstaande op een studio.

*"Overdag leef ik. 's Avonds wacht ik. Tot ik kan gaan slapen. Overdag zit ik buiten op de bank, tenminste als het goed weer is. 's Avonds wacht ik op mijn kamer tot de nacht komt."*



# SOCIAAL ISOLEMENT

We zien dat de toename van het sociaal isolement over de breuklijnen oud-jong en allochtoon-autochtoon heen loopt. Hoe langer hoe meer mensen missen betekenisvolle relaties met een brede groep van kennissen, burens, collega's, etc.. Tegelijk nemen ze niet deel aan het bestaande activiteiten aanbod dat door verenigingen wordt georganiseerd. Ze kennen het aanbod niet altijd, maar vinden ook de drempel te hoog. Bovendien leggen ze moeilijk sociale contacten en raken zo geïsoleerd.

De economische tendens van vandaag zal niet alleen leiden tot een exponentiële toename van de werkloosheid in de regio, maar ook tot een klimaat van onzekerheid, isolement en teruggeworpen zijn op zichzelf. Als er geen nieuwe impulsen komen loeren vereenzaming en moedeloosheid om de hoek.

# VERMAAT- SCHAPPELIJING VAN DE ZORG

Sociaal isolement is één aspect, dat personen kwetsbaar maakt, maar soms is er ook meer aan de hand. Hulpverlening kan hier niet altijd gepast op reageren op de vragen, die er leven en zo blijven die onbeantwoord. Vragen, waaraan een voldoende uitgebouwd sociaal netwerk perfect zou kunnen voldoen. Denk maar aan hulp bij het onder de knie krijgen van de Nederlandse taal of hulp bij de huistaken van de kinderen, ...

Er zijn aan de andere kant tenslotte personen, die hun kwaliteiten, vaardigheden of kennis graag willen en kunnen delen met anderen. Maar vandaag ontbreekt de match ... en blijven mensen met hun vragen en hun talenten in de kou staan.





## DUO PLUS ALS EXPERIMENT

Met het project DUO Plus probeerde RIMO Limburg daar concreet iets aan te doen. “Het is eigenlijk vrij simpel,” vertelt opbouwwerker Rudi. “Ik breng mensen samen die het alleen thuis zitten beu zijn en zoek naar een gemeenschappelijke interesse of raakvlak.”

Dat kan gaan, zoals bij Pierre en Jean, over samen vissen aan het kanaal: eerst gingen ze elk alleen vissen, nu zitten ze samen. Of zoals bij Katrien en Maria, die nu elke vrijdagmiddag samen koffie drinken in de stad.

“Ik zoek naar een match tussen twee vereenzaamden,” aldus Rudi. “Maar evengoed kan er een match ontstaan tussen iemand, die een nood ervaart, en iemand die bereid is om een handje toe te steken, tijdelijk of permanent. Ik maak alleszins vanaf het begin duidelijk dat dit geen relatiebureau is. Ik ben geen koppelaar. Het gaat simpel gezegd om uit je kot komen en samen dingen doen.”



# PLAN VAN AANPAK

Om die duo's tot stand te brengen is meer dan een duwtje in de rug nodig. Spontaan gebeurt dit niet. Hoe ging Rudi tewerk?

## SAMENWERKINGSVERBAND UITBOUWEN

Wil je een zo breed mogelijke kijk op de vereenzaming in een wijk of dorp hebben, dan is samenwerking met eerstelijns- en nuldelijnswerkers zeker aangewezen. Dit kan gaan om gemeenschapswachten, buurtwerkers, postbodes, wijkagenten, OCMW-medewerkers, enzovoort. Zij weten uit ervaring waar mensen wonen, die nood hebben aan een duwtje in de rug. Vaak zijn dat mensen die zeggen dat ze zich wel eens vervelen of soms andere signalen geven die op een toenemend isolement wijzen. Zo bouw je een adressenlijst op.

Maar let op met de privacy-wetgeving: vooraleer een adressenlijst op te bouwen, vragen de intermediairen eerst na bij de betrokkenen of een doorverwijzing naar DUO Plus mag. Sterker nog: als de doorverwijzer het gesprek al aangaat, dan is het pad geëffend en kan de projectverantwoordelijke op meer vertrouwen rekenen van de betrokkene. Een deelname aan DUO Plus is dan niet veraf meer.











## HUISBEZOeken

Dan volgen de vele huisbezoeken waarbij je in kaart brengt wat de mogelijke matches tussen mensen kunnen zijn. Rudi legde zo'n 150 huisbezoeken af. Slechts bij een minderheid geraakte hij binnen. "60% is vastgeroest", zegt hij, "en krijg je niet meer uit het karkas van hun eenzaamheid. Maar daar moet je tegen kunnen als professional. Je moet niet kijken naar het glas dat half leeg is, maar naar het glas dat half vol is." Wanneer je beroep doet op vrijwilligers, is het daarom aangewezen om hen hierbij goed te ondersteunen. "Anderen hebben het gevoel dat ze zo'n druk leven hebben dat er niets meer bij kan: kleinkinderen, verenigingen, zorg, ... Ook dat moet je als werker respecteren, maar door er wel bij te zeggen dat ze altijd van gedacht mogen veranderen."

Je krijgt maar één kans om een goed indruk te maken. Denk vooraf dan ook goed na over je intro of doorpitch. "Mijn openingszin luidt altijd: we willen wat meer leven in de buurt brengen en zijn op zoek naar mensen die vrije tijd hebben en zich wel eens vervelen. Wil je graag nieuwe mensen leren kennen?" Rudi zegt ook door wie ze aanbevolen werden. "Als je binnen mag volgt dan meestal een heel levensverhaal." Neem daar je tijd voor, want zo krijg je een beeld van de persoon in kwestie. Luisteren naar zijn noden en ontdek zijn krachten en talenten, is de boodschap.

Het netwerk van DUO Plus-deelnemers deint ook spontaan uit, vaak via bestaande deelnemers, waarna weer opnieuw huisbezoeken volgen.

Belangrijke randvoorwaarde is dat matchmaker voldoende maturiteit uitstraalt en mensenkennis heeft.

## DATABANK

Ter plaatse schrijft Rudi bijna niets op, dat zou de afstand alleen maar vergroten, zegt hij. "De juiste ID-gegevens, de beschikbare dagen en de echte duidelijke hobby's noteer ik onmiddellijk. Maar als ik de papieren wegsteek, begint vaak het echte, enigszins vertrouwelijke gesprek. Achteraf vul ik de relevante gegevens dan aan op het formulier", stelt Rudi.

Voor de databank is het contactformulier cruciaal (zie bijlage 1), zoals identiteitsgegevens, interesses, talenten of vaardigheden. Voorts op welke dagen/uren is de persoon in kwestie vrij. Mobiliteit: heeft hij/zij een eigen wagen of verplaatst hij/zij zich met de bus of de fiets. Met wie wil de persoon in kwestie bij voorkeur een duo vormen: man/vrouw, leeftijd, profiel.

Rudi zoekt duo's op basis van gelijkwaardigheid en gelijke interesses. Complementariteit kan ook een goede match geven. Bijvoorbeeld iemand in een rolstoel kan samen koffie drinken met iemand met een auto. Zo ontwikkel je een databank van vraag en aanbod.

## GOEDE MATCH

Het vinden van een goede 'match' tussen geïnteresseerden vormt een uitdaging. De interesses, vragen en potenties moeten overeenkomen, maar ook het sociale speelt een rol: het moet 'klikken' tussen de deelnemers. Rudi stelt deelnemers dan ook voor om minimaal 2 contactmomenten te organiseren die verkennend zijn. Na deze twee eerste contacten kunnen beide betrokkenen het contact verbreken als er geen klik blijkt te zijn.

## PRIVACY

Als er een mogelijke match in zit spreken sommige mensen omwille van de privacy de eerste keer liever niet bij hen thuis af. Dan kan dat ofwel in een café bij een kop koffie of bij Rudi in het buurthuis. Hij houdt er wekelijkse spreekuren.

## SUCCESVOORWAARDEN VAN EEN GOED DUO

Elementen die bijdragen tot een geslaagd duo zijn:

- Een gemeenschappelijke interesse hebben ;
- Culturele raakpunten hebben ;
- De leeftijd (mensen in dezelfde leeftijdscategorie) ;
- Complementariteit in de mobiliteit ;
- Complementariteit in de tijd.

## REDENEN VOOR AFHAKEN

Het is belangrijk te kijken naar de redenen waarom duo's het niet volhouden, zodat je je aanpak eventueel kan bijsturen. Heel wat van de redenen zijn positief getint, anderen negatief. De ervaring leert dat volgende redenen kunnen meespelen:

- Het klikt niet tussen het tweetal ;
- De persoon is dankzij DUO Plus op gang geraakt bij een vereniging en vindt het duo overbodig ;
- Hij/zij heeft een relatie ;
- Een fysieke beperking, die de ervaring van gelijkwaardigheid in het gedrang brengt ;
- Het overlijden van een deelnemer of een rouwperiode, die de betrokkene doormaakt ;
- Hij/zij heeft onvoldoende sociale vaardigheid voor contactlegging.

## ZACHTE COACHING

Bij de eerste kennismaking is Rudi aanwezig om het ijs te breken en het duo aan elkaar voor te stellen, wanneer het duo spontaan niet op gang geraakt en een duwtje in de rug nodig heeft.

Eens de duo's gevormd zijn komt hij nog zo weinig mogelijk tussen. Immers: het klikt of het klikt niet. Toch is er een zachte vorm van coaching, vertelt hij: "Ik bel wel eens en vraag hoe het gaat. Ik toon interesse." Niet alle duo's houden echter stand. Negen maanden na aanvang van het experiment zijn er 30 duo's die samen dingen doen.

Wanneer iemand een mislukking achter de rug heeft, dan mag je hem of haar niet onmiddellijk loslaten. Een nieuwe poging kan wonderen doen en toch een succesvol duo tot stand brengen.

## NIET-GEMATICHTE DEELNEMERS

Verlies de niet-gematchte deelnemers niet uit het oog en houd ze aan boord van het project. Ook zij verdienen aandacht in afwachting van een geslaagde match. Organiseer bijvoorbeeld groepsbijeenkomsten met alle DUO Plussers of neem als groep deel aan activiteiten van andere verenigingen of organisaties.

# DE 3 PLUSSEN VAN DUO PLUS

- + DUO Plus helpt niet alleen het isolement doorbreken. DUO Plus kan evengoed werken in functie van kennisoverdracht of het gratis uitlenen van vaardigheden: een buurtbewoner helpen om Nederlands te leren, hem helpen in de tuin, haar helpen met naaiwerk, iemand op weg helpen met de computer of het ondersteunen van iemand die orde wil brengen in zijn thuisadministratie. Hierover vertelt Rudi: "Als DUO Plus het sociale weefsel kan versterken, groeit ook het vertrouwen tussen deze mensen om hun problemen op administratief vlak met elkaar te delen. Zo stelden we vast dat heel wat mensen het moeilijk hebben met het in orde brengen van hun administratie. Ze hebben niet de nodige kapstukken om hun papierwerk te ordenen. Ze leggen alles op de schouw of in een doos en stellen de afhandeling verder uit. Ze hebben een hoop ongeopende post en onbetaalde rekeningen. Het evenwicht tussen inkomsten en uitgaven is vaak zoek, de greep op de papierwinkel is verdwenen. Een goede DUO Plus-partner kan het tij helpen keren." Ook drempels wegwerken ten aanzien van het bestaande aanbod van organisaties, diensten of verenigingen is een neveneffect, waardoor netwerken opnieuw uitgebreid worden. DUO Plus kan dus veel meer zijn dan samen fijne dingen doen. Het leidt tot vermaatschappelijking van de zorg.
- + Een tweede plus is dat duo's kunnen uitdeinen tot trio's, kwartetten, enzovoort. We stellen immers vast dat duo's bij elkaar op de koffie komen of samen dingen doen. Hun sociaal netwerk gaat verder dan die ene persoon.
- + Een derde plus is dat deelnemers van DUO Plus ook de weg vinden naar de buurtactiviteiten en het regulier verenigingsleven. Als dat het geval is, is de missie van DUO Plus helemaal bereikt: het isolement is doorbroken en het sociaal netwerk is uitgebreid.



+ UITLEENEN VAN  
VAARDIGHEDEN





**+ DUO WORDEN  
TRIO'S,...**

**+ ONTDEKKEN VAN  
BUURTACTIVITEITEN**

## VOORBEELDEN VAN GESLAAGDE DUO'S

- Twee weduwnaars gaan samen naar het kerkhof. Eerst gingen ze elk alleen naar het graf van hun overleden vrouw. Nu gaan ze samen. Dat helpt hen in de verwerking van hun leed.
- Twee vrouwen bezoeken samen musea. Alleen naar een tentoonstelling gaan lukte niet, samen gaan is veel fijner. Nu gaan ze wekelijks naar tentoonstellingen. Ze hebben dezelfde culturele interesses.
- Een allochtoon wil Nederlands leren met een oudere man.
- Twee vrouwen gaan wekelijks samen koffie drinken. Een vrouw alleen gaat niet graag een café binnen, ze voelt zich bekeken. Met twee lukt dit wel.
- Twee vissers gaan samen vissen aan het kanaal. Eerst gingen ze elk alleen vissen, aan hetzelfde kanaal nog wel. Nu vissen ze samen.
- Een Belgische man helpt een Marokkaanse vrouw als begeleider voor het leren auto rijden. Het ging om een traditionele Marokkaanse alleenstaande vrouw die een rijkschool niet kon betalen en ook niemand had die als begeleider wilde meerijden.

# OP DE KOFFIE BIJ 4 DUO PLUS VROUWEN

Voor Olga, Lutgart, Mieke en Elise gaf DUO Plus een nieuwe drive aan hun leven. Voor Olga en Mieke was het zelfs veel meer dan dat. Want voor DUO Plus bestond voelden ze zich vaak alleen, soms ook eenzaam. "Ik kroop vaak 's avonds heel vroeg in bed wanneer ik me alleen voelde," zegt Olga. Mieke was zelfs lange tijd opgenomen in het ziekenhuis voor een depressie. "DUO Plus is meer dan 1 + 1," aldus Lutgart "je ziet het ook nu hier: vandaag zijn we niet met twee maar met ons vieren samen op de koffie bij Elise. Een paar maanden geleden kenden we elkaar niet eens. Dat is letterlijk de plus van DUO Plus."

**Olga:** "Ik heb Rudi voor het eerst ontmoet in het wijkbureau. Ik ben namelijk actief bij de vrouwenvereniging en loop elke dinsdag even binnen in het buurthuis voor een kop koffie. Rudi legde die namiddag uit wat de bedoeling was van DUO Plus. Ik vond het meteen een heel goed idee. Het sluit een beetje aan bij wat het dienstencentrum doet met 'Een uur voor je buur' (in de schoot van het OCMW Genk). Dat is een ruilsysteem (zoals LETS) waarbij je gratis iets, meestal een klus, doet in ruil voor een tegenprestatie aan iemand anders van de groep. DUO Plus is mensen samen brengen met dezelfde interesse. Je hoeft zelfs niet echt een taak of opdracht uit te voeren voor elkaar, het gaat meer om het samenzijn, het ontmoeten zelf."





**Elise:** “Bij mij verliep het via Femke (de buurtwerkster van Kolderbos). Ze belde hier aan en vroeg of ze eens een collega mocht sturen. En toen kwam Rudi thuis langs. Hij vertelde mij over DUO Plus. Dat stond me meteen aan. Maar kort daarna kreeg ik iets aan mijn lies en kon ik niet meer mijn deur uit. Tot het buurthuis een uitstap organiseerde en ik daar Lutgart en Mieke ontmoette. Zo leerden we elkaar kennen. Nu komen we regelmatig bij elkaar.”

#### **Alleen wandelen is niet zo leuk**

**Mieke:** “Rudi kwam bij me thuis op bezoek, op aangeven van een gemeenschapswachter die wist dat ik in de knoop zat. Toen vertelde hij over DUO Plus. Zo is het gegaan.”

**Lutgart:** “Ik ben er van bij het begin bij. Rudi vroeg mij of ik mee wou helpen om het project op te starten. En daarna ging het vlog. Even later stond ik al te poseren samen met Nadia van Kolderbos met de tandem van DUO Plus. Die foto prijkte 's anderendaags op de folder. Ik bewaar die nu goed, want het is nu een zeldzaam 'collector's item' (lacht guldig) Rudi drukte maar een kleine oplage van de folder. Hij veranderde regelmatig de foto met een nieuw duo. Na mijn late roeping als fotomodel, begon ik spontaan met de mensen aan te spreken die ik tegenkwam op de uitstap, of zelfs in de winkel en op straat. Ik ben nogal een vlotte daarin. Als het dan klikt tussen ons zien we welke interesses we samen hebben.”

**Elise:** “Je hoeft niet altijd met twee te blijven, je kunt ook met zijn drieën ergens naartoe gaan of koffie drinken. Daarom heet het ook DUO 'Plus'.”

**Olga:** “Maar meestal gaat DUO Plus andersom tewerk. Rudi peilt eerst naar de persoonlijke interesses van de kandidaten. Daarna brengt hij twee mensen bijeen met een gemeenschappelijke interesse. Bij de eerste ontmoeting is hij er meestal zelf bij om te zien of het klikt. Zegt één van de twee achteraf ‘ik zie dat eigenlijk niet zitten’, dan blaast hij het af. Dan zoekt hij voor allebei iemand anders. Zo was mijn persoonlijke interesse wandelen, in een laag tempo en niet te ver. Ik ben toen met die andere Lutgart een uurtje gaan wandelen aan de Maten. Dat was voor mij de eerste keer dat ik in dat natuurgebied kwam. Nu heb ik iets aan mijn benen en kan ik helaas niet meer wandelen. Zij wandelt nu met iemand anders. Alleen wandelen is niet zo leuk, dat stimuleert niet zo.”

**Elise:** “Ja, een vrouw alleen op wandel in de Maten, ik zou het niemand aanraden. Dat ligt te afgelegen. Ik ben wel een gemakkelijke, voor mij is alles goed, samen wandelen, samen winkelen, samen koffie drinken. Ik doe mee, het maakt niet uit. Rudi stelde mij aan Lutgart voor. Ik heb er nog geen minuut spijt van.”

**Lutgart:** “We zitten echt wel aan elkaar vast. We bellen ook regelmatig met elkaar.”

**Elise:** “Zeker nu ik met mijn lies en mijn handen vast zit. Ik ben nu eventjes invalide. Ik ben ook al halfweg de 82, dat telt door, hoewel ik nooit echt ben eenzaam geweest. Ik ben nogal een vlotte, ik praat met iedereen. Ik ben graag onder de mensen. DUO Plus hoeft voor mij niet te stoppen met twee. Ik heb er meer aan als we met meer kunnen kwebbelen. Met twee ben je ook rap uitgepraat. Die ‘plus’ vind ik wel belangrijk.”







### **Vroeger ging ik schoorvoetend ergens naartoe**

**Mieke:** "Netje nodigde mij uit om op Kerstdag konijn bij haar te komen eten. Anders was ze heel alleen. Op zo'n dag is dat niet fijn. En op die manier ontstaan spontaan nieuwe duo's."

**Lutgart:** "Je moet niet denken dat DUO Plus alleen uit vrouwen bestaat. Er zijn ook mannen. Ik denk dat het dan meestal gepensioneerden zijn, mensen die alleen zijn en niet meer werken."

**Olga:** "Rudi vroeg mij onlangs of ik een Marokkaanse man wou Nederlands leren praten. Ik zeg ja dat is goed, maar eerst wil ik kennis maken. Want je weet niet wie het is. Ik wil hem wel niet meteen bij mij thuis. Maar toen stelde Rudi voor om af te spreken in het wijkbureau. Misschien kan ik daar zelfs meerdere personen helpen met Nederlands. Dat soort contacten gaan nu veel vlotter dan vroeger. Vroeger ging ik maar schoorvoetend ergens naartoe. De eerste keer heb ik mezelf echt naar het buurthuis toe gesleurd. Ik moest een hoge drempel over. Nu gaat het vanzelf. DUO Plus heeft mij daarbij veel geholpen. Onlangs moest ik onze vereniging vertegenwoordigen op een grote vergadering van het Internationaal Comité in Hasselt. Stel je voor. Spreken voor zo'n grote groep. En het ging vanzelf."

**Lutgart:** "Ondertussen hebben we wat routine. Als we met ons tweeën iets doen, dan komt Rudi meestal niet tussen. Maar als we met meerdere samenkomen verwittigt ik hem. Dan probeert hij even langs te komen."

**Mieke:** "Ik zat vroeger veel alleen thuis. Nu ben ik veel weg. Lutgart belt mij dan. Ook met de activiteiten van de buurtwerking doe ik mee. En in het Dienstencentrum zijn er soms activiteiten waar ik dan vaak samen met Lutgart naartoe ga."



# GOEDE RAAD VOOR STARTERS

**JULLIE HEBBEN AL  
HEEL WAT ERVARING.  
HEBBEN JULLIE SUGGESTIES  
VOOR GEMEENTEN DIE MET  
DUO PLUS WILLEN STARTEN?**

**Olga:** “Een eerste belangrijk punt is: kies bij het begin een wijk waar veel alleenstaanden wonen. Maak het nieuwe initiatief bekend met een mooie folder. Zo is Rudi ook begonnen. Je kan ook mensen contacteren zoals in Kolderbos waar het wijkcentrum weleens ‘soep op de hoek’ organiseert. Daar komen mensen op af die je dan kan aanspreken over het DUO Plus aanbod.

Eens je erbij bent ga je zelf ook reclame maken voor DUO Plus. Toen ik hier in mijn tuin aan het werk was, passeerden regelmatig Marokkaanse vrouwen die naar de markt gingen. Zo maakten we een praatje. Ik zeg: 'Selaam'. Nu leg ik wel makkelijk contacten, vroeger was dat niet zo. Nu wel, DUO Plus gaat op een bepaald moment een eigen leven leiden. Het dijt vanzelf uit. Een ander punt dat ik wil aanhalen wanneer je in een nieuwe wijk begint: nodig mensen uit zoals ons die al met DUO Plus bezig zijn en laat hen vertellen. Dat kan aanstekelijk werken. We hebben hier ook nog een DUO Plus-tandem. Dat is een sterk symbool voor de samenwerking tussen twee mensen. De ene stuurt, de andere volgt maar kan misschien wat beter trappen. In ieder geval wordt er al fietsend veel gepraat met elkaar. Verder zou ik ook onze film tonen voor groepen. Die schetst een goed beeld van DUO Plus."

**Lutgart:** "Toch heb je ook altijd een soort Rudi nodig die de boel organiseert en opvolgt. Dat kan ook iemand van de gemeente of het OCMW zijn natuurlijk. Of een sterk gemotiveerde vrijwilliger. Maar iemand moet de kar trekken."

**Olga:** "Iemand die zorgt voor de juiste matches, wie past bij wie. Daarnaast moet je ook een plek hebben waar je kan samenkomen – een buurthuis of zo – en waar de buurtwerker alle gegevens op zijn computer kan opslaan. In het begin moet hij vooral heel veel de baan op, mensen gaan opzoeken. Hij moet bij de mensen thuis komen, en hen de deur uit krijgen."

**Lutgart:** "Rudi werkte ook samen met de andere buurtwerkers van RIMO Limburg, Michael van Termien en Femke van Kolderbos. Ja, zij kennen al veel mensen. Dat schept dadelijk vertrouwen. En dan versnel je het project via een aantal succeservaringen. Anderen zien dat en de verhalen verspreiden zich dan snel. Maar natuurlijk is het ook een doel om veel mensen te bereiken die ze nog niet kennen. Wil je Turkse en Marokkaanse deelnemers bereiken, dan schakel je best mensen uit hun netwerk in. Het moet iemand van hen zijn, iemand die hun taal en cultuur kent."

**Mieke:** "Weet je wat ik fijn zou vinden? Een samenkomst met alle DUO Plussers! Al was het maar één keer per jaar. Een gezellige bijeenkomst, waarbij iedereen honderduit vertelt hoe het gaat. We zijn ondertussen al met 60, dat is een grote groep. En daar kunnen dan weer spontaan nieuwe duo's uit ontstaan."

# STAPPENPLAN

Ben je overtuigd dat DUO Plus ook in jouw gemeente of wijk een meerwaarde kan betekenen en wil je graag aan de slag. Hier alle stappen nog even op een rijtje:

- Baken een gebied af waar de potentiële doelgroep woont.
- Steek een folder in alle brievenbussen waarin DUO Plus kort wordt voorgesteld. Of publiceer een kort tekstje in het gemeenteblad of de buurtkrant, ... Het vergroot de impact van de persoonlijke contacten.
- Neem contact op met terreindeskundigen (zoals een buurtwerker, gemeenschapswacht, OCMW medewerker, wijkagent) die je wegwijs kunnen maken in de buurt en weten waar potentiële DUO Plussers wonen.
- Organiseer een kennismakingsvergadering in het gebied waarop je ook de film over DUO Plus vertoont.
- Nodig ervaringsdeskundigen uit (uit het experiment van RIMO Limburg), want getuigenissen en goede voorbeelden spreken meer aan dan alleen maar een uiteenzetting.
- Doe zo veel mogelijk huisbezoeken. In bijzondere gevallen waarbij een goede introductie nodig is of bij sommige interculturele contacten, gaan deuren vaak wijder open als het huisbezoek gebeurt in tandem met de terreindeskundige of sleutelfiguur, gekend door de persoon in kwestie.
- Breng de interesses, talenten en de potenties van alle bezochte kandidaten in kaart. (Zie bijlage 1: contactformulier)
- Zoek naar de juiste matches: wie past bij wie?
- Bezoek de potentiële duo's en maak een afspraak voor een eerste kennismaking. De eerste kennismaking wijst uit of er al dan niet een match is.
- Volg de verdere evolutie op door huisbezoek of telefoontje.
- Organiseer minimaal één keer per jaar een gezellig samenzijn voor alle DUO Plussers, waarop eventueel ook andere (wijkgerichte) verenigingen aanwezig zijn. Zo kunnen de netwerken groeien, zowel onderling onder de DUO Plussers als naar het verenigingsleven toe.
- Treed regelmatig naar buiten met geslaagde duo's, door een krantje, een fototentoonstelling, een krantenartikel, ...









# KOSTENPLAATJE

Aan de realisatie van DUO Plus hangt vanzelfsprekend ook een kostenplaatje vast. Denk alvast aan:

- Het loon van een matchmaker of projectverantwoordelijke
- Het drukwerk van folders
- De organisatie van groepssamenkomsten

# ONDERSTEUNEND MATERIAAL

RIMO Limburg heeft ondersteunende materialen ter beschikking, zoals:

- DVD over DUO Plus
- Folder, die op maat aanpasbaar is
- Gepubliceerde artikels

Maar ook een gesprek is mogelijk:

RIMO Limburg vzw

Marktpllein 9 bus 21 – 3550 Heusden-Zolder – 011 22 21 96

info@rimo.be – www.rimo.be

## BIJLAGE 1: DUO PLUS CONTACTFORMULIER

Voornaam + naam:.....

Adres:.....

Wijk:.....

Telefoon:..... GSM:.....

e-mail:.....

■ Ik woon alleen / met twee / met gezin

■ Ik wil zo mogelijk een Duo Plus contact met: man / vrouw / max leeftijd: ..... / maakt niet uit.

■ Mijn leeftijd: .....

■ Jouw voorstel om iets te doen met je talenten / kwaliteiten / vaardigheden / kennis:

1) Geven is plezant: ik wil iets doen met iemand anders:.....

.....

2) Krijgen is ook plezant: ik zoek steun/gezelschap voor:.....

.....

3) Verras me maar met een uitdagend voorstel.

■ Welke dagen van de week en welke uren heb je meestal tijd en wil je het liefst iets doen:.....

.....

■ Welke dagen en uren van de week kan het voor jou zeker NIET of bijna nooit:.....

.....

■ Mobiliteit:  liever enkel binnen mijn eigen buurt

ik ben bereid om buiten mijn eigen wijk te gaan

met de fiets zie ik wel zitten

met de Lijnbus

met eigen auto



# DUOPLUS DRAAIBOEK

– EEN REALISATIE VAN RIMO LIMBURG VZW – MARKTPLEIN 9 BUS 21 – 3550 HEUSDEN-ZOLDER – WWW.RIMO.BE – 011 22 21 96 –  
HET PROJECT DUO PLUS WERD GEREALISEERD MET STEUN VAN

