

1. Begin met een gesprek

Je hoeft geen expert te zijn om voorbereiding bespreekbaar te maken. Kies een kleine stap die bij jou en je omgeving past.

Wat is een ambassadeur?

Een betrokken inwoner of vrijwilliger die mensen helpt om betrouwbare informatie te vinden en een eerste stap te zetten. Je kunt dit doen vanuit een vereniging, buurt, bibliotheek of je eigen netwerk. Ook zonder vereniging kun je bijdragen.

Je brengt mensen met elkaar in gesprek. Je deelt bijvoorbeeld een checklist, organiseert een korte bijeenkomst of vraagt welke voorbereiding voor iemand lastig is. Je bepaalt zelf hoeveel tijd je wilt inzetten.

Wat ben je niet?

Je bent geen hulpdienst, zorgverlener of technisch adviseur namens 3D. Je hoeft geen medische vragen te beantwoorden, apparatuur geschikt te verklaren of veiligheid te garanderen. Je doet geen toezeggingen namens een gemeente, instelling of andere organisatie.

Ambassadeur zijn betekent niet dat je producten moet verkopen. Deze toolkit is productneutraal; niemand hoeft iets bij 72 uur vooruit of een andere bepaalde leverancier te kopen.

Een eerste zin die werkt

“Hebben jullie al eens besproken wat je nodig hebt als stroom, water of internet langere tijd uitvalt? Zullen we samen één praktische stap kiezen?”

2. Jouw eerste week

Maak het klein genoeg om werkelijk te beginnen. Gebruik de ruimte hieronder als persoonlijk startplan.

Stap 1 - Kies je omgeving

Begin bij een groep die je kent. Vraag een contactpersoon of het onderwerp past bij een bestaand moment: koffie na een training, een buurtavond of een vrijwilligersoverleg. Spreek af wie uitnodigt en wie het gesprek begeleidt.

Stap 2 - Verken de vraag

Vraag wat mensen al geregeld hebben, waarover ze twijfelen en wat ze willen leren. Luister zonder te oordelen. Niet iedereen heeft evenveel geld, ruimte, tijd of ondersteuning. Begin met wat er al is.

Stap 3 - Kies één hulpmiddel

Gebruik de 72-uurs checklist voor het huishouden, de gesprekskaart voor een kort gesprek of het draaiboek voor een bijeenkomst. Alle V1-materialen staan op 3dagenvooruit.nl/toolkit/.

Stap 4 - Spreek één vervolg af

Kies een haalbare actie en een moment om erop terug te komen. Bijvoorbeeld: thuis de telefoonnummers opschrijven en volgende week bespreken wat nog ontbreekt.

Mijn startplan

Mijn buurt, vereniging of netwerk: _____

Met wie ik contact opneem: _____

Onze eerste stap en datum: _____

Wat ik nog moet uitzoeken: _____

3. Betrek anderen zorgvuldig

Een prettig gesprek helpt meer dan druk of een groot verhaal. Laat deelnemers zelf kiezen wat ze willen delen en doen.

Nodig rustig uit

Vertel waar het gesprek over gaat, hoe lang het duurt en wat iemand eraan kan hebben. Gebruik een uitnodiging uit de toolkit en vul alle plaatsaanduidingen in. Vermijd beelden of woorden die angst oproepen.

Vraag vooraf naar praktische toegankelijkheid: is de ruimte bereikbaar, kunnen mensen goed horen en lezen en is er een alternatief voor wie digitaal niet mee kan doen?

Houd het persoonlijk, zonder privégegevens te verzamelen

Vraag welke dagelijkse handelingen moeilijk worden bij uitval, zonder medische details of lijsten met kwetsbare bewoners te verzamelen. Laat deelnemers hun eigen noodplan thuis invullen. Publiceer geen adressen, zorgbehoeften of contactgegevens in een groepsapp.

Spreek af wat wel gedeeld mag worden. Vraag afzonderlijk toestemming voordat je foto's maakt of publiceert. Presenteer een gewone bijeenkomst niet als een officiële oefening of een pilot van 3D.

Geef ruimte aan verschillen

Een gezin met jonge kinderen, iemand met huisdieren en iemand met een hulpmiddel hebben andere behoeften. Er bestaat geen vaste tas die iedere situatie afdekt. Afspraken en hulp uit de omgeving zijn ook voorbereiding.

Sluit af met iets haalbaars

Vraag: "Wat wil jij deze week regelen?" Maak van antwoorden geen verplichting. Deel de toolkitlink en spreek af of er belangstelling is voor een volgend moment.

4. Weten wanneer je doorverwijst

Je mag zeggen: “Dat weet ik niet. Laten we zoeken wie je daarbij kan helpen.” Dat is verantwoord ambassadeurschap.

Medicijnen en medische hulpmiddelen

Verwijs vragen over voorraad, herhaalmedicatie en bewaren naar de eigen apotheek. Verwijs vragen over uitval van medische apparatuur naar de behandelaar, thuiszorg en leverancier. Laat mensen vooraf een persoonlijk noodplan afspreken. Verander geen doseringen, instellingen of behandelafspraken.

Techniek en acute situaties

Bij vragen over elektrische aansluitingen, noodstroom of installaties: laat de situatie beoordelen door een bevoegde deskundige of leverancier. Een algemene checklist bepaalt niet of een oplossing veilig en geschikt is.

Bij een acute levensbedreigende situatie hoort directe hulp, geen toolkitgesprek. Bel 112. Volg tijdens een noodsituatie de actuele aanwijzingen van hulpdiensten en de overheid.

Waar vind je meer?

3dagenvooruit.nl/voor-inwoners/ - voorbereiding en scenario's.

3dagenvooruit.nl/toolkit/ - alle materialen uit deze set.

3dagenvooruit.nl/ambassadeur-worden/ - ambassadeursroute en aanmelding.

3dagenvooruit.nl/contact/ - vragen aan 3D.

Denkvooruit.nl - actuele algemene informatie van de overheid.

Helder over 3D en 72 uur vooruit

3 dagen vooruit is een maatschappelijk initiatief in ontwikkeling. 72 uur vooruit is een afzonderlijke commerciële organisatie. Gebruik van deze toolkit verplicht niet tot aankoop. Lees de toelichting op 3dagenvooruit.nl/onafhankelijkheid/.

Bronnen en versie

Algemene voorbereiding en verwijzingen; geraadpleegd op 9 september 2026. Deze uitgave vervangt geen persoonlijke medische of technische beoordeling.

[Denk vooruit - voorbereiding](#)

[3 dagen vooruit - onafhankelijkheid](#)

[Apotheek.nl - medicijnen bij noodsituaties](#)

[3 dagen vooruit - medische apparatuur](#)