



Versterken van vrijwilligers

Als vrijwilliger krijg je soms te maken met situaties of vragen waar je niet helemaal op bent voorbereid of voor bent opgeleid. Met het platform www.vitaalvrijwilligerswerk.nl willen wij vrijwilligers door middel van trainingen & informatie ondersteunen en versterken. Zodat zij hun vrijwilligerswerk naar volle tevredenheid kunnen (blijven) doen!

Vitaal Vrijwilligerswerk biedt trainingen aan voor vrijwilligers op diverse locaties in Noord-Nederland. Al meer dan 600 mensen hebben hieraan deelgenomen.

In 2017 en 2018 zijn vooral basis-trainingen aangeboden met daarin een eerste kennismaking met thema's als Licht Verstandelijke Beperking, achtergronden van GGZ-problematiek, dementie, grensoverschrijdend gedrag, communicatie, gastheerschap, agressie en financiële problematiek. Thema's waarmee vrijwilligers regelmatig mee geconfronteerd worden.



Op de foto ziet u de diverse coördinatoren van de lokale steunpunten vrijwilligerswerk, ook wel VIP! genoemd. **Staan v.l.n.r.:** Trees van Leeuwen (De Badde, Pekela), Esther de Hesse (Vaart welzijn, Assen), Paula Bierma (De Kop, Steenwijkerland), Nathanja Mulder (Sociaal Werk Oldambt), Jantien Landman (Compaen, Veendam), Erica Hester (Sociaal Werk Bellingwedde), Nathalie Rozendal (Sedna, Emmen). **Zittend v.l.n.r.:** Jaap Boer (Welstad, Stadskanaal), Antoinet Blom (Impuls, Aa en Hunze), Renee Schnakenberg (Andes, Borger-Odoorn). **Op de foto ontbreken:** Zsuzsa Ungvari (De Schans, Westerkwartier) en Annemiek Bakker (De Badde, Pekela).

"Dankjewel voor de fijne en leerzame avond!"

Nieuwe trainingen

In 2019 wordt een aantal nieuwe trainingen aangeboden, waarin verdieping van de thema's plaatsvindt. Zo is er een training over Kinderen met opvallend gedrag en wordt

in de training LVB meer aandacht geschonken aan combinaties zoals LVB-autisme en LVB-psychiatrie. Ook de GGZ-training kent een verdieping. Daarnaast is er een nieuwe combinatie training Communiceren en omgaan met grenzen.

Het complete aanbod is als volgt:

Datum	Datum evt. 2e dag	Tijd	Training	Locatie
30-09-2019		09.30-12.30 uur	Financiële problemen	Assen
01-10-2019		19.00-22.00 uur	Omgaan grensoverschrijdend gedrag en agressie	Borger
03-10-2019		13.00-16.00 uur	Gastheerschap	Steenwijk
03-10-2019		19.00-22.00 uur	Communicatie en gesprekstechnieken	Grootegast
08-10-2019		09.30-12.30 uur	Omgaan grensoverschrijdend gedrag en agressie	Emmen
10-10-2019	17-10-2019	13.00-16.00 uur	LVB vervolptraining	Oldambt
17-10-2019		09.30-12.30 uur	Grenzen stellen	Gieten
29-10-2019		09.30-12.30 uur	Kinderen met bijzonder gedrag	Oldambt
31-10-2019		13.00-16.00 uur	Gastheerschap	Zuidhorn
01-11-2019		09.30-12.30 uur	Financiële problemen	Veendam
05-11-2019	26-11-2019	09.30-12.30 uur	Communiceren en omgaan met Grenzen	Assen
07-11-2019		09.30-12.30 uur	Omgaan grensoverschrijdend gedrag en agressie	Stadskanaal
11-11-2019	02-12-2019	09.30-12.30 uur	Communiceren en omgaan met Grenzen	Oldambt
19-11-2019		09.30-12.30 uur	Grenzen stellen	Marum
21-11-2019		13.00-16.00 uur	Gastheerschap	Veendam
10-12-2019		19.00-22.00 uur	Communicatie en gesprekstechnieken	Stadskanaal
12-12-2019		09.30-12.30 uur	Kinderen met bijzonder gedrag	Leek

Kennismaken met een trainer

Hallo,
Graag wil ik me in deze nieuwsbrief even voorstellen en iets vertellen over mijn werkzaamheden bij Vitaal Vrijwilligerswerk.

Ik ben Annemarie Hoiting, 37 jaar en sinds ongeveer 2 jaar geef ik trainingen voor Vitaal Vrijwilligerswerk. Naast het geven van deze trainingen werk ik al 16 jaar in de ambulante zorg. Dit werk is vooral mijn inspiratie voor de inhoud van de trainingen. Ik werk met een hele diverse doelgroep. Het zijn cliënten die zelfstandig wonen maar bij verschillende hulpvragen ondersteuning nodig zijn. Het lukt hen niet altijd volledig zelfstandig, doordat ze te maken hebben met bepaalde beperkingen of verslavingen. Het kan gaan om verstandelijke of psychische beperkingen.

Vrijwilligers hebben de afgelopen jaren een steeds belangrijkere rol gekregen. Door de WMO wordt steeds minder ingezet op professionals, maar wordt gekeken hoe op vrijwillige basis ondersteuning geboden kan worden.

Ik heb bewondering voor al deze vrijwilligers en vind het ontzettend leuk om in de trainingen met hen in gesprek te gaan. Ze hebben een frisse blik op de zorg en naast dat ik ze dingen mag leren over mijn ervaringen met de doelgroepen kunnen ze mij ook ontzettend veel leren. Ik heb training gegeven over de LVB doelgroep en het komende jaar wil ik dit thema graag verbreden en verdiepen met een nieuwe training. Een training waarbij we inzoomen op bijkomende problemen naast de licht verstandelijke beperking. Onder andere ouderschap en kindwens, schuldenproblematiek

en psychiatrische problemen bij de LVB doelgroep komen aan de orde. Ik verheug me er op om samen met de vrijwilligers hierin de verdieping te zoeken en ervaringen uit te wisselen.

Wat ik daarnaast ervaar is dat vrijwilligers het ook fijn vinden elkaar te ontmoeten. Ze kunnen met elkaar sparren en herkennen veel bij elkaar. Onderling worden er tips uitgewisseld om met bepaalde situaties om te gaan. Zo steunen ze elkaar. Wat bij sommige vrijwilligers wel speelt is dat ze de steun van de hulpverleners missen op de plek waar ze zijn. Het is mijn wens dat dit de komende tijd mag veranderen zodat ze zich meer gehoord en gezien worden en ze zich echt deel van de zorg mogen voelen. Want ik kan niet anders zeggen dat ze een onmisbare toegevoegde waarde hebben voor cliënten en instanties.

Ervaringen van deelnemers

Mariska Koster: "Ik heb een aantal trainingen gevolgd in Veendam en Winschoten. Naast mijn opleiding zet ik mij soms in voor vrijwilligerswerk. Door de training ben ik 'sterker' geworden en heb ik geleerd meer op te komen voor mezelf. Voor mij is het een pluspunt dat de trainingen in de buurt van mijn woonplaats worden gepland."

Silvia Glaasker: "In Emmen heb ik vrijwilligerswerk gedaan en daar heb ik deelgenomen aan de training Gastheerschap. Hiermee wilde ik

"Ik heb geleerd om complimenten te geven, positieve feedback."

"Ik neem van de training mee om met anderen om te gaan zoals jezelf behandeld en benaderd wilt worden."



kijken of ik nog op de juiste weg zat in het verbinding maken met mensen. Hoe ga je om met mensen? Past mijn directheid wel altijd? In de training heb ik gemerkt dat alle deelnemers wel eens twijfelen aan zichzelf. Ik vond het erg prettig om mijn ervaringen met anderen te delen. In deze training voelde het vertrouwd, de trainer gaf een veilig gevoel. Vrijwilligers zijn erg begaan met mensen, willen zich helemaal

"Duidelijke training in Jip en Janneke-taal."

"Super! Waardevolle training!"

inzetten voor anderen. Maar denken weinig aan zichzelf. Deze training kan hierin ondersteunen en zou eigenlijk meer moeten worden aangeboden."

Joost van Linge, gastheer bij museum Heiligerlee: "Ik heb de training gastheerschap gevolgd samen met een collega-vrijwilliger. Met een open mind zijn wij de training ingegaan met als doel de ontvangen informatie te delen met andere vrijwilligers in het museum. De inhoud van de training was niet nieuw voor ons, maar 3 uur bezig zijn met één specifiek thema was waardevol."



vitaal

vrijwilligers

werk.