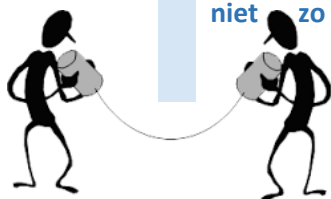


Bijsluiter voor de vrijwilliger

- 1) Wat is je motivatie om vrijwilligerswerk te doen? Wat betekent het voor je?
- 2) Wat doe je/heb je eerder gedaan aan opleiding, werk, vrijetijdsbesteding?
- 3) Wat vind je leuk? Waar ben je goed in (met mensen, met dieren, met je handen, met pc's ...)? En waarin juist niet? Wat zijn je sterke punten, jouw krachten?
- 4) Welk werkomgeving past bij je? (één op één, met anderen, in groepen, buiten/binnen, vol activiteit of juist rustig)
- 5) Hoeveel tijd kun/wil je erin steken? (aantal uren/dagen, welk deel van de dag, voor langere tijd /eenmalig/kort/flexibel)
- 6) Wat merk jezelf/kan een ander merken van je kwetsbaarheid? Wat zijn je valkuilen? Wat wil je erover kwijt/zou goed zijn erover te vertellen?
- 7) Hoe kan jijzelf/een ander rekening houden met je kwetsbaarheid, er het beste mee omgaan?
- 8) Hoe kun je herstellen/bijkomen voor/na je vrijwilligerswerk?
- 9) Heb je een (werk)begeleider? Bij wie in je omgeving kun je terecht als er iets is of als het even niet goed gaat?
- 10) Hoe kan een vrijwilligersorganisatie daar iets in betekenen?

Bijsluiter voor de vrijwilligersorganisatie

- 1) Wat is of doet de organisatie? En wat wil deze bereiken?
- 2) Wat houdt het vrijwilligerswerk in:
 - soort werkzaamheden
 - werkomgeving (plek, alleen/samen/team)
 - concrete taken
 - omvang
 - frequentie
- 3) Welke eigenschappen en vaardigheden zijn nodig? Wat moet iemand weten, kunnen, of willen leren?
- 4) Welke waarden zijn belangrijk? Waar moet de vrijwilliger zich aan houden? Wat zijn verwachtingen over werkhouding en inzet?
- 5) Zijn er speciale voorwaarden? (bijvoorbeeld een Verklaring Omtrent het Gedrag)
- 6) Hoe en door wie wordt een vrijwilliger ingewerkt? (stap voor stap opbouwen, samen doen, begeleid doen, zelf doen)
- 7) Wie houdt contact met de vrijwilliger over hoe het gaat?
- 8) Als er iets is, bij wie kan een vrijwilliger terecht om te overleggen over een oplossing?
- 9) Als een vrijwilliger een (werk)begeleider heeft, mag deze dan contact opnemen? Zo ja met wie?
- 10) Hoe merk je of er een goede match is tussen je organisatie en een vrijwilliger? Wat als dat niet zo blijkt te zijn?



Culemborg Herstelt

Hier kun je ervaringen delen en uitwisselen over je bijsluiter.
Elke woensdag van 10:00 – 12:00 in het Z-café,
Ridderstraat 4, Culemborg

www.samensterkzonderstigma.nl

Hier vind je informatie voor werkgevers en werknemers, en over soorten kwetsbaarheid en hoe daarmee om te gaan.

Andere vragen? Vrijwilligers Informatie Punt:
s.rigter@elkwelzijn.nl (0345) 515 227

Gespreksthema's tussen vrijwilliger en organisatie (nodig: bijsluiters en een open, veilige sfeer)

- 1) De vrijwilligersorganisatie, de vrijwilligerswerkzaamheden
- 2) Motivatie
- 3) Mogelijkheden: omvang, tijdstippen, deel van de dag, frequentie
- 4) Wat heeft organisatie nodig? <-> Wat heeft vrijwilliger nodig?
Ofwel: Hoe maken we er een win-win-win situatie van?
 - werkafspraken
 - inwerken
 - checkmomenten over hoe het gaat
 - begeleiding/ondersteuning van begeleider/instantie
 - (evt.) begeleiding vanuit de vrijwilligersorganisatie
 - afspraken en mogelijke oplossingen voor als er iets is
- 5) Andere bijzonderheden?



Feedback geven

Beschrijf concreet, objectief gedrag dat je ziet
Ik zie/hoor/merk...

Check of de ander dat ook ziet

Herken je dit? Herinner je je dit? Klopt dit?

- Zo ja -> naar volgende stap

- Zo nee -> licht toe, vraag door en vat samen

- Nog steeds nee -> Stoppen en eerstvolgende keer opnieuw benoemen.

Beschrijf het effect hiervan op jou(w gevoel), de ander of de situatie

Dit maakt mij de ander... de situatie...

Benoem je wens of advies aan de ander/wat je in het vervolg prettig zou vinden

Ik wil je vragen om...

Ik stel voor dat ...

Maak een concrete afspraak

Wat spreken we hierover af?

Zullen we afspreken dat...

Feedback ontvangen

Luister goed naar de feedback. Probeer het niet te verdedigen of verklaren.

Tip: kijk de ander rustig aan en knik of hum regelmatig.

Vat de feedback samen of vraag door totdat de feedback helder is.

Als ik het goed heb begrepen ...

Wat bedoel je precies met...?

Geef aan in hoeverre je de feedback herkent

Wat ik herken aan je feedback is ...

Waar ik me minder goed in kan vinden is...

Geef aan wat je met de feedback gaat doen

In het vervolg zal ik ...

Bedank de ander voor de feedback

Fijn dat je dit tegen me zegt. Ik was me niet

bewust dat mijn gedrag dit effect had.

