



Troost

*Stond ik maar
in jouw schoenen:
dan zou ik me
omhelzen
troosten en mijn
tranen wegzoenen*

Marion Middendorp

Vrijwilliger Home-Start

Nieuw: AutoMaatje

Scholing

Troostmoeheid

en nog veel meer...

In dit TrefpUnt:

Volg ons ook op:



De Vrijwilliger

Elk TrefpUnt besteden we aandacht aan een consulent, vrijwilliger of project. Deze keer is het de beurt aan vrijwilliger Ger Roos (70), die zich sinds twee jaar inzet bij Home-Start. Home-Start Utrecht viert dit jaar het 20-jarig jubileum.

Ger heeft een groot deel van zijn werkzame leven gewerkt als ontwikkelingspsycholoog, en weet als geen ander dat jonge kinderen een stem moeten krijgen en verantwoordelijkheid moeten dragen (al is het 'directeur tafeldekken'). "Dat wil niet zeggen dat je alles moet doen wat ze zeggen", zegt hij met dezelfde lage stem en warme betrokkenheid die hij ook bij de kinderen gebruikt. Hij is op dit moment bij 4 gezinnen betrokken als opvoed-ondersteuner. Twee ervan bezoekt hij elke week zo'n 2,5 uur. Dan belt hij aan en hoort hij al door de brievenbus roepen: Gèèèèè! "Ik wil niet dat ze Ome Ger zeggen, dat geeft maar verwarring".

Home-Start biedt met ervaren en getrainde vrijwilligers opvoed- en gezinsondersteuning bij alledaagse, lichte opvoedvragen. Bijvoorbeeld: problemen met een van de kinderen, weinig contact met vrienden of familie, even een steuntje in de rug nodig. Ger heeft zelf volwassen kinderen, 2 kleinkinderen en dus ook 9 'gezinskinderen'. Hij doet het werk voor de kinderen, maar bereikt hen via de ouders. "Hoe beter het met de ouders gaat, hoe beter met de kinderen".

Wat doet hij zoal? Voorlezen, spelletjes, mee naar kickboksen, praten met het kind (wat heb je op school geleerd?, vind je het goed als ik dat aan mama vertel?), met ouders praten. Ger benoemt veel wat hij goed vindt gaan: ik zie/merk dat je.....Zowel naar de ouders als het kind. Dat helpt om meer rust in het gezin te krijgen, want de onrust bij kinderen komt voor een deel van de ouders.

Ger is de rust zelve, al heersen er vaak grote spanningen in de gezinnen waar hij gedurende 1 jaar wordt ingezet. "Ik help door niet mee te gaan in de spanningen. Je moet hiervoor wel een beetje in balans zijn, en natuurlijk interesse in kinderen hebben". Hij vindt het fijn om afstemming te zoeken met wat op school gebeurt. "Ik werk ook met 'opstekers' en raad bijvoorbeeld aan om een 'afkoelplek' in huis in te richten, met kussens en zo. Dat is dan uitdrukkelijk géén strafplek". Wat hij moeilijk vindt aan het werk is als er veel tegelijk speelt en professionele ondersteuning niet goed is afgestemd op elkaar. "Hier kan ik geen regie bieden, hoogstens kan ik met terughoudendheid mee naar een instantie." En soms is een kind zo emotioneel gekneusd, dat hij denkt: wat gaat dat worden? Maar het mooie overheerst: prille wezens helpen in het leven. "Al verleg ik slechts een steentje in de rivier, je hoopt dat ze later denken: er was een groot mens die me de moeite waard vond om leuke dingen mee te doen".

Zijn motto: *'Trek de wijde wereld in, want de wereld is mooi en de mensen zijn goed'* (laatste zin uit de laatste aflevering van de tv-serie Pipo de Clown).



Ger met Molly, uit een van de gezinnen



Colofon

Uitgave

Maart/ april 2020

Redactie

Ed Korff de Gids en Christine van Vooren

Vormgeving

Christine van Vooren

Aan dit TrefpUnt werken mee

Ger Roos, Tim Bakker, Vrijwilligersraad

Contactgegevens

Pieterskerkhof 16, 3512 JR UTRECHT, Tel. 030—236 17 17

W. www.u-centraal.nl E. info@u-centraal.nl

TrefpUnt kun je ontvangen via de post of via je mail. Wil je dit veranderen, stuur een mail naar: vrijwilligers@u-centraal.nl

Vrijwilligers kunnen vanaf dit jaar mee solliciteren naar vacatures in de eerste interne ronde. De vacatures staan onder: www.u-centraal.nl/werken-bij-u-centraal

ANWB AutoMaatje Utrecht gaat in het voorjaar van start

Na een lange voorbereiding is het dan eindelijk zover: ANWB en U Centraal gaan samenwerken. Dit is mogelijk gemaakt door het Oranje Fonds, het Richard Hoogland Fonds, het ministerie van VWS, de gemeente Utrecht en het Netwerk Informele Zorg Utrecht.

Wat is ANWB AutoMaatje Utrecht?

ANWB AutoMaatje is een vervoersservice waarbij vrijwilligers minder mobiele inwoners van Utrecht op verzoek vervoeren. Vrijwillige chauffeurs gebruiken daarvoor hun eigen auto. We willen ons in eerste instantie richten op ouderen in de stad. Ouderen die gebruik maken van AutoMaatje betalen een kleine onkostenvergoeding van 0,30 eurocent per kilometer per rit aan de vrijwilliger. We zullen ons ook inspannen om vooral de ouderen die nauwelijks de deur uitkomen, te verleiden op pad te gaan.

Het vervoer beperkt zich niet tot bezoek aan ziekenhuis, arts e.d. maar kan ook gebruikt worden voor leuke uitjes als bezoek aan familie of vrienden, de kapper, winkelen of naar een museum of het strand.

Meer informatie vindt u op: <https://www.anwb.nl/lidmaatschap/maatschappelijk/mobiliteit/automaatje>

Wilt u meer weten over AutoMaatje en wat het betekent om als vrijwilliger voor AutoMaatje te rijden? U bent van harte welkom op de informatiebijeenkomst voor vrijwilligers op woensdag 18 maart van 19.00 tot 20.00 uur op Pieterskerkhof 16. Graag van tevoren aanmelden via t.bakker@u-centraal.nl of via 06-13798367.



De kunst troost omdat zij bezielt

Comtesse Diane de Beausacq (Franse schrijfster)



Stichting TrösT biedt troost

Stichting TrösT wil een ontmoetingsplaats zijn voor mensen, die met verlies door de dood hebben te maken. Een plek waar sterfelijkheid, dood en rouw aandacht krijgen. Aandacht voor de dood is in onze samenleving niet vanzelfsprekend. Deze aandacht kan heilend en voedend zijn voor wie rouwt en zoekt naar het weer oppakken van het leven. Kernelementen in onze visie zijn: aandacht voor ieders verhaal, troost bieden, kennis en inzicht verdiepen, inspireren en kracht geven om het leven weer op te pakken.

Onder andere door Café TrösT, een rouwcafé iedere laatste zondag van de maand. Bij deze ontmoetingen kunnen mensen hun verhaal kwijt en horen hoe het anderen vergaat. Of door workshops over hoe dood en rouw worden verklankt en verbeeld in de muziek, in de literatuur en de schilderkunst. Of door het stimuleren van eigen initiatieven vanuit de doelgroep, bijv. samen naar de film, wandelen. Voor meer informatie en een agenda van activiteiten: www.troost.nl



SCHOLING



U Centraal wil je zo goed mogelijk in staat stellen om je werk te doen. Hierbij hoort een gedegen scholing, zodat je je bewust bent van je handelen en de benodigde praktische kennis en vaardigheden bezit. Maar ook omdat het jouw leven kan verrijken!

De scholingen staan naast vrijwilligers van U Centraal ook open voor andere Utrechtse vrijwilligers. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Aanmelden kan via de contactgegevens bij de desbetreffende scholing of via www.u-centraal.nl/scholing.

Alle scholingen vinden plaats op het Pieterskerkhof 16, tenzij anders vermeld.

De Intervisiegroep *Voor alle vrijwilligers van U Centraal*

Woensdag 18 maart 2020

Tijd: 18.00 - 20.00 uur (broodjes vanaf 17.30 uur)

Aanmelden bij:

e.korffdegidts@u-centraal.nl of
030 - 2361938

Aanmelden voor: 11 maart

Komende data: 10 juni, 16 september, 16 december

Eerst een broodje, en dan met vrijwilligers van alle projecten de diepte in. Dat is waar de **Intervisiegroep** voor staat. Intervisie is een methode waarbij vrijwilligers van al onze projecten elkaar helpen om beter te worden in hun werk. Deelnemers komen op vrijwillige en gelijkwaardige basis regelmatig samen, onder deskundige begeleiding. Jullie dragen 'moeilijke situaties' aan zoals bijv. vakinhoudelijke kwesties maar ook persoonlijke dilemma's. Samen denken we na over mogelijke oplossingen, andere perspectieven, nieuw gedrag. Dus, als je graag meer wilt leren over je werk en de manier waarop je dit uitvoert, of als je graag iets bijdraagt aan de ontwikkeling van collega-vrijwilligers, of als je een zekere 'beroepsmatige eenzaamheid' wilt oplossen, meld je aan (eet je een broodje mee?).

Communicatietraining voor vrijwilligers in de Informele Zorg *Stedelijke basistraining in 2 delen*

Woensdagen 18 en 25 maart

Tijd: 9.30-12.30 uur (9.15 inloop)

Aanmelden bij:

www.vcutrecht.nl/content/aanmeldformulier-training-informele-zorg

Locatie: U Centraal, Pieterskerkhof 16

Vanaf 2019 krijgen alle nieuwe vrijwilligers in de Informele Zorg een stedelijke basistraining aangeboden in twee dagdelen. Het volgende komt o.a. aan bod: jouw rol als vrijwilliger, afstand en nabijheid, hoe ga je om met je grenzen, gespreksvaardigheden en de Sociale kaart Utrecht. Aan elke training nemen circa 20 nieuwe vrijwilligers deel, uit verschillende Utrechtse organisaties. Trainster is Inge Nix.

Je kunt de link hiernaast (links) gebruiken om je aan te melden voor die mailinglijst.

Volgende data: 14 en 28 mei (18.00-21.00 uur; 17.30 uur inloop met broodje)

Grenzen stellen *Stedelijke training voor alle Utrechtse vrijwilligers in de Informele Zorg*

Maandag 6 april 2020

Tijd: 18.00-21.00 uur (inloop 17.30 uur + broodje)

Aanmelden bij:

www.vcutrecht.nl/content/aanmeldformulier-training-informele-zorg

Locatie: volgt nog na aanmelding

Je komt op deze training vrijwilligers tegen van verschillende organisaties. De workshop beslaat 1 dagdeel en richt zich tot de vrijwilligers die al een tijdje actief zijn in dit werkveld en graag verdieping willen op het thema 'grenzen stellen'.

Trainster is Katja Budde.

De volgende data: Donderdag 11 juni (13.15 uur inloop; 13.30 - 16.30 uur training. Locatie: volgt)



Welkom bij U Centraal! (met pUb-quiz) *Bijeenkomst voor nieuwe vrijwilligers*

Dinsdag 7 april 2020

Tijd: 15.00-17.00 uur

Aanmelden bij:

alghulpdienst@u-centraal.nl, 030-2361743

Komende data: 4 juni, 14 september en 3 november

Maak kennis met ons: U Centraal, de consulenten, de andere nieuwe vrijwilligers, de visie achter het vrijwilligerswerk.

Om de maand organiseren we voor alle nieuwe vrijwilligers een gezellige en nuttige middag/avond. In twee uur maak je kennis met wat, hoe en waarom U Centraal doet, je wisselt ervaringen uit, je krijgt een informatiemap mee, en – last but not least – er is een heuse pUb-quiz aan het eind, inclusief drankje en knabbels! In het intakegesprek met je consulent spreek je af welke datum je aanwezig zult zijn.



Eenzaamheid signaleren en bespreekbaar maken

Maandag 20 april 2020

Tijd: 13.30-16.30 uur (13.15 uur inloop)

Aanmelden bij:

www.vcutrecht.nl/content/aanmeldformulier-training-informele-zorg

Locatie: VC Utrecht, Bemuurde Weerd OZ 3, Utrecht

Door de Vrijwilligerscentrale Utrecht, in samenwerking met Gemeente Utrecht en NIZU, wordt aan alle vrijwilligers deze training aangeboden. In de training komt het volgende aan bod: Wat is eenzaamheid? Wat zijn signalen van eenzaamheid? En wat kun je doen als je vermoedt dat iemand eenzaam is? De training wordt gegeven door Inge Nix.

Volgende data: donderdag 4 juni (18.00-21.00 uur; 17.30 uur broodjes).



Begeleiding van levensvragen in de palliatieve fase *3 avonden over doodgaan en de zin van het leven*

Dinsdag 12, 19, 26 mei 2020

Tijd: 18.30-21.30 uur (18.00 uur broodje)

Aanmelden bij: a.udo@u-centraal.nl, 06-22480155

Aanmelden vóór: 6 mei

Locatie: Pieterskerkhof 16

Heb je een cliënt die ernstig ziek is en niet meer beter wordt? Weet je soms even niet meer hoe je hier met je cliënt over kan praten? Deze training geeft je handvatten om hier mee om te gaan.

De training, voor vrijwilligers en professionals in de palliatieve zorg, bestaat uit 3 bijeenkomsten. Aan bod komen thema's als hoe om te gaan met lijden en dood; het gebruik en de betekenis van rituelen; opvattingen rond sterven en dood binnen verschillende levensbeschouwelijke tradities; hoe existentiële behoeftes te beluisteren en te spreken over levensvragen.

De scholing wordt gegeven door twee trainers/geestelijk verzorgers van Zin in Utrecht.

Trainingen om je te specialiseren

Er zijn een aantal specifieke basistrainingen om je verder te specialiseren:

- Buddytraining voor aspirantbuddy's
- Basistraining voor taalvrijwilligers 'Taal voor het leven'
- Basistraining Financiën, Informatie en advies
- Basistraining Netwerkcoaching

Kijk op www.u-centraal.nl/vrijwilliger-zijn/scholing-voor-vrijwilligers/ voor meer informatie over de trainingen en hoe je je kunt opgeven.

Vertrouwenspersoon

U Centraal heeft een vertrouwenspersoon, Sylvia Cox, bij wie je altijd terecht kunt voor klachten, waar je met je consulent of leidinggevende niet uit kunt komen, zoals bijv. seksuele intimidatie, agressie of geweld, pesten of een té hoge werkdruk.

Sylvia is telefonisch bereikbaar op 06-47101649, of per mail op vertrouwenspersoon@sylviacox.nl

Mini-college

Troostmoeheid

Door: Christine van Vooren

Soms heb je als vrijwilliger te maken met een cliënt die steun en troost zoekt, omdat hij iets vervelends mee heeft gemaakt zoals een scheiding, ziekte of overlijden. Het kan dan een goed gevoel geven om diegene te troosten. Maar wat als dit patroon zich heel lang blijft herhalen en jij er op een gegeven moment wel klaar mee bent? Dan kan het zijn dat je *troostmoe* bent.

Troostmoeheid ontstaat vaak doordat jij al verder in het verwerkingsproces bent dan je cliënt zelf. Verlies van een persoon of gezondheid leidt tot een rouwproces en dat kan lang duren. Terwijl de omgeving vaak al binnen bijvoorbeeld 3 maanden gewend is aan de nieuwe situatie. Niet gek dus dat jij er eerder klaar mee bent dan je cliënt. Maar wat kun je het beste doen als je toch merkt dat je troostmoe bent?

Het is ten eerste handig om te kijken in hoeverre je afstand kunt houden van de ander. Ben je zo meelevend dat je de pijn van een ander overneemt? Dan wordt het heel zwaar en word je eerder troostmoe. Probeer dan met enige afstand naar je cliënt te kijken en te kijken hoever hij in zijn proces zit. Laat het verdriet bij de ander, maar toon wél begrip dat de cliënt zich zo voelt. En onthoud dat elke keer als de cliënt erover praat, hij zijn gedachten een beetje meer ordent.

Ten tweede is het goed om voor jezelf bepaalde grenzen te stellen, wat jij aankan qua troosten. Probeer niet alleen maar te troosten met woorden, maar zoek ook eens naar vormen van afleiding, zoals wandelen of een spelletje doen. Je kunt namelijk ook troosten door er gewoon te zijn en samen iets te doen, ook al voelt de cliënt zich rot. Wat je beter niet kunt doen is proberen de ander op te vrolijken door dingen te zeggen als “het valt toch best mee” of “je bent beter af zonder hem”. Hierdoor sta je niet stil bij iemands verdriet. En merk je dat het je allemaal toch teveel is? Erken dit dan naar jezelf toe en wees eerlijk richting je cliënt. Kijk of je nog samen verder kunt of dat je wellicht afscheid moet nemen...

Hulp praktisch geregeld via Huppla

Hulp vragen is niet altijd makkelijk. Als je in een lastige situatie zit en mensen bieden je hulp aan, zeggen ze vaak ‘geef maar aan als je iets nodig hebt’. Maar wat bedoelen ze met ‘iets’ en hoe vraag je dat dan? Op www.huppla.nl vind je een handige tool die je kan helpen met het organiseren van hulp, zodat je precies kunt aangeven wat je nodig hebt en wat een ander jou te bieden heeft. Online maak je een netwerk aan waardoor je snel kunt communiceren met de mensen die je willen helpen. Handig voor zowel degene die hulp vraagt, als degene die hulp aanbiedt want je kunt heel specifiek aangeven waar je iemand mee kunt helpen, bijv. tuinieren, administratie, gezelschap etc. Zo sluiten vraag en aanbod sneller op elkaar aan. En dat is fijn voor beide partijen!

Voor mensen die niet zo digitaal vaardig zijn: op de website zijn ook kaarten te bestellen, waarmee je een hulpnetwerk kunt opzetten en die je ook aan cliënten kunt geven om ze op Huppla te wijzen.



Telefonisch luisterend oor voor je cliënt

Als je de indruk hebt dat je cliënt ook náást jouw bezoeken nog wel meer zou willen praten, kun je de suggestie geven om een telefonische hulpdienst te bellen.

De Luisterlijn bijvoorbeeld. Voorheen heette dit Sensor en SOS Telefonische Hulpdienst. Hier werken ruim 1500 vrijwilligers die 24 uur per dag bereikbaar zijn voor een luisterend oor of ondersteunend gesprek.

Telefoon 0900-0767, www.deluisterlijn.nl.

De Zilverlijn, van het Ouderenfonds, is een speciale belservice voor ouderen, waarbij vrijwilligers één keer per week bellen gedurende ongeveer 20 minuten, voor een praatje, een goed gesprek of luisterend oor. De onderwerpen bepalen de cliënt en vrijwilliger zelf. Deelname is gratis en vrijblijvend.

Telefoon: 088-3442000, www.ouderenfonds.nl

Kunst Koppelaars: nieuw project voor mantelzorgers



Kunst en cultuur dragen bij aan beleving, zingeving, zelfvertrouwen en welbevinden. Vanuit dat idee is een nieuw project gestart voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met dementie: Kunst Koppelaars. Het project koppelt de mantelzorgers aan een passend kunst- en culturaanbod in hun omgeving. Kunst Koppelaars is een samenwerking tussen DOCK, Het Wilde Westen en U Centraal. Voorsnog wordt gestart in de wijken Lombok, Nieuw Engeland, Oog in Al, Schepenenbuurt en Welgelegen.

Neem voor meer informatie contact op met Maartje Kraanen: m.kraanen@u-centraal.nl

Heb jij een leuk verhaal over je vrijwilligerswerk, het contact met je cliënt of je ervaring binnen U Centraal? Neem dan contact met ons op! Wij zijn altijd op zoek naar mooie verhalen en ervaringen (eventueel met foto) van vrijwilligers! Overleg wel even met je cliënt of zijn naam/foto gebruikt mag worden i.v.m. privacy. Mail naar: E.korffdegidts@u-centraal.nl



VAN DE VRIJWILLIGERSRAAD

De Vrijwilligersraad geeft gevraagd en ongevraagd advies aan de bestuurder van U Centraal. De leden kijken naar beleid, door de ogen van vrijwilligers. In TrefpUnt communiceert de Vrijwilligersraad op deze plek met de achterban. Met jullie, dus. Neem gerust contact op met de Vrijwilligersraad via vrijwilligersraad@stichting-pk.nl of secretariael ondersteuner Annemie van Antwerpen, tel. 030-2361717

De vrijwilliger is goud waard, een rots in de branding, een steuntje in de rug. Iemand om naar uit te kijken, gehoord te worden, op wie je kan rekenen en met wie je zorgen kan delen. De vrijwilliger maakt het verschil voor veel mensen, zij voelen zich verbonden met en kunnen zich verplaatsen in de ander. Zij willen iets doen om de situatie van de ander te verbeteren. Vrijwilligers zijn onbetaalbaar omdat zij betrokken zijn bij mensen, zich willen inzetten voor een activiteit en/of zich verbonden voelen met de organisatie. Wie is die vrijwilliger, wat heeft hij/zij nodig van de organisatie om met plezier vrijwilliger te zijn en te blijven? Uit het jaarlijkse vrijwilligerstevredenheidsonderzoek (VTO) blijkt dat de vrijwilliger tevreden is over de ondersteuning, begeleiding en de organisatie maar er blijft altijd ruimte voor verbetering. Iedere vrijwilliger heeft zijn/haar eigen motieven om actief te willen zijn in het vrijwilligerswerk. Vrijwilligers brengen hun (levens)ervaring, deskundigheid en sociaal bewustzijn mee, voor andere vrijwilligers is het vooral een zinvolle tijdsbesteding. Wat zij delen is hun wens om iets te kunnen betekenen voor de ander. Een gemotiveerde vrijwilliger is een betrokken vrijwilliger, de organisatie kan het ervaren van betrokkenheid vergroten. Betrokkenheid ervaren heeft voeding nodig zoals het ontvangen van waardering voor de inzet, vragen hoe het met de vrijwilliger gaat en aandacht geven aan opleiding en ontwikkelwensen. Consulents kunnen hierbij van grote waarde zijn omdat zij, in direct contact met de vrijwilliger, een luisterend oor bieden voor wensen en zorgen. De Vrijwilligersraad, als platform voor alle vrijwilligers, wil ook graag van de vrijwilligers horen welke ideeën en verbeterpunten u heeft. U komt nog beter tot uw recht als u zich laat horen!

Wij staan voor je klaar!



Maartje Kraanen



Jos Verbeij



Gonny Bruggenkamp



Vera Linssen



Anna Geurkink



Anna Udo



Ed Korff de Gidts



Diana Schnek



Andrea Lehr



Ilja Rodermans



Tim Bakker



Renée de Vries



Marleen van Zijl



Elena Milletari



Rebecca Pook



Rachida van den Tempel



Liselotte Anbeek



Rob van Asch



Anne Fleur van Winkelhoff



Habiba Chrifi-Hammoudi

Algemene Hulpdienst (030-2361743): Jos, Gonny, Vera

Domstad Plusbus (030-2361793): Jos, Tim

Hulp bij Dementie (030-2361742): Andrea, Ilja

Buddyzorg (030-2361739): Anna U., Diana

Netwerkcoaching (030-2361743): Ed, Ilja

Kunst Koppelaars (06-10427583): Maartje

Taalondersteuning (06-22480155): Anna U.

Vriendschapsprojecten (030-2361741): Anna G., Tim

Financiën, Informatie & Advies (06-10781154): Renée, Marleen

Elena, Rebecca, Rachida, Liselotte, Rob, Anne Fleur

AMWAHT (06-10371155): Habiba

AutoMaatje (06-13798367): Tim