

## 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 ons via [vrijwilligersraad@stichting-pk.nl](mailto:vrijwilligersraad@stichting-pk.nl). Alle informatie over ons kun je vinden op: [www.u-centraal.nl/over-ons/medezeggenschap/vrijwilligersraad/](http://www.u-centraal.nl/over-ons/medezeggenschap/vrijwilligersraad/)

Wist je dat vrijwilligerswerk mensen creatiever maakt? Onderzoek laat zien dat vrijwilligers vaak creatiever en flexibeler worden in hun denken. Als vrijwilliger krijg je namelijk nogal eens met situaties te maken waarin standaardoplossingen niet werken. Stel dat je iemand met lichte dementie helpt bij het boodschappen doen. Je ontdekt dat op de gewone manier zo'n lijstje gebruiken niet goed meer werkt doordat diegene het overzicht gauw kwijt raakt. Dan ga je zoeken naar manieren om het gemakkelijker te maken, zoals het lijstje nog even doorspreken voor je de winkel ingaat en wat je gepakt hebt direct doorstrepen. Je bent genoodzaakt om anders te denken en vindingrijker te worden. Zo train je jezelf in oplossingen verzinnen die je anders nooit bedacht had. Ook contact met heel verschillende mensen kan je creativiteit prikkelen. In je vrijwilligerswerk ontmoet je allerlei soorten mensen met hun eigen manieren van denken en doen. Die afwisseling stimuleert om anders naar dingen te kijken. Sociale interacties en nieuwe ervaringen brengen je hersenen ertoe om buiten hun vaste patronen te denken. Dus, als je het idee hebt dat vrijwilligerswerk je creatiever en flexibeler maakt, dan kan dat goed kloppen. Met uitdagingen aangaan en verschillende mensen ontmoeten ontwikkel je niet alleen waardevolle vaardigheden voor je vrijwilligerswerk, maar ook voor jezelf.

Herken je dit, of juist helemaal niet? Als Vrijwilligersraad zijn we altijd benieuwd naar je ervaring als vrijwilliger. Laat het ons weten via [vrijwilligersraad@stichting-pk.nl](mailto:vrijwilligersraad@stichting-pk.nl)