

Inhoud

Welkom bij VrijwilligersNH

Persoonlijke informatie

Gedragscode

Meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling

Informatie over mensen met een verstandelijke beperking

10 basis tips autisme

10 basis tips dementie

Personeelsvoordeelwinkel

Welkom bij VrijwilligersNH

Wij hopen dat je veel plezier gaat beleven aan het vrijwilligerswerk en de contacten met cliënten, medewerkers en andere vrijwilligers. Het vrijwilligerswerk is heel gevarieerd. Dat heeft te maken met de uiteenlopende zorg en het activiteiten aanbod. Eigenlijk is er voor (bijna) iedereen wel een passende activiteit te vinden. Hierbij kun je denken aan wandelen, fietsen, sporten, dieren verzorgen, horeca werkzaamheden, koffie drinken en winkelen. LeekerweideGroep biedt een variatie aan activiteiten voor cliënten waarbij ondersteuning van vrijwilligers heel prettig is. Vrijwilligerswerk kun je ook samen met een vriend, vriendin of partner doen.

Over ons

Via VrijwilligersNH ga je starten als vrijwilliger bij LeekerweideGroep. VrijwilligersNH is een label van LeekerweideGroep en biedt vrijwilligerswerk binnen zorg en welzijn. Wij werken voor LeekerweideGroep, Wilgaerden, de Baanbreker en werken samen met onder andere, Bibliotheek Hoorn, de Westfrieze Bibliotheken en de zeven Westfrieze Gemeenten.

Heb je nog vragen?

Je kunt ons altijd bellen of mailen

T: 0229-576416

E: info@vrijwilligersNH.nl.

Wij zijn aanwezig op maandag, dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdagmorgen.

Met vriendelijke groet,

Norma Stapel, Karen de Vries,
Petra Grooteman, Wanda Schinkel en
Annemieke Beld

Team VrijwilligersNH

Adres

Verlengde Kerkweg 1

1687 CC WOGNUM

Telefoon 0229-576416

Email info@vrijwilligersNH.nl.

Informatie over VrijwilligersNH

Als vrijwilliger kun je via de website www.vrijwilligersnh.nl informatie vinden over inspiratiedagen, evenementen, bijeenkomsten en vacatures van VrijwilligersNH.

Onze werkwijze

Petra Grooteman coördineert de locaties West-Friesland Oost. Het betreft de locaties in Nibbixwoud, Oostwoud, Medemblik, Wervershoof, Hoogkarspel en Enkhuizen.

Wanda Schinkel coördineert de locaties Hoorn en West-Friesland West. Het betreft de locaties in Hoorn, Wognum en Hoogwoud.

Karen de Vries en Norma stapel coördineren de projecten als het Leescafé, de Formulierenbrigade, de ambulante dienst en het Hertenkamp in Noord-Holland.

Iedere locatie of team heeft een aandachtsfunctionaris vrijwilligers. De aandachtsfunctionaris is een medewerker die het vrijwilligerswerk coördineert op de locatie of binnen het team. Daarnaast heb je contact met de persoonlijk begeleider van de cliënt of activiteit waar jij vrijwilliger van bent. Voor je vragen over de inhoud van het vrijwilligerswerk of het doorgeven van vakanties kun je bij de aandachtsfunctionaris vrijwilligers terecht.

Proefperiode/evaluatie

Je gaat na het kennismakingsgesprek met de coördinator vrijwilligers drie keer proefdraaien als vrijwilliger. Na de proefperiode bespreekt de betrokken begeleider met jou in een evaluatiegesprek hoe het vrijwilligerswerk bevalt.

Als alle betrokkenen enthousiast zijn, wordt de samenwerking voortgezet. Daarna wordt je uitgenodigd voor een jaarlijks evaluatie gesprek.

Persoonlijke dossier

VrijwilligersNH werkt conform AVG. Je gegevens worden volgens de regels van de AVG toegevoegd aan ons digitale registratiesysteem Vrijwilligersdossier. Meer informatie over de AVG wet en onze werkwijze kun je vinden op de website www.leekerweidegroep.nl.

Je kunt je dossier zelf inzien. Na de invoering in het registratiesysteem Vrijwilligersdossier ontvang je een e-mail, waarin je je inlognaam en wachtwoord ontvangt waarmee je in kunt loggen.

Om het dossier te openen ga je naar www.vrijwilligersNH.nl

Je klikt op het slotje rechts bovenaan de pagina. Daar vul je je e-mailadres in en het ontvangen wachtwoord. Je kunt ook wijzigingen aanbrengen. Bijvoorbeeld een nieuw adres of telefoonnummer.

Reiskosten declaratieformulier

De gemaakte reiskosten of andere kosten kun je declareren. De reiskostenvergoeding is € 0,30 cent per kilometer. De kosten kun je declareren via het digitale declaratieformulier reiskosten. Het formulier mag je digitaal invullen en mailen naar info@vrijwilligersNH.nl. Dit formulier ontvang je via de mail van de coördinator vrijwilligers na je kennismakingsgesprek. Is het invullen van een digitaal formulier lastig? Neem dan contact met ons op en wij helpen je.

Good Habitz

GoodHabitz is een digitale leeromgeving met meer dan 60 modules met verschillende onderwerpen.

Je kunt praktische kennis opdoen over bijvoorbeeld het werken met Microsoft office. Maar ook werken aan je ontwikkeling als beroepsbeoefenaar, vrijwilliger of als persoon. Kortom, een groot aanbod aan leuke en leerzame onderwerpen. Wij melden je aan bij Good Habitz. Lijkt je dit leuk, houdt dan je e-mail in de gaten voor je inloggegevens.

Vertrouwenspersoon/klachten

De vertrouwenspersoon van LeekerweideGroep begeleidt en ondersteunt medewerkers, vrijwilligers en stagiaires die een klacht/probleem hebben en daarmee niet naar hun contactpersoon of VrijwilligersNH willen gaan. De vertrouwenspersoon draagt zorg voor de eventuele nazorg bij de afhandeling van een klacht.

Wanneer kun je de vertrouwenspersoon inschakelen?

De vertrouwenspersoon kan worden ingeschakeld bij één van de volgende onderwerpen, indien dit relatie heeft met het werk. Dit zijn seksuele intimidatie (ongewensten intimiteiten), agressie / geweld (verbaal en non-verbaal), beroepsethische of delicate kwesties en schending van de beroepscode. Emailadres vertrouwenspersonen zijn: g.mantel@leekerweidel

Toevoegen:

Pag 10 11, 12 , 13, 14

Gedragscode medewerkers, vrijwilligers en stagiaires
Pagina 14 verwijzing op het vrijwilligersplein verwijderen.

Meldcode

Pag 15, 16

Informatie over mensen met een verstandelijke beperking

Voor je vrijwilligerswerk met mensen met een verstandelijke beperking kun je basisinformatie over de doelgroep goed gebruiken. In de huidige participatiemaatschappij komen we mensen met een verstandelijke beperking overal tegen in de maatschappij. Mensen met een beperking worden zoveel mogelijk gestimuleerd om mee te doen in de maatschappij en een bijdragen te leveren. LeekerweideGroep biedt verschillende vormen van werken en leren aan. Zoals werken in een leescafé, op een Hertenkamp, op een lagere school en in het bedrijfsleven moeten. Voor de mensen met een beperking waarvoor dit niet mogelijk is biedt LeekerweideGroep passende dagbesteding, activiteiten en clubs. Hierbij kun je als vrijwilliger ook betrokken zijn. We willen

graag enige informatie over de doelgroep geven. Voor meer informatie kun je altijd bij ons terecht.

Wereldwijd wordt aangegeven dat 1-3% van de wereldbevolking een verstandelijke beperking heeft. Om de mate van de verstandelijke beperking vast te stellen wordt een onderverdeling gemaakt op basis van het IQ (tabel 1).

TABEL 1 Mate van verstandelijke beperking en IQ*

mate van beperking	IQ	ontwikkelings- leeftijd; jaren
zwakbegaafdheid	70-85	≥ 11
lichte verstandelijke beperking	50/55-70	7-11
matige verstandelijke beperking	35/40-50/55	4-7
ernstige verstandelijke beperking	20/25-35/40	2-4
zeer ernstige verstandelijke beperking	< 20/25	< 2

* Indeling volgens DSM-IV-TR.

Het is onbekend hoeveel mensen met een verstandelijke beperking er precies zijn in Nederland en in andere landen. Er zijn wel schattingen gemaakt, maar die variëren sterk. Over het algemeen worden door het CBS de aantallen gehanteerd die in tabel 2 staan.

TABEL 2 Prevalentie van mensen met een lager IQ in Nederland¹

IQ	prevalentie
70-85	2.200.000
< 70	115.000
50/55-70	55.000
< 50	60.000

Niet iedereen met een IQ onder de 85 is zwakbegaafd en niet iedereen met een IQ onder de 70 heeft een verstandelijke beperking. Er is pas sprake van zwakbegaafdheid of een verstandelijke beperking als er ook beperkingen zijn in de sociale zelfredzaamheid. Naar schatting is 61% van de jongeren met een IQ onder de 85 beperkt sociaal redzaam en heeft hetzelfde percentage bijkomende problemen. Voor volwassenen is dit percentage vermoedelijk lager, maar hoeveel lager is onbekend. Mogelijk liggen de cijfers in werkelijkheid hoger. Lang niet iedereen met een verstandelijke beperking of zwakbegaafdheid is geregistreerd en van lang niet iedereen is het intelligentieniveau bekend.

Bijkomende beperkingen

Mensen met een verstandelijke beperking hebben vaker bepaalde bijkomende problemen dan mensen zonder een verstandelijke beperking. Hierbij kun je denken aan epilepsie, spasticiteit, autisme, dementie, visus of hoorproblemen.

Tips voor omgang per doelgroep

Zwakbegaafdheid:

Het IQ ligt tussen de 70 en 85. Bij een IQ hoger dan 70 praat je over zwakbegaafdheid en niet over een verstandelijke beperking. Mensen die zwakbegaafd zijn hebben moeite met leren, beperkte sociale vaardigheden en een vertraagde ontwikkeling. Een nuttige en gestructureerde dagbesteding door middel van werk is erg belangrijk. Contact hebben met collega's, waardering krijgen en je dag nuttig doorbrengen voorkomen dat deze mensen in een isolement terecht komt.

Licht verstandelijke beperking:

De verstandelijke leeftijd ligt tussen de 8 en 12 jaar. Het IQ ligt tussen de 50 en 70. Ze kunnen praten over gevoelens en problemen. Er kan sprake zijn van een complexe problematiek. Het oplossen van problemen is moeilijk. Het is belangrijk dat ze leren om voor zichzelf op te komen, een positief zelfbeeld en gezonde leefstijl ontwikkelen en leren dat ze keuzes kunnen maken in het leven.

Matige verstandelijke beperking:

De verstandelijke leeftijd is vanaf 6 jaar en hoger. Het IQ ligt tussen de 35 en 55. De lichamelijke ontwikkeling is te vergelijken met de normale ontwikkeling. Ze kunnen grotendeels leren om voor zichzelf te zorgen. Op eenvoudige wijze kunnen ze samenwerken. Je biedt hulp als het echt niet lukt. Het stellen van regels en naleven van regels is belangrijk. Net als het creëren van een veilige situatie.

Ernstige verstandelijke beperking:

De verstandelijke beperking is op peuter/kleuter niveau. Het IQ ligt tussen de 20 en 40. De grove motoriek is goed ontwikkeld, de fijne motoriek niet. Er is veel ondersteuning bij zorg nodig. Belangrijke ontwikkelingsactiviteiten is dat ze zich veilig voelen, positieve ervaring opdoen met leuke activiteiten. Zoals fietsen, wandelen en een spelletje spelen samen. En oefenen met zelfstandigheid (vrijwilliger op veilige afstand).

Zeer ernstige verstandelijke beperking:

De verstandelijke leeftijd is op babyniveau. Het IQ is lager dan 25. De beperking is zowel lichamelijk als verstandelijk. De basisbehoefte is gericht op liefdevol contact, eten, drinken, passende activiteiten, slapen, regelmaat en voorspelbaarheid.

10 basis tips voor goed contact met mensen met autisme

Mensen met autisme kunnen onderling veel verschillen, maar één ding hebben zij met elkaar gemeen: moeite hebben met het communiceren met anderen. Mensen met autisme vinden het vaak lastig om non-verbale signalen (intonatie, gezichtsuitdrukkingen en gebaren) goed te interpreteren. Ook wordt er vaak van hen verwacht dat zij hun communicatiestijl aanpassen aan de situatie en aan anderen, maar je kunt het natuurlijk ook omdraaien. Onderstaande tips kunnen je daarbij helpen. Dit zijn uiteraard algemene tips, het is goed om jouw manier van communiceren af te stemmen met de beg van de client waar jij vrijwilligerswerk mee doet.

1. Gebruik korte en directe zinnen.

2. Wees expliciet. ‘Zo meteen’ is voor iemand met autisme nietszeggend. Gebruik liever een duidelijke tijdsaanduiding zoals ‘binnen vijf minuten’. Ditzelfde geldt voor het stellen van vragen. In plaats van te vragen: “Wat vind jij het leukste om te doen op school/je werk?”, vraag dan: “Ik heb drie werkzaamheden, welke zou jij het liefst willen doen?”

3. Vermijd beeldspraak. Mensen met autisme nemen woorden vaak letterlijk. ‘Een knoop in je maag hebben’ zegt iemand met autisme niet zo veel. Zeg precies wat je bedoelt, dat doen zij ook.

4. Zorg ervoor dat jouw verbale en non-verbale boodschappen elkaar niet tegenspreken. “Ja” zeggen en tegelijkertijd je hoofd schudden geeft een verwarrend signaal af.

5. Houd voldoende fysieke afstand. Mensen met autisme zijn vaak hypersensitief voor zintuiglijke prikkels en kunnen in paniek raken wanneer zij worden aangeraakt.

6. Geen idee waar je over zou kunnen praten? Dan is het **praten over zijn hobby** een goede keuze. Wees er echter op voorbereid dat hij hierover uren zou kunnen praten. Om het gesprek netjes af te sluiten kun je zeggen: ‘Ik weet nu genoeg over dit onderwerp, dankjewel.’

7. Probeer je niet gekwetst te voelen. Mensen met autisme zijn erg direct en hebben niet altijd door dat wat zij zeggen soms kwetsend kan zijn. Zij doen dit echter niet expres.

8. Geef complimentjes. Mensen met autisme hebben vaak last van onzekerheid wanneer ze in een situatie terechtkomen die ze niet goed kunnen inschatten. Het geven van complimentjes wanneer zij iets goed hebben gedaan, kan hen helpen te begrijpen hoe zij zich in een dergelijke situatie het beste kunnen gedragen.

9. Kijk uit voor grapjes. Niet alle grapjes zullen goed worden begrepen.

10. Zorg voor rust in het gesprek. Het is het fijnst voor iemand met autisme om een rustige plek als ‘gespreksdecor’ te hebben. Hoe minder prikkels er aanwezig zijn, hoe beter hij zich kan concentreren op het gesprek.

10 basis tips voor goed contact met mensen met dementie

Mensen met dementie krijgen vaak te maken met veranderend gedrag. Dit vraagt veel van de cliënt, maar ook van de mensen in hun omgeving. Hoe ga je om met een geheugen dat het steeds vaker laat afweten? En een veranderend karakter? De 10 basistips helpen je bij het contact maken met mensen met dementie.

1. Ieder mens is uniek: en heeft zijn eigen voorkeuren, gewoonten en behoeften en wil op zijn eigen, persoonlijke manier benaderd worden. Vanuit het persoonsgerichte gedachtengoed staat de persoon voorop, niet de diagnose/ziekte/dementie. Daarom spreken we altijd van 'iemand met dementie' en niet over 'de dementerende'.

2. Maak je bekend: Noem indien mogelijk iemand bij naam. Stel jezelf voor, en vertel wat je zou kunnen betekenen voor diegene. Ook als je die persoon al kent, kan het zijn dat hij/zij jou even niet herkent.

3. Leg contact met aandacht: Sta niet te ver weg als je tegen iemand met dementie praat. Maak oogcontact. Let op je mimiek, en probeer vriendelijk te kijken. Ook al begrijpt iemand met dementie niet helemaal wat er gebeurt, dan ziet diegene in ieder geval een vriendelijk gezicht. Pak iemands hand als dat goed voelt. Praat niet met een te luide stem (tenzij iemand slechthorend is).

4. Vraag niet te veel naar feiten en gebeurtenissen van vandaag of gisteren: Het kan erg confronterend zijn om vragen te stellen waarin iemand veel feitelijke antwoorden moet kunnen geven. Vraag bijvoorbeeld: "Hoe was uw dag?" of: "Heeft u een prettige dag gehad?" in plaats van "Wat heeft u gisteren allemaal gedaan?". Vragen die beroep doen op iemands geheugen kunnen tot extra verwarring leiden wanneer iemand het antwoord niet weet.

5. Houd het simpel: Doe één ding/handeling tegelijk en praat over één onderwerp. Vraag één ding tegelijk en houd het tempo laag. Vraag bijvoorbeeld niet in één zin 'heeft u een leuke dag gehad, wat heeft u eigenlijk allemaal gedaan en bent u de buurman nog tegengekomen?' Knip deze vragen dan op. Probeer storende achtergrondgeluiden te vermijden. Te veel prikkels kunnen leiden tot overprikkeling.

6. Let op iemands reactie en bevestig gevoelens: Let op hoe iemand reageert en ga daar ook op in. Benoem de gevoelens die je bij iemand ziet of hoort, bijvoorbeeld blijdschap of angst. "Ik zie dat u blij/bang bent". Ontken of negeer de emoties niet, het mag er gewoon zijn. Mensen met dementie kunnen deze gevoelens soms sneller uiten (bijvoorbeeld snel tranen in de ogen of juist sneller een opgejaagd gevoel).

Geef ruimte om gevoelens te tonen. Zeg niet: “ach, ik vergeet ook weleens wat”, maar zeg dat je je kunt voorstellen dat het rot voelt om zoveel te vergeten.

7. Ken iemand persoonlijk: Indien je vaker met iemand met dementie omgaat, is het van belang om iemand beter te leren kennen. Wat is iemand zijn levensloop? Hoe is iemand zijn persoonlijkheid? En wie zijn belangrijke sociale contacten voor iemand? Zo weet je beter hoe je op een persoonlijke manier met iemand om kunt gaan en vind je wellicht aanknopingspunten om een fijn gesprek aan te gaan, om een zinvolle bezigheid te ondernemen of om sommige voorkeuren en/of behoeften van iemand te begrijpen.

8. Deel complimentjes uit: Geef veel complimenten. Iemand kan zo het gevoel hebben iets (nog) goed te kunnen en iemands eigenwaarde kan daardoor groeien. Corrigeer zo min mogelijk en bestraf iemand niet.

9. Neem mensen met dementie serieus: Ga serieus in op wat iemand zegt. Probeer erachter te komen wat hij/zij bedoelt door verder te vragen of woorden of zinnen te herhalen. Het kan goed zijn dat een verhaal in zijn geheel niet logisch klinkt voor jou, maar dat er zeker wel een boodschap in het verhaal zit.

10. Toon betrokkenheid: Toon telkens weer belangstelling, ook al ken je het verhaal dat iemand vertelt al. Vraag door naar hoe iemand het beleefd heeft, wat iemand ervan vond. Zorg wel dat je betrokkenheid oprecht is. Mensen laten zich niet zomaar voor de gek houden, dus mensen met dementie ook niet.

Personeelsvoordeelwinkel