

# Vrijwilligerswerk bij Altrecht

*Informatie voor potentiële  
vrijwilligers, verwijzers en  
belangstellenden*



## **Vrijwilligerswerk, Verrijkt iedereen!**

### **Judith geeft Spaanse les aan cliënten.**

*“Het vrijwilligerswerk levert mij ongelooflijk veel energie op. Daarom houd ik het ook vol, ondanks dat ik een drukbezet leven heb. Ik geef eens per week Spaanse les aan een groepje cliënten. In het begin wilde ik te veel en te snel, ik realiseerde me onvoldoende dat de gezelligheid en het onderlinge contact minstens zo belangrijk zijn als Spaans leren. Ik deel heel veel complimenten uit, dat doet de deelnemers goed. Door hun ziekte hebben ze vaak veel op moeten geven in hun leven waardoor ze onzeker zijn geworden.*

*Ik heb bewust gekozen voor vrijwilligerswerk bij Altrecht, omdat de doelgroep mensen met een psychiatrische achtergrond mij volkomen onbekend was. Ik wilde mijn blik verruimen, andere ervaringen opdoen buiten de mij bekende wereld van goede gezondheid, een goede baan, hard werken. Mijn vrijwilligerswerk heeft mij dat zeker gebracht. Het levert mij andere invalshoeken op, en maakt dat ik veel beter kan relativeren. ‘Het is niet zo belangrijk Judt’, denk ik geregeld, ‘de wereld draait wel door.’ Ik haal misschien nog wel veel meer uit het vrijwilligerswerk dan de cliënten die ik les geef!”*

### **Altrecht**

Altrecht is een instelling voor geestelijke gezondheidszorg. Altrecht biedt behandeling aan mensen met psychische en psychiatrische klachten in de regio Midden Westelijk Utrecht. Altrecht heeft ruim 30 afdelingen en heeft jaarlijks ruim 33.000 mensen in behandeling. Er zijn rond de 2.800 medewerkers en ongeveer 200 vrijwilligers werkzaam. Vrijwilligers werken voornamelijk op de locaties in Utrecht, Den Dolder, Zeist, Nieuwegein en Woerden.

### **De positie van het vrijwilligerswerk in de organisatie**

Het coördinaat vrijwilligerswerk werkt voor alle afdelingen van Altrecht. De zorg voor mensen met een psychiatrische ziekte is zowel gericht op genezing als op het versterken van gezond functioneren en een zo volwaardig mogelijke deelname aan de samenleving. Mede met behulp van vrijwilligers laten we de cliënten weer kennismaken met de maatschappij, waardoor reïntegratie gerealiseerd kan worden.

### **De visie op vrijwilligerswerk**

Vrijwilligers zijn mensen die onbetaald en onverplicht, maar niet vrijblijvend, tijd willen geven aan een ander. Altrecht vraagt vooral van zijn vrijwilligers om door hun aanwezigheid cliënten in contact te brengen met de maatschappij buiten of binnen de instelling.

De kracht van vrijwilligers is dat zij, zonder dat zij zich bezighouden met een behandelplan of de behandeling, contact maken. Zij zijn daarmee een aanvulling op de geboden professionele zorg.

Vrijwilligerswerk is niet vrijblijvend, maar het is wel mogelijk dat een vrijwilliger af en toe andere prioriteiten stelt, bijvoorbeeld de zorg voor een ziek familielid. In dergelijke gevallen moet de vrijwilliger wel altijd duidelijk aan de betrokkenen laten weten dat hij/zij niet komt. Hetzelfde geldt voor het opnemen van vakanties of andere vormen van afwezigheid. Hiermee spiegelt de vrijwilliger tevens de normale maatschappelijke waarden en normen die wij in Nederland hanteren aan de cliënt.

### **Iedereen kan vrijwilliger zijn!**

Enthousiasme en inzet zijn het belangrijkste. Een opleiding of veel tijd zijn niet nodig. Wel is het belangrijk dat u gemaakte afspraken nakomt en gezond in het leven staat. Of u technisch, creatief of sociaal bent, man of vrouw, werkend of niet, een drukke agenda heeft of zeeën van tijd: u bent van harte welkom!

Elke vrijwilliger biedt onze cliënten een leuke afleiding door het ondernemen van voor hen gewone dingen. Voor mensen met psychische of psychiatrische klachten zijn die dingen juist heel bijzonder. Voor een aantal cliënten is elke dag een lege zondag. Een vrijwilliger geeft hen iets om zich op te verheugen, een positieve impuls.

### **Gewenste kwalificaties en eigenschappen:**

- 18 – 80 jaar (buiten deze marge kan niet i.v.m. verzekering)
- de Nederlandse taal voldoende beheersen, zodat communicatie mogelijk is
- over de juiste competenties voor de vacature beschikken
- stevig in de schoenen staan
- afstand kunnen bewaren
- grenzen kunnen stellen
- weinig verwachtingen hebben, blij kunnen zijn met kleine stapjes
- geheimhoudingsplicht

### **Twee soorten vacatures**

Er is een tweedeling gemaakt in de vrijwilligersvacatures:

- maatjescontact, een vorm van één-op-één contact
- ondersteuning bij groepsactiviteiten, waaraan meerdere cliënten deelnemen.

### **De maatjecontacten**

Voor veel cliënten is de vrijwilliger een van de weinige contacten die hij buiten de psychiatrie heeft. Daarmee levert de vrijwilliger een wezenlijke bijdrage aan het verbeteren van de kwaliteit van leven van de cliënt. De vrijwilliger kan de cliënt ondersteunen bij het uitbreiden van zijn sociale netwerk. Het gaat altijd om een contact van maximaal één jaar. Daar is binnen Altrecht voor gekozen, omdat de vraag, situatie en de mogelijkheden van de cliënt en vrijwilliger binnen dat jaar erg kunnen veranderen. Bovendien heeft Altrecht de visie dat het onverstandig is om een contact te amicaal te laten worden. Na een jaar zal de afdelingscoördinator een eindgesprek hebben, waarna er drie mogelijkheden zijn: het contact wordt beëindigd; het contact wordt gecontinueerd als dit door alle betrokkenen als de meest wenselijke voortgang wordt gezien; het contact gaat voort op vriendschappelijke basis, maar niet meer onder de coördinatie van Altrecht.

### **Maatjescontact: aandacht geven en gezellige dingen doen**

*Harma zet zich met heel haar hart al vele jaren in als vrijwilliger voor mensen die om wat voor reden dan ook in de problemen zijn geraakt, of door een handicap niet op een bevredigende manier kunnen deelnemen aan de samenleving. Zij is maatje van een oudere dame met wie zij wandelt, boodschappen doet of een spelletje en naar wie ze vooral goed luistert. "Maatjes kunnen steun en aandacht bieden, waarvoor het personeel geen tijd heeft, en vormen daarmee een welkome en belangrijke aanvulling op de zorg", zegt Harma. "Het is mijn passie om achter mensen te gaan staan, mijn 'vleugels' om iemand heen te slaan en uit te vinden wat die mens nodig heeft. Je praat met elkaar, je leert iemand kennen. Zo bouw je een vertrouwensband op en kun je veel voor iemand betekenen."*

### **De groepsactiviteiten**

Vele activiteiten zijn mogelijk, zo lang het maar geen betaald werk vervangt. Bijvoorbeeld computerbegeleider, taallessen geven, creatieve

activiteiten, sportactiviteiten, inloopvrijwilliger, ondersteuner bij kerkelijke activiteiten etc. In de praktijk gaat het meestal om groepsgroottes van drie à tien personen. Bij activiteiten is het juist wenselijk dat er geen eindigheid wordt betracht.

Deze contacten worden daarom niet per definitie na één jaar beëindigd. Het wordt juist als een voordeel gezien als vrijwilligers intensief ingewerkt zijn en de cliënten goed kennen en hen daardoor adequaat kunnen bijstaan.

### **“Kick om mensen verder te brengen”**

*Frans werkt al 13 jaar als vrijwilliger bij Altrecht. Hij helpt bij computerlessen aan cliënten en heeft in de loop der jaren al heel wat kennis over diverse programma's opgedaan. Ook organiseert hij eens per maand samen met de cliënten leuke en betaalbare uitstapjes. Voorts helpt hij twee maal per week bij de bereiding van de lunch. Een heel gevarieerd takenpakket dus, wat Frans 'met heel veel plezier' uitvoert.*

*“Het geeft me een kick om mensen verder te brengen en ik krijg er heel veel liefde voor terug. Daarvoor doe ik het. Mensen hoeven niks van mij, ik ben geen hulpverlener. Ik sluit aan bij wat de mensen zelf willen. Ik ben volledig afgekeurd, maar kan slecht stil zitten. Bij toeval kwam ik dertien jaar geleden in contact met Altrecht. Niet lang daarna ben ik in Woerden als vrijwilliger aan de slag gegaan en nooit meer weg gegaan. Het vrijwilligerswerk geeft me erg veel voldoening, zonder dat het me de druk oplevert die een betaalde baan zou doen. Ik zou het echt niet willen missen.”*

Voor actuele vacatures kunt u kijken op :  
[www.werkenbijaltrecht.nl/vacatures/vrijwilligers](http://www.werkenbijaltrecht.nl/vacatures/vrijwilligers)

### **U heeft belangstelling en dan?**

Als u zich aanmeldt voor een vacature of als u zich wilt oriënteren nodigt de coördinator vrijwilligerswerk u uit voor een kennismakingsgesprek. Daarin vertelt zij over de mogelijkheden bij Altrecht en polst ze of dit vrijwilligerswerk bij u, als potentiële vrijwilliger, past. U krijgt een informatiemap mee.

Vervolgens draagt ze u voor aan afdelingen waarvan zij denkt dat er een gerede kans is dat een goede match kan ontstaan. Uiteraard bepalen de afdelingen zelf of de aangeboden vrijwilliger past binnen hun aanvraag/setting. Tijdens een matchgesprek stelt de

afdelingscoördinator u vervolgens voor aan de afdeling waar u komt te werken of aan de cliënt met zijn contactpersoon. Bij een wederzijds akkoord gaat u volgens afspraak aan het werk. In deze periode kunnen alle betrokkenen ervaren of u past op deze werkplek.

De afdelingscoördinator verzorgt het opmaken van het contract. De coördinator verstuurt het contract met bijbehorende papieren aan alle betrokkenen. Als de vrijwilliger zo'n vier à zes keer de vrijwilligerstaak heeft gedaan voert de afdelingscoördinator een evaluatiegesprek met alle betrokkenen. Dit is voor alle partijen het eigenlijke beslismoment om het werk al dan niet voort te zetten. Tevens kunnen er op dat moment aanpassingen worden gedaan om de werksituatie te optimaliseren. De afdelingscoördinator vult dan het evaluatieformulier in. De periode tot aan het evaluatiegesprek kunt u dus eigenlijk zien als een proeftijd.

Na één jaar heeft iedere vrijwilliger recht op een jaargesprek met de afdelingscoördinator. Dit moment geeft mogelijkheden voor alle partijen om het werk weer eens te belichten. Indien nodig kunnen er aanpassingen worden vastgesteld.

Als het werk of het functioneren van de vrijwilliger en/of de betrokken personeelsleden aanleiding geeft voor een gesprek is het altijd mogelijk een extra gesprek aan te vragen bij de afdelingscoördinator.

### ***Twee regels voor vrijwilliger en cliënt***

Vanuit het vrijwilligerswerk zijn er twee regels waaraan vrijwilliger en cliënt zich moeten houden.

Ten eerste mogen tijdens de contacturen geen alcohol of drugs gebruikt worden. Ten tweede mag men niet bij elkaar thuis komen (voor de cliënt betekent dit meestal de slaapkamer op de unit). Men dient zoveel mogelijk in algemene ruimtes te verblijven.

Beide regels zorgen ervoor dat de veiligheid van de vrijwilliger zo goed mogelijk gegarandeerd is.

**Naast een interessante en verrassende werkomgeving bieden wij:**

- reis- en onkostenvergoeding
- WA- en ongevallenverzekering
- op verzoek een getuigschrift
- een eindejaarsgeschenk
- deelname aan activiteiten die voor medewerkers van de afdeling worden georganiseerd
- een uitnodiging voor het Altrecht-feest voor medewerkers.

- een gratis lidmaatschap van de personeelsvereniging Trechter
  - gerichte scholing voor groepen vrijwilligers (uitwisseling van maatjeservaringen, achtergrondinformatie over ziektebeelden, deelname aan een training verbale agressie, vrijwilligersbijeenkomsten, uitnodigingen voor lezingen die derden verzorgen etc.)
  - enkele malen per jaar een nieuwsbrief
- Alleen vrijwilligers die zijn ingeschreven bij de coördinator vrijwilligerswerk kunnen profiteren van deze extra's.

### ***Hoe word je vrijwilliger?***

Neem voor informatie over vrijwilligerswerk bij Altrecht contact op met de coördinator vrijwilligerswerk

Lange Nieuwstraat 119

3512 PG Utrecht

Tel: 06-30875016/030-2308736

E-mail: [vrijwilligerswerk@altrecht.nl](mailto:vrijwilligerswerk@altrecht.nl)

[www.altrecht.nl](http://www.altrecht.nl)

## **Colofon**

Tekst: Carina van Welzenis

Productie: Ina Veenstra

Opmaak en druk: Bergdrukkerij Amersfoort

