



HAAL MEER UIT JE PROJECT!

////////// HANDREIKING VOOR GROEPENBEGELEIDERS //////////

Van hulp bieden naar samen doen

Present slaat een brug tussen mensen die willen helpen en mensen die hiermee geholpen kunnen worden. Dat mensen elkaar helpen is prachtig en waardevol. Tegelijk is helpen ook breekbaar omdat het mensen (vaak onbedoeld) in een afhankelijke en minderwaardige positie kan plaatsen. Daarom zijn behalve 'omzien naar elkaar' ook gelijkwaardigheid, respect en wederkerigheid de waarden waarop Present haar handelen baseert.*

Maar hoe zorg je ervoor dat waarden als gelijkwaardigheid, respect en wederkerigheid tot uiting komen binnen een project? Het helpt om in de voorbereiding de focus te verplaatsen van 'hulp bieden aan de hulpontvanger' naar 'samen doen met de hulpontvanger'. Als groepenbegeleider kun je hier een grote rol in spelen. In deze handreiking geven we een aantal handige tips om 'samen doen' te bevorderen.

Deze tips zijn het resultaat van de kenniskring gelijkwaardigheid en wederkerigheid die in 2016 en 2017 bijeen is gekomen. Zes stichtingen hebben ervaringen uitgewisseld op dit thema en hun waardevolle lessen zijn in deze handreiking gebundeld.

Waarom aandacht voor samen doen?

Vrijwilligers die zich inzetten via Present willen graag mensen helpen. Bewoners die deze hulp ontvangen zijn hier vaak heel blij mee. Tegelijkertijd kan het ook lastig zijn om hulp te ontvangen. En in hun enthousiasme kunnen vrijwilligers de bewoner onbedoeld buitenspel zetten: 'wij regelen het wel voor je!'. Mensen zitten echter liever niet in de positie van enkel ontvanger, zo blijkt uit diverse onderzoeken. Als de hulpontvanger niets 'terug' kan doen, kan deze de hulp als uitputtend en belastend ervaren.

Als hulpontvangers ervaren dat ze nodig zijn tijdens het project en dat hun inbreng wordt gewaardeerd, is het effect vaak nog veel groter dan alleen de opgeknapte woonkamer of het schoon-gemaakte huis. Het gevoel van onmacht wordt doorbroken en mensen ervaren dat zij zelf ook iets kunnen veranderen in hun situatie. Zo wordt hun eigen kracht versterkt en krijgen ze zelf regie over hun leven. Wat een impact kan een vrijwilligersgroep dan hebben!

Er ontstaat ruimte voor samen doen als er sprake is van gelijkwaardigheid tussen de vrijwilligers en de hulpontvanger, en beide partijen open staan om te geven en te ontvangen. Dan is er sprake van een echte ontmoeting. Als groepenbegeleider kun je hier veel in betekenen.

* Strategisch plan Present Nederland 2018-2021



Hoe kun je dat bereiken?

TIPS VOOR DE VOORBEREIDING:

- 1 Bespreek vooraf in welke vorm de hulpontvanger kan bijdragen aan het project.**

Als de hulpontvanger bijvoorbeeld aangeeft koffie te kunnen zetten of mee te kunnen helpen met opruimen dan kun je dit meegeven aan de vrijwilligers. Kijk vooral naar wat wél kan, ook al is het maar iets kleins. Hulpverleners zijn niet altijd gewend om op deze manier te denken maar laat je hier niet te veel door weerhouden. Probeer de vraag altijd aan de hulpontvanger zelf te stellen.
- 2 Communiceer voor de projectdag aan de groep wat de hulpontvanger zelf kan/wil bijdragen.**

Dit maakt de drempel voor vrijwilligers minder hoog om hem of haar te betrekken.
- 3 Daag de groep vrijwilligers uit om na te denken over wat zij zelf gaan ontvangen.**

Maak hen er van bewust dat de hulpontvanger zijn of haar huis open stelt voor een groep onbekende vrijwilligers, een moedige stap.
- 4 Neem tijd voor het projectbezoek vooraf en neem iemand van de vrijwilligersgroep mee.**

Hier wordt al contact gelegd, een belangrijke basis voor een goede ontmoeting op de projectdag zelf.
- 5 Maak vrijwilligers ervan bewust dat ze niet aan de slag gaan VOOR, maar MET de hulpontvanger.**

Stimuleer ze om de hulpontvanger te betrekken bij het werk dat ze gaan doen.

TIJDENS DE PROJECTDAG:

- 1 Gebruik naamstickers zodat je elkaar persoonlijk kunt aanspreken.**

Dit verlaagt de drempel om iets aan elkaar te vragen.
- 2 Neem aan het begin van het project de tijd voor een voorstelronde.**

Nodig de bewoner uit om iets over zichzelf te vertellen en vraag ook de vrijwilligers om zich voor te stellen. Wees creatief: vraag mensen om iets te vertellen over een interesse of hobby. Dan heb je sneller raakvlakken waar je vervolgens met elkaar over kunt praten.
- 3 Stimuleer de groep om open te staan voor een tegenaanbod.**

Heeft de hulpontvanger iets lekkers gebakken of wil hij of zij iets meegeven? Sla dit niet af.
- 4 Bij de afronding: bespreek het resultaat met de vrijwilligers en de hulpontvanger.**

Waardering is ook een vorm van 'iets terug doen'! Bedank de hulpontvanger dat deze zijn huis heeft opengesteld voor de groep vrijwilligers. Sommige stichtingen sturen na afloop een bedankkaartje met de namen van de vrijwilligers erop.
- 5 Maar misschien wel de belangrijkste tip: Dwing wederkerigheid niet af.**

Laat de hulpontvanger in zijn/haar waarde.

Zes tips om mee te nemen in de communicatie naar de vrijwilligersgroep

- 1 GEEF DE ONTVANGER DE REGIE**

'Wat kunnen we voor je doen?'
- 2 EIGENAARSCHAP VAN ONTVANGER**

Het is niet jouw huis... dus respecteer hoe het is en verander alleen wat er is afgesproken.
- 3 MEER DOOR MINDER**

Wat communiceer je als je gaandeweg oppert nog meer werk te willen verzetten? Neem tijd voor koffie en ontmoeting.
- 4 JE DOET HET ALLEEN SAMEN**

Betrek de ontvanger waar het kan, zodat jullie echt samen het resultaat hebben bereikt.
- 5 REGISSEER NIET ALLES**

Ga je de plantjes voor de tuin zelf halen of ga je samen met de bewoner op pad om ze aan te schaffen?
- 6 DURF TE ONTVANGEN**

Weiger niet als je eten, spullen of zelfs geld aangeboden krijgt.