

“Als er één ding is wat mensen gelukkig maakt, dan is dat andere mensen gelukkiger maken”

Ik ben er voor je

humanitas

Kun jij iemand helpen om uit het sociale isolement te komen? Dan ben jij onze vrijwilliger voor 1 of 2 uur per week. Stuur een mailtje naar noordlimburg@humanitas.nl of bel Gonny Schmets: 06 - 838 11 591

Samen een stukje wandelen of een kopje koffie drinken. Voor veel mensen is dit een dagelijkse activiteit die je uitvoert zonder erbij na te denken. Helaas is dit voor een groep mensen een hele grote stap en wens...

Humanitas Noord-Limburg heeft een **maatjes project GGZ**. Onze **doelgroep** zijn mensen die in behandeling zijn voor psychische problemen of die hiermee te maken hebben gehad in het verleden. Veel van hen hebben een beperkte vriendenkring en leven geïsoleerd. Psychische of psychiatrische problemen kunnen namelijk onzeker maken in de omgang met anderen of leveren angsten op. De buitenwereld vindt deze mensen vreemd en het gevolg is dat ze vaak gemeden worden. Dat betekent dat de deelnemers in het algemeen naast de professionele hulp, weinig andere contacten hebben maar net als ieder mens hier wel behoefte aan hebben.

Vrijwilligers

Bij “Maatjes GGZ” zijn vrijwilligers betrokken die zich graag willen inzetten voor deze doelgroep.

Ze willen specifiek voor deze mensen iets betekenen, soms omdat ze zelf ervaring hebben met psychische problemen in het verleden en weten wat de positieve invloed is van een maatje. Anderen willen als gepensioneerden tijd geven of hebben anderszins ruimte in hun leven. Een zeer diverse groep qua leeftijd en motivatie. De vrijwilligers krijgen allen scholing en begeleiding om voldoende voorbereid te zijn op de praktijk.

Coördinator

Als een deelnemer zich aanmeldt gaat de coördinator op bezoek voor een kennismaking. Dit is belangrijk om de verwachtingen helder te krijgen en om een goede koppeling tot stand te kunnen brengen. Een goede match tussen deelnemer en vrijwilliger is namelijk essentieel. Na de koppeling blijft de coördinator contact

houden. De coördinator organiseert ook scholing en intervisie voor de vrijwilligers en brengt ze met elkaar in contact, zodat ze ervaringen kunnen uitwisselen.

Samen op pad

De vrijwilligers gaan gemiddeld eens per week of per twee weken bij een deelnemer op bezoek. Hierbij is praten en elkaar leren kennen erg belangrijk. Samen met de deelnemer gaat het maatje dingen ondernemen bv wandelen, ergens koffie drinken, winkelen, een spelletje, of wat creatiefs. Het maatje luistert, geeft aandacht, vriendschap en steun. Alles is erop gericht om het plezier en zelfvertrouwen (terug) te geven dat nodig is om weer eigen contacten op te bouwen. **Geef je nu op als vrijwilliger en bezorg jezelf een goed gevoel!**

“Mijn deelnemer heeft in het verleden verschillende psychoses gehad. Hij heeft weinig hobby's en geen activiteiten. Ik kom elke week bij hem op bezoek en we doen samen een spelletje. Het is ontzettend waardevol dat ik dit voor hem kan doen!” (vrijwilliger Pieter)

“Mijn deelnemster heeft autisme en vindt het moeilijk om sociale contacten aan te gaan. Ze is creatief en zou graag aan een workshop willen deelnemen. Na de workshop zijn we koffie gaan drinken en mijn maatje glunderde helemaal. Ze heeft hierdoor meer vertrouwen in zichzelf gekregen en durft nu meer stappen te zetten. Ik ben zo ontzettend trots op haar!” (vrijwilligster Marian)



@humanitasnoordlimburg

Kijk op www.humanitasnoordlimburg.nl voor alle vacatures

#Humanitas Noord-Limburg

