Vrijwilligers in de zorg zijn hard nodig!

Ben jij geschikt?

Ben jij geschikt als zorgvrijwilliger?

Morgen is het 7 december, de dag van de vrijwilliger. 420.000 mensen werken als vrijwilliger in de zorg; we hebben er nog meer nodig. Als zorgvrijwilliger kun je actief zijn in gezinnen, bij jongeren met een handicap, bij ouderen met dementie, mensen die psychisch kwetsbaar zijn, mensen die eenzaam zijn, mensen die langdurig ziek zijn of een chronische ziekte hebben of een beperking, of mensen die gewoon wat hulp, extra zorg of een beetje steun nodig hebben. Als vrijwilliger in de zorg kun je zelf aangeven wat voor soort activiteiten je wilt ondernemen of welke hulp je kunt bieden. Het tijdstip, hoe vaak en hoe lang je vrijwilligerswerk kunt geven, bepaal je zelf. **Ben jij geschikt als zorgvrijwilliger? Check de zeven drijfveren:**

1 *Leuk*
Ik doe graag dingen samen

Ik vind het leuk om anderen te helpen, samen plezier te hebben en gezamenlijke interesses te delen.
Bijvoorbeeld samen naar de film gaan of boodschappen doen.

2 *Zinvol*
Ik wil er voor iemand zijn

Ik vind het fijn om voor een ander te zorgen en om nodig te zijn. Mensen steunen geeft mij een goed gevoel; dat ik zinvol bezig ben.

3 *Actief*
Ik ben een doener

Ik ben graag actief bezig. Voor mezelf, maar ook voor een ander. Ik doe werkervaring op en vergroot mijn kans op werk (goed voor mijn CV), of ik verdien studiepunten én ik help er iemand mee.

4 *Sociaal*
Ik ben een mensenmens

Nieuwe mensen ontmoeten vind ik fijn. Ik wil ergens bijhoren. Door anderen tijdelijk te helpen ben ik onder de mensen.

5 *Verschillend*
Ik heb respect voor mensen die anders zijn

Ik vind het boeiend om in aanraking te komen met mensen, die ik normaal gesproken niet veel tegenkom: jong of oud, wel of niet gehandicapt, ziek of gezond, psychisch stabiel of minder stabiel. Mensen die het materieel goed hebben of die juist in een achterstandssituatie verkeren.

6 *Ondernemend*
Ik ben betrokken

Ik ben betrokken bij mijn medemens en de wereld om mij heen. Ik wil iets terugdoen voor de samenleving en help anderen graag om (weer) dingen te doen en naar buiten te gaan.

7 *Lerend*
Ik wil mezelf ontwikkelen

Naast het helpen van een ander, benut ik ook mijn kwaliteiten en vergroot ik mijn eigen mogelijkheden. Ik ontvang scholing en ik groei door nieuwe ervaringen.

Meer informatie? Ben je geschikt?

Herken jij jezelf hierin, wil je meer informatie of jezelf aanmelden als vrijwilliger? Kijk dan op **www.schitterendemensen.nl** of op **www.mezzo.nl/vrijwilligerszorg**

"Ik hoef er alleen maar te zijn voor de ander".

"Het vrijwilligerswerk heeft me zelfvertrouwen gegeven".

mezzo.nl/vrijwilligerszorg

Feiten over vrijwilligerszorg in Nederland

- In Nederland zijn 420.000 vrijwilligers actief in de zorg. 25.000 mensen zijn vrijwilliger voor Vrijwillige Thuishulp, Buddyzorg, Vriendendienst of Georganiseerde Burenhulp;
- Zij helpen naar schatting 34.500 hulpbehoevenden en mantelzorgers.

mezzo
Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg

Vrijwilligers in de zorg zijn hard nodig!