

**Leerwijzer Begeleiden bij activiteiten**

**PEP (Praktijk Ervarings Plaats)**



**Hoofdstuk 1 Begeleiden bij activiteiten**

Vanaf periode 3, ga je personen die (nog) niet in aanmerking komen voor professionele zorg, maar wel geholpen zijn met wat extra ondersteuning, begeleiden bij activiteiten. Het is de bedoeling dat je voor een wat langere tijd een relatie aangaat en betekenisvol bent, zodat de zelfredzaamheid en het welbevinden worden vergroot. Zo draag jij je steentje bij aan de ‘’participatiesamenleving’’, waarin we van elkaar verwachten zoveel mogelijk zelf of met steun van mensen in de directe omgeving ons leven vorm te geven, voordat professionals dit gaan overnemen.

**Doelstellingen en betekenis van het vrijwilligerswerk**

Met vrijwilligerswerk wordt bedoeld dat je je belangeloos inspant in de samenleving, voor een ander. Vrijwilligerswerk is bedoeld om je aan het begin van de opleiding kennis te laten maken met een aantal algemene aspecten uit je toekomstige beroepspraktijk. Hiervoor word je een dagdeel uit geroosterd op school.

Welke betekenis heeft vrijwilligerswerk voor jou:

* Je maakt eerder kennis met een vorm van zorg- en*I*of dienstverlenende beroepspraktijk.
* Je leert de leef- en belevingswereld van mensen met een hulpvraag kennen.
* Je ontdekt wat er komt kijken bij het aangaan en onderhouden van een min of meer professionele relatie.
* Je leert om te gaan met mensen die hulp nodig hebben en in te gaan op de hulpvraag.
* Je ontwikkelt alvast sociale en communicatieve vaardigheden.
* Je ontdekt je eigen sterke en minder sterke kanten binnen een praktijksituatie.

Zo leg je een belangrijke basis voor een goede beroepshouding als verzorgende/verpleegkundige, waar je bij de eerste stage veel aan kunt hebben.

 **Organisatie van het vrijwilligerswerk**

In periode 3 en 4 is een dagdeel per week ingeroosterd voor het vrijwilligerswerk. De vrijwilligersactiviteiten kan je uitvoeren tijdens het ingeroosterde dagdeel, maar je mag dit ook op een ander vrij dagdeel inplannen, mits het niet ten koste van de opleiding gaat. In totaal moet je **60 uur** ondersteuning bieden aan één of meerdere personen.

In periode 3 en 4 kom je volgens een rooster, op dat dagdeel, 1 keer per 14 dagen op school. Dan wordt de voortgang besproken.

Je kunt alleen of in een tweetal vrijwilligerswerk gaan doen bij een persoon of een groepje personen. Dit kan je buurvrouw zijn, een oudere die je hebt leren kennen via Levensles of een groepje bewoners van een zorginstelling waar je bekend mee bent. Je kunt bijvoorbeeld met bewoners van een zorginstelling gaan wandelen of lunchen, de ramen lappen van een hulpbehoevende buurvrouw of de wekelijkse boodschappen gaan doen voor/met een oudere of gehandicapte.

Je kunt ook een ‘’match’’ zoeken via vrijwilligersorganisaties, zoals Humanitas, binnen zorginstellingen of binnen buurt- of wijkcentra. Een opkomende manier om ‘’vraag en aanbod’’ met elkaar in contact te brengen, is via websites, bijvoorbeeld [www.vrijwilligersgroningen.nl](http://www.vrijwilligersgroningen.nl)., [www.vrijwilligerswerkoldambt.nl/](http://www.vrijwilligerswerkoldambt.nl/) of [www.vrijwilligersveendam.nl/](http://www.vrijwilligersveendam.nl/) In hoofdstuk 2 worden nog meer tips gegeven om vrijwilligerswerk te vinden.

Als je een match hebt gevonden, ga je afspraken maken met de persoon/personen die je hulp gaat bieden bij activiteiten. De gemaakte afspraken noteer je in **bijlage 2** *Individueel afsprakenformulier begeleiden bij activiteiten*. Het afsprakenformulier stop je als bewijs in je portfolio.

Tijdens het begeleiden bij activiteiten ga je bijhouden wat je hebt gedaan. Hiervoor kun je opnieuw het logboek in **bijlage 1** gebruiken. Het ingevulde logboek stop je ook weer in portfolio.

****

**Hoofdstuk 2 Aan de slag met begeleiden bij activiteiten**

**Stap 1. Zoek uit waar je interesse ligt**

Op internet zijn er veel mogelijke adressen, waar je informatie kunt krijgen over vrijwilligerswerk en overzichten kunt vinden met beschikbare vacatures. Kijk bijvoorbeeld eens op de website [www.vrijwilligersgroningen.nl](http://www.vrijwilligersgroningen.nl), [www.vrijwilligerswerkoldambt.nl](http://www.vrijwilligerswerkoldambt.nl) of [www.vrijwilligersveendam.nl/](http://www.vrijwilligersveendam.nl/)

Je kunt ook informeren bij organisaties in je eigen omgeving, zoals het welzijnswerk in je woonplaats, een wijkcentrum of buurthuis of een zorginstelling waar je bekend bent.

Denk vooral ook aan je eigen netwerk. Kunnen je opa en oma misschien wat hulp gebruiken of bijvoorbeeld een buurman of buurvrouw? Of de ouderen die je hebt leren kennen tijdens het project Levensles?

**Denk bij het zoeken naar een vrijwillige activiteit aan:**

* Welke doelgroep spreekt jou aan?
* Wat zou je graag willen leren tijdens jouw vrijwilligerswerk?
* Welke organisaties *I* instellingen die vrijwilligers vragen hebben jouw voorkeur? Waarom?
* Hoe zorg je ervoor dat je de juiste persoon benadert op jouw mogelijke toekomstige vrijwilligerswerkplaats?
* Stel dat je wordt uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek of een oriënterend gesprek, wat vind je dan belangrijk om te vertellen en uit te leggen? Welke vragen stel je? Waar let je op tijdens een eerste kennismakingsgesprek?

**Stap 2. Bijhouden van je logboek**

Tijdens het uitvoeren van het vrijwilligerswerk doe je allerlei leerzame, leuke en (mogelijk) minder leuke ervaringen op. Om voor jezelf en je SLB’er je ontwikkeling en leerervaringen inzichtelijk te maken, houd je een logboek bij (**bijlage 1**). Het doel van het bijhouden is dat je leert reflecteren op je eigen ervaringen en handelen. Onderstaande **logboekvragen** kunnen je hierbij helpen.

1. Wat heb je gedaan?
2. Hoe ging het?
3. Wat vind je leuk en wat vind je minder leuk of vervelend?
4. Wat heb je gedaan of ben je tegengekomen wat je op school ook geleerd hebt?

*Voorbeeld 1: Ik heb vandaag boodschappen gedaan voor een mevrouw met MS. Dit ziektebeeld hebben we behandeld in een hoorcollege.*

*Voorbeeld 2: Feedback is op school behandeld. Dit heb ik vandaag toegepast bij een man die veel rookt. Ik heb eerst verteld dat ik erge last had van de rook i.v.m. mijn astma en toen gevraagd of hij in mijn nabijheid niet wou roken. Hij zou er rekening mee houden.*

1. Wat waren jouw sterke punten?
2. Waar wil je de volgende keer op letten *I* aandacht aan besteden / anders doen?
3. Welke hulp / advies heb je advies hier bij nodig? Wie kun je dat vragen?

**Stap 3. De evaluatie / reflectie van jouw vrijwilligerswerk**

Als je enkele weken bezig bent geweest als vrijwilliger, dan krijg je wel een idee wat goed en minder goed gaat. Om daar beter achter te komen, voer je eerst een **evaluatiegesprek** met de hulpontvanger (**bijlage 4**). Lees je logboek nog eens goed door en denk na over je ervaringen als vrijwilliger. Voer zo mogelijk een gesprek met je begeleider en/of je medestudent. Beantwoord dan de volgende **evaluatievragen**

1. Welke activiteiten heb je gedaan? Waar heb je het meeste van geleerd? Wat heeft het vrijwilligerswerk je opgeleverd?
2. Ben je de afspraken die je destijds hebt gemaakt, nagekomen?

Zo ja, hoe kwam het dat je je eraan hebt gehouden?

Zo nee, waarom niet? Hoe kun je dit eventueel veranderen?

1. Heb je je actief ingezet? Was je er altijd en op tijd, deed je de afgesproken activiteiten en nam je initiatief?
2. Hoe ben ga jij omgegaan met onderstaande aspecten van de beroepshouding van de verzorgende/verpleegkundige:
	1. Contacten leggen
	2. Gesprekken voeren
	3. Omgaan met emoties
	4. Luisteren / observeren
	5. Het tonen van respect
	6. Samenwerken met hulpvrager/ mantelzorger/ collega’s.
3. Heb je zelf een idee wat je sterke punten zijn en wat je verbeterpunten zijn?

Hoe komt het dat iets een sterk punt is of juist een verbeterpunt is?

Wat kun je zelf veranderen als iets een verbeterpunt is?

Wat is de mening van de persoon die jou heeft begeleid hierover?

Heeft de persoon die je hebt begeleid nog andere feedback aangedragen? Wat kun je hiermee doen?

Maak hiervan een **evaluatieverslag (bijlage 5)**. Voeg je verslag samen met het ingevulde **evaluatieformulier door de hulpontvanger** toe aan als bewijs.

Bijlagen

**Bijlage 1. Logboek Begeleiden bij activiteiten**

**Bijlage 2. Gedragsregels Begeleiden bij activiteiten**

**Bijlage 3. Individueel afsprakenformulier Begeleiden bij activiteiten**

**Bijlage 4. Evaluatieformulier Begeleiden bij activiteiten**

**Bijlage 1. Logboek Begeleiden bij activiteiten**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **WANNEER**Week/Datum/ Tijdsinvestering | **WIE**Taakverdeling | **WAT**Activiteiten/taken | **WELKE WIJZE**Hoe en waarmee |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Bijlage 2. Gedragsregels Begeleiden bij activiteiten**

* Kom op tijd, want er wordt op je gerekend! Houd je dus aan de werktijden zoals afgesproken op je individuele afsprakenformulier.
* In geval van verhindering of ziekte dit graag tijdig doorgeven.
* Bejegening: altijd formeel en beleefd blijven, aanspreken met u en meneer/mevrouw.
* Over zaken die de privacy raken ben je geheimhouding

schuldig aan iedereen die niet met de zorg- en dienstverlening te maken heeft.

* Er mogen geen geld of cadeaus aangenomen worden.
* Mobiele telefoon alleen in de pauze gebruiken.
* Speciale werkkleding is in principe niet nodig. Wel verwachten we dat je er schoon en verzorgd uitziet en dat je kleding het lichaam ruim en voldoende bedekt.
* Houd je aan de gemaakte afspraken. Je bent verantwoordelijk voor je eigen handelen.

**Bijlage 3. Individueel afsprakenformulier Begeleiden bij activiteiten**

Afsprakenformulier tussen student en de persoon die wordt begeleid (ontvanger).

Na het invullen en de ondertekening bewaart de student deze afsprakenlijst in zijn portfolio en krijgt de ontvanger van de begeleiding een kopie. Door dit formulier te ondertekenen conformeren de deelnemers zich aan de gemaakte afspraken.

Naam ontvanger :

Adres :

Telefoonnummer :

Naam student :

Telefoonnummer :

Mailadres :

Periode vrijwilligerswerk van : t/m

Werktijden :

Activiteiten (wat ga je doen) :

Absentie en wijzigingen in afspraken worden vroegtijdig aan ondertekenaars doorgegeven.

Handtekening ontvanger :

Handtekening student Campus:

**Bijlage 4. Evaluatieformulier Begeleiden bij activiteiten**

Naam ontvanger:

Naam student:

Datum:

Wat is uw indruk van de student? Noem de sterke punten en verbeterpunten m.b.t.:

a. Afspraken maken en nakomen?

b. Aanwezigheid?

c. Actieve houding / inzet / initiatief?

d. Sociale en communicatieve vaardigheden (contact leggen, gesprekken voeren, luisteren/observeren, respect tonen)?

e. Samenwerken met hulpvrager / mantelzorger / anderen?

Overige opmerkingen en/of tips m.b.t. de student en zijn/haar functioneren:

Handtekening ontvanger:

**Bijlage 5. Persoonlijk evaluatieformulier Begeleiden bij activiteiten**

Naam student:

Datum:

1. Welke activiteiten heb je gedaan? Waar heb je het meeste van geleerd? Wat heeft het vrijwilligerswerk je opgeleverd?
2. Ben je de afspraken die je destijds hebt gemaakt, nagekomen?

Zo ja, hoe kwam het dat je je eraan hebt gehouden?

Zo nee, waarom niet? Hoe kun je dit eventueel veranderen?

1. Heb je je actief ingezet? Was je er altijd en op tijd, deed je de afgesproken activiteiten en nam je initiatief?
2. Hoe ben ga jij omgegaan met onderstaande aspecten van de beroepshouding van de verzorgende/verpleegkundige:
	1. Contacten leggen
	2. Gesprekken voeren
	3. Omgaan met emoties
	4. Luisteren / observeren
	5. Het tonen van respect
	6. Samenwerken met hulpvrager/ mantelzorger/ collega’s.
3. Heb je zelf een idee wat je sterke punten zijn en wat je verbeterpunten zijn?

Hoe komt het dat iets een sterk punt is of juist een verbeterpunt is?

Wat kun je zelf veranderen als iets een verbeterpunt is?

Wat is de mening van de persoon die jou heeft begeleid hierover?

Heeft de persoon die je hebt begeleid nog andere feedback aangedragen? Wat kun je hiermee doen?