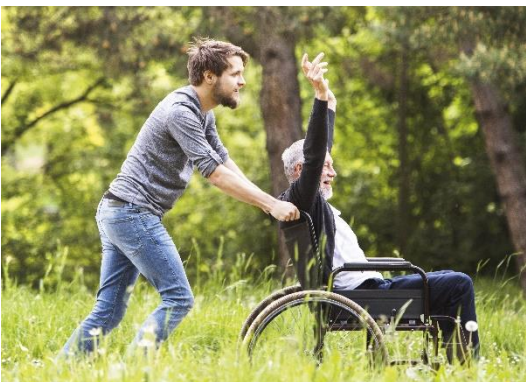


Informatie

|||| VOOR VRIJWILLIGERS



Deze informatiemap is ontwikkeld door en product van Manteling. Openbaar maken of verveelvoudigen van (onderdelen van) dit document mag uitsluitend na voorafgaande schriftelijke toestemming van Manteling én onder vermelding van Manteling als bron.



||| INHOUDSOPGAVE

Inleiding	5
Doelstelling van Manteling.....	5
Wat doet Manteling?.....	6
Hulpvragen	7
Wat doen vrijwilligers?	9
Wat verwachten we van een vrijwilliger?	10
Begeleiding van vrijwilligers.....	11
Wat doet Manteling nog meer?	12
Praktische zaken	14
Tot slot	15
Contactgegevens.....	16

||| INLEIDING

Je ontvangt deze informatiemap omdat je belangstelling hebt voor het vrijwilligerswerk bij Manteling. Met deze informatie willen wij je een goed beeld geven van Manteling en van het vrijwilligerswerk dat wij je kunnen bieden.

Het aantal hulpvragers neemt al jaren sterk toe en daarom hebben we veel vrijwilligers nodig. In deze brochure kun je lezen wat Manteling doet voor hulpvragers en mantelzorgers en welke rol vrijwilligers daarbij spelen.

Wij hopen dat je door het lezen van deze informatie enthousiast wordt voor het vrijwilligerswerk van Manteling.

Deze informatie is niet volledig. In een kennismakingsgesprek kunnen wij je nog meer vertellen en al je vragen beantwoorden.

||| DOELSTELLING VAN MANTELING

Ondersteuning bieden aan mantelzorgers

Vrijwillige inzet bij hulpvragers thuis

Vrijwillige inzet bij mensen in de laatste levensfase: thuis en in het hospice

Sociaal netwerk en zelfredzaamheid van mensen versterken

||| WAT DOET MANTELING?

Manteling biedt hulp van mens tot mens door het organiseren van vriendschappelijk contact tussen vrijwilligers en hulpvragers.

Vrijwilligers geven praktische, incidentele hulp, gaan op vriendschappelijk huisbezoek bij mensen met een ziekte of beperking of bij mensen die eenzaam zijn, en bieden zorg en aandacht aan mensen in de laatste levensfase, thuis of in het Sint Jans Hospice de Casembroot in Middelburg of in Hospice Ter Reede in Vlissingen.

Verder biedt Manteling ondersteuning aan mantelzorgers door onder meer het geven van informatie en advies, het bieden van een luisterend oor en door het organiseren van cursussen en bijeenkomsten. Ook is er aandacht voor jonge en werkende mantelzorgers.



||| HULPVRAGEN

Mensen die zich bij Manteling aanmelden voor een vrijwilliger hebben behoefte aan gezelligheid, aan praktische hulp of ondersteuning, aan een luisterend oor of aan een steuntje in de rug. Of gewoon aan iemand die er voor ze is. Je kunt dan denken aan:

- iemand om gezellig een kopje koffie mee te drinken, te zwemmen, te (rolstoel)wandelen, te (tandem)fietsen of naar de markt te gaan,
- iemand van wie de mantelzorger af en toe even tijd voor zichzelf nodig heeft,
- mensen in de laatste levensfase in het hospice of iemand die graag thuis wil kunnen blijven tot het einde (VPTZ, Vrijwillige Palliatieve Zorg),
- jonge mantelzorgers of jonge hulpvragers die een steuntje in de rug nodig hebben (Maatje voor Jou!),
- iemand die behoefte heeft aan een boodschapje of begeleiding naar een doktersafpraak (B&B),
- iemand die wat hulp en ondersteuning nodig heeft om het eigen netwerk uit te breiden (Netwerkcoaching).

Soms worden onze hulpvragers beperkt door een aandoening of ziekte waardoor zij het lastig vinden om volop deel te nemen aan onze samenleving. En soms komen mensen met een klein netwerk in een isolement terecht waardoor zij zich eenzaam voelen. Zij ervaren een gemis aan contacten. Dat geldt soms ook voor mantelzorgers die dikwijls worden opgeslokt door de zorg voor een dierbare. Al deze mensen hebben baat bij het regelmatige bezoek van een vrijwilliger. Voor de meeste hulpvragers geldt dat ze zelfstandig wonen, eventueel met begeleiding.



Je kunt als vrijwilliger dus kiezen om te worden ingezet bij mensen met uiteenlopende hulpvragen. Of bij Maatje voor Jou!, Begeleiding & Boodschappen, Netwerkcoaching, Koffietijd of VPTZ (Vrijwillige Palliatieve Zorg). Deze worden hieronder beschreven.

Maatje voor Jou!

Als vrijwilliger bezoek je een jonge hulpvrager of een jonge mantelzorger (in de leeftijd van 8 tot 18 jaar) die een steuntje in de rug kan gebruiken. Jonge mantelzorgers zijn jongeren die zorgen voor of zorgen hebben over een vader, moeder, broertje of zusje die ernstig ziek is, een beperking heeft, verslaafd is of soms erg in de war is. Als vrijwillig maatje bied je afleiding door regelmatig samen leuke dingen te doen en bied je een steuntje in de rug als dat nodig is.

Begeleiding en Boodschappendienst (B&B)

Als vrijwilliger van deze doelgroep begeleid je iemand naar een arts of ziekenhuis of doe je boodschappes op respectievelijk incidentele of structurele basis.

Netwerk coaching

Als vrijwillige netwerkcoach word je opgeleid om mensen te helpen om het eigen netwerk te verstevigen of een nieuw netwerk op te bouwen. Dit doe je door middel van begeleidingsgesprekken. In een traject van ongeveer tien gesprekken begeleid je de hulpvrager in het nemen van de nodige stappen. Een traject duurt ongeveer zes tot negen maanden.

Koffietijd

Als vrijwilliger van de groepsactiviteit 'Koffietijd' begeleid je een klein groepje mensen die elkaar om de week ontmoeten bij jou thuis. De huiselijke sfeer draagt bij aan het betekenisvol contact en het delen van verhalen.

Mensen in de laatste levensfase (Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg, VPTZ).

Als vrijwilliger VPTZ bied je hulp aan mensen in de laatste fase van hun leven. Veel mensen willen graag thuis, in hun eigen vertrouwde omgeving, overlijden. Ook wanneer er professionele ondersteuning is, kan het voor de mantelzorger(s) zwaar zijn om een ernstig zieke thuis te verzorgen. Als vrijwilliger kun je dan net die extra ondersteuning bieden zodat de verzorging tot het einde toe vol te houden is.

Als het niet mogelijk is om in de eigen vertrouwde omgeving te sterven, is een verblijf in het Sint Jans Hospice de Casembroot of in Hospice Ter Reede een goed alternatief. Vrijwilligers werken hier zij-aan-zij met verpleegkundigen om het de bewoners zo aangenaam en comfortabel mogelijk te maken. Er is in de high-care hospices voortdurend professionele verpleegkundige zorg aanwezig. De vrijwilligers werken overdag en 's avonds volgens een rooster.

||| WAT DOEN VRIJWILLIGERS?

Als vrijwilliger bezoek je mensen die door een ziekte, stoornis of beperking eenzaam zijn of hulp nodig hebben. Je biedt zorg, gezelligheid, afleiding en een luisterend oor. Bij iemand thuis, in het hospice of door samen een activiteit buitenshuis te ondernemen. Je ondersteuning kan praktisch, sociaal en/of emotioneel zijn van aard.

Het is belangrijk dat je als vrijwilliger kunt aansluiten op de behoefte van de hulpvrager. Bij het maatjescontact gaat het om een gelijkwaardig contact tussen de vrijwilliger en hulpvrager en om het samen ondernemen van activiteiten. Zoals bijvoorbeeld samen koffie drinken, samen boodschappen doen, kletsen, wandelen (al dan niet in een rolstoel) of samen naar een tentoonstelling gaan. Onze maatjeskoppels hebben een langlopend contact met elkaar. In dat contact staan gelijkwaardigheid en respect voor elkaar centraal.

Voorbeelden van activiteiten:

- gezelschap bieden, samen koffie drinken, samen koken, samen eten, een spelletje doen of voorlezen,
- samen wandelen of boodschappen doen,
- samen sporten, samen naar het theater, een concert, naar de kermis of een café,
- iemand begeleiden naar een arts of ziekenhuis,
- hulp of ondersteuning bieden bij het eten of drinken, bij de zorg aan het bed of naar het toilet gaan (voornamelijk bij VPTZ/hospices).

Emotionele steun

Soms hebben hulpvragers of mantelzorgers de behoefte om te praten over de achteruitgang van hun gezondheid, over het leren omgaan met een beperking of over hoe zij nog betekenis kunnen geven aan hun leven terwijl de mogelijkheden afnemen. De vrijwilliger biedt emotionele steun door te luisteren en toont zijn betrokkenheid door er simpelweg te zijn. Aandacht en nabijheid zijn hier de sleutelwoorden.

Als vrijwilliger kun je de zorg tijdelijk van een mantelzorger overnemen. Zo krijgt de mantelzorger de gelegenheid iets voor zichzelf te ondernemen, waardoor de zorg beter vol te houden is. Je aanwezigheid kan een stimulerende uitwerking hebben op de mantelzorger. Mantelzorgers putten daar dikwijls nieuwe kracht en energie uit.

Signaleren van veranderingen in de zorgsituatie

Wanneer je als vrijwilliger iets opmerkt waarover je je zorgen maakt, geef je dit door aan de coördinator. Denk bijvoorbeeld aan veranderingen in de gezondheid of het gedrag van de hulpvrager. De coördinator kan dan contact opnemen met de hulpvrager en/of de professionele zorg.

Vragen over professionele hulpverlening, medicatie of andere medische kwesties moeten altijd worden doorgespeeld naar de coördinator. Deze kan indien nodig contact opnemen met de behandelend arts, de wijkverpleging of andere hulpverleners die bij de hulpvrager betrokken zijn.

De beste match

Voordat je aan een hulpvrager gekoppeld wordt, kijken we zorgvuldig of jullie voldoende raakvlakken hebben en er sprake is van gedeelde interesses of hobby's. Het is de bedoeling dat jullie je prettig voelen in elkaars gezelschap.

Vrijwillige coördinatoren

Een vrijwillige coördinator informele zorg brengt tijdens een huisbezoek de hulpvraag in kaart, begeleidt de kennismaking tussen hulpvrager en vrijwilliger en houdt voeling met het maatjescontact. Vrijwillige coördinatoren kunnen altijd terug vallen op de professionele coördinatoren informele zorg, die eindverantwoordelijk blijven.

||| WAT VERWACHTEN WE VAN EEN VRIJWILLIGER?

Een vrijwilliger krijgt niet betaald voor zijn inzet. Er worden geen eisen gesteld aan vooropleiding of beroep. Betrokkenheid en inzet zijn van belang.

Een vrijwilliger:

- weet waarom hij/zij kiest voor dit vrijwilligerswerk,
- is evenwichtig, kan omgaan met verdriet, met rouw en verlies,
- is bescheiden en laat ruimte voor de hulpvrager en diens familie,
- kan omgaan met onverwachte situaties en problemen,
- heeft verantwoordelijkheidsgevoel,
- kan grenzen aangeven,
- gaat vertrouwelijk om met gegevens en informatie,
- is respectvol naar anderen.

Goede communicatieve en sociale vaardigheden zijn belangrijk. De vrijwilliger:

- is eerlijk, kan vertrouwen geven en ontvangen,
- kan goed luisteren en stelt de ander centraal,
- kan de ander op zijn gemak stellen,
- bezit inlevingsvermogen en kan zich goed verplaatsen in de ander,
- heeft een open houding,
- sluit aan bij de leefwereld en de wensen van de hulpvrager.

Verder is het belangrijk dat een vrijwilliger:

- goed bereikbaar is via telefoon en e-mail,
- bereid is tot het volgen van trainingen,
- bereid is om bijeenkomsten te bezoeken,
- regelmatig beschikbaar is en minimaal voor een jaar.

Vrijwilligers die jonge hulpvragers bezoeken, zijn bereid om een VOG (Verklaring Omtrent Gedrag) aan te vragen.

Als je vrijwilligerswerk doet vanuit een geloofs- of levensovertuiging, verwachten we dat je die overtuiging niet uitdraagt of onderdeel maakt van het vrijwilligerswerk. Ook eventuele 'gaven' (zoals magnetiseren) mag je niet inzetten binnen het vrijwilligerswerk van Manteling.

Verder verwachten we dat je:

- geen geldelijke bijdragen, cadeaus of cadeaubonnen aanneemt,
- geen huissleutel aanneemt,
- geen medische of verpleegkundige handelingen verricht, ook al beheers je die.

Bij veel situaties waar vrijwilligers worden ingezet, is ook professionele zorg betrokken. De hulp die vrijwilligers bieden is aanvullend op de professionele zorg en/of de hulp van familie, vrienden of burens. Waar nodig, wordt nauw samengewerkt met de professionele zorg. Daarbij behoudt ieder zijn eigen taken en verantwoordelijkheden.

|||| BEGELEIDING VAN VRIJWILLIGERS

Wanneer je belangstelling hebt om vrijwilligerswerk te doen, maken we een afspraak voor een kennismakingsgesprek. Tijdens dit gesprek inventariseert de coördinator wat je wensen en verwachtingen zijn en of jouw aanbod past bij Manteling.

Wanneer je kiest voor het vrijwilligerswerk bij Manteling, maken we afspraken over de manier waarop je wordt ingezet, over deskundigheidsbevordering, onkostenvergoeding en over de verzekering. Door het tekenen van een samenwerkingsovereenkomst ga je akkoord met de gemaakte afspraken.

Manteling vindt het belangrijk om vrijwilligers goed te begeleiden. Je komt als vrijwilliger in situaties die je persoonlijk kunnen raken. Je wordt begeleid door de coördinator en/of door de vrijwillige coördinator. Bij problemen in het contact met je hulpvrager kun je bij hen terecht.

Introductietraining

Alle vrijwilligers volgen verplicht een introductietraining om goed toegerust te zijn voor het omgaan met kwetsbare mensen. Bij de training is altijd een coördinator aanwezig om de groep te begeleiden. Na de introductietraining neemt de coördinator contact met je op om te vragen hoe je de training hebt ervaren.

Individuele begeleiding

Voordat je als bezoeker-vrijwilliger of maatje wordt ingezet, ontvang je relevante informatie over de hulpvrager en zijn persoonlijke situatie. Afhankelijk van de situatie ga je samen met de vrijwillige coördinator op kennismakingsbezoek. Na een aantal weken inzet word je gebeld door de vrijwillige coördinator. In dit gesprek kun je je ervaringen delen en eventuele knel- of aandachtspunten bespreken.

Ongeveer een jaar nadat je bij Manteling begonnen bent, wordt je door de coördinator uitgenodigd voor een voortgangsgesprek. Daarna wordt zo'n gesprek eens in de twee jaar gehouden.

Groepsbijeenkomsten

Een paar keer per jaar komen vrijwilligers samen om elkaar te ontmoeten. Deze bijeenkomsten worden geleid door de coördinator. Tijdens deze groepsbijeenkomsten komen allerlei onderwerpen aan bod:

- ervaringen van de vrijwilligers over hun vrijwilligerswerk,
- knelpunten in het vrijwilligerswerk,
- specifieke onderwerpen.

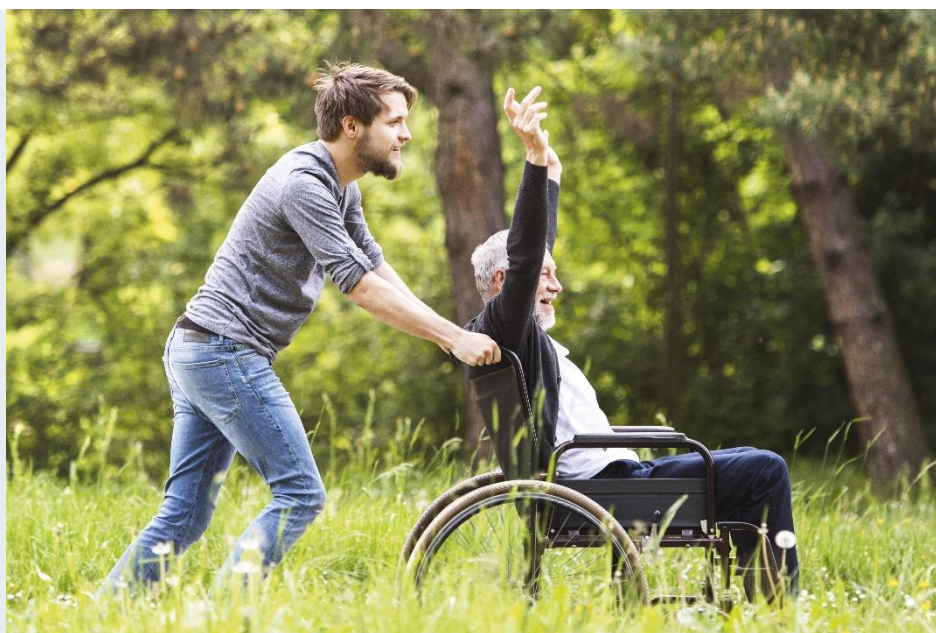
Themabijeenkomsten

Naast de groepsbijeenkomsten organiseert Manteling themabijeenkomsten die bedoeld zijn voor alle vrijwilligers. Tijdens deze bijeenkomsten komen interessante onderwerpen aan de orde die relevant zijn voor het vrijwilligerswerk. Ook hier is er gelegenheid om andere vrijwilligers te ontmoeten. Soms wordt een gastspreker uitgenodigd.

Verdiepingstraining

Jaarlijks worden er verdiepingstrainingen georganiseerd. Het doel hiervan is bepaalde vaardigheden te vergroten, bijvoorbeeld op communicatief gebied of op het gebied van tiltechnieken of ziekenverzorging. Hier kun je wat aan hebben in je vrijwilligerswerk, maar ook in je persoonlijk leven.

De activiteiten voor vrijwilligers worden vermeld op onze website, op Social Media, in de digitale kwartaaloverzichten en in onze jaarlijkse digitale nieuwsbrief.



||| WAT DOET MANTELING NOG MEER?

Mantelzorgondersteuning

Mantelzorgers kunnen bij Manteling terecht voor informatie en advies, een luisterend oor of een persoonlijk gesprek met een coördinator of mantelzorgmakelaar. Ook organiseert Manteling lotgenotencontact, activiteiten en trainingen voor mantelzorgers. Het doel is steeds de draaglast van mantelzorgers te verminderen en de draagkracht te versterken. Activiteiten voor mantelzorgers worden vermeld op onze website, op sociale media en in de nieuwsbrief.

Manteling richt zich ook op jonge mantelzorgers. Dat zijn jongeren die opgroeien in een gezin met een ouder, broer of zus die een beperking, chronische of psychische ziekte of een verslaving heeft. Zij krijgen een 'Maatje voor Jou!'.

In mei 2013 heeft Manteling de Oranjefonds Kroonappel gewonnen voor het beste sociale initiatief in de categorie Helpende Hand.

Koning Willem-Alexander en koningin Máxima reikten de prijs aan Manteling uit in het Koninklijk Paleis op de Dam in Amsterdam. In september van dat jaar heeft koningin Máxima een werkbezoek aan Manteling gebracht.



||| PRAKTISCHE ZAKEN

Vergoeding reiskosten

Manteling vergoedt je reiskosten van jouw huis tot de voordeur van de hulpvrager en terug. Eventuele parkeerkosten zijn in deze vergoeding opgenomen. Ook reiskosten die je maakt om trainingen of vrijwilligersbijeenkomsten bij te wonen, worden vergoed. Het declaratieformulier is verkrijgbaar via de administratie of je coördinator. Het ingevulde formulier kan, digitaal of per post, binnen uiterlijk drie maanden ingeleverd worden bij je coördinator of de administratie van Manteling.

Je kunt de volgende reiskosten declareren:

- de kosten van openbaar vervoer (vervoersbewijs bijvoegen)
- vervoer per auto: € 0,28 per kilometer
- vervoer per (brom)fiets € 0,10 per kilometer.

Alleen vrijwillige coördinatoren krijgen ook parkeerkosten vergoed.

Wanneer er gezamenlijk activiteiten worden ondernomen, zijn de kosten voor de hulpvrager. Maken jullie gebruik van jouw auto dan betaalt de hulpvrager jou € 0,25 per kilometer. Ook eventuele parkeerkosten zijn voor rekening van de hulpvrager.

Verzekering

De gemeenten Middelburg, Veere en Vlissingen hebben een collectieve verzekering voor alle inwoners die vrijwilligerswerk doen en/of mantelzorger zijn. Het is een zogenaamde vrijwilligerspolis met een secundaire dekking, dat wil zeggen dat de vrijwilliger of mantelzorger hiermee aanvullend verzekerd is (W.A. schadeverzekering en ongevallen verzekering). De polisvoorwaarden zijn te lezen op de website van de gemeente Middelburg. Voor vrijwilligers geldt dat de dekking van de afgesloten verzekeringen van kracht is gedurende de werkzaamheden voor Manteling inclusief de reistijd. In verband met de verzekeringen is het belangrijk dat afspraken tussen jou en de coördinator duidelijk zijn. Verandert er iets in jouw activiteiten die je voor Manteling uitvoert, dan verwachten we dat je dat doorgeeft aan de coördinator zodat dit geregistreerd kan worden.

Privacy en protocollen

Manteling gaat zorgvuldig om met de persoonlijke gegevens van mantelzorgers, hulpvragers en van vrijwilligers. Hoe we dat doen is te lezen in ons privacyverklaring. Ook hebben we protocollen op het gebied van grensoverschrijdend gedrag. De privacyverklaring en de gedragscode vind je op onze website. Praktische zaken worden ook besproken in de Richtlijnenmap die je ontvangt wanneer je besluit vrijwilliger te worden bij Manteling.

|||| TOT SLOT

Vrijwilligerswerk is leuk! Tijdens je vrijwilligerswerk kom je met veel facetten van het leven in aanraking. Je ontmoet mensen die je anders niet zo snel zou tegenkomen. Daardoor krijg je meer mensenkennis én zelfkennis; je ontdekt en ontwikkelt eigenschappen en vaardigheden die je ook buiten het vrijwilligerswerk van pas kunnen komen.

Tot slot biedt het vrijwilligerswerk je, naast een leerervaring, gezelligheid. Groepsbijeenkomsten en de speciaal voor de vrijwilligers georganiseerde uitstapjes dragen hier aan bij.

Sandra: "We lachen wat af, mijn maatje en ik. Nooit gedacht dat vrijwilligerswerk zo leuk kon zijn."

Wouter: "Ik heb veel geleerd door dit vrijwilligerswerk. In mijn nieuwe baan komt dat goed van pas."

Johan: "Mijn dementerende maatje vertelt graag over vroeger. Hij is een wandelend geschiedenisboek en ik geniet van zijn verhalen."

Nel: "Ik heb zittend werk. Daarom is het fijn dat mijn maatje graag wandelt. We hebben er samen al heel wat kilometers op zitten."

Hetty: "Toen ik zonder baan kwam te zitten, viel ik in een gat. Als vrijwilliger bij Manteling voel ik me weer nuttig."

Anne: "Eens in de twee weken kook ik voor bewoners van het hospice. Prachtig om dit te mogen doen."

Jan: "Steevast wuift ze me uit met haar zakdoek. Dat ontroert me zo."

Sanne: "Ik ben pas verhuisd. Met mijn maatje verken ik mijn nieuwe omgeving en bij Manteling doe ik nieuwe contacten op."

Janny: "In de tijd dat ik Huib bezoek, kan zijn vrouw iets voor zichzelf doen. En regelmatig bied ik haar een luisterend oor."

Jasper: "Als vrijwilliger kan ik bij Manteling veel ervaring opdoen die nuttig is voor mijn toekomstige baan als maatschappelijk werker."

||| CONTACTGEGEVENS

Manteling

In ZB Bibliotheek van Zeeland
Kousteensedijk 7
4331 JE Middelburg
Tel: 0118 - 553530
info@manteling.nu
www.manteling.nu

Het team van Manteling

Bezoek onze [website](#) voor informatie en actuele gegevens.
Bekijk [hier](#) een filmpje over Manteling, de collega's vertellen wie we zijn, wat we doen en hoe we dat doen

Aanvragen, informatie en mantelzorgondersteuning

Tel: 0118 - 553530 (iedere werkdag van 9:00 uur tot 13:00)

Vrijwillige Palliatief Terminale Zorg (VPTZ) in de thuissituatie

Aanvragen: 0118 - 226012 (ook buiten kantoor tijden) of 0118 - 553530

Donaties

Giften kunnen worden overgemaakt op rekeningnummer NL 05 TRIO 0379262673 t.n.v. Manteling (te Middelburg) onder vermelding van 'donatie'.

Met een legaat is het mogelijk (een deel van) de nalatenschap te bestemmen voor Manteling. Manteling is een Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI). Dat betekent dat giften aan Manteling belastingvrij zijn en volledig ten goede komen aan alle vrijwilligers en mantelzorgers. Het RSIN (Rechtspersonen en Samenwerkingsverbanden Informatie Nummer) is: 80.17.68.603.

