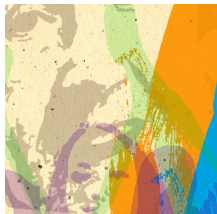


TRAININGEN VOOR VRIJWILLIGERS VAN VRIENDDIENSTEN



De afgelopen jaren heeft Stavoor diverse trainingen verzorgd voor vrijwilligers van Vriendendiensten. Het enthousiasme van de deelnemers heeft geleid tot een hernieuwd aanbod voor 2011. Mezzo en haar lidorganisaties bieden hun vrijwilligers met deze trainingen de mogelijkheid om extra kennis en vaardigheden te ontwikkelen, opdat zij met plezier hun werk kunnen blijven doen, ook als het lastig wordt.

Gesubsidieerde trainingen incompany

Het Stavoor-aanbod voor Vriendendiensten die een training op maat willen aanvragen voor hun team vrijwilligers, bestaat uit:

Basistraining	Gewoon er zijn Een training van twee dagen (aaneengesloten + overnachting of twee losse dagen).
Vervolgtraining voor meer ervaren vrijwilligers	Omgaan met verlies (een dag)
Vervolgtraining voor meer ervaren vrijwilligers	Omgaan met Grenzen (een dag)
Vervolgtraining voor meer ervaren vrijwilligers	Nabijzijn in eenzaamheid (een dag)

Klik op de titel van een van de trainingen voor meer informatie.

Of [klik hier](#) om deze informatie te downloaden (pdf-bestand) en te printen.

Daarnaast kan Stavoor een tweedaagse **training op maat** organiseren voor (ervaren) vrijwilligers, met thema's naar keuze. Stavoor doet u na een voorafgaand offertege-sprek over doelen en inhoud graag een voorstel.

Kostenindicatie voor een tweedaagse vervolgtraining: € 170,00 pp.

Minimaal aantal deelnemers per training: 12. Het is mogelijk om met een aantal lidorganisaties samen een incompanytraining te organiseren.

Als uw organisatie voor subsidie in aanmerking wil komen, kunt u contact opnemen met Mezzo. 20% van de opleidingskosten komt voor rekening van de aanvragende organisatie; 80% wordt gesubsidieerd door het Ministerie van VWS.

Meer informatie

Ellen Joormann, projectleider trainingen Mezzo

(06) 203 635 48 of ejoormann@stavoor.nl

Janet van Wagenberg, projectondersteuner trainingen Mezzo

(0411) 647647 of jvanwagenberg@stavoor.nl



Basistraining [gewoon er zijn](#) (2 dagen)

Als vrijwilliger van de Vriendendienst bied je mensen die psychisch kwetsbaar zijn vriendschappelijk contact. Deze 'functionele' vriendschap tussen jullie maakt het voor jouw deelnemer gemakkelijker om deel te nemen aan de samenleving. Je groeit samen naar een gelijkwaardige relatie en dat kan soms een spannend of lastig proces zijn. Jouw geduld en luistervaardigheid kunnen op de proef worden gesteld, evenals je vermogen om je in te leven in de ander, om het uit te houden met zijn (geestelijke) pijn en onmacht en om trouw te blijven; kortom 'er te zijn' voor die ander. En dat alles rekening houdend met je eigen mogelijkheden en grenzen.

Deze basistraining helpt je op weg. Je leert wat de organisatie Vriendendienst precies doet en wat de basisprincipes van het Maatjesconcept zijn. Ook leer je wat je in het contact met je deelnemer kunt tegenkomen aan zowel mooie als lastige momenten, hoe je hierin erkenning en aandacht kunt geven en wat helpend kan zijn voor de ander.

Inhoud

- Vrijwilliger worden bij de Vriendendienst: drijfveren, praktische informatie.
- Achtergronden van psychische kwetsbaarheid.
- De belevingswereld van iemand met een psychische ziekte: een verhaal uit de praktijk over 'empowerment'.
- Communiceren als maatje: actief luisteren, vragen stellen, afstemmen, houdingsaspecten, feedback geven en ontvangen.
- Contact maken en contact houden.
- Nabij durven zijn en grenzen voelen.
- Onderzoek naar je kwaliteiten en ontwikkelpunten.

Werkvormen

Oefeningen, opdrachten en spelvormen in kleine groepen, rollenspel en uitwerken van casussen, creatieve werkvormen en relevante achtergrondinformatie. Gedurende één dagdeel werken we samen met een ervaringsdeskundige en/of een vrijwilliger in de psychiatrie.

Groepsgrootte

De trainingsgroep bestaat uit minimaal 12 en maximaal 15 deelnemers.

Datum

In overleg

[Klik hier om informatie over deze training te downloaden \(pdf-bestand\).](#)

Voor meer informatie en inschrijving kunt u contact opnemen met Janet van Wagenberg: (0411) 647 647 jvanwagenberg@stavor.nl

Locatie

In overleg

Kosten

Twee losse dagen	€ 115,00 pp (inclusief cursusmateriaal, lunch, koffie/thee)
Twee aaneengesloten dagen met overnachting	€ 155,00 pp (inclusief cursusmateriaal en verblijf op basis van volledig pension met beschikking over een éénpersoonskamer met douche en toilet)

Meer informatie

Ellen Joormann, projectleider trainingen Mezzo

(06) 20363548 of ejoormann@stavor.nl

Janet van Wagenberg, projectondersteuner trainingen Mezzo

(0411) 647647 of jvanwageningen@stavor.nl

[Terug](#)

VERVOLGTRAINING **OMGAAN MET VERLIES** (1 DAG)

Als vrijwilliger van het Maatjesproject kom je regelmatig in contact met verlies en rouw. De deelnemer voor wie en met wie jij werkt, heeft ingrijpende veranderingen in zijn of haar leven meegemaakt. Hij of zij kent bijvoorbeeld het verlies van gezondheid, het verlies van gekoesterde toekomstverwachtingen, het verlies van dierbaren. Anderzijds stuit je zelf wellicht ook tegen het feit dat jullie relatie eindig is. En misschien heb je daar soms last van. Ieder mens heeft zijn of haar unieke manier om met een ingrijpend verlies om te gaan. Voor rouwen en voor het ondersteunen van rouwenden is geen kant-en-klaar recept te geven; het enige instrument wat je dan kunt inzetten ben jijzelf, jouw persoonlijke benadering.

Inhoud

- De verschillende situaties waarin verlies en rouw speelt bij jou en je deelnemer.
- De 'fases' in verliesverwerking.
- Helpend en niet helpend gedrag bij verlies en rouw.
- Lastige (levens)vragen, omgaan met verdriet, boosheid en pijn.

Werkvormen

We werken met oefeningen, korte inleidingen, oefengesprekken en opdrachten. Tijdens het middagprogramma oefen je met een professionele trainingsacteur (je mag ook kijken).

Groepsgrootte

De trainingsgroep bestaat uit minimaal 12 en maximaal 15 deelnemers.

Datum

In overleg

Locatie

In overleg

Kosten

€ 70,00 pp (inclusief lunch, koffie en thee, cursusmateriaal).

Meer informatie

Ellen Joormann, projectleider trainingen Mezzo

(06) 20363548 of ejoormann@stavor.nl

Janet van Wagenberg, projectondersteuner trainingen Mezzo

(0411) 647647 of jvanwageningen@stavor.nl

[Terug](#)

VERVOLGTRAINING **OMGAAN MET GRENZEN** (1 DAG)

Soms kom je in situaties met je deelnemer die je als vrijwilliger als erg lastig ervaart. Waar komt dat vandaan en hoe kun je het ombuigen? Misschien heb je een vervelen-

de boodschap voor de ander en reageert die daar heftig op. Of hij of zij is teleurgesteld in de zorg of hulpverlening en vraagt jou naar je mening. Of je hebt net zelf iets vervelends meegemaakt en je wilt eigenlijk je verhaal kwijt. Maar kan dat zomaar? Allemaal situaties die van jou een luisterend oor, afstemming, tact en geduld vragen. Deze training geeft je een handvat om in zulke situaties op een heldere en tegelijk begripvolle manier te reageren, waardoor je de sfeer van het gesprek kunt ombuigen.

Inhoud

- Wat ervaar je als 'lastig gedrag' van anderen (je allergieën); wat is hiervan de oorsprong en welk leerpunt kan hierin meer lucht en ontspanning geven?
- Het geven van een vervelende mededeling: handvaten voor een slecht-nieuwsgesprek.
- Wat te doen als de ander niet voor rede vatbaar is? Oefenen van de-escalerend en constructief gedrag in gespreksvoering met iemand die zeurt, claimt, verwijt, beschuldigt (op regels, procedures, op anderen of op jou) of agressief wordt. Kortom: grenzen stellen, zonder het gevoel te hebben onbeleefd of bot te zijn (de juiste toon en tekst hierin vinden).
- Oefenen met afstand en nabijheid, vooral onder stresssituaties.

Werkvormen

Oefeningen, opdrachten en spelvormen in kleine groepen, rollenspel en uitwerken van casussen, relevante achtergrondinformatie. Tijdens het middagprogramma oefen je met een professionele trainingsacteur (je mag ook kijken).

Groepsgrootte

De trainingsgroep bestaat uit minimaal 12 en maximaal 15 deelnemers.

Datum

In overleg

Locatie

In overleg

Kosten

€ 70,00 pp (inclusief lunch, koffie en thee, cursusmateriaal).

Meer informatie

Ellen Joormann, projectleider trainingen Mezzo

(06) 20363548 of ejoormann@stavor.nl

Janet van Wagenberg, projectondersteuner trainingen Mezzo

(0411) 647647 of jvanwagenberg@stavor.nl

[Terug](#)

VERVOLGTRAINING **NABIJZIJN IN EENZAAMHEID (1 DAG)**

**"Een kleine barst wordt een scheur
Een scheur wordt een kloof
En zo staat de mens alleen"**

Jan Arends

Als vrijwilliger van de Vriendendienst krijg je te maken met mensen die zich eenzaam voelen. Dat vraagt veel van jouw geduld, je vermogen om je in te leven, om contact te maken en nabij te kunnen zijn en soms ook om te kunnen 'laten'. Daarnaast vraagt het van jou het vermogen om het uit te houden met de pijn en het verdriet van de

ander en dat je daarbij rekening blijft houden met je eigen mogelijkheden en grenzen. Bedoeling is dat je samen groeit naar een gelijkwaardige relatie. Dat kan een lastig en spannend proces zijn, waarin vragen spelen als:

Kan ik eenzaamheid verlichten?
Wat valt er aan te doen aan het doorbreken van sociaal isolement?
Wat is goed om te zegen of doen en wat niet?
Hoe kan ik iemands kracht aanspreken?
Hoe kan ik er voor de ander zijn?

De eendaagse vervolgtraining 'Nabijzijn in eenzaamheid' van Stavoor biedt je kennis en handvatten, opdat je beter beslagen ten ijs komt wanneer je in contact komt met eenzame mensen.

Inhoud

Verkenning van de begrippen eenzaamheid en isolement en de achtergronden ervan. Het onderscheid tussen sociale en emotionele eenzaamheid.
Wat is helpend en niet helpend gedrag?
Welke rol speelt jouw eigen houding en beleving?

Werkvormen

We werken met oefeningen, korte inleidingen en opdrachten. In de middag werken we samen met een professionele trainingsacteur (je mag ook kijken).

Groeps grootte

De trainingsgroep bestaat uit minimaal 12 en maximaal 15 deelnemers.

Datum

In overleg

Locatie

In overleg

Kosten

€ 70,00 p.p. (inclusief lunch, koffie en thee, cursusmateriaal).

Meer informatie

Ellen Joormann, projectleider trainingen Mezzo
(06) 203635 48 of ejoormann@stavor.nl
Janet van Wagenberg, projectondersteuner trainingen Mezzo
(0411) 647 647 of jvanwagenberg@stavor.nl

[Terug](#)