COMMUNITY SCOUTS



GIDS VOOR PROFESSIONALS

Om buurtbewoners op te leiden om Buurtverbinders te worden.

Februari 2025

Medegefinancierd door de Europese Unie

AUTEURS

AFEdemy - Academy on Age-friendly Environments in Europe BV
Lucia Thielman

ISIS Institut für Soziale Infrastruktur
Jana Eckert

PlatformVMZ
Marjolein van Houten

MET MEDEWERKING VAN

Corine van Maar (Van Maar Advies)
Maite Pfitzner
Christine Wortmann

PROJECT WEBSITE

communityscouts.eu

PARTNERS EN CONTACT

Het Erasmus+ project CommunityScouts is gestart in september 2023 en loopt tot eind februari 2025. Bij het project zijn drie partnerorganisaties betrokken:

AFEdemy, Academy on age-friendly environments in Europe BV, Nederland
afedemy.eu

ISIS Institut für Soziale Infrastruktur Frankfurt, Duitsland
isis-sozialforschung.de

PlatformVMZ, Nederland
platformvmz.nl/vmz

Copyright (c) 2024 CommunityScouts

Deze publicatie heeft eenCreative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License.

Medegefinancierd door de Europese Unie

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

INHOUDSOPGAVE

Introductie 5
Hoe dit document te lezen 6
Burgers betrekken om buurtverbinder te worden 7
Waarom zou je samenwerken met buurtverbinders? 9
Trainen en ondersteunen van buurtverbinders 11
Het opzetten van een workshop voor buurtverbinders 12
Methoden en inspiratie voor het ontwikkelen van thematische workshops voor buurtverbinders 16
Evaluatie van uw workshop 29
Afsluiting 33

Introductie

De vergrijzing in Europa neemt toe, waardoor het steeds moeilijker wordt om goede zorg te bieden aan kwetsbare buurtbewoners. Hierdoor wordt de rol van mantelzorgers belangrijker. Steeds meer gemeenten zien in hoe waardevol het is als burgers - of ze nu professional, vrijwilliger of familielid zijn - weten hoe ze anderen kunnen ondersteunen. Het Community Scouts-project speelt hierop in. Dit Erasmus+-project, onder leiding van AFEdemy, helpt burgers en professionals om kwetsbare buurtbewoners en andere kwetsbare burgers in hun omgeving te ondersteunen en zo de buurt hechter te maken.

Het Community Scouts-project is er voor iedereen, maar richt zich vooral op:

- Professionals zoals zorgverleners, sociaal werkers en andere professionals in de wijk
- Betrokken burgers die zich willen inzetten voor kwetsbare buurtbewoners en andere kwetsbare bewoners in hun buurt, zoals mantelzorgers en vrijwilligers (de Community Scouts/ buurtverbinders)

Het hart van dit project is een praktische toolkit die burgers en professionals inspireert om samen anderen te helpen. Deze toolkit bevat verschillende handige materialen:

Inspirerende video's met verhalen van actieve buurtbewoners en samenwerkende professionals

Een infographic over wat een buurtverbinder doet

Een stap-voor-stap infographic over hoe je zelf buurtverbinder wordt

Een verzameling Nederlandse en Duitse materialen over relevante thema's voor iedereen die anderen wil ondersteunen

Een praktische gids voor professionals die burgers willen begeleiden naar een rol als buurtverbinder

Zo geeft het Community Scouts-project concrete handvatten om verschil te maken in het leven van kwetsbare bewoners in de buurt.



Hoe dit document te lezen

Dit document is onderdeel van de toolkit en helpt professionals om burgers te betrekken als buurtverbinder. Deze gids behandelt:

- Wie kan buurtverbinder worden en hoe vind je deze mensen?
- Hoe kun je buurtverbinders ondersteunen met thematische workshops?

Ben je al bekend met vrijwilligerswerk en wil je vooral nieuwe ideeën opdoen? Dan kun je direct naar het deel over thematische workshops gaan. >>|



Burgers betrekken om buurtverbinder te worden

Wie kan een buurtverbinder worden?

Buurtverbinders zijn betrokken mensen die zich inzetten voor het welzijn van hun buurtgenoten en specifiek kwetsbare buurtbewoners. Ze helpen praktisch, bijvoorbeeld met boodschappen of door een maaltijd te delen. Ook houden ze een oogje in het zeil en signaleren ze wanneer iemand extra hulp nodig heeft. Als dat nodig is, werken ze samen met professionals zoals wijkverpleegkundigen en maatschappelijk werkers. Daarnaast organiseren ze activiteiten die de buurt gezelliger maken.

Je hebt geen speciale opleiding nodig om buurtverbinder te worden - interesse in kwetsbare buren en hun uitdagingen is genoeg. Wel zijn vaardigheden als goed kunnen luisteren, inlevingsvermogen en om kunnen gaan met lastige situaties belangrijk. Buurtverbinders zijn mensen die graag contact maken met anderen.

Verschillende rollen en taken van de buurtverbinder

Iedere buurtverbinder is anders, en dat is juist mooi! Het werkt het beste als buurtverbinders taken kiezen die passen bij hun eigen talenten en interesses. Uit ervaring en onderzoek kennen we vier verschillende types buurtverbinders. Deze types zijn bedoeld als inspiratie - kies wat bij je past en hoe jij wilt bijdragen. Het is ideaal als in elke buurt mensen zijn die deze verschillende rollen vervullen. Zo creëer je samen een buurt waar iedereen prettig kan wonen.

1. Lief en leed verbinder

De Lief en Leed Verbinder zorgt voor een warme sfeer in de buurt. Deze persoon helpt om zowel de fijne als de moeilijke momenten met elkaar te delen.

Belangrijkste taken:

- **Kent de buren:** Deze verbinder weet wat er speelt in de buurt, van nieuwe bewoners tot mensen die het even moeilijk hebben, en biedt op tijd hulp of leeft mee met belangrijke momenten.
- **Verbindt mensen:** Hij of zij brengt buren met elkaar in contact, verwelkomt nieuwe bewoners en organiseert afscheid als mensen verhuizen.
- **Ondersteunt bij belangrijke momenten:** Er wordt gezorgd voor kleine attenties, zoals een kaartje of bloemetje bij een feestelijk moment, of een maaltijd als iemand het moeilijk heeft.
- **Beheert geld:** Kleine bijdragen van bewoners worden verzameld voor attenties en activiteiten.
- **Schakelt hulp in:** Indien bewoners extra hulp nodig hebben, wordt de juiste professional gevonden.

2. Evenementen verbinder

De Evenementen Verbinder brengt leven in de buurt door activiteiten te organiseren. Deze persoon zorgt ervoor dat er genoeg te doen is en dat buren elkaar kunnen ontmoeten.

Belangrijkste taken:

- **Verzamelt ideeën:** Hij of zij vraagt bewoners wat voor activiteiten gewenst zijn, bijvoorbeeld via een ideeënbus of online.
- **Plant bijeenkomsten:** Vrijwilligers en sleutelfiguren worden samengebracht om activiteiten voor te bereiden.
- **Organiseert activiteiten:** Er worden leuke evenementen geregeld, zoals buurtfeesten of vieringen.
- **Regelt praktische zaken:** Er wordt gezorgd voor vergunningen, budgetten en contact met leveranciers.
- **Zorgt dat iedereen mee kan doen:** Activiteiten worden toegankelijk gemaakt voor alle buurtbewoners, van gezinnen tot kwetsbare buurtbewoners.

3. Communicatie verbinder

De Communicatie Verbinder zorgt dat belangrijke informatie iedereen bereikt. Deze persoon is de stem van de buurt en zorgt ervoor dat niemand iets mist.

Belangrijkste taken:

- **Beheert communicatiekanalen:** Goede communicatie wordt verzorgd via bijvoorbeeld buurt-WhatsApp, e-mail en prikborden.
- **Verspreidt nieuws:** Nieuwsbrieven, flyers en enquêtes worden verspreid zodat alle huishoudens op de hoogte zijn.
- **Vraagt om reacties:** Ideeën van buren over wat zij graag willen in de buurt worden verzameld.

4. Support verbinder

De Support Verbinder is het aanspreekpunt voor hulp in de buurt. Deze persoon maakt het makkelijk voor buren om hulp te vragen als dat nodig is.

Belangrijkste taken:

- **Is zichtbaar:** Buren weten dat zij terecht kunnen voor praktische hulp of een luisterend oor.
- **Stimuleert onderlinge hulp:** Mensen die hulp nodig hebben worden in contact gebracht met buren die willen helpen.
- **Deelt informatie:** De weg naar beschikbare diensten is bekend, en buren worden daar naartoe verwezen.
- **Let op kwetsbare buren:** Er wordt een oogje in het zeil gehouden bij mensen die mogelijk extra ondersteuning nodig hebben.
- **Luistert:** Soms is er vooral behoefte aan een goed gesprek, en deze verbinder is beschikbaar om te luisteren wanneer dat nodig is.



Waarom zou je samenwerken met buurtverbinders?

Er zijn veel goede redenen om samen te werken met betrokken burgers om kwetsbare buurtbewoners te ondersteunen.

De voordelen van vrijwilligerswerk voor burgers

Buurtverbinder worden is een mooie manier om iets te betekenen voor de buurt! Het is waardevol werk, zeker als je net met pensioen bent of tussen banen zit. Voor ouders is het een mooi voorbeeld voor hun kinderen van hoe je voor elkaar kunt zorgen. Benieuwd waarom burgers buurtverbinder zouden moeten worden? Bekijk dan de verhalen van mensen die het al doen in deze video!

De voordelen voor professionals

Samenwerken met buurtverbinders heeft veel voordelen voor het ondersteunen van kwetsbare buurtbewoners in hun eigen omgeving. Betrokken burgers kunnen echt verschil maken in de zorg en het welzijn van kwetsbare buurtbewoners in de buurt. Voor jou als zorgverlener of professional zijn ze heel waardevol, omdat hun hulp je meer tijd geeft voor andere zaken zoals, zorgtaken en aandacht voor andere kwetsbare buurtbewoners.

Met de steun van buurtverbinders kun je meer tijd besteden aan persoonlijke zorg, wat zorgt voor een menselijkere aanpak. Buurtverbinders zijn de ogen en oren van de buurt en kunnen aangeven wanneer kwetsbare buurtbewoners extra hulp nodig hebben. Dit helpt kwetsbare buurtbewoners om langer gezond en gelukkig thuis te blijven wonen. Als professional ervaar je minder werkdruk en meer voldoening in je werk wanneer je samenwerkt met vrijwilligers zoals buurtverbinders. Ook mantelzorgers en familie voelen zich gesteund als de buurt actief meehelpt.

Bekijk deze video voor meer informatie over waarom samenwerken met buurtverbinders zo waardevol is.

Buurtverbinders vinden en betrekken

We hebben het gehad over de voordelen van samenwerken met buurtverbinders. Maar hoe vind je deze betrokken buurtgenoten en hoe betrek je ze? Er is niet één vaste aanpak, maar we hebben wel wat praktische tips:

1. Ga, als professional, naar buurtactiviteiten. Hier ontmoet je mensen die mogelijk interesse hebben om iets te betekenen voor de buurt. Kijk rond en maak een praatje.
2. Let op mensen die al actief zijn in de buurt. Misschien willen zij buurtverbinder worden, of kennen ze iemand die dat zou willen.
3. Organiseer een workshop, gezamenlijke maaltijd of koffieochtend. Samen eten trekt mensen aan en zorgt voor een ontspannen sfeer om met elkaar te praten.
4. Neem de tijd om mensen te vinden. Begin met één persoon en bouw het van daaruit uit.
5. Vraag je collega's of zij mensen kennen die vrijwilligerswerk willen doen. Zij hebben vaak waardevolle contacten in de buurt.

In onze bibliotheek vind je meer tips en artikelen over het vinden en betrekken van buurtverbinders.



Trainen en ondersteunen van buurtverbinders

Je hebt, als professional, enkele potentiële buurtverbinders gevonden - wat nu? In dit deel bespreken we hoe je deze mensen kunt trainen en ondersteunen. Buurtverbinders hebben bepaalde kennis nodig en moeten goed begeleid worden. We hebben veel bronnen, leermaterialen en verslagen verzameld om hen op weg te helpen. In onze bibliotheek vind je informatie over:

- Ouder worden
- Ouderdomsziekten en veelvoorkomende problemen bij kwetsbare buurtbewoners
- Buurtgericht werken
- Starten als vrijwilliger
- Vrijwilligers vinden en begeleiden

Met de toolkit voor buurtverbinders vullen we bestaande informatie aan op basis van wat we hebben geleerd. We hebben gesprekken gevoerd met burgers en professionals om te begrijpen wat zij nodig hebben om een waardevolle rol te spelen in hun buurt. Daaruit blijkt dat regelmatig contact met andere vrijwilligers en lokale professionals heel belangrijk is. Veel deelnemers gaven aan dat de huidige middelen hier niet genoeg op inspelen. Ze willen vooral ervaringen delen en van elkaar leren. Vrijwilligers wisselen liever informatie uit dan dat ze formele trainingen volgen. Dit contact helpt hen om elkaar te steunen en zo meer voor de buurt te kunnen betekenen.

Naast het delen van ervaringen, vinden vrijwilligers sociale vaardigheden heel belangrijk. Denk aan goed kunnen luisteren, met inlevingsvermogen communiceren en omgaan met culturele verschillen. Daarom adviseren we professionals om naast de formele leermaterialen (die je in onze bibliotheek vindt) ook regelmatig persoonlijke workshops te organiseren. Deze workshops moeten zich richten op het uitwisselen van ervaringen en het ontwikkelen van sociale vaardigheden.

In de volgende hoofdstukken vind je een praktische handleiding voor het organiseren van deze workshops, met methoden en tips uit de praktijk. We behandelen:

1. Hoe zet je een workshop op voor (nieuwe) buurtverbinders?
2. Hoe ontwikkel je thematische workshops om buurtverbinders te ondersteunen?
3. Hoe evalueer je de workshop?

We hebben ook een overzichtelijke infographic gemaakt over het trainen en ondersteunen van buurtverbinders.

1. Het opzetten van een workshop voor buurtverbinders

Als professional is het waardevol om regelmatig bijeenkomsten te organiseren voor je buurtverbinders. Deze bijeenkomsten noemen we in deze gids workshops. Hier kunnen deelnemers met elkaar praten en ideeën uitwisselen. In deze gids vind je verschillende werkvormen en onderwerpen als inspiratie voor je workshops. Maar eerst enkele belangrijke aandachtspunten voor het organiseren van deze workshops.

Plan je (eerste) workshop

Ken je deelnemers

Voordat je start, is het belangrijk om te weten voor wie je de workshop organiseert en wat je wilt bereiken. In dit geval zijn het (nieuwe) buurtverbinders. Maar het helpt om te weten wat hun achtergrond is, zodat de workshop aansluit bij hun behoeften. Hebben je deelnemers bijvoorbeeld weinig ervaring met kwetsbare buurtbewoners ondersteunen? Dan moet de inhoud laagdrempelig en toegankelijk zijn. Hebben ze al ervaring? Dan kun je dieper op onderwerpen ingaan. Als je weet wie je deelnemers zijn, weet je ook hoe ver je kunt gaan in je eerste workshop.

Voorbereiding

Een goede voorbereiding is het halve werk. Bedenk wat je wilt dat deelnemers na de workshop weten en kunnen. Denk na over hun belangrijkste taken. We hebben eerder verschillende typen buurtverbinders beschreven, maar je kunt de rollen van buurtverbinders natuurlijk aanpassen aan wat in jouw buurt nodig is. Let ook op wie je deelnemers zijn - hoe leren zij het beste en hoeveel ervaring hebben ze? Zo voorkom je dat de workshop te moeilijk of te simpel wordt. Denk ook na over de moeilijkheidsgraad van de onderwerpen en de groepsgrootte. Sommige workshops werken beter in kleine, actieve groepen, andere kunnen prima met meer mensen. Een duidelijke opbouw - met een begin, middenstuk en afsluiting - houdt mensen betrokken en zorgt dat alles soepel verloopt.

De juiste omgeving

Waar je de workshop houdt, is belangrijk voor het succes. De locatie bepaalt hoe comfortabel mensen zich voelen en hoe goed ze kunnen opletten. Als je bijvoorbeeld bewegingsoefeningen wilt doen, heb je genoeg ruimte nodig. Kies ook een ruimte die past bij je groepsgrootte - een kleine ruimte kan gezellig zijn voor een kleine groep, maar te krap voor veel mensen. Een hapje en drankje zorgen vaak voor een ontspannen sfeer.

Breng je workshop tot leven

Trainingsmethoden

Bij het trainen van volwassenen is het belangrijk om te beseffen dat iedereen al ervaring en kennis meebrengt uit werk en privéleven. Iedereen heeft eigen inzichten die de workshop kunnen verrijken. Door die kennis te waarderen en te gebruiken, creëer je een positieve leeromgeving

waarin iedereen kan groeien.

Tegelijk heeft niet iedereen alle sociale vaardigheden die nodig zijn om kwetsbare buurtbewoners goed te ondersteunen. Denk aan inlevingsvermogen, respect voor privacy en grenzen kunnen aangeven. Veel vrijwilligers willen deze 'zachte' vaardigheden ontwikkelen en ervaringen delen, maar sommigen zijn zich misschien niet bewust van hoe ze overkomen. Het is normaal dat niet iedereen klaar is voor workshops die alleen over empathie of zelfbewustzijn gaan. Om iedereen mee te krijgen, werkt het vaak beter om een workshop op te zetten rond een breder thema. Zo kun je belangrijke onderwerpen als empathie en respect natuurlijk verweven, zonder dat mensen zich buitengesloten of aangevallen voelen.

Een workshop moet vooral praktisch zijn, gericht op kennis en vaardigheden die deelnemers meteen kunnen gebruiken in hun vrijwilligerswerk. Deze concrete aanpak maakt het leren relevant en houdt mensen betrokken. Een informele sfeer waarin mensen van elkaar kunnen leren, draagt ook bij aan een positieve ervaring.

Een goede start - ijsbrekers

Een open en vertrouwde sfeer is cruciaal voor een geslaagde workshop. In zo'n omgeving durven deelnemers hun ervaringen te delen en nieuwe dingen te leren. Begin dus goed: als mensen zich welkom voelen, delen ze makkelijker ideeën.

IJsbrekers zijn activiteiten die helpen om de sfeer los te maken aan het begin van de workshop. Ze maken het makkelijker voor deelnemers om elkaar te leren kennen. Als mensen meer over elkaar weten, ontstaat er vertrouwen. Dit vertrouwen helpt om ook persoonlijke dingen te delen, wat de gesprekken en samenwerking sterker maakt.
Begin met een paar leuke, actieve oefeningen zodat mensen zich snel op hun gemak voelen. Denk aan simpele vragen die mensen elkaar stellen of creatieve opdrachten waarin ze moeten samenwerken. Zo wordt de sfeer meteen lichter en durven deelnemers hun gedachten en ideeën te delen.

Puzzel

Procedure	Geef elke deelnemer een stuk papier en vraag hen om een interessant feit over zichzelf op te schrijven dat ze graag willen delen. Verzamel de papieren, schud ze en verdeel ze willekeurig. De deelnemers lezen om de beurt de feiten die ze hebben ontvangen en proberen te raden wie het heeft geschreven.
Benodigde materialen	• Papiertje per deelnemer • Pen per deelnemer

Twee waarheden en een leugen

Procedure	Vraag elke deelnemer om twee feiten over zichzelf te delen, evenals één leugen (zonder aan te geven welke welke is). De andere deelnemers moeten raden welke bewering onwaar is.
Benodigde materialen	/

Menselijke Bingo

Procedure	Maak bingokaarten met verschillende uitspraken of kenmerken, zoals “Spreekt meer dan één taal” of “Heeft minstens 3 broers en zussen.” Geef de deelnemers een kaart en laat ze rondlopen om mensen te vinden die aan deze beschrijvingen voldoen. Wanneer ze iemand vinden die past, kan die persoon hun kaart ondertekenen. Zorg ervoor dat elke deelnemer maar één of twee kruisjes per kaart mag geven, afhankelijk van het aantal deelnemers. Dit voorkomt dat mensen alleen met een paar anderen praten om hun kaart snel vol te krijgen. De eerste persoon die een rij compleet heeft of de hele kaart heeft ingevuld, wint het spel.
Benodigde materialen	• Kaarten met geschreven eigenschappen • Pennen

Bucketlist delen

Procedure	Vraag elke deelnemer om één item van hun bucketlist te delen en uit te leggen waarom het belangrijk voor hen is.
Benodigde materialen	/

Speeddaten

Procedure	Deelnemers voeren korte gesprekken met zoveel mogelijk mensen, vergelijkbaar met speeddaten. Ze werken in tweetallen en hebben elk 3 minuten de tijd om de ander beter te leren kennen. Na 3 minuten wisselen ze van partner, zodat iedereen de kans krijgt om met verschillende mensen te praten.
Benodigde materialen	• Stoelen

Ik of niet ik?

Procedure	Aan de tegenoverliggende muren van de kamer zijn twee borden opgehangen. Het ene bord toont “IK”, terwijl het andere “NIET IK” toont. De trainer stelt nu verschillende vragen, en de deelnemers moeten zich positioneren bij de borden, afhankelijk van of de vraag op hen van toepassing is. Wie niet kan beslissen, kan ook tussen de borden gaan staan. De volgende vragen kunnen bijvoorbeeld gesteld worden: • Wie is een vroege vogel? • Wie kan meer dan twee talen spreken? • Wie behoort tot een religieuze gemeenschap? • Wie heeft meer dan twee broers en zussen? • Wie sport er regelmatig? • Wie bespeelt een instrument?

Procedure	• Wie is er in Oostenrijk geboren? • Wie woont er nog in de plaats waar hij/zij geboren is? • Van wie komen de ouders/grootouders uit een ander land? • Wie is vegetariër? • Wie drinkt er graag koffie? • Wie is linkshandig? (Aanpassingen zijn uiteraard mogelijk afhankelijk van de setting van de training) Na de line-up in de zaal kun je plenair ook nog de volgende vragen bespreken: • Wat vond je van de opdracht? Was de opdracht altijd makkelijk? • In welke groep bevond je je het vaakst? Was dat meer de meerderheid of de minderheid? Was dat verrassend? • Met welke andere deelnemers had je veel overeenkomsten? Met welke weinigen? • Hoe voelde het voor degenen die zich niet duidelijk konden of wilden positioneren?
Benodigde materialen	• Twee borden met de ene geschreven “Ik” erop en de andere “NIET IK”

Geïmproviseerd netwerken

Procedure	Er wordt muziek gedraaid en iedereen loopt rond. Als de muziek stopt, komen twee mensen bij elkaar en praten twee minuten over een specifieke vraag. Bijvoorbeeld: • Waarom ben je hier? • Wat neem je mee? • … Als de muziek weer aangaat, blijven ze rondlopen.
Benodigde materialen	• Muziek



Methoden en inspiratie voor het ontwikkelen van thematische workshops voor buurtverbinders

In het vorige deel hebben we een algemeen kader geschetst voor een workshop voor buurtverbinders en een voorbeeld gegeven van hoe een eerste workshop eruit zou kunnen zien. Om buurtverbinders op de lange termijn effectief te ondersteunen, raden we aan om regelmatig workshops te organiseren die mogelijkheden bieden om ervaringen uit te wisselen.

In ons Community Scouts-project hebben we focusgroepen georganiseerd met vrijwilligers uit de gemeenschap. Tijdens deze bijeenkomsten zijn er verschillende belangrijke thema's naar voren gekomen die volgens hen essentieel zijn voor verdere ontwikkeling en het delen van ervaringen. De focus ligt vooral op interpersoonlijke vaardigheden en het omgaan met uitdagende situaties. In de volgende secties vind je methoden en ideeën om verschillende soorten workshops voor buurtverbinders te organiseren.

Een empathisch gesprek voeren

Om ervoor te zorgen dat (kwetsbare) mensen zich op hun gemak voelen, zich openstellen en steun accepteren, is het essentieel dat ze het gevoel hebben begrepen en gewaardeerd te worden. Dit gevoel ontstaat vooral door een **empathische benadering**. Het is daarom belangrijk om tijdens gesprekken verdraagzaamheid, empathie en begrip te tonen. Hieronder hebben we enkele werkvorm uitgelegd die je kunt gebruiken in een workshop over empathische gesprekken.

Procedure	**Wat is empathie?** • Start met een korte uitleg over empathie bijvoorbeeld door een video erover te laten zien • Gezamenlijke bespreking: wat betekent empathie voor jou? **Oefenen in kleine groepjes** Ontdek samen de belangrijke onderdelen van een goed gesprek: • Goed observeren en luisteren • Tijd nemen voor elkaar • De ander laten uitpraten • Open vragen stellen Verzamel voorbeeldzinnen zoals: • "Wat vind je hiervan?" • "Wat gaat er in je om?" • "Ik kan me voorstellen dat dit lastig is" **Oefenen in tweetallen** • De één vertelt over een (echte of verzonnen) situatie • De ander luistert en reageert met de geleerde technieken • Samen bespreken: voelde je je begrepen? Wat ging goed? • Daarna wissel je van rol

Procedure	**Afsluiting (30 min)** Gezamenlijke bespreking van ervaringen en tips
Benodigde materialen	• Poster of video met uitleg over empathie • Papier • Pennen

Actief luisteren

Actief luisteren is cruciaal voor buurtverbinders, omdat het de basis vormt voor effectieve communicatie. Het helpt bij het opbouwen van vertrouwen en een goede verstandhouding, wat leidt tot betere samenwerking en probleemoplossing. Door een gevoel van veiligheid te creëren, kunnen individuen hun gedachten en zorgen openlijker delen. Wanneer buurtverbinders actief luisteren, voelen buurtbewoners zich sneller gewaardeerd en gerespecteerd, wat resulteert in meer betekenisvolle interacties in de buurt.

Wanneer buurtverbinders actief luisteren, kunnen ze:

- Sterkere relaties opbouwen.
- Meer begrip krijgen van de ander
- Een inclusieve en samenwerkende sfeer bevorderen.

Procedure	Vraag de deelnemers welke **technieken** voor actief luisteren ze kennen en verzamel het volgende: • **Wees volledig aanwezig**: Focus volledig op de spreker zonder afleiding. Leg je telefoon weg en denk niet na over je reactie terwijl de andere persoon aan het woord is. Dit toont aan dat je oprecht betrokken bent bij het gesprek. • **Let op non-verbale signalen**: Communicatie omvat meer dan alleen woorden. Observeer de lichaamstaal, gezichtsuitdrukkingen en de toon van de stem van de spreker om dieper inzicht te krijgen in hun boodschap. Gebruik ook je eigen non-verbale signalen, zoals knikken en oogcontact, om te laten zien dat je luistert. • **Geef bemoedigende verbale signalen**: Eenvoudige reacties zoals “ja”, “mm-hmm” of “ik begrijp het” geven aan dat je de spreker volgt. Deze signalen moedigen de spreker aan om door te gaan en tonen je betrokkenheid. • **Verduidelijk en parafraseer informatie**: Om te bevestigen dat je het goed begrepen hebt, parafraseer of reflecteer je wat de spreker heeft gezegd. Dit kan zo simpel zijn als: “Dus je zegt dat…” of “Het klinkt alsof je je zo voelt…” Dit laat zien dat je oplet en voorkomt misverstanden. • **Stel open vragen**: In plaats van vragen die alleen ja of nee vereisen, stel je open vragen om de spreker aan te moedigen verder uit te weiden. Dit leidt vaak tot diepere gesprekken en toont je interesse in wat zij te zeggen hebben. • **Onthoud je van oordelen**: Actief luisteren vereist een open houding. Oordeel niet en vermijd het onderbreken of bekritiseren van wat de spreker zegt. Dit creëert een veilige ruimte voor open communicatie en stelt de spreker in staat om vrijuit te delen.

Procedure	• Samenvatten, delen en reflecteren: Aan het einde van het gesprek kun je de belangrijkste punten samenvatten om je begrip te bevestigen. Deel eventueel je eigen gedachten of suggesties, maar doe dit op een manier die de gevoelens en het perspectief van de spreker respecteert. Leg dan uit hoe je actief luisteren kunt verbeteren: • **Oefen mindfulness**: Aanwezig zijn in het moment helpt je om je te concentreren op het gesprek. • **Beperk afleiding**: Zoek een rustige plek en leg technologie weg om onderbrekingen te voorkomen. • **Neem een luisterhouding aan**: Gebruik open lichaamstaal om te laten zien dat je ontvankelijk bent voor de spreker. • **Moedig de spreker aan om ideeën te delen**: Vraag of ze iemand nodig hebben om naar hen te luisteren of dat ze advies willen. Laat hen hun gedachten delen voordat je oplossingen aanbiedt. • **Voel je op je gemak met stilte**: Haast je niet om stiltes in het gesprek op te vullen; geef de spreker de ruimte om na te denken. • **Wees nieuwsgierig**: Benader gesprekken met een gevoel van nieuwsgierigheid, wat je helpt om open-minded te blijven. Activiteit voor tijdens de workshop: • Verdeel de deelnemers in kleine groepjes en geef elk groepje een rollenspelscenario. • Laat de groepen de scenario's uitspelen en oefenen met actief luisteren, en geef elkaar feedback op hun luistervaardigheden. • Vraag de luisteraars welke technieken ze het meest effectief vonden en welke ze uitdagend vonden. Voorbeelden van rollenspelscenario's: • Alice voelt zich eenzaam omdat haar familie zelden op bezoek komt. Ze deelt hoezeer ze het mist om regelmatig familiebijeenkomsten te hebben en zich geïsoleerd voelt. • John is gefrustreerd omdat hij moeite heeft met nieuwe technologie, waardoor het moeilijker wordt om met vrienden en familie te communiceren. Hij schaamt zich en weet niet waar hij moet beginnen. • Mary maakt zich zorgen over haar gezondheid. Ze heeft binnenkort een doktersafspraak en maakt zich zorgen over wat de dokter kan zeggen. Ze heeft iemand nodig die naar haar luistert en haar ondersteunt. • Robert heeft te maken met het verlies van zijn echtgenote en voelt zich overweldigd door verdriet. Hij vindt het moeilijk om zich aan te passen aan het leven zonder zijn partner en weet niet hoe hij met zijn emoties om moet gaan.
Benodigde materialen	• Een whiteboard om de technieken van actief luisteren op te schrijven • Kaarten of PowerPoint sheets met verschillende rollenspelscenario's erop geschreven

Reflectie

Onze focusgroepen hebben laten zien dat zelfreflectie een belangrijk aspect is voor buurtverbinders. **Zelfreflectie** is de gewoonte om tijd te nemen om na te denken over je eigen ervaringen, gedachten, emoties en gedragingen. Het houdt in dat je je acties onderzoekt en begrijpt waarom je bepaalde keuzes hebt gemaakt. Dit is vooral van belang in het vrijwilligerswerk, omdat het je helpt te groeien, je aan te passen en betere verbindingen te maken met de mensen die je ondersteunt. Voor buurtverbinders kan zelfreflectie helpen om:

- Vooroordelen en attitudes te herkennen.
- Sterke punten en verbeterpunten in communicatie en interactie te identificeren.
- Empathie en begrip te ontwikkelen door verschillende perspectieven te overwegen.
- Lessen te leren van ervaringen om zo kwetsbare buurtbewoners nog beter te helpen en te ondersteunen.

Om je te helpen bij het ontwikkelen van een workshop die zich richt op zelfreflectie, hebben we een aantal werkvormen verzameld je kunt opnemen in een sessie met buurtverbinders. Deze activiteiten zijn ontworpen om hen te ondersteunen bij het reflecteren op hun werk.

"Ik dacht altijd... Nu denk ik...

Deze activiteit is bedoeld om vrijwilligers te helpen herkennen hoe hun overtuigingen en perspectieven evolueren door middel van zelfreflectie.

Procedure	Vraag de deelnemers om na te denken over hun oorspronkelijke overtuigingen of aannames met betrekking tot een specifieke activiteit of concept dat relevant is voor hun rol. Laat ze deze opschrijven onder de titel "Ik dacht altijd...". Vervolgens kunnen ze reflecteren op hun huidige overtuigingen en deze noteren onder "Nu denk ik...". Sluit af met een discussie over hoe deze reflectie hun vrijwilligerswerk met kwetsbare mensen kan beïnvloeden.
Benodigde materialen	• Voorbereide kaarten met "Ik dacht altijd... "en "Nu denk ik..." erop geschreven • Pennen en papier.

Perspectief nemen

Vergroot **empathie en begrip** door verschillende perspectieven te verkennen door deze activiteit in uw workshop op te nemen.

Procedure	Deel een kort verhaal dat een situatie beschrijft waarin een kwetsbare persoon en een deelnemer met elkaar te maken hebben. Vraag de deelnemers om hun eerste reacties op het verhaal op te schrijven en na te denken over hoe ze zich zouden voelen in de rol van zowel de vrijwilliger als de ander. Faciliteer vervolgens een groepsdiscussie om verschillende perspectieven te verkennen en te bespreken hoe deze reflectie de communicatie en empathie kan verbeteren. **Voorbeeld:** In een buurthuis ontmoet vrijwilliger John meneer Smith, een gepensioneerde leraar die recentelijk naar de gemeenschap is verhuisd. Meneer Smith is stil en lijkt geen contact te maken met anderen. John probeert een gesprek te beginnen, maar meneer Smith geeft korte antwoorden en lijkt ongeïnteresseerd.

Procedure	Gefrustreerd zegt John: "Je moet jezelf wat opvrolijken. Het leven is te kort." Meneer Smith knikt zachtjes en loopt weg. **Discussievragen:** • Hoe denkt u dat meneer Smith zich in deze situatie voelde? • Wat had John anders kunnen doen om meer empathie te tonen? • Als u in de schoenen van meneer Smith stond, welke ondersteuning of aanpak zou u dan liever van de vrijwilliger hebben gekregen? **Tweede voorbeeld:** Toen de heer Müller voor het eerst bij mevrouw Holste thuiskwam voor een huisconsult, begroette hij haar kort en begon hij meteen met het inspecteren van haar badkamer. Mevrouw Holste voelde zich ongemakkelijk met een vreemde in haar privéruimte en raakte overrompeld. Ze was onzeker of meneer Müller haar eigenlijk alleen maar probeerde te helpen. **Discussievragen:** • Hoe zou u zich voelen als u mevrouw Holste was? • Wat kan de heer Müller doen om een vertrouwensband met zijn cliënt op te bouwen? • Heeft u situaties meegemaakt waarin u gevoeliger had kunnen zijn voor de behoeften van de persoon?
Benodigde materialen	• Bereid een kort verhaal voor of vraag een deelnemer om een ervaring te delen • Pennen

Verandering van perspectief

Als buurtverbinder werk je met mensen van alle leeftijden. Soms begrijp je niet meteen waarom iemand op een bepaalde manier reageert of denkt. Door je in te leven in de ander, snap je vaak beter waar bepaald gedrag vandaan komt. Ook helpt het je om andere meningen te respecteren, ook als je het er niet mee eens bent.

Waarom perspectief wisselen?
- Je begrijpt beter waarom mensen doen zoals ze doen
- Je staat meer open voor verschillende meningen en ideeën
- Je kunt makkelijker contact maken met mensen uit andere generaties
- Je voorkomt irritaties door eerst te begrijpen, dan pas te oordelen

Associatie

Procedure	**De start** • De begeleider presenteert een probleem of vraagstuk • Hij/zij laat diverse afbeeldingen zien die ogenschijnlijk niets met het probleem te maken hebben • Deze afbeeldingen zijn wel herkenbaar voor de groep (bijvoorbeeld alledaagse voorwerpen of situaties)

Procedure	**Vrije associatie**
	• Deelnemers kiezen één afbeelding die hen aanspreekt
	• Ze delen openlijk wat deze afbeelding bij hen oproept:
	  • Welke gedachten komen op?
	  • Welke gevoelens ervaren ze?
	  • Welke associaties maken ze?
	• De begeleider schrijft alle reacties op
	
	Visualiseren
	• Alle opgeschreven associaties worden zichtbaar opgehangen
	• Het oorspronkelijke probleem wordt opnieuw benoemd
	• Nu zijn beide elementen tegelijk zichtbaar: de associaties én het probleem
	
	Verbinden
	• De groep zoekt nu naar verbindingen tussen:
	  • Hun eerdergenoemde associaties
	  • Het oorspronkelijke probleem
	• Door deze ongewone combinaties ontstaan vaak verrassende nieuwe inzichten
	• Dit kan leiden tot originele oplossingsrichtingen
	
	Het doel van deze methode is om via een omweg (de afbeeldingen) tot nieuwe inzichten te komen en nieuwe perspectieven te verkennen. Door eerst vrij te associëren en pas daarna de link te leggen met het probleem, kunnen deelnemers losser denken en komen ze vaak tot verrassend innovatieve oplossingen.

Benodigde materialen	• Diverse foto's • Pen en papier

Verandering van perspectief

Procedure	Elke deelnemer krijgt van de workshop begeleider een kaart aangeboden met nieuwe identiteiten erop. Denk bijvoorbeeld aan: • Christen of Moslim • Rijke erfgename • Muzikant • Introvert De volgende vragen moeten worden dan eerst individueel door de deelnemers beantwoord: 1. Welke veranderingen zullen er in je professionele leven optreden als gevolg van de nieuwe identiteit? 2. Welke veranderingen zullen er in je privéleven optreden als gevolg van de nieuwe identiteit? 3. Wat heb je nu nodig of verwacht je van andere mensen om je heen dat je eerder niet verwachtte? 4. Hoe zou je dagelijks leven veranderen? 5. Zou je überhaupt in de levenssituatie zitten waarin je je nu bevindt met je nieuwe identiteit?

Procedure	Tot slot wordt er plenair gereflecteerd op de individuele antwoorden.
Benodigde materialen	• Identiteitskaarten

Effectieve gesprekstechnieken om met oudere volwassenen om te gaan

De belangrijkste basis voor effectieve communicatie met kwetsbare oudere buurtbewoners in de buurt is een open en betrokken houding. Goed contact begint met het begrijpen van hun leefwereld, hun ervaringen en hun manier van communiceren. Een buurtverbinder kan hiermee rekening houden op de volgende manieren door eerst te verkennen wat zijn/haar eigen beeld is bij ouder worden en ouder zijn. De volgende werkvorm kan je hierbij helpen.

Procedure	Bespreek plenair of in kleine groepjes de volgende vragen: • Wat is het eigen beeld van de ouder worden? • Wie is er oud vanuit jouw perspectief? • Bestaat er zoiets als de oudere persoon? • Hoe beïnvloed je kijk op leeftijd(en) je als je met iemand praat of iemand ondersteunt? • Wat kun je anders doen in de communicatie met oudere volwassenen?
Benodigde materialen	/

Veerkracht, omgaan met moeilijke situaties/overbelasting

Veerkracht is het vermogen om met stress en uitdagingen om te gaan. Voor vrijwilligers is dit onmisbaar, omdat ze vaak in lastige sociale situaties terechtkomen. Gelukkig is veerkracht iets dat je kunt trainen, en workshops zijn hier een uitstekende manier voor. Twee effectieve workshop-activiteiten zijn vooral waardevol.

Ervaringen delen

De eerste activiteit is het delen van praktijkvoorbeelden. In groepen bespreken vrijwilligers echte situaties uit hun werk. Dit zorgt ervoor dat ze merken niet de enige te zijn die bepaalde situaties moeilijk vinden. Bovendien leren ze nieuwe aanpakken van elkaar. Het delen van ervaringen werkt ook therapeutisch - het lucht op om je verhaal te kunnen delen met anderen die vergelijkbare situaties meemaken.

Rollenspel

De tweede activiteit is het oefenen van situaties via rollenspel. Voorafgaand aan deze oefeningen krijgen deelnemers praktische tips aangereikt, bijvoorbeeld over het omgaan met dementie of culturele verschillen. Vervolgens kunnen ze in een veilige omgeving realistische gesprekken oefenen. Door de feedback die ze krijgen en de mogelijkheid om verschillende benaderingen uit te proberen, groeit hun expertise. Deze herhaalde oefening zorgt voor meer zelfvertrouwen en

betere communicatievaardigheden. Ook leren vrijwilligers wanneer ze professionele hulp moeten inschakelen en hoe ze problemen effectief kunnen oplossen.

Door deze gerichte workshops voelen vrijwilligers zich beter toegerust voor hun werk. Ze ontwikkelen de vaardigheden en het zelfvertrouwen om ook in uitdagende situaties kalm en effectief te blijven handelen. Dit komt niet alleen henzelf ten goede, maar ook de mensen die zij ondersteunen. Hieronder vind je nog een concrete werkvormen.

Procedure	Verdeel een A4 met tips over veelvoorkomende problemen en belangrijke informatie, zoals het begrijpen van dementie en effectieve communicatiestrategieën. Je kunt inspiratie vinden in onze bibliotheek. **Rollenspel:** 1. Verdeel de vrijwilligers in paren, waarbij één persoon de rol van de kwetsbare volwassene speelt in verschillende uitdagende scenario's. 2. Geef elk paar een specifiek scenario om na te spelen. 3. Geef de paren de tijd om hun rollenspel af te ronden en laat hen daarna kort reflecteren op hun ervaring. 4. Faciliteer een groepsdiscussie waarin jullie de uitdagingen verkennen, inzichten delen en effectieve technieken bespreken. 5. Bespreek ook wanneer professionele ondersteuning nodig kan zijn en hoe verbinders situaties kunnen melden zonder de privacy te schenden. **Mogelijke scenario's** • Een oudere buurtgenoot weigert hulp uit angst om hun autonomie te verliezen of omdat de situatie onbekend is. • Een buurtgenoot is gevallen en heeft snel medische hulp nodig • Een oudere buurtgenoot lijkt angstig of depressief. • De oudere heeft visuele of auditieve beperkingen, cognitieve achteruitgang of een taalbarrière. • De oudere heeft onvoldoende inkomen en kan zijn/haar vaste lasten niet betalen.
Benodigde materialen	• Voorbereide scenario's • Papier • Pennen

Moreel dilemma

In de echte wereld zijn er vaak geen eenduidige antwoorden of één beste aanpak die voor iedereen geschikt is. Dit betekent dat je regelmatig beslissingen moet nemen die mogelijk negatieve gevolgen voor betrokkenen met zich meebrengen. Als vrijwilliger kun je in situaties belanden waarin je weet wat principieel juist is, maar waar een alternatieve benadering beter lijkt aan te sluiten bij de specifieke omstandigheden van een individu. In zulke gevallen is het cruciaal om morele dilemma's te herkennen en zorgvuldig af te wegen. Hieronder staan enkele werkvormen die je kunt integreren in een workshop over dilemma's.

Moreel beraad

Procedure

Aanpak

1. De facilitator presenteert een specifiek ethisch dilemma dat te maken heeft met tegenstrijdige waarden, belangen en mogelijke voor- en nadelen.
2. De deelnemers worden gevraagd om de belangrijkste ethische vragen of kwesties te identificeren die door het dilemma naar voren komen. Waar gaat het om in dit scenario?
3. Deelnemers onderzoeken de onderliggende waarden bij het dilemma. Wie vindt wat belangrijk?
4. De deelnemers bedenken mogelijke opties of acties ter oplossing van het dilemma.
5. De deelnemers gaan met elkaar in gesprek om te komen tot de beste aanpak.
6. Na het nemen van een beslissing reflecteren de deelnemers op het proces en de uitkomsten, waarbij ze nadenken over wat ze hebben geleerd en hoe ze soortgelijke situaties in de toekomst kunnen aanvliegen.

Voorbeelden van scenario's:

- Een oudere persoon die thuis van een vrijwilliger ondersteuning ontvangt vertrouwt de vrijwilliger toe dat hij denkt dat zijn verzorger hem financieel uitbuit. Wat zijn de verantwoordelijkheden van de vrijwilliger om de veiligheid en het welzijn van de oudere te waarborgen in deze situatie?
- Een alleenstaande oudere voelt zich eenzaam en sociaal geïsoleerd, ondanks het bezoek van de vrijwilliger en deelname aan activiteiten. Ze verzetten zich tegen suggesties voor extra ondersteuning. Hoe kan de vrijwilliger een balans vinden tussen het respecteren van de autonomie van de oudere en ervoor zorgen dat deze de nodige steun en sociale connecties krijgt?
- Tijdens het vrijwilligerswerk in een seniorencentrum hoort de vrijwilliger gevoelige medische informatie over een cliënt. Ze twijfelen of ze deze informatie aan de familie of zorgverleners moeten doorgeven. Hoe kan de vrijwilliger omgaan met het respecteren van de privacy van de cliënt en tegelijkertijd zorgen dat deze de juiste zorg ontvangt?
- Een vrijwilliger helpt een oudere met financieel beheer. De oudere vertelt dat hij moeite heeft met het betalen van boodschappen. De kinderen van de oudere zijn financieel stabiel, maar bieden geen hulp. Hoe kan de vrijwilliger de autonomie en waardigheid van de oudere in balans brengen met de noodzaak van financiële steun?
- Een vrijwilliger met een andere culturele achtergrond biedt zorg aan een oudere met sterke culturele tradities. De oudere vraagt om specifieke culturele praktijken en rituelen, maar de vrijwilliger vindt het een uitdaging om zich hierop aan te passen. Welke stappen kunnen worden gezet om culturele verschillen te overbruggen?
- Een vrijwilliger ziet mogelijk tekenen van misbruik bij een oudere, zoals onverklaarbare verwondingen. De oudere ontkent mishandeling maar lijkt angstig. Wat zijn de risico's en voordelen van actie ondernemen versus het handhaven van vertrouwelijkheid?

Benodigde materialen

- Voorbereide scenario's
- Papers
- Pennen

Dilemma Café

Procedure	**Voorbereiding**
	• Deel de hele groep op in drie kleinere groepen
	• Kies per groep één van deze opties:
	  • Laat één deelnemer een eigen dilemma delen, OF
	  • Gebruik een vooraf opgesteld scenario uit de lijst
	
	Aan de slag – ronde 1
	• Elke groep bespreekt hun dilemma
	• Focus ligt op: Wat zijn de belangrijkste ethische vraagstukken?
	• Na 5 minuten: Alle deelnemers wisselen van groep, behalve degene die het dilemma heeft ingebracht
	
	Ronde 2
	• De dilemma-inbrenger vat eerst de vorige discussie samen
	• Nieuwe groep onderzoekt: Welke waarden spelen een rol?
	• Ga na: Wat vinden verschillende betrokkenen belangrijk
	• Na 5 minuten: Opnieuw wisselen van groepen
	
	Ronde 3
	• Laatste groep brainstormt over mogelijke oplossingen
	• Focus ligt op concrete acties en handelingsopties
	• Doel: Komen tot praktische voorstellen voor het dilemma
	
	Deze aanpak stimuleert dat het dilemma vanuit verschillende perspectieven wordt bekeken: eerst de kern van het probleem, dan de onderliggende waarden, en tot slot mogelijke oplossingen.
	
	Voorbeelden van scenario's
	Zie vorige werkvorm.

Benodigde materialen	• Voorbereide dilemma's • Papier • Pennen



Interculturele competentie

Wanneer vrijwilligers met verschillende mensen werken, komen ze allerlei meningen en opvattingen tegen. Dit kan leiden tot verschillende manieren van omgaan met situaties en verschillende verwachtingen in sociale contacten. Het is belangrijk om interculturele vaardigheden te hebben om deze verschillen te begrijpen. Dit helpt vrijwilligers om niet snel geïrriteerd of aangevallen te voelen als dingen anders gaan dan ze hadden verwacht. Met deze vaardigheden kunnen ze beter omgaan met de verschillende manieren waarop mensen met elkaar omgaan.

Oorsprong van namen

Procedure	De deelnemers moeten zich om de beurt voorstellen met hun naam (voorna(a)m(en), achternaam, bijnaam, enz.) en er iets over vertellen: • Wat is de betekenis van de naam? • Vind je deze naam leuk of niet? En waarom? • Wie heeft de naam gekozen? Is er een reden voor? • Had je een andere naam moeten hebben? • Welke andere vormen van je naam zijn er? • Zijn er grappige verhalen (bijvoorbeeld aan de telefoon) met jouw naam? • Hoe zou je genoemd willen worden?
Benodigde materialen	/

"IJsberg van cultuur"

Procedure	De deelnemers worden verdeeld in groepen van ongeveer 4 personen. In de kleine groepjes moeten ze de volgende vragen beantwoorden: • Wat betekent cultuur? • Hoe zie je cultuur in het dagelijks leven terug? De antwoorden worden in trefwoorden op kleine kaartjes geschreven. De groep moet dan beslissen welke van deze termen over cultuur zichtbaar zijn en welke onzichtbaar. De resultaten worden plenair gepresenteerd en besproken en samen opgehangen op een afgebeelde ijsberg Zichtbare kenmerken van cultuur zijn bevestigd aan het oppervlak/de bovenkant, terwijl de onzichtbare elementen van cultuur onder het oppervlak zijn bevestigd.
Benodigde materialen	• Kleine papiertjes. • Pennen • Poster van een ijsberg.

Stoelen Spel

Procedure	De deelnemers worden in drie groepen verdeeld. Elk groepje krijgt een eigen taak op een papiertje: • Groep 1: Draag alle stoelen in de kamer zo snel mogelijk naar de deur. • Groep 2: Zet alle stoelen in de kamer zo snel mogelijk in een kring. • Groep 3: Draag alle stoelen in de kamer zo snel mogelijk naar het raam. De deelnemers hebben nu 15 minuten de tijd om deze taken in stilte uit te voeren. Na 15 minuten worden de volgende vragen in de plenaire vergadering besproken: • Welke taken hadden de andere groepen? • Hoe verliep de samenwerking binnen je eigen groep? • Hoe was de relatie met de andere groepen? • Hoe veranderde je humeur tijdens de jouw taak? • Had je echt het gevoel dat je een groep was die in conflict was met anderen? • Welke maatregelen heeft u genomen om dit conflict op te lossen? • Hoe reageerde je op het conflict? • Wie zette zich in om het conflict op te lossen en hoe? • Wie heeft zich teruggetrokken? Waarom? • Waren er verschillen in het gedrag van vrouwen en mannen? • Had er een optimale oplossing kunnen zijn die alle belangen integreerde en in overweging nam? Na afloop kan er plenair gereflecteerd worden aan de hand van vragen zoals wat leer je van deze oefening voor jouw werk als buurtverbinder?
Benodigde materialen	• Drie stukjes papier met de taak erop geschreven • Stoelen

Goed of fout

Procedure	• Elke deelnemer krijgt een vel papier waarop hij/zij twee kenmerken schrijft. • Een van de kenmerken moet precies van toepassing zijn op de persoon en de andere mag helemaal niet van toepassing zijn. De kenmerken moeten zo worden gekozen dat het voor de andere deelnemers moeilijk is om te raden welk kenmerk van toepassing is. • Alle deelnemers plakken hun vellen papier op hun rug en lopen een rondje door de zaal. • Na het lezen van de kenmerken op de rug van de andere deelnemer, maken ze een kruisje naast het kenmerk dat volgens hen van klopt is. • De deelnemers lopen rond totdat iedereen van elke persoon een kruisje heeft. • De vellen worden dan van de achterkant verwijderd en elke persoon vertelt hoe ze zijn beoordeeld en wat waar is. In een plenaire reflectieronde komen vervolgens de volgende vragen aan bod: • Hoe makkelijk of moeilijk is het om andere mensen te beoordelen? • Hadden anderen de neiging om je goed of onjuist te beoordelen? • Hoe voel je je als je goed of fout wordt beoordeeld? • Welke criteria bepalen onze eerste indruk?

Procedure	• Hebben we zulke criteria en aannames nodig? Zo ja, waarom? • Sta je er vaak voor open om je eerste indruk achteraf te veranderen?
Benodigde materialen	• Papier • Pennen



Evaluatie van uw workshop

Workshop evalueren

Een goede workshop eindigt met een grondige evaluatie. Dit is niet alleen belangrijk voor de workshopleiders om te leren en te verbeteren, maar geeft ook deelnemers de kans om hun ervaringen te verwerken. Een effectieve evaluatie begint met het terugblikken op het doel en de activiteiten van de workshop.

De workshopleider start met een korte samenvatting van wat er die dag is gedaan en welke leerdoelen centraal stonden. Dit frist het geheugen van de deelnemers op en geeft context aan hun feedback. In een ontspannen sfeer kunnen deelnemers vervolgens delen wat ze hebben geleerd en hoe ze de workshop hebben ervaren.

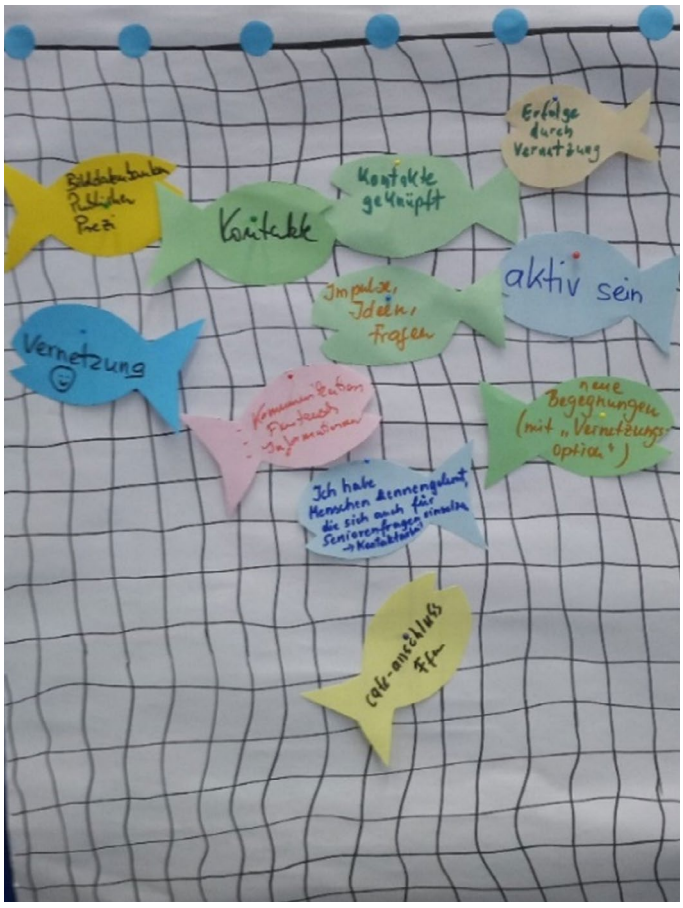
Het is essentieel dat deelnemers zich vrij voelen om eerlijke feedback te geven - zowel positief als kritisch. Deze openhartige reacties zijn waardevol voor het verbeteren van toekomstige workshops. Een evaluatie is pas geslaagd als deelnemers hun echte ervaringen delen en workshopleiders hier concrete verbeterpunten uit kunnen halen.

Informele feedbackronde

Procedure	Mondelinge gesprekken kunnen waardevolle inzichten opleveren wanneer deelnemers samen reflecteren. Hier zijn de belangrijkste evaluatievragen voor de workshop: **Positieve ervaringen** 1. Wat waren de 2-3 meest waardevolle inzichten die je hebt opgedaan? 2. Welk onderdeel van de workshop sprak je het meeste aan en waarom? **Inhoudelijke evaluatie** 3. Welke onderwerpen waren direct toepasbaar voor jouw vrijwilligerswerk? 4. Bij welke thema's had je behoefte aan meer verdieping? 5. Welke onderwerpen hadden beknopter gekund? **Verbeterpunten** 6. Welke belangrijke onderwerpen hebben we niet behandeld? 7. Wat zou je graag anders zien in een volgende workshop? Praktische tips: • Schrijf de vragen duidelijk op een whiteboard of flip-over • Laat deelnemers eerst individueel antwoorden op post-its schrijven, OF • Gebruik de vragen als leidraad voor een groepsgesprek • • Vraag naar concrete voorbeelden en specifieke feedback
Benodigde materialen	• Een whiteboard of flip-over • (optionele) kaarten

Wat zit er in het net?

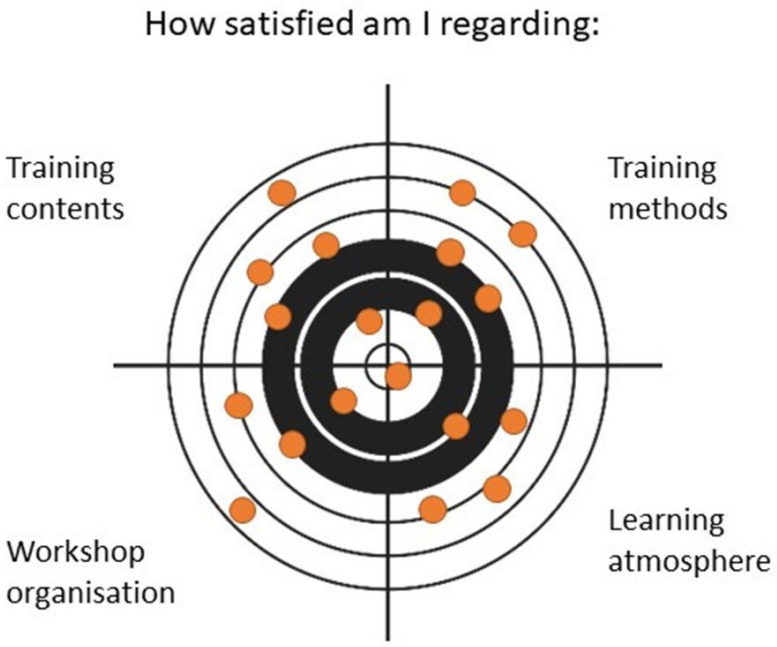
Procedure	Deze activiteit moedigt de deelnemers aan om de belangrijkste kwesties die tijdens de workshop naar voren zijn gekomen te belichten en te delen. Neem twee grote vellen papier en teken een vijver met vissen op het ene vel en een visnet op het andere vel. **“Wat wil je mee naar huis nemen?”** Vraag de deelnemers om wat ze graag uit de workshop mee naar huis nemen op post-its te schrijven en deze in het net te plaatsen. Deelnemers worden uitgenodigd om hun vis aan het visnet te plakken. **“Wat laat je achter?”** Deelnemers wordt vervolgens gevraagd om op post-its te schrijven wat ze achterlaten. Deze plaatsen ze in de vijver.
Benodigde materialen	• Een flip-over • Twee grote vellen papier • Post-its





Beoordeling in de roos

Procedure	Teken op een flip-over of poster een bullseye (doel) en verdeel het in de volgende (of andere) aspecten: • Organisatie van de workshop • Inhoud van de workshop • Werkvormen van de workshop • Leeromgeving Vraag de deelnemers om stippen op het doel te plaatsen om elk aspect te beoordelen. Hoe tevredener ze zijn, hoe dichter bij het midden ze hun stippen plaatsen. De buitenste ring staat voor grote ontevredenheid. Ze kunnen ook opmerkingen op plakbriefjes schrijven en deze in de juiste categorie plakken. Bespreek de resultaten daarna samen met de deelnemers.
Benodigde materialen	• Een flip-over of een groot vel papier • Ronde stickers • (optioneel) plakbriefjes, pennen



Evaluatie vragenlijst

Het is het belangrijk om te weten hoe waardevol de workshop voor je deelnemers was. Een enquête, die je rustig kunt invullen op papier of online is ook een goede manier om de workshop te evalueren. Met de feedback kun je dan een volgende workshop beter afstemmen op de praktijk.

We hebben een handig Word-sjabloon voor je voorbereid, dat je natuurlijk kunt aanpassen aan je eigen workshop. In de vragenlijst hebben we vragen opgesteld over:

- De organisatie van de workshop
- De inhoud en werkvormen
- Wat de workshop de deelnemers brengt
- Welke concrete handvatten naar voren kwamen in de workshop



Afsluiting

Met deze gids willen we je graag ondersteunen om samen te gaan werken met buurtverbinders. We weten uit ervaring dat iedere wijk en iedere vrijwilliger uniek is - daarom is er niet één vaste aanpak die altijd werkt. Het opbouwen van een goede relatie met vrijwilligers vraagt tijd, aandacht en een persoonlijke benadering. Een workshop, waarin je ervaringen kunt delen en je vaardigheden kunt versterken, is één van de manieren die je hierbij kunnen helpen.

Ben je op zoek naar meer inspiratie? Op onze website www.communityscouts.eu vind je nog veel meer materialen die je kunnen ondersteunen bij je betekenisvolle werk in de wijk.





AFEdemy
age-friendly environments academy

ISIS

Verbinden met Zorg
voor zzp'ers en organisaties in de zorg

Medegefinancierd door
de Europese Unie