

Help mensen met  
een psychische  
kwetsbaarheid uit  
hun isolement





## *Wat is een buddywerking?*

*Buddywerking brengt een vrijwilliger (de buddy) in contact met een persoon met psychische moeilijkheden (de deelnemer).*

*Ze ontmoeten elkaar voor een babbel of trekken erop uit voor een wandeling, een fietstochtje, een filmvoorstelling, ... Omdat een 'klik' belangrijk is, houden we altijd rekening met de verwachtingen van buddy en deelnemer.*

## *Waarom een buddywerking?*

Wie psychisch kwetsbaar is, raakt makkelijk sociaal geïsoleerd. Contact met anderen is niet evident. Buddywerking helpt hen om opnieuw vertrouwen te krijgen in mensen en zich open te stellen voor de wereld rondom hen. Dat kan, omdat buddy's geen hulpverleners zijn. Buddywerking draait om gelijkwaardige relaties en om sociaal contact in een vriendschappelijke en ongedwongen sfeer.

## *Getuigenis buddy Eva*

*"Buddy zijn ... voor mij is dat een avontuur. Je weet nooit hoe het contact zal verlopen, wat de reactie van je deelnemer zal zijn. Het is een beetje vallen en opstaan, met de nadruk op 'opstaan'. Dat geeft me veel voldoening.*

*Ik ben de mens ook meer in zijn totaliteit gaan zien. Je leert kijken door de ogen van iemand die de wereld anders ervaart en daardoor leer je jezelf ook echt kennen. Het is een zoektocht naar evenwicht, naar harmonie."*



## Ben jij onze nieuwe buddy?

- \* Sta je open voor mensen met psychische moeilijkheden?
- \* Zoek je een ervaring die je leven zal verrijken?
- \* Heb je een luisterend oor?
- \* Neem je graag initiatief?
- \* Ben je geduldig en geef je niet snel op?


## Wat vragen we?

- \* Een engagement van 2 à 3 uur per week of elke 2 weken, volgens je eigen planning
- \* Een engagement van minstens één jaar of van een afgesproken tijdsduur
- \* Vooropleiding is niet nodig

## Wat bieden we?

- \* Een introductieperiode
- \* Individuele coaching
- \* Ondersteuningsmomenten met professionele krachten en collega-buddy's
- \* Verzekering
- \* Een onkostenvergoeding
- \* Vrijwilligersvergaderingen met vorming- en intervisieaanbod
- \* Groepsuitstappen of -activiteiten met de andere buddy's

## Getuigenis deelnemer Willem



*“Mijn buddy verkleint de muur tussen mij en de maatschappij. Het is iemand die me meeneemt naar de buitenwereld, iemand waarmee ik kan praten, die me begrijpt. En vooral ... het is iemand die me niet veroordeelt om wie ik ben.*”

Mijn huis voelt ook meer als een 'thuis' omdat ik zelf eens koffie mag schenken voor m'n buddy. En als ik wat afwezig ben omdat de stemmen in mijn hoofd me afleiden, dan begrijpt hij dat.”

# *Buddywerking Vlaanderen en Brussel*

*Regio Brussel Hoofdstedelijk Gewest*

*0474 97 58 99*

*brussel.buddynamic@buddywerking.be*

*www.buddywerking.be*

