

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 persoonlijke 'klik' belangrijk is, houden we altijd rekening met de verwachtingen van deelnemer en buddy.



Word jij  
onze nieuwe  
buddy?

**Buddywerking  
Vlaanderen**  
BUDDYNAMIC  
Regio Brussels Hoofdstedelijk Gewest  
0474 97 58 99  
brussel.buddynamic@buddywerking.be  
www.buddywerking.be

HELP  
MENSEN MET EEN  
**psychische  
kwetsbaarheid**  
UIT HUN ISOLEMENT



WAAROM EEN

## buddywerking?

Wie psychisch kwetsbaar is, raakt gemakkelijk sociaal geïsoleerd. Contact met anderen is dan niet evident meer. Buddywerking helpt hen om opnieuw vertrouwen te krijgen in mensen en zich weer open te stellen voor de wereld rondom hen.

Een buddy is geen hulpverlener. Buddywerking draait om gelijkwaardige relaties en om sociaal contact in een vriendschappelijke en ongedwongen sfeer.

## 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 elke 2 of 3 weken, volgens je eigen planning
- > Een engagement van minstens één jaar of van een afgesproken tijdsduur
- > Vooropleiding is niet nodig



## wat BIEDEN WE AAN?

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

## Deelnemer Willem

GETUIGENIS

*"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. 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."*

## Buddy Eva

GETUIGENIS

*"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."*