

WAT IS



Buddywerking Vlaanderen?

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



ERVAAR JE
**psychische
moeilijkheden**
EN BEN JE VAAK
eenzaam?

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

DAN IS EEN
buddy
IETS VOOR JOU!



WAAROM

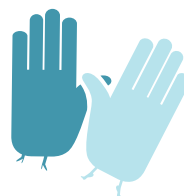
Buddywerking Vlaanderen?

Als je psychisch kwetsbaar bent, raak je sneller sociaal geïsoleerd. Contact met anderen kan minder evident zijn. Buddywerking helpt je om opnieuw vertrouwen te krijgen in anderen en je weer open te stellen voor de wereld rondom jou.

Buddy's zijn geen hulpverleners. Buddywerking draait om gelijkwaardige relaties en om sociaal contact in een vriendschappelijke en ongedwongen sfeer.

IETS VOOR *jou?*

- › Ervaar je psychische moeilijkheden en heb je hiervoor een hulpverlener (gehad)?
- › Vind je het moeilijk om contacten te leggen en ben je vaak eenzaam?
- › Woon je zelfstandig of ben je dat van plan?
- › Wil je graag regelmatig fijne vrijetijdsactiviteiten doen met een buddy?



wat

BIEDEN WE AAN?

- › Een kennismaking met de werking
- › Een buddy die op afgesproken tijdstippen tijd vrijmaakt voor jou
- › Een buddy waarmee je vrijetijdsactiviteiten kan doen: wandelen, winkelen, babbeltje slaan, iets gaan drinken, ...
- › Coaching en opvolging van de contacten tussen jou en jouw buddy
- › Er wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met de verwachtingen en mogelijkheden van jou en van de buddy

Deelnemer Magali

GETUIGENIS

“Mijn buddy is één uit de duizend en geeft kleur aan mijn leven. Ze maakt mijn psychisch lijden lichter. We spreken om de 2 weken af en samen doen we leuke dingen zoals iets gaan eten, iets gaan drinken of lekker koken.”

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.”