

WAT IS



# Buddywerking Vlaanderen?

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**  
Regio Noord-Limburg  
011 54 23 62 - 0474 82 07 48  
noordlimburg@buddywerking.be  
www.buddywerking.be

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



WAAROM

## Buddywerking Vlaanderen?

Wie psychisch kwetsbaar is, raakt sneller sociaal geïsoleerd. Contact met anderen is dat niet evident meer. Buddywerking helpt hen om opnieuw vertrouwen te krijgen in anderen 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
- › Onze organisatie is in regel met de onkostenvergoeding.

## 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.”*