

Reakt^{PG}

Werken aan je toekomst

Welkom bij Vriendendienst



Samen dingen ondernemen is vaak leuker dan alleen. Maar het kan voor mensen met psychische kwetsbaarheid lastig zijn om hiervoor de contacten te leggen. Daarbij helpt Vriendendienst.

Mensen hebben mensen nodig. We hebben allemaal wel eens van die momenten dat we het even niet zien zitten. Vaak is er dan iemand in je omgeving die een luisterend oor biedt of je helpt om je zinnen te verzetten. Voor mensen met psychische kwetsbaarheid is dat niet altijd zo vanzelfsprekend. Het kan dan lastig zijn om de draad van het dagelijks leven (weer) op te pakken. Daarom koppelt Vriendendienst deelnemers aan vrijwilligers.

Wat houdt het in?

Als je je aanmeldt als deelnemer of vrijwilliger, plant de coördinator een kennismakingsgesprek met je in. Bij een mogelijke match volgt een kennismaking tussen deelnemer, vrijwilliger en coördinator. Als dit klikt, gaan jullie samen leuke dingen ondernemen. Denk aan wandelen, zwemmen, naar de film gaan of een kopje koffie drinken. Dit contact kan iemand een steuntje in de rug geven: om weer naar buiten te gaan of om nieuwe contacten te leggen.

Over Reakt

Vriendendienst is onderdeel van Reakt. Reakt helpt mensen met psychische problemen op weg in hun dagelijks leven. Bijvoorbeeld bij het vinden en behouden van werk, bij het vergroten van het sociale netwerk of bij het leiden van een gezonder leven.

'Als we elkaar zien, gaan we meestal samen de stad in. Ik zou dat echt nooit in mijn eentje doen, ik merk dat ik steeds iets minder bang ben.'

'Ik ga iedere week met Kees op stap. We maken veel lol, daar zijn we allebei heel goed in!'



Veelgestelde vragen

Hoe kan ik me als deelnemer of vrijwilliger aanmelden bij Vriendendienst?

Neem contact op met de coördinator in jouw regio en vraag naar de mogelijkheden. Hij of zij zal met jou een kennismakingsgesprek plannen.

Hoe leer je elkaar kennen?

Op basis van de wensen van deelnemer en vrijwilliger, stelt de coördinator van de Vriendendienst een match voor. Bij de eerste ontmoeting is ook de coördinator aanwezig. Mocht het van één of beide kanten niet klikken dan wordt gezocht naar een nieuwe match.

Hoe vaak zien jullie elkaar?

Dit kan één keer per week of één keer per twee weken een paar uur zijn.

Wat voor achtergrond hebben deelnemers?

De deelnemers zijn allemaal heel verschillend, in leeftijd, in achtergrond en in hobby's. Ze hebben een ding gemeen: psychische kwetsbaarheid. Dat kan soms een belemmering zijn om leuke dingen te ondernemen.

Wat is er voor begeleiding voor vrijwilligers?

De coördinator van Vriendendienst heeft regelmatig een gesprek met jullie over het contact. Ook tussendoor kun je bij hem of haar terecht. Regelmatig worden er bijeenkomsten voor vrijwilligers georganiseerd. Hier kun je je ervaringen delen, vragen stellen en er wordt informatie gegeven over psychische problemen.

Hoe lang duurt het Vriendendienst contact?

Het contact duurt over het algemeen een jaar.

Meer informatie en aanmelden

Kun jij een maatje gebruiken of lijkt het je leuk om vrijwilliger te worden? Kijk voor meer informatie op www.reakt.nl/vriendendienst of neem contact op met de coördinator van Vriendendienst in jouw regio.

Vriendendienst Den Haag

Platinaweg 20

2544 EZ Den Haag

T 06 82 48 37 43

E vriendendienstdenhaag@reakt.nl

Vriendendienst Haagrand (Leidschen- dam-Voorburg, Rijswijk, Wassenaar)

Jacques Perkstraat 3

2274 GP Voorburg

T 06 41 59 46 08

E vriendendiensthaagrand@reakt.nl

Vriendendienst Zoetermeer

Teldersrode 25

2717 HR Zoetermeer

T 06 41 59 46 09

E vriendendienstzoetermeer@reakt.nl

Meer informatie

www.reakt.nl/vriendendienst