

SPECIAL:
**VRIJWILLIGERS
AAN HET WOORD**

**BUDDYCOACHES:
DE SCHAKELS NAAR
VERBINDING**

**CLIËNT VERTELT:
"BUDDY'S HELPEN JE
DOORHEEN EEN
MOEILIJKE PERIODE"**



Infomagazine CAW Oost-Vlaanderen

DRIEMAANDELIJKS TIJDSCHRIFT VAN CENTRUM ALGEMEEN WELZIJNSWERK (CAW) OOST-VLAANDEREN

CAW
Oost-Vlaanderen **10**

januari - februari - maart 2025 – Jaargang 12, nr. 1 – P2A 9721 Afgiftekantoor Gent X
V.U.: Geert Hillaert, CAW Oost-Vlaanderen vzw, Visserij 153, 9000 Gent



In gesprek: **Vrijwilligers: de onmisbare kracht van het CAW**

We gingen een dubbelinterview aan met Marleen Bolangier (trajectcoach vrijwilligerswerking bij CAW Oost-Vlaanderen) en Wouter Torfs (voorzitter van CAW Groep) over vrijwilligerswerk. Hun conclusie? Die lees je in de titel. Maar hoe ze daaraan komen? Dat lees je in het interview!



Samen werkt: **Samen werken aan kansen: buddywerking in Ronse**

Soms is het beter om een project niet in je eentje aan te pakken. Frauke Bogaert, projectverantwoordelijke bij het CAW, geeft ons een inkijk in de buddywerking in Ronse, een project van het CAW in samenwerking met de stad Ronse.

Colofon

Magis is het externe infomagazine van CAW Oost-Vlaanderen.
Het blad verschijnt driemaandelijks.
Jaargang 12, nummer 1.

Redactie: Geert Hillaert – Alain Slock
Peter Vercauteren - Noël Callebaut
Kathy Bleck - Marco Baeten
Lay-out: One Advertising – www.one-advertising.be
Copywriting: Christine Bonheure, Magelaan
Foto's: istock, Robbe Van Pamel

Informatie in verband met abonnementen:
communicatie@cawoostvlaanderen.be

V.U. Geert Hillaert, CAW Oost-Vlaanderen vzw,
Visserij 153, 9000 Gent
Ondernemingsnummer 0508 774 601 - RPR Gent



Editoriaal

Als dit nummer van *Magis* in de bus valt, hangt de lente normaal gezien in de lucht. Het seizoen van nieuwe energie, frisse plannen en... goesting om samen iets moois te doen.

Diezelfde lentegevoelens zien we elke dag terug bij onze vrijwilligers en buddy's. Met hun tijd, talent en eindeloze inzet maken zij het verschil. Ze zijn een belangrijke steun voor onze projecten en werking; van het organiseren van activiteiten tot het ondersteunen van wie eenzaam



Nieuws: **Vrijwilligers aan de slag in Crisisteam De Schelp**

Vrijwilligerscoach Renee Mestdagh vertelt over de werking van crisisteam De Schelp en de waardevolle bijdrage van de vrijwilligers.

of kwetsbaar is. En daar blijft het bij lange niet bij. Vrijwilligers en buddy's bieden zoveel meer dan ondersteuning. Ze schenken ook hoop, warmte en verbinding.

In een tijd waarin we snakken naar een warme samenleving, tonen onze vrijwilligers en buddy's hoe waardevol samenhang kan zijn. Dankzij hun toewijding kunnen we écht van betekenis zijn voor onze gemeenschap. En dat is precies wat we in dit nummer tonen.

Tijdens de interviews met vrijwilligers en buddy's, merkten de redacteurs al

gauw dat deze vrijgevege mensen niet alleen de levens van anderen verrijken, maar zelf ook heel wat kracht putten uit hun vrijwilligerswerk: de voldoening van iets te betekenen, nieuwe vaardigheden te leren en de warmte van dankbaarheid te ontvangen: allen ervaringen die hen bijblijven.

Met dit nummer van Magis zetten we niet alleen onze vrijwilligers in de bloemetjes, maar willen we ook jou inspireren. Want de lente is hét perfecte moment om iets nieuws te proberen, toch? Voel je na het lezen van de interviews wat kriebels om je

in te zetten voor anderen? Of krijg je goesting om deel uit te maken van een warme gemeenschap? Dan ben je meer dan welkom!

Bekijk onze vrijwilligersvacatures op www.caw.be/jobs

Aan al onze vrijwilligers en buddy's: dankjewel! Jouw inzet maakt ons werk mogelijk. Je bent de bouwsteen van onze missie en de inspiratie achter alles wat we doen.

Geert Hillaert
Algemeen directeur
CAW Oost-Vlaanderen
geerthillaert@cawoostvlaanderen.be

VERDER IN DIT NUMMER:

9

Achter de schermen

Een netwerk van vrijwilligers dat zich inzet voor mensen in een kwetsbare situatie? Ze staan er niet alleen voor! Ontdek wat buddycoaches voor hen kunnen betekenen.

10

SPECIAL: Vrijwilligers aan het woord

Stuk voor stuk superhelden!

14

Project in de kijker

De JAC-photobooth

15

Column: Opgeklopt

Vele kleine druppels ...

16

Clïent vertelt

"Buddy's helpen je doorheen een moeilijke periode"



Marleen Bolangier

Vrijwilligers: de onmisbare kracht van het CAW

Vrijwilligerswerk vormt de ruggengraat van het Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW). Zonder hun onmisbare inzet zou de organisatie nooit dezelfde slagkracht hebben. In een dubbelgesprek met Marleen Bolangier, trajectcoach vrijwilligerswerking bij CAW Oost-Vlaanderen, en Wouter Torfs, voorzitter van CAW Groep, komt de onschatbare waarde van vrijwilligers duidelijk naar voren.

Marleen benadrukt de onschatbare waarde van vrijwilligers: "Zij zorgen voor de menselijke warmte en maken tijd vrij voor mensen die anders niet gehoord worden. Onze cliënten zijn vaak mensen in kwetsbare situaties die van het kastje naar de muur gestuurd worden. Een vrijwilliger doorbreekt dat patroon door gewoon tijd voor hen vrij te maken. Die aandacht betekent voor hen de wereld." Wouter deelt dit enthousiasme: "Vrijwilligerswerk is een manier waarop het CAW-solidariteit in de samenleving organiseert. Door vrijwilligers in te zetten signaleren we aan onze cliënten dat ze er niet alleen voor staan. Het is hartverwarmend om te zien hoeveel mensen bereid zijn iets voor een ander te doen. Het CAW biedt hen een platform om dat engagement concreet te maken."

Brede waaier aan mogelijkheden

De diversiteit aan taken voor vrijwilligers binnen het CAW is inderdaad enorm. "Van baliemedewerkers tot buddy's



Wouter Torfs

en bezoekvrienden in gevangenis: er is altijd een taak die bij je past," legt Marleen uit. "We kijken naar de vaardigheden en wensen van elke kandidaat en zorgen voor een goede match. Heb je kennis van administratie? Dan kunnen we je koppelen aan iemand die worstelt met zijn papieren." Vrijwilligers worden niet zomaar aan het werk gezet,

ze moeten zich vooral zelfverzekerd voelen in hun rol. Marleen: "Elke vrijwilliger bieden we een opleiding aan, waarbij de duur kan variëren. Zo leert een buddy om te gaan met de onvoorspelbaarheid van het begeleiden van een cliënt, terwijl balie medewerkers leren hoe ze cliënten kunnen opvangen."

Meer dan hulp bieden: waardering en betrokkenheid

Vrijwilligers brengen ook nieuwe perspectieven binnen de organisatie. Marleen: "Ze leggen vaak de vinger op de zere plek. Hun frisse blik doet ons nadenken over onze aanpak en hoe die te verbeteren." Wouter vult aan: "De meerwaarde zit niet alleen in de praktische ondersteuning die ze bieden. Ze doorbreken de hiërarchie tussen hulpverlener en cliënt en maken duidelijk dat ze er zijn vanuit het hart, als medemens."

Bij het CAW worden vrijwilligers als volwaardige medewerkers behandeld. Marleen: "We noemen hen niet voor niets vrijwillige medewerkers, naast de betaalde medewerkers. Die gelijkwaardigheid is cruciaal. We tonen onze waardering via evenementen, kaartjes en zelfs een persoonlijke fotowedstrijd. Het klopje op de schouder mag niet ontbreken."

In 2024 waren er 1.363 vrijwilligers actief, tegenover 3.000 betaalde medewerkers.

Vrijwilligerswerk in tijden van verandering

De coronapandemie en veranderende wetgeving hebben het vrijwilligerslandschap veranderd. Toch blijven vrijwilligers zich aanmelden bij het CAW. Marleen: "Onze kandidaten komen om heel persoonlijke redenen: vaak is dat verontwaardiging over maatschappelijke ongelijkheid, de eigen ervaring met het CAW, de wens om iets terug te doen voor de samenleving. Het aanbod aan taken is iets verminderd, maar dat maakt ons des te vastberadener om nieuwe vrijwilligers een passende plek te bieden."

Wouter benadrukt dat vrijwilligerswerk ook voor henzelf veel oplevert. "Het geeft je energie en een gevoel van betekenis. Het helpt je actief en betrokken te blijven, en je wordt deel van een gemeenschap."

Een toekomst vol uitdagingen en kansen

Het CAW blijft onverminderd inzetten op de kracht van vrijwilligers. Wouter: "Met vrijwilligers geef je je organisatie meer slagkracht. Je kunt betaalde medewerkers vrijmaken voor complexe kerntaken, terwijl vrijwilligers cliënten op een persoonlijke manier ondersteunen. Met bijna één vrijwilliger voor elke twee medewerkers bewijst het CAW dat vrijwilligers niet alleen een praktische meerwaarde bieden, maar ook een diepe sociale impact hebben. Zij zijn het kloppende hart van een organisatie die zich dagelijks inzet voor mensen in nood."



*Frauke Bogaert*

Samen werken aan kansen: buddywerking in Ronse

Frauke Bogaert, projectverantwoordelijke bij het CAW, geeft ons een inkijk in de buddywerking in Ronse, een project van het CAW in samenwerking met de stad. Dit project ondersteunt aanstaande en jonge gezinnen die moeilijk hun weg vinden in de samenleving. Met vrijwilligers, de zogenaamde buddy's, krijgen deze gezinnen extra ondersteuning. Door de samenwerking tussen het CAW en de stad Ronse wordt het bereik groter en de ondersteuning effectiever.

Het opzetten van de buddywerking

Het buddyproject in Ronse ging in 2023 van start met een verkennende fase en onderhandelingen. 'Eerst schatten we altijd intern in of het CAW de juiste partner is,' zegt Frauke. 'Omdat het CAW ruime ervaring heeft met

vrijwilligerswerk en het inzetten van buddy's, werd al snel duidelijk dat we dat inderdaad waren.'

Het was uitkijken hoe de samenwerking zich zou ontwikkelen. 'We analyseerden de bestaande hulpverlening en zochten uit waar we het best konden ondersteunen,' legt Frauke uit. 'Vervolgens bepaalde het OCMW van Ronse welke organisaties het bij de samenwerking zou betrekken, hoe lang het project zou lopen en hoeveel trajecten het zou aangaan. Zodra dat allemaal helder was, brachten we alle partners samen rond de tafel en maakten we concrete afspraken.'

Buddywerking: een gestructureerde aanpak

Volgens Frauke heeft het CAW gekozen voor een duurzame inbedding van buddywerking. 'We wilden af



van ad-hocprojecten naar aanleiding van crisissen zoals Oekraïne of Syrië,' vertelt ze. 'In plaats daarvan ondersteunen de buddy's de cliënten binnen lopende hulpverleningstrajecten, met de nadruk op ondersteunen.' In Ronse richt de buddywerking zich op aanstaande of jonge gezinnen met weinig sociale contacten die niet altijd weten waar ze recht op hebben. 'We leiden onze buddy's op en begeleiden hen doorheen het traject,' benadrukt Frauke. 'Let wel, ze zijn geen gewone 'maatjes'. We kiezen er heel bewust voor om hen de rol van coach te geven. Hun taak is eindig in de tijd en ze bieden gerichte ondersteuning met als doel de zelfredzaamheid van cliënten te vergroten.'

Uitdagingen in een kwetsbare regio

Ronse is een kwetsbare regio en dat brengt extra uitdagingen met zich mee. 'Vrijwilligers vinden is niet zo eenvoudig,' zegt Frauke. 'Veel inwoners bevinden zich in een moeilijke situatie en fungeren daardoor minder snel als buddy. Dat beperkt het project en vertraagt de instroom van nieuwe vrijwilligers.'

Ook het bereiken van de doelgroep is niet altijd zo eenvoudig. 'Sommige gezinnen ervaren drempels om hulp te aanvaarden,' merkt Frauke op. 'Ze zijn terughoudend om iemand extra in hun leven toe te laten, zelfs als dat een buddy is. Dat leerrijke inzicht nemen we mee om onze aanpak bij te sturen in de toekomst.'

Samenwerking als sleutel tot succes

Ondanks deze uitdagingen verloopt de samenwerking met de stad Ronse positief. 'Het lokaal bestuur ziet de meerwaarde van de buddywerking en denkt actief mee over oplossingen,' zegt Frauke. 'We willen zoveel mogelijk gezinnen helpen en werken samen met andere organisaties om meer gezinnen te kunnen bereiken.'

Naast het project in Ronse is het CAW betrokken bij het samenwerkingsverband "RTJ De Tafels", een ondersteunend gezinsinitiatief met een werkingsgebied dat reikt van Aalst tot Meetjesland. 'Ook werken we samen binnen Samen1Plan Gent-Scheldekracht, dat bijna alle overige eerstelijnszones van de provincie omvat,' voegt Frauke toe. 'Met beide projecten loopt ons buddyproject in quasi de hele provincie.' Deze bredere samenwerkingen tonen het belang van buddywerking op verschillende niveaus.

Blik op de toekomst

Volgens Frauke is de buddywerking in Ronse een waardevolle leerschool. 'We leren ontzettend veel uit dit project. Het helpt ons bij het beter afstemmen van onze aanpak en het anticiperen op toekomstige uitdagingen,' zegt ze. 'Door samen te werken met het lokaal bestuur en andere organisaties, kunnen we gezinnen helpen die anders uit de boot dreigen te vallen,' besluit Frauke.

Vrijwilligers aan de slag in Crisisteam De Schelp

Vrijwilligerscoach Renee Mestdagh vertelt over de werking van crisisteam De Schelp en de waardevolle bijdrage van de vrijwilligers.

"In Crisisteam De Schelp hebben we vrijwilligers die aan de balie zitten en de telefoonpermanentie doen. Zij staan in voor het eerste contact met alle aanmelders. Elke vrijwilliger engageert zich voor een vaste halve dag per week. Onze werking staat of valt met vrijwilligers: als er eens een vrijwilliger wegens ziekte of vakantie niet kan komen, merken we hoe belangrijk de rol is die ze opnemen. Hun hoofdtaak is om alle binnenkomende telefoons te beheren tussen 8.30 en 17 uur. Zij beluisteren de vragen en geven die door aan de hulpverleners, die dan terugbellen. Iedereen kan zich aanmelden bij het Crisisteam. Vaak zijn dit ouders die bellen wanneer het thuis moeilijk loopt met de opgroeiende kinderen. Andere aanmelders zijn politie, CLB's, ziekenhuizen, verontruste burgers ...

Eén van de vrijwilligers stelde onlangs zelf voor om de kinderkamer een volledige make-over te geven.

Zowel alleenstaanden als gezinnen kunnen voor een korte periode verblijven in het Crisisteam en begeleid worden door hulpverleners. De verblijvende cliënten hebben vaak ook veel praktische vragen. Ook hiervoor kunnen zij terecht aan de vrijwilligersbalie. Vrijwilliger doen hun best om de vragen van de bewoners te beluisteren en bekijken dan samen met de groepswerkers of dit een vraag is voor de individuele begeleider of voor de groepswerker. Vaak willen cliënten even ventileren of samen iets opzoeken op de computer. Als de vrijwilliger hiervoor ruimte heeft, kan dat ook kort aan de balie.

Vrijwilligerswerk in Crisisteam De Schelp is geen makkelijke functie. De vrijwilligers worden geconfronteerd met schrijnende verhalen en de telefoon staat niet stil. Zij zijn dan ook écht collega's binnen het team en hun input en vragen worden met zorg opgenomen. Veel vrijwilligers zijn ondertussen een vaste waarde, velen onder hen werken er al verschillende jaren. Heel vaak komen ze zelf met waardevolle ideeën en is er zowel met het team als met de werking een warme band gegroeid. Eén van de vrijwilligers stelde onlangs zelf voor om de kinderkamer een volledige make-over te geven, waardoor het Crisisteam nu een mooie ingerichte kamer rijker is!"



Buddycoaches: de schakels naar verbinding

Buddycoaching is het kloppende hart achter een netwerk van vrijwilligers die mensen in een kwetsbare situatie ondersteunen. Door te luisteren, te begeleiden en grenzen te bewaken, zorgen buddycoaches dat buddy's er niet alleen voor staan. Collega Sofie Duyck licht toe.

“De rol van buddycoach is zeer divers. Het begint bij het selecteren en opleiden van kandidaat-buddy's. Eens een buddy gekoppeld is aan een cliënt, volg je een buddytraject mee op langs de kant van de buddy, en ben je voor die buddy de eerste aanspreekpersoon bij vragen. Als coach contacteer ik buddy's regelmatig om te horen hoe het contact met hun cliënt vlot. In het begin is dat vrij intensief en bel ik bijna wekelijks. Daarnaast organiseer ik ook intervisies voor de buddy's. Dat zijn momenten waarop zij ervaringen kunnen uitwisselen en waar we soms bij een bepaald themailstaan.”

Wat motiveert jou in je werk als buddycoach?

“Ik vind het heel fijn om te werken met geëngageerde mensen die hun steentje willen bijdragen aan een warme samenleving. Meestal zijn dat meerdere steentjes, want ze zijn vaak actief in andere vrijwilligersorganisaties. Ook geeft het me enorm veel voldoening als je merkt dat buddy en cliënt een goed duo vormen en samen stappen voorwaarts zetten. Zoals Nederlands oefenen, iets gaan drinken in een buurthuis, samen het principe van een kledingruilwinkel ontdekken ...”

Kun je een voorbeeld geven van een uitdaging die een buddy kan tegenkomen en hoe je als buddycoach daarin ondersteuning biedt?

“Dan denk ik aan een buddytraject met een minder mobiele persoon in een rolstoel. Als buddy word je dan geconfronteerd met heel wat noden en is het verleidelijk



Sofie Duyck

om zaken op te nemen die niet tot jouw takenpakket behoren. Als coach liet ik de buddyilstaan bij de situatie en zochten we samen naar alternatieven waarbij we de cliënt zelfredzamer konden maken, zoals het uittesten van de mindermobielen centrale en de mogelijkheden voor een scooter verkennen bij de mutualiteit.”

Hoe zie je de ontwikkeling van buddy's in de tijd dat je met hen werkt?

“De grootste ontwikkeling zie ik in de vertrouwensband die een buddy opbouwt met de cliënt. We staan er misschien te weinig bij stil dat we twee mensen, die elkaar helemaal niet kennen, samen een traject laten starten. Het is dan super om te zien dat een buddy een vertrouwenspersoon voor de cliënt wordt, waarmee die nieuwe dingen verkent en uitprobeert.”

Vrijwilligers zijn de superhelden van onze samenleving

Ze geven niet alleen hun tijd en energie, maar ook hun hart en ziel. Daarmee creëren ze een positieve impact die woorden niet kunnen beschrijven.

In een wereld die vaak sneller lijkt te draaien zijn ze onmisbaar.

Ze hebben elk hun eigen drijfveer en verhaal. Als welzijnsorganisatie vinden we het belangrijk om daar een licht op te schijnen. Dus gingen we met hen in gesprek! Ze vertellen over hun leven, hun wensen en hun hoop. Maar vooral over hun liefde voor mensen. Want daar draait het om. Daardoor draait de wereld weer rustiger.

GETUIGE 1

Ingrid Ten Hartog: van hoop naar heling

Ingrid werd na een traumatische gebeurtenis slachtofferhulp geboden. Deze ervaring inspireerde haar om zich in te zetten voor anderen. Wat begon als een persoonlijke zoektocht naar betekenis, groeide uit tot jarenlange betrokkenheid als vrijwilliger bij slachtofferhulp en in gevangenissen.

Waarom ben je gestart als vrijwilliger?

"Ik werd slachtoffer van een gewelddadige overval. Mijn hulpverlener van slachtofferhulp zie ik nog steeds als mijn held en redder in die donkere periode. In 2009 zag ik een flyer bij de apotheek waarin er vrijwilligers werden gevraagd bij slachtofferhulp, en ik dacht: als ik hetzelfde kan betekenen als mijn hulpverlener, hoe tof zou dat niet zijn: dan is de cirkel rond. Ik heb mijn intensieve opleiding met succes voltooid. Na mijn dagtaak begon ik mijn eerste huisbezoek onder leiding van mijn coach. Ik vond dit een heel verrijkende ervaring en het smaakte naar meer, vol goede moed begon ik als hulpverlener. Door de jaren heen heb ik -tig casussen afgewerkt: zelfdoding,



Ingrid Ten Hartog

moord, mishandeling, diefstal ... Het was steeds hartverwarmend om te merken dat de slachtoffers terug de moed vonden om verder te gaan, en hen te leiden doorheen de juridische mallemlen. Er werd ook een rondleiding in de gevangenis gepland met mogelijkheid tot een gesprek met gedetineerden. Dit heeft me erg aangegrepen: beseffen dat dit ook gewoon iemands ouders of kinderen zijn die hun daden beseffen en het een terechte straf vinden die ze moeten uitzitten."

Welke nieuwe inzichten kreeg je door je engagement als vrijwilliger?

"De onbetaalbare dankbaarheid, warmte en wederzijds respect doet een mens vleugels krijgen, dat is echt hartverwarmend! Ik was ook steeds verbaasd hoe sterk

en moedig mensen omgaan met hun persoonlijke drama's, en dit hielp me om mijn eigen kleine problemen te relativieren. Als ik terugkijk dan denk ik dat ik toch een lichtje heb doen schijnen, en ben ik blij dat er uit mijn vreselijk verhaal toch iets positiefs is gegroeid."

Hoe zou je anderen overtuigen om vrijwilligerswerk te doen?

"Vrijwilligerswerk is heel fijn om te doen: je hebt een doel om je dag te beginnen, je onderhoudt sociale contacten, je doet iets nuttig voor de samenleving, je bent een deel van een organisatie en je hebt de vrijheid om je eigenheid te behouden. Als vrijwilliger bepaal je zelf voor een groot deel je inzet en taken wat het heel boeiend en leerrijk maakt."

GETUIGE 2

Ursula Jaramillo: gepassioneerd werken aan verbinding

Ursula Jaramillo is vrijwillige trainer bij Mind-Spring en helpt vluchtelingen om hun weg te vinden in België. Dat doet ze met veel overtuiging en liefde voor de mensen. "Ik doe dit niet alleen voor Mind-Spring, maar ook voor mezelf, want het vrijwilligerswerk geeft me tonnen energie."

Waarom Mind-Spring?

Toen Ursula Mind-Spring 15 jaar geleden leerde kennen, werd ze meteen geraakt door het warmmenselijke project. Zelf kwam ze als politiek vluchteling uit Chili naar België. In die tijd – en dat is al 31 jaar geleden – miste ze de begeleiding die er nu wel is. Toen leerde ze samen met andere Chilezen België met vallen en opstaan kennen.

"Iedereen met een migratieachtergrond zou de hulp van Mind-Spring moeten krijgen, want het biedt mensen rust en nieuwe kansen."

Ursula begon als co-trainer. Nu geeft ze ook als trainer sessies in haar moedertaal. Ze begeleidt Spaanstalige migranten in Gent en Sint-Niklaas. "Het proces met de

deelnemers is prachtig. Ze voelen zich gehoord en geholpen, en dat is voor mij de grootste beloning."



Ursula Jaramillo

De kracht van kleine stappen

De zes sessies van Mind-Spring brengen deelnemers samen in een fijne groepsdynamiek. Ze leren omgaan met stress en ontdekken hun sterke kanten. Ursula vindt het fantastisch om hen te zien groeien. "Het vertrouwen groeit week na week. Via de sessies realiseren ze zich dat ze niet alleen zijn. Ze leren waar ze zelf controle over hebben, waarover niet, en hoe ze vooruit kunnen. Ik zie hen vriendschappen opbouwen en dat creëert hoop en verbondenheid. Dat ik aan dit alles mijn steentje mag bijdragen, zelfs een voorbeeldpositie kan innemen, maakt me echt gelukkig."

Vrijwilligerswerk met een missie

Voor Ursula is vrijwilligerswerk een manier om het verschil te maken, haar toewijding is inspirerend en ze hoopt ook anderen te overtuigen vrijwilliger te worden. "Dit werk raakt mijn hart en laat me zien hoe belangrijk

kleine daden kunnen zijn. Doe wat bij je past en geef vanuit je waarden en met volle overtuiging. Voor mij is Mind-Spring de perfecte plek. Het geeft de deelnemers en mijzelf enorm veel hoop en kracht,” besluit ze.

GETUIGE 3

Hannah Verwilt: de jongste vrijwilliger bij CAW Oost-Vlaanderen

25-jarige Hannah Verwilt is de jongste vrijwilliger bij het CAW en ze combineert haar engagement met een studie sociaal werk. Die combinatie leert haar hoe waardevol en verrijkend het is om er te zijn voor mensen in moeilijke situaties. “Als je iemand echt kan helpen en ziet wat het voor hen betekent, krijg je daar enorm veel positieve energie van.”

Mensen ontmoeten en ondersteunen

Hannahs eerste ervaring als vrijwilliger was in het Inloophuis, een plek waar dak- en thuislozen terecht kunnen voor een warme kop koffie en een babbel. “Ik merkte hoe belangrijk die gesprekken voor hen waren. Soms is gewoon luisteren al genoeg.” Later werd ze bezoeker-vrijwilliger in de gevangenis waar ze een vrouw ondersteunde die weinig bezoek kreeg. “Onze tweewekelijkse babbels duurden telkens een uur, en ik zag hoeveel ze eraan had. Dat was zo waardevol.”

Hannah begeleidde ook bingo- en filmavonden in de gevangenis. “De deelnemers waren altijd gemotiveerd en maakten er een leuke avond van. Het was fijn om dat samen te beleven en samen te lachen.” Door een gewijzigde regelgeving is dat nu niet meer mogelijk, maar het blijft een van haar mooiste ervaringen.

Intens maar waardevol buddy-traject

Haar korte rol als buddy voor een ex-gedetineerde die opnieuw zijn plek in de maatschappij zocht was heel uitdagend. “Ik kreeg veel begeleiding, en dat was nodig, want het was een intens proces. Toch ben ik blij dat ik het gedaan heb.” Die ervaring toonde haar hoe belangrijk het is om er te zijn voor iemand op zo’n cruciaal moment in het leven.



Hannah Verwilt

Vrijwilligerswerk als kans om te groeien

Hannah gelooft dat vrijwilligerswerk je niet alleen helpt om anderen te ondersteunen, maar ook om zelf te groeien. “Je bouwt zelfzekerheid op, leert omgaan met verschillende situaties en groeit als persoon. Zeker als het aansluit bij je studie is het zoveel meer dan een stage.”

Toch benadrukt ze dat vrijwilligerswerk niet voor iedereen is. “Het moet je liggen. Je gaat een engagement aan, en mensen rekenen op je. Maar als je de juiste mindset hebt, is het een ongelooflijk mooie ervaring.”

GETUIGE 4

Caroline Verbrugge: een nieuwe invulling in het leven

Vrijwilligerswerk kan een waardevolle manier zijn om je talenten in te zetten, sociale contacten te onderhouden en een betekenisvolle bijdrage te leveren. Caroline, voormalig verpleegkundige, vond een nieuwe invulling in haar leven als vrijwilliger bij de personeelsdienst van het CAW.

Waarom ben je vrijwilligerswerk beginnen doen?

“Op een bepaald moment ben ik uitgevallen in het arbeidscircuit en op invaliditeit terechtgekomen. Ik werkte als verpleegkundige, dat was ook fysiek zwaar, en ik heb een breuk opgelopen waardoor ik bijna twee jaar niet goed kon stappen. Het is nu gelukkig beter. Ik wou mij nog op een of andere manier nuttig maken, en nog wat sociale contacten onderhouden.”

Wat doe je precies op de personeelsdienst?

“Documenten kopiëren, inscannen en klasseren in personeelsdossiers. Vacatures posten. Ik volg de medische onderzoeken op voor mensen die aangeworven worden. Ook uittreksels van het strafregister opvragen, behoort tot mijn taak. Daarnaast doe ik de administratieve opvolging van personeelsleden die een gsm-toestel hebben van het CAW, maar het niet privé gebruiken. Het is dus zeer gevarieerd qua takenpakket.”

Haal je er iets voor jezelf uit?

“Het vrijwilligerswerk bij het CAW heeft mij geleerd de



Caroline Verbrugge

dingen in een ander perspectief te bekijken. Als je ziet hoe mensen in kwetsbare situaties soms moeilijkheden kunnen ondervinden en hoe het CAW daarin probeert tegemoet te komen, dat leert je dingen te relativëren in je eigen leven. Ik had ook voordien niet echt een idee wat er zoal op een HR-afdeling gebeurt. Het is boeiend om te zien wat er allemaal komt bij kijken. Ik heb kennisgemaakt met een aantal nieuwe computerprogramma's en ben wat vlotter geworden met een aantal digitale tools, wat zeker de dag van vandaag altijd handig is.”

Wat zou je zeggen tegen anderen die vrijwilligerswerk overwegen?

“Het is zeker een meerwaarde. Ik heb trouwens in de periode dat ik gestart ben, nog een andere vrijwilliger binnengebracht en ze in contact gebracht met de vrijwilligerscoach. Er zijn in het CAW ook nuttige opleidingen voor vrijwilligers, en je komt in contact met andere vrijwilligers via het vrijwilligersfeest. Dus ik vind dat er in het CAW heel wat inspanningen geleverd worden om het de vrijwilligers naar hun zin te maken.”

Vrijwilliger worden ... iets voor jou?

Op een zinvolle manier het verschil maken in het leven van anderen? Dat doe je bij CAW Oost-Vlaanderen.

Onze organisatie draait op de kracht van een diverse groep vrijwilligers en buddy's. Samen zetten we ons in tegen onrechtvaardigheid en ondersteunen we de meest kwetsbaren.

Als vrijwilliger of buddy bij het CAW sta je er nooit alleen voor: met permanente vorming en een warme omkadering bieden wij je de nodige ondersteuning.

Ontdek onze vacatures voor vrijwilligers en buddy's op www.caw.be/jobs

Geef jongeren een blijvende herinnering met de JAC-photobooth!

Wist je dat het JAC (het jongerenaanbod van het CAW) zich inzet om jongeren te ondersteunen in hun groei en welzijn? Dit jaar willen we nog meer scholieren bereiken met een bijzonder en speels initiatief: de JAC-photobooth!

Met deze photobooth maken jongeren op een leuke, laagdrempelige manier kennis met het JAC en ontdekken ze wat we voor hen kunnen betekenen. Terwijl ze plezier maken en een toffe foto nemen, krijgen ze meteen een tastbare herinnering mee. **Een positief aandenken dat hen eraan herinnert dat het JAC altijd klaarstaat om hen te helpen en te ondersteunen.**

Om dit project te realiseren hebben we jouw hulp nodig! Door bij te dragen aan de kosten van de photobooth, help je ons om jongeren op een creatieve manier te bereiken en hen bewust te maken van de waardevolle ondersteuning die het JAC biedt.

Doe mee en maak een verschil! Jouw steun zorgt ervoor dat we onze missie kunnen voortzetten en nog meer jongeren kunnen helpen bij hun persoonlijke groei en welzijn. Samen bouwen we aan een sterke gemeenschap waarin elke jongere de steun krijgt die ze verdienen!

Steun ons vandaag nog en laat jongeren stralen met de JAC-photobooth!

Voor meer informatie over hoe je kunt bijdragen, neem contact op via communicatie@cawoostvlaanderen.be of stort direct op giftenrekening BE25 0689 0002 0082 met de vermelding 'JAC photobooth'.

Wat is CAW Oost-Vlaanderen?

Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW) Oost-Vlaanderen is een pluralistische organisatie die deskundige hulpverlening biedt aan iedereen met vragen of problemen in verband met welzijn.

CAW Oost-Vlaanderen **informeert, begeleidt en biedt onderdak** indien dat nodig is. Onze **doelgroepen** zijn mensen in kwetsbare situaties zoals daklozen, slachtoffers van geweld, jongeren, (ex-)gedetineerden, vluchtelingen, gebroken gezinnen enz. Onze hulpverlening is professioneel, vertrouwelijk en discreet.

Onze organisatie telt ongeveer 670 medewerkers en jaarlijks kloppen zo'n 25.000 mensen met een hulpvraag aan bij CAW Oost-Vlaanderen.

Volg CAW Oost-Vlaanderen via www.caw.be en www.facebook.com/cawoostvlaanderen. Contact opnemen kan onder meer telefonisch via 09 265 89 20.

Voor extra projecten en initiatieven zijn **giften, legaten en schenkingen** steeds welkom op BE25 0689 0002 0082 – BIC GKCCBEBB. Voor bijdrages vanaf 40 euro krijgt u van ons een fiscaal attest, goed voor een belastingvermindering van 45 %. Een gift van 100 euro kost u dus eigenlijk maar 55 euro.

DIRECTIE



GEERT HILLAERT /
Algemeen directeur
geerthillaert@cawoostvlaanderen.be



TINE VANDENBOSSCHE /
HR directeur
tinevandebosche@cawoostvlaanderen.be



ALAIN SLOCK /
Inhoudelijk directeur
alainslock@cawoostvlaanderen.be

BESTUURSORGaan

Kris Coenegrachts (voorzitter), Charlotte Colman, Christl Willems, Gerry Van de Steene, Guido van de Pontseele, Kathelijne Winderickx, Kathleen Van Haute, Kathleen Van Rysseghem, Mark Block, Sara Goossens, Stefan Bockstal, Thomas Vervae

OPGEKLOPT

VELE KLEINE DRUPPELS

Er zijn van die dagen waarop alles lijkt tegen te zitten. Het nieuws overspoelt je met berichten over oorlogen, armoede en mensen die tussen de mazen van het net vallen. Je scrollt door je feed en ziet beelden van gezinnen die het moeilijk hebben, jongeren die de weg kwijt zijn, en verhalen van mensen die er amper in slagen om de eindjes aan elkaar te knopen. En dan komt de gedachte: "Mijn bijdrage maakt toch geen verschil." Het gevoel dat je, hoe goed je het ook bedoelt, slechts een druppel op een hete plaat bent. Maar ... is dat wel zo?

Bij CAW Oost-Vlaanderen zien we elke dag hoe zelfs de kleinste gebaren het verschil maken. Solidariteit is voor ons geen vaag begrip. Het is die jongere die na een moeilijk gesprek eindelijk weer hoop voelt. Het is die ouder die na weken piekeren een helpende hand krijgt aangereikt. Het zijn mensen die, dankzij de steun van anderen, weer durven dromen van een toekomst.

We leven in een maatschappij die soms lijkt op opgeklopt schuim: veel volume, weinig substantie. We delen onze solidariteit online, klikken op een hartje of een duimpje, maar vergeten soms dat échte verandering begint bij échte acties.

Ja, dat kost moeite. Het vraagt tijd, energie en middelen. Maar het resultaat? Dat is onbetaalbaar. Stel je voor: jongeren die dankzij jouw steun een veilige plek vinden om te praten over hun zorgen. Gezinnen die door jouw bijdrage weer perspectief krijgen. Kleine veranderingen die samen een grote impact hebben.

Daarom vragen we jouw steun. Niet om de zoveelste opgeklopte campagne te voeren, wél om echt verschil te maken. Om samen te bouwen aan een samenleving waarin solidariteit geen hol woord is, maar een dagelijkse realiteit. Waarin we niet wegkijken van de problemen, maar samen oplossingen zoeken.

Dus, steun ons. Niet omdat het makkelijk is, maar omdat het nodig is. Niet omdat het een mooi gebaar is, maar omdat het écht iets verandert. En vooral: omdat we samen sterker staan.

Noël Callebaut

Stafmedewerker
fondsenwerving en communicatie
noelcallebaut@cawoostvlaanderen.be
09 432 00 60



“BUDDY’S HELPEN JE DOORHEEN EEN MOEILIJKE PERIODE”

Saskia*, vond na een moeilijke periode haar weg naar herstel, mede dankzij de hulp van een buddy. Ze vertelt openhartig over haar ervaringen en hoe het contact met haar buddy, Muriel, haar stap voor stap hielp om opnieuw een normaal leven te leiden, iets wat eerder onmogelijk leek.

“Muriel, mijn buddy, is er gekomen na een donkere periode in mijn leven. Via slachtofferhulp ben ik in contact gebracht met de buddywerking. Ik kwam niet meer buiten omdat ik schrik had om mensen uit mijn verleden tegen te komen. Muriel heeft ervoor gezorgd dat ik dit weer durfde. Het grote verschil tussen wat slachtofferhulp voor mij heeft gedaan en wat buddywerking doet, is dat slachtofferhulp vooral helpt bij het verwerken van je trauma, maar een buddy komt veel dicht bij jou staan als persoon. Een buddy maakt echt het verschil in jouw leven! Alles wat voor de meeste mensen vanzelfsprekend was, zoals boodschappen doen, ging niet meer voor mij. Hierin heeft mijn buddy mij enorm gesteund en geholpen.”

Hoe komt zo’n samenwerking met een buddy tot stand?

“Zowel slachtofferhulp als de buddycoach hebben met mij een gesprek gehad om te vragen of ik dit zag zitten. Ze hebben mij toen ook verteld dat dit

om een traject van zes maanden zou gaan. Ik ging volledig akkoord, en al snel volgde er een eerste gesprek met Muriel.”

Wat was voor jou het moment waarop je het gevoel had dat je buddy echt een verschil kon maken in jouw leven?

“Dit was al vanaf ons eerste momentje samen. Muriel nam mij mee naar buiten voor een wandeling en nadien zijn we samen een terrasje gaan doen. Dit was een van de mooiste momenten sinds jaren. Gewoon een terrasje, koffietje, koekje en dit delen met iemand die je steunt en naar je luistert is fantastisch. Wat Muriel mij ook meteen gaf, was dat veilige gevoel. Vanaf dag één had ik het gevoel dat ik zorgeloos buiten kon komen.”

Vroeger sliep ik altijd met een nachtlampje omdat ik bang was. Sinds ik Muriel ken, voel ik mij weer sterker als persoon en ook weer veilig in mijn eigen huis. Dit lijkt voor velen iets ‘onnozels’, maar voor mij was dit een belangrijke stap.”

Hoe ging het afsluiten van de buddywerking?

“Het is natuurlijk een enorm gemis, maar ik wist op voorhand dat dit traject maar tijdelijk was. Ik ben vooral dankbaar dat zij mij zes maanden heeft begeleid en gesteund, want deze maanden hebben voor mij echt het verschil gemaakt in mijn leven.”