


# GROEIMAANDAG

Vakkennis om jou te inspireren

Thema:

Informele zorg en de rol  
van de professional



Dit is de nieuwsbrief van het  
Expertisecentrum Sociaal werk. Elke  
eerste maandag van de maand is  
het Groeimaandag en verschijnt er  
een themanieuwsbrief van het  
[ECSW](#).



# Wat is informele zorg?

We maken in deze themanieuwsbrief onderscheid tussen

- Vrijwilligerswerk
- Mantelzorg
- Ervaringsdeskundigheid

## Vrijwilligers

Vrijwilligerswerk is werk dat iemand onbetaald en onverplicht doet, voor anderen of voor de samenleving. Bijna 7 miljoen mensen in Nederland doen vrijwilligerswerk.

Bron: Rijksoverheid

## Mantelzorgers

Mantelzorg is alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit diens directe sociale omgeving. Ook minder intensieve hulp, de hulp aan huisgenoten en de hulp aan instellingsbewoners zijn meegenomen. Mantelzorg is hulp die verder gaat dan de zogenoemde 'gebruikelijke hulp'. Er zijn bijna 5 miljoen mantelzorgers in Nederland.

Bron: MantelzorgNL

## Ervaringsdeskundigen

Bij ervaringsdeskundigheid is iemand op basis van persoonlijke en collectieve ervaringskennis in staat is deze kennis, in welke vorm dan ook, door te geven aan anderen.

Bron: Movisie

## Waar vind je binnen MEEVivenz kennis en expertise over informele zorg?

We hopen je met deze themanieuwsbrief het antwoord te geven. Met collega Janny Nijstad gingen we in gesprek over het nieuwe vrijwilligersbeleid. Manon Dettingmeijer, Renske Boog en Natasja Visser-Tsen delen informatie over ervaringsdeskundigheid. En bij Rilana Oostrom en Natascha Hessels kun je een gratis webinar volgen over Effectieve samenwerking met naasten (mantelzorgers). Ook geven we je weer de gebruikelijke lees-, kijk- en luistertips.



# Vrijwilligers

## ‘Alles wat we bieden vanuit het vrijwilligersbeleid moet de vrijwilliger én de beroepskracht verder helpen.’

### Interview met collega Janny Nijstad

Janny is coördinator vrijwilligerspunt en projectleider Samen Oplopen bij Sterk Papendrecht. Als aandachtfunctionaris vrijwilligers van MEEVivenz heeft ze samen met anderen het nieuwe vrijwilligersbeleid ontwikkeld. Er werken tussen de 400 en 500 vrijwilligers bij MEEVivenz, bijna evenveel als het aantal beroepskrachten. MEEVivenz is van mening dat we met de inzet van vrijwilligers de ambities van de organisatie beter bereiken en de aanpak van elk maatschappelijk vraagstuk beter realiseren. Met bevoegenheid vertelt Janny over de waarde van vrijwilligers en het nieuwe beleid. Ook geeft ze 6 praktische tips voor beroepskrachten in het sociaal domein.



### Janny geeft in het volledige interview 6 tips voor professionals. Hier lees je er alvast 3:

1. Een platform waar je als beroepskracht veel informatie kunt vinden over werken met vrijwilligers is dat van de Vereniging Nederlandse Organisaties Vrijwilligerswerk (NOV). Je kunt gratis een profiel aanmaken en krijgt daarmee toegang tot informatie en het netwerk.
2. Zorg dat je aandacht hebt voor je vrijwilliger. Maak tijd, ondersteun hen en geef waardering. Dit zie je terug in de inzet van vrijwilligers. Doe je dit niet, dan ontstaat er geen verbinding en blijf je tijd steken in werven van nieuwe vrijwilligers.
3. Zingeving is belangrijk. Betrek je vrijwilligers in je visie en missie. Samen wil je de doelen bereiken. Hierdoor voelt de vrijwilliger zich vervuld.



[Lees hier het hele interview met Janny met de overige tips voor in de praktijk.](#)

# Ervaringsdeskundigheid

Collega's Manon, Renske en Natasja van Team Ervaringsdeskundigheid vertellen over de kracht van Ervaringswerk.



## Wat is Ervaringswerk?

Ervaringswerk is de beweging dat je van jouw persoonlijke ervaring je kracht hebt gemaakt. En die inzet om een andere inwoner te ondersteunen die nog in een soortgelijke ervaring zit. De kracht van ervaringswerk is dat er veel gelijkwaardigheid ervaren wordt en herkenning en erkenning geeft.



### Een ervaringswerker vertelt:

“De training heeft mijn leven veranderd. Anders had ik mijn trauma niet meer durven aanpakken en was ik depressief gebleven. Dan had ik blijven worstelen met mijn kwetsbaarheid en niet tot acceptatie gekomen.”

## Zet jij al ervaringswerk in?

We zien een mooie samenwerking tussen de beroepskrachten en de vrijwillige ervaringswerkers die samen hulp en hoop bieden. Door de ervaringswerker te verbinden met de inwoner wordt er vanuit ervaring aangesloten, meegeacht en ondersteund. Ook kunnen beroepskrachten geïnspireerd worden door de inbreng van ervaringswerkers. Bijvoorbeeld tijdens werkgroepen, deelname aan interne kennisteams en groepswork.



### Een beroepskracht vertelt:

“Via het team Ervaringsdeskundigheid vonden we een ervaringsdeskundige. Tijdens de kennismaking zag je de herkenning van de man in het verhaal van de ervaringsdeskundige en was er gelijk volledig vertrouwen. Een jaar lang heeft meneer ondersteuning gehad, waarin hij met de ervaringsdeskundige zelf zijn afspraken maakte. Zelf begeleidde ik meneer bij concrete zaken en daarnaast had hij zijn emotionele steun. Dat was iets van hem en de ervaringsdeskundige. Uiteindelijk was deze ondersteuning helend voor meneer en heeft het verlies een plaatsje gekregen.”

## Goed nieuws!

Binnenkort kunnen jullie alle informatie over het ervaringswerk eenvoudig vinden op onze eigen website [www.ervaringvertelt.nl](http://www.ervaringvertelt.nl). Achter de schermen wordt nog hard gewerkt aan de finishing touch voordat we live gaan. In de tussentijd kun je ons bereiken door een mail te sturen naar [edh@desocialebasis.nl](mailto:edh@desocialebasis.nl).

# Mantelzorgers

De collega's van MEE Mantelzorg hebben de expertise op het gebied van mantelzorg. Ze herkennen, signaleren en ondersteunen (jonge) mantelzorgers. En ze delen hun kennis en ervaring met mantelzorgers, professionals, en gemeenten.

Op [deze site](#) lees je wat ze doen en in welke gemeenten ze actief zijn. Ook verzorgen de mantelzorgconsulenten het gratis online magazine Mantel MEE, voor mantelzorgers en professionals. De meest actuele versie vind je [hier](#). Maar de belangrijkste tip: Geef je als professional op om de nieuwsbrief met activiteiten uit jouw regio te ontvangen. Mail naar [info@meemantelzorg.nl](mailto:info@meemantelzorg.nl). Ook heeft MEE Mantelzorg een lijst met interessante sites die je aan kunt vragen via hetzelfde mailadres.

In een gratis webinar bieden mantelzorgconsulenten Rilana en Natascha jou handvatten hoe je effectief kunt samenwerken met mantelzorgers. Dit webinar is voor professionals in het sociaal domein, (jeugd)zorg, welzijn, gemeentes, onderwijs en andere geïnteresseerden.



## Webinar Effectieve samenwerking met naasten

Donderdagavond 16 november 19.30 tot 20.15 uur

Programma

- Wat valt onder mantelzorg?
- Wat is het SOFA-model?
- 5 gouden tips voor de praktijk
- MEE Mantelzorg
- Ruimte voor jouw vragen

Kun je niet deelnemen op 16 november?

Meld je toch aan zodat je een link ontvangt om dit Webinar terug te kijken op een tijdstip dat voor jou uitkomt.

Aanmelden kan via onderstaande link

[www.expertisecentrumsociaalwerk.nl/webinars/](http://www.expertisecentrumsociaalwerk.nl/webinars/)



## Tips artikelen

### [Wijkteams: samenwerken met informele zorg](#)

Issues die spelen en oplossingen die werken. Publicatie van Movisie met een handig model om de samenwerking met informele zorg vorm te geven.

### [Verschillende artikelen en publicaties over ervaringsdeskundigheid](#)

Het invoeren van ervaringsdeskundigheid vraagt om een nieuwe kijk op zorg en welzijn. Movisie ondersteunt daarbij met handreikingen, visieontwikkeling, kwartiermaken, benoemen van vraagstukken en competenties.



## Tips voor sites

[www.vrijwilligerswerk.nl](http://www.vrijwilligerswerk.nl)

[www.nlvoorelkaar.nl](http://www.nlvoorelkaar.nl)

[www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/vrijwilligerswerk](http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/vrijwilligerswerk)

[meemantelzorg.nl](http://meemantelzorg.nl)

[www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl)

[www.naasteninkracht.nl](http://www.naasteninkracht.nl)

[www.ervaringvertelt.nl](http://www.ervaringvertelt.nl) (onder constructie)

[www.expex.nl](http://www.expex.nl)

[www.vved.org](http://www.vved.org)

## Kijktips

### [Kanaal Sociaal](#)

Een zesdelige documentaireserie Kanaal Sociaal volgt de levens van zes Deventenaren die voor een dierbare zorgen.

### [Thuis](#)

In deze documentaire volg je de verwickelingen van de 6 winnaars van de Nationale Vrijwilligersprijzen 2023.

### [Danielle's weg](#)

Daniëlle's weg' is een kort portret van een ervaringsdeskundige. In de documentaire krijgen we een inkijkje in waar ze vandaan komt en hoe ze haar verleden nu inzet in haar werk.



## Boekentips

### [Mantelzorgers en vrijwilligers in beeld](#)

Auteurs: Wilco Kruijswijk Anita Peters

### [En... Hoe gaat het eigenlijk met jou?](#)

Auteur: van Marcel Garritse

### [Humankind: Changing the World One Small Act at a Time \(Engels\)](#)

Auteur: Brad Aronson

### [Kracht! \(Gratis te downloaden\)](#)

Auteur: Trudy Jansen

### [Professioneel inzetten van ervaringsdeskundigheid](#)

Auteur: Alie Weerman

# Trainingen MEEK2



MEEK2

## Training Werken met hooggevoeligheid in de praktijk

Maandag 20 november 2023 van 9:30-16:30 uur in Geldermalsen.

Reactie deelnemer: 'Verhelderend, inspirerend, gelijk toepasbaar en super leuk om te doen.'

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat 1 op de 5 mensen hooggevoelig is. Dit betekent dat ze een gevoeliger systeem hebben, sneller stress ervaren en sneller lichamelijke klachten ondervinden. Het begrip hooggevoeligheid komt steeds vaker ter sprake, de ervaring leert dat er ook nog veel ruis is rondom het begrip. Door het uitbreiden van de kennis over hoogsensitiviteit en deze om te zetten in praktische tips kunnen we met elkaar hoogsensatieve personen en belangrijke mensen om hen heen zoveel meer bieden.



[Meer informatie of aanmelden? Kijk hier.](#)

## Direct naar Leeromgeving via Workspace

In je Workspace vind je nu een nieuw oranje tegeltje met snelle link naar de leeromgeving van MEEK2. De Leeromgeving van MEEK2 is de plek waar actuele informatie staat over de training die jij volgt. In 2024 willen we alle MEEK2-trainingen gekoppeld hebben aan de leeromgeving. Zo kun je met één druk op de knop de praktische informatie, documenten en medecursisten van jouw trainingen terugvinden.



## Groeigift



Elke Groeimaandag maak je kans op een Groeigift. Dit keer is dat het boek van de KIM-methode. KIM staat voor Krachtgericht – Integraal – Mensgericht. [Hier](#) lees je er meer over. Stuur een mailtje naar [contact@mEEK2.nl](mailto:contact@mEEK2.nl) met je naam en noem bij het onderwerp Kans op Groeigift november. Door deelname ontvang je voortaan automatisch de MEEK2 nieuwsbrief. We gaan loten en nemen contact op met de winnaar.

## De KIM-methode

Een krachtgericht handlingsmodel  
in het sociale domein

Krachtgericht  
Integraal  
Mensgericht



Wim Joosen &  
Wilma van der Vaart  
m.m.v. Corien Schaerlakens,  
Guy de Hoop & Marie-José Knops

GompelisVacina

## Kennis vinden en delen

### #voorjougelezen

Wist je dat heel veel interessante artikelen, landelijke nieuwsberichten en onderzoeken voor jou zijn verzameld? Je vindt ze [hier](#) bij #voorjougelezen. Doordat ze per doelgroep zijn ondergebracht kun je kiezen uit een handig overzicht.

### Eerdere Groeimaandagen teruglezen?

Dat kan nu via [deze link](#). Eerder verschenen thema's zijn: diversiteit, eenzaamheid, doelgroepen, veiligheid, methodisch werken, digitale ontwikkelingen, stress-sensitief werken en professionele autonomie.

### Ken jij 1sociaaldomein al?

1SociaalDomein verbindt professionals. Je helpt elkaar met vragen, casuïstiek en dilemma's. Het is een landelijk platform, waar je zowel binnen als buiten je eigen regio collega's kunt raadplegen. Professionals helpen elkaar met vragen waar ze in hun dagelijks werk tegenaan lopen. Je kunt je gratis aanmelden. Kijk [hier](#) voor de site.



### Contact

Wil je wat vragen of delen?

Mail ons op [info@expertisecentrumsociaalwerk.nl](mailto:info@expertisecentrumsociaalwerk.nl)

[www.expertisecentrumsociaalwerk.nl](http://www.expertisecentrumsociaalwerk.nl)

