

‘Ik sta naast je’

Charissa Bolderman (27) is netwerkcoach. Ze helpt inwoners van gemeente Rheden en Rozendaal om een sociaal netwerk op te bouwen. ‘Iedereen heeft iemand nodig om op terug te vallen.’

MVT. HELPT JE VERDER

Mantelzorg en Vrijwillige Thuishulp Rheden en Rozendaal is er voor mensen die hulp nodig hebben bij dagelijkse dingen. MVT koppelt hulpvragers aan mensen die iets voor een ander willen doen.

Wilt u hulp bieden of heeft u hulp nodig?

026 - 3707070

www.mvtrheden.nl

‘Ik ben de jongste vrijwilliger’, vertelt Charissa Bolderman. ‘Ik ben opgeleid tot maatschappelijk werker, maar vrijwilligerswerk kan iedereen doen. Het gaat er om dat je er bent voor iemand.’ Bolderman is niet alleen netwerkcoach, maar ook ‘bezoekvrijwilliger’ bij eenzame ouderen. ‘Dat is ook zo waardevol om te doen’.

Eenzaam

Negen maanden lang begeleidde Charissa Bolderman als netwerkcoach een dame die bij MVT had aangegeven dat ze zich eenzaam voelde: ‘Ik ging elke week een uurtje op bezoek om te bespreken wat zij nodig had. Door er over te praten, ontdekten we dat haar sociaal netwerk best goed was. Ze wist alleen niet hoe ze het moest inzetten. Daarom hebben we een overzicht gemaakt: wie kan je helpen op financieel vlak, wie op praktisch vlak? Wie bel je als je je niet prettig voelt? Het gaat er niet om hoe gróót je netwerk is, maar hoe stérk het is. Dat je weet op wie je kunt terugvallen als het nodig is.’

‘Dit is zo waardevol om te doen’

Tijd nemen

Netwerkcoaches worden door MVT getraind zodat ze weten wat er van hen wordt verwacht. Bolderman benadrukt hoe belangrijk het is dat een vrijwilliger, en niet een professional, dit werk doet: ‘Het belangrijkste is dat je naast degene staat die hulp nodig heeft. Dat er gelijkwaardigheid is. Daarom vertel ik ook dingen over mijzelf. En het is enorm fijn dat wij de tijd kunnen nemen. Ik hoef niet door naar de volgende afspraak. Die rust zorgt ervoor dat ik een beetje mee kan bewegen met iemand. Ik trek en duw niet, maar dans mee.’

Charissa Bolderman

