Bijlage: Reflectie-oefening: Jouw talenten als vrijwilliger

Deze reflectie-oefening kan door vrijwilligersverantwoordelijken ingezet worden tijdens een start-, kennismakings- of opvolggesprek met vrijwilligers. Het doel is om samen stil te staan bij de unieke talenten van de vrijwilliger en te verkennen hoe deze kwaliteiten kunnen bijdragen aan betekenisvolle contacten met bewoners. Door een link te leggen tussen talenten en de emoties die in deze inspiratiegids aan bod kwamen, ontstaat een beter inzicht in waar een vrijwilliger energie uit haalt en op welke manier hij of zij een positieve bijdrage kan leveren binnen het woonzorgcentrum.

Om vrijwilligers te ondersteunen in het herkennen en bewust inzetten van hun talenten, kan gebruikgemaakt worden van de talentthema's van Luc Dewulf. Deze talenten verwijzen naar natuurlijke sterktes: eigenschappen die iemand energie geven, vaak spontaan inzet en waarin hij of zij van nature sterk is. In de voorziene bijlage wordt echter niet gewerkt met alle 39 talentthema's. Op basis van de bevindingen uit het onderzoek werd een selectie gemaakt van talenten die relevant worden geacht voor het oproepen, ondersteunen of versterken van bepaalde emoties bij bewoners. De overige talentthema's zijn opgenomen in een afzonderlijke bijlage, waar eveneens wordt toegelicht waarom deze niet werden meegenomen in het overzicht dat binnen deze oefening wordt gebruikt.

Vrijwilligerswerk in een woonzorgcentrum gaat vaak verder dan het uitvoeren van praktische taken. Daarom kan deze oefening helpen om na te gaan hoe de talenten van vrijwilligers kunnen bijdragen aan het oproepen, versterken of verzachten van emoties bij bewoners, zoals rust, vertrouwen, verbondenheid, nieuwsgierigheid of creativiteit.

Mogelijke reflectievragen voor het gesprek:

1. Welke talenten herkent de vrijwilliger bij zichzelf?
   Gebruik hiervoor het overzicht van de talententhema's (zie bijlage[1]).

2. Welke talenten zet de vrijwilliger spontaan in in contact met bewoners?

3. Welke talenten zouden kunnen bijdragen aan het ondersteunen van bepaalde emoties bij bewoners?
   Om je hierbij te helpen, geven we enkele voorbeelden[2] van hoe welbepaalde talenten kunnen aansluiten bij specifieke emoties. Dit is echter geen vaste match – élk talent kan op verschillende manieren waarde toevoegen – maar het helpt je om te ontdekken "welk talent van mij "past" bij welke emotie?"

4. Welke concrete situaties binnen het vrijwilligerswerk bieden kansen om deze talenten bewust in te zetten?

[1]In deze bijlage worden niet alle talentthema's verwerkt, enkel deze die relevant bleken tijdens het onderzoek. Meer informatie over de andere talenten vind je terug in de voorbeeldbijlage van vraag 3.

[2]Zie bijlage: 'Uitgewerkte koppeling'. Hier vind je een koppeling terug van de voornaamste emoties die uit het onderzoek naar voren kwamen, gekoppeld aan de talenten die bij vrijwilligers aanwezig (zouden moeten) zijn om in te zetten op deze emoties.

Het doel van de oefening is niet om "juiste" antwoorden te vinden, maar om samen te verkennen welke talenten aanwezig zijn en hoe deze op een betekenisvolle manier kunnen worden ingezet binnen de vrijwilligersrol.

Deze informatie werd ontwikkeld binnen het project *Vrijwilligers in Woonzorgcentra*.
Ontdek achtergrondinformatie, resultaten en aanvullende materialen op
https://research-expertise.ucll.be/nl/vrijwilligersinwzc