

Babbelbuddy

DRAAIBOEK



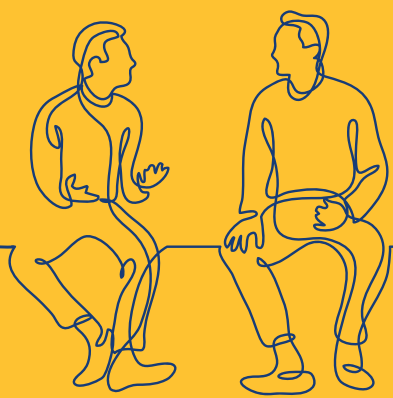
**VIERKANT
TEGEN
EENZAAMHEID**



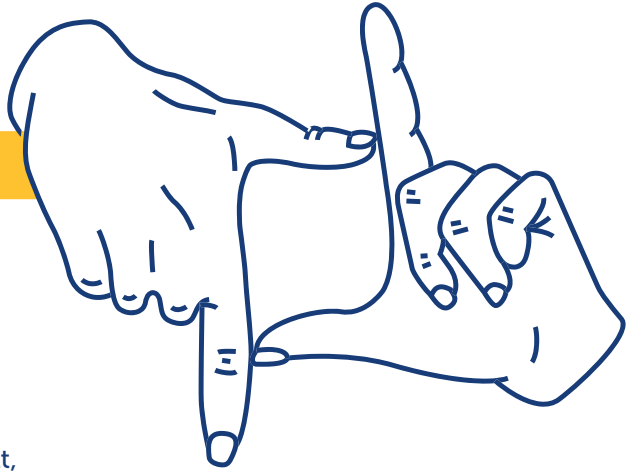
HET MOOISTE PROJECT
DAT MIJ BIJBLIJFT
VAN HET VOORBIJE JAAR,
IS DAT VAN DE BABELBUDDY'S.

Pablo Annys
voorzitter OCMW
Schepen van sociale zaken,
werk & ondernemen

Babbelbuddy



INLEIDING



Beste kandidaat,

Dank voor je interesse in het project Babelbuddy's. Vierkant tegen Eenzaamheid, Mintus en Stad Brugge stellen je engagement op prijs.

Met deze infobundel willen we je een duidelijk beeld geven over je opdracht als babelbuddy.

De bundel bevat volgende info:

- Voorstelling team Babelbuddy's
- Toelichting project Babelbuddy's
- Ondersteuning en afspraken
- Gesprekstips
- Kanalen

Heb je vragen of wil je meer weten?
Dan kun je terecht op de coördinaten die je onderaan elke pagina vindt.

mail: babelbuddy@ocmw-brugge.be
website: www.brugge.be/babelbuddy

TEAM BABBELBUDDY



Lies Vernieuwe

lies.vernieuwe@mintus.be

Verantwoordelijke kwaliteit en zorg,
Buurtcentra Mintus



Nancy Cattoor

nancy.cattoor@ocmw-brugge.be

Administratief medewerker
OCMW Brugge



Joachim Cherlet

joachim.cherlet@ocmw-brugge.be

Projectbegeleider Vierkant tegen
Eenzaamheid, OCMW Brugge

TOELICHTING PROJECT BABELBUDDY

In 2017 werd 'Vierkant tegen eenzaamheid' opgezet door verschillende hulpverleningsinitiatieven in regio Brugge. Zo willen we het probleem van eenzaamheid en isolement zichtbaar maken en de bestaande hulpverlening beter afstemmen op mensen die ermee kampen. Het actieplan bestaat uit vier krachtlijnen en zestien gerichte initiatieven.

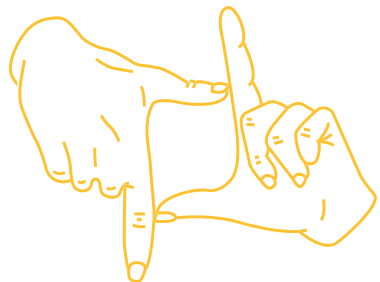
Je vindt ze hier terug:

www.brugge.be/actieplan-vierkant-tegen-eenzaamheid

BABELBUDDY'S

Onderzoek toont aan dat 47% van de Vlamingen zich wel eens eenzaam voelt. We hebben allemaal nood aan een babbel, sociaal contact en het gevoel dat iemand zich om ons bekommert. Wie weinig kennissen of familie heeft, valt uit de boot. Wie geen digitale gespreksmethodes gebruikt, verliest elk sociaal contact. Een druk gezinsleven, een job of studies beperken de tijd om sociale contacten te onderhouden.

Vierkant tegen eenzaamheid wil hierbij een handje helpen. Daarom brengen we kandidaat-babbelbuddy's samen. Als babbelbuddy maak je op regelmatige basis tijd vrij om een babbeltje te slaan, fysiek of telefonisch.



DOELSTELLING

Babbelbuddy's nemen vooral contact op met mensen om te horen hoe het met hen gaat. Alles kan een basis voor een gesprek zijn: het weer, de kinderen, familie of hobby's.

Babbelbuddy's staan klaar om te luisteren naar vragen van mensen en helpen hen waar nodig een antwoord te vinden.

EEN BABELBUDDY IS GEEN HULPVERLENER

Contact via babbelbuddy's gaat om een gelijkwaardige relatie tussen twee personen. Het doel is sociaal contact creëren in een vriendschappelijke en ongedwongen sfeer. Een luisterend oor en een empathische houding kunnen wonderen doen.

ONDERSTEUNING EN AFSPRAKEN

ONDERSTEUNING

GEDURENDE HET EERSTE JAAR

Tijdens het eerste jaar worden de buddy's en de vrijwilligers (die opbellen) breed ondersteund. Dat gebeurt met:

- een online aanmelding
- een kennismakingsgesprek met het team
- een opvolgggesprek met jou en je babbelbuddy, na het eerste contact
- een opvolgggesprek om de drie à vier maanden, met het team
- vraag naar eventuele verlenging van je engagement

NA HET EERSTE JAAR

- een halfjaarlijks telefoongesprek met het team om op de hoogte te blijven
- vraag naar eventuele verlenging van je engagement

BIJEENKOMSTEN

Om de 3 à 4 maanden organiseren we een bijeenkomst met alle babbelbuddy's. Zo krijg je de kans om andere buddy's te ontmoeten, ervaringen en knelpunten te delen en te bespreken wat de voordelen van het 'buddyschap' zijn. Het contact kan de basis zijn voor gesprekstips, vormingen, of (psychologische) ondersteuning.

AFSPRAKEN

Na je aanmelding volgt er een kennismakingsgesprek met het team. Op basis van je interesses en woonplaats linken we jou met een babbelbuddy.

- Voor de start onderteken je een overeenkomst omtrent engagement en privacy. Je gaat akkoord met de geheimhouding van persoonsgebonden gegevens en bent meteen ook verzekerd.

Elk gesprek registreer je

via de site: zie bijlage

via deze link: www.brugge.be/registratie-contact-babbelbuddy

De uitleg van het registratiesysteem steekt in de bijlage. Je kunt ze ook bekijken via <https://youtu.be/jlPW34VAu5o>

- Via mail laat je ons weten wanneer je eerste gesprek plaatsvindt of heeft plaatsgevonden. Je kiest zelf hoe vaak je je babbelbuddy ziet of spreekt. Als het team je opbelt om het eerste gesprek te evalueren, kun je dit meegeven:
 - o Hoe vaak ga je afspreken en/of bellen met jouw buddy?
 - o Ga je fysiek en/of telefonisch contact onderhouden?

Opgelet: dit is een onderlinge afspraak tussen jou en je buddy. Wij controleren niet elke keer of je gebeld hebt of niet. Als je 3 maanden niet registreert, bellen we je in elk geval op om te polsen naar je engagement.

- Je kan van buddy wisselen in onderling overleg met de organisatie. Dit gebeurt alleen in uitzonderlijke gevallen.
- De samenwerking gebeurt op vrijwillige basis en wordt niet vergoed.

GESPREKSTIPS

EERSTE GESPREK/CONTACT

Als het eerste gesprek stroef verloopt, kun je deze onderwerpen proberen aankaarten:

- Jeugd
- Reisverhalen en anekdotes
- Films & boeken
- Muziek
- Huisdieren & dieren
- Hobby's/talenten
- Woonplaats
- Welke plek is het bezoeken waard?

Als je in dezelfde omgeving woont, praat dan over lokale handelaars of initiatieven. Kortom: ga op zoek naar gedeelde interesses.

TIP

Schrijf de grote lijnen van de eerste gesprekken neer. Zo toon je engagement en goede wil en krijgt je buddy het gevoel dat hij wordt gehoord.

EINDE CONTACT BABELBUDDY

Het beëindigen van een contact met babelbuddy is niet zo evident. Om het vlot te laten verlopen, adviseren we dit:

- Koester geen verwachtingen na het laatste gesprek. Kijk op een positieve manier terug op jullie periode als buddy's.
- Maak duidelijk waarom je de gesprekken stopzet. Het is een praktische beslissing, geen afkeuring. Je laat de persoon dus niet vallen.
- Het is oké om het contact met je babelbuddy te beëindigen. We matchen jullie op basis van woonplaats en interesses, maar soms kunnen karakters botsen of klikt het niet echt.
- Als babelbuddy moet je in de eerste plaats plezier beleven aan je opdracht, zodat je er aan twee kanten energie uithaalt.

Beëindig je contact met een babelbuddy steeds in samenspraak met het team. Zo kunnen we nagaan of je aan de slag wil blijven, eventueel met een andere buddy. We bekijken ook of je eerste gesprekspartner nood heeft aan een nieuwe buddy.

DO'S

Maak duidelijke afspraken:

- Wanneer gaan jullie bellen/afspreken?
- In het begin van het gesprek zeg je tot wanneer je tijd hebt.
- Als je verhinderd bent, laat je dat tijdig weten aan je babbelbuddy en leg je uit waarom de afspraak niet doorgaat.
- Durf dingen te benoemen zodat je rustig blijft tijdens het contact. Voer deze communicatie op een respectvolle manier.
Voorbeelden:
 - Je buddy praat op een bepaalde manier over (een groep) mensen en jij bent het hier niet mee eens. Benoem dit.
 - Tijdens een afspraak is de hond van je babbelbuddy opdringerig: zeg dat je dit niet zo aangenaam vindt.
- Leg in een volgend gesprek een link met het vorige gesprek. (zie: tip logboek 'eerste contact')
- Gelijkwaardigheid is het begin van alles. Jij draagt als vrijwilliger een brok verantwoordelijkheid, maar je laat dit niet uitschijnen.

- Je bent geen hulpverlener en biedt dus geen oplossingen voor problemen aan. Luister naar problemen van mensen met een empathische houding. Doe dit maximaal 10 minuten, schakel daarna voorzichtig over op leukere onderwerpen:
“Wij zijn babbelbuddy’s om over alles te praten, maar laten we het nu even over iets leukers hebben.”

Als de persoon geregeld problemen blijft aankaarten, aarzel niet om door te verwijzen naar:

- de huisarts
- Tele-onthaal: 106
- De zelfmoordlijn: 1803 (bij acute gevallen)
- Huis van de Bruggeling: 050 44 80 00

“Ik hoor je al een paar weken praten over maagklachten. Ik kan je niet echt helpen. Zou je niet langsgaan bij je huisarts?”

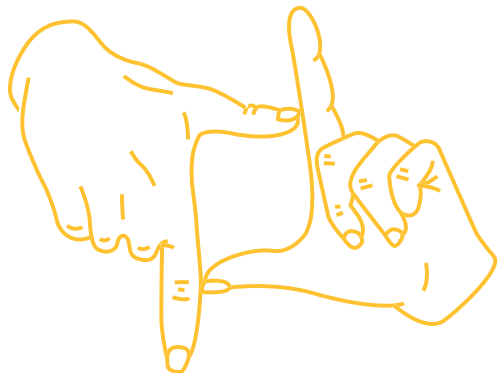
Als de persoon geen actie onderneemt en de problemen blijft aankaarten, dan kun je toestemming vragen om de persoon te helpen* bij:

- het maken van een afspraak bij de huisarts
- een bezoek aan een hulpverleningscentrum

*(beslis dit altijd in samenspraak met het team)

DONT'S

- Houd altijd rekening met de privacy van je buddy. Als je fysiek afspreekt en je ontmoet een vriend, dan vermeld je niet dat jullie babbelbuddy's zijn. ('Het is een vriend van vroeger', 'Het is een goede kennis'). Zo vermijd je dat er achter je rug gepraat wordt.
- Houd rekening met de privacy van andere babbelbuddy's. Als je elkaar ontmoet, verkondig dan niet openbaar dat jullie babbelbuddy's zijn.
- Als je belt met je babbelbuddy, doe je dit in een gesloten ruimte. Dat is comfortabel en discreet.
- Doe niets waar je je zelf ongemakkelijk bij voelt. Geef bij fysieke ontmoetingen duidelijk je eigen grenzen aan.
- Vergelijk jezelf niet met andere babbelbuddy's. Als iemand bijvoorbeeld naar de supermarkt gaat met zijn buddy, ben je niet verplicht om dat ook te doen.
- Doe geen beloftes van in het begin. Zakelijk afstand houden is oké, zodat je eerst kunt bepalen hoe het verdere contact verloopt.

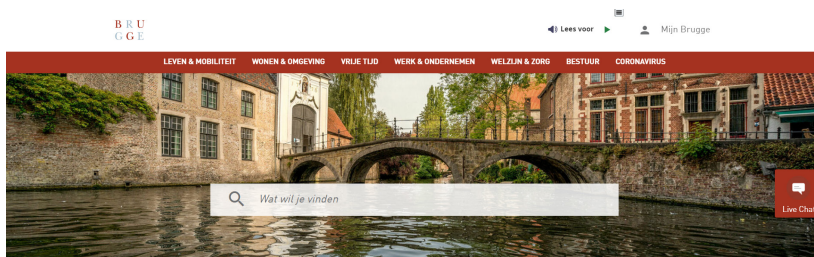


BIJLAGE

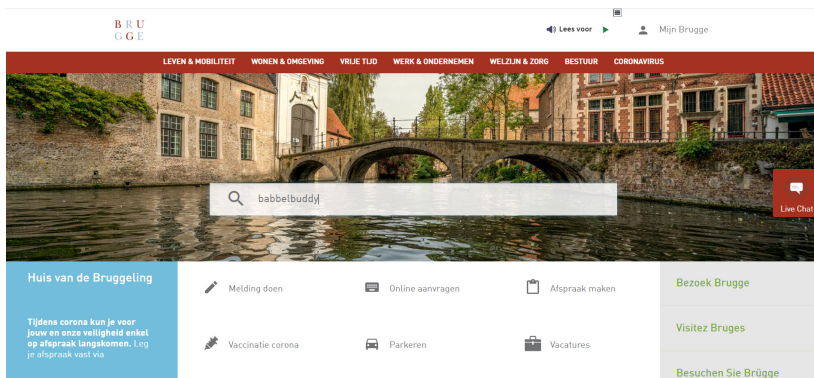
REGISTRATIESYSTEEM BUDDY'S

VIA DE SITE:

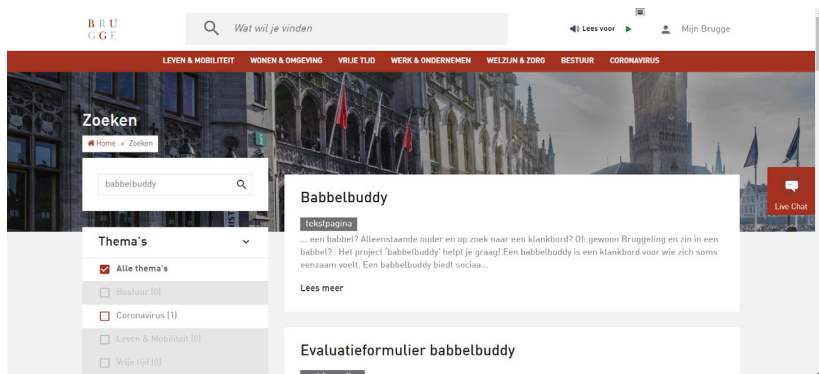
Stap 1: ga naar www.brugge.be



Stap 2: Vul in het kader "Wat wil je vinden?" babbelbuddy in.



Stap 3: klik op babbelbuddy.



Stap 4: Scroll naar beneden op de pagina en aan de rechterkant zie je het tablad "externe websites" staan. Klik onder externe websites op "Registratie contact babbelbuddy's".



Stap 5: Open de link of scan de QR-code.

B R U
G G E

Nieuwsbrief Stad Brugge

Registratie contact babelbuddy

Registreer jouw contacten met je babelbuddie op via:

Open onderstaande ink:
<https://forms.office.com/r/GnXScGznDF>

OF

Scan de QR-code




Stap 6: Registreer!.

Registratie babelbuddies

* Vereist

1. Wat is uw naam? *

2. Datum *

VIA DE COMPUTER:

Surf naar <https://forms.office.com/r/GpXScGznDF>

VIA DE MOBIELE TELEFOON:

Surf naar <https://forms.office.com/r/GpXScGznDF>

of

Scan de QR-code met de camera van je mobiele telefoon:



PRIVACY

Binnen het project babbelbuddy's contacteren we mensen 'spontaan' op regelmatige basis. Maar hoe zit het nu met de privacy? We sommen even de belangrijkste aandachtspunten op.

DELEN VAN PERSOONLIJKE GEGEVENS

Communiceer geen persoonlijke gegevens met je buddy als je dat niet wil. Doe je het toch, dan gebeurt dit volledig op eigen risico. Je kan anoniem bellen of mailen met een nieuw e-mailadres als je dit wenst. Neem hiervoor contact op met het team.

Persoonlijke gegevens deel je niet met derden, tenzij in overleg met de persoon die je contacteert (bv. bij een doorverwijzing). Het is niet toegestaan om gesprekken op te nemen, tenzij je hier vooraf een akkoord krijgt van de persoon en/of de organisatie die je contacteert.

Je bent als buddy verplicht om vertrouwelijk met persoonsgegevens om te gaan. Laat geen informatie rondslingeren, zorg ervoor dat anderen geen inzage hebben. Zo voorkom je dat zaken verloren gaan, misbruikt worden of in handen van onbevoegde personen belanden.

PRIVACY VAN HET GESPREK

Zorg bij aanvang van het gesprek dat je in een aparte ruimte zit en dat er niemand meeluistert. Als je een videogesprek voert, zorg je ervoor dat er niemand meekijkt.

TIJDENS HET GESPREK

De persoon die je contacteert, is niet verplicht om tijdens het gesprek op elke vraag te antwoorden. Dwing dus niemand om antwoord te geven. Elke partij heeft bovendien het recht om op elk moment het gesprek te beëindigen.

BEROEPSGEHEIM (ART. 458 VAN HET STRAFWETBOEK)

Buddywerk valt onder het beroepsgeheim. Wat je vertelt, mag niet zomaar worden doorverteld. Dit kan enkel bij wederzijdse toestemming of bij hoge nood, wanneer iemand in gevaar is.

BRUGGE



mintus
zorg met een plus

VOL. COÖN BEHEID, ALGEMEEN DIRECTIEURSKAMER EN OCMW BRUGGE, BURST 12, 8000 BRUGGE | ONTWERP: EEL CREATIVE - STAD BRUGGE