

## Ideeën om het verschil te maken, dichtbij & verder weg

### 8 voordelen van vrijwilligerswerk:



goed gevoel



plezant



waardering



helpen



sociaal contact



netwerken



bijleren



vaardigheden

### Waarvoor zou jij je willen inzetten? En hoe vind je een organisatie die bij je past?

Om mee te doen aan een vrijwilligersproject besluit je niet zomaar. Voordat je in actie komt, stel je je best enkele van de volgende vragen:

- Wat motiveert mij en waardoor ben ik geïnspireerd? Welke waarden vind ik belangrijk?
- Wat voor type actie pas het best bij mijn verwachtingen, mijn capaciteiten en mijn persoonlijkheid?
- Wat zou ik willen leren? Welke vaardigheden zou ik willen versterken? Is er iets waar je goed in bent, wat je met anderen zou willen delen?
- Hoeveel tijd heb ik nodig om mijn project voor te bereiden en uit te werken?
- Wie zou mij kunnen helpen? Zijn er organisaties die mij kunnen begeleiden bij het bedenken en ontwikkelen van mijn project?
- Als er geld nodig is voor mijn project, waar zou ik financiële ondersteuning kunnen vinden (beurzen, inzamelingsactie voor fondsen, aanvraag van financiering, etc.)?

Tegenwoordig zijn er steeds meer platformen voor crowdfunding, waarbij mensen een donatie kunnen doen voor je project en zo je project kunnen steunen: Ulule, KissKissBankBank, Kickstarter, SoCrowd etc. Ook via FaceBook kun je tegenwoordig een oproep voor financiering lanceren.

Aarzel niet om je project te bespreken met vrijwilligers die zelf al eens een project hebben gelanceerd. Of klop aan bij organisaties die jongeren helpen bij het realiseren van hun project en vuur al je moeilijke vragen op hen af. Ze helpen je graag verder.

### Voor vrijwilligerswerk in België:

[www.vrijwilligerswerk.be](http://www.vrijwilligerswerk.be): Bij het Vlaams Steunpunt voor Vrijwilligerswerk vind je alle informatie die je moet weten als je aan de slag wilt als vrijwilliger. Op hun site vind je ook een grote database met vrijwilligersvacatures in binnen en buitenland.

[www.dewarmsteweek.be](http://www.dewarmsteweek.be): Actie van StuBru ieder jaar net voor de feestdagen: samen met heel veel goede doelen en organisaties. Je kunt je plaat aanvragen, geld doneren of zelf een actie organiseren. Ook kun je een dag meedraaien met de vrijwilligers.

[www.giveaday.be](http://www.giveaday.be): Give a Day is de nieuwe matchingswebsite voor vrijwilligerswerk, waar we vrijwilligers en organisaties matchen. Daarom werken we samen met gemeentes via een gemeentelijke vrijwilligersmatcher en digitaal vrijwilligersloket. Wil jij je een dag inzetten als vrijwilliger? Kijk op deze site en zoek uit wat jij kunt doen!

[www.samenlevingsdienst.be](http://www.samenlevingsdienst.be): Ben je tussen 18 en 25 jaar oud? Heb je zin om een boeiende, constructieve en verrijkende ervaring te beleven? Wil je even tijd om na te denken over je toekomst en je tegelijk nuttig maken voor de samenleving? Dan is het programma van de Samenlevingsdienst echt iets voor jou! Tijdens het programma van een samenlevingsdienst beleeft je 6 onvergetelijke maanden waarin je je elke dag voltijds engageert, bijleert en meewerkt aan een maatschappelijk project van jouw keuze binnen sport, cultuur, welzijn of natuur.

[www.vlaamsejeugdraad.be/global-goals](http://www.vlaamsejeugdraad.be/global-goals): De jongeren van onze werkgroep VN hebben een toolkit voor je gemaakt. Daarin leggen ze uit hoe ook jij met de globale doelstellingen voor duurzame ontwikkeling (Sustainable Development Goals) aan de slag kan. Die doelen zijn heel belangrijk voor jongeren! Ze zetten onze overheden ertoe aan de komende 15 jaar te werken aan een betere wereld voor ons en onze organisaties. Ook kun je bij hen vrijwilliger worden.

[www.11.be/vacatures](http://www.11.be/vacatures): Op 11.be (het platform van vele goede doelen en organisaties in België) vind je een uitgebreide vacaturebank met banen én vrijwilligerswerk in binnen en buitenland.

[www.bel-j.be/bel-j/index.php/nl/](http://www.bel-j.be/bel-j/index.php/nl/): Kijk ook eens over de taalgrens: Draai als vrijwilliger mee in een toffe organisatie in de Franse of Duitstalige Gemeenschap. Maak nieuwe vrienden. Verbeter je Frans of Duits. Een deel van je logies, maaltijden en begeleiding worden door Bel'J terugbetaald.

#### Speciaal voor Oostende:

- <https://www.oostende.be/verenigingen>
- <https://www.oostende.be/vrijwilligerswerk-sport>
- <https://www.oostende.be/producten/detail/918/vrijwilligerswerk-bij-het-sociaal-huis>
- <https://www.oostende.be/producten/detail/917/vrijwilligers-ontmoetingscentra>
- <https://www.restosducoeur.be/nl/de-restos-du-coeur/onze-restos/resto-du-coeur-van-oostende-word-vrijwilliger>
- <https://www.rodekruis.be/afdeling/oostende/wat-kan-jij-doen/word-vrijwilliger/>
- <https://vrijwilligerswerk.be/organisaties-van-a-tot-z> -> vul in Oostende

#### Vrijwilligerswerk in het buitenland

De prijs, duur, huisvesting, reputatie van de organisatie die je uitstuurt, het soort voorgestelde activiteiten (dat vaak varieert per leeftijd), de gesproken taal en het vereiste niveau van kennis, zijn allemaal criteria om rekening mee te houden bij een goede keuze voor jouw vrijwilligersproject in het buitenland.

Voor vrijwilligerswerk in het buitenland, is het een uitdaging om een project te vinden met een goede prijs/kwaliteit verhouding. Er bestaan verschillende vormen van en regelingen rondom vrijwilligerswerk. Het merendeel van de programma's zijn betaald of vragen een financiële bijdrage. Gewoonlijk moet je zelf je reis organiseren en bijdragen aan je verblijfskosten.

Toch bestaan er ook programma's die het mogelijk maken om vrijwilligerswerk in het buitenland te doen voor minder kosten, denk bijv. aan: Europees vrijwilligerswerk via JINT. Voor meer details, zie de lijst hieronder (maar google zeker zelf ook eens, er zijn nog vele andere mogelijkheden).

[www.vrijwilligerswerk.be/vrijwilliger-words/in-het-buitenland](http://www.vrijwilligerswerk.be/vrijwilliger-words/in-het-buitenland): Allerlei informatie en links naar organisaties die helpen bij vrijwilligerswerk in het buitenland.

[www.jint.be](http://www.jint.be): JINT is het Nationaal Agentschap voor Erasmus+: Youth in Action en het European Solidarity Corps en coördineert het Bel'J-programma. Zij helpen bijv. je project in het buitenland te financieren.

[www.epos-vlaanderen.be](http://www.epos-vlaanderen.be): Epos stimuleert en ondersteunt samenwerking, internationalisering en mobiliteit in onderwijs en vorming. Epos is het Nationaal Agentschap voor het Erasmus+ programma in Vlaanderen. Ook hier kun je een aanvraag doen om je project te financieren.

[www.afsvlaanderen.be](http://www.afsvlaanderen.be): Ervaar het #ASFeffect. AFS is een non-profit organisatie die zich met studenten, gezinnen en vrijwilligers inzet voor een meer rechtvaardige en vreedzame wereld via intercultureel leren en uitwisseling. Ga op reis naar en word deel van een nieuwe familie in een ander land of ontvang zelf iemand uit het buitenland bij jou thuis. ASF begeleidt je op maat en helpt je bij het financieren van je reis.

[https://europa.eu/youth/country/76/theme/46\\_nl](https://europa.eu/youth/country/76/theme/46_nl): Europees Vrijwilligerswerk

[https://europa.eu/youth/solidarity%20\\_nl](https://europa.eu/youth/solidarity%20_nl): Het Europees Solidariteitskorps is een nieuw initiatief van de Europese Unie dat jongeren de kans biedt om in eigen land of elders in Europa vrijwilligerswerk te gaan doen of mee te werken aan projecten die mensen en gemeenschappen helpen.

[www.gostrange.be](http://www.gostrange.be): Go Strange maakt je gratis en voor niks wegwijs in de waaier aan mogelijkheden voor Vlaamse jongeren om een interculturele ervaring te beleven in het buitenland.

[www.bouworde.be/](http://www.bouworde.be/): Bouworde vzw organiseert actieve vrijwilligersreizen op allerlei projecten in Afrika, Azië, Europa en Latijns-Amerika voor jongeren tussen 15 en 30 jaar. Een bouwkamp is een unieke combinatie van een jongerenvakantie, een groepsreis en vrijwilligerswerk.