

Vrijwilligerstest voor de zorg: Wat past bij u?



**Zorg Beter met
Vrijwilligers**

Inleiding

Welkom bij de Vrijwilligerstest voor de zorg. Deze test helpt u bij het maken van een keuze voor vrijwilligerswerk in de zorg. Via het invullen van de vragen krijgt u een duidelijker beeld van uw:

1. algemene interesses;
2. voorkeuren ten aanzien van vrijwilligerswerk;
3. kwaliteiten die u kunt inzetten als vrijwilliger;
4. motieven om vrijwillig actief te willen zijn.

De uitkomsten maken het u makkelijker een activiteit te vinden die bij u past.

Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer een minuut of twintig.

- Probeer de vragen zo spontaan en eerlijk mogelijk te beantwoorden en sla geen vragen over.
- Vul antwoorden steeds snel in; denk niet te lang na over vragen.

1 Interesses

Welke dagelijkse en minder dagelijkse dingen vindt u leuk om te doen? Hieronder ziet u een lijst met allerlei klussen en activiteiten. Zet een kruisje bij JA bij de activiteiten die u prettig vindt om te doen of die u wel eens zou willen proberen. Zet een kruisje bij NEE bij de activiteiten die u beslist niet zou willen doen.

	NEE	JA	
Kleuren kiezen voor de inrichting van een huis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
De financiële administratie bijhouden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
Een feest organiseren voor vrienden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
Een tuin aanleggen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+
In een bestuur zitting hebben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◆
Een kast opnieuw ordenen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
Iemand helpen met het schrijven van een brief	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
Naar het theater of de film gaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
Een uitgebreid diner koken voor vrienden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	➤
Wetenschappelijke artikelen lezen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◆
Een zieke regelmatig thuis bezoeken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	➤
Een hobbyclub oprichten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
Vergaderingen en conferenties bijwonen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
Aantekeningen maken bij een overleg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
Een fiets repareren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+
Een milieu-onderzoek uitvoeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◆
Een toneelstuk schrijven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
Een opbergsysteem bedenken voor papieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
Klussen in huis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+
Een cursus cultuurgeschiedenis volgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◆
Samen met anderen een activiteit organiseren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
Op kleine kinderen passen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	➤
Een plan maken om een woning te verbouwen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
Een computercursus volgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●

	NEE	JA	
Muziek maken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
Nederlandse les geven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	➤
Een cursus laminaat leggen volgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+
Een boek lezen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◆
Boodschappenlijstjes maken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
Een avontuurlijke vakantie uitstippelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
Dieren verzorgen op een boerderij	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+
Schaken of dammen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◆
Een cursus experimentele dans volgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
Iemand wegwijs maken in de stad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	➤
Een cursus volgen om uzelf beter te kunnen presenteren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
Een videorecorder programmeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+
Een busje besturen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+
Iemand helpen bij het invullen van belastingpapieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
Zelf een gedicht schrijven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
Meedoen in een politieke discussie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◆
Een lezing over kunst bezoeken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
Een bekende begeleiden naar het ziekenhuis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	➤
Zelf een computer opbouwen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+
Een essay of een artikel schrijven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◆
Een cursus 'psychologie voor beginners' volgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	➤
Een collage maken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
Iemand een steuntje in de rug bieden bij problemen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	➤
Naar een lezing gaan over verkooptechnieken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲

Omcirkel bij de vragen waar u JA heeft geantwoord het symbooltje achter de antwoordkolom.
Tel vervolgens per symbool de totalen op en noteer deze hieronder.

Aantal keren + :

Aantal keren ◆ :

Aantal keren ♥ :

Aantal keren ➤ :

Aantal keren ▲ :

Aantal keren ● :

2 Voorkeuren

Vrijwilligerswerk is er in alle soorten en maten. Geef bij de onderstaande voorbeelden aan wat u op het eerste gezicht leuk of juist niet leuk lijkt.

	NEE	JA	
Een knutselgroep begeleiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
Financiën bijhouden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
Met cliënten naar de markt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
Boodschappen voor iemand doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+
Deelnemen aan adviescommissie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◆
Mensen begeleiden bij ziekenhuisbezoek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
Archieven ordenen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
Liedjes meezingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
Een boek voorlezen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	➤
Een quiz/spel maken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◆
Mensen bezoeken voor een praatje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	➤
Een feest organiseren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
Een braderie organiseren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
Typewerk uitvoeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
Een tuin onderhouden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+
Contactpersoon zijn voor een bewonerscommissie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◆
Assisteren bij activiteitenbegeleiding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
Kasboek bijhouden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
Kleine reparaties verrichten bij mensen thuis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+
Belangen vertegenwoordigen in een cliëntenraad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◆
Uitstapje organiseren naar een dierentuin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
Maatje van iemand zijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	➤
Organiseren van een open dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
Het magazijn van een winkel beheren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●

	NEE	JA	
Helpen bij de toneelgroep	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
Helpen in de winkel van een verzorgingshuis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	➤
Rolstoelen repareren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+
Een bibliotheek opzetten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◆
Maaltijden bezorgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
Een vakantie voor mensen met een beperking organiseren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
Geluid en licht regelen voor een feestje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+
Ouderen helpen met computeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◆
Gezelliger maken van zorgafdelingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
Koffie schenken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	➤
Een viering voorbereiden met andere vrijwilligers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
Bomen zagen en snoeien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+
Chauffeur van een rolstoelbus zijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+
Met cliënten mee naar instanties	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
Helpen bij het schildersatelier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
Helpen met formulieren invullen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◆
Begeleiden bij bloemschikken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
Koffie / thee met iemand drinken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	➤
Schilderen/foto's ophangen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+
In een museum een rondleiding geven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◆
De krant voorlezen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	➤
Een kookclubje begeleiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
Met mensen wandelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	➤
Nieuwe vrijwilligers werven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲

Omcirkel bij de vragen waar u JA heeft geantwoord het symbooltje achter de antwoordkolom.
Tel vervolgens per symbool de totalen op en noteer deze hieronder.

Aantal keren **+** :

Aantal keren **◆** :

Aantal keren **♥** :

Aantal keren **➤** :

Aantal keren **▲** :

Aantal keren **●** :

3 Kwaliteiten

In dit derde onderdeel gaat het om uw persoonlijke kwaliteiten. Zet een kruisje onder JA bij beweringen die voor uw gevoel op u van toepassing zijn.. Zet een kruisje onder NEE bij de beweringen die u niet bij uzelf vindt passen.

	NEE	JA	
Ik heb veel fantasie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
Ik regel zaken altijd goed en volgens plan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
Ik ben in staat anderen te overtuigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
Ik vindt het heerlijk om buiten bezig te zijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+
Ik verdiep me graag in actuele onderwerpen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◆
Boekhouden kan ik goed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
Ik hou van regelmaat en structuur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
Ik vind het leuk om mensen te verrassen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
Ik weet mensen vrij snel op hun gemak te stellen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	➤
Een goede discussie vind ik leuker dan een 'praatje'	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◆
Ik ben een goede gesprekspartner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	➤
Ik vind het leuk om dingen te regelen of te coördineren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
Ik ben tamelijk commercieel ingesteld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
Het liefst werk ik alleen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
Ik ben altijd met iets bezig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+
Ik denk veel na over de dingen om me heen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◆
Ik ben een kunstzinnig type	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
Ik deel mijn tijd altijd heel systematisch in	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
Klussen in huis vind ik leuk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+
Ik heb altijd veel vragen en ben nieuwsgierig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◆
Ik vind het leuk om anderen van mijn ideeën te overtuigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
Ik kan goed samenwerken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	➤
Ik ben een vlotte prater	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
Ik ben goed in het bijhouden van gegevens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●

	NEE	JA	
Ik vind het leuk om originele dingen te bedenken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
Mensen met problemen kan ik goed helpen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	➤
Het liefst doe ik iets met mijn handen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+
Ik lees graag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◆
Ik ben een precies en ordelijk iemand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
Ik neem snel de leiding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
Ik wil mijn eigen gang kunnen gaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+
Wat ik weet, draag ik graag uit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◆
Ik werk vanuit mijn gevoel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
Ik maak makkelijk contact met andere mensen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	➤
Ik kan goed organiseren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
Ik geniet ervan om me lichamelijk in te spannen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+
Ik heb veel verstand van techniek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+
Ik werk systematisch en nauwkeurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
Ik mag graag creatief bezig zijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
Ik leer snel en makkelijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◆
Muziek maken vind ik leuk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
Ik ben een gevoelig mens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	➤
Wat ik begin maak ik af	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+
Ik benader alles verstandelijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◆
Ik luister graag naar anderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	➤
Ik kan goed schrijven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
Ik maak het anderen graag naar de zin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	➤
Ik kan mensen snel enthousiast krijgen voor iets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲

Omcirkel bij de vragen waar u JA heeft geantwoord het symbooltje achter de antwoordkolom.
Tel vervolgens per symbool de totalen op en noteer deze hieronder.

Aantal keren + :

Aantal keren ◆ :

Aantal keren ♥ :

Aantal keren ➤ :

Aantal keren ▲ :

Aantal keren ● :

4 Motieven

Wat heeft u nodig in een organisatie om het er naar uw zin te hebben? Bekijk de onderstaande uitspraken en geef aan wat u wel of niet op uzelf van toepassing vindt.

	NEE	JA	
Ik wil de kans krijgen nieuwe dingen te leren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♠
De taken die ik krijg moeten duidelijk afgebakend zijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	❖
Ruimte voor eigen initiatief is voor mij erg belangrijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♠
Als ik ergens werk, wil ik weten wat er beleidsmatig speelt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✕
Ik wil meewerken aan maatschappelijke verandering	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✕
Ik wil vooral andere mensen ontmoeten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	❖
Ik wil werk doen dat me vanzelf goed afgaat, zonder bij te moeten leren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▼
De sfeer binnen de organisatie is voor mij erg belangrijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▼
Ik wil mijn kwaliteiten en/of ervaring kunnen inzetten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♠
Ik zoek vrijwilligerswerk om iets op te bouwen voor mezelf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	❖
Ik wil regelmatig contact hebben met andere vrijwilligers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▼
Ik wil achter de doelstellingen van een organisatie kunnen staan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✕
Ik wil carrière kunnen maken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♠
De politieke voorkeur van collega's vind ik belangrijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✕
Ik zou graag ook extra cursussen willen volgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	❖
Ik wil nieuwe mensen leren kennen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▼
De status van een organisatie vind ik belangrijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✕
Ik wil werken in een vast team van mensen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	❖
Ik vind het leuk om voor korte projecten ingeschakeld te worden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♠
Ik wil vooral gezellige mensen om mij heen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▼
Ik zoek alleen iets voor langere tijd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	❖
Een landelijke organisatie vind ik interessanter dan een lokale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✕
Ik wil politiek betrokken bezig zijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✕
Ik wil het liefst vrijwilligerswerk doen bij mij in de buurt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▼

	NEE	JA	
Regelmaat in het werk vind ik belangrijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	❖
Ik wil worden uitgedaagd om mezelf te ontwikkelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♠
Iets betekenen voor anderen staat voor mij voorop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✕
Ik heb behoefte aan wat meer structuur in mijn leven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	❖
Ik zie vrijwilligerswerk als een opstap naar andere activiteiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♠
Ik wil graag anderen helpen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▼
Het liefst werk ik in teamverband	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▼
Een goede training vooraf vind ik aantrekkelijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♠

Omcirkel bij de vragen waar u JA heeft geantwoord het symbooltje achter de antwoordkolom.
Tel vervolgens per symbool de totalen op en noteer deze hieronder.

Aantal keren ✕ :

Aantal keren ▼ :

Aantal keren ♠ :

Aantal keren ❖ :

Dit was de laatste vraag.

In het volgend hoofdstuk vindt u de bespreking van de resultaten.

Hoe verder?

De antwoorden bij de delen 1 tot en met 3 geven uw persoonlijke interesses, voorkeuren en kwaliteiten weer. Samen vormen deze de basis voor een bepaald menstype. U kunt uw menstype bepalen door de totalen van de delen 1,2 en 3 per symbool op te tellen.

	+	◆	♥	➤	▲	●
Deel 1:
Deel 2:
Deel 3:
Totaalscores

Elk symbool staat daarbij voor een menstype dat bij u past. Vooral het menstype met de hoogste score geeft aan hoe u te karakteriseren bent.

- ✚ staat daarbij voor Praktisch
- ◆ voor Analytisch
- ♥ voor Creatief
- voor Sociaal
- ▲ voor Ondernemend
- voor Nauwkeurig

Ontcijfer de code en schrijf hieronder welke typen het meest bij u passen:

Hoogste score voor:

Tweede score voor:.....

Derde score voor:.....

Alle mensen hebben wel iets van deze typen. Iemand is vaak niet óf het een óf het ander, maar van alles wat. Wel zijn er duidelijke verschillen aan te geven in welke kenmerken de boventoon voeren.

Herkent u zich in het type dat voor u uit de test kwam?

En herkent u zich ook in de daarbij passende omschrijvingen die hierna beschreven staan?

Het praktische type...

vindt het leuk om met gereedschappen te werken. Dit kan van alles zijn: apparaten, materialen, machines en andere dingen waarbij je iets met je handen moet doen. Ook de verzorging van planten en dieren hoort bij zijn of haar interesses. Het praktische menstype heeft een goed technisch inzicht. Het is meer een doener dan een denker en werkt liever alleen dan samen met andere mensen. Dit type is verder bescheiden, stabiel en volhoudend. Vooral activiteiten waarbij hij of zij de handen uit de mouwen kan steken, spreken hem of haar aan.

Voorbeelden van dit soort activiteiten in het vrijwilligerswerk in de zorg zijn: dieren verzorgen op een zorgboerderij, spullen repareren (bijvoorbeeld huishoudelijke artikelen of computers), tuinonderhoud bij een verzorgingshuis, kleine klussen verrichten bij ouderen (bijvoorbeeld gras maaien, reparaties), systeembeheerder zijn bij een dagactiviteitscentrum.

Het analytische type...

probeert alles om hem heen te onderzoeken en te begrijpen. Het intellectuele type houdt van boeken lezen en van schrijven. Hij of zij is meer theoretisch dan praktisch ingesteld. Deze mensen zijn goed in wetenschappelijke activiteiten. Het intellectuele menstype werkt vaak liever alleen dan met anderen. Enkele andere eigenschappen van dit type zijn: systematisch, kritisch, nauwkeurig en verstandelijk. Aansprekende activiteiten voor het intellectuele menstype zijn activiteiten met een onderzoekend karakter. Het ... type is bijvoorbeeld iemand die meedenkt in een vrijwilligersraad, of graag beleidsstukken leest. Het waarnemende type is vaak ook geschikt om een adviesfunctie uit te voeren.

Voorbeelden van dit soort activiteiten in het vrijwilligerswerk in de zorg zijn: informatie documenteren bij bijvoorbeeld een zorgorganisatie of een bibliotheek, bestuurslid zijn van een vrijwilligersorganisatie, onderzoek verrichten ten behoeve van een belangenorganisatie, mensen rondleiden in een museum, voorzet geven voor het opstellen van het vrijwilligersbeleid bij een zorginstelling.

Het creatieve type...

vindt het leuk om vrije en creatieve dingen te doen, die niet volgens allerlei vaste regels verlopen. Dit type bezit artistieke vaardigheden zoals toneelspelen of tekenen. Iemand die graag knutselt, tekent of muziek maakt, behoort waarschijnlijk tot dit type. Het artistieke type houdt niet van geordende systematische werkzaamheden. Een paar persoonseigenschappen van het artistieke menstype zijn: fantasierijk, impulsief, misschien een beetje onpraktisch, maar zeker origineel. Artistieke activiteiten passen bij de creativiteit van dit persoonstype.

Voorbeelden van dit soort activiteiten in het vrijwilligerswerk in de zorg zijn: kinderen schminken, vragen opstellen voor een museumspeurtocht, folders ontwerpen voor een ouderenbond, een muziekbandje begeleiden in een psychiatrisch centrum, ..., creatieve activiteiten in een zorginstelling opzetten, kostuums maken voor een toneelstuk.

Het sociale type...

werkt graag met andere mensen en kan dit ook goed. Hij of zij weet eigen gedachten en gevoelens goed onder woorden te brengen en luistert graag naar anderen. Het sociale menstype is meestal niet technisch. Sociale typen gedragen zich over het algemeen begripvol, vriendelijk, behulpzaam en idealistisch. Verder is dit type in zijn of haar optreden tactvol, zorgzaam en sterk op de ander gericht. De activiteiten die deze mensen graag doen nemen allerlei vormen aan, zoals informatie geven, onderwijzen, verzorgen of amuseren. Met name activiteiten waarbij samenwerking en het helpen van anderen voorop staan spreken hun aan.

Voorbeelden van dit soort activiteiten in het vrijwilligerswerk in de zorg zijn: voorlezen aan ouderen, een kookcursus geven, receptionist(e) van een dienstencentrum zijn, huisbezoeken brengen aan ouderen, voorlichting geven aan ouderen thuis, werken in de winkel van een verzorgingshuis, telefonisch hulpverleners.

Het ondernemende type...

houdt van leidinggeven en organiseren. Met overtuiging weet dit menstype zijn of haar omgeving voor plannen enthousiast te krijgen. Organisatietalent is een tweede natuur en uitdagingen worden niet uit de weg gegaan. Het ondernemende type is een doener, geen denker. Wetenschappelijke activiteiten en lang denkwerk passen niet bij dit type. Verder is het ondernemende type ambitieus, dominerend, gezellig en optimistisch. Activiteiten die bij dit menstype passen zijn economisch, politiek of organisatorisch van aard. Dit zijn meestal leidinggevende en bestuurlijke functies.

Voorbeelden van dit soort activiteiten in het vrijwilligerswerk in de zorg zijn: een open dag helpen opzetten, contactpersoon zijn van een vrijwilligersorganisatie, deelnemen aan een adviescommissie (bijvoorbeeld over huisvesting of ouderenbeleid), uitstapjes organiseren voor bewoners van een zorginstelling,, promotieactiviteiten opzetten voor het werven van nieuwe vrijwilligers, een braderie organiseren.

Het nauwkeurige type...

houdt van duidelijkheid en geordende activiteiten. Hij of zij vindt het vervelend als dingen chaotisch en rommelig zijn. Het nauwkeurige menstype beschikt vaak over administratieve vaardigheden. Verder is dit type volhoudend en hij of zij treedt niet gauw op de voorgrond. Hij of zij houdt van een precieze en systematische aanpak. Dit type is veel te vinden bij administratieve, ambtelijke of secretariële activiteiten.

Voorbeelden van dit soort activiteiten in het vrijwilligerswerk in de zorg zijn: de boekhouding bijhouden van een vereniging, met mensen meegaan naar instanties, maaltijden bezorgen, assisteren in een bibliotheek, mensen helpen met formulieren invullen, magazijnmedewerker zijn bij een zorginstelling, secretariael werk verrichten voor een cliëntenraad.

Het is belangrijk dat het vrijwilligerswerk dat u kiest, aansluit bij wie u bent, wat u wilt en wat u kunt. Op basis van het menstype of menstypen en met de voorbeelden hopen we u een basis te hebben geboden om daarin verder te zoeken. Beslis zelf welke kant van uzelf u het liefst kwijt wilt in uw activiteiten en zoek uitdagingen die daarbij passen.

Bij welke organisatie?

De antwoorden uit deel 4 tonen op basis van welke motieven u als vrijwilliger actief wilt zijn. De uitkomsten op pagina 9 kunt u gebruiken om hieronder te bekijken wat u in een organisatie zoekt en waar u naar kunt vragen.

Hoogste score voor: ✖

Let op. Het is voor u belangrijk een organisatie te vinden die past bij uw idealen. U zoekt iets waar u zich aan kunt verbinden, een organisatie waar u voor staat. Vrijwilligerswerk is voor u een bewuste keuze voor een bepaalde manier van maatschappelijk bezig zijn. Zorg dat u eerst helder krijgt waar u zich graag voor inzet. Wat raakt u? Waar kunt u zich kwaad om maken? Wat zijn dingen die u aan het hart gaat? Als u op dit soort vragen antwoorden hebt gevonden, zoekt u een organisatie die uw idealen uitdraagt.

Hoogste score voor: ▼

Gezelligheid, prettige mensen om u heen, een open sfeer, dat is wat u vooral zoekt in een organisatie. U wilt mensen ontmoeten en mensen leren kennen, uw vriendenkring groter maken. Zorg dat u eerst bedenkt wie u in het dagelijks leven het liefst om u heen wilt hebben. Bij wie voelt u zich op uw gemak? En hoe komt dat? Wat voor mensen spreken u aan, wie vindt u interessant, aardig of grappig? Als u op dit soort vragen antwoorden hebt gevonden, zoekt u een organisatie waar een prettige sfeer is en waar de vrijwilligers elkaar regelmatig ontmoeten.

Hoogste score voor: ♠

Uitgeleerd. U? Nooit! Het is belangrijk voor u om te blijven leren. Zorg ervoor dat u weet wat u wilt leren en waarom. Wilt u uw vaardigheden verder ontwikkelen of wilt u juist nieuwe wegen inslaan en dingen doen die u nog nooit eerder heeft gedaan? Tip: lees nog eens de antwoorden in de eerste drie delen van deze test. Hoe dicht liggen uw interesses en voorkeuren bij wat u nu doet? En welke kwaliteiten van uzelf vindt u tot nu toe onderbenut? Als u op dit soort vragen antwoorden hebt gevonden, zoekt u een organisatie waar u uzelf kunt ontplooiën, waar u de ruimte krijgt om eigen ideeën uit te werken en waar u verder kunt groeien.

Hoogste score voor: ❖

U bent op zoek naar regelmaat in uw leven. Zorg ervoor dat u bedenkt welke structuur u nodig heeft, wat past in uw leven. Is dat één keer in de week een uurtje vrijwilligerswerk, of geeft u de voorkeur aan alle dagen een paar uur. Werkt u liever alleen of in een team? Tip: begin met een activiteit te zoeken die aansluiten op wat u al kunt. Als u op dit soort vragen antwoorden hebt gevonden, zoekt u een organisatie die u de structuur biedt die bij u past.

Adviezen voor vervolg

Wilt u meer suggesties voor vrijwilligersactiviteiten die goed bij u passen? Vraag dan advies bij de vrijwilligerscentrale of het vrijwilligersteunpunt bij u in de buurt. U kunt ook contact opnemen met een zorgorganisatie die u aanspreekt. Gebruik de uitkomsten van de test om gericht vragen te kunnen stellen over het type werk en de omgang met vrijwilligers binnen de organisatie.

Zorg Beter met Vrijwilligers is een project dat Vilans uitvoert in samenwerking met MOVISIE, Sting, Agora, ActiZ en VGN. Zorg Beter met Vrijwilligers heeft tot doel de kwaliteit van het vrijwilligerswerk te verbeteren en de positie van vrijwilligers in de zorg te versterken. Meer informatie over Zorg Beter met Vrijwilligers is te vinden op www.zorgbetermetvrijwilligers.nl.