

## **Profiel vrijwilliger Maatje meer voor een maatje minder**

### Korte taakomschrijving

*Wordt u een van onze maatjes voor een maatje minder?*

Gilde Amsterdam zoekt vrijwilligers die een aantal uur per week, gedurende een jaar, een maatje/coach willen zijn voor een kind tussen de vier en twaalf jaar met overgewicht. U ondersteunt en motiveert een kind en opvoeder(s) in de eigen leefomgeving in de wijken: Slotermeer, Bos en Lommer en Bijlmer Centrum. In deze wijken komt relatief vaak overgewicht bij kinderen voor.

### Uitgebreide taakomschrijving

Als maatje staat u als het ware naast het kind met overgewicht/gezin bij de praktische en emotionele uitdagingen. De rol van de vrijwilliger is maatwerk: het verschilt per situatie en gezinscultuur van het betreffende gezin. U biedt als maatje extra hulp op verschillende manieren in en rondom de directe leefomgeving van het kind met overgewicht. Voorbeelden van maatjeshulp zijn: van gezond en lekker eten samen een leuke sociale bezigheid te maken, naar de supermarkt gaan met een voedings App, een luisterend oor bieden, er samen op uitgaan om te zoeken naar de juiste bewegingsclub enzovoort. Wij vinden het belangrijk dat u als maatje het kind/gezin op een positieve manier ondersteunt en uitgaat van hun eigen kracht, want dan leren ze uitdagingen zelf en op hun eigen manier aan te gaan.

In de drie wijken zijn ook professionals werkzaam die kinderen met overgewicht ondersteunen, zoals voedingsdeskundigen, slaap adviseurs, sport- of bewegingsspecialisten. Toch moeten het kind en de opvoeder hier thuis zelf vervolg aan geven. Gewichtsbeheersing is voor kinderen met overgewicht/gezin een dagelijkse bezigheid waar tijd en motiverende aandacht voor nodig is.

### Wat voor kennis en vaardigheden zijn nodig?

Voor deze functie is een Verklaring omtrent Gedrag nodig (VOG); deze is gratis aan te vragen. - u heeft een positieve instelling

- u heeft gewerkt met kinderen of u heeft kinderen opgevoed
- u heeft mensenkennis
- u bent sociaal vaardig en oplossingsgericht
- u leert graag en staat open voor verschillende culturen
- u kunt goed luisteren
- u heeft enige kennis en ervaring met de computer (mailen/google, enz.).

### Wat krijgt u ervoor terug?

Training en begeleiding aangeboden door Gilde Amsterdam van 4 dagdelen:

- algemene kennis over voeding maar ook over digitale mogelijkheden om kennis over te dragen
- gespreksvaardigheden; onder andere verschil tussen ondersteunen, coachen en grenzen stellen
- ontwikkelingsfases van kinderen 4-12 jaar
- positie gezinsondersteuning
- culturele diversiteit.

Daarnaast krijgt u supervisie en kunt u themabijeenkomsten bijwonen.

Gilde Amsterdam biedt een informele werksfeer. De organisatie kent een kleine onkostenvergoeding; vrijwilligers zijn verzekerd via de gemeente verzekering. Ook al werkt u individueel, regelmatig ontmoet u collega's van het project bij verschillende gelegenheden. Flexibele werktijden, samen met het gezin in te vullen.

#### Werktijden

Maatwerk, maar maximaal een dagdeel per week. In het begin zal het contact intensiever zijn. Gaandeweg het traject maakt u samen met het gezin afspraken over de frequentie van de ondersteuning.

#### Meerwaarde van het vrijwilligerswerk?

Maatjes werken actief mee aan onze ambitie en dragen bij aan de ambitieuze doelstelling vanuit de Gemeente dat de Amsterdamse jeugd in 2033 tenminste op het dan gemiddelde nationaal gewicht van de jeugd is. Door uw ondersteuning van een jaar helpt u het gezin op eigen kracht verder te gaan en helpt u zo lichamelijke en geestelijke problemen van het kind met overgewicht te voorkomen.

Daarnaast zult u nieuwe contacten, kennis en vaardigheden opdoen bij Gilde Amsterdam. Gilde Amsterdam is al 31 jaar een laagdrempelige stichting met op dit moment een betrokken groep van 900 vrijwilligers die actief zijn bij verschillende activiteiten voor een heterogene groep klanten. We zijn gevestigd in een prachtig hofje in Amsterdam waar u van harte welkom bent.

#### Aannameprocedure

Wilt u meer weten? Of heeft u interesse om een maatje te worden? Stuur dan een e-mail naar [maatjemeermaatjeminder@gildeamsterdam.nl](mailto:maatjemeermaatjeminder@gildeamsterdam.nl) Wilt u meteen solliciteren, stuur ons dan uw CV en motivatie.

Vervolgens maken wij een afspraak voor een eerste kennismaking-/selectiegesprek. Als u wordt aangenomen, volgt u de training van vier dagdelen. Deze is verplicht. Na de training vraagt u een VOG aan. Deze wordt gratis verstrekt; Gilde Amsterdam is geregistreerd voor de Regeling Gratis VOG.

Als u klaar bent met de training, koppelen wij u aan een gezin/kind met overgewicht.