

U weet nu meer. Over de mogelijkheden van vrijwilligerswerk, uw interesses, wat het u te bieden heeft en welke zaken voor u belangrijk zijn.

**Eigenlijk kun je het zo gek niet bedenken of er is wel vrijwilligerswerk mogelijk.**

- Kijk in uw verlanglijst naar de uitkomsten bij B: de categorie vrijwilligerswerk.
- Kies in het onderstaande schema in de bovenste rij uw categorie.
- Kies het thema van uw voorkeur in de linkerrij.
- Het betreffende vak geeft u een aantal mogelijke activiteiten, waarbij u zich zeker thuis zult voelen.

<b>Categorie</b> → ↓ <b>Thema</b>	<b>Praktisch / uitvoerend</b>	<b>1 op 1 relatie</b>	<b>In teamverband</b>	<b>Met groepen werken</b>
<b>Natuur</b>	Landschapsbeheer Kinderboerderij Dierenambulance Informatie geven		Landschapsbeheer Natuurbehoud Dierenbescherming Besturen	Natuurwacht Sterrenwacht Natuurwandelingen
<b>Milieu</b>	Kringloopwinkels Dieren in nood hulp Informatie geven Inzamelacties Actievoeren	Voorlichting Telefoondienst	Acties voorbereiden Besturen Werkgroepen Organisatie kringloopwinkels	Milieueducatie Voorlichting
<b>Cultuur / recreatie</b>	Decorbouw Vitrinebouw Filmhuismedewerker		Manifestaties/ festivals organiseren Planning programma	Stadswandelingen Rondleidingen
<b>Welzijnswerk</b>	Barbeheer Klussendienst Maaltijdbezorging Belbuschauffeur	Spreekuur Ondersteuning Huisbezoek Mentorschap	Besturen Werkgroepen Dagopvang	Kadercursussen Cursus geven
<b>Sport en spel, vakantie</b>	Terreinbeheer Materiaalbeheer EHBO Avondvierdaagse	Individuele training Revalidatie-zwemmen	Wedstrijdcommissie Bestuur Avondvierdaagse	Training geven Coachen Speciale activiteiten Reisbegeleiding
<b>Onderwijs / school</b>	Hulpconciërge	Huiswerkbegeleiding Leesouder Individuele taalles	Besturen Activiteitencommissie	Ervaringsdeskundige Computercursus Veilig verkeer
<b>Gezondheidszorg</b>	Telefooncirkel Bibliotheekbeheer Menulijsten invullen	Buddy terminale zorg Oppashulp Telefoondienst Mantelzorg Rouwbegeleiding	Dagopvang Activiteiten- begeleiding	Kadercursussen Gastvrouw/heer
<b>Gehandicapten</b>	Begeleiding aangepast vervoer Voorop rijden tandem	Special friend Voorop rijden tandem	Recreatiedagopvang	Ontspannings- bijeenkomsten
<b>Politiek</b>	Publiciteit Stands		Werkgroepen- afdelingen	Kadercursussen
<b>Mens en maatschappij</b>	Publiciteit Administratie Wereldwinkels	Telefoondienst Advisering Vluchtelingenhulp	Besturen Werkgroepen Organiseren dagen	Voorlichting
<b>Kerk</b>	Onderhoud Voorbereiding dienst Gastvrouw/heer	Diaconaal werk Bezoek	Bestuur Werkgroepen	Jeugdbegeleiding

© Nederlandse Organisaties Vrijwilligerswerk, 1999

Postbus 2877, 3500 GW Utrecht

**Projectleiding:** Annemieke Hijink

**Auteur:** Anke Vermeer

**Samenwerking:** Vrijwilligerscentrale Huizen

**Productie:** NOV Publikaties

Ontwikkeld in samenwerking met ING Nederland



# Keuzetest Vrijwilligerswerk

Deze keuzetest brengt uw persoonlijke voorkeur voor vrijwilligerswerk in beeld.

Voor iedereen is er iets te vinden dat bij hem of haar past.

De test bestaat uit: ●vragen ●mijn verlanglijst: alles op een rijtje ●zoekpagina Medewerkers van vrijwilligerscentrales in uw regio of woonplaats kunnen u helpen bij het invullen van de test. Kijk voor adressen in de gemeentegids, telefoonboek of bel met de Vrijwilligers Informatie Telefoon: 0900 8998600 (44ct/min)

Om te weten wat bij u past, is het goed om stil te staan bij uw interesses en capaciteiten. En wat u belangrijk vindt als u vrijwilligerswerk gaat doen of ervoor gevraagd wordt. Onderstaande vragen helpen u. Bent u al actief in vrijwilligerswerk dan kunt u deze test gebruiken om uw persoonlijke kwaliteiten in beeld te brengen. Het geeft u mogelijkheden om zicht te krijgen op nieuwe activiteiten.

## Vraag 1 Welke thema's of onderwerpen hebben mijn interesse?

Kies een of twee onderwerpen of thema's uit die iets voor u betekenen. Vul deze hieronder in.

- **Natuur** (bijvoorbeeld: dierenambulance, kinderboerderij, landschapsbeheer, tuinbeheer)
- **Milieu** (bijvoorbeeld: zorg voor het milieu, hulp aan plant en dier in noodsituaties, milieueducatie)
- **Cultuur en recreatie** (bijvoorbeeld: musea, stadswandelingen, rondleidingen, muziek, dans en theater)
- **Welzijnswerk** (bijvoorbeeld: wijk- en buurtwerk, vluchtelingenwerk, Speeltheek, welzijn ouderen)
- **Sport, spel en vakantie-activiteiten** (bijvoorbeeld: organiseren van wedstrijden, reizen begeleiden en coachen)
- **Onderwijs** (bijvoorbeeld: basisschool, voortgezet onderwijs, volwasseneneducatie, educatie allochtonen/asielzoekers, oudereneducatie)
- **Gezondheidszorg** (bijvoorbeeld: verpleeghuis, bejaardenhuis, ziekenhuis, geestelijke gezondheidszorg, thuiszorg, opvang speciale groepen)
- **Gehandicaptenzorg** (bijvoorbeeld: hulpverlening, ontspanning, sport)
- **Politiek** (bijvoorbeeld: acties, voorlichting, werkgroepen)
- **Mens en maatschappij** (bijvoorbeeld: alfabetisering, ouderenbonden, Greenpeace, Amnesty International, ex-gedetineerden, Derde-Wereldwerk, Mensen in nood, Unicef, dierenbescherming)
- **Kerk** (bijvoorbeeld: diaconaal werk, onderhoud, cursussen, besturen)

- **Andere vormen**, namelijk:

Mijn keuzes zijn:

1.

2.

## Vraag 2 Deze keuzes hebben mijn interesse omdat: (vul in)

keuze 1.

keuze 2.

## Vraag 3 Wat zijn mijn persoonlijke eigenschappen?

Om te weten welke activiteiten u binnen zo'n thema of onderwerp zou willen doen, is het goed om meer te weten van u zelf en wat belangrijk voor u is in vrijwilligerswerk. Op pagina 3 staat een lijst met uitspraken die betrekking hebben op uw persoonlijke eigenschappen. Vul een **A** in als het beslist wel van toepassing op u is, een **B** als het een beetje van toepassing is en een **C** als het voor u niet van toepassing is.

(vervolg van vraag 3)

**Ik ben:**

- |                |                |                     |
|----------------|----------------|---------------------|
| 1. leergierig  | 6. een denker  | 11. evenwichtig     |
| 2. vindingrijk | 7. enthousiast | 12. een doorzetter  |
| 3. kunstzinnig | 8. geduldig    | 13. een gevoelsmens |
| 4. betrouwbaar | 9. standvastig | 14. een teamwerker  |
| 5. een doener  | 10. sociaal    | 15. een idealist    |

**Ik heb:**

16. technisch inzicht
17. mensenkennis
18. natuurlijk overwicht
19. gevoel voor humor
20. een positieve levensinstelling
21. praktisch inzicht

**Conclusie: mijn drie belangrijkste eigenschappen zijn:**

Eigenschap nr.:

Eigenschap nr.:

Eigenschap nr.:

**Vraag 4** *Wat zijn mijn persoonlijke kwaliteiten?*

Doe hetzelfde als bij vraag 3 voor uw kwaliteiten:

**Ik kan:**

- |                                       |                          |                       |
|---------------------------------------|--------------------------|-----------------------|
| 22. artikelen/notities schrijven      | 29. opdrachten uitvoeren | 36. initiatief nemen  |
| 23. voor mijn mening uitkomen         | 30. anderen begeleiden   | 37. luisteren         |
| 24. resultaatgericht werken           | 31. met dieren werken    | 38. leiding geven     |
| 25. spreken in het openbaar           | 32. analyseren           | 39. samenwerken       |
| 26. me aanpassen aan nieuwe situaties | 33. improviseren         | 40. met mensen omgaan |
| 27. vooruit denken                    | 34. organiseren          |                       |
| 28. sturen                            | 35. planmatig werken     |                       |

**Conclusie: mijn drie belangrijkste kwaliteiten zijn:**

Kwaliteit nr.:

Kwaliteit nr.:

Kwaliteit nr.:

**Vraag 5** *Wat vind ik belangrijk?*

Als u vrijwilligerswerk gaat doen wilt u er ook iets voor terugkrijgen. Omcirkel de nummers van de zeven belangrijkste elementen.

**Het is voor mij belangrijk dat ik:**

- |   |   |
|---|---|
| 49. waardering krijg                                | 65. initiatieven kan nemen  |
| 50. zelfstandig zaken kan regelen                   | 66. kan organiseren   |
| 51. mensen kan informeren                           | 67. kan besturen  |
| 52. mensen kan begeleiden                           | 68. invloed kan hebben  |
| 53. plezier heb bij het werk                        | 69. financiële verantwoordelijkheid kan dragen                              |
| 54. iets praktisch kan doen                         | 70. resultaat zie van mijn werk   |
| 55. met mijn handen kan werken                      | 71. mezelf kan ontwikkelen  |
| 56. buiten kan zijn                                 | 72. nieuwe dingen kan leren   |
| 57. met dieren kan werken                           | 73. nieuwe mensen leer kennen   |
| 58. duidelijke opdrachten krijg                     | 74. kan samenwerken met anderen   |
| 59. hulp krijg als ik dat nodig heb                 | 75. met mensen uit andere culturen kan werken                               |
| 60. met jongeren/kinderen kan werken                | 76. met leeftijdgenoten kan samenwerken of zijn                             |
| 61. met/voor seksegenoten kan werken                | 77. mensen kan helpen   |
| 62. regelmaat vind in mijn vrijwilligerswerk        | 78. mensen hun zelfrespect kan teruggeven                                   |
| 63. een bepaalde periode vrijwilligerswerk kan doen | 79. gebruik kan maken van mijn kennis, vaardigheden, ervaring en/of hobby's |
| 64. incidenteel vrijwilligerswerk kan doen          | 80. mensen kan ondersteunen of ontlasten                                    |

**Dit is voor mij belangrijk als ik actief wil worden of blijven in het vrijwilligerswerk.**

Met deze lijst kunt u nu of in de toekomst stappen ondernemen naar het vrijwilligerswerk van uw keuze.

**A Mijn antwoorden uit de keuzetest op een rijtje.**

De conclusie van vraag 3: drie sterkste kanten van mijn persoonlijkheid.

nr.:  nr.:  nr.:

De conclusie van vraag 4: mijn drie belangrijkste kwaliteiten.

nr.:  nr.:  nr.:

De zeven nummers van vraag 5: dit vind ik belangrijk bij vrijwilligerswerk.

nr.:  nr.:  nr.:  nr.:

nr.:  nr.:  nr.:

**B Het soort vrijwilligerswerk dat bij mij past.**

Omcirkel hieronder alle door u gekozen nummers uit bovenstaande verzamelde antwoorden.

(NB: enkele nummers kunnen vaker voorkomen)

**• CATEGORIE VRIJWILLIGERSWERK**

2 3 5 12 16 21 24 27 29 31	4 8 10 11 13 15 17 20 26 33
37 39 53 54 55 56 57 58 59 62	36 37 40 52 53 61 62 63 71 73
63 64 70 79	76 77 78 80
<b>Graag praktisch bezig zijn / uitvoerend</b>	<b>Graag bezig met mensen in een 1 op 1 relatie</b>
1 4 6 7 9 14 15 18 19 22	2 7 8 17 18 21 24 25 27 30
23 25 28 32 37 38 39 51 53 59	33 34 35 36 37 40 50 52 53 60
62 63 64 66 67 68 69 71 72 76	61 62 63 65 66 71 75 77 79
<b>Graag in teamverband werken</b>	<b>Graag met groepen werken</b>

- > Meer dan 6 omcirkelde nummers in een categorie betekent dat u in die categorie zeker vrijwilligerswerk kunt vinden dat bij u past. (zie ZOEKPAGINA)
- > In alle categorieën nagenoeg evenveel antwoorden? Dan kunt u overal aan de slag en hangt het van uw persoonlijke voorkeur af waar u actief gaat worden. (zie ZOEKPAGINA)

**• THEMA OF ONDERWERP VRIJWILLIGERSWERK**

Ik heb de meeste interesse voor de volgende thema's /onderwerpen: (uw antwoord op vraag 1)

+

(zie ZOEKPAGINA)

**• TIJD**

Ik wil tijd vrij maken voor vrijwilligerswerk:

's morgens  's middags  's avonds

- > Op de ZOEKPAGINA vindt u mogelijke activiteiten die passen bij uw verlanglijst.