

Medewerkersinfo

2013

**Informatie voor nieuwe
SRG medewerkers**



Deze brochure is bedoeld voor iedereen die overweegt, of al besloten heeft zich aan te melden als vrijwilliger bij de Stichting Recreatie Gehandicapten (SRG). Om je goed geïnformeerd op reis te laten gaan hebben we in deze brochure de belangrijkste wetenswaardigheden op een rij gezet.

Als je meer wilt weten over bijvoorbeeld ziektebeelden of handige tips bij de dagelijkse verzorging van de deelnemers, lees dan het Handboek Medewerker.

Dit handboek kun je downloaden op: www.srg.nl/medewerkers/vrijwilliger.

WAT IS DE SRG?

De Stichting Recreatie Gehandicapten is een reisorganisatie voor mensen met een lichamelijke handicap. De SRG organiseert jaarlijks ongeveer 20 reizen naar binnenlandse en buitenlandse bestemmingen.

SRG reizen onderscheiden zich van soortgelijke vakanties doordat ze zijn opgezet als standaard groepsreizen, vergelijkbaar met de toeristenreizen van commerciële touroperators.

Zo gaan veel SRG-reizen naar dezelfde populaire vakantiebestemmingen en verblijven we in dezelfde hotels. Met wat extra inspanning en een flinke dosis improvisatievermogen van medewerkers en deelnemers blijken deze toeristenhotels overigens best te voldoen.

Eigenlijk biedt de SRG veel meer dan een standaard toeristenreis. De SRG besteedt namelijk veel aandacht aan excursies en wij komen op plaatsen die voor de gewone toerist onbereikbaar zijn gebleken.

De SRG organiseert groepsreizen, maar binnen dit concept is veel ruimte voor het realiseren van individuele vakantiewensen. Veel van de ervaren vrijwilligers zijn dan ook volledig gespecialiseerd in het realiseren van het onbereikbare en onmogelijke.

Het aloude motto '**alles kan tenzij het tegendeel is bewezen**' is al vanaf de eerste reis bepalend geweest voor de sfeer tijdens SRG-vakanties.

De SRG is een unieke organisatie die volledig draait op de inzet van vrijwilligers. De SRG ontvangt geen structurele subsidie en een 24 uur per dag bereikbaar hoofdkantoor ontbreekt bijvoorbeeld. Toch functioneert de SRG als een professioneel en volwaardig reisbureau. Om dit mogelijk te maken werken er 20 vrijwilligers achter de schermen en gaan er 175 vrijwilligers per jaar mee op een vakantiereis. Samen weten zij al ruim 40 jaar circa 250 deelnemers met een lichamelijke beperking jaarlijks een onvergetelijke vakantie te bezorgen.

WAAROM VRIJWILLIGER WORDEN?

Er kunnen verschillende redenen zijn waarom je vrijwilliger wordt bij de SRG. Misschien ben je klaar met werken en zoek je een nieuwe zinvolle tijdsbesteding, of zoek je een leuke



stageplaats bij een opleiding in de zorg, of doe je gewoon graag iets voor je medemens met een beperking.

Voor veel van onze vrijwilligers is het al genoeg dat het gewoon een heel leuke ervaring is om met een groep onbekende, maar positief gestemde mensen op vakantie te gaan. Natuurlijk, er moet ook hulp verleend worden, maar het vakantieplezier staat altijd voorop. De SRG probeert de afstand tussen de deelnemers en valide medewerkers zo klein mogelijk te houden. Tijdens de vakantie hebben medewerkers geen 'dienst' of 'vrij'. De reisgenoten zijn samen op vakantie, waarbij het verlenen van hulp een vanzelfsprekend onderdeel van de dagelijkse omgang is.

Dat betekent overigens wel dat een SRG-vakantie zowel in fysiek als mentaal opzicht een intensieve gebeurtenis is. Je moet als vrijwilliger dan ook beschikken over een goede gezondheid. Ook is het belangrijk dat je een hulpvaardige instelling hebt. De leeftijd van nieuwe medewerkers ligt tussen de 18 en 65 jaar. Zeker op de buitenlandse reizen moeten de deelnemers vaak getild worden en daar moet je fysiek wel toe in staat zijn. Daarom kunnen zwangere vrouwen (> 4 maanden) niet worden ingezet.



Als je jezelf herkent in onderstaande profielkenmerken dan staat niets je in de weg om je aan te melden:

Stabiele persoonlijkheid
Communicatief
Sociaal vaardig
Stressbestendig
Teamspeler
Goed in improviseren

Positief ingesteld
Zelfstandig
Verantwoordelijk
Herkennen hulpvraag
Geïnteresseerd in mensen
Enthousiast

Houd er rekening mee dat het weliswaar vakantiedagen zijn, maar wel lange vakantiedagen. De wekker gaat vaak al om 7 uur en het zal zeker niet elke avond lukken om vóór 12 uur in bed te liggen. Bij sommige reizen is het nodig dat er per toerbeurt een nachtronde gemaakt wordt. Als je dus beslist elke dag 8 uur slaap of meer nodig hebt, dan is dit soort reizen geen haalbare kaart.

MET WIE KOM JE IN AANRAKING?

De doelgroep van de SRG bestaat uit volwassen mensen met een lichamelijke beperking. Sommige deelnemers kunnen daarnaast ook enige zintuiglijke of verstandelijke beperkingen hebben, zoals slechtziendheid, hardhorendheid, geheugenproblemen, oriëntatie-problemen of een ontwikkelingsachterstand. Mensen met gedragsstoornissen en mensen die extra structuur of intensieve begeleiding nodig hebben, vallen buiten de doelgroep.

Voorbeelden van mensen die wel tot de doelgroep behoren, zijn mensen die geboren zijn met een hersenafwijking (met als gevolg spasticiteit), spina bifida (open rug), mensen met een spierziekte of een ziekte van het zenuwstelsel (zoals multiple sclerose) of mensen die op latere leeftijd gehandicapt zijn geraakt, bijvoorbeeld door een auto-ongeluk of een hersenbloeding. De meeste deelnemers zijn aangewezen op een rolstoel. Een deel daarvan rijdt elektrisch en ondervindt een extra mobiliteitsbeperking bij vliegvluchten: aangezien de elektrische rolstoelen niet mee kunnen in het vliegtuig gebruikt men dan een gewone duwstoel die men vaak niet zelf kan voortbewegen.



De ernst van de beperking bepaalt de benodigde hoeveelheid hulp (zorgzwaarte). Elk reisgezelschap bestaat uit een welgekozen mix van de mate van beperking. De lichtste categorie deelnemers kan zichzelf vrijwel geheel verzorgen en heeft alleen wat hulp nodig bij het in en uit de auto stappen en bij het nemen van stoepranden. De zwaarste categorie deelnemers kan niet lopen of staan, zichzelf niet verplaatsen, zich niet wassen of aankleden, heeft last van verlies van urine of ontlasting, kan niet zelfstandig eten en vrijwel niet praten. Toch betekent dit laatste niet dat er geen communicatie mogelijk is: met uitsluitend ja/nee vragen, via het knipperen met de ogen of via een speciale communicator is het bijna altijd mogelijk om een gesprek te voeren. Als je de tijd neemt, zul je ontdekken dat er achter deze lichamelijke hindernissen vaak een interessante persoonlijkheid schuil gaat.

HOE WORD IK VRIJWILLIGER?

Jaarlijks verschijnt in november de vakantieguide met inschrijfformulier, waarin de deelnemers en medewerkers een reisbestemming kunnen uitzoeken. Je geeft op het formulier onder meer aan in welke periode van het reisseizoen je beschikbaar bent. Laat die ene verre bestemming trouwens in eerste instantie maar even zitten: daar is zoveel vraag naar dat deze als belonings-reis wordt gebruikt voor medewerkers die al een keer of 10 zijn meegeweest.

Doorgaans worden nieuwe medewerkers de eerste keer op een binnenlandse reis ingedeeld, maar als je voorkeur uitgaat naar het buitenland, dan kan dat soms ook. Voordeel van een buitenlandse reis is de vaak aantrekkelijke bestemming en het mooie weer. Toch zijn er ook nadelen: de buitenlandse reizen duren vaak langer (2 weken) en er zijn minder medewerkers beschikbaar per deelnemer (verhouding 8:13). De binnenlandse vakantie-reizen duren meestal een week en de verhouding deelnemers-medewerkers is vaak 1:1.

In februari maakt de Commissie Medewerkers de voorlopige indeling bekend, waarvan je per post bericht ontvangt. Helaas is het niet altijd mogelijk om iedereen op de eerste voorkeur te plaatsen omdat de reisgezelschappen uitgebalanceerd worden samengesteld, rekening

houdend met een redelijke verhouding tussen ervaren en niet-ervaren medewerkers, mannen en vrouwen, chauffeurs en dergelijke.

Mocht je in februari bericht ontvangen dat je nog niet bent ingedeeld, dan is er geen man overboord. Als je beschikbare periode voldoende groot is dan lukt het in overleg met de Commissie Medewerkers vrijwel altijd om alsnog een plaatsje te vinden.

Tip

Het is mogelijk om je samen met een andere medewerker in te schrijven. Misschien ken je een vriend, vriendin of familielid die ook wel belangstelling heeft. Je wordt dan ingedeeld op dezelfde vakantiereis.



KADERDAG EN VOORBESPREKING

In maart vindt de kaderdag plaats: een trainingsdag voor nieuwe én ervaren medewerkers. Op deze dag leer je ondermeer hoe je een rolstoel duwt, hoe je een rolstoel in een bus zet, hoe je een deelnemer op bed en op de wc helpt, en nog veel meer praktische zaken. De SRG vindt het bijzonder belangrijk dat alle medewerkers deelnemen aan de kaderdag. Het is immers niet erg netjes en veilig om de eerste keer dat je een bed-stoel transfer uitvoert dat direct op een echte gehandicapte gaat uitproberen. De rolstoel-, til- en verplaats-technieken worden geoefend onder leiding van deskundigen. Goed leren tillen voorkomt ongelukken en helpt te vermijden dat je zelf blessures oploopt. Behalve de fysieke technieken leer je in een wisselende serie workshops ook praktische zaken over spraakstoornissen, ziektebeelden en sociale omgang.

Mocht je nog niet op een reis zijn ingedeeld, dan kan dat meestal alsnog op de kaderdag geregeld worden, aangezien dan precies bekend is op welke reizen er nog medewerkers nodig zijn.

Een vast onderdeel van de kaderdag is een kennismakingsgesprek met de reisleiding en andere medewerkers van de reis waarop je bent ingedeeld.

Enkele weken voor vertrek vindt vervolgens nog een voorbespreking plaats met de medewerkgroep. Bij deze bespreking worden de specifieke bijzonderheden van de deelnemers doorgesproken, de accommodatie, de procedures rondom vertrek en aankomst en de taakverdeling. Meestal worden de verschillende taken onderling verdeeld, zoals de financiën, besturen van busjes, beheer van de verpleegkoffer, excursieplanning en technische ondersteuning bij rolstoelpech.

Het is bij SRG-vakanties gebruikelijk dat er een vaste indeling wordt gehanteerd voor de ochtendverzorging. Door elke dag bij het opstaan de deelnemers door dezelfde medewerkers te laten helpen gaat dit steeds soepeler en vlugger. Na het opstaan wordt de vaste koppeling losgelaten en gedurende de rest van de dag ben je beschikbaar voor alle deelnemers. Ook bij het naar bed brengen geldt geen vaste verdeling. Zo zul je tijdens de vakantie alle deelnemers wel eens helpen.

Eén tot twee weken voor vertrek krijgen alle reisgenoten een Reiswijzer toegestuurd: een boekje met adressen, eventuele vluchtgegevens en andere wetenswaardigheden.

Tip

Apart verzekeren is niet nodig, aangezien de SRG voor alle medewerkers een reisverzekering afsluit, die geldig is in binnen- en buitenland. Tevens is voor alle medewerkers een collectieve WA-verzekering afgesloten.

EN DAN OP VAKANTIE: BINNENLAND!

Om je een zo goed mogelijk beeld te geven van hoe een SRG vakantiereis doorgaans verloopt, volgt hieronder een korte impressie van een binnenlandse vakantie:

We beginnen de ochtend met een klein ontbijtje, waarna de deelnemers geholpen worden met opstaan. Meestal delen twee deelnemers een kamer en zijn er ook twee medewerkers beschikbaar. Maak je geen zorgen over je gebrek aan ervaring: meestal kan de gehandicapte deelnemer prima vertellen wat er van je verwacht wordt, en je collega medewerker zal je met alle plezier de fijne kneepjes van het verzorgvak bijbrengen.

Zo ingewikkeld is het trouwens niet: het wassen van de ander is niet zoveel anders als het wassen van jezelf.



Een klein deel van de verzorghandelingen, zoals bijvoorbeeld injecties geven en werken met katheters, is voorbehouden aan een bevoegd verpleegkundige. Doorgaans is één van de medewerkers verpleegkundige van beroep.

Bij het gezamenlijke ontbijt zul je regelmatig eethulp moeten geven. Met wat oefening zul je ontdekken dat het best lukt om tegelijkertijd zelf te eten, de ander te helpen en ook nog een gezellig gesprek te voeren.

Op de eerste vakantiedag zal aan de reisgenoten een aantal excursiemogelijkheden worden voorgelegd.

Denk hierbij bijvoorbeeld aan het bezoek aan een interessante stad, markt, museum of attractiepark, of een boottochtje met picknick. Na het inventariseren van de voorkeuren worden de uitstapjes ingepland.

Op de binnenlandse vakanties hebben we enkele rolstoelbusjes tot onze beschikking. Het inpakken en besturen van een rolstoelbus is iets dat je misschien nog niet eerder gedaan hebt. De ervaren medewerkers zullen je leren hoe dat in zijn werk gaat.

Bij sommige binnenlandse vakanties zorgt het reisgezelschap zelf voor de maaltijden. Dat klinkt omslachtig, maar veel deelnemers ervaren het als een gemis dat ze in het dagelijks

leven niet in staat zijn om zelf boodschappen te doen en te koken. Voor deze groep is het gezamenlijk bedenken en voorbereiden van een maaltijd vaak al een belevenis op zich. Na het eten is er de gelegenheid om een stukje te wandelen met een deelnemer, naar een café te gaan of een spelletje te doen.

In principe bepaalt de deelnemer zelf wanneer deze naar bed gebracht wil worden. Men kan daarbij een beroep doen op alle beschikbare medewerkers. Als een aantal deelnemers pas erg laat naar bed wenst te gaan, wordt het opblijven meestal afgewisseld, zodat iedereen voldoende slaap kan krijgen.

Aangezien er altijd wel iemand een hulpvraag heeft, is het soms lastig om voldoende tijd voor jezelf te nemen. Het is belangrijk dat je ontdekt wat hierin je behoefte is en dat je met de reisleiding bespreekt hoe dat ingevuld kan worden. Veel medewerkers nemen een half uurtje per dag voor zichzelf, maar sommigen hebben wat meer nodig om goed mee te kunnen komen. Dat kan in overleg altijd geregeld worden.

EN DAN OP VAKANTIE: BUITENLAND!

De buitenlandse vakanties verlopen in grote lijnen hetzelfde als hierboven beschreven. Toch zijn er wel wat verschillen:

De meeste buitenlandse vakanties gaan naar toeristenbestemmingen aan de Middellandse zee. We gaan daar met een vliegtuig naartoe en dat betekent dat de vertrekdag vaak een hectische gebeurtenis is. Deelnemers die je nog nauwelijks kent, moeten in en uit het vliegtuig en de transferbus worden getild en rolstoelen die je nog niet kent, moeten een



paar keer uit elkaar worden gehaald en in elkaar worden gezet. Die eerste dag is vaak lang en zwaar en het komt dan aan op een soepele onderlinge samenwerking.

De hotels in het buitenland zijn vaak slechts in beperkte mate aangepast en ook dat vergt het nodige improvisatievermogen. Daar staat tegenover dat het weer en de sfeer op deze bestemmingen vaak prachtig is en dat je niet altijd bent aangewezen op excursies om iets aardigs te kunnen doen.

Op de buitenlandse bestemmingen zijn doorgaans minder medewerkers voorhanden.

Het is gebruikelijk dat elke dag een deel van het gezelschap op excursie gaat en een ander deel zich vermaakt rondom het hotel.

Verder hebben we in het buitenland geen beschikking over rolstoelbusjes. We huren ter plaatse gewone auto's, een personenbusje of jeeps. De deelnemers moeten hier dan zelf inklimmen of in- en uitgetild worden. De rolstoelen gaan opgevouwen mee in de bagageruimte.

Bij veel bestemmingen wordt alleen het ontbijt in het hotel gebruikt en kan men voor de lunch en het diner terecht bij de vele eetgelegenheden rondom de hotels.

AFRONDING VAN DE VAKANTIE

Na afronding van de vakantiereis is de SRG natuurlijk benieuwd hoe het je is bevallen. Je kunt je ervaringen kwijt op het evaluatieformulier dat wordt rondgedeeld. Ook worden medewerkers nog een keer gebeld door de Commissie Medewerkers om de reiservaringen door te spreken. Het spreekt voor zich dat we onze vakanties alleen kunnen verbeteren als we goede informatie krijgen. Vergeet dus niet het evaluatieformulier ingevuld retour te zenden.

Tenslotte: als je tijdens de vakantiereis het idee hebt dat de rol van reisleider of reisverpleegkundige ook wel bij jou zou passen, geef dat dan door aan de reisleider. Hij of zij zal je alvast kennis laten maken met de bijzonderheden van deze functie en je eventueel voordragen bij de Commissie Medewerkers. Desgewenst kun je alvast op de SRG website het Handboek Reisleider of Handboek Verpleegkundige raadplegen om een beeld te krijgen van wat een en ander inhoudt.



PRAKTISCHE TIPS EN WETENSWAARDIGHEDEN

Kosten

Bij binnenlandse reizen worden de verblijfskosten, maaltijden en excursiegelden vergoed. Bij vliegereizen wordt ook het ticket door de SRG betaald. Voor eigen rekening zijn de reiskosten naar de kaderdag, naar de voorbespreking en naar Schiphol of de binnenlandse bestemming. Ook consumpties zijn voor eigen rekening.

Wachten

In onze cultuur is het netjes om op de ander te wachten. Bij een groepsreis met gehandicapten is dat niet altijd een handige strategie: als de groep groot is dan moet de eerste deelnemer alweer naar het toilet als de laatste net aan tafel is geïnstalleerd. Bekijk daarom steeds of het mogelijk is om activiteiten in kleinere groepjes te doen.

Onzekerheid

Onzekerheid door gebrek aan ervaring maakt dat nieuwe medewerkers vaak een afwachtende houding aannemen als er hulp nodig is bij tilklusjes, rolstolduwen of bij het geven van eethulp. Dit is begrijpelijk, maar probeer je er toch overheen te zetten. Ook als de ander het beter kan, is dat geen reden om het niet zelf te proberen.

Maak bijvoorbeeld een inschatting van het aantal keer per dag dat elke medewerker eethulp moet geven en probeer daar zo dicht mogelijk bij in de buurt te komen. Ook zul je merken dat het soms aantrekkelijker is om het gezelschap van andere medewerkers op te zoeken dan contact te leggen met de gehandicapten, zeker als ze spraakgestoord zijn. Dat is niet wenselijk omdat we ons best doen om de afstand tussen medewerkers en deelnemers zo klein mogelijk te houden. Probeer je aandacht dus enigszins gelijkmatig over de reisgenoten te verdelen.

Claimgedrag

Wees alert op claimgedrag. Als een deelnemer alleen maar hulp van jou wenst te krijgen dan

ervaar je dat in eerste instantie misschien als een compliment, maar het leidt vrijwel altijd tot problemen. Bespreek deze kwestie bij het medewerkeroverleg. Er is binnen de SRG veel ervaring met claimedgedrag en er zijn allerlei praktische oplossingen.

Claimgedrag komt overigens ook voor bij medewerkers. Niet zelden ontfermt een medewerker zich voor 100% over 'zijn' of 'haar' deelnemer en laat anderen niet meer toe. De kans op irritaties en andere omgangsproblemen is echter groot.

Afhankelijkheid

De meeste deelnemers zijn afhankelijk van onze hulp en dat levert een zekere ongelijkwaardigheid op in de verhouding. Wees je hier altijd van bewust en probeer geen zaken voor de deelnemer te regelen of te beslissen die hij of zij ook zelf kan, maar misschien wat minder snel. Laat een deelnemer bijvoorbeeld zelf zijn drankjes bestellen, kleding uitzoeken, of de route van de wandeling bepalen. Benadruk naar de buitenwereld dat de deelnemers volwaardige volwassen individuen zijn en behandel ze zelf ook als zodanig. Wees alert op een betuttelende omgangsvorm en spreek je collega's er op aan als je dit bij anderen ziet gebeuren.

Waardigheid

Let erop dat de omgang binnen het reisgezelschap met hetzelfde respect en waardigheid verloopt als gebruikelijk is in de omgang met valide mensen. Dit gaat eigenlijk over heel vanzelfsprekende dingen: spreek bijvoorbeeld niet in het gezelschap van deelnemers over intieme details van de verzorging van anderen, sluit de deur van het toilet, gebruik in een restaurant liever een servet dan een slab en spreek niet over 'voeren' maar over 'eten geven'.

Communicatie

Zorg ervoor dat tenminste een paar anderen weten wat je aan het doen bent. Ga je een rondje wandelen met een deelnemer, laat dan even weten waarheen en hoe lang ongeveer. Ervaar je problemen, bijvoorbeeld in de omgang met anderen, of maak je je zorgen over iemands welbevinden. Bespreek dit tijdens het medewerkers-overleg, of leg het voor aan de reisleader of één van de ervaren medewerkers. De vakantie duurt te lang en is te intensief om eventuele ergernissen voor je te houden.



CONTACT

Heb je na het lezen van deze medewerkers informatie nog vragen dan kun je contact opnemen met de Commissie Medewerkers:

Berry van de groep 033 –2982471 / 06-23255828

Je kunt ook een e-mail sturen naar medewerkers@srg.nl of een kijkje nemen op onze website: www.srg.nl.



Medewerkersadministratie

tel 06-10773070
Berry van de Groep
033-2982471 / 06-23255828
e-mail medewerkers@srg.nl

Een uitgave van SRG Commissie Medewerkers.

SRG
Postbus 4140
2003 EC Haarlem
www.srg.nl