

# Nieuwsbrief januari 2018



## Inhoud van deze nieuwsbrief

- Wat hebben we gedaan in 2017
- Bereikbaarheid
- Vrijwilligersgroepjes
  - Bijeenkomst kantoorvrijwilligers
- Presentatievlag
  - Kaarten
  - Pebble-effect

## Beste vrijwilliger!

Als u deze nieuwsbrief ontvangt is het jaar 2018 alweer een feit. We hopen dat u goede feestdagen heeft gehad en weer voldoende energie heeft om bij Seun & Steun een rol te spelen.

Seun & Steun is opgericht vanuit de gedachte, dat we meer dan vroeger om moeten kijken naar mensen in onze omgeving, die best hulp en aandacht kunnen gebruiken. Er gebeurt al veel, maar toch zijn er nog veel mensen, vaak niet alleen ouderen, die in hun naaste omgeving niemand hebben

die naar hen omkijkt. Als dit zo blijft, dan bent u zelf misschien ook ooit zo'n kwetsbare alleenstaande met onvoldoende geld en middelen om zelf hulp in te schakelen.

Buurtverenigingen lijken bij uitstek geschikt om te signaleren waar misschien wel iemand zit te verpieteren. Een goede gelegenheid daar eens een praatje te gaan maken en Seun & Steun in te schakelen.

In deze nieuwsbrief willen we graag een paar problemen belichten, waarmee vooral vrijwilligers op het kantoor worstelen. Eén daarvan is een dreigend te kort in deze groep. Ter versterking van ons team kantoorvrijwilligers zijn wij op zoek naar 1 of 2 vrijwilligers die zich graag in zouden willen zetten voor onze stichting. Het kantoor van Seun & Steun bij MFC Het Vierkant is op maandag, woensdag en vrijdag geopend van

10.00-12.00 uur. Mede afhankelijk van je wensen en beschikbaarheid wordt je, samen met een collega, ongeveer 1x in de 2 weken ingepland tijdens deze kantooruren. Natuurlijk ga je dit werk niet onvoorbereid doen. We zorgen dat je op een prettige manier kan worden ingewerkt.

**Opgeven kan via:**  
**bestuur@seunensteun.nl**

**'Het enige goede,  
dat ons niet kan  
worden ontnomen is  
het genoeg een  
goede daad te  
hebben gedaan'**

*Antisthenes (plm. 400 v.Chr.)*





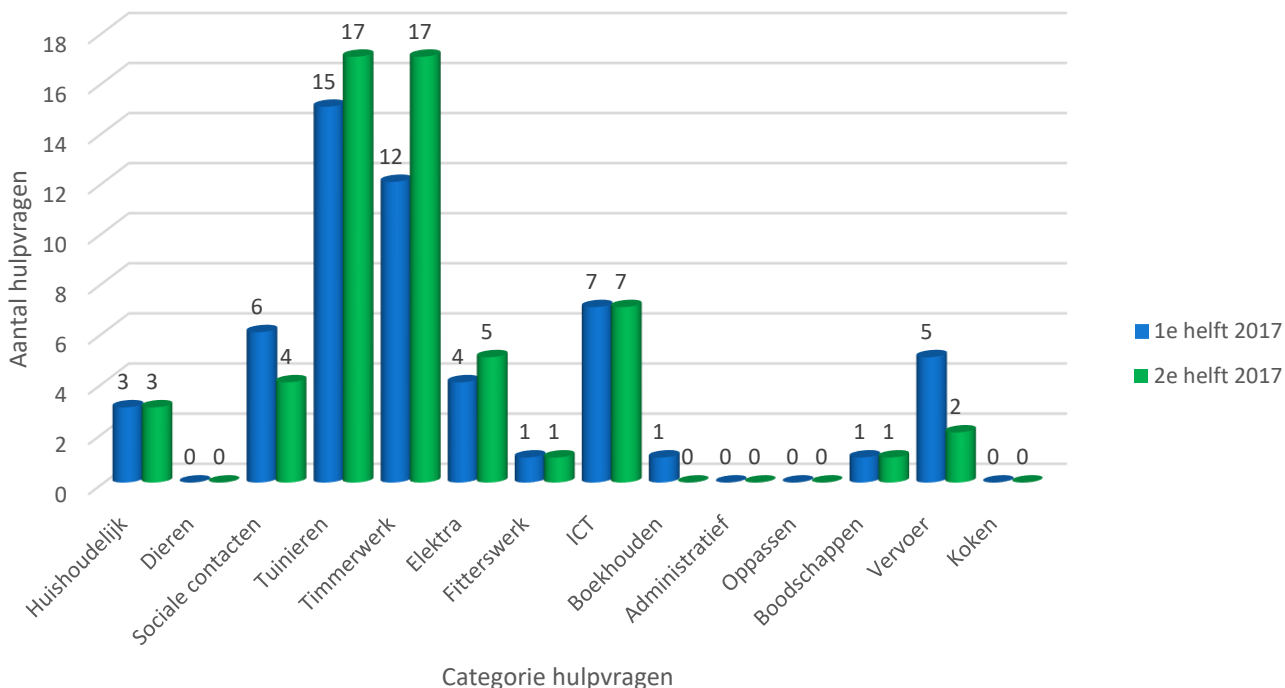
## Wat hebben we gedaan in 2017?

Als vrijwilliger van Seun & Steun heeft u natuurlijk niet stil gezeten in 2017! Om een beeld te geven van wat er zoal aan hulpvragen is behandeld, hebben wij deze in een grafiek geplaatst.

Zoals u kunt zien zijn er een flink aantal hulpvragen behandeld. In

totaal zijn er voor het gehele jaar 112 hulpvragen uitgevoerd, waarvan gemiddeld 2 tot 3 per week. Toch een prima prestatie, waarvoor wij, maar ook de hulpvragers u als vrijwilliger zeer dankbaar zijn!

### Behandelde hulpvragen Seun & Steun 2017



## Bereikbaarheid

Het blijft een groot probleem om vrijwilligers te kunnen bereiken tijdens de kantooruren van Seun & Steun. Ook de reacties op verzonden e-mails blijven vaak uit. Het gevolg is dat nogal wat vrijwilligers nooit benaderd worden en anderen vaker dan ons lief is. Nieuwe vrijwilligers zijn daarom ook zeer welkom!

In het bestuur is gesproken over het al dan niet aanschaffen van een smartphone voor kantoor. Het idee hierachter is dat de vrijwilligers via WhatsApp sneller zijn te bereiken.

**Het bestuur zou dit eerst graag willen weten. Aan alle vrijwilligers dus de vraag of u bereikbaar bent via WhatsApp en of u daar gebruik van maakt. Als u via WhatsApp benaderd wilt worden, wilt u ons dan uw 06-nummer geven? U kunt deze informatie doorgeven via [info@seunensteun.nl](mailto:info@seunensteun.nl).**

**Daarnaast wil het bestuur ook graag weten of iemand wellicht een smartphone heeft liggen die niet meer wordt gebruikt en zou willen "doneren" aan Seun & Steun.**

## Vrijwilligersgroepjes

Voor mensen met hulpvragen die in 1 dag zijn op te lossen lukt het in het algemeen goed een vrijwilliger te vinden die dit wil oppakken. Dit is helaas niet het geval met hulpvragen waarbij het gaat om herhaling. Veel, vooral oude hulpvragers, hebben dergelijke vragen. Voorbeelden zijn; het bezoeken van alleenstaanden, boodschappen doen, wandelen. Het is best te begrijpen dat vrijwilligers niet staan te popelen zich voor zoiets te melden. Het is ook niet niks om te binden voor langer tijd of meerdere keren. Het bestuur denkt dat het mogelijk is dat kleine **groepjes vrijwilligers** van bijvoorbeeld 2-4 personen zich voor dergelijke vragen melden. Gedacht kan worden aan buurtgenoten, een vriendengroepje, collega's of leden van dezelfde vereniging. Als dit zou lukken dan kan via Seun & Steun het leven van velen weer een stukje worden verzacht.

Wilt u hierover eens denken en bezien, of u misschien ook zelf een rol kunt spelen bij het vormen van groepjes en het werven van vrijwilligers hiervoor? Wij zien uw reactie in dat geval graag tegemoet.



### Hulp gevraagd!!

Het bestuur heeft bedankkaarten laten drukken voor mensen die hulp ontvangen. Het is de bedoeling dat elke vrijwilliger een aantal van deze kaarten heeft om na verleende diensten uit te reiken. Op deze kaarten staat nuttige informatie. Ze liggen op kantoor en zijn daar tijdens kantooruren te krijgen. Toch werkt dit niet goed. We willen iedere vrijwilliger enkele kaarten in een enveloppe thuis bezorgen en we zoeken personen die bereid zijn in hun buurt deze enveloppen te verspreiden.

**U kunt zich hiervoor melden bij Kees Lugtmeier via [bestuur@seunensteun.nl](mailto:bestuur@seunensteun.nl).**

***Binnenkort beschikt Seun & Steun over een presentatievlag.***

***Deze zal tijdens kantooruren bij de ingang van MFC Het Vierkant wapperen!***

## Bijeenkomst kantoorvrijwilligers

***Het bestuur wil graag weer eens met u bijpraten op dinsdag 13 februari a.s om 19.30 uur bij MFC Het Vierkant.***

***Beoogd tijdstip om te stoppen is 21.00 uur.***

***Wij zien u graag de 13<sup>e</sup>!***

# Pebble Effect van goede daden

Wanneer je iets goeds doet voor iemand maak je die persoon blij en tevreden. Maar heb je weleens nagedacht over het zogenaamde Pebble Effect dat uitgaat van goede daden?

## Hoe goede daden zich kunnen verspreiden

Pebble is Engels voor kiezelsteen. Het Pebble Effect staat voor de golven die zich verspreiden zodra je een kiezelsteen in stilstaand water gooit. Je hebt het als kind vast regelmatig gedaan, kluiten in de sloot gooien.

Wanneer je een kluit of steen in een sloot gooit reageert het water niet met één golf. Het water reageert met een kring van golven die een aardige tijd aan kunnen houden. De golven verspreiden zich over de gehele sloot, waarna het water na een tijdje weer glad wordt.

## Iedere goede daad roept een Pebble Effect op

Wanneer je iets aardigs voor iemand doet denk je over het algemeen niet na over de consequenties die je goede daad zal hebben. Ja, je helpt de persoon in kwestie en eigenlijk is je aardigheid meer waard dan dat.

Je roept namelijk een Pebble Effect op. Je aardigheid zal zich nog een tijdje verspreiden zonder dat jij daarvan op de hoogte bent.



Bron: soChicken

## Een glimlacht kan al wonderen doen

Heb je nooit een warm en blij gevoel gehad wanneer iemand op straat, een oude vrouw die haar hondje uitlaat bijvoorbeeld, je warm en vriendelijk toelacht? Het zijn van die kleine momenten van aardigheid die je direct een goed gevoel geven. De lach van de vrouw herinnert je eraan dat je niet zo nors voor je uit moet kijken, je begint vanzelf te glimlachen.

Met jouw glimlach besmet je andere mensen op straat. Je straalt vriendelijkheid uit en dat vangen mensen op. Ze worden zachter tegen je en zullen zelf een glimlach terug geven. Merk je al hoe een simpele glimlach zich kan verspreiden?

## Goede daden betalen zichzelf altijd terug

Wanneer je meer goede daden verricht zal je merken dat mensen ook meer voor jou over hebben. Sterker nog, volgens onderzoek naar geluk is het verrichten van goede daden een van de beste manieren om gelukkiger te worden.

Als je daarover nadenkt is dat ook logisch. Wanneer je goede daden verricht, groot of klein, geeft dat een gevoel van voldoening. Je kunt andere mensen blij maken. Blijve mensen verspreiden meer blijheid en positiviteit, ook naar jou toe. Hoe vaker jij andere mensen liefde geeft, in welke vorm dan ook, des te meer liefde je zult ontvangen, op allerlei manieren.

## Samengevat: liefde verspreid zich verder dan jij kunt zien

Wanneer liefde zich altijd verspreid, en wanneer je weet dat je deze liefde weer terug zult ontvangen in meervoud is het alleen maar wijs om veel liefde te verspreiden. Hoe meer je geeft met een goed gevoel, des te meer je ontvangt. We hebben het hier dus niet over opofferen, dat voelt niet goed. We hebben het over delen van aardigheid, het doen van goede dingen voor andere mensen zonder daar direct iets voor terug te verwachten.

## Mahatma Ghandi vat dit principe prachtig samen:

***“Be the change you want to see in the world. Start with yourself, and the healing will multiply.”***