

Focustest vrijwilligerswerk

Wat past bij u?

*Testboekje van:*

---

© 2001 Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn / NIZW

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op enige andere wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming

**Auteur**

Cecil Scholten

**Drukwerk**

PlantijnCasparie, Heerhugowaard

**ISBN**

90-5050-911-8

**NIZW-bestelnummer**

E 333391

Deze publicatie is te bestellen bij

NIZW Uitgeverij

Postbus 19152

3501 DD Utrecht

Telefoon (030) 230 66 07

Fax (030) 230 64 91

E-mail Bestel@nizw.nl

## Inleiding

Dit testboekje is een hulpmiddel bij het kiezen van vrijwilligerswerk. Door de vragenlijst in te vullen krijgt u een duidelijker beeld van uw algemene interesses, uw voorkeuren ten aanzien van vrijwilligerswerk, uw persoonlijke kwaliteiten en uw motieven om als vrijwilliger actief te willen zijn. De uitkomst maakt het u makkelijker een activiteit te vinden die bij u past.

Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer twintig minuten.

- 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.
- Schrijf met potlood, zodat u gemakkelijk antwoorden kunt veranderen als u dat nodig vindt.

# 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.*

	<i>NEE</i>	<i>JA</i>	
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 milieuonderzoek uitvoeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◆
Een toneelstuk schrijven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
Een opbergstelsel 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"/>	●

	<i>NEE</i>	<i>JA</i>	
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 hebt 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 ➤ : .....

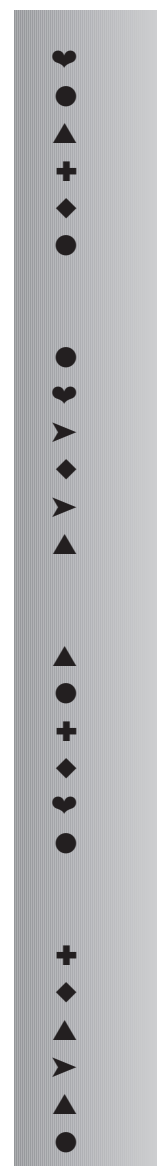
Aantal keren ▲ : .....

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 radioprogramma maken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De financiën bijhouden voor een vereniging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kinderactiviteiten bedenken en opzetten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zwerfdieren vangen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deelnemen aan een adviescommissie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Telefonist(e) zijn bij een maatschappelijke organisatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Archieven ordenen in een museum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Decors bouwen voor een toneelvereniging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voorlezen aan blinden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kinderen helpen bij het rekenen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ouderen thuis bezoeken voor een praatje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Een buurtfeest organiseren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Een fancyfair organiseren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Typewerk uitvoeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onderhoud van materiaal bij een atletiekclub	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Contactpersoon zijn voor een bewonerscommissie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kinderen schminken tijdens een festival	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaartjes verkopen bij een amateurtoneelgroep	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kleine reparaties verrichten bij ouderen thuis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestuurswerk doen bij een vereniging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Journalist zijn voor een amateur radio-omroep	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hulp bieden aan slachtoffers van misdrijven en ongevallen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Een wereldwinkel helpen opzetten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Het magazijn van een organisatie beheren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



	<i>NEE</i>	<i>JA</i>	
In een verzorgingshuis helpen bij handwerken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
Receptionist(e) zijn bij een dienstencentrum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	➤
Tweedehands artikelen repareren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+
Meewerken aan een onderzoek voor een belangenorganisatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◆
Maaltijden bezorgen bij ouderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
Een vakantiecamp voor geestelijk gehandicapten organiseren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
Tuinonderhoud bij een verpleeghuis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+
Voorlichting geven aan jongeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◆
Historische rondleidingen door de stad verzorgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
Koffie schenken in een buurthuis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	➤
Een sporttoernooi organiseren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
Bomen zagen en snoeien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+
Systeembeheerder zijn bij een ouderenbond	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+
Lesmateriaal van cursussen ordenen en beheren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●
Een museumspeurtocht maken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
Ouderen helpen bij het werken met computers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◆
Folders ontwerpen voor een organisatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
Bardienst draaien bij een sportclub	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	➤
Een krantje van een vereniging rondbrengen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+
Mensen rondleiden in een museum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◆
Een volleybalteam coachen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	➤
Met jongeren een videofilm maken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
Vluchtelingen begeleiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	➤
Een reclamecampagne bedenken en opzetten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲

***Omcirkel bij de vragen waar u JA hebt 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.*

	<i>NEE</i>	<i>JA</i>	
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 vind 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 houd 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"/>	●

	<i>NEE</i>	<i>JA</i>	
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 ben graag creatief bezig	<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 hebt 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 **●** : .....

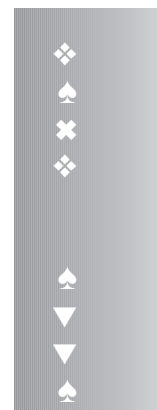


## 4 Motieven

*Wat hebt 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.*

	<i>NEE</i>	<i>JA</i>	
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"/>	▼

	<i>NEE</i>	<i>JA</i>
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 hebt 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:	.....	.....	.....	.....	.....	.....	+
<hr/>							
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 Intellectueel  
 voor Artistiek  
 voor Sociaal  
 voor Ondernemend  
 voor Nauwkeurig

Vergelijk 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.

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 meer menstypen) en met de voorbeelden bieden we u een handreiking om verder te zoeken. Beslist u zelf welke kant van uzelf u het liefst kwijt wilt in uw activiteiten en zoek uitdagingen die daarbij passen.

### **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 zijn: dieren verzorgen op een kinderboerderij, decors bouwen voor een amateurtoneelvereniging, tweedehands artikelen repareren (bijvoorbeeld speelgoed of computers), tuinonderhoud bij een basisschool, kleine klussen verrichten bij ouderen (bijvoorbeeld gras maaien, reparaties), systeembeheerder zijn bij een dag-activiteitencentrum.*

### **Het intellectuele 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 en vaak ook wiskundige 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; de meeste wetenschappelijke en sommige technische beroepen vallen daaronder.

*Voorbeelden van dit soort activiteiten in het vrijwilligerswerk zijn: informatie documenteren bij bijvoorbeeld een politieke organisatie of een bibliotheek, lesmateriaal ontwikkelen voor bijvoorbeeld volwassenenonderwijs of voor schoolkinderen, onderzoek verrichten ten behoeve van een belangenorganisatie, mensen rondleiden in een museum, voorzet geven voor het opstellen van het vrijwilligersbeleid bij een sportvereniging.*

### **Het artistieke 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. Je vindt deze activiteiten voornamelijk in de beeldende kunst, muziek en literatuur.

*Voorbeelden van dit soort activiteiten in het vrijwilligerswerk zijn: kinderen schminken, vragen opstellen voor een museumspeurtocht, folders ontwerpen voor een ouderenbond, een muziekbandje begeleiden in een psychiatrisch centrum, samen met jongeren een televisieprogramma maken, het verenigingsblad van een cultureel centrum samenstellen, creatieve (kinder)activiteiten in een asielzoekerscentrum opzetten, kostuums maken voor een toneelclub.*

### **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. Dit soort activiteiten vinden we vooral in de hulp- en dienstverlenende sector.

*Voorbeelden van dit soort activiteiten in het vrijwilligerswerk zijn: voorlezen aan blinden, een kookcursus geven aan jongeren, receptionist(e) van een dienstencentrum zijn, huiswerkbegeleiding geven aan asielzoekers, een voetbalteam begeleiden, voorlichting geven aan ouderen thuis, bestuurslid zijn van een vrijwilligersorganisatie, bardienst draaien bij een sportclub, 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 zijn: een wereldwinkel helpen opzetten, contactpersoon zijn van een maatschappelijke organisatie, deelnemen aan een adviescommissie (bijvoorbeeld over huisvesting of ouderenbeleid), een groep vrijwilligers begeleiden binnen een organisatie, promotieactiviteiten opzetten voor een vereniging, een fancyfair 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 zijn: de boekhouding bijhouden van een organisatie, spullen ophalen en bezorgen voor een kringloopwinkel, verkoopmedewerker zijn van een museum, assisteren in een bibliotheek, documentalist zijn van een politieke organisatie, magazijnmedewerker zijn bij een vereniging, secretariael werk verrichten in het bestuur van een ouderenbond.*

## Bij welke organisatie?

De antwoorden uit onderdeel 4 tonen op basis van welke motieven u als vrijwilliger actief wilt zijn. De uitkomsten op pagina 10 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 gaan? 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 hebt gedaan? Tip: lees nog eens de antwoorden in de eerste drie delen van deze test. Hoe dicht liggen uw interesses en voorkeuren bij de werkzaamheden die u nu doet of de bezigheden die u nu hebt? 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 hebt, 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 aansluit 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

- Bespreek de uitkomsten met anderen, bijvoorbeeld met vrienden, familie, uw contactpersoon bij de organisatie of met de bemiddelaars van een vrijwilligerscentrale om te bekijken wat u verder wilt.
- Wilt u meer suggesties voor vrijwilligersactiviteiten die goed bij u passen? Vraag dan advies bij degene die u deze test heeft gegeven. Met behulp van een activiteitenzoeker kan hij of zij snel nog meer voorbeelden voor u opzoeken. Zo vindt u vast wel iets dat bij u past.
- Zelf op verkenningstocht gaan kan natuurlijk ook. Neem bijvoorbeeld contact op met vrijwilligersorganisaties die u aanspreken en vraag een informatief gesprek aan over de mogelijkheden. Gebruik de uitkomst van de test om gericht vragen te kunnen stellen over het type werk binnen de organisatie.

## **Het Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn / NIZW**

Het Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn / NIZW is een onafhankelijke organisatie die zich door middel van informatie, innovatie en ondersteuning richt op vernieuwing en verbetering van de sector zorg en welzijn. In deze sector werken ruim 400.000 beroepskrachten en vele vrijwilligers op terreinen als kinderopvang, maatschappelijke dienstverlening, sociaal-cultureel werk, ouderendienstverlening, jeugdzorg, maatschappelijke opvang, verzorgings- en verpleeghuizen, thuiszorg en hulpverlening aan mensen met een handicap. Ook instellingen buiten de sector die zorg- en welzijnsactiviteiten ondernemen, zoals opleidingen, provincies, gemeenten en woningbouwcorporaties, doen regelmatig een beroep op het NIZW. De werkzaamheden van het NIZW zijn geclusterd rond de thema's informatie en infrastructuur, jeugdzorg en -welzijn, zorgen en verplegen, organisatie van zorg en lokaal sociaal beleid. Binnen deze kaders houden de medewerkers van het NIZW zich bezig met de ontwikkeling en implementatie van nieuwe methodieken en informatieproducten, met afstemmingsvraagstukken en expertiseontwikkeling. Dat resulteert onder meer in congressen, trainingen, boeken, brochures, almanakken, databestanden, websites, cd-rom's, video's en een informatielijn.