

Tekst: Maartje Simons  
Foto Maartje Simons

## **Het is een mooie kans om te ontdekken en oefenen**

**De workshop ‘zo binnen, zo buiten’ is bij de Vrijwilligerscentrale Zeist een groot succes. Meteen vanaf het begin zitten de workshops allemaal vol. Erg leuk dus om trainer Dorien van der Ster te mogen interviewen. Zij doet dit nu anderhalf jaar als vrijwilliger. Als ik haar vraag hoe ze als trainer betrokken is geraakt bij Eigen Kracht (het programma waar deze workshop serie onder valt) blijkt dat ze er zelf een andere workshop had gevolgd. Naderhand is ze zelf gevraagd een workshop op te zetten voor mensen die zichzelf beter willen leren kennen. Dat werd uiteindelijk een workshopserie van 5 ochtenden.**

## **Ik leer er zelf veel van**

En dit is meteen de kern van Eigen Kracht: bewoners van Zeist de kans geven om zichzelf te ontwikkelen. ‘En dat heb ik dus ook kunnen doen’, zegt Dorien met een glimlach. ‘Pas nadat me een paar keer vanuit verschillende hoeken gevraagd werd “waarom geef je zelf geen workshops?” begon ik erin te geloven dat het iets is wat bij me past. Ik heb een achtergrond als fysiotherapeute en haptonome en werkte altijd één op één. In een groep werken had ik niet eerder gedaan, net als het ontwikkelen van een eigen programma. Het is mooi om te zien dat ik een veilig bad kan creëren waarin iedereen eerst zijn verhaal kan doen en daarna op pad gaat om zichzelf te ontmoeten’.

## **Vrijwilligerswerk past bij me**

‘Dit vrijwilligerswerk heeft me veel opgeleverd! Het is voor mij echt een kans om te oefenen in het geven van workshops. En nu ik ontdekt heb dat dit me ligt geeft dat me dat veel vertrouwen voor de rest van mijn carrière na mijn switch daarin. Het is echt een aanrader voor mensen zoals ik, die een langere tijd moeten overbruggen ‘in between 2 jobs. En ik heb de smaak te pakken’, zegt ze lachend. ‘Ik ben nu ook vrijwilliger bij de roeivereniging. Daar kan ik mijn nieuwe kwaliteiten in een organisatie ook weer kwijt en blij ik als een vis in het water te zitten!’

## **Meer informatie**

Ook geïnspireerd? De nieuwe training ‘zo binnen, zo buiten’ gaat 30 augustus weer van start. Via de website [www.vrijwilligerscentralezeist.nl](http://www.vrijwilligerscentralezeist.nl) kun je meer informatie krijgen en je aanmelden. Ben je benieuwd of er vrijwilligerswerk is dat bij jou past? Bekijk dan onze vernieuwde vacaturebank op [vacaturebank.vrijwilligerscentralezeist.nl](http://vacaturebank.vrijwilligerscentralezeist.nl) waar nu bijna 300 vacatures op staan.

+ Foto