

Jij wil graag meer weten over Teleblok?

Lees dan deze infobundel!

Kom meer te weten over:

- **Wie we zijn als organisatie;**
- **Waarom je OMA moet thuislaten;**
- **Wat we verwachten van jouw engagement als vrijwilliger;**
- **Hoe een TB- opleidingsjaar verloopt;**
- **Hoe je daarna deel wordt van het TB-team in jouw regio**

Teleblok, wat is dat?

Wel, Teleblok is de gratis en anonieme chatservice voor studenten van CM (de Christelijke Mutualiteit). Onze vrijwilligers bieden al 30 jaar hun luisterend oor aan studenten met zorgen. Onze hulpverlening is gratis, anoniem en laagdrempelig. Onze doelgroep zijn studenten hoger onderwijs en allen uit hun omgeving die op hen betrokken zijn.

Welk engagement bij Teleblok ga ik aan?

Als chatvrijwilliger ga je tijdens de examenperiodes chatten met studenten of mensen uit hun omgeving. Je biedt een luisterend oor voor hun zorgen en verhalen. Je kan dit van thuis uit doen of vanuit een centrale (Gent, Turnhout, Antwerpen, Leuven). Je geeft geen specifieke studietips of psychologisch advies, maar staat klaar om hen hun verhaal te laten doen, helpt hen alles op een rijtje te zetten en samen te zoeken naar manieren om ermee om te gaan.

- Je neemt actief deel aan de vijf dagen basisvorming
- Je bent aanwezig op de startavonden, intervisies en het individueel overleg
- Je kan 6 à 8 avonden (blok 2u30) permanentie opnemen in de examenperiode januari/juni
- Je bent enthousiast om te groeien als TB-vrijwilliger en ziet coachingsmomenten en open vormingen als leermomenten.
- Je kan je houden aan een minimumengagement van 3 jaar (= periode in januari en juni)



Onze missie

Sociale steun is heel belangrijk voor al wie met studeren bezig is. Dat betekent dat je als student mensen om je heen nodig hebt voor een babbel, ontspanning, om je te ondersteunen bij je studies en in het dagelijkse leven. Teleblok wil een deel uitmaken van dat netwerk via een gratis en anonieme chatservice, waar studenten terecht kunnen voor een luisterend oor. Je studententijd is een periode waarin je als student veel prestaties moet leveren en er wordt ook veel van je verwacht. Teleblok wil er zijn voor ALLE studentenzorgen, klein of groot: Stress voor het examen van morgen? Heimwee naar huis? Last van LVDV? Je kan bij ons terecht.

Laat OMA thuis*!

'Zo erg is dat toch niet?'. 'Probeer het eens op mijn manier.' Ongetwijfeld heb je dezelfde reacties al eens gehad bij een moeilijk gesprek, en met de beste bedoelingen! We strooien vaak met eigen ervaringen en tips. Bij Teleblok doen wij dit net NIET. Waarom niet? Omdat wij **experten zijn in luisteren en geen professioneel geschoolde therapeuten of studiebegeleiders. Het gesprek op zich is helpend** voor de student met zorgen, ook al lost dat de problemen niet (helemaal) op. We luisteren naar het verhaal en zetten samen met de oproeper alles op een rijtje. We gidsen de oproeper doorheen zijn verhaal en stimuleren hem om zelf na te denken. Daar leer je veel meer van.

*OMA??? Jaja: Opmvattingen, meningen en adviezen

Heb jij de Teleblok spirit?

Maak jij graag tijd vrij om te luisteren naar de ander? Ben jij een sociaal (mee-)voelend persoon en neemt je omgeving je snel in vertrouwen? Ga je geen taboes uit de weg en ga je een gesprek aan met respect, openheid en bescheidenheid? Ben jij iemand die graag wilt groeien en die enthousiast is om zich verder te vormen in de leefwereld van de student en zijn zijn/haar noden? Kan je het lossen dat je geen eigen oplossingen mag aanbieden maar de oproeper stimuleert om deze zelf te zoeken? Dan ben jij misschien wel onze geschikte kandidaat!



Van psycholoog tot IT'er, iedereen is welkom!

Aangezien we maturiteit verwachten in onze gesprekken, kan je pas Teleblokker worden als je meerderjarig bent. **Ervaring in een sociale sector of voorkennis van het studentenleven is helemaal niet nodig.** Iedereen mag zich kandidaat stellen om vrijwilliger te worden. We gaan samen na of je verwachtingen en visie passen bij deze van Teleblok en proberen hier zo transparant mogelijk in te zijn. In onze opleiding krijg je de basis die je nodig hebt om te kunnen chatten. Je krijgt bovendien voldoende vorming en ondersteuning tijdens je traject. Je start wanneer je het gevoel hebt dat je echt klaar bent!

Anonimiteit = prioriteit

Onze anonimiteit maakt van Teleblok een laagdrempelig hulpverleningskanaal. Vele jongeren geven aan dat ze hun verhaal durven vertellen omdat ze weten dat de chatgesprekken vertrouwelijk zijn. Als medewerker ben je gebonden aan een **beroepsgeheim**, er wordt niets van de gesprekken doorgegeven. Niet enkel de anonimiteit van de oproeper is belangrijk, ook die van jou! Je bent als het ware onze secret agent op luistermissie. Je houdt je identiteit geheim in de chat en voor je omgeving. Je hebt wel een nieuwe Teleblok-familie waarbij je terecht kan met je dubbellevens. Om deze anonieme hulpverlening te garanderen, is het belangrijk volgende randvoorwaarden te respecteren:

- Tijdens je permanentie kan je alleen werken zonder gestoord te worden door anderen
- Je kan je eigen anonimiteit garanderen t.o.v. familie, vrienden en anderen.

Jij zorgt voor de studenten, hoe zorgt Teleblok voor jou?

- Het geeft een ontzettend dankbaar gevoel om iemand verder op weg te helpen.
- Je regionale coach staat steeds voor je klaar.
- Je wordt opgenomen in een fijn Teleblok-team, waar de vrijwilligers zorgen voor elkaar.
- Deskundige, professionele opleidings- en bijscholingsmogelijkheden.
- Vervoersonkostenvergoeding, verzekering BA, ongevallenverzekering en rechtsbijstand.
- Op de vorming voorzien we altijd een drankje en snacks (en eventueel een middagmaal)
- We houden een bedankingsdag in september of oktober waarop we alle vrijwilligers uitnodigen voor een portie plezier en gezellig samenzijn.



Het Teleblok Opleidingstraject

Stap 1: infoavond

Via ons online formulier op www.teleblok.be kan je **jezelf inschrijven op één van onze infoavonden**. Waarschijnlijk deed je dit al en kwam je zo bij deze infobundel terecht.

Indien niet, stuur dan een mailtje naar teleblok@cm.be

Wat?

- Leer onze werking nog beter kennen
- Krijg in een tête à tête met onze TB-anciens een antwoord op al je vragen
- Maak kennis met de andere vrijwilliger-kandidaten

Wanneer?

- **Maandag 5 oktober 2020- Leuven**
- **Woensdag 7 oktober 2020- Antwerpen**
- **Donderdag 8 oktober 2020- Gent**

Waar?

Je krijgt enkele dagen voordien nog een herinneringsmail met de precieze locatie en een kleine opdracht die je mee dient te nemen. Zo leren we jullie verwachtingen al beter kennen!

Stap 2 : Check

We geven je even tijd om na te denken over je engagement, daarna bellen wij je op. Overtuigd geraakt op de infoavond dat er een TB'er in je schuilt? Wel als je enthousiasme niet te stoppen is...beginnen we hierna aan het echte werk!

Stap 3: Basisopleiding

Alle vrijwilligers van Teleblok volgen een basisopleiding van **4 zaterdagen** in het najaar (november- december) en **één terugkomdag** in februari, **telkens van 9u30-16u**:

- **Zaterdag 7 november - Antwerpen**
- **Zaterdag 14 november- Gent**
- **Zaterdag 28 november - Gent**
- **Zaterdag 12 december - Antwerpen**
- **Zaterdag 13 februari 2021- Gent of Antwerpen**

Wat?

- We starten de dag altijd met lekkere koffiekoeken en een babbel
- Precieze locatie wordt later meegedeeld, is altijd op wandelafstand van station;
- Vormingsdagen zijn een must om je te ontpoppen als echte TB-vrijwilliger;
- Je keert bij over onderwerpen als communicatie, empathie, fasen in een chatgesprek, zelfzorg en oefent zowel aan de chat als daarbuiten

Stap 4: oefenen!

Oefening baart kunst, dat vinden ook wij bij Teleblok. Blijven **groeien** en jezelf vormen in de rol van Teleblok-hulpverlening is de boodschap! Daarom volg je minstens 2 avonden 'stage' volgen bij enkele van onze vrijwilligers.



	<p>Je doorloopt daarbij volgende stappen op eigen tempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leesstage: hierbij volg je als 'vlieg op de muur' mee met de vrijwilliger. - Tikstage: chat zelf ondersteunend oog van onze ervaren vrijwilliger. - Burenstage: chat zelfstandig in een centrale naast een andere vrijwilliger.
Stap 5: Afgestudeerd!	Rond januari volgt een evaluatiegesprekje met je regionale coach en bekijken we of jij en wij het gevoel hebben dat je zelfstandig permanentie kan doen. Zo ja, ben je officieel afgestudeerd. Proficiat!

Het jaar van een Teleblok Vrijwilliger:

Permanentie	<p>Je neemt 6 à 8 chatblokken op tijdens de examenperiodes van januari en juni.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Een permanentieblok duurt 2.5 uur - Het vroege blok loopt van 18u00 tot 20u30 - Het late blok loopt van 20u30-23u00 <p>Deze permanenties doe je in een centrale of bij je thuis.</p>
Startvergadering	<p>In januari</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komen de regionale teams (Gent, Antwerpen, Leuven) samen; • Leren we elkaar kennen en toosten we op het nieuwe jaar; • Maken we praktische afspraken over komende permanentieavonden; • Prikkelen we je kennis en ervaring als TB-vrijwilliger • Ga je naar huis met goesting om er terug in te vliegen en versterkt teamgevoel!
Coachingsmomenten	<p>Tijdens de chatperiodes spreek je 1x af met jouw TB-coach op locatie naar keuze</p> <ul style="list-style-type: none"> • We zijn benieuwd naar jouw ervaringen tijdens de permanenties • We gaan samen op zoek naar jouw talenten en krachten • We bekijken hoe jij nog kan groeien als vrijwilliger • Dit alles in een veilige sfeer met een lekker drankje <p>Tijdens de permanentieblokken is er steeds één coach telefonisch beschikbaar. Zit je met twijfels over je gesprek? Technische problemen? Ventileer je graag over een moeilijk gesprek? Wij zijn er om jou te ondersteunen en te begeleiden.</p>
Intervisie	<p>Na de examenperiode tijdens januari en juni organiseren we een regionale bijeenkomst. We komen opnieuw samen met de vrijwilligers van je regio om uit te wisselen hoe de permanentieperiode verliep en hoe je bepaalde gesprekken kan aanpakken.</p>
Open vormingen	<p>2 keer per jaar organiseert Teleblok een open vorming in november en mei</p> <ul style="list-style-type: none"> • De leefwereld van jongeren is bijzonder dynamisch, bijscholing is dus belangrijk; • Vormingen worden gegeven door TB-coaches of experts in het vakdomein;



- We kiezen thema's op basis van de noden van de vrijwilligers. Zo zijn er thema's gerelateerd aan studiegerelateerde thema's (faalangst, uistelgedrag..) én gerelateerd aan chatten en gespreksvoering (bv. gesprekstechnieken, jongerentaal..).

Bedankingsdag

Deze dag in **september** zetten wij jou in de bloemetjes. We vieren het voorbijje Teleblok jaar en toosten op het nieuwe. Teleblok is ontzettend trots op zijn vrijwilligers, dus dit mag extra gevoeld worden op deze dag!

