



**Ben jij je reuma de baas en in voor een uitdaging?
Wil jij je inzetten voor jongeren met reuma?**

Dan zijn wij op zoek naar jou!

Het UMC Utrecht en de Reumapatiëntenbond zijn een project gestart waarin jongeren met reuma (16 tot 25 jaar) de zelfmanagementtraining *Reuma Uitgedaagd!* krijgen aangeboden tijdens een weekend of thuis vanachter de computer.

De training wordt gegeven door jongeren die zelf reuma hebben en speciaal opgeleid worden. En dat kan **JIJ** zijn.

Wat is Reuma Uitgedaagd!

Met de zelfmanagementtraining *Reuma Uitgedaagd!* oefenen jongeren met reuma in een groep hoe ze zelf de regie over hun eigen leven kunnen nemen en houden. Thema's zijn bijvoorbeeld communicatie, omgaan met pijn en vermoeidheid, acceptatie en uitgaan van je mogelijkheden, bewegen, relaties en seksualiteit.

We organiseren twee soorten trainingen: in een weekend en online.

Een weekendtraining is van vrijdag tot en met zondag op een aantrekkelijke locatie ergens in Nederland. Naast de bijeenkomsten waar een bepaald thema aan bod komt, is er ook ruimte voor ontspanning.

Een online training is zes weken met iedere week een chatsessie van anderhalf uur met de groep en trainers en tussendoor gaan jongeren thuis aan de slag met oefeningen.

Voor zowel de weekend- als de online training zoeken we enthousiaste jongeren die de training kunnen begeleiden.

Je profiel:

- Je bent ervaringsdeskundig, oftewel je hebt zelf reuma.
- Je hebt veel inlevingsvermogen.
- Je bent in staat om je eigen grenzen en rol als trainer te bewaken.
- Je kunt goed samenwerken.
- Je hebt goede communicatieve vaardigheden.
- Je vindt werken met een groep een uitdaging.
- Je kunt goed met computers (en internet) overweg.
- Je bent bij voorkeur tussen 18 en 30 jaar oud. Ben je ouder, maar voldoe je aan de andere eisen, aarzel dan niet om ook te reageren.

Voorwaarden:

- Je bent bereid om vanaf 2010 minstens eenmaal per jaar als trainer (samen met een collega-trainer) de training *Reuma Uitgedaagd!* te geven (in een weekend of online).
- Je hebt al eens deelgenomen aan een training *Reuma Uitgedaagd!* of je bent bereid om deel te nemen aan het speciaal hiervoor georganiseerde trainingsweekend van 5 tot en met 7 maart 2010.
- Je doorloopt de trainersopleiding van 9 tot en met 11 april 2010 met succes.
- Je neemt jaarlijks deel aan de nascholing.

Wij bieden je:

- Een adequate scholing afgesloten met een certificaat.
- Een vrijwilligersovereenkomst met onder andere onkostenvergoeding en WA-verzekering.
- Professionele ondersteuning bij je taken als trainer.
- Waardering van je kennis en inzet.
- Een goed punt voor op je CV.
- Een enthousiaste werkomgeving.

Is je interesse gewekt, schrijf of mail dan een korte motivatie met CV voor 4 januari 2009 naar:
Reumapatiëntenbond
T.a.v. André de Vos
Postbus 1370
3800 BJ Amersfoort

a.devos@reumabond.nl

Heb je vragen, dan kun je van dinsdag t/m vrijdag tijdens kantooruren bellen naar André de Vos via telefoonnummer: 033 · 461 63 64.

 **Reuma
patiëntenbond**

 **Innovatiefonds**
Zorgverzekeraars


Universitair Medisch Centrum
Utrecht

 **Reumafonds**