

Stichting ZoMa

♥ Spread the love ♥



programma  
trainingsdag

## **inhoudsopgave**

Voorwoord voorzitter	3
Programma trainingsdag	5
Ontstaansgeschiedenis Stichting ZoMa	7
Stichting ZoMa	8
Wegwijzer	9
Voor- en nazorg	13
Reiki behandelingen	15
Reiki handposities	17
Ethiekcode	18
Gedragscode	19
Aanvragen VOG	22
colofon	23

## Fijn dat je er bent!

Stichting ZoMa is een vrijwilligersorganisatie die ontspanning en heling biedt door middel van het geven van Reiki aan mensen die dit heel goed kunnen gebruiken, maar die niet de mogelijkheid hebben om op eigen initiatief een therapeut of behandelaar in te schakelen. Alle vrijwilligers hebben ten minste Reiki 2 en zijn in opleiding of afgestudeerd als Holistisch Therapeut bij ZoMa Opleidingen.

Op de trainingsdag delen we onze verhalen in de hoop je nog meer te inspireren. Daarnaast delen we kennis en ervaring met Reiki-sessies in verschillende omstandigheden. Veiligheid, zorg voor de ontvangers en zorg voor jezelf en je collega's zijn noodzakelijk om dit werk op een prettige en professionele manier te kunnen doen. Het bieden van kwaliteit is een van onze speerpunten en dat kan als we uit liefde en met zorgvuldigheid handelen.

We zijn superblij dat je er bent vandaag en wensen je een leerzame en inspirerende dag met mooie nieuwe contacten.

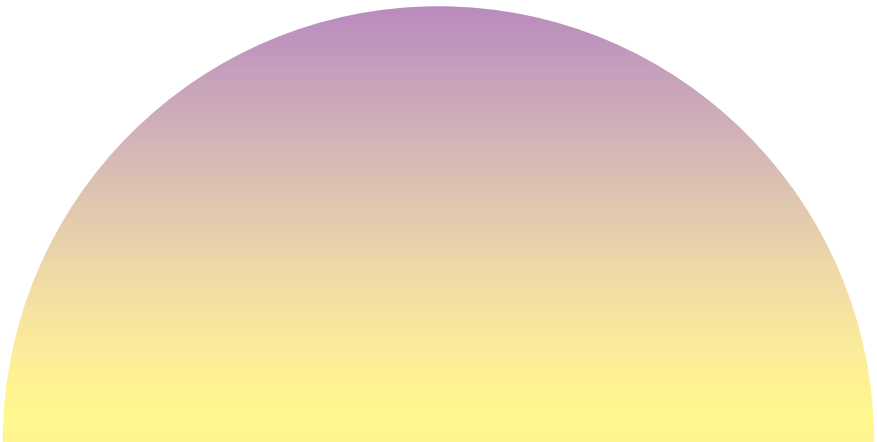
Namens het bestuur,

Marjolein Berendsen



## Programma

- 1 *Inloop en ontvangst met thee*
- 2 Introductie Stichting Zoma + Korte meditatie
- 3 Behandelplekken
- 4 Deelname aan Stichting ZoMa
  - de wegwijzer
  - het ontvangen van voor- en nazorg
  - commitment
  - continuïteit
  - communicatie
- 5 *Pauze*
- 6 *Waarom wil ik vrijwilliger worden?*  
korte oefening; in groepjes je motivatie bespreken
- 7 *Kleine pauze*
- 8 Reiki stoelbehandeling oefenen in tweetallen
- 9 Inschrijven bij Stichting ZoMa
- 10 Vragen beantwoorden
- 11 *Afsluiting*



## Hoe Stichting ZoMa is ontstaan

Zo moeilijk was het niet om in 2019 te besluiten Stichting ZoMa, *Spread the love* op te richten. Er was namelijk al draagvlak binnen de community om Reiki-sessies te willen geven aan mensen die dat heel goed kunnen gebruiken. Bovendien was ervaring met het geven van deze sessies opgedaan en dat voelde goed.

Met de oprichting van Stichting ZoMa wilden we het vrijwillige karakter koppelen aan serieuze overtuiging en commitment. Want dan kon ook het idee om licht en liefde te verspreiden een grotere kans krijgen; '*Spread the love*' als vlinders over ons land.

Hoe handig was het ook om Stichting ZoMa te zien als een goodwill tak van ZoMa opleidingen. Zonder verstrengelde belangen maar alleen om de kwaliteit die we allemaal nastreven te zien en te delen. We voelden dat deze connectie ons sterker en betrouwbaarder zou maken.

Niet lang nadat Marjolein in september 2019 naar de notaris ging en de doelen van Stichting ZoMa vast liet leggen, werd een bestuur samengesteld waarvan zij vanzelfsprekend voorzitter is. Sindsdien hebben veel vrijwilligers zich bij de stichting aangesloten en daar zijn we heel erg blij mee.

Stichting ZoMa, *Spread the love!* want Reiki is echt voor iedereen.

## Stichting ZoMa

### Het bestuur van Stichting ZoMa bestaat uit:

Marjolein Berendsen	Voorzitter	
Marja Driessen	Secretaris	secretariaat@stichtingzoma.nl
	Penningmeester	secretariaat@stichtingzoma.nl
	Hoofdcoördinator	projecten@stichtingzoma.nl
Anka Kresse	Communicatie	communicatie@stichtingzoma.nl
Sandra Holleman	Strategie	communicatie@stichtingzoma.nl
Ingeborg Kil	Kwaliteitsbewaking	

Vertrouwenspersoon    vertrouwenspersoon@stichtingzoma.nl

### Activiteiten zijn onderverdeeld in groepen en regio's.

de contactpersonen/bedrijfs- locatie-coördinatoren zijn op te vragen bij:

Hoofdcoördinator    projecten@stichtingzoma.nl

### algemene contactgegevens Stichting ZoMa

e-mail:    secretariaat@stichtingzoma.nl

website:    www.stichtingzoma.nl

adres:    Stichting ZoMa  
Sonnendach 1  
6931 JA Westervoort



## Wegwijzer Stichting ZoMa

Met deze wegwijzer willen we zoveel mogelijk vragen rondom Reiki sessies namens Stichting ZoMa van te voren beantwoorden. Natuurlijk kunnen we niet op alle vragen van te voren een antwoord bedenken. Heb je vragen neem dan contact op met iemand van het bestuur en/of de coördinator.

### **Je treft aan een:**

- Algemeen protocol met informatie en wijzigingen over en voor het behandelen
- Ethiekcode en gedragscode
- Handposities

Mogelijk gaan zich in de (nabije) toekomst praktijksituaties voordoen die om (bij) sturing van de wegwijzer protocol vragen. Aanvullingen en wijzigingen blijven daarom mogelijk.

## Inleiding algemeen protocol

Interculturele communicatie gaat over communiceren tussen mensen van verschillende culturen. Communiceren doen we niet alleen door te praten, maar ook door gedrag, houding en kleding.

Dit protocol is bedoeld als handleiding voor diegenen die Reikisessies gaan doen met de intentie om hulp te verlenen namens Stichting ZoMa.

Uitgangspunt voor het protocol is respectvolle omgang met de ander in welke situatie hij of zij zich ook bevindt. En wij mogen van de ander ook verwachten dat hij/zij ons respectvol benadert.

### **WKKGZ wet kwaliteit, klachten en en geschillen zorg**

In principe vallen alle zorgverleners onder deze wet. Er is echter een uitzondering gemaakt voor de vrijwilligers in de zorg.

### **Kinderen en toestemming**

Als vrijwilliger val je dus niet onder de WKKGZ. Toch willen we je vragen om voorzichtig te zijn met de leeftijdsgroep tot 12 jaar. Er moet daarom een van de wettelijke vertegenwoordigers bij de behandeling aanwezig zijn. Bij jongeren van 12 jaar t/m 16 jaar is van de jongere zelf, èn van de wettelijk vertegenwoordiger toestemming vereist.

### **klachtenregeling vrijwilligers**

Voor Stichting ZoMa is het belangrijk dat iedere vrijwilliger tevreden is en met plezier zijn of haar werk doet. Daarom is aandacht voor onvrede en klachten van vrijwilligers, medewerkers van de verschillende organisaties en hun cliënten belangrijk. Op de eerste plaats voor degene die een klacht indient zelf maar ook voor Stichting ZoMa als organisatie om van te leren en te verbeteren.

Op onze website heb je toegang tot de klachtenregeling.

## Algemene richtlijnen

### **Kleding**

Ga gepast gekleed, niet bloot, maar bedekt (bovenarmen en benen) en vermijd strakke kleding.

### **Houding**

Neem een respectvolle houding aan, niet nonchalant en niet wijdbeens. Voorkom ook om met benen over elkaar geslagen te zitten (vermijd altijd zicht op het kruis).

### **De ethiek- en gedragscode**

De ethiek- en de gedragscode (zie pagina xx) is allesbepalend voor een succesvolle samenwerking! Kom je er onderling niet uit, bespreek de ethiek- en gedragscode dan constructief met elkaar want deze is bindend!

### **In alle situaties waarin Stichting ZoMa actief is**

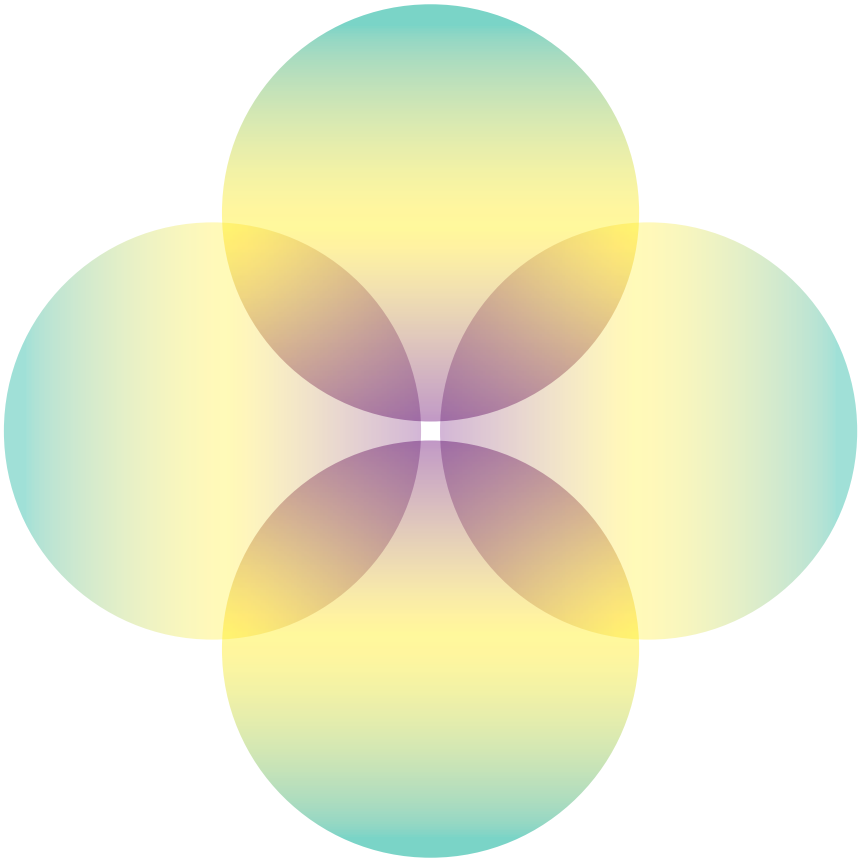
Wees je ervan bewust dat mensen getraumatiseerd kunnen zijn waardoor onvoorspelbaar gedrag kan voorkomen. In woonzorgcentra zijn mensen ziek, soms ongelukkig en/of agressief. Blijf rustig en benader hen vanuit je bewustzijn en met (zelf)vertrouwen. Zorg ervoor dat je nooit alleen met een of meerdere ontvangers in een afgesloten ruimte bent.

### **Cadeautjes**

Als je ze ontvangt, bedank hartelijk en toon je blijdschap. Geef alleen zelf geen cadeautjes! We komen daar met Reiki en het geven van cadeautjes zou het vrijwilligerswerk minder helder maken voor de ontvangers en voor de groepen die daarna komen.

### **Toon belangstelling**

Bij de organisaties waar we mee samenwerken is er bijna altijd wel iemand die Engels of Duits spreekt en eventueel vragen of opmerkingen van anderen kan vertalen. Door belangstellend contact met de mensen te maken, toon je respect, warmte en verbondenheid.



## Voor- en nazorg: delen is helen

Op de locaties geven we elkaar nazorg door aan het einde van een sessie met alle aanwezige behandelaars te evalueren. Getraumatiseerde en/of zieke mensen behandelen, kan ook bij jezelf veel losmaken. Het doel van de voor- en nazorg is het delen van ervaring met iemand die de situatie kent. Ook kunnen er nieuwe/andere situaties tijdens een behandeldag ontstaan die je met iemand wilt delen. Bij iedere situatie is het geven van nazorg van belang. We zijn zuinig op onszelf en op elkaar. Voorzorg - een gesprek vooraf - zal in de meeste gevallen niet nodig zijn.

### Hoe geef je nazorg?

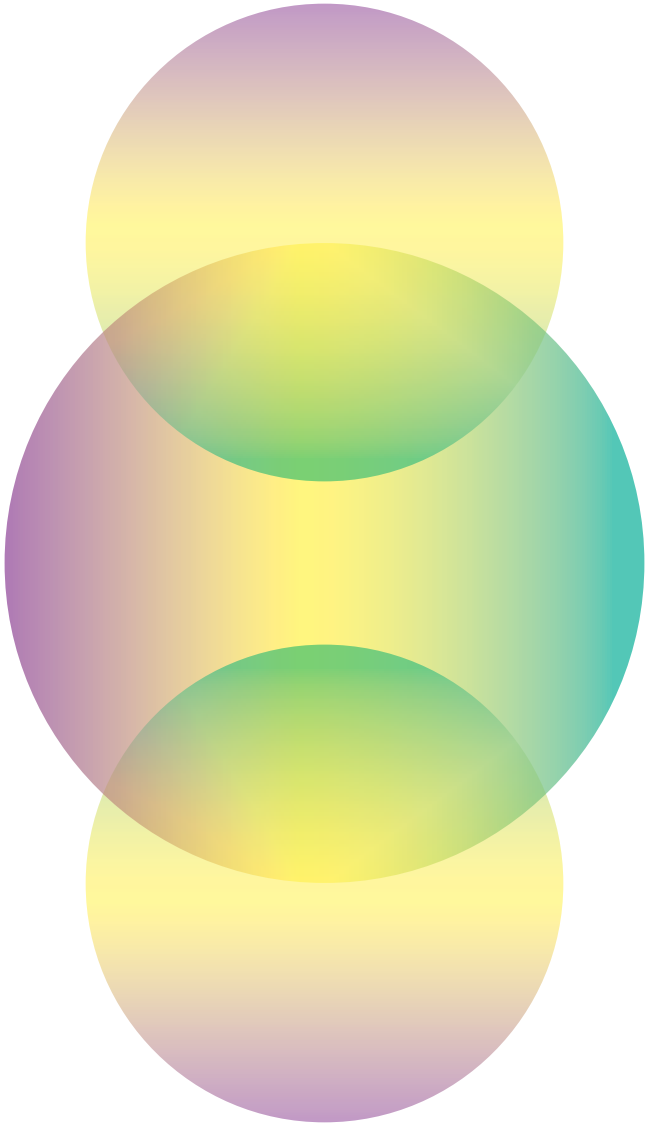
Het belangrijkste wat je bij het geven van nazorg doet, is luisteren zonder oordeel of commentaar. Zo kan de ander zijn of haar verhaal doen, de opgedane ervaring verwerken en zijn of haar gevoel daarover toelaten. Echt luisteren is een geschenk. De vraag 'Hoe heb jij het ervaren' is vaak al genoeg om de ander te laten vertellen. Vervolgens luister je aandachtig.

Als een negatieve of moeilijke ervaring wordt gedeeld, nodig je je teamgenoot uit hier meer over te vertellen. Heb je het gevoel dat er meer nodig is dan dit ene gesprek, dan kun je - afhankelijk van jouw eigen mogelijkheden en wensen - een van de volgende dingen voorstellen:

- Je vraagt of de ander haar of zijn verhaal met een ander vertrouwd persoon zou kunnen delen (thuis, familie vrienden, werk, enz.);
- Je biedt de ander een (vervolg-) belafsprake aan;
- Je vraagt de ander of zij/hij ervoor voelt er een derde persoon bij te betrekken, zoals de coördinator of de vertrouwenspersoon van Stichting ZoMa.

### Groepsapp nazorg

Behandelaars kunnen ook na het gesprek dat als nazorg op de behandellocatie is gevoerd, met elkaar via WhatsApp in contact te blijven en andere vormen van nazorg initiëren. Delen is al helen. Zo kan je binnen je team als dat goed voelt reiki op afstand geven.



## Reiki behandelingen

### Reiki en benadering

- vrouwen (vanaf 12 jaar): voorkeur reiki door vrouwen;
- mannen: voorkeur reiki door mannen;
- kinderen: geen speciale voorkeur.

### Vóór de sessie

- goed zichtbaar wassen van de handen;
- vertellen dat kleding aangehouden kan worden;
- posities laten zien door ze op jezelf voor te doen;
- vertellen dat Reiki 'aanraken' is en dat daardoor energie doorgegeven wordt.
- Je vraagt of de ontvanger aangeraakt wil worden. (Indien iemand niet aangeraakt wil worden, kun je iemand ook behandelen door de handen iets van de plekken af te houden.)
- adviseren dat als iets niet prettig aanvoelt de ontvanger het altijd moet aangeven.

## Stoelsessies

### Zorgvuldigheid algemeen:

- vragen of de ontvanger comfortabel zit, het niet koud/warm heeft;
- mogelijk zachte deken of plaid over benen ontvanger leggen (denk aan ouderen);
- voor de 1e positie even de handen op de schouders leggen;
- na de behandeling, de ontvanger een glaasje water laten drinken;
- zelf een glaasje water drinken.

### Reiki-sessie

- 5 posities: we behandelen schouders, hoofd en boven de borst(en)/rug, knieën en voeten;
- iedere positie 3-5 minuten (afhankelijk van de beschikbare tijd en drukte);
- knieën en voeten goed afvoeren. Dus zorg voor een goede gronding.

### **absoluut niet behandelen**

- borsten bij vrouwen (tenzij op uitdrukkelijke wens);
- voorzijde vanaf taille tot en met het kruis;
- rugzijde vanaf taille tot en met de billen.

## **Tafellessies indien mogelijk/gewenst**

### **Zorgvuldigheid algemeen:**

- vragen of de ontvanger comfortabel ligt, het niet koud/warm heeft;
- zachte deken of plaid over de ontvanger leggen (geeft een gevoel van veiligheid);
- voor de 1e positie even de handen op de schouders leggen;
- na de behandeling, de ontvanger een glaasje water laten drinken;
- zelf een glaasje water drinken.

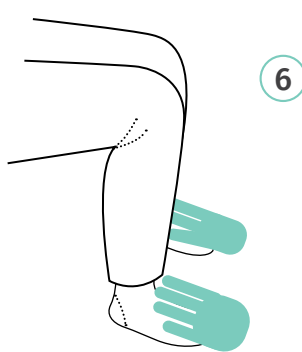
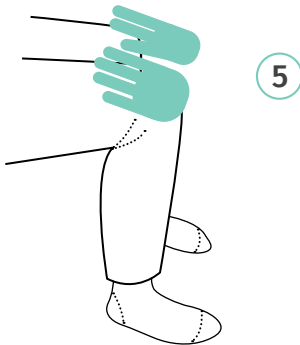
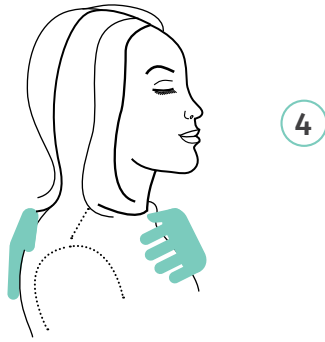
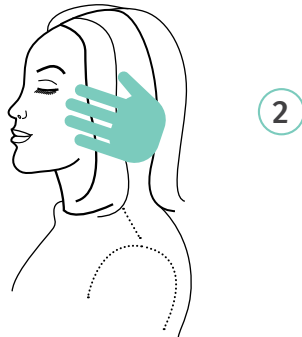
### **Reiki-sessie**

- iedere positie 3-5 minuten (afhankelijk van de beschikbare tijd en drukte).

### **absoluut niet behandelen**

- borsten bij vrouwen (tenzij op uitdrukkelijke wens);
- voorzijde vanaf taille tot en met het kruis;
- rugzijde vanaf taille tot en met de billen.





## Ethiekcode

### Waar je je strikt aan dient te houden!

Het niet naleven van de ethiekcode kan een risico op verstoorde relaties tussen Stichting ZoMa en de mensen die we behandelen veroorzaken en dus potentieel de behandelingen - het delen en verspreiden van universele energie en liefde – in gevaar brengen. Sanctie op het niet naleven van de ethiekcode betekent dan ook uitsluiting van activiteiten voor Stichting ZoMa.

### Artikel 1

Ik maak geen misbruik van mijn positie als reikibehandelaar om een seksuele relatie met een cliënt te beginnen. (Toelichting: je mag niet vergeten dat mensen in moeilijke omstandigheden extra gevoelig zijn voor aandacht). Voor het werken met jongeren geldt aanvullend de gedragscode op de volgende pagina's.

### Artikel 2

Ik houd alle informatie van mijn cliënt vertrouwelijk.

### Artikel 3

Ik onthoud mij van alcohol- of drugsmisbruik.

### Artikel 4

Ik werk collegiaal samen. Dit betekent:

- Elkaar onvoorwaardelijk steunen tijdens behandelingen en het verblijf op de locatie;
- Als team bij elkaar blijven tijdens behandelingen en in de mogelijke vrije tijd op de locatie;
- Conflicten of conflicterende situaties indien nodig laten rusten en uitwerken na afloop van de behandelingen of tijdens de nazorgsessie.
- Belangenverstremgeling uitsluiten: als vrijwilliger zal je nooit je eigen praktijk of commerciële diensten aanbieden. Als belangenverstremgeling wordt opgemerkt, wordt het bestuur ingelicht (door de coördinatoren) en zal samenwerking met de stichting worden ontbonden.

## Gedragcode vrijwilligers Stichting ZoMa

Veel grenzen in het contact tussen vrijwilligers, hierna ook behandelaars genoemd, en (minderjarige) ontvangers van de handelingen namens de stichting zijn niet eenduidig. Het ene kind wil even op schoot zitten als het troost zoekt, het andere kind heeft behoefte aan een aai over de bol en weer een ander kind vindt het niet prettig om aangeraakt te worden. Hierover kunnen nooit grenzen worden aangegeven die voor alle kinderen en in alle situaties volstrekt gelijk zijn. Dat is maar goed ook, want voor veel kinderen is nabijheid en lichamelijk contact een voorwaarde om te groeien. Er is echter wel één heel duidelijke grens. Dit is de grens die aangeeft dat seksuele handelingen en contacten tussen behandelaars, ontvangers en minderjarige ontvangers die bij ons komen, absoluut ontoelaatbaar zijn!

Daarom hebben wij als stichting voor al onze behandelaars een gedragscode opgesteld. De gedragscode bestaat uit twee delen:

- 1 regels die bijdragen aan een open, transparante en veilige omgeving voor kinderen (minderjarigen)
- 2 regels die bijdragen aan een open, transparante en veilige omgeving voor behandelaars en de omschrijving van seksueel grensoverschrijdend gedrag, als uitgangspunt van het tucht- en sanctiebeleid dat door stichting ZoMa wordt gevoerd.

Wanneer je als behandelaar bij ons komt werken, vragen wij je deze gedragscode te lezen en te ondertekenen. Met het ondertekenen verklaar je dat je de gedragscode kent en deze als Stichting ZoMa behandelaar altijd zult naleven.

## Gedragscode en definitie grensoverschrijdend gedrag

### A. De gedragscode voor behandelaars:

- 1 De behandelaar zorgt voor een omgeving en een sfeer waarbinnen de deelnemer/ontvanger zich veilig en gerespecteerd voelt.
- 2 De behandelaar onthoudt zich ervan de deelnemer/ontvanger op een wijze te bejegenen die de deelnemer in zijn waardigheid aantast.
- 3 De behandelaar dringt niet verder door in het privéleven van de deelnemer/ontvanger dan functioneel noodzakelijk is.
- 4 De behandelaar onthoudt zich van elke vorm van seksuele benadering en misbruik ten opzichte van de deelnemer/ontvanger. Alle seksuele handelingen, contacten en –relaties tussen behandelaar en deelnemer/ontvanger zijn onder geen beding geoorloofd en worden beschouwd als seksueel grensoverschrijdend gedrag.
- 5 De behandelaar mag de deelnemer/ontvanger niet op dusdanige wijze aanraken, dat deze aanraking naar redelijke verwachting als seksueel of erotisch van aard ervaren zal worden.
- 6 De behandelaar zal zeer terughoudend en met respect omgaan met de deelnemer/ontvanger en de ‘eigen’ ruimtes waarin zij zich bevinden.
- 7 De behandelaar heeft de plicht de deelnemer/ontvanger naar vermogen te beschermen tegen vormen van ongelijkwaardige behandeling en seksueel grensoverschrijdend gedrag en zal er actief op toezien dat de gedragscode door iedereen die bij de deelnemer/ontvanger is betrokken, wordt nageleefd.
- 8 Indien de behandelaar gedrag signaleert dat niet in overeenstemming is met deze gedragscode en bij vermoedens van seksueel grensoverschrijdend gedrag, is de behandelaar verplicht hiervan melding te maken bij de daarvoor door het bestuur aangewezen personen.

- 9 De behandelaar krijgt of geeft geen (im)materiële vergoedingen die niet in de rede zijn.
- 10 In die gevallen waar de gedragscode niet (direct) voorziet, of bij twijfel over de toelaatbaarheid van bepaalde gedragingen ligt het binnen de verantwoordelijkheid van de behandelaar in de geest van de gedragscode te handelen en zo nodig daarover in contact te treden met een door het bestuur aangewezen (vertrouwens) persoon.

## **B. Omschrijving seksueel grensoverschrijdend gedrag met minderjarigen en sanctiebeleid:**

Onder seksueel grensoverschrijdend gedrag met minderjarigen verstaan wij elke vorm van seksueel gedrag of seksuele toenadering, in verbale, non-verbale of fysieke zin, opzettelijk of onopzettelijk, die door de persoon die het ondergaat als ongewenst of gedwongen wordt ervaren; en/of plaatsvindt binnen een ongelijke machtsverhouding (volwassene-kind, hulpverlener-cliënt, leerkracht-leerling, trainer-pupil, leiding-jeugd lid, e.d.); en/of andere handelingen of gedragingen die strafbaar zijn volgens het Wetboek van Strafrecht.

Gedragingen die volgens de bovenstaande omschrijving vallen onder seksueel grensoverschrijdend gedrag met minderjarigen, kunnen worden gesanctioneerd door een tuchtrechtprocedure waarin hoor en wederhoor zal plaatsvinden. De sancties bestaan uit het voor korte of langere tijd uitsluiten van vrijwilligerswerk met minderjarigen door persoonsgegevens in een centraal register op te nemen. Seksueel grensoverschrijdende gedragingen met minderjarigen waarvan het bestuur oordeelt dat deze vallen onder het Wetboek van Strafrecht, zullen bij politie/justitie worden gemeld.

## VOG (Verklaring Omtrent Gedrag)

### **Aanvragen Verklaring omtrent goed gedrag**

In het kader van onze professionele aanpak vragen wij alle vrijwilligers in het bezit te zijn van een VOG voordat zij aan de slag gaan als vrijwilligers bij Stichting ZoMa. Ook omdat we met kwetsbare doelgroepen werken is een VOG van belang.

Zodra je de vrijwilligerstraining gevolgd hebt, wordt jouw VOG door Stichting ZoMa digitaal aangevraagd. De aanvraag duurt tussen de 4 en de 8 weken en er zijn *geen* kosten aan verbonden.

Bij de aanvraag geven wij jouw e-mailadres door zodat de VOG direct naar je toe gemaïld kan worden.

Je hoeft daarna maar één ding te doen: *de VOG zodra je deze hebt ontvangen door te mailen naar [secretariaat@stichtingzoma.nl](mailto:secretariaat@stichtingzoma.nl).*

Vanaf het moment dat Stichting ZoMa jouw VOG heeft ontvangen, kan je worden ingepland om aan de slag te gaan als vrijwilliger. Er wordt waarschijnlijk niet standaard naar gevraagd, maar het is van belang dat je – als je voor Stichting ZoMa werkt – je VOG wel te allen tijde kunt tonen.

Sla daarom voor de zekerheid je VOG op in je telefoon of maak er een printje van en neem die mee naar je werklocatie.

**colofon**

© Stichting ZoMa, Spread The Love 2019.  
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de Stichting.

contact: [secretariaat@stichtingzoma.nl](mailto:secretariaat@stichtingzoma.nl)



*Reiki is voor  
iedereen*