

link Magazine 050

THEMA:
MAATJES



Een kans om iets te leren van de
taal, de gewoontes en cultuur
van een vreemd land

Voorwoord

Maatjeswerk is het mooiste wat er is. En het heeft een hoge funfactor!! Dit wordt zowel door het maatje, als diegene aan wie hij of zij gekoppeld wordt, ervaren. Vandaar een magazine over de vrijwillige inzet als maatje. De redactie van link050 heeft in de loop der jaren flink wat maatjes, of buddies zoals ze ook worden genoemd, gesproken. Wat vooral opviel was dat iedereen er zoveel plezier in had, en dat is wat we bedoelen met de funfactor. Maatjes worden soms vrienden, maar ook als dat niet kan, ontstaat er toch altijd een band tussen twee mensen die elkaar in eerste instantie misschien niet uitgezocht hebben. En dat is best bijzonder.

We vonden het fascinerend dat er zoveel verschillende soorten maatjes zijn. Er zijn vele mogelijkheden en dat willen we laten zien in dit magazine. Je kan maatje zijn van een vluchteling, een gedetineerde, van iemand met een handicap, of hersenbeschadiging, of van een student. En verrassend: ook dieren kunnen goede maatjes zijn.

Waarom zijn maatjes zo belangrijk? Heel simpel, we zijn er niet op gebouwd om alleen te zijn. Maar soms zijn er omstandigheden waarin mensen hun contacten verliezen, de deur niet meer uitkomen omdat ze ziek zijn en/of vereenzamen. In deze situatie kan een maatje een mooie toevoeging aan het leven zijn. Maatjeswerk verbetert de kwaliteit van leven en niet alleen van degene die een maatje nodig heeft, zoals je in dit magazine kan lezen neemt ook het maatje er iets van mee.

In Nederland zijn 2486 maatjes projecten actief en er zijn vorig jaar 41.000 matches gemaakt met buddies/maatjes. Dit betekent dat meer dan de helft van alle matches tussen vrijwilligersorganisaties en vrijwilligers maatjeswerk betreft.*

Een maatje is geen hulpverlener, dat onderscheid is belangrijk. Maatjes zijn extra, naast eventueel een hulpverlener. Een warm hart hebben is genoeg zeggen de meesten, dus je hoeft niet deskundig te zijn. Veel maatjes melden zich aan omdat ze iets terug willen doen voor de maatschappij, omdat ze uit hun eigen bubbel willen komen en sommigen worden maatje omdat ze zich weer nuttig willen voelen nadat ze afgekeurd zijn of een burn out hebben gekregen. Want maatje zijn van iemand kost wat van je tijd maar het levert vooral heel veel op: maatjes doen kennis op over mensen die ze normaal niet tegenkomen, het verbreedt de blik, leidt tot meer begrip en dat kan van positieve invloed zijn op je carrière en je sociale vaardigheden. Het feit alleen al dat je voor een ander belangrijk bent is goed voor het zelfvertrouwen. Maar als je ze vraagt wat hun het meest motiveert is het toch altijd 'Het is zo leuk en het is zulk dankbaar werk.' De rest is een onverwachte bonus.

Jeanet Verveer, redactie link050

Vacatures voor maatjes

We willen je met dit magazine enthousiast maken over maatjeswerk want zoals gezegd er is veel vraag naar. Link050 heeft ruim 100 vacatures voor maatjes, cq bezoekerwerk. Als je de QR-code scant kan je er doorheen scrollen en wie weet zit er iets bij waarvan je denkt: 'dat lijkt me nou leuk'.



INHOUDSOPGAVE

Blij met Slachtofferhulp	4
Buddies & vriendinnen	7
De vriendschap blijft	8
Een Maatje heeft er zin in	10
Een Maatje hoort erbij	12
Een opruimcoach geeft ruimte	14
Stadgers hand in hand	16
Een uurtje in de week	18
Rebus	19
Carrière switch door maatjeswerk	20
Aansprekende vacatures	23
Maatje van een TBS-patiënt	24
Maatjes Matchen	26
Samen solidair met ouderen	28
Het voorkomen van recidive	30
Lef, Liefde & Leuk huisdier	32
Colofon	35
Link050 Vrijwilligerssteunpunt	36



Blij met Slachtofferhulp

Ze gaat naar rechtszittingen, biedt emotionele ondersteuning, weet iets af van verzekeringen en zelfs van belastingen. En natuurlijk heeft ze een groot aantal trainingen en cursussen gevolgd. Jennifer is vrijwilliger bij Slachtofferhulp en vertelt dat ze het fantastisch werk vindt. Mensen die een misdrijf, verkeersongeval of andere calamiteit hebben meegemaakt, kunnen bij de vrijwilligers van Slachtofferhulp terecht voor praktische en/of emotionele ondersteuning.

Vinger aan de pols

"We staan de mensen bij door met name vier zaken in de gaten te houden: hoe staan ze er lichamelijk en geestelijk voor; hoe is het contact met bijvoorbeeld het ziekenhuis, de politie of de verzekering; en als vierde kijken we naar het netwerk: kunnen ze bij iemand terecht als ze in nood zitten." Soms zijn één of twee telefoontjes genoeg; een andere keer duurt de afhandeling veel langer. Al die tijd houdt Slachtofferhulp de vinger aan de pols. Jennifer helpt bij het invullen van formulieren en zo nodig gaat ze mee naar een rechtszitting.

Ervaringsdeskundige

Jennifer heeft zelf ervaring als slachtoffer; wat zij heeft meegemaakt speelde zich af in Hongkong. Mede door het cultuurverschil sloot de hulpverlening niet altijd even goed bij haar situatie aan. Na twintig jaar in het buitenland was Nederland qua hulpverlening wel een openbaring voor haar. "Ik zat op Facebook en kwam Slachtofferhulp tegen; dat kende ik niet en ik dacht 'goh wat leuk'. Voor ik het wist had ik het knopje 'meer informatie' al ingedrukt." Zo is ze vrijwilliger geworden bij het team Algemene Dienstverlening. (Er is ook een team Juridische Dienstverlening)



De werksfeer bij Slachtofferhulp is fantastisch

Heftige dingen

Wat doet het met je om al die verdrietige verhalen te horen? vraag ik me af. Jennifer heeft daar haar houding wel in gevonden: "Het is niet mijn pijn en het is ook niet mijn taak om de waarheid boven tafel te krijgen, daardoor kan ik er heel goed mee omgaan. Ik voel empathie en compassie en oordeel niet. Ik ben er alleen om iets op te lossen of aan te reiken. Mensen vinden het vooral heel fijn dat ze hun hart kunnen luchten. Als me toch iets blijft ga ik naar mijn teamleider van 'Joh we moeten even praten'. Verder hebben we intervisie en hele leuke collega's, de werksfeer bij Slachtofferhulp is fantastisch." »



Ik voel empathie en compassie en oordeel niet.

Veel cursussen

Als vrijwilliger krijg je eerst een gedegen opleiding. Er is een basiscursus, gevolgd door een aantal modules. Gespreksvoering met jongeren, ouders en groepen is een belangrijk onderdeel van de opleiding. Min of meer bij toeval kwam Jennifer erachter dat Ontwikkellink van link050 cursussen aanbiedt voor vrijwilligers. Ze is er inmiddels erg enthousiast over en heeft veel trainingen gevolgd, met name trainingen die waren gericht op persoonlijke groei. "Het is in dit werk belangrijk dat je de balans voor jezelf

goed houdt. Je moet lekker in je vel zitten en daar helpen deze cursussen bij. Ik heb het ook op mijn werk gezegd: laten we er gebruik van maken." Ze heeft veel ideeën voor cursussen die ze nog graag bij Ontwikkellink zou zien: Positieve psychologie noemt ze en ze zou ook graag meer af willen weten van de Sociale Kaart van Groningen. Ook een cursus zelfmoordpreventie bij met name jongeren vindt ze erg belangrijk. Ontwikkellink is altijd blij wanneer vrijwilligers met suggesties komen; dus wie weet... Houd de website van Ontwikkellink in de gaten. ♦



Buddies & vriendinnen

Maryse studeert Human Resource Management aan de Hanzehogeschool en is maatje van Fatima die in een rolstoel zit. "Ik wilde niet alleen met mijn eigen dingen bezig zijn, zoals mijn studie, vriendinnen en werk. Ik ben 25 jaar en het is tijd om uit die bubbel te komen."



Ik wilde niet alleen met mijn eigen dingen bezig zijn

Gelijkwaardig

In het begin zag ze Fatima zo'n één keer per maand en nu is het bijna elke week, soms twee uurtjes en soms een hele avond. Maryse is een maatje; dat is wat anders dan een begeleider. "We kijken een film en we kletsen wat, net zoals ik met mijn vriendinnen doe." Fatima en ik zijn gelijkwaardig en naarmate onze vertrouwensband groeide, zijn we vriendinnen geworden."

Zelfde leeftijd, zelfde interesses

"Ik heb Fatima ontmoet via handicap.nl; ik kwam bij haar uit omdat ik iemand zocht van dezelfde leeftijd en met dezelfde interesses." Voor Fatima, die in een rolstoel zit, is het soms lastig om nieuwe mensen te ontmoeten. Daarom ging ze op zoek naar een maatje. Ze zocht een leeftijdgenoot met wie ze leuke 'meiden-dingen' kon doen. Zo gaan Fatima en Maryse samen de stad in om te winkelen of ergens koffie te drinken. "Soms gaan we met de bus ergens heen, dat vindt ze eng en dat snap ik wel. Dus dan doen we dat samen." Fatima, die bij haar ouders woont, is op die manier wat minder afhankelijk van hen.



Voor Fatima, die in een rolstoel zit, is het soms lastig om nieuwe mensen te ontmoeten.

Een leerproces

Maryse komt meestal bij Fatima thuis, waar ze ook Fatima's ouders ontmoet. Het gezin komt uit Syrië en woont sinds 2015 in Groningen. "Haar ouders zijn heel open en zorgzaam en ze bieden altijd heel erg lekker eten aan. Soms ben ik ook een beetje Fatima's taalmaatje en geef ik haar advies hoe ze allerlei dingen aan kan pakken. Eerst vertelde ik haar dan precies wat ze moest doen, maar nu laat ik het haar zelf onderzoeken en geef ik alleen een steuntje in de rug. Dat is leuk, want ook voor mij is het een leerproces, dus aan alle kanten matcht dit heel goed. Ik leer ook dat dingen die voor mij vanzelfsprekend zijn dat voor haar niet zijn. Dan ben ik blij dat ik mijn benen kan gebruiken en haar kan ondersteunen zodat ze net zo mobiel is als ik."

2Fixit

In het kader van hun maatschappelijke diensttijd werken Maryse en Fatima ook voor 2Fixit, waarvoor ze gevraagd werden door Buddies van Handicap.nl. Het idee is dat twee personen waarvan één (vaak) een fysieke beperking heeft, samen een taak uitvoeren, waarbij ze begeleid worden door een 2Fixit coach. Fatima wil graag voor andere jonge mensen die moeite hebben met sociaal contact een feest organiseren in Vinkhuizen, de wijk waar ze woont. Want zij nam zelf het initiatief om een maatje te zoeken, maar veel jongeren durven dat niet. Het feest is gepland voor februari of maart. "We hopen er samen een gemoedelijke avond van te maken." ♦

De vriendschap blijft

Emma en Hesham doen mee aan het project **Wake Up Your Mind!** van Vluchtelingenwerk Noord Nederland. In het Forum drinken we muntthee en een flat white. Het project brengt vluchtelingen en Nederlandse jongeren met elkaar in contact door ze gezamenlijk activiteiten te laten organiseren. Na korte tijd valt me op dat Emma en Hesham met elkaar praten alsof ze oude vrienden van elkaar zijn.

Je omringen met leven

Hesham, afkomstig uit Jemen, heeft een bachelor in International Business Administration en studeerde vorig jaar af. Zijn doel is om zich tijdens zijn master te specialiseren in IT. Tijdens de pandemie vond hij het leven zo saai worden: hij had geen college en geen werk. Dus hij dacht: laat ik iets voor mijn omgeving doen. Zelfverzekerd vertelt hij: 'Het is belangrijk om je te omringen met leven. Ik heb me op veel websites aangemeld waaronder die van Vluchtelingenwerk. Zo heb ik de kans gekregen om de Nederlandse cultuur beter te leren kennen en om onderdeel te worden van het netwerk van Nederlanders.'

Je komt in aanraking met
andere perspectieven

Andere perspectieven

Emma zocht vooral naar contact met leeftijdsgenoten uit andere culturen en kwam toen dit project tegen, dat ze perfect kon combineren met haar studie psychologie. Ze legt uit wat de waarde is van het project. 'Er is weinig verbinding tussen jongeren uit Nederland en daarbuiten en daarvoor is ook weinig gelegenheid. Dit project biedt een kans. Je komt in aanraking met andere perspectieven, want we hebben allemaal een andere achtergrond. Het is een nieuwe manier om een groep mensen te leren kennen die je normaal niet zo snel tegenkomt.'

Ook praten ze weleens over
serieuze onderwerpen zoals
religie

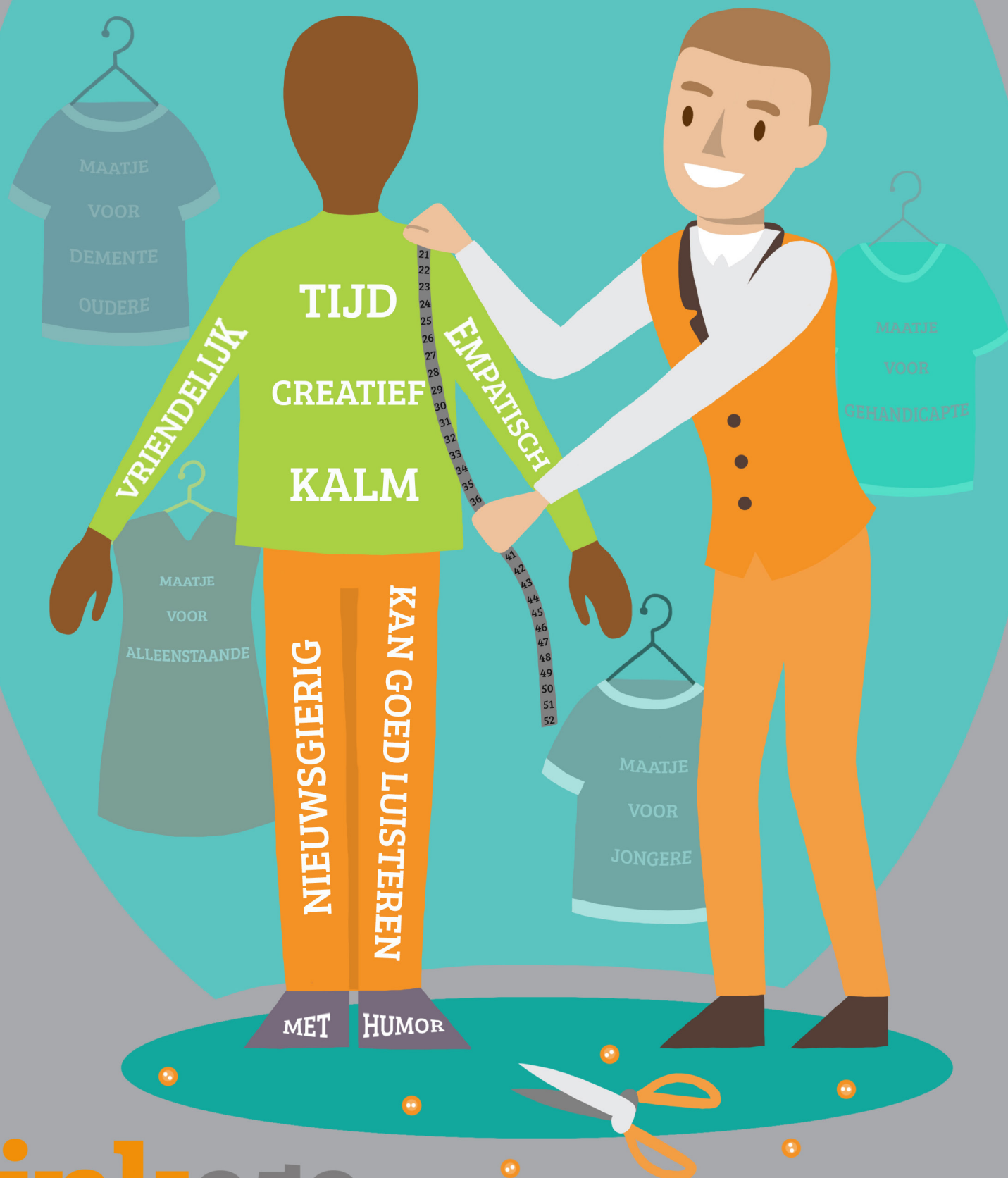
Dagelijkse routine en eten

Ze vertellen dat ze regelmatig in de stad afspreken. Onder het genot van een gezellig drankje kletsen ze met elkaar over van alles en nog wat. Emma lacht: 'Niks is te gek. We praten over verschillende culturen en bovendien gaat het vaak over eten.' Hesham voegt enthousiast toe: 'We praten ook over onze dagelijkse routine; gewoon over hoe onze dag was.' Ook praten ze weleens over serieuze onderwerpen zoals religie. Hesham: 'De meeste mensen in het Westen zijn heel erg open over het feit dat ze nergens in geloven. We hebben het er een keer over gehad en daarin zit wel een verschil.' Emma en Hesham geven aan dat het niet uitmaakt of ze het eens zijn of niet. De vriendschap blijft en het verandert niet hoe ze over de ander denken.

Kleinere groepjes, snellere beslissingen

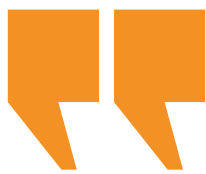
Wake Up Your Mind! is momenteel bezig met het organiseren van een sport- en cultuurdag op het AZC in Hoogeveen. De vrijwilligers zijn verdeeld in vier groepen: competitie, eten, sport en muziek. Emma: 'Door in kleinere groepjes te werken kunnen we gemakkelijker beslissingen nemen. Ik zit zelf in de muziekgroep en we zitten erover te denken om een karaoke-evenement te organiseren. Het wordt mij duidelijk dat er meer overeenkomsten zijn dan verschillen binnen de groep en dat het project echt om kameraadschap draait.' ♦

Welk maatje heb jij?



Een Maatje heeft er zin in

Pabostudent Renske is maatje bij ZINN, een woonzorgcentrum voor ouderen. Als wandelmaatje bij locatie De Brink legt ze met bewoners heel wat kilometers af. Ze neemt eerst de ene bewoner in een rolstoel mee naar buiten, brengt die weer terug en wandelt vervolgens met een andere bewoner. Wanneer het slechter weer is drinkt zij met hen een kopje thee, maakt een praatje of doet een spelletje. Bijvoorbeeld Memory. Renske vertelt lachend: "Ik vind het soms een beetje lastig dat ik daar zo goed in ben, maar met Rummikub word ik ingemaakt, dus dat is leuk."



Met Rummikub word ik ingemaakt, dus dat is leuk.

Eén op één contact

Renske vertelt dat de bewoners vooral het één op één contact missen. "Ik heb veel respect gekregen voor de zorgmedewerkers. Ze werken heel hard en doen de hele dag door heel veel zorgtaken. Daardoor hebben zij niet altijd ruimte om leuke dingen te doen met bewoners. Vrijwilligers hebben die ruimte wel." Renske komt 's morgens om tien uur en blijft tot ongeveer halfvijf: "In de ochtend beginnen we eerst in de hal bij de grote vleugel voor een uurtje zang: 'De vrolijke noot'. Ik breng de bewoners in hun rolstoel naar beneden en help hen met de liedboekjes. Daarna ga ik naar de huiskamer van een afdeling waar een groep van acht mensen woont. Ik vraag altijd waar ze zin in hebben. Bewoners vinden het leuk om over vroeger praten en daar vraag ik dan ook naar: "Wat deed u vroeger?" En ze zijn ook nieuwsgierig naar mij; ze willen weten wat ik doe en waar ik vandaan kom. Het mooie van deze gesprekjes is dat je zo een andere kijk op de wereld en jezelf krijgt en dat vind ik erg leuk."

Filosofie

"Ik wilde er een half jaartje tussenuit om echt iets voor mezelf te doen. Ik heb gekozen voor de minor filosofie. Daar kreeg ik de opdracht om iets te gaan doen wat helemaal buiten mijn belevingswereld ligt. Al gauw besloot ik om iets met en voor oudere mensen te gaan doen. Na wat zoekwerk op de vacaturewebsite van link050 kwam ik bij ZINN terecht. Ik vind het heel dankbaar werk, want bijvoorbeeld een gesprek of wandeling van een halfuurtje kan iemands hele dag opvrolijken. Het leukste vind ik dat je de mensen langzamerhand leert kennen en een beetje een band met ze opbouwt. Het voelt ook goed om iets voor anderen te doen want je zit zelf toch wel heel erg in je eigen bubbel."



Zelf krijg ik ook wel wat levenslessen mee



Levenslessen

"In het begin praat je vooral over ditjes en datjes, maar als de bewoners je beter leren kennen gaan het gesprek soms ook de diepte in. We hebben het dan over levensvragen en dat heeft dan wel raakvlakken met filosofie. Zelf krijg ik ook wel wat levenslessen mee: "Geniet van het leven want het is zo voorbij", zeggen de bewoners. Ik heb ook geleerd om geduldig te zijn, want het gaat hier natuurlijk allemaal heel langzaam. Ik ben zelf een beetje een gehaast type, dus daar heb ik wel aan moeten wennen." Dankzij haar enthousiasme over haar vrijwilligerswerk is haar huisgenote inmiddels ook vrijwilliger bij ZINN geworden! ♦



**Uiteindelijk is ze een onderdeel
van mijn leven geworden**

Een Maatje hoort erbij

Lisette is het maatje van Charlotte, die als tweejarige een hersenbloeding kreeg. Charlotte heeft een scootmobiel en woont in Groningen. Lisette heeft een baan in Groningen, maar woont elders. Ze heeft ook drie jonge kinderen. De vraag is hoe je dan in je drukke leven tijd en aandacht vindt voor je maatje. Maar eerst iets over Charlotte.

Charlotte

Charlotte is vanwege haar hersenbloeding gedeeltelijk verlamd. Ze woont zelfstandig maar krijgt begeleiding. Ze heeft weinig contact met haar familie en haar kringetje is best wel klein. Soms is het eenzaam in de weekenden of met de feestdagen, doordat medebewoners naar familie gaan en zij niet. Dit maakt haar situatie soms ook psychisch zwaar en spannend. De begeleiding doet wat ze kan en dat is best veel. Toch blijven er dingen waar ze iemand anders voor nodig heeft. Ze wil bijvoorbeeld graag samen met iemand boodschappen doen en koken, maar een winkelkarretje duwen is lastig voor haar. En toen kwam Lisette om de hoek kijken.

Lisette

Lisette hoorde in de kerk dat er iemand nodig was om een jonge vrouw af en toe te helpen met boodschappen doen. "Kleine moeite", dacht ze, dus al snel ontmoetten ze elkaar. "Het was niet zo dat ik van plan was om vrijwilligerswerk

te gaan doen, het kwam gewoon op mijn pad." Lisette had toen net haar eerste baby die drie maanden oud was en Charlotte weet nog goed dat ze het kindje de fles mocht geven. Inmiddels, vijf jaar verder, heeft Lisette drie kinderen en is er nog steeds contact met Charlotte. Er zijn wel een paar dingen veranderd.

Sinterklaas

In het begin zagen ze elkaar elke twee weken, nu zien ze elkaar minder vaak en doen ze ook geen boodschappen meer samen. Lisette: "Uiteindelijk is ze een onderdeel van mijn leven geworden. Ik heb het zo geregeld dat het voor mij te doen is. Charlotte komt regelmatig bij mij thuis en dan doet ze spelletjes met de kinderen, ze komt op hun verjaardag, we koken wel eens samen of we drinken ergens iets. Altijd met de kinderen. Als ze bij ons is hoef ik haar niet in m'n eentje te vermaken, dat is heel leuk. Het is een wisselwerking. Ze geniet van de aandacht van de kinderen en zij vinden het ook leuk. Ze viert Sinterklaas met ons gezin en dan brengt ze altijd cadeautjes en gedichtjes mee, dat is echt heel lief. Ik kreeg vorig jaar nog een kaartje van haar, dat ze Sinterklaas zo leuk had gevonden.

Een waardevol contact

Lisette vertelt dat toen haar eigen leven drukker werd, ze daar open met Charlotte over gepraat heeft. "Het is belangrijk dat je naar je eigen leven kijkt zo van: wat is er mogelijk? En vanuit die vraag hebben we gezocht naar iets wat passend is voor ons beiden." Ze noemt het een waardevol contact: "Charlotte krijgt een inkijkje in ons gezin en wij krijgen iets mee van haar leven waar wij normaal geen weet van hebben. Ik vind het fascinerend hoe ze in het leven staat. Ze heeft een hoop meegemaakt." ♦



Een opruimcoach geeft **RUIMTE**

Spullen houden of weggooien? Willemien Zuethoff helpt als vrijwillig opruimcoach van Werkpro (voorheen MJD) mensen thuis met opruimen. Ze is dit werk gaan doen nadat ze op haar 63e werkloos werd en op zoek ging naar nieuwe zinvolle activiteiten. Ze helpt nu zo'n twee uur per week twee cliënten. "Je komt er wel achter dat er vaak een dieperliggende reden is waarom mensen moeite hebben dingen weg te doen maar als de problematiek te gecompliceerd is verwijzen we naar professionele hulp."

Eigen regie

Willemien werkt tijdens het opruimen met vier stapels; een stapel twijfelgevallen, een stapel met alles dat weg kan, een stapel met spullen die bewaard moeten blijven en een stapel voor de kringloop of marktplaats. De regie ligt altijd bij de mensen zelf; Willemien bepaalt niet of er iets wordt weggegooid of niet. Ze begint meestal met de vraag wat de cliënt het meest in de weg zit en waarmee ze zouden willen beginnen. "Cliënten denken vaak onterecht dat ze dingen weg moeten gooien. Ik zeg dan: 'dat hoeft helemaal niet, maar we kunnen de spullen wel opnieuw ordenen.' Ook geef ik mensen een taak mee voor de volgende keer. Dat is vaak een stimulans om tussendoor ook op te ruimen. Mensen kunnen dingen vaak moeilijk loslaten. Daar kan ik weinig aan veranderen; dat moeten ze toch zelf doen. Ik probeer als het ware met ze mee te drijven. Soms is het heel tegenstrijdig, iemand wil het huis wel opgeruimd hebben, maar wil niets weg doen."

Vertrouwen is belangrijk

"Cliënten moeten soms een drempel over, het heeft iets intiems om iemand zo toe te laten in je huis. Soms zijn ze zenuwachtig of bang dat ik een oordeel heb over hun situatie en onopgeruimd huis. Ik vind het mooi dat ik dan hun vertrouwen

kan winnen. Dat is de uitdaging. Als een deelnemer je vertrouwt, lukt het opruimen ook beter. Dan neemt iemand makkelijker iets van je aan. Ik kan wel roepen: 'je hebt geen 30 pakken luiers nodig.' Dat weet zij rationeel ook wel, maar dat is iets anders dan ernaar te handelen."

Alle tijd

Ze komt vaak een langere periode bij de mensen. "Terwijl een professionele hulpverlener maar een aantal keren op bezoek kan komen. Het verschil met professionele opruimcoaches is ook dat zij zeggen hoe je op moet ruimen, terwijl ik daadwerkelijk meehelp met opruimen."



Het is belangrijk respect te hebben voor de ander, aardig te zijn en een open mind te hebben.

Belangrijke eigenschappen

Een opruimcoach moet een beetje handig zijn in het opruimen en organiseren, zegt Willemien. Het is belangrijk respect te hebben voor de ander, aardig te zijn en een open mind te hebben. "Mensen hebben al vaak genoeg gehoord dat het een troep is in hun huis. Als coach moet je eigenlijk 'mens zijn met gezond verstand.' En het een beetje leuk vinden om met mensen om te gaan die het misschien wat minder goed getroffen hebben in het leven. Ik denk dat bijna iedereen het kan."



Ik denk dat bijna iedereen het kan

Opruimtips

Opruimadvies geven vindt ze ingewikkeld. Maar ze heeft wel één tip. Als je er tegen opziet om op te ruimen, doe dit dan samen met bijvoorbeeld een vriendin. Die gaat na het opruimen gewoon weer naar huis. Willemien heeft zelf een doos waar ze spullen in stopt waar ze niets meer mee doet. En als deze vol is brengt ze hem naar de kringloop.

De toekomst

"Door het vrijwilligerswerk denk ik wel: de wereld ligt voor me open. Misschien dat ik, als ik het een paar jaar gedaan heb, weer wat anders ga doen. Er zijn zoveel dingen die leuk zijn." Ze is naast dit werk ook nog arbeidscoach bij Vluchtelingenwerk en vertrouwenspersoon bij wijkbedrijf Selwerd. ♦



Stadgers hand in hand

In het project Stadgers Hand in Hand (SHH) worden Stadgers die van de voedselbank afhankelijk zijn gecoacht door andere Stadgers met als doel ze hun leven weer op te laten pakken. In 2016 gingen ze van start met 10 koppels, inmiddels is er een team van 25 coaches. Projectleider van SHH is Mirjam Nagelmaker. Zij loopt rond bij de voedselbank en schrijft gemotiveerde mensen in die ze vervolgens aan een coach koppelt. De methode werkt: 70 à 80% van de cliënten heeft na een jaar coachen de voedselbank niet meer nodig.

We zijn gelijkwaardig

We spreken met coach Dimitri die dit vrijwilligerswerk sinds oktober 2019 doet. Dimitri is controller bij een groot bedrijf in Groningen. Hij is dus iemand met inzicht in getallen, cijfertjes, iemand die de financiën goed in de gaten kan houden. Wat brengt hem ertoe coach te worden bij SHH? Dimitri: "Ik had al langer het gevoel dat ik iets wilde doen voor mensen maar ik wist nooit goed wat. Afgelopen zomer zag ik een documentaire over de voedselbank hier in Groningen. Daar kwam SHH ook in voor. Het spreekt me aan dat je contact hebt met iemand of met een gezin". Als het om de cijfertjes gaat is Dimitri een professional maar coachen is toch wel een ander vak. Hij vindt het juist een meerwaarde hebben dat de coaches van SHH geen professionals zijn. "We zijn gelijkwaardig, meer een soort buddy want we staan naast degene die we ondersteunen. We doen het samen, zo van 'kom op, dat gaan we samen even regelen'".

Het Systeem

Dimitri heeft inmiddels één cliënt ondersteund bij het helder krijgen van de financiële situatie. Naar aanleiding van zijn ervaring met deze cliënt zegt Dimitri: "Het systeem is vaak onduidelijk en genadeloos. Mensen krijgen het gevoel dat iedereen tegen hen is of dat het hun nooit gaat lukken om eruit te komen en raken geïsoleerd omdat het voor hun gevoel niet uit te leggen is

hoe het zover is gekomen. Ze raken het overzicht kwijt en durven hun post niet meer open te maken. Dat is begrijpelijk.

Als buitenstaander is het makkelijker om er zakelijk naar te kijken". Dimitri heeft vanuit zijn vak ook het gevoel dat het toch mogelijk zou moeten zijn om de financiën op orde te krijgen, zodat je de voedselbank niet meer nodig hebt. Dat is voor hem ook een motivator om dit werk te doen.

Zelfvertrouwen

Met zijn cliënt die hij binnenkort voor het eerst sinds het begin van de lockdown weer zal opzoeken gaat het inmiddels beter. "Ze heeft rust gekregen en daar ben ik tevreden over. Ze is ook zelfverzekender geworden, ze gaat bijvoorbeeld zelf bellen als ze iets wil weten en ik hoop dat ze een volgende stap richting werk ook gaat zetten."

Gevraagd of hij voor zichzelf iets aan het coachen heeft gehad vertelt Dimitri dat het hem wel aan het denken heeft gezet. "Soms doe ik uitgaven waar ik niet minder om hoeft te eten terwijl het voor anderen een weekbudget of zelfs vier weekbudgetten zijn."

Informatie voor toekomstige coaches of cliënten vind je op de website www.stadgershandinhand.nl/ ♦



**Ik had al langer het gevoel
dat ik iets wilde doen
voor mensen**

Een uurtje in de week

Noor was 15 jaar toen ze zich bij Noorderbrug als vrijwilligster aanmeldde en sindsdien komt ze een uur per week om met Conny te wandelen. Conny (68) zit in een rolstoel vanwege niet aangeboren hersenletsel (NAH). Noorderbrug is een woonvorm voor mensen met NAH waar mensen 24 uur zorg krijgen.

Heel normaal

Noor is inmiddels 16 jaar en zit in de vijfde klas van het Willem Lodewijk Gymnasium. Je zou zeggen dat ze het druk genoeg heeft. Noor vindt dat wel meevallen: "Het is maar een uurtje in de week. Voor mij is dat heel erg weinig maar voor Conny is het heel veel. Ik doe alles voor mezelf, school, sport en waarom zou ik niet iets voor iemand anders doen? Zij leeft heel erg naar dat uurtje toe." Noor heeft tijd genoeg voor andere dingen zoals hockeyen en pianospelen. Ze past ook nog op bij een aantal gezinnen en werkt in een restaurant. "Ik doe ook veel met vriendinnen en hou van feestjes, ik ben heel normaal eigenlijk".

De achtbaan

Trudy van Loo is gastvrouw en degene die vrijwilligers werft en aanneemt. "Noor maakt van dat uurtje wandelen echt een beleving en wij krijgen dat ook weer terug. Als Conny blij is worden wij ook blij". Noor vertelt dat ze het inderdaad altijd heel gezellig heeft samen met Conny. "Meestal gaan we wandelen en wanneer we in het park zijn zeg ik tegen Conny 'nu gaan we over de achtbaan' en dan ren ik heel hard met de rolstoel over drie bruggetjes op en neer." Trudy: "Wanneer Conny weer terug komt roept ze: 'hep in de achtbaan seet'n!' Ja, dan smelt ik toch". Noor: "Dit is voor ons allemaal een win-win situatie, want ik word er ook blij van."



Het is maar een uurtje in de week



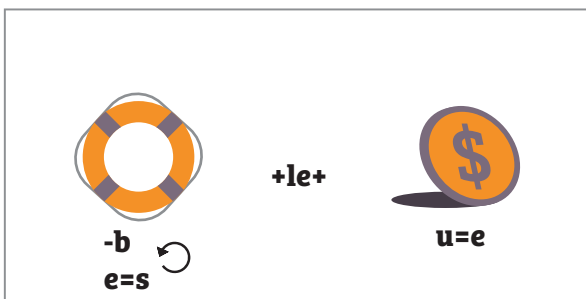
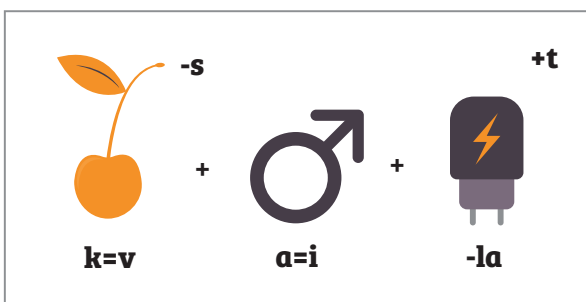
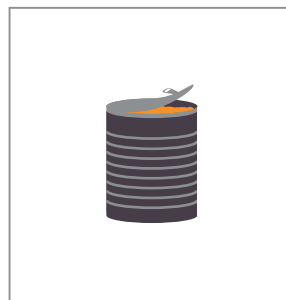
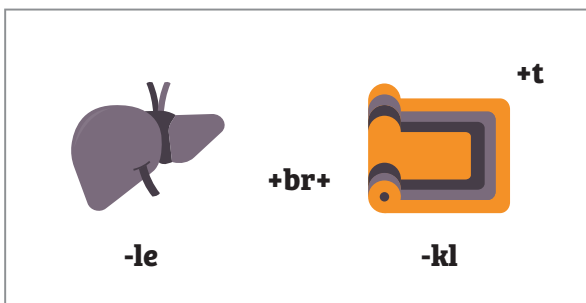
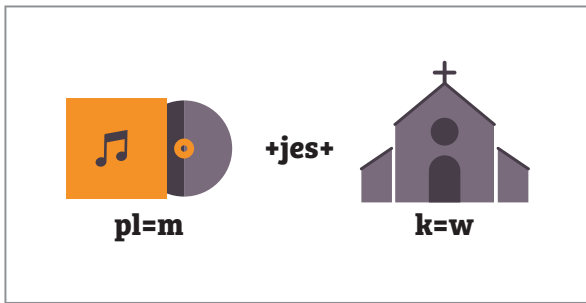
Wanneer we in het park zijn zeg ik tegen Conny 'nu gaan we over de achtbaan' en dan ren ik heel hard met de rolstoel over drie bruggetjes

Minder gepensioneerden

Trudy vertelt hoe moeilijk het is om aan vrijwilligers te komen. "Vroeger waren het vooral gepensioneerden maar die zijn er zijn er steeds minder. Ik had eerst wel wat bedenkingen tegen een meisje van 15 maar toen ik met haar in gesprek ging voelde ik wel dat ze heel oprecht was en heb ik haar vanaf het begin kunnen loslaten. Voor Conny werd echt een wandelmaatje gezocht want ze komt verder weinig buiten".

De derde oma

Noor en Conny hebben in de loop van dat halve jaar echt een band ontwikkeld. Conny vraagt wel wat geduld want ze is erg vergeetachtig en kan de dingen wel vijf keer herhalen. Ze heeft een verdrietig verleden dat ze soms deelt met Noor. Ze krijgt weinig bezoek van haar familie en dan is haar beste vriendin kortgeleden ook nog overleden. "Ja, dat is een heftig verhaal, maar ik vind dat ze haar verhaal bij mij kwijt moet kunnen als ze het er over wil hebben. En ik praat daar met mijn ouders wel over" vertelt Noor. "Conny is een soort derde Oma voor mij geworden." ♦



Rechts

(Antwoord op pagina 35)



Carrière switch door maatjeswerk

Als je Innersdijk (woonzorg voor ouderen) in Ten boer binnenloopt waan je je in een Parijs café, de lampjes, de tafeltjes met de rode kleedjes, de schitterende foto's aan de muur maken het tot een fijne plek om te zijn. Bewoner H. zit er wel eens met zijn maatje Robby koffie te drinken. H. is niet het eerste maatje van Robby en hij vertelt er graag over.

Voetbal en formule 1

"In mijn vorige woonplaats had ik ook een maatje. Ik had destijds naast mijn werk – ik had een reclamebureau – contact met een meneer in een zorgcentrum voor dementerenden. Hij was de enige man in het gezelschap en bovendien jonger dan de rest dus hij liep daar een beetje verloren rond. We keken samen naar voetbal of formule 1 races. Hij had ook een eigen bedrijf gehad dus we deelden een interesse. Soms gingen we op duofiets ergens heen of wandelden we in de omgeving."



**Gelukkig zijn we allebei creatief
in het vinden van oplossingen**

Creatief in contact

"Toen ik anderhalf jaar geleden in Ten Boer kwam wonen, vlak naast Innersdijk dacht ik 'waarom zou ik hier ook niet vrijwilligerswerk gaan doen'. Dus nu ben ik maatje van H. die Parkinson heeft. Hij is niet dementerend maar praat wel heel moeilijk en is bijna niet te verstaan. Meestal heb ik snel door wat hij zegt maar soms versta ik hem niet. Helemaal in het begin hebben we afgesproken dat ik het eerlijk zeg als ik hem niet kan verstaan. Op zo'n moment laten we het even gaan en doen wat anders. Desondanks blijft het lastig

want misschien vroeg hij alleen maar of ik hem zijn vest even wilde geven. Gelukkig zijn we allebei creatief in het vinden van oplossingen."

Oude blues platen

"We doen vaak samen een spelletje, tekenen of schilderen samen of draaien oude blues platen waar H. graag naar luistert of drinken koffie in de brasserie van Innersdijk. Hij vindt het fijn om even niet op zijn kamer te zijn. Als het mooi weer is gaan we meestal op pad met de duofiets en halen we samen een gebakje of een visje in het dorp. We plannen nooit van tevoren wat we gaan doen, dan blijft het voor ons beide een verrassing."

Koken voor een groep

"Naast mijn bezoeken bij H. kook ik ook twee keer per week voor een groep dementerende bewoners van Innersdijk. Ze kunnen niet echt meehelpen, maar ik snij de groentes en schil de aardappelen bij hun aan tafel zodat ze er een beetje bij betrokken worden. Als ze zien wat ik doe en ze de geur opsnuiven krijgen ze vanzelf trek in eten en dat is fijn om te zien." »



**Ik doe dit vrijwilligerswerk ook
omdat ik wilde ontdekken of
werken in de zorg wat voor mij
was**



Opleiding in de zorg

"Ik doe dit vrijwilligerswerk ook omdat ik wilde ontdekken of werken in de zorg wat voor mij was. En ja het past bij mij. Ik heb gemerkt dat het erg dankbaar werk is en bovendien is er veel vraag naar. Ik begin nu aan de opleiding tot zorg assistent, daar zit een dienstverband aan vast en ik kan er verder in groeien. Als ik aan de opleiding begin zou ik helaas het koken met de groep moeten opgeven maar H. blijf ik wel zien, want dat kan ook in het weekend." ♦

Maatje van een TBS-patiënt

"Ik heb tien jaar gewerkt in de Van Mesdagkliniek, niet als behandelaar maar als projectcoördinator. Daarbij had ik zowel met medewerkers als met patiënten te maken. Toen ik daar wegging wilde ik wel iets blijven doen voor de jongens en heb ik me als vrijwilliger aangemeld voor het maatjesproject van Humanitas. Ik ben maatje van twee TBS-patiënten."



Ik heb hier een wat bredere blik gekregen en geleerd om te relativeren

Een bredere blik

"TBS-ers hebben echt een heel grote fout gemaakt, maar als je er wat langer rondloopt en de verhalen hoort over hun achtergrond dan denk je ook dat het geen wonder is dat ze hier terecht zijn gekomen. Dan bekijk je het van meerdere kanten. Mensen moeten ook een tweede kans krijgen vind ik. Ik heb hier een wat bredere blik gekregen en geleerd om te relativeren."

Vissen en Film

"Met het ene maatje onderneem ik wat meer dan met de ander. Ze zijn onderling ook heel verschillend qua leeftijd, achtergrond, delict, alles. Ik vraag wat ze willen ondernemen. Met één van hen ben ik wel eens wezen vissen aan het water vlak bij de kliniek. Of we lopen naar Haren voor een bakje koffie, we zijn een keer naar de film geweest en als hij naar een optreden van een bandje wil, dan ga ik ook mee. Als ze in beperking zitten (omdat er bijvoorbeeld drugs in de urine is gevonden), dan zit ik bij ze in de cel en praten we wat. Dan vraag ik hoe ze erbij zitten, is het

rustig in hun hoofd, hoe is het in de Mesdag, hoe gaat het met werk, is er nog bezoek geweest? Dat soort dingen."

Aanvoelen

"Het is niet een wederkerig gebeuren, ik praat niet over mezelf. Ze weten mijn voornaam en achternaam, maar over mijn gezin vertel ik niks, ook niet waar ik woon. Na een tijdje had ik het gevoel dat we een stapje verder konden gaan en mochten ze me ook appen. De kliniek moet daar dan wel toestemming voor geven. Je moet echt wel weten wat je ze kunt vertellen maar ook wat je ze kunt vragen. Sommigen staan er voor open om over zichzelf te vertellen, anderen niet en dat moet je een beetje aanvoelen. Hun privacy bescherm ik ook, ik vertel niemand voor welk delict ze TBS hebben gekregen. Na afloop van een bezoek bedanken ze me vaak."

Grenzen stellen

"Je moet dus wel stevig in je schoenen staan, een beetje volwassen zijn zeg maar. Het is belangrijk dat je van te voren bedenkt waar jouw grenzen liggen, want deze mannen kunnen enorm zuigen. Ik heb me nooit onveilig gevoeld en ik doe dit al vijf jaar. Het is belangrijk om zo'n jongen even uit de sleur te halen, even een wandeling te maken. Mijn ene maatje krijgt bijvoorbeeld helemaal geen bezoek. Mensen denken wel eens dat TBS een hotel is met kost en inwoning, maar je bent wel je vrijheid kwijt, vaak voor de rest van je leven. Dat is echt heel erg en de jongens hebben er best wel moeite mee om zich hier een beetje thuis te voelen. Het is dubbel, aan de ene kant moeten ze goed beseffen dat wat ze gedaan



Ik denk niet dat er zomaar een bankier langskomt die zegt 'doe mij maar een TBS-er'.

hebben absoluut niet kan, absoluut niet, en aan de andere kant mag je ze niet loslaten, want als dat gebeurt glijden ze weer af, zo simpel is het, en dan krijg je heibel in de Mesdag zelf."

Oog voor de ander

"De meeste vrijwilligers die maatje worden zitten in de zorg; dat zijn mensen die oog hebben voor de ander. Ik denk niet dat er zomaar een bankier langskomt die zegt 'doe mij maar een TBS-er'. Ik werk niet in de zorg maar voor de Nationaal Coördinator Groningen en houd me bezig met de planning van de hersteloperatie. Dat werk is meer analytisch, maar een mooie combinatie met het heel menselijke van dit maatjeswerk". ♦

Maatjes Matchen



Hoe zorg je ervoor dat iemand een maatje krijgt dat bij hem of haar past? Bij Humanitas hebben ze daar flink veel ervaring in. "Want heel veel van onze projecten zijn maatjesprojecten" zegt Sterre. Zij is projectcoördinator bij Humanitas Groningen.

Het klikt

Het begint bij een gesprek met degene die een maatje zoekt, deze gesprekken voert Henk vaak. Henk is vrijwilligers coördinator bij het maatjesproject voor ouderen en zelf ook vrijwilliger. Henk: "Wij vragen dan wat deze persoon zoekt, moet het een vrouw of een man zijn of maakt het niet uit. We kijken naar de leeftijd en we vragen naar interesses, hobby's, dat soort dingen. De vrijwilliger die maatje wil worden laat ik tussen een paar mensen kiezen die ik op de lijst heb staan. Soms is er maar een kleine overeenkomst tussen beide partijen, maar dat kan al genoeg zijn. Wanneer ze bijvoorbeeld beiden van wandelen houden is er een klik. Ik let wel op dat ik een zwaar iemand die in een rolstoel zit en wil wandelen niet koppelen aan een tenger meisje."

Het gesprek

Er is een wachtlijst, dus soms moeten mensen een tijdje wachten op een maatje. Henk: "Soms zet ik iemand bovenaan de wachtlijst omdat deze persoon bijvoorbeeld helemaal niemand heeft. Ik ben ook aanwezig bij een eerste ontmoeting. Soms om het gesprek op gang te brengen hoewel dat lang niet altijd nodig is. Een enkele keer, als ik merk dat iemand wel heel erg veel over zichzelf aan het praten is en niet vraagt naar de vrijwilliger dan vraag ik of hij of zij niet iets wil weten van het maatje. Het moet ook leuk zijn voor de vrijwilliger." Henk kan best een beetje streng zijn: "Als ik in gesprek ben met een oudere man die een maatje zoekt en ik merk dat hij eigenlijk een vriendin zoekt dan zeg ik er wat van. Want dat is niet de bedoeling."

Het plezier

Henk vraagt vooraf ook aan de vrijwilligers wat ze er voor zichzelf uit willen halen. "De meesten zeggen dat ze het doen om iets terug te doen voor de maatschappij, maar je merkt ook dat plezier erin hebben ook erg belangrijk voor ze is." Als je bijvoorbeeld aan Henk vraagt waarom hij dit vrijwilligerswerk doet vertelt hij dat hij dit soort werk fascinerend vindt. "Ik heb altijd gewerkt voor KPN en dat was best leuk, met goede collega's en zo maar nu ik dit doe vraag ik me wel eens af of ik werk dat wat meer in de sociale richting was gegaan niet leuker had gevonden. Ik vind het heel leuk en interessant om al deze verschillende mensen te ontmoeten, van jonge studenten tot ouderen." Hij doet het inmiddels ook al acht jaar. "Wat ik leuk vind aan dit werk, is dat ik twee mensen met elkaar in contact breng die daar allebei iets waardevols uit halen."



Soms blijft de band totdat de deelnemer sterft

In principe is het maatje tijdelijk, voor een jaar vertelt Sterre. In de praktijk, hoor ik van Henk, zijn er koppels die al acht jaar met elkaar optrekken. "Soms blijft de band totdat de deelnemer sterft" vertelt hij. Verder wijst Sterre er nog op dat deelnemer en het maatje gelijkwaardig zijn; ze zijn samen verantwoordelijk voor het contact. ♦



Samen solidair met ouderen

Twee meiden, Sara van 22 en Sofie 19 jaar. Samen zijn ze één keer per week als vrijwilliger een middagje bij de dagbestedingsplek van verpleeghuis Blauwbörgje. Hier worden activiteiten georganiseerd voor ouderen. Sofie en Sara drinken thee met ze, doen een spelletje rummikub of mens-erger-je niet, of dammen met iemand. Sara heeft ook een keer geschilderd onder leiding van een voormalig docent van Minerva. Na afloop gaan Sara en Sophie gezellig samen de stad in, kletsen wat, winkelen of drinken koffie ergens. Zoals meiden dat nou eenmaal doen.

Win-win

Maar voor Sofie is dit een stage opdracht van de Hanzehogeschool en voor Sara is het een onderdompeling in de Nederlandse cultuur en taal. Dat noem je een win-win situatie. Sofie doet Social Work bij de Hanzehogeschool en wil later graag in de zorg gaan werken. Zij vindt het UMCG een interessante plek om te gaan werken en toevallig zou Sara daar ook wel terecht willen komen. Zij zit in de internationale schakelklas, gaat volgend jaar naar MBO4 en denkt erover tandartsassistent te worden, liefst in het UMCG dus. Solidair Groningen&Drenthe, de organisatie die deze dames met elkaar matchte heeft dus prima werk geleverd. Als je ze zo bij elkaar ziet zitten dan maakt het eigenlijk niet uit dat de een uit Afghanistan en de ander uit Nederland komt.



Ze vinden het leuk om elkaars cultuur te leren kennen

Verschillende culturen

Ze vinden het leuk om elkaars cultuur te leren kennen en praten daar ook over. Als je ze vraagt wat ze dan over elkaar hebben geleerd dan moe-

ten ze wel hard nadenken. Uiteindelijk vertellen ze al giechelend dat ze het net nog over een groot verschil tussen Nederland en Afghanistan hadden. In Nederland betalen de meisjes voor zichzelf en in Afghanistan betaalt de man alles. Na wat heen en weer gepraat zegt Sara dat het 80-20 is, dus de man betaald 80% en de vrouw de rest. Dus dat valt misschien toch wel mee. Sara die in Kabul rechten studeerde is blij met haar maatje. Haar Nederlands is verrassend goed hoewel ze nog maar anderhalf jaar in Nederland is. Mede dankzij Sofie natuurlijk.

Friends4friends

Het mooie van dit project friends4friends van Solidair Groningen&Drenthe is dat je samen iets gaat doen. Daardoor leer je elkaar op een ontspannen manier kennen. Voor de nieuweling in Nederland is het een kans om van dichtbij iets te leren van de taal, de gewoontes en cultuur van een vreemd land en om nieuwe vaardigheden op te doen. Het vrijwilligerswerk past bij je interesse of opleiding. Sara en Sofie hadden beiden gevraagd om iemand van hun eigen leeftijd en interesses. Ze zijn bij Blauwbörgje terechtgekomen omdat Sara liever niet iets met kinderen deed. Meermaals zegt ze dat ze de oudere mensen met wie ze nu omgaat echt heel erg aardig vindt. Voor Sofie is Sara niet het enige maatje, ze heeft ook een maatje uit Eritrea met wie ze ook vier uur per week optrekt. Het Friends4friends project maakt mensen dus enthousiast om verbinding met iemand uit een ander land aan te gaan. ♦



Het voorkomen van recidive

COSA (Cirkels voor Ondersteuning, Samenwerking en Aanspreekbaarheid) is een methode voor re-integratie van zedendaders in de samenleving. Ruggengraat van de methode zijn de vrijwilligers die met z'n drieën de zedendader regelmatig bezoeken; zij vormen de binnencirkel om het kernlid. Professionals (zoals de wijkagent en de toezichthouder van de reclassering) vormen de buitencirkel. Cirkelcoördinator Alette, begeleidt de vrijwilligers: "Toezicht en behandeling is noodzakelijk, maar de aanvulling hierop door vrijwilligers maakt de methodiek van COSA zo krachtig." Vrijwilligster Ester vult aan: "Zodat je als delinquent niet alleen maar wordt aangesproken op het delict en je ook niet alleen maar een therapeut om je heen hebt. Wij vormen een brug naar een nieuw sociaal netwerk." Dat laatste is van groot belang, omdat sociaal isolement en emotionele eenzaamheid risicofactoren zijn voor recidive.



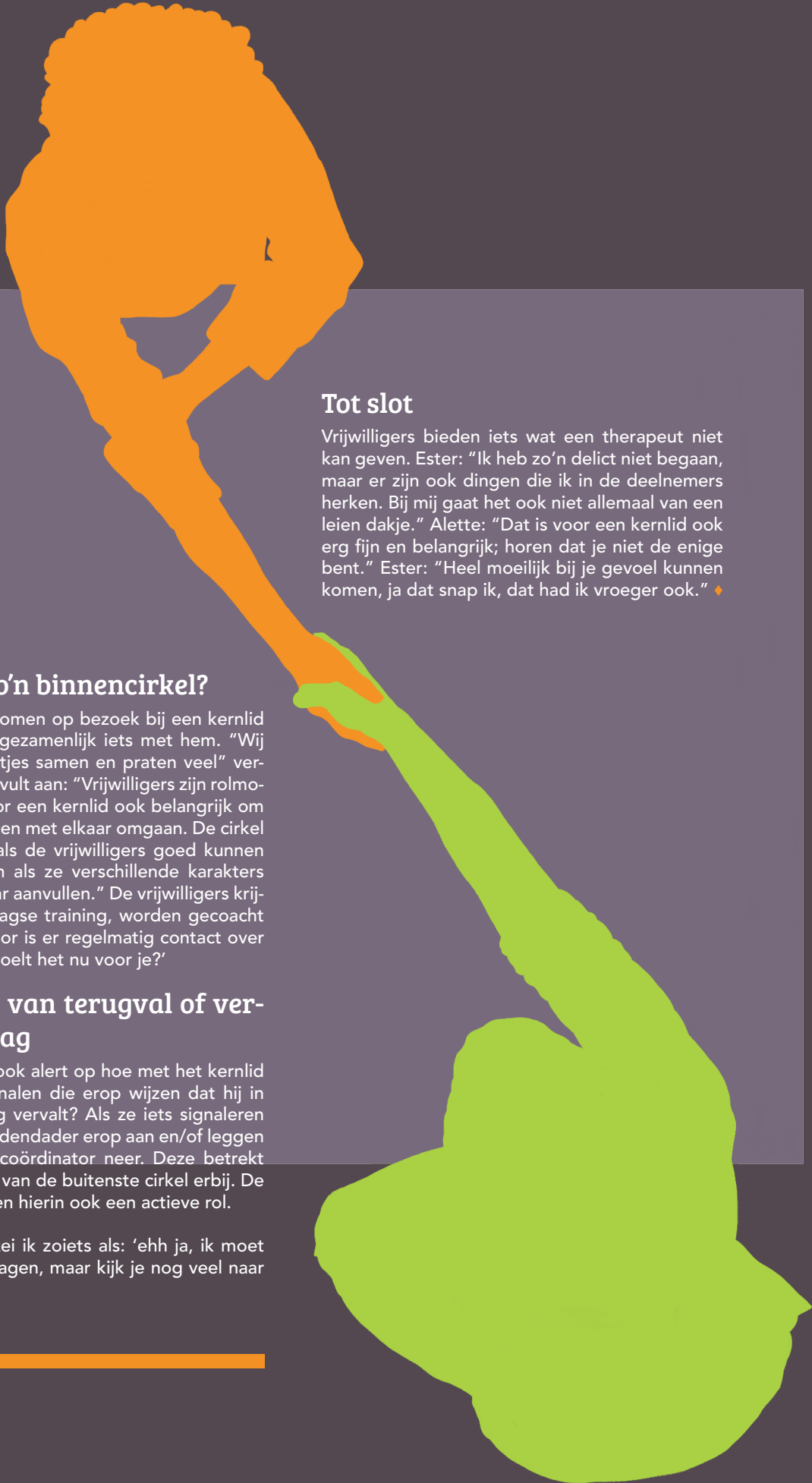
Mooi werk

Zedendaders hebben vaak nog maar een heel klein netwerk. Alette: "Vaak zijn de vrijwilligers van de binnencirkel de enigen die alles weten en bij wie het veilig en vertrouwd is. Bij hen hoeft je de schijn niet op te houden, iemand kan zichzelf zijn en dat is belangrijk." Er wordt wel iets van zedendaders gevraagd. Zo moeten ze bij de eerste kennismaking vertellen wat ze hebben gedaan en dat is niet zo makkelijk. Ester: "Dan probeer ik de sfeer wat lichter te maken met een klein grapje, dat is een beetje mijn talent. Het mooie van dit werk is dat we iemand zien veranderen. Mijn kernlid is niet meer zo snel gestrest, is rustiger geworden en hij kan beter tegen spanning." Cijfers laten zien dat de aanpak werkt.

Hoe is het om met zedendaders om te gaan?

Hoe is het om met deze mensen om te gaan, vragen we Ester: "Zedendelinquenten! Nou, dat moest ik eerst wel even laten bezinken". Maar toch: "Ik voelde wel meteen: dit is echt zinnig, hier kan ik wat bijdragen. Hier kan ik kwijt wat in mij zit en wat ik in mijn studie (maatschappelijk werk) geleerd heb. Ik merk dat ik erg gericht ben op 'en nu', dus hoe gaan we nu verder en hoe staat de betrokkene daarin? Toen we voor het eerst als cirkel bij een zedendader kwamen, was hij tot tranen geroerd dat wij dit vrijwillig voor hem wilden doen. Niet dat het delict daarmee verdwijnt, maar het maakt een opening."





Wat doet zo'n binnencirkel?

De vrijwilligers komen op bezoek bij een kernlid of ondernemen gezamenlijk iets met hem. "Wij doen veel spelletjes samen en praten veel" vertelt Ester. Alette vult aan: "Vrijwilligers zijn rolmodellen, het is voor een kernlid ook belangrijk om te zien hoe mensen met elkaar omgaan. De cirkel werkt het best als de vrijwilligers goed kunnen samenwerken en als ze verschillende karakters hebben die elkaar aanvullen." De vrijwilligers krijgen een tweedaagse training, worden gecoacht en ook tussendoor is er regelmatig contact over de vraag: 'hoe voelt het nu voor je?'

Signaleren van terugval of verdacht gedrag

Vrijwilligers zijn ook alert op hoe met het kernlid gaat. Zijn er signalen die erop wijzen dat hij in zijn oude gedrag vervalt? Als ze iets signaleren spreken ze de zedendader erop aan en/of leggen dat bij de cirkelcoördinator neer. Deze betreft de professionals van de buitenste cirkel erbij. De vrijwilligers spelen hierin ook een actieve rol.

Ester: "En dan zei ik zo iets als: 'ehh ja, ik moet dit van Alette vragen, maar kijk je nog veel naar porno?'"

Tot slot

Vrijwilligers bieden iets wat een therapeut niet kan geven. Ester: "Ik heb zo'n delict niet begaan, maar er zijn ook dingen die ik in de deelnemers herken. Bij mij gaat het ook niet allemaal van een leien dakje." Alette: "Dat is voor een kernlid ook erg fijn en belangrijk; horen dat je niet de enige bent." Ester: "Heel moeilijk bij je gevoel kunnen komen, ja dat snap ik, dat had ik vroeger ook." ♦

Lef, Liefde & Leuk huisdier

In Groningen is 60% van de mensen opgegroeid met een huisdier. Helaas mag een dergelijk maatje zelden mee wanneer ze naar een zorginstelling gaan voor ouderen of gehandicapten. ZorgDier is op zoek naar zorginstellingen die bereid zijn honden of katten met hun baasjes te ontvangen. Goed opgeleide vrijwilligers gaan met hun huisdier op bezoek bij mensen die zorg nodig hebben. Dit kan gaan om mensen met dementie, een verstandelijke beperking of psychische kwetsbaarheid. In Groningen werkt ZorgDier samen met De Zijlen, die mensen met een verstandelijke beperking begeleidt. De Zijlen heeft locaties in stad en provincie.





Een hond oordeelt niet

Zorgdier-oprichter Jan Summeren vertelt dat hij het concept in het buitenland heeft opgepikt en heeft aangepast aan wat hij noemt de 'zorgcultuur' van Nederland. Hij weet uit persoonlijke ervaring hoe belangrijk een dier kan zijn. "Ik had vroeger als kind een Duitse herder met wie ik een heel hechte band had en die erg belangrijk voor me is geweest." Hij begrijpt dus dat het voor mensen die altijd huisdieren hebben gehad, een groot gemis kan zijn wanneer ze deze niet mee mogen nemen naar een zorginstelling. "Als er regelmatig een vrijwilliger met een kat of hond langskomt zie je dat mensen die weinig beweging hebben het beestje gaan aaien of ermee uit wandelen gaan. Anderen die nauwelijks praten beginnen ineens een gesprek met een hond. Een hond oordeelt immers niet en dat maakt het contact veilig en ontspannen. De dieren halen mensen uit hun schulp en het fysieke contact van aaien en knuffelen geeft emotionele warmte. Het brengt mensen weer in contact met zichzelf."

Cursus voor het baasje

Jan vertelt: "We sturen niet zomaar iemand met hond of kat naar iemand met een zorgvraag. De baasjes krijgen eerst zonder hun dier een gratis

tweedaagse cursus, want we trainen de mensen, niet de hond of kat. Daarna doen ze samen met hun dieren een toets waarbij ze laten zien of ze hun gedrag onder controle hebben. Hier-



Het fysieke contact van aaien en knuffelen geeft emotionele warmte.

voor simuleren en observeren we verschillende situaties. Vervolgens adviseren we de betrokken zorginstelling in welke situaties de vrijwilligers en hun dieren het beste kunnen worden ingezet. Bewoners en baasjes worden daarna zorgvuldig met elkaar in contact gebracht. Bij mensen met een verstandelijke beperking is bijvoorbeeld obesitas steeds vaker een probleem. Daar zoek je dan een vrijwilliger met hond bij die iedere week een uurtje met iemand kan gaan wandelen." »

Zorgvuldig en met veel plezier werken

Behalve een zorgvuldige match van dier en mens is de hygiëne ook erg belangrijk. Is het dier gezond, zijn de vacht en nagels schoon? Dit is van belang omdat het hier vaak gaat om mensen die ook fysiek kwetsbaar zijn. Als baasje van een hond of kat krijg je goede ondersteuning; je staat er niet alleen voor. Een ZorgDier-projectleider werkt nauw samen met een coördinator van de instelling. ZorgDier kan ook terugvallen op een ervaren dierenarts die feedback geeft in specifieke situaties. Gemiddeld bezoek je samen met je dier zo'n twee tot vier jaar cliënten. Er is al veel gepubliceerd over ZorgDier en als je de verhalen leest, begrijp je dat



De dieren halen mensen uit hun schulp

niet alleen de bewoners ervan genieten. Ook de huisdieren en hun baasjes vinden het leuk. Het is dankbaar werk omdat je ziet hoe blij je iemand kan maken! ♦



Colofon

Dit boekje is een uitgave van link050 / Stichting Werkpro
Herestraat 100, 9711 LM Groningen
info@link050.nl
Vrijwilligersnieuws@link050.nl

Interviews en teksten:
redactie van VrijwilligersNieuws



Eindredactie: Jeanet Verveer

Vormgeving en fotografie:



Jaël Knevel, Mark Timmerman, Marinus Hillenga en Kevin Bekkering

Mede mogelijk gemaakt door:



Rebus: Maatjeswerk verbreedt de blik, vermindert isolement

link050 Vrijwilligerssteunpunt

Wat is link050

Link050 is een vrijwilligerssteunpunt in de gemeente Groningen. Wij beheren de vrijwilligers /participatie vacaturebank en ondersteunen vrijwilligersorganisaties op meerdere wijzen op het terrein van vrijwillige inzet. Je kunt ons vinden aan de Herestraat 100, ons mailadres is: info@link050.nl

Fondsen en subsidies bemiddeling via link050!

Als stichting / vereniging kun je (aanvullende) subsidie-én fondsen gelden aanvragen voor een project, activiteit of buurtinitiatief. Wil je weten waar je een aanvraag kan doen maak dan een afspraak met één van onze adviseurs. Wij stellen een lijst samen met mogelijke fondsen waar je een aanvraag zou kunnen doen. Deze lijst wordt samengesteld op basis van het werkterrein van je organisatie. Je kunt een afspraak maken via: 050- 30 51 900.

Vrijwilligers vacaturebank en participatiebanen!

Ben je op zoek naar buddies, maatjes of coördinatoren of wil je advies met betrekking tot werving? Dan ben je bij link050 op het juiste adres. Je kunt je oproep plaatsen op onze vacaturebank. We kunnen je ondersteunen bij het schrijven van een inspirerende vacaturetekst, onze social media kanalen benutten om voor jou te werven en nog veel meer. Vraag naar de mogelijkheden.

Fonds Goed Idee?

Fonds Goed Idee is een fonds dat projecten voor kinderen/jongeren, georganiseerd door inwoners en/of non-profit organisaties, financieel ondersteunt. Heb je als bestuur een goed idee? Laat het ons weten. We stellen max 1500 euro beschikbaar per goed idee voor kosten van de activiteiten.

Extralink!

Heb je te maken met vrijwilligers die hun draai nog niet zo hebben gevonden bij jouw stichting/vereniging en heb jij en/of je vrijwilliger behoefte aan ondersteuning van onze getrainde vrijwilligers? Laat het ons weten.

Adviseur vrijwillige inzet.

Vanuit link050 kan onze adviseur vrijwillige inzet kosteloos met jouw stichting / vereniging meedenken over beleidszaken, werving en selectie van vrijwilligers en nog veel meer. Vraag naar de mogelijkheden.

Verhalen van Vrijwilligers:

Wil je jouw vrijwilligers in het zonnetje zetten en laten zien wat ze doen? Dan is het mogelijk ze te laten interviewen door de redactie van VrijwilligersNieuws. Voorbeelden hiervan vind je in dit boekje. Zo kan je jouw stichting/vereniging onder de aandacht brengen en met een mooi verhaal nieuwe vrijwilligers enthousiasmeren.

Laat je inspireren en ontwikkelen via Ontwikkellink!

Ontwikkellink is ons platform waarvanuit we gratis workshops en trainingen aanbieden aan eenieder die vrijwillig actief is in de gemeente Groningen. Het maakt niet uit in welke vorm of hoe vaak. Elke maand staat er weer nieuw aanbod op. Ook bieden we cursussen/trainingen aan op maat voor vrijwilligersorganisaties. Vraag naar mogelijkheden om jullie zelf als maatje/buddy te laten ontwikkelen. Je kunt ons mailen via ontwikkellink@link050.nl.