

link Magazine 050

THEMA:
JONGEREN



**Vrijwilligerswerk
is een hele
leuke manier
om mensen
te ontmoeten**





Voorwoord

Bij link050 krijgen we vaak van organisaties te horen dat ze het leuk zouden vinden als er meer jongeren betrokken waren bij vrijwilligerswerk. Het is opvallend dat jongeren dit imago hebben, terwijl ze net zo vaak vrijwilligerswerk doen als andere leeftijdsgroepen in Nederland. Volgens het CBS deed 51% van de jongeren vorig jaar vrijwilligerswerk, maar zijn er wel verschillen in de manier waarop verschillende generaties zich vrijwillig inzetten. Zo doen jongeren vaker mee met eenmalige activiteiten zoals een middag klussen of een opruimdag. Ook korte projecten zijn populair: jongeren zijn vaak te vinden bij festivals en bij maatjesprojecten als buddy to buddy. Daarnaast is deze groep vaak extra gemotiveerd om zich in te zetten voor thema's die ze maatschappelijk belangrijk vinden, waaronder LHBT+-rechten, de vrouwenbeweging, klimaatverandering en het tegengaan van racisme.

Ondanks alles dat jongeren al doen aan vrijwilligerswerk, blijft de vraag naar hun vrijwillige inzet groot. Jongeren hebben organisaties veel te bieden en vice versa. Zo wordt social media steeds belangrijker voor vrijwilligersorganisaties, iets waar jongeren vaak alles van afweten. Jongeren vinden op hun beurt vaak leuke nieuwe contacten bij organisaties en genieten ervan om ervaring op te doen en te leren terwijl ze iets bijzonders bijdragen aan de maatschappij.

In dit magazine willen we graag jonge vrijwilligers in het zonnetje zetten door hen zelf aan het woord te laten. Tegelijkertijd willen we organisaties die graag meer met jongeren willen werken handvatten geven om dat ook te bewerkstelligen. Niet alleen door onderzoeksresultaten te laten zien, maar ook door de ervaringen van jongeren op papier te zetten. De verhalen in dit magazine laten zien wat hen als individu aantrekt en wat hen juist tegenhoudt.

Johnno Bosma, hoofdredacteur link050
December 2025

INHOUDSOPGAVE

Een gesprek zonder maskers	4
Jong, gedreven en maatschappelijk betrokken	6
Met krijt onder de arm de straat op	8
Jongeren en vrijwilligerswerk	12
Iets teruggeven aan de stad	14
Samenwerken voor goed onderwijs	18
Verslavend vrijwilligerswerk	20
Leren op een festivalterrein	22
Maatschappelijke Diensttijd: Jongeren maken het verschil	24
Bij Tuin in de stad is iedereen welkom	28
Een huiskamer voor jongeren	32
Colofon	35
Link050: dé vrijwilligerscentrale	36

Een gesprek zonder maskers

Melick Itangishaka helpt jongeren uit de hele stad die een luisterend oor kunnen gebruiken. Hoewel hij helemaal niet gepland had om op deze manier vrijwilligerswerk te doen, helpt hij nu jongeren door samen te sporten, workshops over drugs en geweld te geven op scholen en met jongeren filmpjes te maken.



Het voelde als de eerste keer dat
ik een thuis had gevonden

Een thuis in sport

Hoe raakt iemand die eigenlijk niet van plan was om vrijwilligerswerk te gaan doen, verwikkeld in zoveel projecten? "Ik ben er echt ingerold. Vroeger speelde ik voetbal bij verschillende jeugdteams. Daarna liep het even niet zo lekker en ben ik gaan hardlopen en fitnessen. Via een baan bij de sportschool kwam ik veel in contact met jongeren en op die manier ben ik uiteindelijk met jongeren gaan werken.

"Een paar jaar geleden vroeg een vriend of ik weer eens mee ging voetballen. Het deed me zoveel hoe ik toen werd opgevangen. Er stond daar niemand boven of onder elkaar. Het voelde als de eerste keer dat ik een thuis had gevonden. Ik hoop dat ook andere jongeren op diezelfde manier een plaats kunnen vinden waar ze zich op hun plek voelen."

Luisteren

"Daarnaast maakte ik met een paar vrienden TikTok-filmpjes. Soms herkenden jongeren me daarvan als 'die jongen met een kam in zijn haar'. Steeds vaker kwamen jongeren naar me toe met problemen die ze tegenkwamen. Ik weet nog steeds niet zo goed waarom ze zo vaak naar mij kwamen, misschien heb ik een soort grote broer vibe. In het begin liep ik steeds weg als mensen naar me toekwamen met hun issues, maar op een gegeven moment dacht ik 'Wat wil je zelf betekenen?'. Vaak wordt er niet geluisterd naar hun problemen. Ik kan naar ze luisteren en meelopen naar een plek waar ze geholpen kunnen worden. Bijvoorbeeld naar WIJ-teams, zorgverleners, of in sommige gevallen de politie."

Inmiddels heeft Melick al bijna tweehonderd jongeren geprobeerd door te verwijzen naar instanties die hulp kunnen bieden. "Veel jongeren hebben een moeilijke thuissituatie. Sommigen hebben ouders die veel ruziën, anderen worden zelfs geslagen thuis. En veel jongeren die ik tegenkom krijgen te maken met racisme. Er zijn geen gelijke kansen en zo raken ze gefrustreerd. Ze worden in een hokje geplaatst als lastige puber. Veel jongeren denken dan: 'Als ik word behandeld als een probleemjongere, dan gedraag ik me ook zo'. Zodra ze om hulp vragen is het belangrijk dat iemand ook écht naar ze luistert."

Content creation

Naast sporten met jongeren en veel luisteren, neemt Melick ook regelmatig een groep jongeren mee naar het centrum om samen filmpjes te maken. "Veel jongeren vinden het leuk om daar mee bezig te zijn en ze leren iets waar ze ook echt wat aan hebben. Ze zijn zelf actief op social media en tegenwoordig kun je met het maken van goede content ook geld verdienen. Het is mogelijk om die filmpjes te maken in de publieke ruimte, maar soms worden we ook weggestuurd omdat mensen onnodig bang voor ons zijn. Het zou fijn zijn om een eigen gebouw te hebben waar we activiteiten kunnen organiseren en waar we kunnen werken.

Acceptatie

Soms komen jongeren naar Melick toe met problemen waar hij niet bij kan helpen. "Op de kermis waren er een keer vechtpartijen tussen twee groepen jongeren. Een paar jongens uit een van de groepen kwamen naar me toe en vertelden over wat er allemaal speelde. Ik heb naar ze geluisterd maar dacht: Ik wil hier helemaal niet bij betrokken zijn. Ik heb ze gevraagd waarom ze dat doen, en wat voor andere dingen ze eigenlijk zouden willen doen in hun leven. Zelf wil ik ook geaccepteerd worden, dus ik snap dat deze jongeren zich ook serieus genomen willen voelen."

Veiligheid

"Ik probeer mensen duidelijk te maken dat als ze iets willen veranderen, zij het zelf zijn die het moeten doen. Bij veel jongeren speelt onzekerheid een grote rol en is het lastig om hulp te vragen. Voor veel mannen is het moeilijk om zich te uiten en sinds de coronapandemie is er veel boosheid en agressie. Dan is het belangrijk dat er een veilige plek is waar jongeren met elkaar kunnen praten en zich thuis kunnen voelen. Ik zeg vaak: Veiligheid is een gesprek hebben zonder een masker op te hebben. Ik wil graag die brug zijn door met jongeren te gaan sporten en filmen, zodat ze zich thuis voelen bij anderen. ♦

Tekst: Johnno Bosma

Jong, gedreven en maatschappelijk betrokken

Vrijwilligerswerk is een krachtige manier om een positieve impact te maken in de samenleving. Voor veel jongeren biedt het niet alleen de kans om anderen te helpen, maar ook om persoonlijke groei en waardevolle ervaringen op te doen. Een inspirerend voorbeeld hiervan is Annemiek, een actief lid van Rotaract Groningen. Wat begon als een advies van haar vader – zelf Rotarylid – groeide uit tot een levensverrijkende ervaring vol vriendschappen, netwerkkansen en maatschappelijke impact.

Wat is Rotaract?

Rotaract is een wereldwijde organisatie van serviceclubs voor jongeren van 18 tot 35 jaar, die zich actief willen inzetten voor de maatschappij en tegelijkertijd zichzelf willen ontwikkelen. Rotaract is verbonden aan de Rotary. De organisatie steunt goede doelen in binnen- en buitenland, vaak gericht op groepen mensen die een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Daarnaast biedt Rotaract haar leden de kans om ervaring op te doen door het organiseren van projecten, het volgen van trainingen en workshops, door bedrijfsbezoeken of door sprekers uit te nodigen.

“Mijn vader wees me op Rotaract”

Annemiek is 26 jaar, komt uit een dorp in Oost-Groningen, woont in Groningen en heeft gestudeerd in Leeuwarden. “Ik dacht, hoe ga ik mijn leven opbouwen in de stad Groningen? Ik kon niet bij een studentenvereniging omdat ik niet woonde in de plaats waar ik studeerde. Mijn vader zit al lang bij Rotary en hij zei: kijk eens bij Rotaract.” Zo gezegd, zo gedaan. Haar betrokkenheid groeide snel. Ze is al vrij snel in het bestuur gegaan, eerst als secretaris en daarna als districtsvertegenwoordiger voor Noord-Nederland.

Goede doelen en projecten met impact

Rotaract Groningen is betrokken bij diverse goede doelen en projecten. Jaarlijks kiezen de leden een goed doel om geld voor in te zamelen. Ook werken zij ‘hands on’ mee in projecten of activiteiten. De opbrengst van €3000,- van een champagne-actie is gedoneerd aan Maggie’s Center voor

kankerpatiënten en hun naasten in Groningen. De opbrengst van de Paasactie is gedoneerd aan het Overweeghuis in Groningen; opvang van vrouwen die vastlopen in de prostitutie of slachtoffer zijn van seksuele uitbuiting. De leden hebben hier ook met de handen uit de mouwen meegeholpen om de crisiskamer en de tuin op te knappen. Ook wordt er af en toe meegedraaid met diensten bij de Voedselbank en doen de leden mee aan de schoonmaakactie Lentekriebels van de gemeente.

In een begeleide workshop wordt jaarlijks de keuze gemaakt voor het goede doel. “Eerder leverden we per persoon ideeën in, nu doorlopen we een heel keuzeprocess gezamenlijk”, vertelt Annemiek. Daarnaast kunnen leden ook voorstellen doen voor activiteiten of projecten. Dit zorgt ervoor dat de projecten divers en relevant blijven voor de gemeenschap. Het criterium erbij is wel dat het gebonden moet zijn aan Groningen.

Samen de schouders eronder

Wat Annemiek en haar medeleden drijft is meer dan alleen goede doelen steunen. “Iedereen in de club heeft de intrinsieke motivatie om iets voor een ander te doen. Natuurlijk zijn er ook uitdagingen. Vrijwilligerswerk kost tijd en dat kan soms knellen. Voor evenementen als de Paasactie zijn er vrijwilligers nodig om bedrijven aan te schrijven, eitjes in te kopen, te coördineren en mee te helpen. Het is belangrijk dat iedereen zich inzet, anders lukt het niet. Maar als het lukt, geeft het enorm veel voldoening.”

Nationale en internationale ervaring

Rotaract stopt niet bij de stadsgrenzen, maar is wereldwijd actief en organiseert meerdere keren



De sfeer is enorm inspirerend: jongeren die allemaal iets willen betekenen

per jaar internationale bijeenkomsten. Als districtsvertegenwoordiger zit Annemiek ook in het landelijke bestuur. Er is een jaarlijkse internationale meeting Rotaract European Meeting REM, voorafgaand door een Pre-REM en gevolgd door een Post-REM. Annemiek bezocht onder meer de Pre-REM in Luxemburg en de EUCO (European Convention) in Milaan. “Dat zijn meerdaagse evenementen met workshops, trainingen, en netwerkmogelijkheden met jongeren uit heel Europa. Je leert daar ontzettend veel en het is geweldig om te zien hoe gemotiveerd mensen zijn, overal ter wereld.” Volgend jaar wordt druk en spannend voor Annemiek. Zij organiseert samen met clubleden de Pre-REM in Groningen. Er komen dan leden uit allerlei landen naar Groningen aan wie zij met haar club de stad laat zien in drie dagen. Daarna gaan ze gezamenlijk naar de REM in Utrecht en de Post-REM in Aken.

Persoonlijke ontwikkeling en vrienden voor het leven

Wat Rotaract voor Annemiek bijzonder maakt is de combinatie van de gezelligheid, maatschappelijke betrokkenheid, het ontstaan van vriendschappen

en netwerkmogelijkheden. “Je leert zoveel mensen kennen, uit heel Europa. De sfeer is enorm inspirerend: jongeren die allemaal iets willen betekenen. Als bestuurslid kom ik op heel veel plekken en met veel mensen in contact uit allerlei verschillende hoeken en leeftijdsgroepen. Dit maakt het heel leuk. Het kan ook deuren voor je openen, bijvoorbeeld voor stages. Ik leer ook heel veel door het organiseren van de projecten. We helpen elkaar ook met van alles. Je krijgt een grote vriendenclub op internationaal niveau.”

Toekomst

Hoewel Annemiek inmiddels door een nieuwe baan haar functie als districtsvertegenwoordiger heeft neergelegd, blijft ze betrokken als gewoon lid. “Zolang ik me goed kan inzetten, blijf ik lid van Rotaract. Daarna wil ik graag overstappen naar de Rotary. Dit blijft onderdeel van mijn leven. Ik zie hoeveel positieve energie en kansen het biedt, bij mij en bij mijn vader. De mensen, het netwerk, de impact; het verrijkt je leven.” ♦

Tekst: Yvon van der Laan

Met krijt onder de arm de straat op

Regelmatig verschijnen ze op de Groninger stoepen en straten: in gekleurd krijt geschreven quotes die er van een afstand vrolijk uitzien. Wie dichterbij staat, ziet al snel dat het tegenovergestelde waar is. De tekeningen zijn in werkelijkheid intimiderende opmerkingen, die eerder op diezelfde plek zijn gemaakt, meestal gericht tegen vrouwen. Deze stoepkrijttekeningen worden gemaakt door Catcalls of Grunn, een collectief van jonge vrouwen die straatintimidatie zichtbaar willen maken in de hoop dat het op termijn helemaal verdwijnt.

Online en offline

De krijttekeningen zijn niet alleen op straat te zien, maar ook op het Instagramkanaal @catcallsofgrunn. "Het account is in de zomer van 2019 opgericht door Roos de Boer", vertelt Birgit Eggink, die sinds een paar jaar deel uitmaakt van het collectief. "In die zomer ontstond er een soort trend van dit soort catcall-accounts. Het originele idee kwam uit New York, maar verspreidde zich al snel naar steden over de rest van de wereld." Samen met Robin, Shannon en Joëlle zet Birgit zich in om het probleem van straatintimidatie in Groningen zichtbaar te maken. "Het kan ongemakkelijk zijn om die nare uitspraken en scheldwoorden te zien in het straatbeeld", vervolgt Birgit. "Maar misschien is het ook goed dat mensen zich er ongemakkelijk bij voelen, want dan snap je hoe iemand zich op diezelfde plek ooit heel onveilig en nog ongemakkelijker heeft gevoeld."

Juist door de uitspraken in de publieke ruimte op te schrijven, hoopt het collectief de ernst van het probleem duidelijk te maken. "Doordat je ziet dat het op die plek bij jou in de buurt is gebeurd, komt het dichterbij huis. We nemen ook een foto van elke tekening die we maken en posten die op het Instagramkanaal. Als je daarop kijkt, krijg je een idee van hoe vaak het gebeurt."

Studentenleven

Birgit studeert nu psychologie, maar raakte betrokken bij de organisatie aan het einde van haar eerste studie. "Ik zat echt diep in het

studentenleven en had elke avond wel iets te doen met vrienden. In die tijd was ik ook al 'feministische Birgit' en sprak ik me regelmatig uit. Toen ik mijn scriptie moest schrijven besloot ik dat te doen over catcalling en kon ik onze eigen database gebruiken."

"Er zijn heel veel manieren waarop vrouwen lastiggevalen worden op straat", gaat Birgit verder. "Vaak zijn het opmerkingen over iemands lichaam, of iemand in de billen knijpen. Dat soort dingen komen ook in het studentenleven veel voor. Maar soms is het ook onverwacht. Iemand binnen ons collectief verft haar haar vaak, telkens een andere kleur. Het is bizar hoe vaak onbekenden zonder een woord te zeggen aan haar haar gaan zitten als we samen de deur uit zijn."

Honderden incidenten

Van alle incidenten die plaatsvinden komt maar een klein deel bij Catcalls of Grunn terecht. Toch stroomt hun inbox vol met meldingen van vervelende ervaringen. "Iedereen die een catcall-situatie meemaakt kan ons een berichtje sturen. Wij houden alles anoniem. De meldingen die we binnenkrijgen zetten we allemaal in een database, zodat we een overzicht hebben van de uitspraken en de locaties. We krijgen gemiddeld twee meldingen binnen per week, en proberen elke week een incident te tekenen." Normaal gesproken gaat het collectief koffie drinken in een café om te bespreken wat ze gaan doen. "Daarbij kijken we meestal naar wat er op dat moment speelt en zoeken we een incident op in ons bestand dat daarbij aansluit. Op een warme



dag krijgen we bijvoorbeeld een nare opmerking die gemaakt is over iemand in een kort rokje.” Straatintimidatie komt zó veel voor, dat het collectief niet eens de tijd heeft om alle meldingen van incidenten om te zetten in tekeningen. “In onze database hebben we nu meer dan 600 incidenten staan, waarvan er meer dan 400 nog getekend en online gezet moeten worden.”

Een gesprek

Door het probleem op deze manier zichtbaar te maken hoopt Catcalls of Grunn dat straatintimidatie op een gegeven moment uitgebannen is. “Alle vrouwen die ik spreek hebben wel eens zo’n situatie meegemaakt, maar niemand lijkt bevriend te zijn met iemand die zelf catcallt. Dus daar klopt iets niet. We hopen bewustwording te creëren zodat het makkelijker wordt om met iemand het gesprek aan te gaan over zijn of haar

gedrag. Want ja, hoewel het in bijna alle gevallen een vrouw is die het overkomt, krijgen we ook wel eens een berichtje binnen van een man die door een vrouw gecatcalld is.”

Vrijheid

Uit de voorbeelden die Birgit opnoemt blijkt dat straatintimidatie geen eenmalige nare ervaring is, maar langdurige gevolgen heeft. “Het tast niet alleen je veiligheidsgevoel aan, maar ook je vrijheidsgevoel”, vertelt ze. “Je denkt na over welke weg je wel of niet kunt nemen en bent constant op je hoede. Het is zo genormaliseerd in de maatschappij dat we niet eens meer doorhebben hoeveel we ons eigenlijk aanpassen.” Birgit heeft zelf ook de gevolgen ondervonden van catcalling. “Helaas hebben veel vrouwen toch het idee dat ze zelf iets verkeerd doen. Een paar jaar geleden had ik dat ook. Ik was het

toen zo zat dat ik besloot me kaal te scheren. Na een paar dagen dacht ik, ‘Ik ga naar buiten met mijn nieuwe kapsel’. Toen ik de deur uitstapte werd ik direct nageroepen door een vreemde man, over mijn kale hoofd. Het werd me toen gelukkig wel duidelijk dat het niet aan mij lag. Maar *victim blaming*, het slachtoffer het gevoel geven dat zij het zelf uitlokt, is ook een groot probleem rond straatintimidatie.”

Bereiken

Met de honderden berichten over incidenten die Catcalls of Grunn binnenkrijgt, is het niet altijd makkelijk om opgewekt te blijven. “Als je in je eentje al die informatie moet verwerken is het niet te dragen. Daarom is het heel fijn dat we met een groep zijn. We zijn allemaal eigenlijk best verschillend, maar dat maakt het juist ook tof - dat we ook verbonden zijn doordat we ons samen inzetten voor een gedeeld probleem. En we bereiken veel. We willen het gesprek aanwakken, jonge meiden bereiken en een plek zijn waar iemand haar hart kan luchten na een nare ervaring. Dat lukt goed.”

Naast het krijgen en posten gaat het collectief ook op andere manieren het gesprek aan. Zo zijn ze op uitnodiging van de gemeente betrokken geraakt bij Orange the world, een internationale campagne tegen geweld tegen vrouwen. “We werken ook vaak samen met de GGD en Centrum Seksueel Geweld, bijvoorbeeld door deel te nemen aan panelgesprekken. En we krijgen vaak interviewverzoeken van jongeren die journalistiek studeren. Het is fijn om te zien dat veel jongeren geïnteresseerd zijn in wat we doen.”

Laagdrempelig

Juist vanwege de digitale kant van Catcalls of Grunn lukt het goed om jongeren te bereiken. “Bijna iedereen zit op sociale media. Daardoor is ons werk makkelijk te volgen, maar kunnen mensen ook op een laagdrempelige manier contact zoeken.” Daarnaast is het fijn dat jongeren het over dit soort problematiek kunnen hebben met andere jongeren, denkt Birgit. “Ik denk dat veel jongeren zich toch minder serieus genomen voelen door de oudere generatie. In de oude generatie was het nog meer genormaliseerd. Dit soort situaties werden vaak geaccepteerd. Jongeren willen die ervaringen juist graag bespreken.”

Zes jaar nadat het collectief begon, heeft het Instagramaccount duizenden volgers uit Groningen en



Fotografie: Eline Doornbos



Instagram
foto's
en -video's



omstreken. “Onze volgers zijn heel betrokken. We reageren zelf nooit op de comments, maar als iemand een vervelende reactie achterlaat zitten onze volgers er direct bovenop. Dat motiveert ons ook om door te blijven gaan. Hopelijk tot straatintimidatie helemaal is gestopt.” ♦

Tekst: Johnno Bosma

Jongeren en vrijwilligerswerk

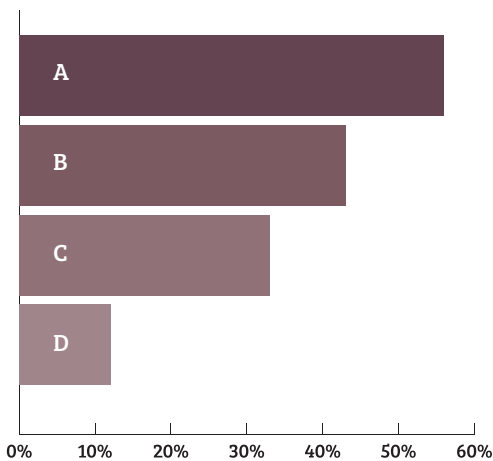
Tekst: Anastasiya Paramonova & Johnno Bosma

Maak het persoonlijk en betekenisvol.

Jongeren willen best helpen – als ze maar voelen dat het ertoe doet. Laat zien wat hun inzet écht oplevert. Vertel verhalen van leeftijdsgenoten die door vrijwilligerswerk iets bijzonders hebben bereikt. Focus op de impact die de vrijwilligersfunctie heeft.

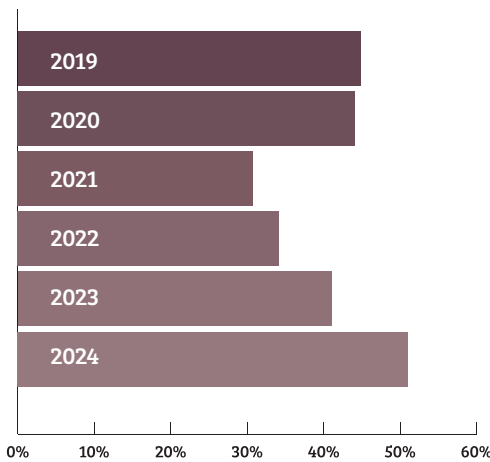
Koppel activiteiten aan thema’s die hen raken, zoals duurzaamheid, inclusie of mentale gezondheid. Laat het belang hiervan zien op een manier die bij hen past: via social media, korte video’s en eerlijke beelden van echte mensen – geen perfecte stockfoto’s, maar echte gezichten en echte verhalen.

Waarom doen jongeren vrijwilligerswerk?



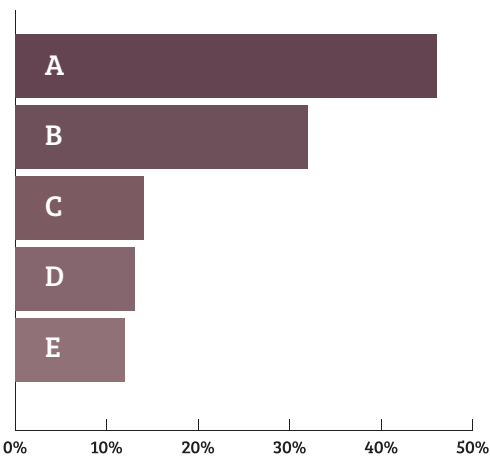
- A **56%** Vinden het leuk
- B **43%** Willen iets voor anderen betekenen
- C **33%** Zinnvolle tijdsbesteding, iets leren, sociale contacten
- D **12%** Zien het als opstap naar werk

Ongeveer de helft van de Nederlandse jongeren doet vrijwilligerswerk



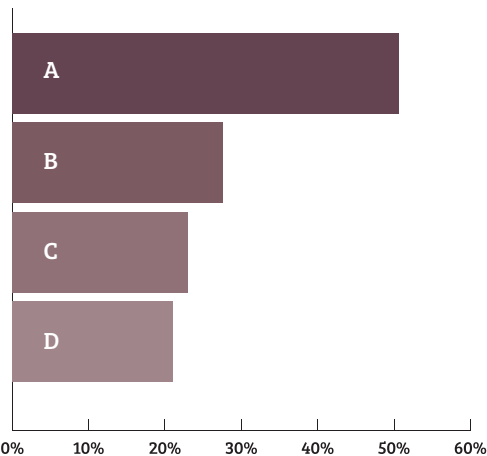
- 2019 **44,8%**
- 2020 **44,1%**
- 2021 **30,8%**
- 2022 **34,2%**
- 2023 **41%**
- 2024 **51%**

Populaire soorten vrijwilligerswerk onder jongeren:



- A **46%** Maatje/buddy
- B **32%** Activiteitenbegeleiding
- C **14%** Buiten & tuin
- D **13%** Begeleiding & coaching
- E **12%** Taal & lezen

Wat vinden jongeren belangrijk in vrijwilligerswerk?



- A **51%** Complimenten en erkenning
- B **28%** Vrijheid in taken
- C **23%** Duidelijke taakomschrijving en communicatie
- D **21%** Goede begeleiding

Zorg voor flexibiliteit en korte projecten.

Jongeren hebben een volle en vaak wisselende agenda. Traditionele vrijwilligersrollen met vaste tijden passen daar niet altijd in. Wat wél werkt? Flexibel en laagdrempelig meedoen. Jongeren binden zich eerder aan een kortdurende, afgebakende activiteit – een paar uur helpen bij een evenement, een middag klussen of even meedenken over een project. Laat ze ook zelf initiatief nemen binnen duidelijke kaders. Als jongeren de ruimte krijgen om mee te denken of iets op te zetten, voelen ze zich echt betrokken én gewaardeerd.

Geef erkenning en ontwikkelingskansen.

Vrijwilligerswerk is voor jongeren meer dan geven – het is ook een kans om te groeien. Geef ze daarom erkenning voor hun ontwikkeling. Geef complimenten, maar denk ook aan certificaten, referenties of badges die ze op hun CV of LinkedIn kunnen zetten. Organiseer daarnaast inspirerende momenten zoals workshops of trainingen. Benoem expliciet wat ze leren: samenwerken, communiceren, organiseren, leidinggeven. Zo ervaren ze niet alleen zingeving, maar bouwen ze ook aan hun toekomst

Iets teruggeven aan de stad

Elke lente wordt de Vismarkt voor één avond omgebouwd tot een openluchtrestaurant. Bij dit jaarlijkse Vismarktdiner komen honderden Stadgers bij elkaar om samen met onbekenden te eten. De mensen achter dit publieke diner zijn de leden van N.S.G., de Groningse tak van de christelijke studentenvereniging Navigators. Door zoveel mogelijk mensen met allerlei verschillende achtergronden bij elkaar te brengen, hopen ze op meer verbinding in de stad.

Lustrum

"Inmiddels hebben we het Vismarktdiner vijf keer georganiseerd", vertelt Daniël Prins. Hij studeert biologie aan de Rijksuniversiteit, is lid van het bestuur van N.S.G. en was tijdens de laatste editie de eindverantwoordelijke voor het evenement. "Het eerste diner in 2019 was eigenlijk bedoeld als eenmalig evenement. We vierden ons lustrum en het leek ons mooi om in plaats van een eigen diner een publiek diner te organiseren waar mensen elkaar konden ontmoeten. Het was zo'n succes dat het nu een jaarlijks evenement is geworden, hoewel we een pauze hebben moeten nemen tijdens de pandemie."

Voor iedereen

Omdat het Vismarktdiner nu elk jaar op de agenda staat, is er een extra commissie opgericht die verantwoordelijk is voor de organisatie. En om het evenement toegankelijk te houden voor iedereen, zorgen de studenten er zelf voor dat de maaltijd gratis is. "Er worden acties georganiseerd om geld op te halen", vertelt Daniël. "Maar er zijn ook lokale kerken die financieel bijdragen aan het project en iedereen die dat wil kan een donatie doen. We doen ons best om het geld uit te geven op een plek waar het ook langdurig nut heeft. Dit jaar werkten we bijvoorbeeld samen met Salmagundi's en Yamen, restaurants die veel nieuwkomers in dienst hebben."

Om zoveel mogelijk mensen te betrekken, benadert de studentenvereniging organisaties in de stad met een groot sociaal netwerk, zoals de Voedselbank, het COA, het Leger des Heils en WIJ Groningen. Daardoor waren de deelnemers volgens Daniël ook dit jaar erg divers: "Er

zijn studenten, senioren, vluchtelingen, dak- en thuislozen, mensen met allerlei verschillende achtergronden. Het is mooi om te zien dat mensen met elkaar in gesprek raken."

Studenten en vrijwilligerswerk

Terwijl ze het vaak al erg druk hebben, zetten veel studenten zich vrijwillig in. Alleen doen ze dat niet zo vaak binnen typische vrijwilligersorganisaties maar eerder binnen hun eigen studenten- of studieverenigingen. "Studenten hebben in de eerste plaats hun studie, maar vaak ook een bijbaan en een functie in een bestuur of een commissie", zegt Daniël. Tel daar sociale verplichtingen als verenigingsborrels, een wekelijkse huisavond met je huisgenoten en dispuutsavonden bij op en dan raakt een agenda snel volgeboekt. "Daarom is het voor veel studenten moeilijk om er nog iets vast te doen. Voor de meeste is het alleen mogelijk als een project al georganiseerd is en ze een avond of een dag kunnen aansluiten."

Desondanks is het enthousiasme voor vrijwilligerswerk groot. "De wil om iets te doen is er zeker. Bij de meeste studentenverenigingen is de commissie die zich inzet voor goede doelen het eerst vol", vervolgt Daniël. "We doen ook vaak mee aan bepaalde themaweek, bijvoorbeeld over mentale gezondheid of duurzaamheid. Dan werken we samen met verschillende verenigingen of organisaties."

Resultaten

Volgens Daniël krijgen studenten veel ruimte om te genieten van Groningen. "We zien het Vismarktdiner ook als onze manier om iets terug

Fotografie: Kevin Bekkering





**Mensen die elkaar
anders nooit
ontmoeten,
belanden hier in
een goed gesprek**

te geven aan de stad. Mensen die elkaar anders nooit ontmoeten, belanden hier in een goed gesprek. Dat biedt ook ruimte om van elkaar te leren." Leidt dat dan ook wel eens tot langdurig contact? "Zeker", zegt Daniël. "Ik weet dat een student en een vluchteling elkaar bij het diner ontmoet hebben. De student helpt hem nu om het Nederlandse systeem te leren kennen en dingen met hem te regelen. En er zijn ouderen en

jongeren die elkaar blijven zien en samen gaan wandelen. Ze vinden het gezellig en ouderen hebben een unieke levenservaring waar studenten veel van kunnen leren."

Contact leggen kan ook mooi zijn zonder dat er een langere vriendschap uit voortkomt. "Een keer viel ons diner letterlijk in het water door een enorme regenbui. Iedereen ging van tafel en uiteindelijk stonden we allemaal om de markt, in portieken en onder luifels. Wij baalden enorm dat het mis was gegaan. Achteraf bleek dat heel veel mensen het heel mooi vonden hoe iedereen met elkaar onder een afdakje stond te praten. Het kan dus ook verbindend zijn als een diner niet volgens plan verloopt." ♦

Tekst: Johnno Bosma

Fotografie: Organisatie Vismarktdiner



Samenwerken voor goed onderwijs

De belangen behartigen van alle studenten in Groningen, dat is het doel van de Groninger Studentenbond (GSb). Al sinds 1965 verenigen studenten zich in deze vakbond om zich uit te spreken over kwesties die studenten aangaan. Vanaf het begin van haar lange geschiedenis wordt de GSb bestuurd door vrijwilligers. Dit collegejaar zijn dat Jitske Wielers, Ewa Masłowska, Kayla Johansyah en Djawi de Boer. Vanuit hun gezellig volle kantoor in een universiteitsgebouw aan de Oude Kijk in 't Jatstraat vertellen ze wat hen beweegt om zich in te zetten voor het welzijn van Groningse studenten.

Studentenproblemen

Hoewel het studentenleven vaak wordt gezien als een onbezorgde aangelegenheid, lopen veel studenten tegen problemen aan. "Het is voor veel studenten enorm moeilijk om huisvesting te vinden", vertelt Jitske. "Ook dreigt de kwaliteit van het onderwijs enorm achteruit te gaan door de bezuinigingen die op tafel liggen. Wij proberen dat onder de aandacht te brengen, zowel door grassroots acties ¹ van studenten als door ons uit te spreken in de democratisch verkozen faculteitsraden." Vanwege de ingrijpende bezuinigingen heeft het bestuur van de GSb een bijzonder druk jaar. "Het is eigenlijk een fulltime baan", vervolgt Jitske. "Er zijn heel veel acties gevoerd op de Rijksuniversiteit en de Hanzehogeschool. Gelukkig hebben we ook resultaten geboekt. Zo is de voorgestelde invoer van een langstudeerboete inmiddels van tafel."

Motivatie

Alle bestuursleden zijn om andere redenen actief geworden binnen de studentenvakbond. "Ik kwam in 2021 naar Groningen", zegt Ewa. "Mijn studie begon, maar door het tekort aan studentenwoningen was ik eigenlijk dakloos. Ik heb mijn studie stop moeten zetten en ben het jaar daarna een andere studie begonnen. Toen vond ik het belangrijk om me actief in te zetten om wat aan dit probleem te doen zodat toekomstige studenten niet met hetzelfde probleem komen te zitten."

"Ik werd vooral gemotiveerd door de langstudeerboete", vult Djawi aan. "Er zijn allerlei

¹ Grassroots acties zijn bewegingen die vanuit burgers komen i.p.v. vanuit politici of beleidsmakers.



Ik wilde graag betrokken zijn bij het studentenleven en meer betekenis geven aan mijn studententijd

redelijke oorzaken om uitloop te hebben en ik wilde graag in het bestuur gaan zitten om iets te doen om dit plan tegen te houden." Een studentenorganisatie kan ook een goede manier zijn om mensen te leren kennen in een vreemde stad, vertelt Kayla. "Ik wilde graag betrokken zijn bij het studentenleven en meer betekenis geven aan mijn studententijd. Ik kom uit een cultuur waar we meer collectief handelen, dus ik wilde graag iets doen bij een organisatie waar we samen werken aan verandering." Ook voor Jitske is het samenwerken belangrijk: "Ik ben begonnen met studeren in Wageningen. Daar was ik betrokken bij de campagne #nietmijnschuld ². Toen ik weer naar Groningen verhuisde wilde ik graag iets doen met maatschappelijke betekenis. Bij de GSb vond ik dat gevoel van community, zonder gebonden te zijn aan een politieke partij."

Leren buiten de collegezaal

Het besturen van een studentenvakbond is een uitdaging, maar ook een leerzame ervaring. "Als bestuurslid moet je lastige problemen oplossen",

² #nietmijnschuld was een nationale campagne tegen het leenstelsel voor studenten en de grote schulden waar dat stelsel toe heeft geleid.



zegt Ewa. Door te blijven proberen doe je hele nuttige praktijkervaring op." Kayla vult haar aan: "Je kunt problemen op verschillende manieren aanpakken. Het is heel leerzaam om samen te werken met mensen met een andere achtergrond en verschillende vaardigheden. We benaderen issues anders, wisselen ideeën uit en leren constant van elkaar."

Ook doe je ervaringen op die goed van pas kunnen komen in een toekomstige carrière. Djawi: "Ik vind het heel handig dat ik heb geleerd over administratie hoe je subsidies moet aanvragen. Daarnaast is het heel leuk om ervaring op te doen in een bestuursfunctie in een niet-commerciële omgeving en te leren snappen hoe dat werkt."

Nut

Over wat de bestuursleden stimuleert om zo veel van hun tijd te besteden zonder ervoor betaald te krijgen kunnen ze kort zijn: "Het werk doet ertoe. In sommige gevallen behaal je een meetbaar succes. In andere gevallen zet je issues op de kaart. Uiteraard bereiken we niet elk doel dat we hebben, maar het geeft energie om te strijden voor iets dat voor veel mensen belangrijk is."

Jitske raadt iedereen aan om zich in te zetten voor iets dat hij of zij belangrijk vindt. "Zelf merk ik dat het heel goed is voor mijn mentale gezondheid om niet alleen maar in de collegebanken te zitten, geld te verdienen op werk of thuis te zijn. Door me bezig te houden met dingen die me aan

het hart gaan en zoveel verschillende mensen te spreken voel ik me veel beter." Ewa vult haar aan: "We lopen allemaal tegen problemen aan. Als we dat kunnen delen en samen proberen er iets aan te doen hoeven we ons niet meer zo geïsoleerd te voelen. Door samen te werken kunnen we die problemen veel efficiënter oplossen."

Het leven na de studie

"Als ik klaar ben met studeren wil ik me zeker vrijwillig blijven inzetten", zegt Djawi. Ook de andere bestuursleden blijken de smaak flink te pakken te hebben gekregen in hun functie bij de vakbond. "Zolang ik nog in Groningen studeer, wil ik sowieso betrokken blijven bij de GSb", zegt Kayla. "Mijn werk hier heeft me zeker geïnspireerd om iets soortgelijks te doen op professioneel vlak." Ewa sluit zich daarbij aan: "Ik was altijd al geïnteresseerd in maatschappelijke zaken. Het lijkt me heel leuk om deze ervaring ook te kunnen inzetten in het professionele leven."

Ook Jitske wil maatschappelijk betrokken blijven als haar bestuursperiode erop zit. "Ik ben opgegroeid in Groningen, maar door zoveel contact te hebben met verschillende organisaties en mensen, snap ik de maatschappelijke structuur nu veel beter. Onder andere daarom ga ik me eerst focussen op mijn master *politics, philosophy and economy*. Daarna ga ik weer kijken hoe ik een verschil kan maken." ♦

Tekst: Johnno Bosma

Verslavend vrijwilligerswerk

In zijn jonge jaren zag hij regelmatig een dakloze op straat en een enkele keer gaf hij zo iemand ook wat geld. Het beeld liet hem niet los. Hij vroeg zich af wat hij nog meer voor deze mensen kon betekenen en na wat googelen kwam hij terecht op de website van de Open Hof. "Daar vond ik precies wat ik graag wilde doen!"

Wie is Maurits Medemblik?

Maurits Medemblik is net 26 jaar. Drie jaar geleden meldde hij zich aan bij de Open Hof als vrijwilliger. Maurits was toen nog bezig aan een HBO-opleiding Engineering Elektrotechniek. Inmiddels is hij afgestudeerd en heeft hij een baan bij een klein bedrijf in Assen dat zich toelegt op het verduurzamen van kantoorpanden. Naast dat werk doet hij nog een deeltijdopleiding theologie. "Ik ontmoet graag mensen en ik leg gemakkelijk contact. Ik wil me vooral inzetten voor dingen die in mijn ogen zinvol zijn en bijdragen aan de samenleving."

De Open Hof

De Open Hof is in 1977 gesticht door de Groninger Kerken als diaconaal-pastoraal centrum. Een deel van haar taken is inmiddels overgedragen aan het Leger des Heils en de Open Hof concentreert zich op haar hoofdtaak: het straatpastoraat. Dat wil zeggen dat zij zich bezighoudt met de geestelijke begeleiding en ondersteuning van mensen die op straat leven of hebben geleefd en daar nog altijd de gevolgen van ondervinden.

Vrijwilliger bij de Open Hof

Toen Maurits zich drie jaar geleden aanmeldde bij de Open Hof, was daar nog de dagopvang. Maurits was toen een paar avonden per maand te vinden in de huiskamer om koffie te schenken, broodjes klaar te maken en met de bezoekers te praten en spelletjes te doen. Nu de huiskamer is overgegaan naar het Leger des Heils assisteert Maurits op zondagavond tijdens de viering die gehouden wordt voor deze doelgroep.

De broodfiets

En zo nu en dan stapt hij op de broodfiets. "Dan maak ik samen met een collega een ronde langs

die plekken waar dak- en thuislozen zich vaak ophouden. In de mand voor op de fiets zitten broodjes en thermoskannen met koffie en thee. Langzamerhand ken ik wel een behoorlijk aantal dak- en thuislozen en ze kennen mij ook al wel. Sommigen negeren ons, anderen vinden het fijn dat we langskomen en nemen graag een broodje en een kop koffie." Nieuwelingen spreekt Maurits ook aan, maar een enkele keer vergist hij zich en dan blijkt het iemand te zijn die toevallig op de bus staat te wachten.

Altijd met z'n tweeën

"Uit veiligheidsoverwegingen gaan we altijd met twee mensen op stap, hoewel er zich al die jaren dat we dit werk op straat doen nauwelijks problemen hebben voorgedaan. De dak- en thuisloze mensen weten wel dat wij dit werk vrijwillig doen en waarderen het bijna allemaal." Maurits en zijn collega zijn op zo'n avond toch gauw een paar uur onderweg en soms maken wel dertig mensen gebruik van hun diensten.

Dak- en thuislozen

Niet alle mensen uit deze doelgroep zijn dakloos. De thuislozen zijn mensen die ooit op straat hebben geleefd,

inmiddels wel een woning hebben, maar zich daar niet thuis voelen. Hun "thuis" is veelal de groep die op straat leeft.

Uitvaart

De Open Hof regelt ook dikwijls de uitvaart van een dak- of thuisloze, zeker als er geen familie is die dat kan doen. Meestal zijn er dan een aantal vrijwilligers aanwezig tijdens de plechtigheid. Soms voert één van hen het woord. Maurits: "Ik verbaas me erover hoeveel sommige vrijwilligers over de overledene weten te vertellen."

Collega's

Bij de Open Hof is een groot aantal vrijwilligers aangesloten, waarvan er dertig zeer regelmatig actief zijn. Volgens Maurits is dit vrijwilligerswerk

juist voor jongeren heel geschikt. "Je kunt korte diensten draaien en je kunt heel flexibel worden ingezet. Maar wat voor mij nog belangrijker is, is de zinvolle bijdrage die ik kan leveren aan deze zelfkant van onze samenleving."

Motivatie

Maurits heeft veel plezier in dit vrijwilligerswerk en het geeft hem veel genoegdoening. "Ik geniet van de verhalen van mensen, ook al zijn die soms schrijnend. Ik probeer me in te leven in hun levensituatie en ben dankbaar dat ik op deze manier iets voor hen kan betekenen. En elke keer als ik thuiskom realiseer ik me de luxe waarin ik mag leven. Ik hoop dit werk nog lang te mogen doen. Het is heel bijzonder, ja bijna verslavend." ♦

Tekst: Jan de Koning



Leren op een festivalterrein

Het is groots en intiem tegelijk: een bruisend zomerfeest én een avontuurlijk kunstenfestival dat niet meer weg te denken is uit Groningen. Elke zomer keert Noorderzon weer terug en trekt drommen bezoekers uit Stad, Ommeland en ver daarbuiten. Dit gemoedelijke feest is niet mogelijk zonder de inzet van meer dan 600 vrijwilligers. Zij helpen de horeca draaiende te houden, bieden ondersteuning op technisch gebied, steken hun handen uit de mouwen bij het op- en afbouwen van podia en verwelkomen gasten bij alle evenementen op het festival.

Nieuwe ervaringen

Voor sommige vrijwilligers is Noorderzon deel van hun jaarlijkse routine geworden. Elk jaar houden ze de agenda vrij voor een paar shifts op het festival. Maar er is ook nieuwe aanwas. Eén van die nieuwe vrijwilligers is Hanne Tanja. Ze heeft voor de zomer haar vwo-diploma gehaald en heeft

een tussenjaar genomen. Daarom is ze nu aan het werk om te sparen, voor ze deze winter naar het buitenland vertrekt om skiles te geven. Daarna is het tijd voor een nog groter avontuur: een paar maanden op reis in Zuidoost-Azië.

“Ik weet eigenlijk helemaal niet meer hoe ik bij Noorderzon terecht ben gekomen”, vertelt

Hanne. “Ik denk dat ik het online langs heb zien komen. Ik zag het en dacht ik geef me op. Dat was twee dagen voor het festival begon.” Door spontaan lid te worden van de Noorderzon-crew



**Door hieraan mee te doen
leer ik weer om open te zijn
en te ondernemen**

heeft ze twee drukke weken achter de rug. “Naast het vrijwilligerswerk, heb ik ook nog mijn gewone baan. Vanavond heb ik een late shift op Noorderzon, en morgen moet ik om zeven uur ‘s ochtends weer op mijn werk zijn. Maar het is heel gezellig hier. Volgend jaar ga ik studeren en het lijkt me leuk om in de horeca te werken. Vaak willen ze dan dat je al ervaring hebt. Door hier vrijwilligerswerk te doen weet ik alvast hoe ik een biertje moet tappen.”

De gevolgen van de pandemie

Ondanks dat ze graag wilde leren over het reilen en zeilen van een festivalbar, mocht Hanne niet meteen achter de bar staan. “Ik werd tijdens het festival achttien, dus de eerste dagen heb ik bij de informatie- en verkooppunten gestaan. Na mijn verjaardag mocht ik horecadiensten draaien. Maar ik heb me ook opgegeven als vrijwilliger vanwege de sociale kant van het werk.”

Hanne’s leeftijdsgroep werd namelijk hard geraakt door de coronapandemie en de lockdowns. “Ik zat net in de brugklas toen de pandemie uitbrak. Daarvoor was ik heel extravert en sociaal. Ik voetbalde, danste en boulderde. Maar tijdens

de lockdowns veranderde er iets. We konden niet afspreken en hadden weinig stabiliteit. Sindsdien heb ik last van *social anxiety*.” Daarom zoekt Hanne nu bewust sociale plekken op. “Tijdens dit werk moet je met mensen praten en vriendelijk zijn. Door hieraan mee te doen leer ik weer om open te zijn en te ondernemen.”

Flexibiliteit

Veel jongeren kiezen eerder voor vrijwillige inzet bij een kort project of een bepaald evenement, dan voor vast vrijwilligerswerk. Voor Hanne is dat ook zo. Voordat ze mee ging helpen bij Noorderzon, heeft ze al deelgenomen aan een kort project in Malawi. Hoe komt het dat jongeren daar zo anders in staan dan oudere Nederlanders? “Ik denk dat veel jongeren het al erg druk hebben. Dan is het fijn om flexibel te kunnen blijven. Als je weet dat je komende week of maand tijd hebt, kun je vrijwilligerswerk gaan doen en weet je dat het daarna ook is afgerond. Bij een vaste vrijwilligersfunctie verlies je die flexibiliteit.”

Daarnaast denkt Hanne dat het financiële aspect een rol speelt. “Jongeren hebben geld nodig. Als ik een paar maanden wil gaan reizen kies ik sneller voor betaald dan onbetaald werk. En veel studenten hebben ook een bijbaantje nodig. Ik denk dat het bij een kort project minder als werk voelt, terwijl je er wel van leert en het heel gezellig is.”

Toch is het niet onmogelijk om jongeren voor langere tijd aan te trekken, denk Hanne. “Als organisaties jongeren voor langere tijd betrokken willen houden is het denk ik belangrijk dat het gezellig is. Dat je echt contact hebt met anderen. En de meeste jongeren hebben de ruimte nodig om te bepalen wanneer ze iets doen.” Gelukkig kan iedereen die het liever bij korte projecten houdt altijd terecht bij Noorderzon. “Het is echt heel leuk en ik heb al heel veel leuke mensen ontmoet. Ik zou het iedereen aanraden om een keer vrijwilligerswerk te gaan doen. En zeker bij Noorderzon.” ♦

Tekst: Johnno Bosma



Fotografie: Jan Westerhof

Maatschappelijke Diensttijd: Jongeren maken het verschil

Wat als jongeren niet alleen leren op school, maar ook door zich in te zetten voor anderen? Dat is het idee achter de Maatschappelijke Diensttijd (MDT). Een landelijk programma waarin jongeren tussen de 12 en 30 jaar hun talenten ontwikkelen, anderen ontmoeten en iets terugdoen voor de samenleving; de drie pijlers van MDT.

Nynke Coenraads is regiofacilitator MDT Groningen en vertelt over MDT. "Het programma is ontwikkeld door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport in samenwerking met jongeren, maatschappelijke organisaties, de Nationale Jeugdraad, NOV en andere ministeries. Het wordt sinds 2020 uitgevoerd. Het doel is dat alle jongeren tussen de 12 en 30 jaar de kans krijgen om door middel van maatschappelijke diensttijd activiteiten te ondernemen die aansluiten bij hun interesses, behoeftes en levensfase."

Geen gewone vrijwilligersklus

De jongeren krijgen intensieve begeleiding van een coördinerende organisatie. Samen wordt gekeken wat de jongere leuk vindt, wat het beste past en wat je kunt verwachten van vrijwilligerswerk. Het is geen standaard vrijwilligerswerk bij reguliere organisaties. Soms is het een project, soms is het een losse activiteit. Naast het doen van vrijwilligerswerk krijgen jongeren trainingen en reflecteren ze samen met begeleiders op hun ervaringen.

Een standaard MDT-traject bestaat uit 80 uur vrijwilligerswerk, verdeeld over maximaal zes maanden. Deelname is vrijwillig, behalve als het verplicht wordt gesteld vanuit de Participatiewet of bij uitval uit het onderwijs. Deze verplichte trajecten kunnen tot 320 uur duren en zijn gericht op motivatie, werkritme ontwikkelen en het bieden van toekomstperspectief.

Landelijke, regionale en lokale aanpak

Organisaties kunnen bij het Rijk subsidie aanvragen waarmee ze voor 3 jaar MDT-trajecten kunnen organiseren. De voorwaarde is dat zij met andere organisaties samenwerken: bij het ontwikkelen én bij het uitvoeren van het aanbod. Ook moet er een medefinancier zijn, genoemd cofinanciering. In onze provincie zijn dat onder andere de Gemeente en de Provincie Groningen.

Het Rijk financiert regiofacilitators voor iedere provincie, zoals Nynke Coenraads in Groningen. Zij initieert de onderlinge samenwerking, organiseert netwerkbijeenkomsten en bekijkt samen met de MDT-organisaties hoe zij het beste kunnen aansluiten bij organisaties in de verschillende gemeenten in de regio. Ook is Nynke de linking pin tussen Groningen en Den Haag.

MDT in Groningen

Elke organisatie die aan de voorwaarden voldoet, kan een MDT-programma aanbieden. "Dat leidt tot een enorme variatie", zegt Nynke. "In Groningen doen uiteenlopende organisaties mee: van FC Groningen tot jongerenorganisatie Jong Present, van het Alfa-college tot 112-hulpdiensten."

In 2024 hebben 15 lokale en 7 landelijke organisaties samen meer dan 500 maatschappelijke activiteiten uitgevoerd in Groningen.



Selectie uit de projecten in Groningen

(factsheet MDT in Groningen 2024)

Yourcube bij Stadshelden vrijwilligersplek op maat, passend bij persoonlijke interesses

Next Move bij Stadshelden sport

Jong Present vrijwillig traineeship - vrijwilligerswerk, klusjes doen

Wereldmeiden en -gozers statushouders en Groningse jongeren sporten samen

Friend4friend en **Wake up your mind** wordt een 'maatje' voor nieuwkomers en doe samen vrijwilligerswerk

FC Groningen uitdaging voetbal gecombineerd met iets doen voor een ander

SCN creatieve en technische activiteiten in het jongerencentrum Vinkhuizen

Generatie aan Zet leren mening vormen over maatschappelijke vraagstukken

MDT Cultuur en kunst 60-plussers interviewen en het verhaal verfilmen

112 MDT ervaring opdoen bij de hulpdiensten

Futureproof oplossen van een sociaal of duurzaamheidsprobleem

Fair Future Generators klimaat en duurzaamheid

ga daar vertellen en laat jongeren aan jongeren uitleggen wat het inhoudt. Als volwassenen moeten we denken buiten ons eigen referentiekader.”

Participatie van jongeren is één van de uitgangspunten van het programma. Een landelijke jongerenraad adviseert gevraagd en ongevraagd. In Groningen loopt op dit moment een wervingscampagne voor een junior, dat wil zeggen, jongere regiofacilitator. Deze gaat bijeenkomsten, werkbezoeken en activiteiten voor en met jongeren organiseren en jongerenparticipatie bij de MDT-organisaties stimuleren of versterken. “MDT in Groningen kan mooi aansluiten bij andere initiatieven in Groningen zoals de provinciale jongerenraad en het Noordelijk Jongerenberaad. Die hebben al veel contact met elkaar.”

Impact

Nynke ziet dat het programma maatschappelijk waardevol is. “Door MDT worden jongeren meer betrokken bij de samenleving. Zij komen in aanraking met groepen waarmee ze anders niet zouden omgaan. Hun zelfvertrouwen wordt vergroot, ze weten beter wat ze willen en hun vaardigheden en talenten worden aangesproken en ontwikkeld. Er is ook aandacht voor het vinden van passend vrijwilligerswerk nadat het MDT-traject is afgerond. De organisaties leren op hun beurt ook weer veel over jongeren zelf, over jongerenculturen en hoe ze jongeren kunnen bereiken en binden. MDT helpt jongeren hun plek in de samenleving te vinden en organisaties om jongeren serieus te

nemen als partner. De samenleving als geheel profiteert van de verbindingen die ontstaan en het helpt om polarisatie tegen te gaan.”

Uitdagingen voor de toekomst

Het Rijk subsidieert MDT tot 2030. De bedoeling is dat MDT-organisaties en de gemeenten en provincies het daarna overnemen. Daarbij is het belangrijk dat het duurzaam blijft en goed aansluit bij wat er lokaal nodig is. Het doel is een landelijk netwerk op te bouwen, waarin vraag en aanbod elkaar beter vinden. Vooral scholen en bedrijven krijgen hierin een belangrijke rol. Ook in Groningen wordt hier aandacht aan besteed. Volgens Nynke is het een uitdaging om MDT breed op te zetten, zodat verschillende sectoren samenwerken en de financiering daar ook op aansluit. “Omdat MDT zo veelzijdig is, is het niet altijd makkelijk om het goed uit te leggen, er geld voor te regelen en ervoor te zorgen dat het blijvend onderdeel wordt van de praktijk. Het programma moet beter zichtbaar worden en meer verbonden raken met verschillende sectoren.”

“In Groningen is er verder veel aandacht nodig voor de mentale gezondheid van jongeren, het gebrek aan vervoer en mobiliteit in relatie tot deelname aan MDT én voor de kloof tussen de studenten in de stad en jongeren op het platteland. MDT kan juist hier bruggen bouwen. Daar gaan wij op koersen.” ♦

Tekst: Yvon van der Laan

De gemiddelde leeftijd is 18 jaar, 60% van de deelnemers is man, 40% is vrouw. Voor de periode 2025 tot en met 2027 zijn er in de provincie 2670 trajectplekken beschikbaar, waarvan 2160 in de gemeente Groningen.

De drempel over

De methode van werving, de interesses en participatie van jongeren zijn belangrijke aandachtspunten om jongeren de drempel naar vrijwilligerswerk over te laten stappen. De organisaties werven zelf de jongeren. Er zijn landelijke campagnes en wervingsacties (www.doemeemetmdt.nl) en er wordt veel gebruik gemaakt van sociale media. Ook worden gastsprekers ingezet, waaronder jongeren, vertelt Nynke.

“Waar liggen de interesses van jongeren?”, vraag ik Nynke. Maar dit is niet eensluidend te beantwoorden volgens haar. “Zoveel jongeren, zoveel interesses. Jongeren weten vaak ook nog niet waarin ze geïnteresseerd zijn. Het gaat vooral om inzicht krijgen in wat er allemaal te koop is. En dat er heel veel mogelijkheden bestaan en het niet altijd op een vaste tijd hoeft te zijn. Dat het ook eenmalige activiteiten kunnen zijn. Het begeleiden bij het uitzoeken van wat past, bij het eerste contact en bij het over de drempel stappen is essentieel. Veel jongeren telefoneren al niet meer, het contact leggen vinden de meesten erg spannend. Voor organisaties is het belangrijk dat zij weten hoe ze je jongeren aan moeten spreken en hoe ze het aanbod moeten presenteren. De vorm is belangrijk. Ga bijvoorbeeld naar scholen,

Fotografie: Mark Timmerman



Bij **Tuin in de stad** is iedereen welkom

Verborgen in het Westpark, achter Vinkhuizen, ligt de ecologische broedplaats Tuin in de stad. Hier werken elke week tientallen vrijwilligers aan het kweken en oogsten van groenten, het onderhouden van de tuin en het bouwen van speelplekken. Een van die vrijwilligers is Anne van Agteren. Wekelijks komt ze naar Tuin in de stad om te helpen en te genieten van het buiten zijn.



Fotografie: Eline Doornbos



Supervrijwilliger

Hoewel Anne nog maar 27 is, heeft ze al enorm veel ervaring met vrijwilligerswerk. Ze is EHBO'er geweest bij de feesten van Paradigm, helpt mee bij Timmerdorp, doet af en toe dingen voor multifunctioneel centrum 't Vinkhuys en is betrokken bij theatercommunity Bab Ad-Daar. "Vrijwilligerswerk is een hele leuke manier om mensen te ontmoeten", vertelt Anne. "En ik doe bij elke andere functie weer inspiratie op. Ik help nu ook met het maken van decors bij Paradigm. Het is heel leuk om samen met anderen creatief bezig te zijn."

Een plek voor iedereen

Tuin in de stad is een plek waar niet alleen de natuur zich kan ontwikkelen, maar ook de mensen die betrokken zijn bij de onderneming. Er wordt bewust gewerkt aan een ongedwongen sfeer waarin iedereen zichzelf kan ontplooien. Het maakt niet uit wat iemands opleiding, afkomst en mentale of fysieke situatie is, iedereen mag hier



Ik doe bij elke andere functie weer inspiratie op

de handen uit de mouwen komen steken. Door de taken op een organische manier te verdelen voelt iedereen zich op zijn plaats en blijft het voor alle vrijwilligers flexibel. “Elke week wordt er een rooster gemaakt met wat er allemaal moet gebeuren”, vertelt Anne. “Alle vrijwilligers kunnen dan zelf bepalen welke taken ze willen oppakken en hoeveel tijd ze die week aanwezig willen zijn. En in overleg kun je ook zelf een klus verzinnen.” Zelf is Anne nu ook bezig met een eigen project. “Ik klus nu vooral aan een kasteel op het terrein van Tuin in de stad. Wanneer het af is wordt het een plek die gereserveerd kan worden voor kinderfeestjes. Dan kunnen ze met een groep spelen in een vrolijk versierd houten kasteel.”

Vrijheid

“Wat ik heel fijn vind bij Tuin in de stad is dat je als vrijwilliger veel vrijheid en flexibiliteit hebt”, vervolgt Anne. “Ik denk dat dat voor veel jongeren aantrekkelijk is als ze vrijwilligerswerk willen gaan doen. We hebben vaak al een druk leven. Dan is het lastig om een bepaald dagdeel elke week vrij te houden. En omdat je bij het tuinieren zoveel keuze hebt in wat je gaat doen blijft het afwisselend. Je kunt onkruid wieden, in de kas voor de planten zorgen, of oogsten. Daardoor blijft het voor vrijwilligers ook leuk om te doen. En naast het werk in de tuin zelf gebeuren er nog veel meer dingen bij Tuin in de stad. Op het terrein is ook nog een imker, een kerstbomenbos en een camping. We maken samen jam en verkopen planten uit de kas. Allemaal biologisch.”



Fotografie: Eline Doornbos



Gewoon doen

Bij elke andere organisatie valt er weer iets nieuws te leren, vertelt Anne: “Met vrijwilligerswerk doe je ook werkervaring op. En binnen alle verschillende functies kom je weer andere leuke dingen tegen. Bij Bab Ad-Daar leer ik Arabisch en bij Paradigm inspireren we elkaar tijdens het maken van de decors. En bij Tuin in de stad kan ik me ook

creatief uiten. Naast het bouwen aan het kasteel maak ik ook beeldjes van klei voor op het terrein. Zo is het ook een beetje mijn atelier. Maar het belangrijkste dat ik heb geleerd tijdens vrijwilligerswerk is om niet zoveel te denken en gewoon dingen te doen.” ♦

Tekst: Johnno Bosma

Een huiskamer voor jongeren

Stef en Jess doen vrijwilligerswerk bij Peers, een ontmoetingsplek voor jongeren in het centrum van Groningen. Hier kan iedereen van 12 tot en met 27 jaar terecht om te leren, te werken aan persoonlijke ontwikkeling, nieuwe mensen te ontmoeten en elkaar op weg helpen. In het pand van Peers aan de Herestraat 103 vertellen Stef en Jess ons over zichzelf en hun vrijwilligerswerk.

Hoe kwamen jullie hier terecht?

Stef (27): "Ik zat in opname bij VNN voor mijn verslaving en op de afdeling herstel en rehabilitatie moet je ook een periode vrijwilligerswerk gaan doen. Of dagbesteding zoals ze het daar ook wel noemen. Iemand raadde mij Peers aan. Ik vond het hartstikke spannend om naar binnen te lopen, ik kende er niemand. Maar de mensen waren aardig, de sfeer goed en ik besloot de stap te wagen."

Jess (28): "Ik was al eens een poosje vrijwilliger bij Peers in 2019. Vanuit de bijstand was ik aan het re-integreren. Iemand raadde mij Peers aan, wat toen nog Jimmy's heette. Ik vond het super-spannend, maar het bleek leuk te zijn en ik ben een paar maanden gebleven. Het hielp mij heel erg om onder de mensen te zijn, er is altijd wel iemand met wie je kunt praten. Vorig jaar werd ik gevraagd om terug te komen als vrijwilliger."

Wat is jullie rol bij Peers?

Jess: "Als vrijwilligers zorgen wij ervoor dat alles loopt op de locatie, dat er een luisterend oor is voor bezoekers, dat het er gezellig en netjes is. Ook geven we af en toe voorlichting."

Stef: "Ik geeft nu zelf workshops over Peers aan jongeren bij VNN Vosscheloo. Wij investeren beide flink wat uren per week in ons vrijwilligerswerk omdat het ons ook heel veel oplevert."

Wat levert het jullie op?

Jess: "Ik heb vooral geleerd om verantwoordelijkheid te nemen en dat het okay is om fouten maken. Ik leer nu veel door te doen en dingen uit te proberen. Daardoor ontdek ik nieuwe vaardigheden en dingen die ik leuk vind. Op deze manier



Je leert buiten
je eigen bubbel
te kijken

heb ik bij Peers mijn belastbaarheid op kunnen bouwen. Daar hoort ook bij dat ik mijn grenzen op tijd aangeef. Iets waar ik voorheen weinig idee van had."

Stef: "Ik heb een dagstructuur gekregen door mijn vrijwilligerswerk bij Peers. Het helpt mij enorm om onder de mensen te zijn, dingen uit te proberen en te mogen ervaren dat er altijd steun is vanuit het team bij Peers. Peers zorgt goed voor haar vrijwilligers, er wordt goed op je gelet."

Jess: "Je leert buiten je eigen bubbel te kijken. Je gaat zelf om met een bepaald soort mensen en daar ben je volledig op afgestemd. Als je bij Peers bent kunnen er hele andere jongeren op je pad komen; jongeren die ergens anders vandaan komen, heel anders zijn opgegroeid en er zijn leeftijdsverschillen. Ik had bijvoorbeeld nog niet eerder een positieve ervaring opgedaan met iemand die verslaafd is geweest. Stef is echt een zonnestraaltje. Zo anders dan het beeld dat ik had van iemand die afhankelijk is geweest van middelen. Dat heeft er bij mij voor gezorgd dat ik sociaal ben geworden en opener voor andere mensen".



Wat vind je lastig in dit vrijwilligerswerk?

Jess: “Je moet een bepaalde professionaliteit houden, ook als je botst met iemand. Ik ben best een impulsief persoon en op zo’n moment moet je jezelf inhouden. Dat is best wel eens lastig. Dan moet je neutraal blijven zonder iemand te kwetsen. Het is een informele omgeving, maar wel professioneel.

Stef: “Ik ben best conflictvermijdend, maar vanuit die professionaliteit moet ik wel het gesprek aangaan. Ik heb ook moeten leren om met mensen met autisme om te gaan. Uiteindelijk heb ik daar heel veel aan en heeft het mijn blik verruimd.

Kom je veel jongeren tegen die vrijwilligerswerk doen?

Jess: “Er zijn best veel idealistische jongeren die de wereld willen verbeteren of iets voor een ander willen betekenen. Als je denkt ‘ik wil de wereld verbeteren’, dan is dat is een hele grote stap. Vrijwilligerswerk is een ideale manier om klein te beginnen”.

Waar ben je het meest trots op in je werk?

Stef: “Dat ik mijn dag zinvol invul en iets kan betekenen voor anderen. Dat heb ik jaren avonds gedaan. Ik wil graag iets betekenen voor jongeren, ondanks of dankzij mijn verslavingsachtergrond. Vroeger schaamde ik me ervoor, maar nu denk ik ‘zo was het gewoon’ en is het onderwerp veel makkelijker bespreekbaar”.

Jess: “Dat ik weer op mezelf kan vertrouwen. Anderen vertrouwen mij, zonder dat ik altijd consequent moet presteren. Mensen kunnen van mij op aan. En ik ben er trots op dat mensen gebruik willen maken van mijn ervaring en kennis. Ik vind het fantastisch om te zien hoe sommige mensen uit hun schulp kruipen en zich gezien voelen bij Peers. Als 17-jarige had ik dat niet. Daarom wil ik nu graag iets betekenen voor jongeren, iets wat ik toen zelf ook nodig had”. ♦

Tekst: Paula Mosterman
en Anastasiya Paramonova

Wat is Peers?

Al ruim vijftien jaar is Peers (voorheen Jimmy's) de maatschappelijke woonkamer voor jongeren tussen de 12 – 27 jaar. In hun pand aan de Herestraat 103 kunnen jongeren terecht met vragen en ideeën. Jongeren bedenken en organiseren hier hun eigen projecten en activiteiten. Omdat al hun bezigheden tot stand komen door middel van jeugdparticipatie is het voor jongeren een laagdrempelige plek om met hulpvragen te komen. Naast een community van leeftijdsgenoten biedt Peers ook een netwerk van partners om mee samen te werken of naar door te verwijzen.

De vrijwilligers die actief zijn bij Peers zijn ook allemaal jongeren. Is een dergelijke functie ook iets voor jou? Neem dan contact op via info@wijzijnpeers.nl of kom langs bij hun pand aan de Herestraat 103. Van vrijwilligers bij Peers wordt verwacht dat ze solliciteren, een contract tekenen en een VOG aanvragen die later wordt vergoed.

Colofon

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

Interviews en teksten:

Johnno Bosma (Hoofdredacteur VrijwilligersNieuws link050)
Jan de Koning (Verslavend vrijwilligerswerk)
Yvon van der Laan (Maatschappelijke Diensttijd)
Paula Mosterman (Peers)
Anastasiya Paramonova (Jongeren en vrijwilligerswerk en Peers)



Vormgeving door:



Vormgeving: Maico van Dijk

Fotografie: Kevin Bekkering, Eline Doornbos, Remco Meijer
Mark Timmerman, Jan Westerhof, Wim Zwiers

Mede mogelijk gemaakt door:



link050 Dé vrijwilligerscentrale

Wat is link050

Link050 is Dé vrijwilligerscentrale van de gemeente Groningen. Wij beheren de vrijwilligersvacaturebank 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 vrijwilligers of wil je advies met betrekking tot werving? Dan ben je bij link050 op het juiste adres. Je kunt je oproep plaatsen in 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 bewoner of organisatie een goed idee? Laat het ons weten. We stellen max 1500 euro beschikbaar per goed idee voor kosten van de activiteiten.

Vertrouwenscontactpersoon

Ben je vrijwilliger of heb je een participatiebaan in de gemeente Groningen, en heb je te maken (gehad) met ongewenste omgangsvormen, zoals seksueel grensoverschrijdend gedrag, pesten of intimidatie? In dat geval kun je terecht bij de vertrouwenscontactpersoon van link050. Bij haar kun je in alle vertrouwelijkheid je verhaal kwijt, vragen stellen of zorgen delen. Zij luistert naar je en neemt je serieus. Als je dat wilt, zoekt ze samen met jou naar wat jou helpt in jouw situatie. Zonder jouw toestemming onderneemt zij geen actie.

Adviseur vrijwillige inzet

Vanuit link050 kunnen onze adviseurs 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. Je kunt ons mailen via: vrijwilligersnieuws@link050.nl

Laat je inspireren en ontwikkelen via Ontwikkellink!

Ontwikkellink is ons platform waar vanuit we gratis workshops en trainingen aanbieden aan iedereen die vrijwillig actief is in de gemeente Groningen. Daarnaast biedt ontwikkellink ook diverse workshops voor organisaties en netwerkpartners aan. Kijk op onze website voor het meest recente aanbod.

