



# HUMENS

**04** *De leukste week van het jaar!*

**06** *Galavoorstelling voor jonge mantelzorgers*

**09** *Eenzaamheid is slecht voor de gezondheid*

Chris Vogelzang

# ‘De wereld beter maken’

Sinds eind 2015 is Wil Dolsma bestuurslid van Humanitas. In haar portefeuille heeft ze de thema's Eenzaamheid, Verlies & Rouw en het Gasthuis. Wat zijn haar ideeën en idealen? **Het woord is aan Wil.**

‘Bij Eenzaamheid is één van de belangrijkste vragen ‘hoe kun je mensen bereiken?’ Echt eenzame mensen bereik je bijna niet. Grote overheidscampagnes hebben weinig of geen effect. Het gaat om precisie en maatwerk. Grote projecten scheren teveel alles over één kam. Je kunt het beste aandacht aan preventie schenken.’

‘Ook ben ik erg voor het openhouden van verzorgingshuizen. **De eenzaamheid van veel ouderen die thuis wonen is soms schrijnend.** In tehuizen wordt tenminste gezamenlijk gegeten en worden diverse activiteiten ondernomen als hersengymnastiek of bingo. Voor deelname aan die activiteiten moet dan natuurlijk niet opeens een bijdrage van 5 euro

gevraagd worden. Dat laatste maakte ik onlangs nog mee bij een oudere dame die ik vanuit het maatjesproject regelmatig bezoek.’

‘Ik heb heel lang in het UMCG als radiotherapeut gewerkt. Na mijn pensionering volgde ik in Utrecht een tweejarige post HBO opleiding ‘Verlies & Rouw’. Binnen heel veel Humanitas projecten is dat een belangrijk thema. Het is heel belangrijk om rouw, iedereen komt het tegen in het leven, te integreren. Niet verwerken! **Afval verwerk je en dan ben je er vanaf. Rouw gaat nooit helemaal over.**’

‘Luisteren is belangrijk. Humanitas is voor mij vooral luisteren en niet bepalen wat een ander moet doen.’

‘Het Gasthuis is een heel mooi Humanitas-project!  
Als bestuurder van het Gasthuis heb ik ook een keer meegewerkt. Ik leerde dat ik vanuit mijn doktersvak nog erg geneigd ben te ondervragen. Dat past daar niet zo. **Je moet er gewoon zijn, niet meer. En de cliënt bepaalt wat jij moet doen.**’

‘Humanitas is een ingewikkelde organisatie. Aan het vrijwilligerswerk zitten veel knellende facetten!

Onze filosofie is mensen op weg helpen, maar sommigen hebben altijd begeleiding nodig. Of neem de positie van de vrijwilliger ten opzichte van de betaalde kracht.

Soms vind ik het nog moeilijk om mijn rol als bestuurder te bepalen. Maar vanuit mijn ideaal, de wereld beter te maken, is het fijn een bijdrage te kunnen leveren aan Humanitas.’



**‘Aan het vrijwilligerswerk  
zitten veel knellende facetten!’**





Renée Blaauw

# SAMEN PLEZIER MAKEN

Kindervakantieweek Orvelte

Lijkt het je leuk om  
ook vrijwilliger te worden  
voor de kinderkampen?

NEEM DAN CONTACT  
OP MET HUMANITAS  
050 - 312 6000

Samen met Haye (7), Henriette (10) en nog 35 kinderen in de leeftijd van 6 tot 13 jaar loop ik van de kampeerboerderij naar het dorp Orvelte. Broer en zus lopen hand in hand, want het is nog even wennen deze eerste dag. Samen met de leiding, meest nog studerende jonge mensen, gaan ze samen een leuke week beleven. Deze ochtend staat hen een zeer gevarieerd programma te wachten: van een speurtocht op de step tot kaarsen maken en broodjes bakken.

Denny Kroneman (25) fietst rond met een fluitje om zijn nek. Hij is student Maatschappelijk Werk en Dienstverlening (MWD) en vormt dit jaar voor het eerst samen met Henk Nijhuis de hoofdleiding van het zomerkamp. Samen met negen andere vrijwilligers bedenken en begeleiden ze alle activiteiten voor de kinderen. 'Ik krijg hier veel energie van', zegt Denny. 'Je ziet zoveel mooie dingen van kinderen. Kinderen die heel gesloten aankomen en aan het einde van de week vriendjes hebben en echt in de groep zijn opgenomen. Samen werken ze toe naar de bonte avond: het klapstuk van de week!'

## 'Je kunt echt het verschil maken voor een kind'

Lodewijk Ansing (53) geeft leiding aan het keukenteam van vijf vrijwilligers. Hij is al 40 jaar verbonden aan de kindervakantieweken. Hij is ook zelf als kind mee geweest en heeft er zijn vrouw Hennie ontmoet. Dit jaar is voor het eerst ook zijn dochter Corrie mee als leidinggevende. En er zijn meer leiders die als kind al zijn mee geweest.

'Het is me altijd bijgebleven als de leukste week van het jaar', zegt een van hen. 'Dat wil ik ook voor andere kinderen doen.'

'Het is fantastisch om te doen, omdat je voor een kind echt een verschil kunt maken: samen leuke dingen doen, aandacht geven en plezier maken. Dit blijft de kinderen bij, niet alleen nu maar ook later,' aldus Saffira (22) die Economie studeert. Henk Nijhuis, werkzoekend docent, is lid van de projectgroep en was deze zomer twee van de drie vakantieweken hoofdleader. 'Het is fantastisch als ouders de vrijwilligers bedanken voor het enige vakantie-uitje dat hun kinderen in een jaar hebben.'





# VRIENDEN VAN HUMANITAS



Alle jonge mantelzorgers kregen een portret van zichzelf mee als blijk van waardering voor hun inzet. / Nick Toorn Fotografie

# Galavoorstelling voor & door jonge mantelzorgers

Nynke Koornstra

## Vele sponsors bieden als ‘Vriend van Humanitas’ belangeloos hun financiële of materiële steun aan. Zo ook de Jongens van Lucht en ProDana.

Op zaterdag 6 februari organiseerde communicatieadviesbureau De Jongens van Lucht de galapremière ‘Laat je zien!’ in het VRIJDAG Theater. De jonge mantelzorgers gaven zelf invulling aan de avond.

De voorstelling bood een inkijkje in het leven van vijf jongeren die opgroeien met zorgen in het gezin. De jonge mantelzorgers werden op de gala-avond opgehaald met een heuse limousine. Bij het VRIJDAG Theater (het voormalige Prinsentheater aan de Noorderbuitensingel) werden ze via de rode loper als filmsterren onthaald. In de filmvoorstelling lieten de jongeren zien wie ze zijn als jonge mantelzorger.

### Project JMZ

Jonge mantelzorgers groeien op met een ziek familielid en hebben vaak veel meer zorgen en huishoudelijke

taken dan hun leeftijdsgenoten. Om ze te helpen hun zorgen even te vergeten, organiseert Humanitas diverse leuke activiteiten voor mantelzorgers in de leeftijd van 8 tot 24 jaar.

### Avond van hun leven

De presentatie werd in samenwerking met creatief collectief van zelfstandigen De Jongens van Lucht gemaakt. Ebel Jan van Dijk van De Jongens van Lucht: ‘De verhalen van de jonge mantelzorgers hebben ons geraakt. Daarom wilden we graag iets voor hen betekenen en hebben we ons uiterste best gedaan om hen de avond van hun leven te bezorgen.’

### ProDana traint beroepskrachten

ProDana, platform voor professionals op het gebied van training en coaching, organiseerde een cursus Persoonlijk Leiderschap voor een aantal beroepskrachten van Humanitas. Ook ProDana zet zich als vriend van Humanitas ruimhartig in en verzorgde een cursus Persoonlijk Leiderschap.

Het eerste traject van het leiderschapsprogramma duurde zes dagen en werd in het voorjaar succesvol afgesloten door 12 beroepskrachten. De training focust op het bewuster omgaan met lastige situaties en het effect daarvan. In het najaar mag een nieuwe groep medewerkers de cursus volgen bij ProDana.

# Week tegen Eenzaamheid


Van 22 september tot 1 oktober was het Nationale Week tegen Eenzaamheid.

In de verschillende stadswijken waren activiteiten en bijeenkomsten tegen en over eenzaamheid. Humanitas had zich deze week vooral als doel gesteld om het onderwerp bespreekbaar te maken, want dat blijkt erg lastig.

Nynke Doevelaar







Dat gebeurde bijvoorbeeld op 30 september in het nieuwe Floreshuis in de Korrewegwijk. Ongeveer 60 wijkbewoners aten daar gezamenlijk een Syrische maaltijd van The Syrian Food Group. Jong en oud schoof aan en liet het zich goed smaken. Allemaal kenden ze wel mensen die eenzaam zijn. 'Maar die krijg je niet mee, die durven niet. Er zijn hier cursussen, filmavonden, je kan hier altijd terecht, maar je moet het zelf doen.' Drie single meiden van midden twintig met drukke levens gaven aan zich ook wel eens eenzaam te voelen. 'Natuurlijk, iedereen is toch wel eens eenzaam? Als ik hier vanavond niet was geweest, had ik niet gekookt. Ik had waarschijnlijk niet eens gegeten.'

Tijdens de maaltijd schreven de deelnemers tips tegen eenzaamheid op briefjes die werden opgeplakt. 'Neem een hond', 'Groet mensen op straat' en 'Praat met je burens' luidden een paar tips.

## Eenzaamheid is slecht voor je gezondheid

### 12.000 eenzamen in Groningen

In Groningen zijn naar schatting 12.000 mensen in sterke mate eenzaam. Niet alleen onder ouderen, maar bijvoorbeeld ook onder studenten komt het veel voor. De gemeente Groningen heeft Humanitas gevraagd de komende jaren het voortouw te nemen in de strijd tegen eenzaamheid. Saskia Roest, beleidsadviseur bij Humanitas schreef hiervoor een startnotitie. 'Welke aanpak we kiezen weten we nog niet precies.'

'Lang niet alles van wat tot nu toe is gedaan, blijkt te werken. Soms werkt het zelfs averechts. Een keer gezamenlijk eten is leuk, maar het kan het gevoel van eenzaamheid ook versterken als er geen vervolg komt. De volgende dag zit je immers weer alleen. Het is geen duurzame oplossing.'

### Taboesfeer

‘Wat we wel zeker weten, is dat het onderwerp uit de taboesfeer moet. Iedereen is wel eens eenzaam, maar we praten er niet makkelijk over. De wijkwerkers zijn onze ogen en oren en ook vrijwilligers spelen een belangrijke rol in de signalering van eenzaamheid. Maar pas op, je kunt niet aan de buitenkant zien of iemand eenzaam is. Sommige mensen zijn graag alleen, anderen hebben een vol leven, maar voelen zich toch eenzaam. Je moet dus echt het gesprek aangaan om te weten of iemand zich eenzaam voelt. En ook de oplossing is heel persoonlijk. Je kan het niet voor een ander oplossen, maar je kan wel helpen. Dat is zeker de moeite waard, want eenzaamheid werkt door en is ook nog eens slecht voor je gezondheid.’

## Ik kan toch niet zomaar vragen: Ben jij eenzaam?

### Signaal

Irma van der Meij is vrijwilligerscoördinator van de netwerkcoaches van Humanitas. ‘Bij iedere grote verandering in je leven is er een verhoogd risico op eenzaamheid. Denk aan een verhuizing, een kind krijgen, verandering van baan, werkloosheid of een dierbare verliezen. Het hoeft natuurlijk niet, maar het kan. Een goed netwerk kan helpen eenzaamheid voorkomen. Netwerkcoaches helpen mensen die zelf aangeven dat hun netwerk te klein is. Ze gaan geen netwerk creëren, maar helpen uitzoeken wat bij iemand past en bieden ondersteuning bij het zetten van de eerste stappen.’

‘Alleen op nieuwe mensen afstappen, vindt bijna iedereen moeilijk, daar kun je best wat hulp bij gebruiken. Je kunt het gevoel van eenzaamheid zien als signaal dat er iets moet veranderen in je leven.’

### Gesprek aangaan is moeilijk

Bijna alle projecten van Humanitas hebben op de een of andere manier te maken met het thema eenzaamheid. Bij netwerkcoaching en maatjesprojecten is dat duidelijk, maar ook achter een administratie die niet op orde is, gaat vaak eenzaamheid schuil. Het gesprek daarover aangaan is niet altijd makkelijk. ‘Mijn buurman komt nergens, alleen voor boodschappen gaat hij de deur uit. Ik heb hem wel gevraagd, maar hij wil nergens naartoe. Ik blijf er niet aan trekken en ik kan toch ook niet zomaar vragen: Ben jij eenzaam?’, aldus een bewoner van de Korrewegwijk.

### Samenwerking zoeken

Tot slot merkt Saskia Roest nog op dat het de bedoeling van ‘De week tegen eenzaamheid’ is het onderwerp op de agenda te zetten. ‘Maar het blijft natuurlijk niet bij deze ene week’, benadrukt ze. ‘Humanitas zet ook de komende perioden in op het thema. We gaan samenwerking zoeken in de wijken en zullen met onze vrijwilligers in gesprek gaan.’



# ERGERT U ZICH NIET

## verwondert u slechts

---

Onlangs vond weer het jaarlijkse vrijwilligersfeest van Humanitas plaats. Een goede traditie om de bijna 3.000 vrijwilligers in een feestelijke sfeer te waarderen voor al het werk dat ze vrijwillig doen, voor alle betrokkenheid en inzet om al die mensen, die het even niet alleen redden, een steuntje in de rug te geven. In een warm contact van mens tot mens. OOG TV maakte een reportage over het feest, die ik later via 'uitzending gemist' heb bekeken. Op de site van OOG TV gaf Dobber naar aanleiding van de reportage de volgende reactie:

**“Behalve invaliden! Die worden door het zootje van Humanitas niet geholpen. Humanitas is de meest hulp weigerende club ter wereld!”**

Ik schrok. Word ik nu boos? Of vraag ik mij weldenkend af of hier misschien een kern van waarheid in zit. Wat beweegt deze reageerder, man of vrouw, invalide of valide, vanuit de eenzame anonimiteit van een schuilnaam? Hiermee doe je geen recht aan al die vrijwilligers die zich vanuit Humanitas wekelijks inzetten voor de samenleving!

Jammer dat we geen contact kunnen opnemen met deze anonieme Dobber om er over te praten. Waarschijnlijk wil hij of zij dat ook niet. Stel je voor dat je over zo'n reactie zou moeten praten en uitleggen waarom je dit vindt.

Daar krijgt hij of zij vast een harde dobber aan. Zeker als je je realiseert wat de Humanitas-vrijwilligers allemaal doen. Zij ondersteunen meer dan 6.000 Groningers in hun leefsituatie, waardoor zij op eigen kracht weer verder kunnen.

Het beste is, om mijn gevoel als het water van een eend van me af te laten glijden. Ergert u niet, verwondert u slechts. Je hebt nu eenmaal boze mensen in dit land die, met het internet als anonieme uitlaatklep, andere mensen in een kwaad daglicht plaatsen. Wen er maar aan! In de laatste buurkrant van de Rivierenbuurt las ik trouwens het volgende:

*‘Vrijwilliger zijn.....  
is vrijwillig, maar niet vrijblijvend,  
is verbonden, maar niet gebonden  
is onbetaalbaar, maar niet te koop  
is positief denken, is positief doen  
met als enig doel, voor jezelf en de ander,  
een goed gevoel.*

Zo is het maar net. Met respect en waardering voor elkaar komen we verder. En als je iets dwars zit, praat er dan over.

Toeschouwer



# HUMANITAS BEDANKT VRIJWILLIGERS MET FEEST



‘Ik voel me  
zo verwend!’

Margot van Goudoever

De mannen van Shantykoor Oosterstörm genieten op het terras voor Humanitas nog even van het zonnetje. Zo meteen gaan ze optreden. Medewerkers van de Globe lopen af en aan met enorme schalen. Daarop de lekkerste gerechten. Der Aa-kerk is gevuld met lange houten tafels waaraan straks zal worden gegeten, gedronken en gelachen. De ingang van de kerk is versierd met ballonnen. Humanitas medewerkers staan met een grote glimlach klaar om 350 vrijwilligers persoonlijk welkom te heten. Het feest kan beginnen.



#### Vanaf de kansel

Hoe bijzonder is het niet om in deze mooie kerk een feestje te vieren? Voor het orgel zingt het koor, vanaf de kansel heet bestuursvoorzitter Kees Akkerman iedereen welkom. 'Alle 'hands' aan dek om Humanitas varende en op koers te houden', zo roept hij. Onze blikken dwalen rond in de hoge ruimte. We luisteren, het gaat over óns en we zijn met z'n allen trots op onze organisatie.

#### Verwend

'Het is fantastisch om hier met zoveel vrijwilligers te zijn en met hen te eten en te praten over onze ervaringen', hoor ik van iemand. 'We wisten niet van elkaar dat we beiden vrijwilligerswerk bij Humanitas doen, ontzettend leuk', vertelt een ander. 'Wij komen vooral voor het buffet, dat is altijd heerlijk en gevarieerd. Glorie aan de Globe', zegt een vrijwilliger. Hij geniet zichtbaar van zijn eten. Tot slot zegt iemand tegen me: 'Ik voel me zo verwend.' En dat was nu net de bedoeling. Bedankt Humanitas!



‘Veel mantelzorgers voelen zich geen mantelzorger.’

Berni Rozendaal

# ZORG KUN/MOET JE DELEN

Mantelzorg kan een zware wissel trekken op je leven, want naast het verlenen van zorg zijn er de kopzorgen. Die blijven ook 's nachts door het hoofd malen. Hoe hou je 'alle ballen in de lucht'? Hoe voorkom je dat je overbelast raakt? Hoe red je het op het werk?

De zeer bevlogen Hennie Mulder is nog even coördinator Mantelzorgondersteuning bij Humanitas; binnenkort gaat ze met pensioen. Uit ervaring weet ze dat veel mantelzorgers zich niet echt mantelzorger voelen. ‘Ze zorgen uit liefde voor een gezinslid, iemand uit de familie of vriendenkring,’ vertelt Hennie.

‘Zo’n tien jaar geleden zijn we in de wijk Vinkhuizen gestart met een pilot om de mantelzorger vroegtijdig te kunnen bereiken en ondersteuning te bieden. Want wat als de mantelzorger uitvalt? De pilot was een groot succes! In samenwerking met een aantal zorg- en welzijnsinstellingen kwamen we in contact met diverse



mantelzorgers. Reden om de pilot ook over andere wijken uit te rollen.’ De mantelzorgers waren blij verrast met de aandacht. Hennie: ‘Eindelijk konden ze hun zorgen eens delen. Tachtig procent gaf aan dat ze zelf nooit om ondersteuning gevraagd zou hebben, maar wel erg blij was met de aangeboden steun.’

De WIJ-teams, die nu in alle buurten van Groningen te vinden zijn, bieden laagdrempelige ondersteuning aan mantelzorgers. En binnenkort start De Opstap; Huis voor Herstel en Respijt. Hier kunnen mantelzorgers weer op adem komen.

#### Mantelzorgvriendelijke cultuur

In samenwerking met de gemeente en tal van andere organisaties wil Humanitas Werk & Mantelzorg op de kaart zetten. Hennie: ‘Door de dagelijkse zorg voor een ander, alle veranderingen in de zorg én ook nog eens een baan, ligt overbelasting op de loer.’

Om uitval te voorkomen, hebben meer en meer werkgevers aandacht voor mantelzorg. Belangrijk is dat ervaringen worden gedeeld met collega’s en leidinggevend. ‘Mantelzorgers moeten kunnen aangeven wat zij nodig hebben om het vol te houden.

*Humens is een uitgave van Humanitas afdeling Groningen stad. Het magazine verschijnt drie keer per jaar en wordt in een oplage van 2.050 exemplaren verspreid onder vrijwilligers, leden, relaties en andere geïnteresseerden.*

#### Redactieadres

Humanitas Groningen stad, Redactie Humens  
Akerkhof zz 22, 9711 JB Groningen  
r.blaauw@humanitas.nl | www.humanitasgroningen.nl

#### Redactie

Renée Blaauw, Nynke Koornstra, Dirk Goudberg, Chris Vogelzang, Margot van Goudoever, Berni Rozendaal, Nynke Doevelaar.

# WERK & MANTELZORG: Overbelasting ligt op de loer

Het is van belang dat mantelzorg zichtbaar en bespreekbaar wordt. Zowel mantelzorgers, als collega’s en werkgevers hebben daar baat bij!’ besluit Hennie.

#### Bent u zelf mantelzorg en wilt u weten welke ondersteuning Humanitas kan bieden?

Kijk op [www.humanitas.nl/groningen](http://www.humanitas.nl/groningen)

Wilt u zich aanmelden als vrijwilliger voor De Opstap? Neem dan contact op met het Meld- en informatiepunt [mip.groningen@humanitas.nl](mailto:mip.groningen@humanitas.nl) of bel **050-312 60 00**.

**Fotografie** | Han Santing

**Cartoon** | Wim Lommerts

#### Concept, tekst- en eindredactie

Statement communicatie adviesbureau, Groningen

**Vormgeving en opmaak** | Jesse Schaap, grafisch ontwerper

#### Rechten

Alle rechten voorbehouden. Overname of verveelvoudiging van tekst of beeld uit deze uitgave is alleen toegestaan na voorafgaande toestemming van de redactie.

COLOFON

## HUMANITAS KORT

### Digitale aanpak eenzaamheid

Eind september vond de Week van de Eenzaamheid plaats. Tijdens deze themawEEK werd overal in het land stilgestaan bij de steeds groter wordende groep mensen die lijden onder **het alleen zijn**. Humanitas werkt overigens het hele jaar door aan bestrijding van eenzaamheidsproblematiek. Ook digitaal. Mensen, die behoefte hebben aan wat menselijk contact, kunnen dat vinden via [www.wehelpen.nl](http://www.wehelpen.nl), dat ook door Humanitas wordt gesteund.



### 5 jaar Taalcafé

Op 13 oktober jl. werd bij Humanitas een bescheiden feestje gevierd: het Taalcafé bestaat 5 jaar. Wethouder Gijsbertsen zette het feestje extra luister bij, er was taart en de vrijwilligers werden in het zonnetje gezet.

### Grote opkomst Nazomermarkt

Een flinke opkomst voor de Nazomermarkt bij Humanitas op 4 oktober jl. Maar liefst 73 medewerkers van verschillende organisaties op het gebied van huisvesting, gezondheidszorg, participatie en werk en inkomen kwamen bij Humanitas bijeen. Doel was het versterken van de onderlinge samenwerking ten behoeve van vluchtelingen in de stad Groningen

### Participatieverklaringen verstrekt

Humanitas heeft dit najaar de eerste 20 participatieverklaringen uitgereikt aan vluchtelingen die in Nederland mogen blijven. De nieuwe Nederlanders moeten deze verklaring ondertekenen in het kader van hun inburgeringsprogramma. Humanitas verzorgt de workshop die aan de ondertekening vooraf gaat. In de workshop komen zaken aan de orde als democratie en de rechtsstaat. Met de ondertekening beloven de nieuwkomers dat zij de hier geldende regels zullen respecteren.

Dirk Goudberg