

# HUMENS

Kwartaalblad Humanitas Groningen stad

jrg. 9  
nr. 1  
mrt. 2016

humanitas



**Pag. 3** IN GESPREK OVER  
MAATSCHAPPELIJKE  
ONTWIKKELINGEN.

**Pag. 4** TIJDENS DE  
AFWAS VOER JE DE  
MOOISTE GESPREKKEN

**Pag. 7** KLEIN ONDER-  
HOUD AAN JEZELF  
PLEGEN

## OPBRENGST ROTARY-ACTIE GAAT NAAR HUMANITAS



> Ieder jaar rond Kerst houden de leden van Rotary Groningen een grote geldinzamelingsactie, met als titel 'Dennie de Wensboom'. Met de opbrengst kunnen wensen van kinderen die in de knel zitten vervuld worden. De opbrengst gaat dit jaar naar Humanitas Groningen. De actie is net, per 17 maart, afgelopen.

Rotary Groningen en Humanitas werden het al snel eens: de opbrengst van 'Dennie de Wensboom' moet ten goede komen aan jeugdprojecten, zodat kinderen die het moeilijk hebben er écht even tussenuit kunnen. Bijvoorbeeld een bioscoop bezoeken, of FC Groningen zien voetballen. Op deze manier kunnen ze samen pret maken, contacten leggen en onderling ervaringen uitwisselen. Het geld kan ook worden gebruikt om kinderen een leuke vakantie te geven

De Rotary is een club die op verschillende manieren de medemens wil steunen.

Rotary Groningen:  
5 clubs  
ca. 250 leden

of voor een speelgoedactie rond Sinterklaas.

### Enthousiast

Resy Aarts, relatiebeheerder bij Humanitas, wist samen met een aantal vrijwilligers de Rotary direct te enthousiasmeren. Hun PR commissie riep vervolgens de leden, relaties en anderen op, om de actie te ondersteunen. Dat kon op diverse manieren. Zo kon men via een speciale website kerstlichtjes adopteren. Leden organiseerden etentjes en concerten bij hen thuis. De actie eindigde op 17 maart, met een Galadiner voor 200 gasten. Bedrijven konden een tafel 'kopen' tijdens het Galadiner en hun relaties daarvoor uitnodigen.

### Onder de indruk

Ellen Kroon, van Rotary Club Groningen-Zuid, werkte met veel enthousiasme aan de actie mee. Over de mogelijke opbrengst kan zij nog niets zeggen. "Die zullen we pas in april bekend maken." Wel wil Ellen kwijt, dat ze enorm onder de indruk is geraakt van het werk van Humanitas. "Dat ruim 2.000 vrijwilligers zó actief zijn. Dat is echt heel bijzonder!" <

### Margot van Goudoever

## IN GESPREK OVER MAAT- SCHAPPELIJKE ONTWIKKE- LINGEN...



> ...met Kees Akkerman en Renée Blaauw. Kees waakt als voorzitter van het afdelingsbestuur vooral over de positie van vrijwilligers in de vereniging. Renée houdt zich als manager bezig met de uitvoering in de werkorganisatie. De redactie van Humens zocht ze op.

### Kees en Renée, hoe kijken jullie tegen de maatschappelijke ontwikkelingen in de stad Groningen aan?

Kees: "Er wordt steeds vaker een beroep gedaan op Humanitas. Door de toename van het aantal vluchtelingen bijvoorbeeld, is er meer vraag naar vrijwillige vluchtelingencoaches en taalcoaches. Er zijn overbelaste (jonge) mantelzorgers en ouderen wonen nu langer zelfstandig thuis. Zij doen steeds meer een beroep op de hulpdiensten. Bovendien worden de hulpvragen steeds complexer. Er wordt dus véél gevraagd van de vrijwilligers."

Renée: "Vraagstukken als eenzaamheid en integratie vergen ook de nodige aandacht. Wij moeten voortdurend antwoorden vinden op nieuwe vragen.

Dat is een zorg, maar het biedt ons ook kansen. Vrijwilligers werven, opleiden en ondersteunen is immers ons vak! Voor ons staat voorop dat mensen het leuk vinden om vrijwilligerswerk te doen en dat ze gemotiveerd blijven. Steeds kijken we hoe dingen anders en beter kunnen."

"Dat vraagt ruimte om na te denken en te experimenteren. Binnen de wijkgerichte aanpak bijvoorbeeld, zoeken we naar

*"We hebben ruimte nodig om te experimenteren"*

een manier van samenwerken tussen vrijwilligers en beroepskrachten die zeker nog niet vanzelfsprekend is. Wie overdag wel eens naar Humanitas komt, treft een enorme dynamiek van mensen die in de weer zijn met vrijwilligers en deelnemers."

### Wat kan Humanitas bijdragen aan deze maatschappelijke ontwikkelingen?

Kees: "Humanitas heeft zich verbonden aan de ontwikkeling in de wijken.

We werken samen met de gemeente en andere organisaties. Onze vrijwilligers moeten gewoon hun ding blijven doen en niet geconfronteerd worden met allerlei bureaucratische rompslomp. De kwaliteit van vrijwilligers is, dat ze zélf oplossingen bedenken, die dicht bij de hulpvrager blijven. Ze zullen niet gauw doorverwijzen naar beroepskrachten als dat niet nodig is. Deze preventieve aanpak moet voorop blijven staan bij Humanitas."

Renée: "De ambitie van de gemeente is, om de zelfredzaamheid van burgers te vergroten. Door de dienstverlening dicht bij de mensen in de wijken te organiseren, kunnen we zeker een bijdrage

leveren. In iedere wijk ontstaan nieuwe initiatieven. Wat vooral belangrijk is, is dat de mensen onze dienstverlening kunnen blijven vinden. Daarom blijft onze PR en communicatie een punt van aandacht. Onze vrijwilligers moeten goed vindbaar, bereikbaar en beschikbaar zijn." <

### Nynke Koornstra



José Eeringa, Daan, Kevin,  
Jeffrey, Johanna, Michael  
en Louise

## TIJDENS DE AFWAS VOER JE DE MOOISTE GESPREKKEN



wen, de garage opgeruimd, stofzuigen, de kinderen van school ophalen en mijn haar invlechten. Rixt staat naast mij, in plaats van tegenover mij en daarmee alleen al helpt ze me enorm! Ik vertrouw haar. Als ze denkt dat iets niet goed voor me is, zegt ze het ook. En van haar kan ik dat ook aannemen.

> José Eeringa en Daan hebben vijf kinderen: Kevin, Jeffrey, Johanna, Michael en Louise. Een zesde is op komst. Een jaar geleden had José problemen met haar kinderen en dreigden zaken uit het gareel te lopen. Via het WIJ-team Beijum kwam José in contact met Homestart van Humanitas.

José: "Ik had behoefte aan praktische hulp. Alleen een beetje gezellig komen praten met een kopje thee erbij, daar heb ik niet zoveel aan. Mariet Rankenberg van het project Homestart had al snel voor mij een match gevonden. En zo kwam Rixt hier."

### Gewoon 'gewoon'

"Ik vond Rixt meteen een leuke vrouw en ik dacht 'hier kan ik wel eens wat aan hebben'. Ik had het idee dat ze me écht kwam helpen. We hebben samen van alles aangepakt: de spellenkast van de kinderen opgeruimd, de was opgevou-

Rixt is gewoon 'gewoon' en dat maakt haar voor mij heel bijzonder."

### Afbouwen

"In het begin kwam Rixt elke week. Meestal 's morgens van 9 tot 11. Nu - zo'n 10 maanden later - is alles hier rustiger geworden en meer op orde. Ze komt nu nog maar eens in de 14 dagen. Ze is niet meer zo nodig als in het begin. Nu is het vooral gezellig. Het project Homestart is tijdelijk en duurt in principe één jaar, dus dat komt goed uit. Hier in huis hebben we gezegd: in 2016 gaan we opnieuw beginnen! Ik ben heel tevreden. Ik zou Homestart zeker aanbevelen. Dat heb ik voor mijn buurvrouw ook al gedaan." <

Chris Vogelzang

68  
deelnemers

### Home-start

69  
vrijwilligers

### Praktische hulp en vriendschappelijk contact

Mariet Rankenberg is samen met Ageeth Meijers coördinator van Homestart. Mariet: "We zijn er voor alle ouders in de stad, met kinderen beneden de 15 jaar. Onze ervaren en getrainde vrijwilligers, voornamelijk moeders, bieden praktische hulp en vriendschappelijk contact. Een mooie combinatie! Ik zeg wel eens: tijdens de afwas voer je de mooiste gesprekken. Van de hulpvragers is ca. 65% alleenstaand en veelal allochtoon. Gemiddeld is de hulp na 10 maanden afgelopen. De tevredenheidsscore bij driekwart van de deelnemers is hoog."

## HET EIGEN BELANG VAN VRIJWILLIGERS

> 'Vrijwilligers leven langer'. Deze kop kwam aan het eind van de maand januari voorbij. Dan word je wel even nieuwsgierig. Waar komt dit vandaan? Het blijkt te gaan om een onderzoek van Rene Bekkers van de Vrije Universiteit in Amsterdam. Wat blijkt: 40% van de Nederlanders doet vrijwilligerswerk. Dat moeten er dus vele miljoenen zijn. Ze zijn actief in verschillende sectoren: sport, cultuur, kerkelijke organisaties, natuur, milieu, maar ook in zorg en welzijn. Soms zijn ze zich niet eens bewust dat ze vrijwilligerswerk doen.

Waarom doen ze vrijwilligerswerk? Het onderzoek wijst uit dat ze dit doen vanuit waarden, die voor hen als individu belangrijk zijn: hulpvaardigheid, medemenselijkheid, solidariteit en verantwoordelijkheid. Sommigen doen het ter zelfbevestiging. Ze willen leren. Ze beleven een positief gevoel bij vrijwilligerswerk, doen positieve ervaringen op. Is dit het eigenbelang van vrijwilligers, of probeert het onderzoek slechts hun drijfveren duidelijk te maken?

### **Niet het systeem, maar de mens staat centraal**

Bij Humanitas kennen we onze vrijwilligers. Het is goed te weten waarom ze vrijwilligerswerk doen. Maar laten we de sociaal-maatschappelijke waarde niet uit het oog verliezen. Al die vrijwilligers ondersteunen en begeleiden vele hulpvragers, die het even niet zelfstandig

redden. Ze bieden een steuntje in de rug, zodat deelnemers na enige tijd weer op eigen kracht verder kunnen. Onze vrijwilligers staan naast de deelnemers. Ze bieden praktische hulp, tips, vriendschap en gezelschap. Humanitas kent 6 thema's: Eenzaamheid, Opgroeien, Opvoeden, Detentie, Thuisadministratie en Verlies. Onder deze paraplu schuilt een veelheid aan activiteiten, die antwoorden proberen te geven op maatschappelijke vragen bij mensen. Niet het aanbod, maar de vraag staat centraal. Niet het systeem, maar de mens!

Als ik nu naar vrijwilligerswerk kijk, zie ik twee kanten. Aan de ene kant de sociaal-maatschappelijke waarde van al die activiteiten, waardoor al die deelnemers geholpen en ondersteund worden. Van een luisterend oor tot intensieve begeleiding. Aan de andere kant staat de eigen waarde voor de vrijwilligers zelf. Als het onderzoek stelt dat vrijwilligers langer leven als gevolg van hun positieve instelling en drijfveren waarmee ze vrijwilligerswerk doen, wil ik dat graag geloven.

Maar belangrijk is zeker te erkennen dat al die vrijwilligers met al hun energie een bijdrage leveren aan een positieve stemming in de samenleving. Laten we dat vooral benadrukken in deze tijd van toenemende polarisatie en verruwing. En laten we meer mensen uitnodigen vrijwilliger te worden. <

COLUMN  
TOESCHOUWER



KLEIN ONDERHOUD AAN  
JEZELF VERRICHTEN >>

## KLEIN ONDERHOUD AAN JEZELF VERRICHTEN

> Neuropsycholoog Jolant van den Haspel werkt in haar praktijk dagelijks samen met cliënten aan actieve stressregulatie. Ook Sonja Lubbers is in het dagelijks leven coach. Ze begeleidt als teamcoördinator een groot aantal vrijwilligers en medewerkers bij stichting NOVO. Sinds kort zetten beide dames hun kennis en ervaring vrijwillig in bij Humanitas en verzorgen ze ook –als daar vraag naar is– coaching voor onze vrijwilligers.

Jolant begeleidt veel mensen met angststoornissen en trauma's. "In een coachingtraject van ongeveer vijf gesprekken van anderhalf uur worden mensen zelf actief. Het is belangrijk dat je stress leert herkennen, zodat je het zelf actief kunt verminderen. Als je gestresst bent, focus je je vaak op dingen die nóg meer stress geven, op dingen die je niet wilt. Als je je focust op wat je wél wilt, organiseer je ook in stressvolle situaties dingen anders in je hersenen."

### Lichamelijke of cognitieve klachten

Vrijwilliger Janet Horn zet zich al drie jaar in voor het project Home-Start en volgt een coachingtraject bij Jolant. Ze heeft vooral baat bij de praktische adviezen. Janet: "Ik ondersteun allochtone gezinnen bij de opvoeding van hun kinderen. Het is leuk contact te hebben met mensen uit een andere cultuur en om ouders weer terug te zetten in hun kracht. Het combineren van je privéleven met je vrijwilligerswerk kan stressvol zijn. Door de coaching leer

ik stressvolle situaties en bepaalde gedragspatronen te herkennen. Dat kan heel nuttig zijn in zowel de begeleiding van gezinnen als op persoonlijk vlak."

### Grip op stress

In de coachingtrajecten bij Humanitas merkt Jolant vaak dat mensen lichamelijk op zijn, of moe of onrustig. Ook houden mensen vaak vast aan overtuigingen die ze beter kunnen vervangen door andere, meer waardevollere overtuigingen. De coaching zorgt voor meer regie. Jolant: "Iedereen heeft een eigen levensgeschiedenis, waardoor we bij stress in een negatieve spiraal terecht kunnen komen. Die willen mensen graag doorbreken. Ze willen situaties beter aanvoelen en meer grip krijgen op stress."

### Teamcoördinator bij stichting NOVO

Sonja Lubbers kwam via projectcoördinator Tamara van Diejen in aanraking met Humanitas. Sonja: "We waren al snel enthousiast over het aanbieden van coaching aan vrijwilligers." Sonja deed de opleiding SPH en de post HBO-opleiding professioneel coachen. Als teamcoördinator bij NOVO zet ze projecten op waarin mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt als vrijwilliger aan de slag gaan.

## Drie tips over 'omgaan met stress':

1. Niets en niemand is perfect. Probeer met iemand over je stress te praten. Door die te delen wordt het meestal vanzelf minder;
2. Prop je agenda niet vol, maar neem ook eens tijd voor even niets doen;
3. Neem pauzes tussen de verschillende activiteiten, dat schakelt een stuk prettiger.



Sonja Lubbers en Jolant van den Haspel

### Meerwaarde

Projectcoördinatoren Mariet Rankenberg en Tamara vinden het geweldig dat Humanitas haar vrijwilligers coaching kan aanbieden. Tamara: "Ik denk dat het heel goed is dat een coach vanuit zijn professie en samen met vrijwilligers kan onderzoeken waar de kwaliteiten liggen en waar vrijwilligers tegenaan lopen. Als vrijwilligers door coaching-trajecten hun werk nóg beter kunnen doen, kan dat voor alle partijen van grote meerwaarde zijn."

### Het beste uit jezelf halen

In haar werk met vrijwilligers en professionals merkt Sonja dat iedereen vroeg of laat tegen zaken aanloopt, waarbij niet direct een oplossing voorhanden is. "Mensen zijn geneigd in vaste patronen te denken, te leven en te werken. Na een coachingtraject kan het zijn, dat je als vrijwilliger bij Humanitas meer in je kracht staat en weer het beste uit jezelf kunt halen."

### De mindset is belangrijk

Jolant weet hoe lastig het kan zijn om te veranderen. "Als je denkt dat het gaat lukken, zie je mogelijkheden. Als je denkt dat het gaat mislukken, zie je obstakels. We hebben vaak veel verbeelding over de toekomst

maar weten nog niet hoe die gaat verlopen. Je kunt dus beter uitgaan van een positieve verbeelding. De mindset is namelijk heel belangrijk."

### Carrièreswitch

Mede op basis van eigen ervaringen merkte Jolant hoeveel baat iemand kan hebben bij het verwerken van negatieve ballast. "Hoe eerder je iets kunt verwerken, hoe beter! Op m'n achtenveertigste maakte ik als ingenieur een carrièreswitch. Als psycholoog heb ik met heftige problematiek te maken. Ik werk bijvoorbeeld met slachtoffers van mensenhandel en gedwongen prostitutie. Mensen met ernstige trauma's zijn vaak heel gemotiveerd om iets aan hun situatie te veranderen. Het verwerkingsproces kan dan snel gaan."

### Goed in je vel

Sonja hoopt als coach bij Humanitas vrijwilligers meer inzicht te geven in het eigen gedrag, zodat ze makkelijker keuzes kunnen maken. Voorafgaand aan een coachingtraject vindt er een kennismakingsgesprek plaats, waarin ook de vraag of een punt van aandacht naar voren komt. Sonja: "Het is belangrijk dat vrijwilligers weten hoe ze op een goede manier hun grenzen kunnen aangeven en dat ze weten waar hun kracht zit en waar niet." Net als Jolant, helpt Sonja vrijwilligers bij het herkennen van patronen bij zichzelf en het aanbrengen van verandering daarin. "Het kan prettig zijn om samen met een coach af en toe wat 'klein onderhoud' te verrichten, zodat je als vrijwilliger na een coachingtraject weer goed uit de verf komt. Vrijwilligers moeten goed in hun vel zitten: ze zijn immers zélf het instrument."

Meer info of aanmelden voor een coachingtraject? Neem contact op met Humanitas Groningen. <

### Nynke Koonstra



De Opstap in gesprek met Humanitas.

> Ideeën voor nieuwe welzijnsprojecten kunnen overal vandaan komen. Als vrijwilligers of burgers een probleem of een gemiste kans zien en bedenken hoe iets beter kan, wil Humanitas graag helpen deze ideeën verder te ontwikkelen. Tussen idee en uitvoering zijn soms de nodige obstakels te overwinnen. Hoe dat gaat? Twee voorbeelden uit de praktijk.

#### DE OPSTAP

Een tijdje terug vroeg een inwonster van Groningen zich af waarom er in de stad geen voorziening is, waar mensen tijdelijk terecht kunnen na een ziekenhuisopname. In diezelfde voorziening zouden ook mensen die mantelzorg nodig hebben een plekje kunnen krijgen, zodat de mantelzorger even met vakantie kan. De inwonster schreef een brief aan de gemeente en die vroeg vervolgens of Humanitas wilde helpen het idee verder te ontwikkelen. Het project kreeg de naam De Opstap.

#### Inhoudelijke kennis

Sietske Boekema en Jeanet Grimmius zijn nauw betrokken bij De Opstap. Sietske: "Wij zijn er nu twee jaar mee bezig. We begonnen met een initiatiefgroep van vrijwilligers uit de wereld van de verpleging en verzorging. Daar hoor ik zelf ook bij. Wij waren heel enthousiast en hadden ook veel inhoudelijke kennis over hoe je met zieke mensen moet omgaan. Maar we wisten bijvoorbeeld veel te weinig af van fondsenwerving, huisvesting en het werven van vrijwilligers. Die zaken zijn door de beroepskrachten van Humanitas echt geweldig goed opgepakt!" >>

## IDEE VOOR EEN NIEUW PROJECT? MELDT HET BIJ HUMANITAS



#### Politiek en ambtenarij

Humanitas zorgde voor allerlei vrijwilligers met juridische en organisatorische kennis. Sietske: "Humanitas heeft ook goede contacten in de wereld van de politiek en de ambtenarij. We voelden ons echt gesteund." Jeanet: "Uiteindelijk heeft dat ertoe geleid dat er nu een heuse Stichting De Opstap is. Dit jaar willen we een pand aankopen, maar we zijn nog zoekende naar dat ene geschikte pand. Verder zoeken we nog vrijwilligers die nachtdiensten willen draaien. Maar daar komen we samen met Humanitas wel uit!"

#### WIJKLOODSEN

Lukas en Rob zijn beide vrijwillige vluchtelingencoach. Ze begeleiden mensen met een verblijfsstatus, helpen ze een woonplek te vinden en een nieuwe start te maken in Groningen. Toen ze zagen, dat de mensen na deze eerste fase méér nodig hebben om zich echt thuis te voelen op hun nieuwe stek, bedacht Lukas het project Wijkloodsen.

#### Pilotproject

Wijkloodsen zijn vrijwilligers uit de buurt die nieuwkomers in de eigen wijk of buurt als maatje verwelkomen en wegwijs maken: waar zit de dichtstbijzijnde supermarkt, de huisarts en de kringloopwinkel?

Rob heeft diverse mensen in zijn wijk Vinkhuizen voor dit idee weten te interesseren. Daar loopt nu een pilotproject.

#### Té enthousiast

Ook binnen Humanitas is het idee omarmd. Wijkwerkers van het Wij Team, waarvan ook Humanitas deel uit maakt, zijn bijzonder enthousiast. "Soms iets té enthousiast", vertellen Rob en Lucas. "Het is natuurlijk geweldig dat het idee door anderen omarmd wordt", merkt Rob op, "maar wij wilden aanvankelijk klein beginnen. Bovendien wilden we zelf de regie houden. Soms werden er al dingen in gang gezet, terwijl wij nog aan het nadenken waren. Wij waren bijvoorbeeld nog niet toe aan publiciteit of het landelijk gaan met het project, anderen wel. Dat leidde ons af van wat we eigenlijk wilden."

#### Humanitas aanpak

Lukas: "Vrijwilligers willen dingen doen en nemen daarvoor zelf de verantwoordelijkheid. Wat ze nodig hebben zijn

beroepskrachten die hen hierin vertrouwen, ondersteunen en faciliteren, kortom: de Humanitas-aanpak. Of het groter of officieel moet, daar heb je als vrijwilliger niet zo veel boodschap aan. Je wilt doen, aanpakken, de mensen helpen die je ziet worstelen." En zo gaan ze het doen, vooralsnog eerst in Vinkhuizen.

Elk idee kan groeien, groter dan ooit oorspronkelijk bedacht. Zie jij kansen voor verbeteringen in het welzijnswerk? Deel ze met Humanitas! <

#### Dirk Goudberg

*"Lukas: Vrijwilligers willen dingen doen en nemen daarvoor zelf de verantwoordelijkheid."*

## HUMANITAS KORT

Door Bernie Roozendaal

### > Humanitas komt naar je toe

Over de verschillende projecten en initiatieven van Humanitas is bij tal van instanties, van ANBO tot UWV en van bibliotheek tot Seniorenacademie, foldermateriaal beschikbaar. Nieuw is, dat je de mensen van Humanitas ook flyerend kunt tegenkomen op evenementen en festivals. We vergroten daarmee ons bereik.

Ook al is nog onbekend wat het effect van flyeren is, Humanitas wordt wel voor een groot en divers publiek zichtbaar. Zo kan men bijvoorbeeld op de ER ZIJN-folders voor vriendschappelijk huisbezoek lezen: 'Wat de reden ook is om vrijwilliger te worden, het belangrijkste is, dat je er oprecht wilt zijn voor een ander. We hopen je snel te zien.' Hoort, zegt het voort! <

### > Op zoek naar jou!

Jacqueliën Hartholt is één van de project-medewerkers die zich binnen Humanitas bezighoudt met wervingscampagnes voor vrijwilligers.

'Geweldig, dat jaarlijks het aantal vrijwilligers toeneemt, maar er staat ook een toename van hulpvragers tegenover. Daarom zijn er wervingscampagnes nodig.' Hoe groter de groep vrijwilligers is en hoe meer divers, hoe beter vrijwilligers en hulpvragers met elkaar matchen. Dat is het doel van de wervingscampagnes.

Als ervaren 'campaigner' doet Jacqueliën ook maar gelijk een oproep aan iedereen die er wil zijn voor een ander en wat tijd over heeft: 'Kom vrijblijvend eens een voorlichtingsbijeenkomst bijwonen. Humanitas is op zoek naar jou. Kom erbij!'

### > Wachtlijsten

Ondanks de inzet van een groot aantal vrijwilligers, in 2014 zo'n 18.000, kan niet altijd worden voorzien in iedere hulpvraag. Voor Vriendschappelijk Huisbezoek bijvoorbeeld, bestaan wachtlijsten, omdat hulpvrager en vrijwilliger wel moeten matchen. Daarom zijn er soms meer gerichte campagnes nodig. <

## COLOFON

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.

**Redactie:** Renée Blaauw, Nynke Koomstra, Dirk Goudberg, Chris Vogelzang, Margot van Goudoever, Bernie Roozendaal

**Fotografie:** Han Santing

**Concept, tekst- en eind-redactie:** Statement communicatie adviesbureau, Groningen

**Vormgeving en opmaak:** The Lift Visuele Communicatie, Groningen

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

## EENZAAMHEID



DOOR STEEF ENNEMA