

Humens

Kwartaalblad Humanitas Groningen stad

Jaargang 8, nummer 3, november 2015



- De beste ambassadeurs
voor Humanitas:
de vrijwilligers!

- Geen pilletje maar
een maatje

- Hulpvrager wordt
hulpbieder

Inhoud

pag.
04



De beste ambassadeurs voor Humanitas: de vrijwilligers!

pag.
07



Column: Humanitas, '70 jaar voor elkaar'

pag.
08



'Geen pilletje, maar een maatje'

pag.
10



Hulpvrager wordt hulpbieder

En verder

Agenda
pag. 02

Podium
pag. 03

Rondje Aa-kerk
pag. 12

Agenda

Tot en met 19 november

Elke donderdag: Assertiviteitstraining voor mantelzorgers, van 13:30 tot 16:00 uur bij Humanitas. Opgave via email (mip.groningen@humanitas.nl) of even bellen (050-3126000).

10 november

Dag van de Mantelzorg met o.m. een muzikale theatervoorstelling van Voorheen de bende van Baflo Bill in Hanze Plaza.

13 november

Informatieve workshop Digitaal Noaberschap. Maak kennis met wehelpen.nl. Van 10.00 uur tot 12.00 uur bij Humanitas. Opgave vóór 6 november via email (mip.groningen@humanitas.nl) of even bellen (050-3126000)

Voor meer informatie:

www.humanitasgroningen.nl/agenda

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.

Redactieadres:

Humanitas Groningen stad
Redactie Humens
Akerkhof zz 22
9711 JB Groningen
Email: r.blaauw@humanitas.nl
Website: www.humanitasgroningen.nl

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

Fotografie:

Han Santing
Concept, tekst- en eindredactie: Statement communicatie adviesbureau, Groningen
Vormgeving en opmaak:
The Lift Visuele Communicatie, Groningen

Rechten

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



Podium

Geen echte baas

'Mensen weer op weg helpen met tijdelijke steun en een uitgestoken hand, zonder beleerend vingertje. Kijk dat spreekt me aan in Humanitas.' Zo kwam Rein Zwierstra na het afsluiten van zijn werk als kinderchirurg zo'n 7 jaar geleden in het bestuur van Humanitas terecht. Vanuit het collegiaal functionerende bestuur vormde hij al die jaren de verbindingspersoon naar het Gasthuis. 'Wat ik ook prettig aan Humanitas vind: het is een betrekkelijk platte organisatie. Eigenlijk is niemand echt de baas.'

In de maandelijks bestuursvergaderingen is de afgelopen jaren veel gediscussieerd over de juiste positie van het bestuur. Moet je dicht op de werkorganisatie zitten, of juist afstand bewaren? 'We zijn er op uitgekomen dat het bestuur goed moet controleren, bijvoorbeeld de financiën. En we moeten scherp de grenzen bewaken: het kader waarbinnen de organisatie actief is. We voelen ons als bestuur verantwoordelijk voor de vrijwilligers. We

Rein Zwierstra: 'Het bestaansrecht van Humanitas staat als een paal boven water.'

waken daarom bijvoorbeeld voor overvraging. Maar verder moet het bestuur zoveel mogelijk op afstand blijven.'

Bestaansrecht

'Wat de toekomst betreft verwacht ik dat er nog heel lang behoefte zal blijven aan een organisatie die structuur biedt aan vrijwilligerswerk. Het bestaansrecht van Humanitas staat daarom voor mij als een paal boven water, ook omdat de overheid terugtreedt. Ik denk dat de professionele ondersteuning van de vrijwilligers verder versterkt moet worden, omdat de maatschappelijke problemen steeds ingewikkelder worden.'

Springlevend

Rein wil meer ruimte in zijn leven scheppen en heeft onlangs afscheid genomen van zijn werk voor Humanitas. 'Ik heb het met heel veel plezier gedaan en hoop mijn steentje te hebben bijgedragen. Ik vertrek bij een Humanitas dat springlevend is!'

Chris Vogelzang



Coördinator vrijwilligers Mimi van Geloven en projectcoördinator Irma van der Meij-De Haan, beide van vriendschappelijk huisbezoek.

De beste ambassadeurs voor Humanitas: de vrijwilligers!

Bij Humanitas Groningen zetten honderden vrijwilligers zich dagelijks in voor mensen die het even niet alleen redden. De vrijwilligers voeren intakegesprekken, coördineren, ondersteunen, leggen huisbezoeken af en gaan met hulpvragers op pad. Zij 'schrijven de verhalen' van Humanitas en zijn het visitekaartje van de organisatie. Maar hoe doen de vrijwilligers dat eigenlijk en beschouwen zij zichzelf ook als ambassadeur van Humanitas?

Lianne Schutte is een van de vele enthousiaste vrijwilligers. Ze is actief als maatje voor een aantal jonge mantelzorgers. Lianne: 'Ik vind vrijwilligerswerk leuk, omdat je veel mensen ontmoet en verschillende levensverhalen hoort. Je kunt bij Humanitas kiezen uit een breed scala aan projecten en als vrijwilliger krijg je snel het gevoel volwaardig lid te zijn van de organisatie. Ik heb veel persoonlijk contact met jonge mantelzorgers. Die stellen dat zeer op prijs. Vrijwilligerswerk is dankbaar werk!'

Toegankelijke ouderen

Vrijwilliger Mimi van Geloven is verbonden aan het project vriendschappelijk huisbezoek en koppelt vrijwilligers aan ouderen. Dit doet ze nu een jaar. Mimi: 'Ik zie wekelijks nieuwe hulpvragers en probeer een zo goed mogelijke koppeling te maken met een vrijwilliger. Hiervoor moet je goed weten wat de vraag is en aan welke ondersteuning behoefte is. Daar probeer ik direct in het eerste contact achter te komen. De meeste ouderen zijn heel open. Ze hebben al een heel leven achter zich en praten daar graag over.'

Koppeling maken

'Wanneer mensen uitkijken naar de volgende ontmoeting is wat mij betreft de koppeling al voor een deel geslaagd', zegt Mini. 'Maar het gaat niet altijd zo gemakkelijk. Soms zijn de omstandigheden en de vragen van mensen complex. Je weet nooit van te voren wat je te wachten staat als je ergens voor het

eerst komt. Is een koppeling tot stand gekomen, dan houdt de vrijwilliger veranderingen in het contact goed in de gaten. De situatie van een oudere kan verslechteren. De meeste koppelingen zijn heel waardevol, leiden zelfs tot nieuwe vriendschappen.'

Eigen initiatieven nemen

Soms signaleren de vrijwilligers van Humanitas nieuwe maatschappelijke

beslommeringen bewaakt het afdelingsbestuur van Humanitas de positie van vrijwilligers door regelmatig met hen in contact te treden. Het bestuur weet wat vrijwilligers bezig houdt, wat anders kan of beter moet.

Uurtje in de week

Volgens Irma van der Mey-Haan, projectcoördinator bij vriendschappelijk huisbezoek, kunnen vrijwilligers zelf het

'Koppelingen leiden zelfs tot nieuwe vriendschappen'

vragen. Dan kunnen zij zelf actie ondernemen voor nieuwe maatschappelijke initiatieven. De vrijwilligers hebben oog en oor voor de praktische en emotionele kant van mensen. Zo sluiten de activiteiten van Humanitas altijd aan op de vraag vanuit de samenleving.

Je staat er nooit alleen voor

Als vrijwilliger bij Humanitas sta je er nooit alleen voor. De beroepskrachten van Humanitas bieden steun door training en coaching, maar ook door beschikbaar te zijn voor een praatje of advies. Daarnaast zorgt de organisatie ervoor dat vrijwilligers elkaar ook onderling kunnen ontmoeten en ervaringen uitwisselen. Naast alle bestuurlijke

beste aangeven waarom het zo fantastisch is om vrijwilligerswerk te doen. 'Zij inspireren anderen met hun verhalen en maken geïnteresseerden nieuwsgierig naar de voorlichtingsbijeenkomsten.' De vraag naar een maatje of bezoekje van een vrijwilliger voor ouderen zonder verpleeghuisindicatie wordt steeds groter. Veel ouderen komen de deur niet meer uit en de kinderen hebben het vaak te druk met het eigen gezin zodat ouderen in een sociaal isolement raken en vereenzamen. Irma: 'We zien schrijnende situaties van mensen die nooit bezoek krijgen en geen netwerk hebben. Vrijwilligers maken het verschil door even op bezoek te gaan of samen

met de oudere een wandelingetje te maken. Een uurtje in de week is al genoeg.'

Samen klus klaren

Irma: 'We zeggen bijna nooit 'nee' bij Humanitas. Geen hulpvraag is ons te gek. Toch komt het voor dat er tijdelijk onvoldoende vrijwilligers zijn om een goede match te maken. En daar draait het wel om; het moet klikken. Daarom ontstaan er wachtlijsten. Die boodschap wil je eigenlijk niet communiceren met hulpvragers.' Niet alleen voor het ouderenbezoek, maar ook voor vrijwillige vluchtelingencoaches, overbelaste mantelzorgers en gastgezinnen voor jongeren, is Humanitas constant op zoek naar nieuwe vrijwilligers.

Lianne: 'Voor nieuwe vrijwilligers voelt het goed om bij Humanitas te werken, want je bent een gelijkwaardige partner van de beroepskracht en samen klaar je de klus.'

Ambassadeur

Irma weet dat persoonlijk contact belangrijk is bij de werving: 'Face tot face vertellen wat je kunt betekenen voor een ander en wat voor jezelf van belang is. Tijdens de maandelijkse voorlichtingsbijeenkomsten bij Humanitas kun je er achter komen welk

vrijwilligerswerk het beste bij jou past. Daarnaast is er altijd wel een evenement in de stad waar vrijwilligers in een informatiestand staan om mogelijk nieuwe vrijwilligers aan te spreken. Zo hebben we recentelijk op de braderie in Helpman tien tot vijftien passanten kunnen interesseren voor vrijwilligerswerk. Als ik daar zo sta flyers uit te delen, voel ik me echt wel een ambassadeur van Humanitas', zegt Lianne. Naast de flyers, behoren ook Tv-spotjes en de website tot de wervingsactiviteiten.

Jong en oud als vrijwilligers

Jong en oud kan vrijwilliger zijn. In de stad richt de werving van vrijwilligers zich op studenten en vijftig-plussers. Maar natuurlijk mag het ook jonger

*Humanitas telde in 2014:
2324 vrijwilligers, bijna 9000 koppelingen,
gemiddeld aantal werkuren per week
4 tot 8 uur per vrijwilliger*

zijn of ouder. Het is voor studenten fijn om als vrijwilliger kennis te maken met het werkveld voor hun studie. Vrijwilligerswerk staat ook goed op het CV. Bij vijftig-plussers zonder werk en gepensioneerd ziet Irma extra kansen: 'Ze hebben veel kennis en expertise en vooral veel tijd om iets te kunnen betekenen voor de kwetsbaren in de samenleving.'

Appen, linken en delen

Vrijwilligers zijn de belangrijkste ambassadeurs van Humanitas. Ze weten wat het is vrijwilliger te zijn. Ze zijn enthousiast en hebben allemaal hun eigen netwerk. Als zij vier tot vijf mensen vertellen over hun vrijwilligerswerk, kunnen zij 10.000 mensen enthousiasmeren voor Humanitas. Irma: 'Vooral de inzet van Social Media is hiervoor geschikt. Ga dus appen, linken en delen.' 'Mooi plan', vindt Lianne, 'maar voor mij is mond-tot-mondreclame het belangrijkste communicatie-instrument. Terwijl ik ook wel weet dat Humanitas met Facebook en Twitter veel mensen bereikt.'

Verbonden

'Als mijn tijdelijk dienstverband afloopt, 'zegt Irma, 'zit mijn taak als projectcoördinator erop. Maar ambassadeur voor Humanitas blijf ik altijd.' Ook Mimi voelt zich in hart en nieren aan de organisatie verbonden. 'Vrijwilligerswerk

is voor de meeste mensen meer dan het verrichten van vaak dankbaar werk. Je betekent iets voor een ander!'

Nynke Koornstra

*Humanitas op social media:
Twitter: @HumanitasGr
facebook/humanitasgroningenstad*

Oordelen of doen?

We zien het dagelijks. Horen ervan. Lezen erover. Tienduizenden zijn op de vlucht. Mannen, vrouwen en kinderen onderweg naar een veilige plek. Weg van de dreiging. Weg uit de uitzichtloze situatie. Weg uit eigen land, waar alles kapot is en waar je je leven niet zeker bent. Weg uit je vertrouwde omgeving. Weg van je familie. Op zoek naar een nieuwe toekomst, een nieuw perspectief. Op weg naar Europa. Een lange weg vol gevaren met alleen dat bij je, wat je kunt dragen. Op eigen kracht en toch afhankelijk van anderen.

We noemen het de vluchtelingen crisis, het vluchtelingenprobleem, soms zelfs een vluchtlingensunami. Wij vinden dus, dat wij te maken hebben met een crisis en een probleem. Problemen vragen om een oplossing, maar kunnen ook onzekerheid en angst oproepen. Een oplossing vinden is niet gemakkelijk. Onzekerheid en angst gaan de boventoon voeren. We praten onszelf dreiging aan en wijzen vooral op onze vrouwen en kinderen, ons werk, ons huis, onze welvaart, onze normen en waarden. We vormen meningen. Gaan ver in oordelen. Deze situatie vraagt om leiderschap gericht op oplossingen, die voortkomt uit humanitaire grondbeginselen en persoonlijke medemenselijkheid.

Maar je kunt ook gewoon iets doen! Vele vrijwilligers leveren dagelijks een bijdrage aan een oplossing. Ze zijn actief bij vrijwilligersorganisaties, maar nemen ook eigen initiatieven. Vanuit het hart. Vanuit de wil en de verantwoordelijkheid om iets te doen. De vrijwillige vluchtelingencoaches en taalcoaches van Humanitas ondersteunen al jaren vluchtelingen die (voorlopig) in Nederland mogen blijven. Die in Groningen komen wonen en op zoek zijn naar een huis en een inkomen. Ze moeten hun weg vinden in de bureaucratie van hun nieuwe stad: zich inschrijven bij de gemeente, toeslagen aanvragen, verzekeringen afsluiten, Nederlands leren en inburgeren. Dat is niet gemakkelijk. Vrijwilligers van Humanitas worden als coach gekoppeld aan vluchtelingen om ze te ondersteunen, zodat ze een goede start kunnen maken in de Groninger samenleving. Een rustige plaats om al hun belevenissen en ervaringen een plek te geven en een nieuw begin te maken.

*Vrij naar 'Loesje': 'Van denken en doen worden we moe, dus oordelen we maar wat.'
Maak een keuze.*

Toeschouwer



'Met een beetje aandacht en wat hulp krijgen levens weer kleur', aldus Marian (r).

'Geen pilletje, maar een maatje'

Humanitas helpt sinds dit voorjaar met de uitvoering van het project 'Welzijn op Recept' van welzijnsorganisatie MJD. Het project begeleidt mensen met psychosociale klachten (eenzaamheid, depressie, burn-out). Die melden zich veelal eerst bij de huisarts. Als de arts vindt dat de patiënten meer gebaat zijn bij welzijnshulp (een luisterend oor, een maatje, etc.) dan bij medicijnen, stuurt hij of zij ze door naar het MJD. Die kan op zijn beurt Humanitas inschakelen.

Zo verging het ook de 78-jarige Jannie Tammeling. Zij kwam in gesprek met Humanitas mantelzorgondersteuner Marian Kleine-Schaars in Wijkcentrum Het Dok in Lewenborg. Het werd al snel duidelijk dat mevrouw Tammeling een 'overbelaste mantelzorger' was, zoals dat in modern welzijnsjargon heet. Mevrouw Tammeling zorgt voor haar man die bijna helemaal blind is en wiens gehoor het ook steeds meer laat afweten. Ze moet hem elke dag verzorgen: zijn kleren klaarleggen, zijn eten voor hem maken, hem katheteriseren, zorgen dat hij zijn medicijnen inneemt. En als ze met hem praat, moet ze haast schreeuwen. Dat breekt haar in toenemende mate op. Ze heeft namelijk zelf ook steeds meer gezondheidsproblemen. Ze loopt moeilijk als gevolg van een mislukte hernia-operatie en heeft fibromyalgie en artrose ('Ik kan nog geen jampot openmaken'). Aan de buitenkant is niks te zien, maar van binnen heeft zij het er af en toe heel moeilijk mee. 'Mensen zeggen vaak: Jannie is altijd vrolijk. Maar zo voel ik mij niet altijd, want de zorg voor mijn man valt mij lichamelijk steeds zwaarder. En door die zorg ben ik een beetje alleen komen te staan in het leven.'

Rummikub

Marian luistert rustig naar het ver-

'Er zijn oplossingen mogelijk waar ze zelf niet aan gedacht had'

haal van mevrouw Tammeling en probeert haar op verschillende manieren te helpen. Allereerst door een luisterend oor te bieden. Dat alleen al is plezierig: dat mevrouw Tammeling eens even helemaal haar hart kan luchten. Maar Marian komt ook met een aantal concrete oplossingen: 'Ik ga voor u via de website van wehelen.nl een vrijwilliger zoeken, die u kan helpen met boodschappen doen. Ik begrijp verder dat u graag borduurt en dat u wel gratis en voor niets dingetjes voor mensen wilt borduren. Het lijkt me daarom goed dat we een advertentie in de wijkkrant zetten waarin we dat aanbieden. Tot slot weet ik dat Rummikub een hobby van u is. We moeten zien of we ook daarvoor een maatje kunnen vinden.'

Een beetje aandacht

Tijdens het gesprek klaart mevrouw Tammeling helemaal op. Zij is blij dat er even iemand aandacht heeft voor haar situatie en dat er zelfs oplossingen mogelijk blijken waar ze vooraf niet aan had gedacht.

'Er zijn nog veel meer mensen zoals mevrouw Tammeling. Het zijn vaak mensen die met een beetje aandacht en wat hulp van een maatje hun leven weer wat kleur kunnen geven', aldus Marian.

Dirk Goudberg

Wilt u ook iets doen voor mensen zoals mevrouw Tammeling? Neem dan contact op met het Meld- en informatiepunt van Humanitas Groningen: (050) 312 60 00 of mip.groningen@humanitas.nl.



Abdulkafi: 'Zonder vrijwilligerswerk zou ik gek van verveling worden.'

Hulpvrager wordt hulpbieder

Er zijn voor een ander. Elkaar helpen. Voor Piet Bos (67) en Abdulkafi Abdulsamad (29) zijn dat geen loze kreten. Beiden zijn actief voor Humanitas als vrijwilliger, elk vanuit een eigen perspectief. Wat ze gemeenschappelijk hebben is, dat ze zich allebei ontwikkelden van hulpvrager tot hulpbieder.

Hoe ben je bij Humanitas terechtgekomen?

'Puur toeval', vertelt Piet. 'Jaren geleden wees een kennis mij erop dat ik mantelzorger was. Ik verzorgde mijn zieke partner. Dat ik mantelzorger was, had ik me eigenlijk nooit gerealiseerd. Ik klopte aan bij Humanitas voor mantelzorgondersteuning. Alles wat mij bezighield kon ik bespreken op het wekelijkse spreekuur met de projectcoördinator van Humanitas. Een geweldig mens! Ik voelde me gesteund. Zij attendeerde me ook op een assertiviteitstraining en daar heb ik me voor aangemeld. De training heeft bijzonder goed gewerkt. Als mantelzorger moet je ervoor waken niet over je grenzen heen te gaan. Jezelf wegcijferen voor een ander is echter zo vanzelfsprekend. De projectcoördinator had dat goed gezien.'

Wat gebeurde er na de assertiviteitstraining?

'Ik kwam tot het besef dat 'alleen maar mantelzorgen' mijn kringetje steeds kleiner maakte. De tijd leek rijp om me als vrijwilliger in te zetten voor anderen. Eigenlijk was het een logische stap. Het werd me vroeger van huis uit al meegegeven. Mijn moeder was ook zeer sociaal ingesteld. Daarna ging het balletje snel rollen. Ik kwam in contact met de vrijwilligerscoördinator in de wijk. Ik zag het wel zitten met het vrijwilligerswerk en Humanitas zag het wel zitten met mij. Mijn hart ligt bij het bezoekwerk. Daar heb ik me vol toewijding op gestort.'

Vrijwilligerswerk kost toch veel tijd?

'Sommige mensen hebben het altijd druk. Ik maak tijd. Bovendien levert bezoekwerk me heel veel energie op. Vrijwilligerswerk zie ik als een verrijking van mijn leven.'

Aan tijd heeft Abdulkafi Abdulsamad, vluchteling uit Syrië, geen gebrek. Als afgestudeerd econoom was hij werkzaam in de financiële wereld in Damascus. Daarnaast runde hij in de avonden nog een onderneming in computersoftware.

'Jezelf wegcijferen voor een ander is zo vanzelfsprekend'

Wat doe je nu in Nederland? Heb je werk?

'Ik heb nog geen betaald werk. Vrijwilligerswerk is een welkome tijdbesteding; zonder zou ik gek worden van verveling. Een jaar geleden ben ik in Nederland aangekomen. Sinds mei woon ik in Groningen. Via een Syrische vriend kwam ik in contact met Humanitas. Vanwege mijn kennis van het Arabisch en het Engels – aan het Nederlands werk ik nog – doe ik vertaalwerk en regel ik, samen met een vluchtelingencoach allerlei praktische zaken rondom huisvesting voor hulpvragers.'

Herken je jezelf in de situaties van de hulpvragers?

'Zeker. Ik ben ervaringsdeskundige, was vroeger ook hulpvrager. Ik weet wat er allemaal bij komt kijken. Ik help ook bij het vinden van oplossingen voor problemen. Door vrijwilligerswerk te doen, bouw ik aan een netwerk en ben ik tenminste bezig. De tijd die overblijft, besteed ik aan het leren van Nederlands. Ideaal!'

Berni Rozendaal



‘Ik ben een sportjunk’

Sinds een jaar of twee doet Wessel Aslander vrijwilligerswerk bij de hulpdienst van Humanitas. ‘Dankbaar werk’, vindt hij. ‘En aansluitend op mijn sportjournalistieke achtergrond ben ik ook lid van de werkgroep Public Relations.’

Voetbalgek Wessel is geboren in Appingedam. ‘Van jongs af aan kende ik alle opstellingen van de eredivisie uit mijn hoofd. Maar mijn grootste passie was het top-amateurvoetbal vlakbij huis: Appingedam en Eems Boys. Zo fascinerend: het boeide me mateloos! Ik wilde er echt alles van weten en ging heel vaak kijken. Zelf ging ik natuurlijk ook voetballen! Ik was keeper, maar veel te zenuwachtig. Ik liet veel ballen door en op mijn veertiende ben ik gestopt. Je moet je beperkingen op een gegeven moment onder ogen zien.’

10 cent per regel

‘Na het behalen van mijn Havo diploma ging ik voor het Nieuwsblad voor de Eemsmond voetbalverslagen

schrijven. Daar is alles begonnen. Ik kreeg 10 cent per regel en moest de regels zelf tellen! Tegenwoordig schrijf ik voetbalverslagen voor Tweenu.nl, de site voor liefhebbers van amateurvoetbal. Daarmee is de cirkel rond. In de tussenliggende 40 jaar ben ik bij verschillende bladen journalist geweest. Ik schreef vooral over sport, met name over voetbal.’

Dafne Schippers

‘Mijn passie voor voetbal is in de loop der jaren uitgegroeid tot een algehele sportverslaving. Ik ben een sportjunk: van Dafne Schippers tot Wimbledon, van Donar tot de Tour de France, ik volg alles op de voet. Ik ben geabonneerd op VI en Fox Sports en kijk altijd naar Studio Sport en Studio Voetbal. Ouwehoeren over voetbal is wat mij betreft de belangrijkste bijzaak in het leven.’

Chris Vogelzang