

Pijnacker-Nootdorp

# voor elkaar



*“ onze  
maatjes  
zijn goud  
waard ”*





## Voorwoord

Op 7 december is het de 'Nationale Vrijwilligersdag'. In heel Nederland staan we dan stil bij de belangrijke waarde die vrijwilligers hebben in onze samenleving. Ook in onze gemeente erkennen wij deze waarde en willen wij onze waardering kenbaar maken. Iedere dag zijn vrijwilligers actief in onze gemeente. Een aantal voorbeelden; vrijwilligers zijn actief als maatje voor een ander, bieden hulp bij thuisadministratie of schulden, helpen mee met het opruimen van onze buitenruimte, verzorgen activiteiten voor een groep en zijn trainer bij een sportvereniging. Vrijwilligers zijn onmisbaar voor ons verenigingsleven, welzijnswerk, zorgorganisaties, natuurorganisaties, wijkverenigingen, oranjeverenigingen en nog veel meer andere organisaties.

In deze uitgave staan wij o.a. stil bij de vrijwilligers die actief zijn in onze gezinnen die - om welke redenen dan ook - een extra steuntje in de rug kunnen gebruiken. Deze vrijwilligers dragen eraan bij dat ook deze kinderen gezond, veilig en met gelijke kansen kunnen opgroeien. Een mooie liefdevolle jeugd, legt een sterke basis voor de toekomst! Een prachtig doel, waar een vrijwilliger hét verschil in kan maken. Er worden nog vrijwilligers gezocht door diverse organisaties, dus meld je zeker aan als je interesse hebt!

Hartelijke groet,  
Marieke van Bijnen,  
Wethouder vrijwilligersbeleid



## Maatjes; wat zijn dat eigenlijk?

Als je iets wilt doen voor een ander, kun je maatje worden. Een maatje is iemand die een-op-een gekoppeld is aan iemand die op bepaalde punten in het leven even een coach, mentor of maatje nodig heeft. Door iemand tijd en aandacht te geven, maak je een wereld van verschil. Het mooiste aan maatje zijn? Het verrijkt je leven! Zowel dat van jou als van je maatje. Zo geef je elkaar het gevoel dat je ertoe doet. Hoelang je maatje bent, verschilt per project: Dat is soms voor kortere of langere tijd. Door de regelmatige ontmoetingen ontstaat er vanzelf een bijzondere band. In sommige gevallen zelfs voor het leven.

In de gemeente Pijnacker-Nootdorp zijn veel 'maatjes' projecten binnen gezinnen actief. Zo kennen we bijvoorbeeld taalmaatjes, speelmaatjes of vakantiemaatjes. Het is mooi om te zien hoe deze mensen zich inzetten voor een ander, maar daar zelf op hun beurt ook veel uithalen. Dit verdient positieve aandacht! Niet alleen omdat we deze maatjes in het zonnetje willen zetten, maar ook omdat we de organisaties en mogelijkheden zichtbaar willen maken. Zo kunnen anderen zich ook als vrijwilliger aansluiten en dat komt goed uit aangezien veel organisaties nog extra maatjes kunnen gebruiken.

### Tip

In de vacaturebank van het Vrijwilligers Informatiepunt Pijnacker-Nootdorp vind je een mooi overzicht van alle actuele vacatures voor vrijwilligerswerk. Kijk op [www.swop.nl/vrijwilligerswerk](http://www.swop.nl/vrijwilligerswerk). Of kom op 26 januari tussen 19.00 en 20.30 uur naar CulturA & Zo om op een informele manier nader kennis te maken met de organisaties uit deze bijlage en hun vrijwilligers

## Een maatje staat er nooit alleen voor!

Wanneer je hebt besloten dat je maatje wilt worden, meld je je aan bij de coördinator van de organisatie die je aanspreekt. Eerst vindt een kennismakingsgesprek plaats waarna bij de meeste organisaties ook een training volgt. Zo weet jij niet alleen beter wat je kunt verwachten, in overleg met de organisatie kun je samen inschatten of het vrijwilligerswerk bij je past.

Vervolgens word je aan een persoon of gezin gekoppeld. Belangrijk daarbij is dat er een klik moet zijn van beide kanten, dus dit gebeurt zorgvuldig en in overleg. In veel gevallen spreek je een vaste dag af voor de begeleiding, maar als het de persoon of het gezin past, kun je samen eventueel tot andere afspraken komen.

Ook daarna sta je er niet alleen voor. Vanuit de organisaties wordt ondersteuning geboden door persoonlijke begeleiding en er worden bijeenkomsten georganiseerd. Zo worden er regelmatig reflectie bijeenkomsten gehouden en kun je deelnemen aan een deskundigheidbevordering, of een gezellig uitje met andere maatjes.

Je kunt maatje worden naast een betaalde baan, maar ook als je geen ander werk hebt. Voor mensen die een tijdje uit het arbeidsproces zijn geweest, kan het uitermate geschikt zijn om weer werkritme op te bouwen of te reintegreren. Bij de meeste organisaties ontvang je een onkostenvergoeding bijvoorbeeld voor reiskosten. Je verdient er dus geen geld mee, maar het kost je niets en levert je wel veel mooie momenten en contacten op!

Is het niets voor jou om maatje te worden, maar wil je je wel graag op een andere manier nuttig maken als vrijwilliger? De meeste organisaties zijn ook regelmatig op zoek naar vrijwilligers die PR werkzaamheden willen oppakken, of activiteiten kunnen organiseren. Misschien is het iets voor jou om je als lid van het bestuur aan te melden? Genoeg mogelijkheden, dus schroom niet en neem contact op om de opties te bespreken.



# Lokale organisaties die met maatjes werken voor kinderen en gezinnen

## Home-Start

Opvoeden van kinderen kan lastiger zijn dan je had verwacht of gehoopt. En je moet het ook zelf doen maar je hoeft het niet alleen te doen. Het kan fijn zijn dat iemand tijd heeft om naar je te luisteren, met je meedenkt en praktische tips en hulp biedt. Een vrijwilliger van Home-Start kan zo'n steuntje in de rug bieden. Home-Start biedt ouderschapsondersteuning voor gezinnen met kinderen van 0 - 18 en voor zwangeren. Een ervaren vrijwilliger komt wekelijks bij je thuis. Daardoor leer je elkaar goed kennen en kun je alles wat je wil bespreken. Het doel is om de druk van de ketel te halen, weer rust en ruimte te creëren bij ouders waardoor ze het weer zelf aan kunnen of waardoor er andere oplossingen komen indien nodig. De ondersteuning duurt maximaal 1 jaar. Ouders geven zelf aan waar ze ondersteuning bij willen. Bijvoorbeeld naar buiten gaan met de kinderen, vergroten zelfvertrouwen als ouder, extra handjes, tijd voor zichzelf, uitbreiden sociaal netwerk, opvoedtips, plezier maken, etc. Er zijn geen kosten aan verbonden voor ouders. Ouders kunnen zichzelf aanmelden of via een andere organisatie. Bijvoorbeeld het Consultatiebureau of het Kernteam van de gemeente. Neem contact op met coördinator Anke IJdens via 06-13340233 of a.ijdens@humanitas.nl. ■ [Zie pagina 4 en 5.](#)

## Jong Perspectief

Jong Perspectief helpt kinderen en jongeren van 6 tot 24 jaar te bouwen aan een toekomst met perspectief. Zij doet dit door middel van het maatjes- en mentorproject. In het maatjesproject trek je een jaar als maatjes met elkaar op en onderneem je verschillende activiteiten: bijv. samen sporten, naar de kinderboerderij, kokkerellen of bordspelletjes doen. Het vergroten van het zelfvertrouwen, contact maken met leeftijdsgenoten en aangereikt krijgen van nieuwe perspectieven zijn kernpunten in het contact. Bij het mentorproject begeleid je leerlingen uit groep 8 bij de overstap naar het voortgezet onderwijs. Wekelijks kom je bij de leerling thuis en helpt met huiswerk en studievaardigheden. De brugklasser krijgt positieve aandacht en leert niet alleen praktische dingen zoals met een agenda werken, maar ook om sociaal sterker te staan. Als vakantiemaatje onderneem je gedurende de zomerperiode minimaal drie weken één a twee keer leuke activiteiten met het kind of de jongere. Een vakantiemaatje zorgt voor individuele aandacht voor het kind en ontlast tegelijkertijd de ouders in een kwetsbare periode. Geïnspireerd geraakt en enthousiast geworden om maatje of mentor te worden? of Neem contact op met projectmedewerker Geeske Ockeloen via g.ockeloen@jongperspectief.nl of 06- 28215084. Of neem eerst een kijkje op onze website [www.jongperspectief.nl](http://www.jongperspectief.nl). Er is altijd een jongere die op jou wacht! ■ [Zie pagina 8 en 9.](#)

## gro-up buurtwerk

gro-up buurtwerk biedt in de gemeente Pijnacker-Nootdorp jongerenwerk aan voor jongeren van 10 t/m 23 jaar. Heb je vragen over werk, onderwijs, drugs, geld, wonen, rechten, gezondheid, seks of vrije tijd? Dan kun je bij ons terecht voor gratis en vrijblijvende informatie en advies. We denken met je mee en bepalen samen met jou wat je het beste kunt doen. Naast dat wij 1 op 1 begeleiding bieden, zijn wij er ook voor weerbaarheidstrainingen, talentontwikkeling en zijn we op scholen en op straat te vinden. Voor jongeren die vrijwilligerswerk willen doen hebben wij diverse mogelijkheden zoals ons talentontwikkelingsprogramma Young Leaders. Je kunt je vraag altijd stellen via de Whatsapp, dm, mail of bel ons. We zijn te bereiken via instagram: @jongerenwerkpijnackernootdorp, mail: [jwpijnackernootdorp@gro-up.nl](mailto:jwpijnackernootdorp@gro-up.nl) of telefonisch op nummer: 06 51 29 68 84. ■ [Zie pagina 7.](#)

## De VoorleesExpress

De VoorleesExpress zorgt ervoor dat kinderen (2-8 jaar) die moeite hebben met taal extra aandacht krijgen. Een half jaar lang gaat een vrijwilliger met hen en hun ouders aan de slag met taal en voorlezen. De ouders krijgen handvatten om zelf hun kind meer te stimuleren in de taalontwikkeling. Wij gunnen ieder kind een stimulerende thuisomgeving waar het veel in aanraking komt met taal. Daarom laten we kinderen én ouders zien hoe leuk taal en voorlezen kunnen zijn en we ondersteunen ouders om zelf de taalontwikkeling van hun kind te stimuleren. Dit kan op heel veel verschillende manieren en in de taal waar zij zich het meest comfortabel in voelen. Uiteindelijk streven we ernaar dat lezen en taal een blijvende plek in het gezin krijgt. We werken met vrijwilligers. Iedere vrijwilliger wordt gekoppeld aan een gezin. In dit gezin gaan zij twintig weken aan de slag. De vrijwilliger wordt begeleid vanuit de Bibliotheek Oostland. Naast voorlezers zijn er ook coördinatoren bij de VoorleesExpress. Een vrijwillige coördinator doet de intake bij een gezin, houdt het traject in de gaten en is het eerste aanspreekpunt voor de voorlezer en ouder. Op dit moment zoeken wij vooral coördinatoren. Heb jij plezier in coachen en organiseren? Dan is de rol als coördinator bij de VoorleesExpress misschien wel wat voor jou! Je kunt contact opnemen met Ariëlle Savelsberg, projectleider van de VoorleesExpress via [VoorleesExpress@bibliotheekoostland.nl](mailto:VoorleesExpress@bibliotheekoostland.nl) of 06-41878139. Meer informatie vind je op [www.bibliotheekoostland.nl/VoorleesExpress](http://www.bibliotheekoostland.nl/VoorleesExpress). ■ [Zie pagina 7.](#)

## SWOP

Stichting Welzijn & Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp is er voor alle inwoners binnen onze gemeente, jong en oud! Wij ondersteunen buurtinitiatieven en ondersteunen (lieftst tijdelijk) mensen om mee te (blijven) doen aan de samenleving. Naast de activiteiten die SWOP in de verschillende dorpskernen organiseert, bieden we ook advies en ondersteuning aan diverse doelgroepen. Elk jaar vluchten er mensen vanuit hun vrouwde land omdat hun veiligheid daar in gevaar is. Hiervoor reizen ze vaak door verschillende landen om te eindigen in een veilig land zoals Nederland. De SWOP ondersteunt vluchtelingen wanneer zij in onze gemeente een woning toegewezen krijgen, met de inzet van vrijwillige vluchtelingenbegeleiders en sleutelpersonen. Wil je meer weten? Of wil je graag als vrijwilliger aan de slag? Neem contact met ons op via telefoonnummer 015-3699699 of mail naar [info@swop.nl](mailto:info@swop.nl). ■ [Zie pagina 10 en 11.](#)

## VTV Thuismaatjes

Stichting VTV, Vrijtijdsbesteding, Thuismaatjes en Vorming, biedt mensen met een beperking diverse vormen van vrijetijdsactiviteiten. VTV wil dat mensen met een verstandelijke of lichamelijke beperking kunnen meedoen in onze samenleving net als ieder ander. VTV biedt groepsactiviteiten aan, maar ook thuismaatjes. Dit is mantelzorgondersteuning thuis voor mensen met een beperking. De activiteiten van een thuismaatje verschillen. Soms komt een Thuismaatje bij een kind thuis en kunnen ze samen knutselen, een cake bakken, een spelletje spelen en bijvoorbeeld buiten voetballen. Een maatje kan ook leuke dingen ondernemen met de hulpvrager zoals wandelen of een museum bezoeken. Ben jij enthousiast, sociaal én lijkt het je leuk om iets voor een ander te betekenen? Heb je ervaring of affiniteit met kinderen met een beperking? Dan maken wij graag kennis met jou. Neem contact op met Petra van der Meer via 06-10787379 of [p.vandermeer@vtvzhn.nl](mailto:p.vandermeer@vtvzhn.nl). Of kijk voor meer informatie op [www.wijzijnvtnv.nl/thuismaatjes](http://www.wijzijnvtnv.nl/thuismaatjes). ■ [Zie pagina 6.](#)

## Young Connection

Young Connection is een beweging van jongeren van 15 tot 30 jaar. Wij zetten onze talenten graag in voor mensen die hulp nodig hebben. Wij geloven in een maatschappij waar mensen naar elkaar omzien. Dat kan eenmalig of regelmatig, individueel of met een groep. Ben jij bewogen met andere mensen? Gaat het jou aan het hart dat mensen eenzaam zijn of achterblijven? Dan zijn onze maatjes projecten echt iets voor jou. Je maakt mensen blij door gezelligheid en hulp te bieden. Je ziet een glimlach verschijnen op iemands gezicht aan wie je gekoppeld wordt. Zo kun je bijvoorbeeld een kind helpen met huiswerk of het oefenen van de taal. Vind jij het leuk om je aan te sluiten bij onze beweging van jonge vrijwilligers? Dan komen we graag in contact met jou! Mail naar [info@youngconnection.nl](mailto:info@youngconnection.nl). ■ [Zie pagina 9.](#)



## “Ik had veel meer zelfvertrouwen”

Net getrouwd en gelijk voor het werk van je man naar het buitenland verhuizen, dat overkwam Maryam uit Bangladesh. Dan moet je best even wennen. Al snel werd ze zwanger van haar dochter van inmiddels acht en moest ze haar weg als ouder in een vreemd land zien te vinden. Gelukkig sprong een vrijwilligster van Humanitas Home-Start bij.

“Ik miste familie en bekenden die ik om raad kon vragen,” vertelt ze, “mijn dochter was een slechte eter en ik maakte me zoveel zorgen dat ik zelf met maagklachten bij de dokter terecht kwam. Hij raadde me aan eens met het consultatiebureau te gaan praten. Zij brachten me met Home-Start in contact. Dat was zo’n opluchting. Ik kon even met iemand praten met een frisse kijk op opvoeden en moederschap. Vrienden die ik hier had zaten in dezelfde situatie als ik, ook zij waren in een vreemd land. Dus we konden wel tegen elkaar klagen, maar niet elkaar vooruithelpen. De lieve vrijwilligster liet mij vaak net even een andere kant zien. En ze wees me op voorzieningen waar ik geen weet van had, zoals de mogelijkheid van summerschool, peutergym en ook plekken waar je met je kind heen kunt gaan als het regent. Doordat ik de taal niet machtig was, was dat voor mij moeilijk te vinden.”

De ondersteuning duurde een jaar en daarna voelde Maryam zich zelfverzekerder genoeg om het zelf te doen. “Ik voelde me veel beter en had meer zelfvertrouwen, ik was in staat om zelf dingen online op te zoeken en ik kon zelf ook uitdagingen waar ik tegenaan liep vanuit verschillende perspectieven bekijken.”

### Zware tijd door covid

Toch deed ze na de geboorte van haar zoontje die inmiddels vier is, weer



*Maryam kreeg steuntje in de rug van Home-Start*

een beroep op Home-Start. “Hij was een half jaar oud ongeveer toen covid kwam. Opeens zat ik thuis met mijn dochter die niet naar school kon, mijn man had zijn werk en studie, wij zaten thuis. In Bangladesh ben ik door de pandemie veel familie verloren en ik kon alleen maar bellen, ik kon niet naar ze toe, dat was heel zwaar. Ik zat de hele dag te piekeren.” Toch dacht Maryam lange tijd dat ze er zelf wel uit kon komen, tot ze door de stress weer lichamelijke klachten kreeg. “Dat was het moment dat ik weer met Home-Start contact opnam. Ik was mezelf kwijt door het alleen maar thuiszitten. ‘Nu ben ik moeder en mijn eigen leven is over’, dacht ik. Ik praatte hier met de vrijwilligster veel over. Zij is wat ouder dan ik en heeft oudere kinderen. Zij overtuigde me dat er echt nog wel een leven is naast het moederschap. Ik kon weer met andere ogen naar mezelf kijken en van het ouderschap genieten.” Ook begon Maryam weer plannen te maken voor zichzelf. In januari gaat ze aan de slag om de Nederlandse taal goed te leren.

### Belangrijk voor velen

“Home-Start is heel belangrijk in het leven van velen,” vertelt Maryam, “ik hoop dat ze nog heel lang actief kunnen blijven en het liefst zelfs uitbreiden. Voor mensen zoals ik die uit het buitenland komen, maar ook voor de Nederlanders zelf. Iedereen heeft zo zijn eigen struggles, dan is het mooi dat dit er is.” ■

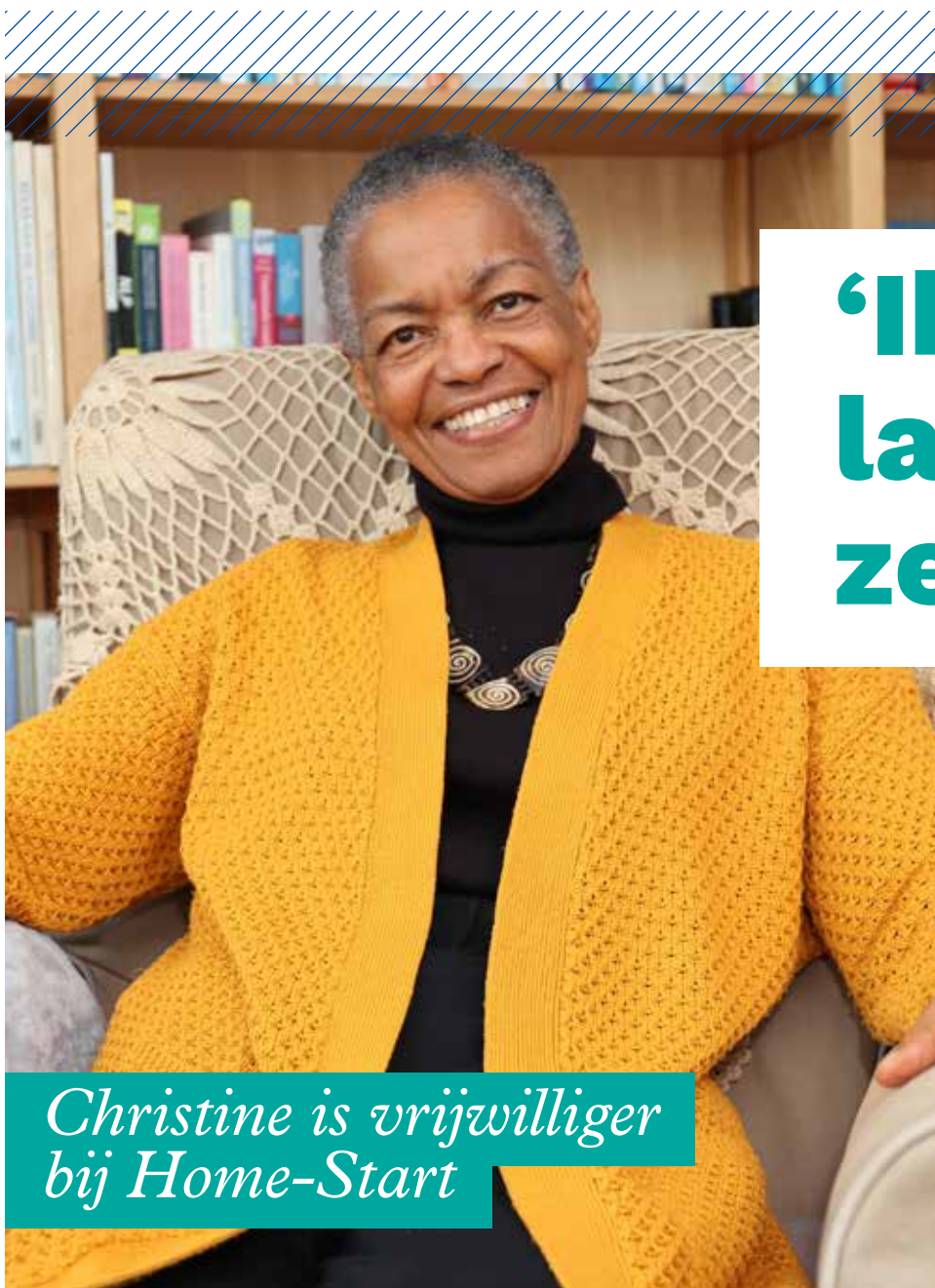
*Fred Schopman is vrijwilliger bij Home-Start*



## Fred brengt het leven van gezinnen weer terug op de rails

Een jong gezin hebben kan een uitdaging zijn. Soms is die uitdaging te groot door bijvoorbeeld een scheiding, een ziekte of taalproblematiek. Vrijwilliger Fred Schopman helpt via Home-Start gezinnen met een luisterend oor en praktische ondersteuning, zodat ouders de regie houden over hun leven. »





*Christine is vrijwilliger bij Home-Start*

# ‘Ik wil mensen laten zien dat ze sterk zijn’

## It takes a village

‘It takes a village to raise a child’ zeggen ze wel eens. Helaas ontbreekt voor jonge ouders op dit moment vaak zo’n village. De maatschappij is individualistischer geworden of jonge ouders wonen niet bij familie in de buurt. Wat Christine eigenlijk doet is die rol van de village op zich nemen. Je zou haar kunnen zien als een wat ouder familielid, een (schoon)moeder of een tante, waar je als jonge ouder, meestal de moeder, even tot rust komt met een kopje thee. Iemand die naar je luistert en je ook van adviezen voorziet vanuit haar eigen levenservaring.

“Mijn ervaring en opleidingen komen goed van pas.” Christine kreeg twee kinderen, een dochter en een zoon. Ze verhuisde als kind van Suriname naar Nederland en later als jong volwassene weer terug. In Suriname kreeg ze haar kinderen tot ze haar jeugdliefde tegenkwam met wie ze weer naar Nederland ging. De liefde hield geen stand, maar Christine vond een fijne baan als secretaresse bij Unilever, die het mogelijk maakte haar kinderen naar Nederland te laten komen. “Daar ben ik nog altijd dankbaar voor”

Door mijn ervaring als secretaresse ben ik erg geordend. Ik heb ooit het basisjaar van de diëtistenopleiding gedaan. Dit heeft mijn affiniteit met gezondheid en voeding mede bepaald en dat maakt dat ik goed op de hoogte ben van gezonde leefgewoontes. Hiermee kan ik ouders goed met raad en daad bijstaan. Als je niet goed voor jezelf zorgt, kun je dat immers ook niet voor je gezin.”

## Veel vrijheid

“Door dit vrijwilligerswerk heb ik veel geleerd over mezelf. Ik ben nu zelfs mijn eigen coachingsbedrijf begonnen. Wat ik waardeer is dat Anke, onze coördinator mij heel erg vrijlaat, ze vertrouwt helemaal op mijn oordeel. Eén keer in de zes weken komen we met een aantal vrijwilligers bij elkaar en wisselen we ervaringen uit. Dat is heel leerzaam en waardevol. Verder mag je je ondersteuning van de gezinnen invullen zoals je dat zelf wilt. Ik heb wel eens een gezin gehad dat eigenlijk niet echt wist wat ze wilden. Toen ben ik maar één keer per week voor ze gaan koken en daarna even met een gezinslid wandelen. Veel doe je dus vanuit intuïtie en levenservaring. Het gaat mij erom mensen te laten zien dat ze sterk zijn. Het mooie is om aan het einde van het traject te zien dat ze dat zelf óók weer geloven.” ■

iets terugdoen voor de maatschappij. Dat is voor Christine Peek-Schotsborg een belangrijke reden om vrijwilligerswerk te doen voor Home-Start Humanitas. Haar levenservaring komt goed van pas bij het geven van een steuntje in de rug bij gezinnen die het lastig hebben.

“Ik woon nu acht jaar in Pijnacker,” vertelt ze in haar gezellige warme woning. “Ik heb hier gelijk vrijwilligerswerk opgepakt, ook om mensen te leren kennen. Ik was een beetje zoekende, tot ik Home-Start tegenkwam. Ik zei tegen mijn man Dick, die helaas inmiddels is overleden: ‘Dat is echt wat voor mij’. Hij steunde me gelijk.”

» Na zijn pensioen wilde Fred graag actief blijven. Nadat hij in De Eendracht een artikel zag staan over Home-Start leek het hem leuk om zelf vrijwilliger te worden. Hierbij helpt hij telkens een gezin met opvoed- en gezinsondersteuning. “Mensen hebben soms een steuntje in de rug nodig om zaken weer op de rails te krijgen,” vertelt Fred, die inmiddels zijn derde gezin helpt. “Per gezin verschilt dat. Je gaat niet alles regelen, maar laat de ouders zelf de regie houden.”

Via bijvoorbeeld school, JGZ (Jeugdgezondheidszorg) of maatschappelijk werk kan een gezin aangemeld worden voor Home-Start. Het kan voor een gezin een drempel zijn om die hulp te krijgen. “Ik zie toch allerlei dingen waarvan mensen liever niet hebben dat het buiten de deur komt. Het is een kwestie van vertrouwen.” Maar als dat vertrouwen er eenmaal is kan Fred een hoop bieden: “Mensen zitten soms diep in de put en komen daar niet meer uit. Dan is het fijn voor ze om even iemand te hebben waar ze op terug kunnen vallen. Iemand die helpt.”

## Dierentuin

Een jaar lang gaat Fred elke week bij het gezin langs. Soms voor een luisterend oor, soms geeft hij advies bij praktische zaken. Maar hij helpt ook bijvoorbeeld de kinderen met hun huiswerk. “Je wilt mensen vooral weer de maatschappij in krijgen. Je kunt ze bijvoorbeeld introduceren

bij de bibliotheek of contact leggen met school. Of als het kind graag naar de dierentuin wil, dan gaan we een dagje naar de dierentuin.”

Juist vanwege het persoonlijke contact voor een jaar - en soms langer - bouwt Fred een band op met de gezinnen die hij helpt. Met het vorige gezin heeft hij nog steeds contact. Zo werd hij onlangs uitgenodigd voor een verjaardagsfeest. “Ik ben dan toch iemand die er echt bij hoort.”

## Situaties

Vrijwilligers van Home-Start krijgen zelf de nodige ondersteuning om goede begeleiding te bieden. Regelmatig komen ze bij elkaar tijdens een terugkoppelingsavond of ze volgen een scholingscursus. “Dan praat je met elkaar over situaties die je tegenkomt en natuurlijk blijven de gezinnen zelf anoniem. Maar door het uitwisselen van ervaringen help je elkaar soms ook weer op weg.”

Fred heeft het druk met zijn vrijwilligers bij Home-Start, wat hij combineert met zijn mentorschap voor geestelijk gehandicapten bij Stichting Mentorschap. Maar het is het allemaal waard, vindt hij. “Voorlopig ga ik zeker door. De mensen geven je het gevoel dat ze zelf hun leven weer kunnen oppakken. Als ze dat zelf kunnen, voorkomen we daarmee veel problemen.” ■



## ‘Het geeft ons even lucht’

Monique en Richard, de ouders van Cas en Nick (15) hebben al vele jaren contact met Vrijtijdsbesteding, Thuismaatjes en Vormingsactiviteiten (VTV). Nick heeft onder andere een autisme spectrum stoornis en een taal- en motorische achterstand. Ze zijn blij met de hulp van VTV. “Nick is superlief, maar we zijn wel de hele dag met hem bezig. Een maatje of een oppas geeft ons even lucht en ook wat tijd voor elkaar.”

Op dit moment is er net een nieuw maatje bij Nick begonnen, een stagiaire van een hbo-opleiding. “Wij werken zowel met stagiaires van bijvoorbeeld HBO Social Work als met vrijwilligers,” legt Petra van der Meer, consulent Thuismaatjes bij VTV, uit. De organisatie biedt mensen met een beperking diverse activiteiten in de regio’s Delft, Leiden en Den Haag, waaronder dus de gemeente Pijnacker.

### Dino’s en dieren

“We hebben al vaker maatjes gehad voor Nick,” vertelt Monique. “Nick is ondanks zijn autisme gelukkig niet eenkennig, hij geniet ervan als er iemand met hem komt spelen. Hij is gek op dino’s, Freek Vonk, dieren en lego. Hij zegt altijd dat hij later slangenverzorger in Blijdorp wordt. Met een nieuw maatje is het eerst weer even kijken of er een klik is en het maatje moet Nick ook leren kennen natuurlijk. In het begin blijven we daarom altijd in de buurt. Als het aan Nick ligt kijkt hij de hele dag tv, dus het is fijn als er één keer per week iemand komt die even met hem buiten speelt of met lego bouwt. Als ze elkaar wat beter kennen kan ik dan even boodschappen doen of iets voor mezelf.”



Behalve een Thuismaatje zoeken Monique en Richard ook een oppas voor Nick. “We kunnen niet zoals andere ouders gewoon een oppascentrale bellen. Nick heeft het lichaam van een vijftienjarige maar je moet hem wel strak begeleiden met het naar bed gaan, stap voor stap zeggen wat hij moet doen: pyjama aantrekken, tandenpoetsen, naar het toilet. Het biedt ons de mogelijkheid om weer even partners te zijn, samen uit eten, naar het theater of de bioscoop,” vertelt Monique. In het verleden, toen Nick nog klein was, hadden ze zo’n oppas wel, maar nu al een tijdje niet meer. “Het zou fijn zijn als iemand zich bij VTV zou melden die dat wil doen. Nick gaat redelijk vroeg naar bed, dus je hebt daarna de avond voor jezelf. Het gaat om misschien één keer per maand en altijd in overleg.”

### Vrijwilligers gezocht

“We zijn afhankelijk van het aanbod aan vrijwilligers,” legt Petra uit. “Het liefst hebben we vrijwilligers die langere tijd kunnen blijven. Dat geeft een stukje continuïteit. Maar ook met studenten die het voor bijvoorbeeld een jaar kunnen doen zijn we erg blij.” “Van vrijwilligerswerk leer je veel,” vult Monique aan, “zelf leren wij ook elke dag weer nieuwe dingen in de omgang met Nick, dat geldt voor zijn maatjes ook. Nick geniet van de aandacht, dat is zo mooi om te zien.” ■

## Tess was Thuismaatje van Ivo



Nootdorpse Tess is via Vrijtijdsbesteding, Thuismaatjes en Vormingsactiviteiten (VTV) maatje voor de 12-jarige Ivo geweest. “Ik kwam via mijn opleiding Social Work bij hem terecht, maar al snel voelde hij als een soort broertje. Toen we jonge kittens kregen was hij de eerste die ik belde.”

Ivo heeft een licht verstandelijke beperking en gaat verder weg met een busje naar school. Daardoor kan hij na school niet met vriendjes afspreken. “Ik was dus echt een maatje voor hem,” legt Tess uit. “We gingen bijvoorbeeld trampolinespringen of bowlen. Het grappige is dat we zowel uiterlijk als qua karakter op elkaar lijken. We zijn alle twee vrij druk. Dus mensen dachten ook vaak dat we broer en zus zijn.” De coronatijd was even minder, maar juist toen was het fijn dat Ivo en Tess maatjes waren. “Ivo had een hond, dus we hebben enorm veel kilometers gewandeld samen. Op een gegeven moment was hij het wel

zat hoor, maar ja wie was dat nou niet in coronatijd. Ik vond het zelf ook niet leuk.”

### Een band opbouwen

Petra van der Meer van VTV legt uit: “een Thuismaatje gaat bijvoorbeeld één middag per week wat leuks doen met een cliënt van ons.” VTV biedt mensen met een beperking diverse vormen van vrijetijdsactiviteiten in de regio’s Delft, Leiden en Den Haag. In de gemeente Pijnacker-Nootdorp doen zij dat o.a. door de inzet van Thuismaatjes, bij kinderen, jongeren en volwassenen met een beperking die thuis wonen. “Het kan om allerlei activiteiten gaan, net wat cliënt en maatjes zelf leuk vinden. Denk aan samen knutselen, een terrasje pakken, naar de speeltuin gaan, samen kokkerellen. We zijn blij met alle vrijwilligers, maar het is fijn als ze langere tijd kunnen blijven, omdat het wat tijd kost om elkaar goed te leren kennen.”

“Ik heb het altijd erg leuk gevonden om te doen,” vertelt Tess. “Het was jammer dat ik het op een gegeven moment niet meer kon combineren met mijn opleiding en werk. Je hebt toch een band opgebouwd. Als we samen op pad waren vertelde hij me soms ook dingen die hij niet aan zijn ouders vertelde.”

### Een verrijking

“Dat was juist ook fijn voor zijn ouders,” vertelt Petra, “dat hij iemand had bij wie hij zich op z’n gemak voelde. Maatje zijn is juist leuk vrijwilligerswerk voor studenten. Vooral kinderen en jongeren vinden het leuk om een maatje te hebben die dichterbij hun eigen leeftijd staat. Daar doen ze toch weer andere dingen mee dan met hun ouders.” Tess is het daarmee eens, ze heeft zelf ook vriendinnen enthousiast gemaakt voor vrijwilligerswerk bij VTV. “Het is mooi om te zien dat je met heel weinig zoveel kunt bereiken. Ik heb gezien hoe Ivo is gegroeid in zijn zelfvertrouwen en hoe hij steeds meer loskwam. Je hoeft geen ingewikkelde dingen te doen. Het gaat erom dat je samen iets onderneemt. Ook heb ik er zelf veel van geleerd. Het is echt een verrijking voor jezelf, je leert op jezelf te vertrouwen en je groeit als mens van de waardering die je terugkrijgt. Ja, ik kan het echt iedereen aanraden.” ■

# ‘Voorlezen heeft zoveel toegevoegde waarde’

eerder in een Afghaans gezin voor. “Die ouders kunnen zelf niet in het Nederlands voorlezen,” legt ze uit. “Maar dat is niet erg, want het maakt niet uit in welke taal het kind wordt voorgelezen. Het gaat om de taalontwikkeling.” Als vrijwilliger probeert ze de ouders handvatten te bieden om zelf ook vaker voor te lezen. Een goed voorbeeld daarvan zijn online prentenboeken die ook in andere talen beschikbaar zijn. Andere kinderen uit het gezin neemt ze ook mee in het proces. “Je hoopt dat het voorlezen doel treft en dat het hele gezin dat oppikt.”

Als vrijwilliger is het elke keer aanvoelen wat het kind en de rest van het gezin nodig heeft. De VoorleesExpress biedt onder meer thema-avonden aan over bijvoorbeeld meertaligheid en de manieren van voorlezen, zodat de vrijwilligers goed op weg blijven. En dat is gelijk een kans voor de voorlezers om elkaar te ontmoeten en ervaringen uit te wisselen. “Dat is heel leuk. Je hoort hoe anderen het doen. En fijn, want je kunt altijd terugvallen op steun als het minder makkelijk gaat in een gezin.”

De VoorleesExpress kan altijd nieuwe vrijwilligers gebruiken. “Ik zou iedereen die iets met taal heeft of graag voorleest aanraden om vrijwilliger te worden,” zegt Janny stralend. “Het heeft zoveel toegevoegde waarde voor kinderen aan die niet of alleen in een andere taal worden voorgelezen. Door voorlezen gaat ook hun fantasie werken.” Tegelijkertijd geeft het voor Janny zelf ook veel voldoening. “Je ontmoet andere mensen en komt in andere werelden. Hierdoor krijg je begrip voor mensen die het anders hebben dan jijzelf.”

Janny biedt elk gezin 20 weken begeleiding. Daarna is het tijd voor weer een nieuw gezin. “Het is heel waardevol wat je doet. Als ik dan hoor dat de juf heeft gezegd dat het meisje uit mijn eerste gezin is vooruitgegaan, ben ik blij dat ik daar een steentje aan heb bijgedragen.” ■

## gro-up buurtwerk

# Yassine Gallab geeft de kickboksles die hij als kind ook kreeg

Intussen is Yassine 18 en heeft dat contact met jongerenwerkers geleid tot dat hij de studie Social Work doet. “Het contact met de jongerenwerkers heeft mij vroeger erg geïnspireerd. Uit dat contact ben ik gaan kijken hoe ik zelf sociaal werker kan worden.” Hij loopt stage bij gro-up buurtwerk en helpt daar met het organiseren van activiteiten voor jongeren. “Welke activiteit het is verschilt elke keer weer. Soms mag ik ook de activiteiten zelf organiseren. Dat vind ik erg leuk om te doen.”

Ook zijn vrijwilligerswerk doet Yassine bij gro-up buurtwerk. Hij geeft namelijk de kickboksles waar hij vroeger zelf aan deelnam. “Het werk geeft mij ontzettend veel voldoening. Ik doe het niet voor de ‘fame’, zoals mensen dat tegenwoordig noemen. Ik doe het echt om mensen een lach op het gezicht te bezorgen. En ze uiteraard ook wat te leren.” Ook vindt hij het fijn dat het werk flexibel en vrijblijvend is. “gro-up buurtwerk heeft een schema waar deelnemers zich voor activiteiten aan kunnen melden. Sommige activiteiten duren maar een uur met een kwartier voorbereiding. Je hoeft nergens aan mee te doen, en kan zelf kiezen wanneer je dat wel doet.”

Hij is erg blij en dankbaar dat hij als kind is begonnen met de kickboksles die Buurtwerk aanbood. “Ik heb hier mijn passie gevonden voor zowel het boksen als het helpen van mensen, en dat ben ik ze erg dankbaar.” ■



*Janny van Zijl is vrijwilliger bij de VoorleesExpress*

Dat taal belangrijk is kan Janny van Zijl alleen maar onderschrijven. Sinds ze twee geleden met pensioen is gegaan, leest ze als vrijwilliger bij de VoorleesExpress voor aan jonge kinderen thuis. “Het brengt zo’n woordenschat mee als je voorleest.”

De VoorleesExpress Oostland biedt ondersteuning in de taalontwikkeling voor kinderen tussen de twee en acht jaar in de gemeente Pijnacker-Nootdorp. Vrijwilligers komen wekelijks een uurtje bij kinderen thuis en nemen het hele gezin mee in het voorleestraject. Op dit moment heeft Janny haar derde gezin onder haar hoede. “Voorlezen is zo ontzettend belangrijk voor de taalontwikkeling. Dat is ook waarom ik het ben gaan doen,” vertelt Janny. Als ze langskomt gaat ze met het kind boekjes lezen, maar ook taalspelletjes doen. “Het is maar net in welk gezin je terecht komt en wat het kind wil. Als het kind een korte spanningsboog heeft, zoek je toch iets om die aandacht vast te houden.”

De gezinnen waar Janny terecht komt zijn divers met veelal een andere cultuur, waarin thuis in de moedertaal wordt gesproken. Zo las ze



“Ik hou er gewoon van om mensen te helpen.” Dat zegt de Nootdorper Yassine Gallab op de vraag wat hij doet. Hij studeert Social Work en is stagiair bij gro-up buurtwerk. Hier doet hij ook vrijwilligerswerk; hij is kickboksleraar en organiseert gratis lessen.

Het begon toen Yassine nog klein was. Via Buurtwerk ging hij wekelijks naar de gratis kickboksles die zij aan jongeren boden. Dit vond hij zo leuk dat hij zich verder ging verdiepen in het kickboksen. Hij ging op zoek naar een vaste kickboksschool om daar structureel te kunnen trainen. Zo ontstond zijn passie voor de sport, die hij tot op heden nog steeds heeft. Ondertussen bleef hij ook veel in contact met Buurtwerk. Zo deed hij daar mee aan tal van activiteiten en zag de jongerenwerkers daar echt als rolmodellen.



# Cynthia de Haas actief voor Jong Perspectief

“Er zijn heel veel mensen die dit écht nodig hebben, en je voorziet anderen in hun behoeften. Hoe mooi is dat?” Aldus Cynthia de Haas die zich inzet als vrijwilligersmaatje bij Jong Perspectief. “Je moet wel iets doen waar je hart sneller van gaat kloppen.”

Dat Cynthia de Haas een hart heeft voor kinderen is wel duidelijk. Zo werkt zij voor een stichting in het onderwijs, waar zij docenten in het basis- en voortgezet onderwijs trainingen geeft over het creëren van een sociaal veilige omgeving. En in haar vrije tijd is Cynthia als vrijwilliger met jongeren actief.

Cynthia is al een tijd bezig met vrijwilligerswerk. Ooit is ze begonnen als vrijwilliger met dementerende ouderen, echter had ze daar op een gegeven moment geen tijd meer voor. Hierna is het altijd blijven kriebelen. Tot ze op een dag scrollend op Instagram ergens op stuitte. “Ik zag een advertentie van Jong Perspectief die vakantiemaatjes zochten om leuke dingen te doen met jongeren en kinderen die in een situatie zitten waarin dat niet mogelijk is. Het voelde alsof het zo zou moeten zijn, dus ik meldde me snel aan.”

## Het klikte al snel

Na het eerste contact koppelde Jong Perspectief Cynthia aan een tienjarig meisje. Het klikte al snel. Na een introductiegesprek keken ze samen wat ze die zomer wilden doen. Zo zijn ze naar het strand geweest om schelpen te zoeken, waarmee ze op een creatieve middag een verjaardagscadeau voor de vader van het meisje hebben gemaakt. Verder hebben ze gepicknickt, gemidgolf en zijn ze naar een trampolinepark geweest. “We hebben samen ook een workshop streetdance gedaan. Ze was zo enthousiast dat ze nu wekelijks lessen volgt. Ik heb zelf ook altijd gedanst en vind het ontzettend leuk dat we hiermee een gemeenschappelijke passie hebben ontdekt.”



*‘Je hart moet er sneller van gaan kloppen’*

De zomer kwam ten einde, en het werk als vakantiemaatje was voorbij. “Ik vond het eigenlijk best wel jammer dat de vakantie zo snel voorbij ging,” zegt Cynthia. “We hebben samen veel gedaan en ik heb het leuk met haar gehad. Het is dan een best raar gevoel als dat ineens stopt.” Ze gaf bij de organisatie aan dat ze het werk voort wilde zetten, wat tegelijkertijd vanuit het gezin van het meisje ook werd aangegeven. De organisatie ging ermee akkoord en zo is Cynthia vrijwilligersmaatje geworden van het meisje. En dat doet ze nu nog steeds.

“Ik haal er super veel waarde uit om maatje te zijn. Wat zij eruit haalt zou je aan haar moeten vragen, wellicht pas over een aantal jaar als ze er echt op terug kan kijken. Wat nu voor mij belangrijk is, is dat ik zie dat ze ervan geniet, dat ze er blij van wordt en dat we het samen gezellig hebben.” Voor haar geeft het vrijwilligerswerk een soort voldoening die je anders niet krijgt. “In mijn baan krijg ik ook voldoening, alleen is dat heel groepgericht. En dit is gefocust op één persoon. Dat is toch anders.”

“Als je vrijwilligerswerk overweegt,” zegt Cynthia: “Doen. Het is wel belangrijk dat je wat doet waar je hart sneller van gaat kloppen. Dan krijg je er de meeste voldoening uit.” Ten slotte voegt ze toe dat het helemaal niet veel tijd hoeft te kosten. “Door dat woord ‘werk’ denken mensen vaak dat ze er een baan naast hebben, maar dat is niet zo. Het zit vaak in de kleine dingen waar je al heel veel mee kan betekenen.” ■



*‘Ik maak graag tijd voor mijn maatje vrij’*

# Nova Smink is maatje voor Jong Perspectief

De 24 jarige Nova Smink heeft een volle agenda. Ze studeert voltijd Marketing Management op de Erasmus Universiteit. Daarnaast danst ze veel, kookt ze graag en is ze veel tijd kwijt aan haar creatieve hobby's.

Toch weet ze altijd nog wel tijd te vinden voor het vrijwilligerswerk dat ze doet. Ze is namelijk voor Jong Perspectief maatje van een tienjarig meisje uit Chili. “Ik maak graag tijd voor haar vrij.”

Scrollend op social media kwam Nova de advertentie voor het werk als maatje tegen. Ze wilde al een tijd vrijwilligerswerk doen, maar wist niet zo goed wat. Toen ze de oproep tegenkwam wist ze gelijk dat dit het zou moeten zijn. Ze reageerde op de advertentie en werd na een kennismaking met Jong Perspectief gekoppeld aan haar maatje.

Het voornaamste doel van het maatjestrject is het oefenen van de Nederlandse taal. “Alleen maar met haar lezen en oefeningen doen vond ik geen leuke manier. Dus ik heb creatievere manieren gevonden om dit te doen.” Zo hebben de twee taalspeurtochten gedaan, zijn ze naar de dierentuin geweest waar ze bij alle dieren de bordjes hebben gelezen. Maar ze zijn ook samen gaan koken. Dan liet Nova haar ‘maatje’ de recepten voorlezen. En ze hebben creatieve knutselmiddagen gehouden met taal als middelpunt. “Ik probeerde het telkens zo leuk mogelijk te maken,” vertelt Nova.

Tegelijkertijd ontdekte Nova dat zij ook veel van het hele traject leerde. “Echt, je leert ontzettend veel van je maatje. Je leert over haar cultuur, hoe zij in het leven staat en je pikt toch wat dingen van de taal mee.” Ook haalt ze veel voldoening uit het zijn van een maatje. “Het is gewoon fijn dat je iemand kan helpen. Het kost zo weinig tijd en iemand heeft er echt baat bij. Als bonus doe je eens in de twee weken gewoon wat leuks, wie wilt dat nou niet?”

Aan mensen die nog aan het twijfelen zijn over vrijwilligerswerk heeft Nova een duidelijk boodschap: “Ga er gewoon voor! Je bent eens in de twee weken een middagje kwijt om leuke dingen te doen en je maakt er een ander heel blij mee. Behalve als je écht geen tijd hebt om de juiste aandacht aan je maatje te geven, zie ik geen redenen om het niet te doen.” ■





*‘Eén op één iemand helpen vind ik fijn’*

## Onno de Jong begeleidt een 13-jarige jongen

mentorprogramma van Jong Perspectief koppelt volwassen vrijwilligers individueel aan kinderen en jongeren die dat goed kunnen gebruiken. De vrijwilliger fungeert daarbij niet als professionele hulpverlener, maar deelt zijn of haar levenservaring om de jongere te begeleiden. Hierbij biedt de vrijwilliger een luisterend oor, bekrachtigt de eigenwaarde van de jongere en introduceert nieuwe perspectieven. Samen vormen ze zo een hecht team als maatjes. “Het feit dat je het één op één aan een jongere wordt gekoppeld triggerde mij.” In maart van dit jaar gaf De Jong zich bij Jong Perspectief op en na het inwerken kreeg hij in juni een jongen van 13 jaar toegewezen. “Erg leuk,” noemt hij het regelmatige contact dat hij met de jongen heeft. “We appen met elkaar en als het nodig is spreken we af. Zo zijn we bijvoorbeeld in de zomervakantie van zijn huis naar zijn nieuwe school gefietst om de weg te verkennen.”

“Ik zie dat het goed gaat met hem, en daar haal ik mijn voldoening uit.” Onno de Jong is mentorvrijwilliger bij Jong Perspectief. Sinds juni begeleidt hij een jongen die van basisschool naar de middelbare school is gegaan. “Hij geeft zelf aan of ik hem ergens bij moet of kan helpen.”

Onno doet al jarenlang vrijwilligerswerk. Op de vraag waarom, heeft hij een pasklaar antwoord. “Ik ben rijksambtenaar en help in mijn werk mensen niet rechtstreeks. Vrijwilligerswerk is voor mij een manier om dat wel te kunnen.” Eerder was hij onder andere al schuldhulpmaatje en las hij kinderen voor in het kader van de VoorleesExpress. “Toen las ik over Jong Perspectief en dat sprak mij eigenlijk direct aan.”

### Mentorproject

Jong Perspectief biedt ondersteuning aan kinderen en jongeren om hen in het dagelijks bestaan een duwtje in de rug te geven. Het maatjes- en

### Voldoening

De Jong benadrukt dat de jongen zelf moet aangeven of en zo ja wat voor hulp hij nodig heeft. “Hij wilde voetballen en had daarvoor voetbalschoenen nodig, dat heb ik dan op de club waar ik actief ben kunnen regelen. Verder hebben we regelmatig contact waaruit ik wel merk dat het goed gaat met hem. Die signalen krijg ik ook van zijn schoolmentor waar ik af en toe contact mee heb. Daar haal ik zelf dan wel de voldoening uit.” Tot het einde van het schooljaar geeft hij de jongen dat steuntje in de rug. “De overgang van de basisschool naar de middelbare school blijkt voor veel kinderen toch een lastige stap. Dus dan is het fijn als ze daar wat hulp bij kunnen krijgen.”

### Kracht

Hij kan het vrijwilligerswerk iedereen aanraden. “Het is daarbij bijzonder om met culturen buiten die van mezelf in contact te komen. Je leert ervan. Zo heb ik gezien dat er ongelooflijk veel kracht in alle mensen schuilt. Je ontmoet soms mensen die op dat moment minder gelukkige tijden doormaken. Ondanks die lastige periode is iedereen erg gastvrij en zit niemand bij de pakken neer. En dat vind ik mooi om te zien. Ook deze jongen die ik nu begeleid doet het goed.” ■

## Young Connection

heb ik een langere tijd thuisgezeten.” Gedurende deze tijd kreeg Zanyuan de drang om wat voor anderen te doen en ging hij op zoek naar vrijwilligerswerk. “Op een gegeven moment besepte ik mij dat ik het helemaal niet zo slecht heb, en dat er andere zijn die het veel slechter hebben. Ik wilde deze mensen helpen.”

Intussen doet hij al jaren vrijwilligerswerk en heeft hij inmiddels veel voor verschillende organisaties gedaan. Zo noemt hij tuinen onderhouden van ouderen die dat zelf niet meer kunnen, fietsen met eenzame ouderen, poolen en biljarten met gehandicapten, surveilleren in schoolpauzes op het schoolplein en is hij een maatjestrageet aangegaan. “Je leert zo écht wat bij je past. Ik kwam erachter dat ik het werk met gehandicapten erg leuk vond, en heb bij het poolen nog een aantal jaar meegedraaid.” Het meest bijzonder vond Zanyuan het maatjestrageet. Hij werd door Young Connection gematcht met de Oekraïense Roma. Wat begon als een uur per week helpen met het leren van de Nederlandse taal en ondersteunen bij dingen waar de jongen in het dagelijkse leven tegenaan liep, groeide al snel uit tot een hechte relatie met Roma en zijn familie. “Toen ik voor het eerst op bezoek kwam viel mijn mond open. De woning waar hij met zijn familie woont is het voormalige huis van mijn oma. Ik kon het bijna niet geloven, het voelde alsof het zo moest zijn dat ik dit traject met Roma aan ben gegaan.”

Het ene uurtje per week werden dan ook al snel meerdere uren en soms zelfs hele dagen. Zanyuan kwam niet alleen meer langs om te helpen, maar ook gewoon voor de gezelligheid. “Het is echt mijn tweede familie geworden. Ik kan altijd bij ze terecht, doe leuke dingen met ze en eet er ook regelmatig. Nu ik voor mijn studie in Rotterdam woon, is dat wel iets minder. Hierom kook ik vaak wat extra en breng dat dan bij ze langs.” Zanyuan vindt veel waarde en trots in zijn werk als vrijwilliger. “Veel jongeren zoals ik zien vrijwilligerswerk als tijdverspilling. Zij spenderen hun tijd liever aan het verdienen van geld en hobby’s. Alleen wat je voor dit werk terugkrijgt is meer waard dan geld. Je krijgt ervaring en het geeft een voldoening die normaal werk niet zo snel oplevert.” Hij is levenservaring en een tweede familie rijker, en daar is volgens Zanyuan geen prijs aan te binden. ■



*‘Het is echt mijn tweede familie geworden’*

## Het bijzondere maatjestrageet van Zanyuan van den Berg met Roma

“Ik zie het als een eer om dit te mogen doen.” Het is het eerste wat de 23-jarige Zanyuan van den Berg zegt over zijn werk als vrijwilliger. Hij is begonnen toen hij in een moeilijke periode terecht was gekomen.

“Ik was net gezakt voor het VWO en het was uit met mijn vriendin. Ik ben een gevoelig mens, en zag het allemaal niet meer zitten. Hierdoor

# Shahira helpt nieuwkomers in de gemeente

Als je als vluchteling naar de gemeente komt, kan het een uitdaging zijn om je weg te vinden. Shahira Ziwaneh weet daar alles van. Zes jaar terug is ze zelf vanuit Syrië gevlucht naar Nederland en inmiddels helpt ze als vluchtelingenbegeleider en sleutelpersoon bij SWOP andere nieuwkomers met administratie, inschrijvingen en andere vragen. “Ik vind het leuk, want ik leer ook van de mensen die ik help.”

In 2017 is Shahira met haar gezin gevlucht naar Nederland. Ze benaderde de gemeente om vrijwilligerswerk te kunnen doen. “Ik wilde iets doen om mijn taal te verbeteren,” legt Shahira uit. Via SWOP (Stichting Welzijn & Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp) begon ze families te helpen met hun thuisadministratie. Inmiddels is ze vluchtelingenbegeleider voor nieuwkomers. “Als iemand vanuit een azc nieuw in onze gemeente komt kan ik helpen met bijvoorbeeld het inschrijven bij de tandarts, huisarts en scholen. Als we na een jaar zien dat de degene zelfstandig verder kan, sluiten we het contract af.”

Toch blijft Shahira ook daarna de gezinnen graag helpen als sleutelpersoon. “Ik heb ervaring met meerdere onderwerpen, dus waar ik kan help ik. Als sleutelpersoon heb ik vele rollen. Ik bemiddel tussen mijn cliënten en organisaties, zoals het ziekenhuis, de gemeente of de politie. Ook kan ik advies geven, want ik kom ook uit een andere cultuur.”



*“Waar ik kan help ik”*

Juist omdat Shahira uit Syrië komt, kan ze andere vluchtelingen die naar de gemeente Pijnacker-Nootdorp komen makkelijker helpen. “Iedereen heeft hetzelfde gevoel als ik toen had,” legt ze uit. Stress, de taal niet spreken en niet weten waar je terecht kunt zijn voor haar dan ook herkenbare problemen. “Mensen moeten echt wennen als ze hierheen komen. Dan is het fijn als er een vrijwilliger komt en dezelfde taal spreekt. Stap voor stap help ik ze dan.” Omdat Shahira zowel Arabisch als Nederlands spreekt kan ze makkelijker afspraken maken voor haar cliënten. Als sleutelpersoon en bemiddelaar staat ze dichtbij de mensen die ze helpt, maar heeft ze veel contact met haar collega’s bij SWOP en de gemeente. “Er is een leuke sfeer waarin we met elkaar overleggen.”

Van het vrijwilligerswerk wordt Shahira gelukkig, ook al heeft ze een druk leven. Zo heeft nog een baan en opleiding in de zorgsector én is ze moeder van drie kinderen. “Het maakt niet uit of je studeert, kinderen of een baan hebt - als je mensen wilt helpen, dan kun je dat. Je moet het altijd proberen.”

En dat levert niet alleen veel op voor de nieuwkomers, maar zeker ook voor Shahira zelf. “Het is zo belangrijk. Je kan echt iets voor een ander doen. Ik vind het heel leuk, want ik leer van de mensen die ik help. Iedereen heeft namelijk een ander verhaal.” ■

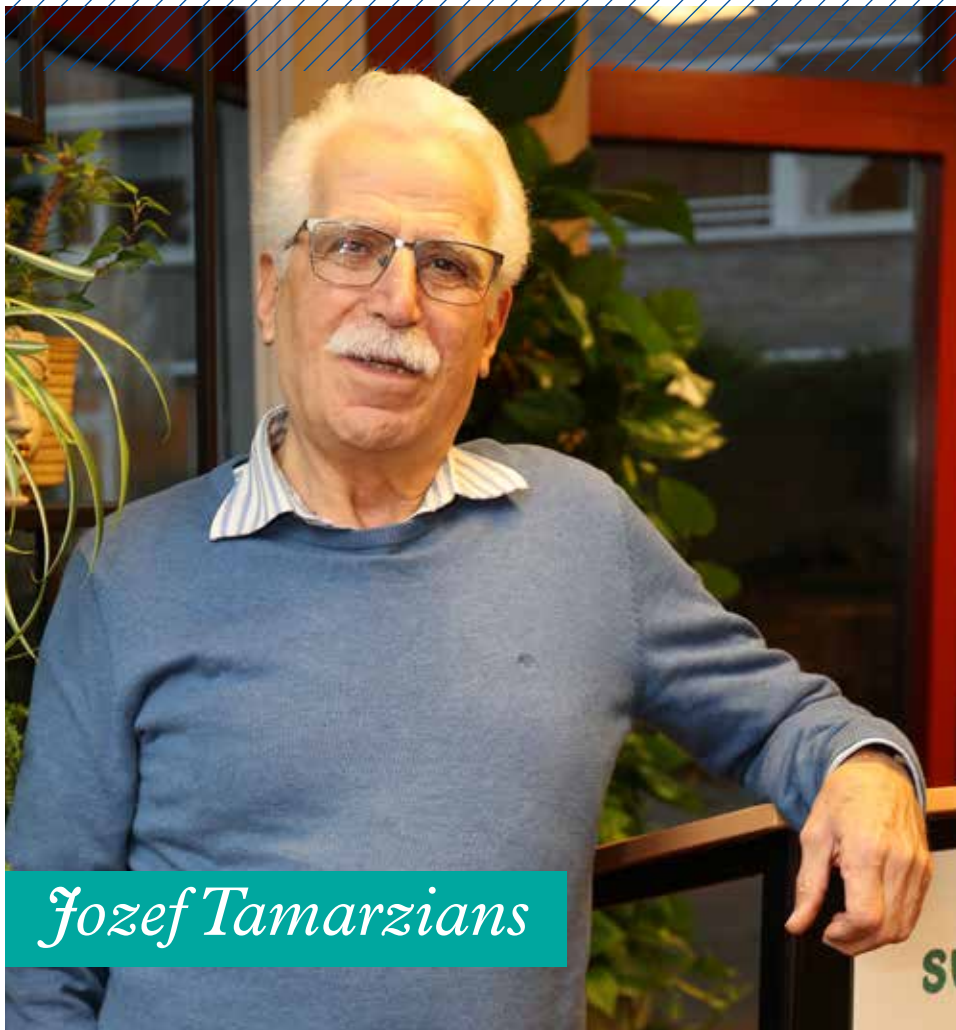
## Olaf Korpel over zijn vrijwilligerswerk bij vluchtelingenbegeleiding



*‘Het is gewoon een gezellig team’*

Als oud ICT-er heeft Olaf Korpel verschillende vormen van vrijwilligerswerk gedaan. “Maar nergens vond ik echt wat ik zocht”, vertelt hij. Totdat hij bij de Stichting Welzijn & Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp (SWOP) kennismakte met het project vluchtelingenbegeleiding. “Ik heb hier wel mijn draai gevonden. Het is gewoon een heel gezellig team.” »





Jozef Tamarzians

Toen Jozef Tamarzian in 2000 uit Iran in Nederland kwam, moest hij alles maar een beetje zelf uitzoeken. “Ik vind het daarom fijn om mensen te kunnen helpen die naar ons land zijn gevlucht en hier mogen blijven.” Als vluchtelingenbegeleider helpt Tamarzians twee dagen in de week nieuwkomers met tal van zaken. “Het is dankbaar werk.”

## Een ervaringsdeskundige als vluchtelingenbegeleider

Na zijn aankomst in Nederland ging Jozef Tamarzians aan de slag als vrijwilliger in de maatschappelijke begeleiding van vluchtelingen in de gemeente Sluis in Zeeuws-Vlaanderen. Daarnaast kreeg hij een betaalde baan als administratief medewerker bij het ROC in Terneuzen. Na zijn pensionering verhuisde hij met zijn vrouw naar Pijnacker om dichterbij hun kinderen te wonen. Tamarzians kwam in contact met Vluchtelingen Begeleiding

van de Stichting Welzijn & Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp (SWOP). “Ik spreek zowel Farsi als Nederlands en ben natuurlijk bekend met de Nederlandse en Iraanse cultuur dus ik kan goed helpen.”

### Wegwijs

Statushouders die in de gemeente een woning betrekken, kunnen een jaar lang via de SWOP begeleiding krijgen. Deze begeleiding richt zich vooral op het wegwijs maken in tal van administratieve zaken die met inburgeren en integratie te maken hebben. “Het gaat dan vooral om het helpen met het aanvragen van bijvoorbeeld toeslagen of andere regelingen die er voor ze zijn. En uiteraard kan ik goed tolken,” vertelt Tamarzians. Momenteel begeleidt hij dertien cliënten. “Wij noemen ze namelijk cliënten”, legt hij uit. Twee dagen in de week kunnen deze cliënten bij hem terecht. “Die contacten zijn goed, ze zijn meestal ook

heel dankbaar voor wat ik voor ze doe. Vaak hebben ze natuurlijk al heel veel meegemaakt maar daar vertellen ze eigenlijk nooit zoveel over. En eerlijk gezegd vraag ik daar ook niet naar.”

### Telefoontje

Door het veelvuldig contact weten ze Tamarzians ook wel te vinden voor niet-administratieve zaken. Lachend: “Dan krijg ik bijvoorbeeld op zondag een telefoontje dat iemand in het gezin hele erge buikpijn heeft. Ik verwijs ze dan naar de eerste hulp want veel meer kan ik dan ook niet doen.” Hij begrijpt wel dat de cliënten hem dan bellen. “Uiteindelijk zien ze mij als aanspreekpunt voor waar ze op dat moment tegenaan lopen. Als ervaringsdeskundige kan ik mij daar goed in verplaatsen.”

De twee dagen die Tamarzians wekelijks als vluchtelingenbegeleider werkt zijn goed gevuld. Maar voor hem geen reden om het vrijwilligerswerk daarbij te houden. “Nee, nee,” zegt hij snel. “Op maandag werk ik bij Terre des Hommes, dan help ik in de tweedehandswinkel bij de inname van de spullen die er worden gebracht.” En één zaterdag in de maand is Jozef Tamarzians te vinden in het repair café. “Dan probeer ik apparaten te maken die kapot zijn. Dat vind ik ook heel leuk,” zegt hij, om er met een glimlach op het gezicht aan toe te voegen: “Je moet gewoon altijd wat blijven doen.” ■

» Alweer enige tijd geleden stopte Korpel met werken. Maar zijn ICT-hart bleef wel kloppen. En zijn ruime kennis en ervaring zet hij nu in bij het team van vluchtelingenbegeleiding. “Dat betekent concreet,” legt hij uit, “dat ik de helper help. Met andere woorden, als een van de begeleiders problemen heeft met een laptop, pc of smartphone los ik dat voor hen op. Dan kunnen zij ook weer verder.”

Korpel is daarmee gemiddeld twee ochtenden per week onder de pannen. “Het is een leuke tijdbesteding.” En mochten de vluchtelingenbegeleiders door drukte om een handje verlegen zitten, dan springt Korpel inmiddels graag bij. “Dan help ik een cliënt bijvoorbeeld even bij het invullen van een formulier. Ook dat is heel leuk om te doen.”

### Omgaan met mensen

Het is dan vooral het omgaan met de mensen dat Korpel aanspreekt.

“Maar je leert er zelf ook van. In de verkiezingstijd die we nu kort achter de rug hebben ging het telkens maar over migrantengroepen. Dat is heel anoniem en zo’n groep krijgt dan ook nog eens een bepaald stempel opgeplakt. Daarmee vergeet je echter al heel snel dat het om mensen gaat. Gewone mensen zoals jij en ik. Toen ik hier net was vond ik dat zelf wel een eyeopener. Ja, ik vind dat leerzaam en ook de dankbaarheid van de mensen waar het team zich voor inzet is mooi om te zien.” Na een korte stilte zegt hij: “dat geeft mij wel voldoening.”

Op de slotvraag of er nog iets is wat hij wil delen heeft Korpel wel een antwoord. “Ik vind het”, zo benadrukt hij, “belangrijk om, ook al word je ouder, toch steeds iets nieuws te leren. En dat kan je met vrijwilligerswerk doen. Zo ben ik naast mijn werk bij Vluchtelingenbegeleiding ook secretaris bij het Historisch Genootschap Oud-Pijnacker. Ik raad daarom ook iedereen aan om, als je kunt, vrijwilligerswerk te doen. En de tijd die je er insteekt bepaal je uiteraard helemaal zelf.” ■

# 7 december

# Dag van de Vrijwilliger

Jij maakt  
onze gemeente  
nog  
mooier!

Vrijwilligers  
bedankt!

Bedankt  
voor je  
inzet!

Jij bent  
goud  
waard!

gemeente



Pijnacker-Nootdorp