

IN DEZE KRANT ONDER MEER:

- 03 Taal maakt mensen gelukkig.
- 08 Schuld ja, schuldig nee.
- 10 Jonge nieuwkomers en gesettelde Almeerders.
- 11 Het ergste is als ze je zielig gaan vinden.



FOTO: LEX BEERS

Samen voor Almere

Als burgemeester kom ik veel in contact met de inwoners van onze stad. Ik krijg de mooie dingen te zien, maar ook de dingen die beter kunnen. Met al mijn collega's van de gemeente Almere doen we dag-in-dag uit ons best onze stad mooier te maken voor ons allemaal. Maar we kunnen dat niet alleen. Daarom is het zo mooi dat er organisaties zijn zoals Humanitas Almere. Meer dan 800 vrijwilligers van Humanitas Almere helpen jaarlijks meer dan 2500 stadsgenoten. En ik weet dat niet alleen de deelnemers, maar ook de vrijwilligers zelf daar gelukkiger van worden. Dus of je nou een beetje wind in de rug nodig hebt of je wilt als vrijwilliger wat voor een ander betekenen, sluit je dan aan bij Humanitas of neem contact met ze op. Want wat is er mooier dan dat familie en vrienden, burens en vrijwilligers samen onze stad een beetje blijer maken.

Franc Weerwind
Burgemeester

Straatarm en dan?



Jörgen Raymann - bekende Nederlander, gevierd cabaretier en programmamaker - werd door een verkeerde investering van de ene op de andere dag straatarm. Hoe kom je daar uit?

"Ik ben er nog niet uit, maar wel op de goede weg. Ik heb zeker geluk gehad, een vriend leende mij wat geld. Maar anders waren we er ook wel uitgekomen. Want we hebben flink gas terug genomen. Je moet inleveren, meteen!"

We praten met Jörgen over zijn financiële problemen. Hij is het bewijs dat het iedereen kan overkomen. En hij vertelt hoe je er mee kan omgaan.

Lees verder op pagina 4

VRIJWILLIGER

OPVOEDONDERSTEUNING

Een tijdje meedraaien met een gezin

Vrijwilligers van Wel Thuis komen bij gezinnen thuis om te helpen. Ze doen dat uit betrokkenheid. Niet als hulpverlener, maar als maatje: als een vriend of vriendin. Samen praat je over de opvoeding, praktische gezinsdingen of ga je een stukje wandelen.

Yoselin doet een paar uur per week gezinsondersteuning. En ze is een dag per week project-medewerker op kantoor. Een vrijwilligers dubbelrol. Met haar HBO-studie Social Work en een eigen gezin is het nogal een volle agenda, maar tegelijk geeft het ondersteunen van gezinnen veel voldoening.

Lees verder op pagina 2

Bij Wel Thuis helpen vrijwilligers met alledaagse vragen en behoeften. Ze zijn gesprekspartner, uitlaatklep en deuren-opener. Want ze helpen ook met het versterken van je sociale omgeving of gaan mee naar afspraken die je lastig vindt.

.....
Even eruit voor een kopje koffie, dat doen ze vaak bij Wel Thuis, weet Yoselin.



"Ik dacht:
wat ga ik vertellen
als ik 80 ben"

Yoselin

"Ik doe het omdat ik graag van betekenis wil zijn voor iemand anders. En het is leuk om het wederkerig te maken. Dat is fijner voor beiden, je bent gelijkwaardiger. Mijn collega's en ik zijn geen hulpverleners en we hoeven niet met vooraf vastgestelde doelen te werken. We draaien gewoon een tijdje mee. Omdat elk gezin anders is, is onze bijdrage ook telkens anders. We kunnen op de situatie inspelen en zijn minder gebonden aan tijd en regels."

"Een gezin kan het soms erg moeilijk hebben. Er kan iets aan de hand zijn met een kind of een ouder en vaak is sprake van overbelasting. Het is teveel allemaal. Dan loopt de emmer wel eens over en je moet als vader of moeder de boel wel draaiend zien te houden. Snap je hoe fijn het dan is als er iemand even met je meedenkt. Daar heb je veel houvast aan. Als Humanitas vrijwilligers worden we goed getraind en begeleid, maar onze eigen levenservaring en

betrokkenheid zijn denk ik onze grootste kracht."

Wel Thuis is er voor gezinnen waar al hulpverlening is. De Humanitas vrijwilliger biedt extra ondersteuning. Het wijkteam, de huisarts of praktijkondersteuner zorgt voor een verwijzing.

Humanitas vrijwilligers helpen, maar zijn geen hulpverleners. Dat lees je in het artikel op de site www.humanitasalmere.nl/ krant.



KOM ERBIJ, MAAK EEN ANDER EN JEZELF BLIJ

Word vrijwilliger bij Humanitas Almere!

humanitas

Almere



Een kopje koffie drinken. De tijd nemen voor iemand die eenzaam is, rouwt of in de gevangenis zit. Of daar net uit komt. Ouders ondersteunen die vastlopen in de opvoeding. Een dagje samen met een kind erop uit. Een paar uur per week een mede-Almeerder helpen bij de Nederlandse taal of met het op orde brengen van geldzaken. Samen met iemand een levensboek maken of helpen bij het vinden van een goeie omgangsregeling?

Het lijkt misschien simpel, maar je kunt als vrijwilliger écht het verschil maken voor een stadsgenoot die het moeilijk heeft.

Een goed gevoel ja, zeker, maar dat is niet het enige dat je terug krijgt. Als vrijwilliger bij Humanitas Almere ga je altijd goed voorbereid op pad en word je goed begeleid. Je hoort erbij! Daarnaast kun je veel kennis, werk- en levenservaring opdoen.

Heb je een paar uur per week? ***Kom erbij. Almere heeft je nodig!***



www.humanitasalmere.nl/komerbij
036 5397040



Interviews en teksten:
Prospero - Bart Buijs
team Humanitas Almere

Fotografie:
Bart Buijs en Humanitas
Lex Beers (portret burgemeester)

Vormgeving en visuals:
Typisch Lisa - Lisa Vermeeren
Oplage: 85.000

Productie en druk:
AlmereDezeWeek
Rodi Media



Bij Humanitas Levensboek krijgt een levensverhaal een vaste vorm

Meneer Koren is 83 en kijkt terug op een bijzonder leven. Zijn jonge jeugd is grotendeels bepaald door de oorlog. Hij heeft veel gezien, meegemaakt en verloren. Dat heeft hem de wil gegeven om zich de rest van zijn leven bezig te houden met strijden tegen onrechtvaardigheid en discriminatie. Hij beseft zelf niet altijd hoe bijzonder zijn levensverhaal is. Zijn buur-

vrouw die hem regelmatig even bezoekt wel. Zij stelt meneer Koren voor om via Humanitas Almere samen met een vrijwilliger een Levensboek te maken. Een vrijwilliger komt wekelijks naar hem toe en samen tekenen ze zijn levensgeschiedenis op. En een half jaar later ligt het er: het indrukwekkende levensboek van meneer Koren 'Mijn strijd voor rechtvaardigheid'.

Praten gaat goed. Lezen en schrijven ook?

Elk uur van de dag heb je taal nodig en je kunt er enorm van genieten. Maar dat is voor mensen die moeite hebben met het lezen, schrijven of spreken van het Nederlands een droom.

"Weet je wel hoeveel mensen in Nederland laaggeletterd zijn? 2,5 miljoen! In Almere zijn het er naar schatting tussen de 16 en 20 duizend." De toon is gezet: laaggeletterdheid is een probleem.

WhatsApp

Sandra, projectcoördinator voor Taalent, vervolgt: "Iemand die de taal onvoldoende machtig is, kan echt in de problemen komen. Wie laaggeletterd is begrijpt eenvoudige woorden en zinnen wel, maar zodra teksten lastig worden, houdt dat op. Je kunt geen formulieren invullen, de bustijden niet ontcijferen, geen DigID aanvragen. WhatsApp en een mobiele telefoon kosten veel tijd en moeite. Je begrijpt brieven en rekeningen niet. Voor je het weet zit je in de schulden."

Snel vooruit

Na zes maanden Taalent is bij iedereen die meedoet een enorm verschil te zien. Sandra: "Men-

sen doen weer dingen zelf en gaan weer in zichzelf geloven. Deelnemers en vrijwilligers worden er zó blij van! Taalbeheersing is nodig, maar het is vooral fijn om te kunnen genieten van het lezen. Er gaat een nieuwe wereld voor je open. Taal maakt mensen gelukkig."

Moedertaal

Sandra: "De meeste mensen denken dat laaggeletterdheid onder anderstaligen het grootst is. Dat is niet zo, twee derde van alle laaggeletterden in Nederland komt hier vandaan. Slimme mensen met een goed geheugen en briljante excuses. Die willen we bereiken. Als deze mensen beter leren lezen en schrijven krijgen zij echt een totaal ander leven."

Hoe houden mensen hun laaggeletterdheid zo lang verborgen en wat schept dat voor problemen? Lees het op de site: www.humanitasalmere.nl/krant

TAALONDERSTEUNING



Sandra in de bibliotheek waar veel deelnemers vaste bezoekers worden.

Taalent-vrijwilligers bezoeken wekelijks deelnemers thuis of in een andere vertrouwde omgeving. Ze oefenen samen met lezen, schrijven en/of spreken. Het maakt niet uit of Nederlands je eerste of je tweede taal is.



Jörgen Raymann over zijn geldzorgen, vervolg van de voorpagina.

“Het maakt echt niet uit hoe groot je kring is of hoe bekend je bent. Voor mij is het probleem misschien een paar ton en voor anderen misschien 25 duizend. Het bedrag is anders, maar het probleem niet en de manier om er uit te komen ook niet.”

Direct

“Hoe je eruit komt? Dit is het antwoord: als je in de shit komt, moet je meteen in beweging komen. Begin direct met het op te lossen. Ga het er met je familie en vrienden over hebben. Dan gebeurt er ook iets moois. Als gezin kwamen we dicht bij elkaar. Onze kinderen zijn bewuster geworden, die stappen heus niet in dezelfde valkuil. Dat is toch een goede uitkomst.”

Eerlijk zijn

“Op social media zie je hoe goed het met andere mensen gaat en dan denk je: ‘waarom heb ik het verkloot?’ Maar online is een grote leugen, iedereen doet net alsof hij een geweldig leven heeft. Ik begrijp het wel, het is statusangst. De meeste mensen

durven het niet te zeggen als ze in de problemen komen, maar je hebt ze wel nodig om de volgende stap te kunnen zetten. Eerst je partner en kinderen en daarna je schuldenaren. Want als je het eerlijk speelt, willen ze met je doorgaan. En dat komt omdat iedereen wel begrijpt dat zoiets je kan overkomen.”

Optimistisch zijn

“In het begin was ik zó gestrest. Drie keer per dag keek ik naar m’n bankrekening. Alsof daar ineens een wonder was gebeurd. Als je gestrest bent, gaat je IQ omlaag. Dan doe je niet de goede dingen. De stress moet eruit en je moet je concentreren op het werk dat je uit de problemen moet halen. Wat mij hielp, was het besef dat ik er op dat moment toch niets meer aan kon doen. Het was gebeurd, terugdraaien kan niet. Je kan alleen maar vooruit. Optimisme is een keuze. Zoek en koester de positieve dingen.”

Hulp vragen

“Je bent niet in je eentje verantwoordelijk voor alles wat

in je leven gebeurt. Maar hoe je ermee omgaat, daar ben je wel zelf de baas over. Concentreer je dus op dingen die je zelf kunt veranderen. Stel jezelf de vraag: ‘wat kan ik wel doen en wie kan mij daarbij helpen?’ Echt, geldproblemen, dat kan iedereen overkomen en voor iedereen is er ook hulp. Durf erom te vragen. Ook als je geen netwerk hebt, is er een vangnet, zoals dat van jullie, van Humanitas.”

Zelf doen

“Om eruit te komen moet je soms grote en soms kleine stappen maken. Maak lijstjes voor het overzicht. Waarop kun je snel bezuinigen? Dingen waarvan je eerst dacht dat je niet zonder ze kunt, blijken ineens heel gemakkelijk op te geven. Je gaat anders naar jezelf kijken. Het mag best even over jezelf gaan, dat moet. Dat is niet egoïstisch, het is nodig. Want alleen als je zelf weer in orde bent, kun je ook weer wat voor anderen betekenen.”

“Ik was best een arrogante klootzak geworden. Alles liep

op rolletjes. Ik ben toch zeker King Raymann, wat kan mij nou gebeuren. Nou, dat was wel even confronterend dus. Even oplossen ging ook niet, alle deuren bleven dicht, overal liep ik tegen muren aan. Dan denk je: ‘hoe kan dat nou, ik verkocht een zaal van 800-900 man uit, hoe kunnen ze mij niet willen?’ Dat doet pijn. Anderen zetten je op een voetstuk, maar je moet er zelf vanaf stappen. Ik ben dankbaar voor de nederigheid die ik daardoor terug gevonden heb. En nu? Een zaal met 200 mensen omarm ik, daar ben ik dankbaar voor. Ik sta nu op een podium zonder decors met alleen een gitarist. Het is de leukste show van mijn leven. Ik ben gedownsized en heb tegelijk geüpgraded.”

Lees op de site waarom Jörgen zo open over zijn geldzorgen durfde te praten.

www.humanitasalmere.nl/krant.



.....

**“Ik ben gedownsized,
maar heb tegelijk
geüpgraded”**

.....



Noortjes deelnemers en vrijwilligers wandelen vaak in het park, voor het interview deden we dat ook.

Humanitas onderscheidt twee groepen mensen met eenzaamheid. 'Gewone' eenzaamheid is soms ongemerkt ontstaan. Daarvoor zijn er vrijwilligers van huisbezoek. Is die eenzaamheid het gevolg van een verlies, bijvoorbeeld een partner die is overleden, dan is er 'steun bij rouw'.

Eenzaamheid is ook normaal

Eenzaamheid kan iedereen overkomen. Door baanverlies, een partner die overleed of na een verhuizing. Ineens voel je je verloren. Wat nu?

Noortje is coördinator van twee projecten die over eenzaamheid gaan. Ze legt uit: “Huisbezoek is er voor mensen die een tijdje een maatje nodig hebben. Er is niet altijd een duidelijke oorzaak voor de eenzaamheid. Steun bij rouw is er voor mensen die een dierbare verloren. Maar wie zijn baan kwijtraakt, heeft ook een verlies te verwerken. Dat is ook rouw. Je werk kwijt én al je contacten daar. Als je je dan gaat afvragen over wat je eigenlijk nog waard bent en je hebt niemand om dat te bespreken; dan slaat de twijfel toe.”

Mislukt

Noortje: “Het begrip eenzaamheid kan een sfeer van mislukking oproepen. Onterecht. Er kan je nou eenmaal zoveel overkomen in het leven, dingen waar je niet voor kiest: een baan, een verhuizing of je niet begrepen voelen. Hierdoor kan je leven zo veranderen dat je aansluiting bij de mensen om je heen misloopt. Eenzaamheid is eigenlijk normaal, het hoort er soms bij. En als het als problematisch wordt ervaren is er Humanitas. En als ze bij ons komen, komen ze

erachter dat ze het zichzelf ten onrechte verwijten.”

Je kunt het zelf

“Met een vrijwilliger is de eenzaamheid meestal vlug verdwenen. Maar die vrijwilliger is er maximaal één jaar, dus je gaat er al meteen aan werken om daarna niet opnieuw eenzaam te worden. De deelnemers zien in het begin vaak zelf niet dat ze het in zich hebben om niet-eenzaam te zijn. Onze boodschap is: ‘jij hebt mij nu wel even nodig, maar jij kunt dit ook zelf.’ Het zelfvertrouwen van een deelnemer groeit in de loop van het jaar. En daarna komen ze er zelf uit.”

Vrijwilligers

Bij een verlies kun je het verdriet van een ander niet wegnemen. Je kunt een verlies niet terugdraaien. Onze vrijwilligers kennen dit uit hun eigen ervaring. Nu willen ze andere mensen helpen door de ander uit te nodigen hun verhaal te vertellen en dat schenkt ze grote voldoening, ze worden er allebei gelukkiger van. Hoe mooi is dat!

Eenzaamheid en rouw worden door iedereen verschillend beleefd. Lees erover op de site: www.humanitasalmere.nl/krant.



DIT IS HUMANITAS

Samen maken we Almere een beetje blijer

Humanitas biedt 24 projecten en programma's verdeeld over 10 thema's. Hier vind je korte projectbeschrijvingen. Op onze site vind je meer informatie en contactgegevens.



Stoere Schildpadden (4-6 jaar) & Dappere Dino's (6-8 jaar)

Spelenderwijs leren omgaan met ervaringen, gevoelens en gedachten.

KOESA (8-12 jaar)

Groepjes kinderen gaan met elkaar aan de slag met de scheiding.

Kameleonprogramma (12-18 jaar)

Zes bijeenkomsten om de scheiding van je ouders te verwerken.

BOR (Begeleide Omgangsregeling) (0-12 jaar)

Begeleid contact tussen kind en ouder na de scheiding.



SCHEIDING



Get a Grip (16-27 jaar)

Ondersteuning voor jongeren bij het ordenen van je geldzaken.

Budgetmaatje (18 en ouder)

Iemand helpt je overzicht te krijgen bij betalingsachterstanden of dreigende schulden.

Thuisadministratie (18 en ouder)

Schuldhulpverlening door ervaren vrijwilligers. Aanmelden via PLANgroep.



GELDZAKEN

Home-Start (0-14 jaar)

Praktische en emotionele ondersteuning voor gezinnen met kinderen.

Wel Thuis (0-18 jaar)

Iemand die een tijdje meedraait in een gezin naast andere hulpverlening.



OPVOEDEN



Taalent (18 en ouder)

Hulp voor wie het Nederlands (nog) niet voldoende leest, schrijft of spreekt.



TAAL

Match (4-24 jaar)

Een maatje om samen dingen te ondernemen en vrienden te maken.

Back-Up (4-24 jaar)

Een maatje, speciaal voor kinderen met een beperking.

Kindervakantieweken (6-12 jaar)

Een vakantieweek met leeftijdsgenoten op een mooie plek in Nederland.



OPGROEI



Huisbezoek (18 en ouder)

Iemand om mee te praten of iets mee te doen. Een maatje dat bij je past.



EENZAAMHEID



humanitas

Almere

Kijk op de site:

<https://www.humanitasalmere.nl/krant>



Gedetineerdenbezoek (18 en ouder)

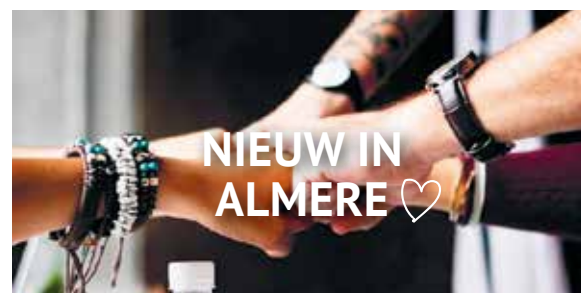
Een onbevooroordeelde vrijwilliger die naast je staat en meedenkt als je in de gevangenis zit.

Detentiemaatje (18 en ouder)

Praktische steun en contact voor wie na detentie zijn leven weer oppakt.

Gezin in Balans (18 en ouder)

Steun aan de partner en kinderen van gedetineerden of voor ouders van een kind in detentie.



Unlimited (18-27 jaar)

Jonge nieuwe Almeerders en gesettelde stads-
genoten delen hun culturen.

Nieuwe Helden (8-13 jaar)

Met creatieve opdrachten en spelletjes ver-
werken kinderen hun vluchtverhaal.

Sterprogramma (8-18 jaar)

Voor kinderen en jongeren die
een gezinslid of andere dierbare
verloren door de dood.

Steun bij Rouw (19 en ouder)

Een-op-een contact met een
vrijwilliger die zelf ervaring met
rouw heeft.

Lotgenotengroep (18 en ouder)

Zes bijeenkomsten met gelijk-
gestemden in hun omgang met
rouw.



Levensboek (18 en ouder)

Hulp bij het verwoorden en schrijven van
je levensverhaal.





Geef kinderen na de **scheiding** weer contact met beide ouders

De ouders van Ramon (4) gingen twee jaar geleden uit elkaar. Ze hadden al lange tijd veel ruzie. De vader van Ramon pakte op een gegeven moment wat spullen in en ging bij een vriend logeren. Het ging niet meer. Toen hij daar na een tijdje weg moest, ging hij in een kleine kamer wonen in Amsterdam. Daar kon hij Ramon niet ontvangen. De ouders van Ramon vinden

alsmaar geen omgangsregeling waar ze allebei achter staan. Ondertussen zien vader en zoon elkaar al een half jaar niet meer. Op advies van de schoolmaatschappelijk werker melden ouders zich bij Humanitas BOR. Hier wordt gewerkt aan herstel van het contact tussen vader en zoon. En aan een omgangsregeling die voor vader, moeder en Ramon werkt.

Geldzorgen!

Baan kwijt? Kan iedereen gebeuren. Gaat ook de auto stuk of de wasmachine! Hoe moet je nu rondkomen? Aanmaningen in de post maar even laten liggen, niemand hoeft het te weten. Of....?

Voor je het weet zit je in de schulden. Is dat raar of dom? Nee, het kan iedereen overkomen. Door verkeerde keuzes, maar ook na een ziekte, baanverlies of een scheiding. Weer grip krijgen is moeilijk. Want er is angst, schaamte en het taboe. En door de stress gaan onze hersens minder functioneren. Knappe kunst om uit zo'n valstrik te komen. Kan dat?

"Ja, met hulp en goede wil," zegt Hetty, projectcoördinator van Budgetmaatjes van Humanitas Almere. Als het over 'haar' mensen en hun geldzaken gaat, toont ze veel inlevingsvermogen en een grote betrokkenheid. "Binnen de projecten zien we jongvolwassenen, een- en tweoudergezinnen, ouderen, alleenstaanden, nieuwe Nederlanders, laaggeletterden en ondernemers. En al die mensen hebben het er heel erg moeilijk mee."

Overzicht

"Veel mensen vinden het lastig om bij te houden waar het geld heen gaat. De huur, mobiele telefoon, internet heb je wel in

je hoofd, maar belastingen, afrekeningen van gas, water, licht, ziektekosten of online aankopen meestal niet. Het zijn onregelmatige bedragen en momenten. Plus, de facturen en afschriften gaan allemaal elektronisch, ze vallen niet meer op de deurmat. Je raakt gemakkelijk het overzicht kwijt."

Hulp

"We helpen mensen hun vaardigheid te vergroten en om (weer) op zichzelf te vertrouwen. Onze vrijwilligers hebben verstand van geldzaken en kijken oordeelloos naar de situatie. Er is een schuld, maar geen schuldvraag. Na maximaal één jaar ondersteuning, kunnen ze verder zonder hulp. Accepteren dat je een probleem hebt en hulp vragen is misschien het moeilijkst. Ben je daar doorheen, wordt het niet meteen leuker, maar wel gemakkelijker."

"Iemand die in de problemen zit of ze ziet aankomen, kan terecht bij Humanitas. Wij zorgen dat je op de juiste plek komt. En we hebben een heel team klaar staan. Kom maar op!"

Op de site lees je meer over hoe onze vrijwilligers hun deelnemers helpen. Lees verder op www.humanitasalmere.nl/krant.



Op de foto laat Hetty zien hoe het financiële zoekwerk er kan uitzien.

Geldzaken

Humanitas Almere helpt mensen met hun financiën, administratie en schulden in de projecten TOSS (Team Ondersteuning Schuldstabilisatie), Budgetmaatjes en Get a Grip. Die laatste richt zich op de doelgroep 16-27 jaar.

VRIJWILLIGERS

Opgroeien met een maatje

Elke week zien een vrijwilliger en een deelnemer elkaar. 'Match' heet het programma, dus ze passen bij elkaar. Ze gaan samen op stap en gedragen zich als vrienden. Of als grote en kleine broer.

Max is een 19-jarige student toegepaste psychologie aan de Hogeschool van Amsterdam. Hij bezoekt als vrijwilliger wekelijks een deelnemer van 9 jaar. Allard is pedagogisch medewerker in de kinderopvang en daarnaast ook vrijwilliger, maar dan als vrijwilligerscoach. Hij is de begeleider van Max en de contactpersoon voor het gezin. Na een kennismakingsgesprek tussen Allard en het gezin, bleek Max hét perfecte maatje.

Leuk

Max: "Voor de stage krijg ik studiepunten, maar ik doe dit omdat ik het gewoon leuk vind om iets te doen dat niet alleen nuttig is voor mij, maar ook voor een ander. In het begin vond ik wel moeilijk, maar na een tijdje hoorden we echt bij elkaar. Eerst gaven we elkaar een box, nu is het een knuffel. Het voelt toch ook een beetje als een heel dankbaar jonger broertje. We doen leuke dingen, maar we praten ook. Best over serieuze dingen: waaraan denk

je en waarom denk je er zo over? Ik wil hem helpen zijn zelfredzaamheid en zelfvertrouwen te laten groeien, want daarna durft hij meer. Dat brengt hem de rest van zijn leven voordeel."

Gezin

Het is nogal wat dat er elke week iemand een paar uur met je kind op stap gaat. Heeft dat niet een groot effect op zo'n gezin? Projectmedewerker Allard: "Ja, maar omdat de vrijwilliger zich over een kind of jongere ontfermt, komt er in het gezin ook ruimte vrij voor rust of aandacht voor andere dingen." De ouder blijft de baas, de vrijwilliger is geen opvoeder. Ik heb vrijwel elke maand contact met de vrijwilligers over hoe het gaat. En na een half jaar is er een evaluatie met kind of jongere, de ouder(s) en de projectmedewerker.

Maatwerk

Allard: "Door alle veranderingen in de zorg komen er andere dingen op ons pad. Vragen



Met z'n maatje door stad slenteren doet Max (links) ook vaak. Rechts Allard, vrijwilligerscoach.

Humanitas Match vindt voor iedereen tussen de 4 en 24 jaar een maatje. Niet zomaar een, maar iemand met wie je je op je gemak voelt, waarmee je dingen bespreekt, doet en ontdekt. Een echte 'match' om samen op stap te gaan, te sporten of een museum te bezoeken.

waarvan we tien jaar geleden zeiden dat ze om professionele hulp vroegen, pakken we nu vaak tóch op. Gewoon om erger te voorkomen en het kan, want we hebben vrijwilligers in alle soorten en maten. We zoeken echt het perfecte maatje en dan werkt het!"

Allard en Max vormen een sterk team en de kinderen en hun gezinnen plukken er de vruchten van.

Op de site vertellen Allard en Max meer over hun samenwerking. Lees verder op www.humanitasalmere.nl/krant.





Humanitas Unlimited DEELNEMER

Jonge **nieuwkomers** en gesettelde Almeeders delen hun culturen

De 27-jarige Hareth moest vluchten uit Syrië. Zijn huis en inboedel, alles raakte hij kwijt.

Na de eerste opvang in Ter Apel krijgt hij een voorlopige verblijfsvergunning en een woning. Hij wil snel aan het werk, maar met zijn Syrische ICT-diploma is het moeilijk om hier net zo'n goede baan als hij had in Syrië te vinden. Hij begrijpt de Nederlandse samenleving nog niet zo goed en vindt de taal vaak nog lastig. Zijn consulente bij VluchtelingenWerk Nederland merkt

dat Hareth veel meer kan dan hij doet en wijst hem op Humanitas Unlimited, waar hij tijdens de training de 25 jarige Rianne leert kennen. Ze oefenen met de taal en kijken naar bijscholing. Rianne vindt het gezellig met Hareth en hij helpt haar geregeld als zij er niet uitkomt op haar computer of telefoon. Rianne is nieuwsgierig naar hoe Hareth leefde in Syrië. Hareth deelt dit graag en maakt maandelijks een Syrische maaltijd voor haar.

VRIJWILLIGER DETENTIE



“Ik behandel ze
precies zoals m'n
vrienden.”

Henk

Henk voor de poort van de gevangenis, waar hij elke week iemand bezoekt.

Henk, vrijwilliger detentie

De Humanitasvrijwilliger is iemand om te vertrouwen en je vragen en zorgen mee te bespreken. Iemand die geen oordeel velt, die ook over dagelijkse dingen praat en die contact met de gewone wereld brengt.

Ieder ander is gelijkwaardig

Elke week is Henk in de gevangenis. Als we voor de poort staan om de foto te maken, klinkt vanachter de tralies een luide groet. Henk zwaait lachend terug: “Ik weet wel wie dat is, leuke man hoor.”

Hoe kan iemand die in de gevangenis zit nu een leuke man zijn? Henk, Humanitas vrijwilliger detentie weet het antwoord. Hij komt veel in de gevangenis of thuis op bezoek bij (ex-)gedetineerden. Henk: “Ik behandel ze precies zoals mijn vrienden. Ik ben geen therapeut of coach, ik ben gewoon Henk. Het enige dat

ik kan doen, is ze als een normaal mens behandelen. En dat is al een groot geschenk.”

Waarom

“Waarom? Ik wist toch niet waar ik aan begon, dus dacht ik: ‘ik ga het gewoon proberen’. Nu, na een paar jaar, kan ik zeggen dat gedetineerdenbezoek heel nieuwe aspecten aan mijn leven heeft toegevoegd die ik niet meer zou willen missen. Ik ben

zelf ook dieper gaan nadenken over dingen.”

Gelijkwaardig en gewoon

“Wij mensen kunnen geen van allen foutloos leven. Ik maak ook fouten, maar andere dan zij. Ik heb geen mening of oordeel over wat er wel of niet gebeurd is. Dat ligt achter ons. Gedetineerden zijn gewone mensen, die over gewone dingen met mij praten. Andere onderwerpen

dan die ze dagelijks binnen de muren van de gevangenis horen.”

Henk doet bezoeken in de gevangenis, de TBS-kliniek, aan huis en begeleidt ook (groeps) bezinningsbijeenkomsten. Deelnemers hebben allemaal behoefte aan ‘gewoon’ zijn. Henk: “Ik ben vaak een uitlaatklep. Er is meestal niemand anders tegen wie ze zich openhartig

durven uiten. Luisteren is vaak belangrijker dan praten. Ik hoef geen antwoorden of oplossingen te hebben. Ik hoef er alleen maar voor ze te zijn. Een ander mens. Gewoon.”

Lees op de site www.humanitasalmere.nl/krant verder over hoe Henk en gevangenen elkaar durven vertrouwen.

VRIJWILLIGER VERLIES

Je verlies kun je niet delen. Of toch?

Gaat er een dierbare dood, een (groot)ouder of broer of zus, dan heb je wel een probleem als je jong bent. Er is niemand die je écht begrijpt en na een paar maanden moet het ineens ‘over’ zijn? Kom op zeg!

Het is niet gemakkelijk om als kind of jongere op te groeien én iemand kwijt te raken van wie je hield. Een ouder, een superlieve opa of oma, of een broer of zus. Maar je bent de enige niet. In Almere zijn er elk jaar wel zo’n 200 kinderen en jongeren die hetzelfde meemaken. Het blijkt dat ze het fijn vinden om er met lotgenoten van hun eigen leeftijd over te praten. Daar gaan ze zich beter van voelen, vrijer en gelukkiger.

“Als je met anderen praat, die in hetzelfde schuitje zitten, valt er een last van je schouders,” zegt Humanitas vrijwilliger Bart. Hij begeleidt groepen in het Sterprogramma. Daarin komen de jonge lotgenoten in groepsbijeenkomsten bijeen om over hun verlies te praten. Bart: “We brengen ze bij elkaar en soms hoef ik heel weinig te doen, ze doen het zelf. In de groep ontstaat uitwisseling en dan voelt het ineens niet raar wat je hebt meegemaakt.”

Al je vrienden hebben het over de nieuwste Netflix serie, hun mobiel en wat een kennis nou weer voor stomme dingen heeft gedaan. De wereld draait gewoon door, alleen niet voor jou. Het ergste is als ze je zielig gaan vinden. De dood van iemand die dicht bij jou stond is onbegrijpelijk voor mensen die dat niet zelf hebben meegemaakt. Ze weten gewoon niet hoe dat voelt.

Lachen

“Nee hoor,” antwoordt Bart op de vraag of het allemaal zo somber is. “Soms is iemand wel verdrietig, maar we zitten bijna nooit te huilen. Natuurlijk huilen kinderen en jongeren, volwassenen trouwens ook, maar dat doen ze liever in hun eentje. Nee, we praten over van alles en soms is dat emotioneel, maar heel vaak ook niet. En na een tijdje kan er weer gelachen worden.”

Bart is zelf ervaringsdeskundige, hij verloor zelf zijn moeder toen hij 16 was. Ga naar de site www.humanitasalmere.nl/krant en lees er meer over.



“Het ergste is als ze je zielig gaan vinden.”

Bart

Op deze foto staat Bart stil, maar de wereld beweegt door. Zo voelt het als je een dierbare verloren hebt.

Gezin- en verliescoaches van Humanitas helpen kinderen (8-12) en jongeren (12-18) in een periode van rouw na het overlijden van een dierbare. Ze leren groepsgewijs omgaan met gevoelens en veranderingen.



HUMANITAS KINDERVAKANTIEWEKEN

H	U	U	M	O	D	E	T	E	N	T	I	E
A	I	O	N	P	G	E	Z	E	L	L	I	G
M	T	P	F	G	E	I	R	U	S	T	P	T
A	D	V	E	R	L	I	E	S	A	E	A	F
A	A	O	R	O	U	W	S	R	R	P	I	I
Z	G	E	S	E	K	D	T	S	E	J	R	M
N	I	D	T	I	P	S	O	S	N	V	A	O
E	N	I	S	E	I	O	N	E	M	A	S	O
E	G	N	I	N	N	A	P	S	T	N	O	R
R	E	G	I	L	L	I	W	J	I	R	V	I
M	N	M	I	A	E	D	E	T	M	R	A	W
E	D	J	B	L	I	J	R	E	T	A	A	L
A	K	E	N	G	N	I	D	I	E	H	C	S

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

- Administratie
- Balans
- Blij
- Detentie
- Durf
- Eenzaam
- Fijn
- Geluk
- Gezellig
- Maatje
- Mens
- Ontspanning
- Opvoeding
- Pauze
- Persoonlijk
- Rouw
- Rust
- Samen
- Scheiding
- Taal
- Tips
- Uitdagingen
- Verlies
- Vrijwilliger
- Warmte



Win een Xpozer fotoposter

Doe mee met onze woordzoeker! Als je de 25 woorden in het spel wegstreept, blijven er ook 25 over die niet zijn doorgestreept. Vul de lege vakjes in je hebt het antwoord. Onder de goede inzenders verloten we een schitterende DagAlmere Xpozer fotoposter. Kijk op humanitasalmere.nl/krant.

Humanitas deelnemers én vrijwilligers, samen maken ze Almere een beetje blijer.



Humanitas is er voor iedereen. Dat is nodig. Want niet iedereen heeft iemand anders om op terug te vallen. Dat kan lastig zijn. Bijvoorbeeld als je twijfelt over de opvoeding van je kinderen. Of om te praten over het verlies van je partner? Misschien heb je hulp nodig met het op orde brengen van je geldzaken of zoek je gewoon wat contact met je omgeving. In je eentje zijn die dingen - en

nog heel wat andere - moeilijk op te lossen.

Gelukkig zijn er de vrijwilligers van Humanitas Almere. Ze helpen met warme aandacht en betrokkenheid hun stads- genoten (weer) op weg. De vrijwilligers worden getraind en begeleid door professionals, daardoor kunnen ze hun ondersteuning écht goed doen. En daardoor groeien ze zelf ook.

Heb je hulp nodig?

Neem dan contact met ons op.

Denk je erover vrijwilliger te worden?

Neem ook contact met ons op.

Bel ons 036 539 7040

Mail ons almere@humanitas.nl

Je kunt ons ook bezoeken, we zitten pal naast treinstation Almere Centraal. Bel wel even van tevoren.

Humanitas Almere | Busplein 26 | 1315 KV Almere Stad

WAAROM HUMANITAS?