VMCA
Almere voor elkaar

Almere voor elkaar

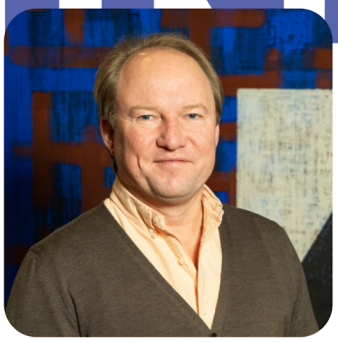


VMCA in de wijk - Beschermheer van der Loo
Vrijwilligersavonturen - Een dag in het leven

OVER VRIJWILLIGERSWERK EN MANTELZORG IN ALMERE

2024

INHOUD









Voorwoord 3

School's Cool 4

Zorg jij voor iemand in je directe omgeving? 6

Interview Beschermheer van der Loo 7

De expeditie 10

Blog Een dag in het leven 11

Jonge mantelzorger: het verhaal van Roog 12

Almere voor elkaar: matchmaker voor vrijwillige inzet 14

Het Gilde Almere 16

De reden waarom ik vrijwilligerswerk in Almere doe 17

Interview VMCA in de wijk 18

Eigen Tijd voor mantelzorgers 20

Blog Vrijwilligersavonturen 21

Matching Talents LHBTIQ+ 22

Colofon

Hoofd- en eindredactie: Mireille Mantel.
Redactie: Oumnia El Allouchi,
Nora van der Horst.
Vormgeving: Nadia Bruijn, Kristal Panneflek.
Fotografie: Andy Midside, Nadia Bruijn,
Danny van Kolck en Erwin Budding.
Videografie: Michael Ballak.
Druk: eerste editie. Publicatie: 2024.

Met dank aan: De medewerkers van de VMCA, vrijwilligers, mantelzorgers en de burgermeester van Almere.

Vrijwilligers en Mantelzorg Centrale Almere
Wagenmakerbaan 43
1315 BC Almere
036 534 14 04
info@vmca.nl
www.vmca.nl
@VMCAalmere

Voorwoord

Ja, u ziet het goed. Ik ben weer terug bij de VMCA. De organisatie waar mijn hart ligt. Mijn respect en bewondering voor alle Almeerse vrijwilligers en mantelzorgers ligt hieraan ten grondslag.

Toen ik in 1996 voor het eerst ging werken met vrijwilligers begreep ik pas goed hoe belangrijk zij zijn. Vrijwilligers laten de goede en mooie kant van de maatschappij zien: zij doen iets waar ze blij van worden, waar hun talenten tot z'n recht komen en groeien. Of omdat ze willen leren, studiepunten verzamelen of ter voorbereiding op een betaalde baan. Elke keer word ik weer getroffen door hun motivatie.

Voor mantelzorgers geldt een heel andere betrokkenheid. Zij zorgen meestal omdat zij niet anders kunnen of willen en vanuit persoonlijke liefde of betrokkenheid. Mantelzorgen is vaak mooi en geeft voldoening, totdat overbelasting om de hoek komt kijken. Overbelasting omdat de zorg te veel of te zwaar wordt of te lang duurt. Dan komt het eigen leven in de knel.

Nu, ruim een kwart eeuw later, ziet de wereld er anders uit dan in 1996. We hebben te maken met overbelaste zorg en personeelsgebrek. Er wordt een groot beroep gedaan op vrijwilligers en actieve burgers en mantelzorgers geven steeds vaker aan dat ze de zorg amper meer aankunnen.

Wat gelukkig ook veranderd is, is de investering in een bloeiend vrijwilligerswerk in heel Almere. Er zijn zo veel mensen actief bij heel verschillende initiatieven, of het nu gaat over onderhoud van veel mooie groene plekken in Almere of over belangenbehartiging van mensen met een kwetsbaarheid.

Gelukkig is er ook aandacht voor mantelzorgers, hun regeldruk en kopzorgen. Voor jonge mantelzorgers en de wil om hen gezond en gelukkig te laten opgroeien.

De VMCA staat niet alleen met woorden voor de belangen van de Almeerse mantelzorgers, ook met daden. Over een aantal van onze activiteiten leest u in dit magazine. Als u dit leest, snapt u vast en zeker waarom ik, na een mooie uitstap naar de Almeerse wijkteams, weer terug ben op honk.

Heel veel leesplezier!



Jolien Hoek

Directeur-bestuurder VMCA

SCHOOL'S COOL

Wie aandacht krijgt kan groeien!

Ieder kind heeft recht op een succesvolle schoolcarrière, ongeacht de situatie waarin het kind zich bevindt. Helaas is dit niet voor iedereen vanzelfsprekend en leeft één derde van alle Nederlandse basisschoolkinderen in een instabiele thuissituatie. School's Cool verbindt vrijwillige mentoren aan jongeren die vanwege uiteenlopende redenen, extra aandacht kunnen gebruiken tijdens de overgang naar het voortgezet onderwijs.

Voor wie is School's Cool?

School's Cool helpt leerlingen om de overstap van de basisschool naar voortgezet onderwijs met vertrouwen en succes te maken. Een nieuwe school, een nieuwe klas, nieuwe vakken plus een berg huiswerk. Voor veel achtstegroepers is de overstap naar de middelbare school spannend en leuk tegelijk, maar niet voor iedereen. Wat als je gewoon iets meer nodig hebt om je weg te vinden op de nieuwe school of als ze er thuis, om wat voor reden dan ook, niet (voldoende) voor je kunnen zijn?

Een mentor kan helpen met het:

- Plannen van het huiswerk;
- Leren kennen van de nieuwe school en klas;
- Versterken van studievaardigheden;
- Versterken van communicatievaardigheden;
- Vergroten van zelfvertrouwen, motivatie en zelfredzaamheid.

Wat doet een mentor?

Onder begeleiding van de coördinator worden de mentor en leerling aan elkaar gekoppeld. Het is belangrijk dat de jongere extra aandacht en begeleiding krijgt van iemand die goed bij de leerling past, omdat het contact voor langere tijd zal zijn. De mentor trekt 1 tot 1,5 jaar elke week één uur met de jongere op en betrekt ook de ouders in het proces van school en huiswerk, zodat zij het later zelf kunnen overnemen.

De focus van de begeleiding ligt enerzijds op het aanleren van vaardigheden die de jongere nodig heeft om de schoolperiode goed te kunnen doorlopen. Anderzijds draait het om er zijn voor de jongere, zodat hij/zij gezien wordt en een veilige plek heeft om alle vragen te kunnen stellen. De mentor is als een rolmodel voor de leerling en er kan een band ontstaan tussen mentor en leerling. Het is fijn als je als mentor je kan verplaatsen in de belevingswereld van jongeren, maar het belangrijkste? Het geven van positieve aandacht en simpelweg er zijn.

Wil jij helpen?

We willen graag zo veel mogelijk leerlingen in Almere helpen, maar daarvoor hebben we ook genoeg vrijwillige mentoren nodig! Ben of ken je iemand die graag op vrijwillige basis mentor zou willen worden? Neem dan contact op met Saskia de Jonge, coördinator van School's Cool, via de mail: schoolscool@vmca.nl of telefonisch: 036-5341404. Meer informatie is te vinden op: www.vmca.nl/schoolscool1 of scan de QR-code.





Coach4You is sinds augustus 2023 overgegaan in het project School's Cool.

ZORG JIJ VOOR IEMAND IN JE DIRECTE OMGEVING?

Dan ben jij mantelzorger, net als 1 op de 5 Nederlanders.

Mantelzorger zijn, daar kies je niet voor. Je kunt het zomaar ineens zijn. De zorg voor een dierbare brengt vaak regelwerk en kopzorgen met zich mee. Mogelijk combineer je dit ook nog met studie, werk of een gezin. Balans houden in je eigen leven kan dan best een uitdaging zijn.

"Als ik mijn verhaal kwijt kan, voel ik me gewoon lichter."

Vergeet je niet voor jezelf te zorgen?

Het Expertisecentrum Mantelzorg is dé plek waar jij als mantelzorger centraal staat en jouw verhaal kwijt kunt. Waar je je gesteund kunt voelen door de Mantelzorg Consulenten en ook door andere mantelzorgers. Ontdek wat wij, buiten een luisterend oor, voor jou kunnen betekenen.

We organiseren bijeenkomsten en ontspannende wandelingen in de natuur. Kennissessies en de cursus 'In Balans' om jou sterker te maken in jouw rol als mantelzorger. Maak er kosteloos gebruik van. Het kan je helpen om de zorg voor een ander vol te houden. Want zorgen voor jezelf is toch net zo belangrijk als zorgen voor een ander?

"Door de VMCA weet ik dat ik niet alleen sta als mantelzorger."

Wil jij met ons in gesprek over jouw situatie?
Stuur dan een mail naar: mantelzorg@vmca.nl

Kijk wat wij voor mantelzorgers doen! Hieronder een greep uit onze activiteiten:



EIGEN TIJD

Op een eenvoudige en fijne manier in contact komen met andere mantelzorgers. Kom een kop koffie of thee drinken bij Eigen Tijd. We zijn op verschillende dagen en locaties in Almere.



WANDELINGEN

Lekker met een groep wandelen in de natuur en dan ook nog je verhaal als mantelzorger kwijt kunnen? Het kan bij de ochtend óf avondwandelingen met de VMCA.



CURSUS IN BALANS

Als mantelzorger sta je best onder druk en ben je bezig met de zorg voor een ander. Hoe blijf je dan ook goed voor jezelf zorgen? Deze cursus is er speciaal voor jou.



LUISTEREND OOR

Je verhaal kwijt kunnen is fijn en dit haalt de spreekwoordelijke 'druk van de ketel'. Vraag gerust een persoonlijk gesprek met een mantelzorgconsulent aan via mantelzorg@vmca.nl



VR-BRIL DEMENTIE

Zorg jij voor iemand met beginnende dementie? Dan is onze VR-bril film voor jou een interessante ervaring om meer begrip te krijgen over deze aandoening. Op afspraak via mantelzorg@vmca.nl

Scan voor meer informatie en de actuele agenda de QR-code.



Beschermheer

van de Almeerse vrijwilligers en mantelzorgers

Hein van der Loo is sinds maart 2023 burgmeester van Almere. Eerder was hij vier jaar burgemeester van Zwijndrecht en daarvoor werkte hij meer dan twintig jaar in leidinggevende functies bij verschillende banken. De burgemeester is beschermheer van alle vrijwilligers en mantelzorgers in Almere en bracht in september 2023 een bezoek aan de VMCA.

U bent sinds maart 2023 burgemeester van Almere. Wat is uw binding onze stad?
“Ik ben een kind van de jaren zeventig, dat is de tijd dat deze polder werd drooggelegd en de stad is ontstaan. Als jongetje ben ik eigenlijk opgegroeid samen met de Flevopolder en Almere. Toch heb ik de stad lange tijd niet op mijn radar gehad, aangezien ik niet uit deze regio kom. Op school heb ik hier weinig van mee gekregen. Ik had mij nauwelijks gerealiseerd hoe bijzonder het is om nieuw land te maken. Als je dan bedenkt dat daar nu deze mooie stad Almere ligt met al haar verschillende inwoners, prachtige bedrijven, geweldige natuur en ook de ontwikkelingskansen die er liggen, dat is toch geweldig?

We mogen ambitie hebben om te groeien. Gezond te groeien. Ik bedoel fysiek gezond, mentaal en sociaal gezond. Met een plek voor huidige en voor nieuwe inwoners van onze stad. Mensen van allerlei soorten, maten en kleuren. Heerlijk om hun burgemeester te mogen zijn.”

Heeft u als burgemeester nog bepaalde doelen voor de toekomst van Almere?
“Gezond groeien. Dat is woningen bouwen, mensen een thuis bieden. Maar dat betekent ook dat er meer banen moeten komen. Dat we nieuwe bedrijven moeten aantrekken zodat mensen hier kunnen werken. Dat ze hier naar het theater kunnen, dat er voldoende scholen zijn, genoeg huisartsen voor iedereen en dat het ziekenhuis meegroeit met de stad. Dat bedoel ik met gezond groeien. Wat hebben we in Almere toch mooie natuur, met overal in de stad een park of een bos in de buurt. Houden zo.

“De VMCA is een plek waar vrijwilligers en mantelzorgers op terug kunnen vallen.”

Een persoonlijk doel voor mij als burgemeester is dat ik voor mensen zichtbaar wil zijn. Inwoners zien, ondernemers spreken, veel in de stad zijn, op bezoek gaan en verhalen horen. Als burgemeester wil ik vooral buiten zijn, tussen de mensen staan en alle indrukken en informatie mee naar binnen nemen. Met binnen bedoel ik het stadhuis, zodat we daar het beste kunnen doen voor de stad.”



Over buiten zijn gesproken, u bent op bezoek geweest bij de VMCA. Hoe was deze kennismaking?
“Het was een fijne kennismaking met hele enthousiaste mensen. Ik herinner mij de persoonlijke verhalen van medewerkers en vrijwilligers. Wat mij vooral raakte, was de bevlogenheid van iedereen in wat zij doen. Ik denk dat dat ook typisch is voor vrijwilligers en mantelzorgers. Die bevlogenheid geeft energie om het te blijven doen.

Wat me verder opviel, was de professionele coördinatie vanuit de VMCA. Het is een plek waar vrijwilligers en mantelzorgers op terug kunnen vallen, als een thuishonk, anker of een schouder om op te leunen. Het is niet altijd makkelijk om mantelzorger of vrijwilliger te zijn. Dan is het fijn om de VMCA als stabiele basis te hebben.”

U heeft zelf ook vrijwilligerswerk gedaan. Zou u daar meer over kunnen vertellen?
“Mijn vrijwilligerswerk heeft vaak met mijn vak te maken gehad. Als bankier was ik op vrijwillige basis vaak penningmeester en later ook voorzitter. Zo heb ik mijn persoonlijke bijdrage kunnen leveren aan stichtingen en organisaties met een maatschappelijk doel, zoals Diergaarde Blijdorp en het Watersnoodmuseum in Zeeland.

Mijn vrijwilligerswerk heeft mij veel gebracht. Ik mag wel zeggen dat het mij geholpen heeft om burgemeester te worden. Ik realiseer mij dat dit heel ander vrijwilligerswerk is dan mensen verzorgen of een wandeling maken met iemand. Dit is mijn manier om iets terug te geven aan de samenleving.“

Mij is ter ore gekomen dat u al lange tijd mantelzorger bent voor een familielid?
“Dat klopt. Ik heb een achttien jaar jongere broer met een beperking. Ik ben bewindvoerder voor hem. Samen met mijn andere broers en zussen probeer ik hem te helpen om zoveel mogelijk zorgeloos in het leven te staan.”

U bent beschermheer van alle vrijwilligers en mantelzorgers in Almere. Wat betekent het beschermheerschap voor u?
“Ik vind het een voorrecht om beschermheer te zijn van alle vrijwilligers en mantelzorgers in Almere. Daarmee kan ik laten zien hoe ontzettend belangrijk het is wat zij doen voor onze samenleving. Als we jullie, ik maak het graag persoonlijk, jou en jou niet hadden, hoe zou het dan gaan met al die mensen voor wie jullie zorgen? De mensen met wie jullie wandelen, bij wie je langsgaat, voor wie je een boodschap doet, de administratie verzorgt of gewoon een luisterend oor bent?



FOTOGRAAF:
Andy Midside



Foto: Gemeente Zwijndrecht

Al die mooie dingen die jullie voor andere mensen doen, dat maakt ons met elkaar een stuk gezonder. Ik vind vrijwilligers en mantelzorgers met recht het cement van de samenleving. Steun voor de fysieke, mentale en sociale gezondheid van mensen. Hoe Almeers is dat!”

“Ik vind vrijwilligers en mantelzorgers met recht het cement van de samenleving.”

Heeft u nog iets dat u mee wil geven aan de vrijwilligers en mantelzorgers van Almere?
“Ik wil jullie een groot compliment maken en enorm bedanken voor alles wat jullie doen. Ik wil jullie ook een vraag stellen: ’Wil je om je heen kijken en mensen zoeken die ook vrijwilliger zouden willen én kunnen zijn?’ Ik hoor vaak dat het moeilijker wordt om mensen te vinden voor de goede dingen die vrijwilligers doen. Ik geloof erin dat enthousiasme andere mensen motiveert. Dus, vertel het de stad.
Ik doe mee!”



De expeditie

Een zoektocht naar nieuwe gezichten

Wie droomt er niet van een overvloed aan enthousiaste vrijwilligers? Een divers team, bestaande uit jong en oud, met verschillende culturele achtergronden en vaardigheden, is de kern van elke bloeiende organisatie. Diversiteit brengt een bonte mix aan perspectieven met zich mee. Verschillende achtergronden, ervaringen en denkwijzen zorgen voor een vruchtbare voedingsbodem voor creativiteit en vernieuwing. Een vrijwilligersteam met diverse individuen heeft simpelweg meer opties om uitdagingen aan te pakken.

Dus, in een notendop: diversiteit in vrijwilligersland is niet alleen een trendy begrip. Het is de sleutel tot een vrijwilligerswereld vol variatie, vernieuwing en samenwerking. Het omarmen van diversiteit is niet alleen een slimme zet: het is dé geheime formule voor een vrijwilligersorganisatie die schittert in de snel veranderende wereld van vrijwilligerswerk.

Het aantrekken van nieuwe gezichten vergt echter toewijding en tijd. Hoe pak je dat aan? Hoe verwelkom je nieuwe gezichten en welke impact hebben zij op je organisatie? Ben je werkelijk klaar voor de verfrissende dynamiek die zij met zich meebrengen?

Het Expertisecentrum Vrijwillige Inzet van de VMCA neemt diverse organisaties mee op een inspirerende expeditie. De roep om meer diversiteit is luid en duidelijk, maar wat dit concreet betekent, blijkt nog een hele puzzel. Samen met ons ga je op zoek naar innovatieve methoden om vrijwilligers te werven. Deze expeditie heeft al meerdere succesvolle tochten door Almere geleid.

"De gehele expeditie was buitengewoon leerzaam. Veel nieuwe inspiratie en ideeën om vrijwilligers te werven. Ik zou de expeditie aan iedereen aanraden."

Wat staat je te wachten tijdens deze expeditie?

Het wordt een actieve en doelgerichte ervaring. Je krijgt niet alleen instrumenten aangereikt om nieuwe doelgroepen te bereiken, maar je verkrijgt ook diepgaande inzichten in je eigen organisatie. Door met verschillende organisaties kennis te maken, heb je aan inspiratie niets te kort! Ook verrijk je kennis, terwijl je een concreet actieplan opstelt. We duiken in de wereld van de vrijwilligersreis, gedragspsychologie, guerrilla marketing, Jam Cultures en Design Thinking. Hoewel het traject ongeveer zes weken duurt en wekelijks enige tijd vergt, levert het op de lange termijn alleen maar winst op!

Wat zijn de opbrengsten?

- Je vergroot aanzienlijk je kans op nieuwe vrijwilligers door doelgerichtere werving;
- Je krijgt inzicht in de mate waarin je organisatie openstaat voor nieuwe gezichten;
- Je vergroot je kennis op diverse terreinen;
- Je vindt en deelt inspiratie met gelijkgestemden;
- Je stelt een concreet wervingsactieplan op;
- Alles wat je leert, is toepasbaar op toekomstige projecten.

Dus... ga je mee op deze avontuurlijke reis?
Aanmelden kan via: evi@vmca.nl of scan de QR-code.

Blog

Een dag in het leven

Wijkwerker Stephanie Vos



Sinds anderhalf jaar ben ik wijkwerker in het wijkteam van Almere Haven en Hout. Voor mij is elke dag als wijkwerker anders. Er zijn altijd vaste afspraken, standaard momenten en spreekuren waar ik aanwezig ben. Echter kan elk moment de telefoon gaan, kan er een mail binnenkomen en moet dit met voorrang worden opgepakt. Dit houdt het werk dynamisch, levend en er wordt vanuit mij flexibiliteit verwacht. Nog steeds sta ik soms te kijken van de hulpvragen en de complexiteit, maar ook van de dankbaarheid, de genegenheid en de warmte waarmee ik bij mensen thuis wordt ontvangen.

Ochtend

In ons wijkteam houden we elke maandag en donderdag spreekuren. Deze spreekuren zijn ingericht voor meldingen binnen het wijkteam of administratieve vraagstukken. Als wijkwerker draaien wij de wijkteamspreekuren en coördineren we de administratieve spreekuren. We proberen mensen te leren hoe zij zelf problemen kunnen oppakken, door uit te leggen wat wij doen in een soortgelijke situatie. Soms laten we mensen onze handeling nadoen of laten we ze het zelf doen waar wij naast zitten. Hoe mooi is het om iemand iets aan te leren waar ze de rest van hun leven profijt van hebben?

Lunch

Na de spreekuren proberen we op onze locatie zoveel mogelijk samen te lunchen. Er is altijd wel een collega die de rest achter hun laptop vandaan trekt en zegt: “Het is twaalf uur, heb je eten bij je of gaan we nog even langs de supermarkt?” Tijdens de lunch bespreken we hoe het met ons gaat of gaat het over meldingen die nog besproken moeten worden. Elke melding die wij binnenkrijgen, elke bewoner die om hulp vraagt, heeft recht op hulp. Om die reden bellen wij alle hulpvragers en,RR als het nodig is, gaan we op huisbezoek.

Middag

In de middag heb ik vaak cliëntgesprekken, dat kan bij mensen thuis of op locatie. Tijdens deze gesprekken kan van alles besproken worden. In de eerste plaats zijn wij als wijkwerker bezig met uitvragen wat de hulpvragen zijn en hoe de hulpvrager het beste geholpen kan worden. Wanneer blijkt dat iemand het meeste baat heeft bij vrijwilligerswerk of een vrijwilliger, dan gaan mijn voelsprieten aan. Maar ook wanneer iemand mantelzorger is en daar hulp bij nodig heeft. Hoe mooi is het om een vrijwilliger te vinden die een mantelzorger kan ondersteunen of andersom?

In de wijk

Als wijkwerker ben je er voor de bewoners, maar heb je ook een signalerende functie: je bent er voor de wijk als geheel. Je kunt ons zien als trendwatchers: wat is er aan de hand in de wijk en hoe kunnen we daarop inspelen?

Geen dag is hetzelfde, maar toch proberen wij als wijkwerkers een stabiele basis voor iedereen te zijn: we zetten op, we denken mee, we onderzoeken, we signaleren, we verwarmen, we bieden een luisterend oor, we lossen op en we coördineren. We proberen een brug te zijn tussen de vraag en de nodige zorg. Maar vooral: we helpen waar kan, op de meest passende manier voor de hulpvrager.

Wees roekeloos lief.





Jonge mantelzorger

Het verhaal van Roog

De VMCA is er voor alle mantelzorgers, jong en oud. Jonge mantelzorgers (JMZ) groeien op in een gezin waar iemand langdurig extra zorg nodig heeft. Mantelzorgverhalen gaan vaak over volwassen mantelzorgers, terwijl 1 op de 4 jongeren ook mantelzorger is. Roog (17) is al tien jaar jonge mantelzorger voor haar moeder en krijgt ondersteuning vanuit de VMCA. Ingrid is consulent mantelzorg bij de VMCA en is er, samen met haar collega Marjolein, specifiek voor kinderen en jongeren van 4 t/m 24 jaar die opgroeien in een gezinssituatie waar iemand extra zorg nodig heeft.

Jonge mantelzorger

Roog is jonge mantelzorger voor haar moeder. Zij is nu bijna tien jaar ziek, in die tijd heeft ze negen hartinfarcten gehad en elf hartoperaties. Daarbij heeft ze ook diabetes gekregen en heeft ze last van haar nieren. Naast haar moeder heeft ze een broer en twee zussen, die zijn allemaal boven de twintig en al uit huis. “Ik ben eigenlijk opgevoed als enig kind, waardoor mijn verantwoordelijkheidsgevoel naar mijn moeder groter is dan dat van mijn zussen en broer,” vertelt Roog. In haar ogen heeft zij het als JMZ nog best makkelijk: “Het enige wat ik hoef te doen is een beetje achter mijn moeder haar broek aanzitten, zodat ze naar haar afspraken gaat en er voor haar zijn. Ook verzorg ik de katten als ze in het ziekenhuis ligt. Maar gewoon de zorgen om haar hebben, dat is het grootste ding denk ik. Ze is nu stabiel, maar dat gaat met ups en downs en beter worden kan ze niet meer.”

Ingrid: “Als consulenten jonge mantelzorgers zien we vaak dat jonge mantelzorgers de fysieke taken die ze doen als normaal ervaren. Ze hebben vaker last van de zorgen die ze maken over degene die meer zorgen heeft, maar ook over hoe dit voor andere gezinsleden is en over hun eigen toekomst.”

FOTOGRAAF:
Nadia Bruijn

Uitdagingen
Roog is sinds juli 2023 uit huis en woont nu onder begeleiding. De dokters hebben ooit gezegd dat haar moeder de vijftig niet zou halen en inmiddels wordt ze in maart vijftig. Daarom is de keuze gemaakt om uit huis te gaan, zodat ze zelfstandig kan worden met de hulp van haar moeder. “Dat besluit begrijp ik goed en dus woon ik nu onder begeleiding,” verteld Roog. “Het is vooral het loslaten wat ik moeilijk vind. Zij moet mij loslaten en ik haar ook.”

Ingrid: "Met Roog hebben wij regelmatig contact. Zij en haar moeder hebben ons op de hoogte gebracht dat ze bezig waren om een begeleid wonen plek te zoeken. Samen hebben we in de aanloop naar de nieuwe woonsituatie het erover gehad wat dit voor Roog betekende.”



De VMCA
Inmiddels is Roog al acht jaar onderdeel van de groep jonge mantelzorgers van de VMCA. Van haar maatschappelijk werker kreeg zij het advies om naar de VMCA te gaan. “Ik wist nog niet dat ik jonge mantelzorger was, daar hadden we nog nooit van gehoord. Toen ik dat nieuws kreeg en ontdekte wat de VMCA doet voor JMZ, zag ik in dat dit precies is wat ik nodig had en ben ik er naartoe gegaan.”

Ook school is lange tijd een uitdaging geweest. Na drie jaar op de Meergronden en een jaar op het Buitenhout College, kreeg Roog nergens de steun en begeleiding die er nodig was.

Ingrid: “We merken dat er op veel scholen nog te weinig oog en aandacht is voor jonge mantelzorgers. Wij willen daar graag verandering in brengen en doen dit onder andere door het aansluiten bij netwerkbijeenkomsten en overleggen. Van meedenken over situaties waar kinderen en jongeren bij betrokken zijn of langskomen voor het geven van een workshop of presentatie.”

“Probeer het van de positieve kant te bekijken.”

Gelukkig zit er volgens Roog ook een positieve kant aan het zijn van een jonge mantelzorger: “Ik ben snel zelfstandig geworden. Hierdoor kan ik beter voor mijzelf zorgen dan iemand van mijn eigen leeftijd. Ook heb ik een belangrijke levensles geleerd: niet alleen naar de toekomst kijken, maar alles uit vandaag halen wat ik eruit kan halen.”

Ingrid: “Wij zien jonge mantelzorgers als sterke mensen en geven aan dat we de thuissituatie niet kunnen veranderen. Wel kunnen wij hen helpen om hier zo goed mogelijk mee om te gaan én daarnaast voor zichzelf te blijven zorgen. Dit doen wij bijvoorbeeld door bijeenkomsten te organiseren, maar ook door ontspannen momenten aan te bieden.”

Ingrid: “We kregen de hulpvraag van Roog binnen via haar moeder en ik ben toen bij haar thuis kennis gaan maken. Tijdens de kennismaking praten we niet alleen over de zorgen en de mantelzorgzaken. Juist de interesses en de persoonlijkheid van het kind zijn belangrijk. Ook vragen we naar het netwerk en de financiële situatie.”

Wat de VMCA voor haar betekend? “Best veel,” zegt Roog. “Elke keer als er iets aan de hand is, app ik Ingrid of neemt mijn moeder contact op met haar. Ingrid is als een extra moeder voor mij en de VMCA voelt als een soort thuis.” Door de VMCA komt ze in contact met andere jonge mantelzorgers. Ze ondernemen activiteiten samen, zoals een weekend weg in de zomervakantie. Maar ook buiten de VMCA om zien sommige jonge mantelzorgers elkaar, zoals tijdens spelletjesavonden. “Dit contact is fijn, omdat ik erkenning krijg. Zij begrijpen mij.”

Jonge mantelzorgers kunnen ook bij de VMCA terecht voor het maatjesproject. Zo heeft Roog vijf jaar geleden een maatje gehad waar ze nog steeds nog contact mee heeft. “Ik heb de laatste tijd moeite met het feit dat mijn moeder zal overlijden. Ingrid stelde voor om in gesprek te gaan met iemand die jonge mantelzorger is geweest voor haar inmiddels overleden moeder. Daar heb ik nu wekelijks contact mee en ze heeft veel dezelfde dingen meegemaakt. Het is fijn om iemand te hebben die je begrijpt,” aldus Roog.

Ingrid: “Het maatjesproject voor jonge mantelzorgers koppelt hen aan een getrainde vrijwilliger. Het doel hiervan is extra aandacht voor de jonge mantelzorger, van een goed gesprek tot een luisterend oor. Hierbij kijken we wat de jonge mantelzorger nodig heeft en zoeken we een vrijwilliger die kan aansluiten bij hun hobby’s en belevingswereld.”

Almere voor elkaar

Dé matchmaker voor vrijwillige inzet in Almere

In september 2022 hebben wij, in samenwerking met NLvoorelkaar, het 'Almere voor elkaar' platform gelanceerd: dé plek waar vraag en aanbod voor vrijwillige inzet bij elkaar komen. Dit platform is de verbindende schakel tussen mensen met een hulpvraag, vrijwilligers en professionals in Almere.
Op het platform zijn mogelijkheden om snel en overzichtelijk je hulpvraag en/of hulpaanbod te plaatsen, als een sociaal-maatschappelijke versie van een marktplaats.

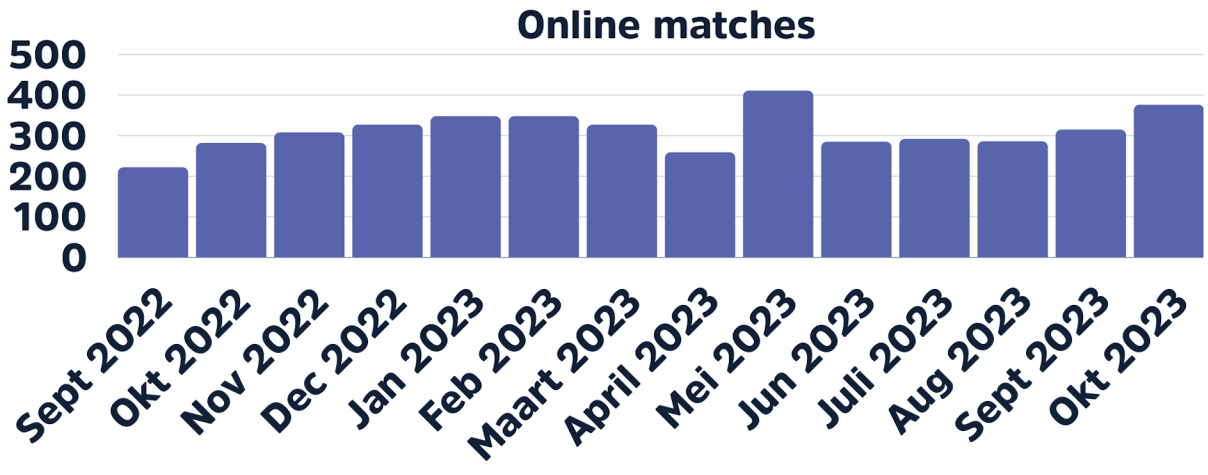
www.almerevoorelkaar.nl

Totaal aantal matches:

4.386

Totaal aantal ontmoetingen:

22.400



Top 3

Categorieën voor gemaakte matches:

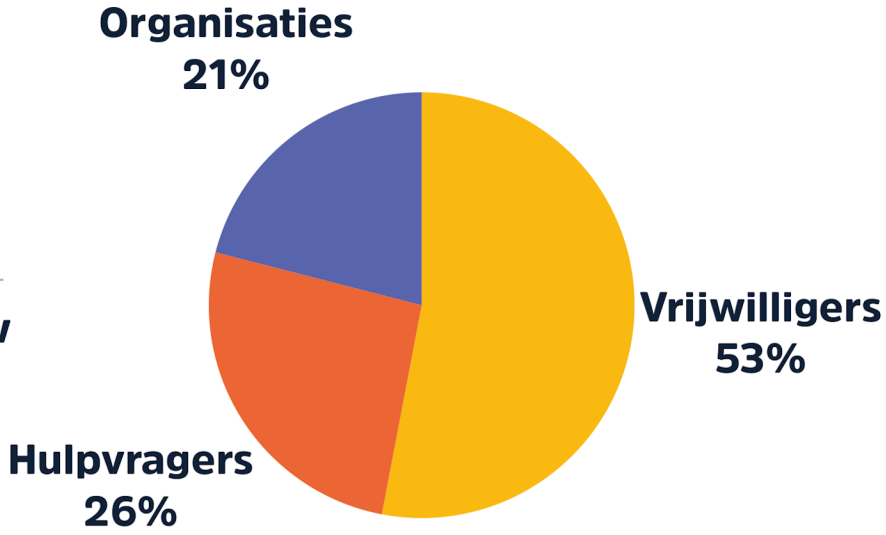
1. Maatje, buddy & gezelschap (697 matches)
2. Klussen, buiten & tuin (426 matches)
3. Activiteitenbegeleiding (420 matches)

Helpen maakt je happy

Deelnemers:



32% man en 68% vrouw



Wil je een kijkje nemen op het platform?

Ik wil helpen ↓ Ik zoek hulp

HET GILDE ALMERE

Al geruime tijd bestaat het Gilde Almere, maar toch kennen veel inwoners van Almere het Gilde nog niet. Het Gilde Almere bestaat uit vrijwilligers die zich graag inzetten voor anderen. Deze Almeerders hebben een schat aan kennis en ervaring en willen deze graag delen. Om de vrijwilligers te ontzorgen, beheert de VMCA de subsidie en neemt veel, vooral administratieve zaken, uit handen. Daardoor kunnen de vrijwilligers zich volledig richten op hun vrijwilligerstaken. Het Gilde biedt hulp en ondersteuning op vijf diverse gebieden:

- **Administratieve adviezen**
- **Correctiehulp**
- **Computerhulp**
- **Stadswandelingen**
- **Samenspraak**

Voor veel nieuwkomers in Almere met een taalbarrière is de werkgroep ‘Samenspraak’ een uitkomst. Samenspraak koppelt vrijwilligers aan mensen die de Nederlandse taalvaardigheid willen verbeteren.

Leonieke & Anne
Leonieke was taalvrijwilliger bij Samenspraak. Ze heeft altijd in het basisonderwijs gewerkt en is met haar vrijwilligersavontuur gestart toen ze met pensioen ging. Leonieke had een voorliefde voor taal, zo kwam ze bij Samenspraak terecht. Leonieke werd gekoppeld aan Anne, die via een klasgenoot met Samenspraak in aanraking kwam. Met hulp van Leonieke heeft ze in tweeënhalf jaar tijd haar diploma Verpleegkunde gehaald. Ze is veranderd van iemand die de telefoon niet op durfde te nemen, naar een zelfverzekerde verpleegkundige. Leonieke vertelde met een glimlach: “De één gaat vooruit met taal en de ander merkt dat het helpt, dat is wat vrijwilligerswerk doet.”









VIDEOGRAAF:
Michael Ballak

Joy & Su
Joy, een kunst- en cultuurliefhebber, is ook vrijwilliger bij Samenspraak. Haar reden om vrijwilligerswerk te doen? Mensen ontmoeten van verschillende achtergronden en hen ondersteunen in het vinden van een baan. Zo werd ze gekoppeld aan Su, een professioneel kunstenaar. Om haar carrière tot een hoger niveau te tillen in Nederland, ging Su op zoek naar een manier om haar taalvaardigheid te verbeteren. Door Samenspraak kan Su de Nederlandse taal beter begrijpen en dit draagt bij aan haar carrière als kunstenaar. Haar schilderijen waren in het voorjaar van 2023 te zien in een expositie in Almere. Niet alleen Su levert het iets op, ook taalmaatje Joy haalt er voldoening uit: “Ik vind het leuk om mensen weer op straat te ontmoeten en te horen dat het heel goed met ze gaat.”

Wilt u meer weten?
Kijk dan eens op:
www.vmca.nl/gilde1
of scan de QR-code.

Ter herinnering aan:
Leonieke Bos
Coördinator Samenspraak Het Gilde Almere
15/03/1947 - 04/07/2023

De reden waarom ik vrijwilligerswerk in Almere doe:

Interview met José



Midden op de Kemphaan, verborgen achter het gebouw van Stad en Natuur ligt een prachtige tuin. José zet zich hier al ruim anderhalf jaar iedere maandag in. Samen met een clubje van vijf vrijwilligers onderhouden zij de bijentuin. Op een zonnige zomerdag staat alles prachtig in de bloei en José is zichtbaar 'thuis' in deze mooie tuin. José vertelt haar bijzondere verhaal over hoe dit vrijwilligerswerk op haar pad is gekomen.

"Ik ben heel lang ziek geweest en zelfs een jaar opgenomen in het AMC. Daar werd ik behandeld voor zware depressie. Gelukkig sloegen behandelingen aan en kwam er een moment dat mijn ergotherapeut aan mij vroeg: "José, wat waren nou de dingen waar je vroeger echt van genoot?" Ik hoefde daar eigenlijk niet eens over na te denken en antwoordde direct: plantjes. Vervolgens heeft mijn therapeut contact opgenomen met Stad & Natuur om een afspraak te maken. Ik was ontzettend nerveus, het was mijn eerste stap terug in de maatschappij en liet daarbij een beschermd wereldje achter. Bij Stad & Natuur werd vrijwel meteen gezegd: "Je bent welkom, wij zijn er voor je." De eerste dag heb ik met de coördinator op een bankje in de tuin koffie gedronken en was ik ontzettend ontroerd door de schoonheid van de natuur. Ik was ook zo blij om een plekje gevonden te hebben waar ik mij thuis voel. Het heeft mij enorm geholpen om beter te worden."

Vrijwilligerswerk kan een groot verschil maken. Voor de organisatie, maar ook zeker voor de vrijwilliger zelf. José is daar het levende bewijs van: "Dat ik dit na zo een zware periode mocht meemaken… een mooie tuin, prachtige natuur én lieve mensen om me heen: dat was echt een cadeautje. Iedere keer als ik hier ben, voel ik hoe blij ik ben en hoop ik dat ik dit nog heel lang mee mag maken."

Van huis uit is José al bezig met tuinieren en planten. Zo zag ze als klein meisje haar vader voortdurend in de weer met planten en tuinieren. Tijdens haar vrijwilligerswerk realiseerde José dat ze helemaal geen achterstand had op andere mensen en dat ze werkelijk iets kon bijdragen. "Ik kwam tot de realisatie dat ik écht kan helpen en iets kan betekenen. Wat ik thuis doe als hobby met planten, kan ik hier ook doen. Dat is echt een geweldig gevoel!" aldus José.

Het warme onthaal en de fijne collega's maakt dat het vrijwilligerswerk nog veel leuker is. Van vrijwilligersuitjes en kerstborrels (in de schaapskooi!), tot persoonlijke aandacht en een luisterend oor. De waardering voor de vrijwilligers is volop voelbaar. "De vrijwilligers, die worden absoluut niet vergeten!" zegt José. Samen met een vast clubje van andere vrijwilligers, steken ze wekelijks de handen uit de mouwen. Er is altijd wat te doen, ook in de winterse maanden. Iedereen heeft zo zijn of haar eigen taak en dat zorgt voor verbinding, zingeving en… een prachtige tuin.

"Het geeft mij levensenergie."

Wil jij nog meer redenen lezen? Scan dan de QR-code.

GESCHREVEN DOOR:
Nora van der Horst

VMCA IN DE WIJK

In gesprek met...

Matthijs is sinds juni 2023 werkzaam bij de VMCA als manager van de wijkteams. Hij woont al bijna zijn hele leven in Almere en is na zijn opleiding Social Work onder andere werkzaam geweest in de GGZ (Geestelijke Gezondheidszorg) en de Jeugdzorg.

Wat de wijkteams in Almere doen is heel breed, want je hebt met allerlei stukken informele en formele zorg te maken. Als wijkteam bieden wij laagdrempelige toegang voor bewoners tot diverse vormen van zorg.
We hebben een preventieve en signalerende functie. Dit om de participatie en zelfredzaamheid te vergroten.
De onderwerpen lopen uiteen. Zo zijn er mensen die vragen hebben over huisvesting, financiën, hulp bij aanpassingen in huis, maatschappelijk werk of mensen die te maken hebben met eenzaamheid en een maatje nodig hebben.





Zou je wat meer kunnen vertellen over de wijkteams?
“In Almere hebben we negen wijkteams op dit moment. Voorheen waren dat er een stuk of vijftien, er was in elke wijk één wijkteam. Op een gegeven moment zijn de wijkteams samengevoegd en zijn er negen overgebleven. In de wijkteams zitten vijf verschillende disciplines. Elk wijkteam heeft twee disciplines vanuit de Schoor, dat zijn maatschappelijk werk en opbouw werk. Vanuit de gemeente is er een WMO-consulent, vanuit de VMCA is er een consulent vrijwillige inzet en mantelzorg en vanuit stichting MEE een MEE-consulent.”

FOTOGRAAF:
Nadia Bruijn



Wat is de meerwaarde van de wijkteams in Almere?

“Je wilt als gemeente voorkomen dat mensen in de zorg terecht komen. De wijkteams zijn eigenlijk het voorportaal van de zorg. Er wordt gekeken naar wat je mensen kan bieden om ze te ondersteunen, mede om te voorkomen dat ze niet in de formele zorg terecht komen. Daarnaast zijn het ook de ‘kleinere’ dingen, bijvoorbeeld mensen die hun tuin niet meer kunnen onderhouden. Dan wordt er vanuit de VMCA gekeken of er vrijwilligers zijn die kunnen helpen met het doen van de tuin.”

Wie kunnen er terecht bij de wijkteams?

“Iedereen kan terecht bij de wijkteams, we zijn er voor alle bewoners. Ook hebben wij directe lijnen met de zorg. Onderdeel van het wijkteam is het SST (Sociaal Stedelijk Team). Daarin zit de vertegenwoordiging van verschillende organisaties, vanuit onder andere GGZ centraal, Triade Vitree, Leger des Heils en de Amethist. Dit zijn allemaal specialisten op verschillende gebieden, zoals psychiatrie, verslavingszorg of gehandicaptenzorg. Deze organisaties geven advies over casussen en kunnen verbinding leggen met hun eigen organisatie of andere organisaties, omdat er vaak raakvlakken zijn.”

Wat is jouw rol als manager in dit verhaal?

“Er is een consortium. Dit houdt simpel gezegd in dat vier partijen met elkaar afspraken hebben gemaakt over de inhoudelijke invulling van de wijkteams. Elke organisatie heeft zijn eigen manager en wij zijn bezig met de invulling van de wijkteams, zowel in de teams zelf, als overkoepelend. Daarnaast is het ook een faciliterende rol: wat hebben de mensen nodig om hun werk uit te voeren? Maar ook de verbinding zoeken met de verschillende organisaties eromheen en de gemeente is van belang: wat voor onderwerpen spelen er en hoe implementeren we dat in de wijkteams?”

Hoe heb je de eerste maanden bij de VMCA ervaren?

“Wat ik heel leuk vind en mij erg opvalt, is dat er heel veel gepassioneerde mensen werken die hart hebben voor mensen en daar echt voor strijden. Ik ben trots dat ik daar nu onderdeel van ben. Dat ik meemaak hoe mensen zich inzetten, een heel eigen netwerk hebben en buiten de kaders durven te denken.

Wat mij daarnaast is opgevallen, is dat veel mensen op zoek zijn naar verbinding. Waar echt nog winst te behalen valt, is de verbinding maken tussen alle betrokken partijen. Dit zie ik vooral vanuit het perspectief van de wijkteams, met de VMCA als onderdeel daarvan. Er is heel veel mogelijk in Almere, met veel ruimte voor initiatieven. Alleen is de verbinding tussen alle organisaties voor mij af en toe lastig om te zien. Op dit moment is het nog afhankelijk van wie je aan tafel hebt of wie kennis heeft over verschillende projecten, terwijl je eigenlijk zou willen dat kennis evenredig verdeeld is. Als er nu iemand uitvalt of afwezig is, dan valt al snel een groot deel van de kennis weg. Ik denk dat daar veel winst te behalen valt en hoop dat we daar met de wijkteams en het wijkteammanagement echt aan kunnen bijdragen.”

Hoe zie je de toekomst?

“Verbinding vind ik een belangrijk punt. Het zorgsysteem is echt aan het veranderen en loopt vast. Je ziet dat er veel wachtlijsten bij bijvoorbeeld psychiatrie zijn. Doordat mensen niet direct terecht kunnen voor een behandeling, worden zij in de tussentijd opgevangen en komen ze hierdoor toch vaak bij het wijkteam uit. Daar liggen veel uitdagingen: hoe gaan we daarmee om en hoe kunnen we het efficiënter laten verlopen? Maar ook daarin is het belangrijk om de verbinding te vinden met elkaar, zodat we Almeerders beter kunnen bedienen. Ik denk dat de uitdaging voor de toekomst, met het zorginfarct in heel Nederland is, om met zijn allen te kijken hoe we daarin een steentje kunnen bijdragen.”

Wil je meer informatie over VMCA in de wijk of wil je hulp van het wijkteam voor jezelf of iemand anders? Scan dan de QR-code.

Eigen Tijd

Eigen Tijd is een moment voor mantelzorgers om samen met andere mantelzorgers onder het genot van een kop koffie of thee even tijd voor zichzelf te hebben. Ze vinden er ontspanning, gezelligheid en kunnen een verhaal of vragen kwijt over hun mantelzorgsituatie. Kortom een plek om te ontladen en weer op te laden!



“Mijn naam is Riet. Ik ben getrouwd met Ger Jansen, daar ben ik mantelzorger voor. Hij woont op dit moment in woonzorgcentrum Flora. Daarnaast werk ik nog een beetje en loop ik clubjes af waar ik deelneem aan verschillende activiteiten. Ook ben ik veel met mijn kleinkinderen bezig. Ik ben echt een bezige bij.”

Hoe ben je bij Eigen Tijd terecht gekomen?
“Ik kom hier al een jaar of zes als mantelzorger. Eigen Tijd kwam op mijn pad via de VMCA, zij hebben mij aangeraden om hiernaartoe te gaan. Ik kom hier graag, inmiddels als trouwe bezoeker, voor een goed gesprek en een kop koffie. Ik ben elke maand aanwezig en, omdat het op de woensdagmiddag wordt georganiseerd, houd ik deze standaard vrij in mijn agenda.”

“Ik kom daarnaast ook vaak bij de VMCA, onder andere voor wandelingen met een clubje mensen. Ik vind het een top organisatie met fijne mensen.”

Wat is jouw reden om naar Eigen Tijd te komen?
“Ik haal er ontspanning uit en ik kan mijn verhaal kwijt. Tijdens mijn eerste bezoekjes was mijn verhaal best heftig, omdat mijn man thuiszat met FTD, een agressieve vorm van dementie. Ik kon hier verhalen uitwisselen met de andere dames en dat was altijd heel fijn. We hebben onderling ook echt vriendschappen opgebouwd en nieuwe vriendinnen meegenomen naar Eigen Tijd. Met twee andere groepen dames drink ik regelmatig ook een kop koffie bij één van ons thuis.”

Hoe zou je Eigen Tijd omschrijven in 1 zin?
“Het is een geweldige organisatie die heel veel voor ons als mantelzorgers doet.”

Wat zou je willen zeggen tegen andere mantelzorgers?
“Als mantelzorger heb je het heel moeilijk, vind ik persoonlijk, en heb je ook echt tijd voor jezelf nodig. Eigen Tijd geeft hier een mooie aanvulling aan, als ontspanning en een moment voor jezelf.”

FOTOGRAAF:
Andy Midside

BLOG

VRIJWILLIGERSAVONTUREN





Wij zijn Oumnia en Kristal, twee stagiaires van de communicatieafdeling van de VMCA. Tijdens onze stage wilden wij graag ervaren wat voor vrijwilligerswerk er allemaal te doen is in Almere, dus hebben wij drie verschillende activiteiten bijgewoond als vrijwilliger. Wij delen graag onze vrijwilligersavonturen, veel leesplezier!

Inloopspreekuur



Tijdens de eerste activiteit ging ik, Oumnia, alleen op pad. Ik mocht een handje helpen als gastvrouw bij het inloopspreekuur van het wijkteam in buurtcentrum Filmwijk. Tijdens het inloopspreekuur komen mensen naar een buurtcentrum met verschillende soorten hulpvragen. Van deze hulpvragen worden meldingen gemaakt en wordt er binnen het wijkteam gekeken naar een oplossing. Mijn taak tijdens het inloopspreekuur was om bezoekers welkom te heten en ze een drankje aan te bieden. Ik raakte in gesprek met een vrijwilliger die al sinds 1982 werkzaam is bij de wijkteams. Zijn passie voor vrijwilligerswerk was echt voelbaar en dit moment liet mij inzien dat vrijwilligerswerk ook heel waardevol is voor de vrijwilliger zelf.

Urban sketching



Voor ons tweede avontuur gingen wij samen op pad naar buurtcentrum EveNaarHuis. De activiteit ‘Urban sketching’ stond op het programma: tekenen wat je om je heen ziet, dit kan zowel buiten als binnen. De ochtend werd georganiseerd op verzoek van de buurtbewoners, door twee wijkwerkers uit het wijkteam. Wij vinden tekenen allebei erg leuk, dus paste deze activiteit perfect bij ons. Het was leuk om te zien hoe iedereen geconcentreerd bezig was met het zoeken naar een onderwerp en het tekenen hiervan. Na het tekenen werden de kunstwerken getoond en hebben we gezellig nagepraat. Deze ochtend was de ideale manier om nieuwe mensen te leren kennen en om creativiteit te delen met elkaar.

Creatieve lunch

Ik, Kristal, ging vrijwilligerswerk doen tijdens een creatieve lunch in buurtcentrum de Cartoon. Mijn taak was helpen met het organiseren van de activiteit en de lunch. Tijdens de activiteit was er de keuze tussen kleien of schilderen. Tijdens het schilderen had ik een gesprek met een mevrouw. Zij vertelde mij hoe het met haar gezondheid ging en hoe eenzaam ze zich voelde. Gelukkig worden dit soort activiteiten georganiseerd, perfect voor ouderen die zich eenzaam voelen of gewoon even met iemand willen praten. Ik vond het mooi om ook een bijdrage te kunnen doen aan deze strijd tegen eenzaamheid.

Wij zijn erachter gekomen hoe belangrijk vrijwilligerswerk is, voor zowel de ontvanger als de vrijwilliger. Een uurtje per week kan echt het verschil maken voor veel mensen.

Ons advies? Kies vrijwilligerswerk dat echt bij je past, dan voelt het zeker niet als werken! ;)

Kristal & Oumnia



FOTOGRAAF:
Danny van Kolck



Matching Talents

LHBTIQ+

Ik ben Stein Janssen. Sinds 2018 ben ik coördinator bij het maatjesproject Matching Talents. Matching Talents is er voor jongeren tussen de 13 en 27 jaar die een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Zij worden gekoppeld aan een vrijwillige coach waarmee gewerkt wordt aan het organiseren van het leven op school en daarbuiten. Als coördinator werk ik met scholen en zorginstellingen samen. Die nemen contact met mij op, verwijzen jongeren naar mij door en ik koppel ze dan aan een vrijwilliger. Sinds januari 2023 heeft Matching Talents een nieuw maatjesproject: LHBTIQ+

LHBTIQ+

Het LHBTIQ+ maatjesproject is ontstaan via een samenwerking met een zorgcoördinator die werkzaam is op middelbare scholen in Almere. Zij vroeg mij: “Stein doe jij al iets met LHBTIQ+? Want we hebben allemaal jongeren hier die naamswijzigingen hebben gedaan, omdat ze met hun geaardheid kampen. Ze vinden het erg lastig om te bepalen hoe ze daar voor uit moeten komen.”
Toen ben ik gaan onderzoeken, netwerken en rondkijken en kwam ik erachter dat een één op één maatjesproject voor deze doelgroep in Flevoland en zelfs Amsterdam nog niet bestond. Er zijn wel genderteams, maar die bestaan voornamelijk uit psychologen én de wachttijden zijn enorm lang. Er is een gebrek aan ‘ervaringsdeskundigen’ die iets soortgelijks hebben meegemaakt om mee te praten. Vandaar de keuze om dit maatjesproject op te richten, speciaal voor de LHBTIQ+ community van Almere.

Maatjes

Wanneer ik twee mensen aan elkaar heb gekoppeld, bepalen zij samen het verdere verloop. Over het algemeen spreken ze samen af voor een gesprek. Dit gebeurt bijvoorbeeld in een café, op school of buiten. Nooit thuis, om een stukje veiligheid voor de vrijwilligers te waarborgen. Er is namelijk niet altijd sprake van een veilige situatie bij de jongere thuis. Gesprekken kunnen gaan over hoe hun ouders tegen de situatie aankijken of gewoon even je hart luchten bij iemand die jou begrijpt. Iemand die je helpt met vragen als: wat voel ik, wie ben ik en als ik dit uitspreek is de wereld dan helemaal anders?

Ik heb mooie verhalen gehoord, zoals een maatjeskoppel die samen kleding gingen kopen. Voor iemand die transgender is, kan dat zoveel betekenen. Wat ik het allermooist vind aan dit werk, is dat er zoveel diverse mensen zijn. Ik heb vrijwilligers met verschillende achtergronden: transvrijwilligers, lesbisch en homo, met elk hun eigen verhaal en unieke motivatie om vrijwilliger te worden. Dit is fijn, omdat ik echt kan kijken naar wie bij wie past.

Ontmoeten

Alles draait om ontmoeten. Vanaf de eerste onbekende ontmoeting, waarbij er kennis wordt gemaakt, tot elkaar regelmatig ontmoeten door samen te komen voor een goed gesprek. Je ontmoet elkaar tijdens gesprekken en zowel de jongeren als de vrijwilligers raken geïnspireerd.

Wil jij graag zelf een LHBTIQ+ maatje ontmoeten óf wil jij graag als vrijwillig LHBTIQ+ maatje aan de slag? Neem dan contact op met mij: Stein Janssen, s.janssen@vmca.nl of stuur een bericht via whatsapp: 06-81453067

Samen maken wij Almere mooier!



Wil je meer weten over wat wij voor jou kunnen betekenen?
Neem een kijkje op onze website: www.vmca.nl en volg ons op onze socials:
@VMCAalmere

www.vmca.nl