

Voorwoord

In Arnhem zijn ruim 35.000 vrijwilligers actief. Het aantal vrijwilligers in Nederland wordt geschat op 5,4 miljoen; dat is ruim een derde van de bevolking. Hiermee behoort ons land, samen met Zweden en Amerika, tot de landen waar het percentage vrijwilligers het hoogst is. Als ik dat ergens vertel, ontmoet ik doorgaans verbaasde blikken. Zoveel? Ja, zoveel! Het aantal vrijwilligers is al jaren constant. Het gaat dus goed met het vrijwilligerswerk in Nederland.

Vrijwillige Inzet Arnhem (VIA) wijst mensen die vrijwilligerswerk willen doen al veertig jaar de weg naar de vele en uiteenlopende mogelijkheden die er in Arnhem en omgeving zijn.

Die informatie staat op onze website (www.vrijwilligeinzetarnhem.nl), maar ook in een tiental vacaturemappen, die in het lunchcafé van *In de Weerd* ter inzage liggen. Wil je advies bij het maken van een keuze, dan kun je een afspraak maken of een informatieavond bezoeken, die VIA regelmatig organiseert.

Dit portrettenboekje is uitgegeven ter inspiratie. Het geeft een indruk hoe divers het aanbod aan vrijwilligersactiviteiten is, en laat zien dat je in vrijwilligerswerk veel kunt geven, op zeer uiteenlopende manieren. Maar ook dat je daar het nodige voor terugkrijgt.

Uit onderzoek blijkt dat mensen die vrijwilligerswerk doen gelukkiger zijn dan mensen die geen vrijwilligerswerk doen. Vrijwilligerswerk biedt mogelijkheden om maatschappelijk mee te doen, een rol van betekenis te spelen, nieuwe mensen te leren kennen, iets te leren, voor anderen het verschil te maken.

Ik hoor mensen vaak zeggen dat vrijwilligerswerk hun leven verrijkt. Dat maakt het werk dat wij doen - mensen stimuleren om zich vrijwillig in te zetten - zo boeiend. Ik hoop dat de portretten in dit boekje ook u zullen inspireren.

Ik bedank de vrijwilligers die hebben meegewerkt voor hun 'gezicht' en enthousiaste verhalen. Goed voorbeeld doet goed volgen!

Cees van den Bos

Directeur

Inhoudsopgave

Voorwoord	1
Inhoudsopgave	2
Welkom in <i>In de Weerd</i>	3
<i>'Het liefst eten ze Hollandse pot'</i>	4
Hans, Stichting Kruispunt	6
<i>'Mensen zien en spreken elkaar'</i>	6
Frank, Wijkvereniging De Penseelstreek	8
<i>'De sfeer is mooi, liefdevol & vredig'</i>	8
Dini, Hospice Rozenheuvel	10
<i>'Dit is supergaaf'</i>	10
Door, Zorgbelang Gelderland	12
<i>'De natuur heeft geen stem'</i>	12
Adri & Riemer, Milieudefensie Arnhem	14
<i>'Heel gewone verhalen'</i>	14
Jan, SWOA	16
<i>'De kou is dan uit de lucht'</i>	16
Carolien & Paul, Buurtbemiddeling Arnhem	18
<i>'Lekker druk, daar houd ik van'</i>	18
Wies & Erwin, Bezoekerscentrum Sonsbeek	20
<i>'Ik geef kleur aan mijn leven'</i>	20
José, Siza	22
<i>'Trammetje rijden is te gek'</i>	22
Carl & Tilly, Openluchtmuseum	24
<i>'Echt in contact met je medemens'</i>	24
Maureen, Sensor	26
<i>'De ruiters stralen'</i>	26
Joke & Judith, NCPG	28
<i>'Stroopwafels en beschuit met muisjes'</i>	28
Irina, project Taalmaatjes	30
<i>'We streven naar hetzelfde'</i>	30
Johannes, Liesbeth & Henny, Raad van Kerken	32
<i>'Wij hebben geen oordeel'</i>	32
Ko, Diana & Ineke, Klapperproject	34
<i>'Ik ben hier iedere dag'</i>	34
Onno, Bruishuis	36
Colofon	36



Welkom in *In de Weerd*

***In de Weerd* is een initiatief van acht Arnhemse organisaties, waaronder VIA, die Arnhemmers inspireren tot actief meedoen. De naam *In de Weerd* verwijst naar de locatie aan de Weerdjesstraat en naar het begrip 'in de weer zijn'.**

Deze acht organisaties hebben hun ambitie, het actief meedoen, vertaald in de volgende missie: 'Burgers inspireren tot maatschappelijke activiteit, door onze krachten te bundelen en ontmoetingen te organiseren en faciliteren in het centrum van Arnhem. Onze klant staat centraal in een gastvrije omgeving.'

In de Weerd is geopend van maandag t/m vrijdag tussen 8.00 en 18.00 uur, op zaterdag en zondag alleen op reservering.

Loop gerust eens binnen. In het lunchcafé *Geniet in de Weerd* kunt u heerlijk lunchen of genieten van een lekkere cappuccino. U bent van harte welkom!

In de Weerd
Weerdjesstraat 168
6811 JH Arnhem
www.indeweerd.nl
info@indeweerd.nl

'Het liefst eten ze Hollandse pot'

Jarenlang zwerft hij over de wereld totdat hij in 2009 neerstrijkt in Arnhem. Niet in een woning, maar op straat. Hans van den Brink heeft dan al ruim vijftien jaar een dakloos bestaan achter de rug. In Arnhem komt hij in aanraking met Stichting Kruispunt, een plek waar dak- en thuislozen dagelijks welkom zijn. Hier vinden ze rust, warmte en aandacht.

Bij het Kruispunt ontmoet Hans pastoraal werkers Ellie Smeekens en Anton Metske. Vele gesprekken volgen. 'Ik voel me hier prettig.' Na negen maanden nachthotel in Arnhem, krijgt Hans een woning toegewezen via begeleid wonen van IrisZorg. Als hij hier weg moet vanwege bezuinigingen, wil hij niet terug de straat op. Hans krijgt een zogenaamde convenant woning via Portaal in de Bergstraat. Twee jaar mag hij proberen zelfstandig te wonen in een eigen huurwoning. Hans is er blij mee.

In 2011 organiseert Stichting Kruispunt een reis naar Taizé in Frankrijk, speciaal voor daklozen. 'Ik mocht mee en het was een totale openbaring voor me.' In Taizé zingen en bidden allerlei verschillende

gelovigen met elkaar. 'Wildvreemde mensen vertelden mij hun levensverhaal. Zo mooi.' Hans is zeer onder de indruk. Zijn leven neemt daarna een belangrijke wending: Ellie vraagt hem als vrijwilliger bij het Kruispunt. Hans wil dit graag. 'Ik wil de jongens hier helpen. Ik maak een praatje, zet koffie en geef ze soms advies.'

Het bevalt Hans goed. 'Ik vang de mensen op. Ik weet namelijk als geen ander welke problemen je tegenkomt op straat.' Tegenover de vrijheid staat een grote eenzaamheid. Hans vertelt dat als je op straat leeft, je echt alleen maar bezig bent met overleven. 'Iedere dag weer een slaapplek krijgen en een maaltijd regelen, dat is heel zwaar.' Eenzaam is Hans nog wel eens, maar bij het Kruispunt komt hij graag.

Dak- en thuislozen kunnen iedere dag, behalve zondag, terecht bij het Kruispunt. Een maaltijd kost één euro. Op maandagavond kookt Hans. 'Het liefst eten ze Hollandse pot; aardappelen, groente en vlees. Dat vind ik zelf ook het lekkerst.' Er is koffie, thee, gezelschap en de mogelijkheid voor computergebruik. 'Ik sta hier klaar voor de ander en luister naar ze. Dat geeft mij een goed gevoel.'



Stichting Kruispunt
Spoorwegstraat 13
6828 AM Arnhem
(026) 443 30 72
www.stichtingkruispunt.nl

‘Mensen zien en spreken elkaar’

Als klein kind dartelde hij rond in de wijk Hoogkamp. Na 25 jaar afwezigheid strijkt Frank Jibben weer neer op Arnhemse bodem, in dezelfde wijk waar hij opgroeide. Hij sluit zich aan bij Wijkvereniging De Penseelstreek om sociale contacten te leggen, maar vooral om de leefbaarheid in de wijk aan te pakken. Samen met het bestuur organiseert Frank er diverse activiteiten.

Frank blikt tevreden terug op een aantal goed verlopen evenementen. ‘Er was de oldtimerdag in de zomer met aansluitend een feest in de wijk. Muziek, een springkussen plus een hapje en een drankje, maakten het voor iedereen toegankelijk. Zowel jong als oud kwamen en daar geniet ik van.’ Op dit moment is het rustig. Toch naderen de feesten in de wijk alweer. ‘We organiseren onder andere een optocht met Sint Maarten en dan straks met kerst tuigen we de kerstboom in de wijk op.’ Bij de kerstboom worden liedjes gezongen. ‘Het maakt de leefbaarheid in de wijk beter, mensen zien en spreken elkaar en dat geeft een vertrouwd gevoel.’

Frank is, naast zijn activiteiten voor de wijkvereniging, ook actief als vrijwilliger

bij Roeivereniging Jason. Hier roeit hij minimaal één keer per week. Frank werkt bij de Watersportbond en heeft iets met water. ‘Op het water ben je dicht bij de natuur en dat voelt fijn. Je hoort de vogels en ziet alles letterlijk vanuit een ander perspectief.’ Omdat organiseren bij hem past, wordt hij vaak gevraagd voor de organisatie van een aantal activiteiten. ‘Er zit een begin en een eind aan, en dat is prettig. In 2011 brachten we tijdens de bevrijdingsfeesten het bevrijdingsvuur via het water van Arnhem naar Wageningen.’ Er was veel overleg met gemeenten en provincie en een hele club roeiers van Roeivereniging Jason deed mee. Een behoorlijk hoogtepunt dus, vindt Frank. ‘TV Gelderland was erbij en dat maakte het tot een heel bijzondere gebeurtenis.’

Zowel de wijkvereniging als de roeivereniging kunnen blijven rekenen op de inzet van Frank. Helpen bij de werkzaamheden binnen een vereniging levert Frank een gevoel van vertrouwen op. ‘Het geeft mij zekerheid en ik voel me er meer thuis.’

Wijkvereniging
De Penseelstreek

www.penseelstreek.nl

Roeivereniging Jason

Postbus 62
6800 AB Arnhem
www.jasonroeien.nl

A photograph of three women in a hospice setting. In the center, a woman with short grey hair and glasses, wearing a white shirt and a red and pink beaded necklace, is smiling and painting a flower on a stem. To her left, a woman with dark hair wearing a blue hairnet and a striped shirt is looking towards the center. To her right, a woman with short grey hair wearing a pink hairnet and a pearl necklace is also looking towards the center. They are in a room with wooden cabinets in the background.

‘De sfeer is mooi, liefdevol en vredig’

***Ons hart krijgt vleugels* is de titel van het boekje van Dini te Hennepe-Bosveld.**

Zij maakte dit naar aanleiding van haar creatieve werk bij Hospice Rozenheuvel in Rozendaal.

Dini begon acht jaar geleden. ‘In het hospice help ik de gasten met wassen, aankleden en eten. Medicijnen mag ik niet geven, dat doet de verpleegkundige.’ In een hospice verblijven mensen de laatste dagen of weken van hun leven en krijgen daarbij de nodige zorg. Dini vindt het speciaal zo dicht bij mensen te mogen komen in deze laatste fase. ‘Ze vertrouwen jou.’ Na een tijdje startte ze met creatieve momenten voor de bewoners.

Dankzij haar opleiding tot tekendocente merkte Dini hoe belangrijk creativiteit voor haar was. ‘Creatief bezig zijn, maakt dat ik in evenwicht blijf. Ik leerde mijn gevoelens op het doek zetten.’ Uiting geven aan emoties in de laatste fase van het leven doet vaak zichtbaar goed. ‘Ik merk dat het hen helpt; creatief bezig zijn. Soms maken we een schilderij, een andere keer rijgen we kralen. Het is maar net waar iemand behoefte aan heeft. Ik volg hierbij volledig mijn intuïtie. Meestal wordt dit goed ontvangen. Als we samen aan de slag gaan, is er die lach of een glimlach. Dat is een groot geschenk.’

In haar leven werd Dini veel met de dood geconfronteerd. Haar moeder stierf toen ze veertig was, haar broertje toen zij nog niet geboren was en Dini's zus stierf op haar 28^e. ‘Ik wilde over de dood praten, maar dat wilde de rest niet. Daar praatte je niet over. Dat was moeilijk voor mij.’ In Hospice Rozenheuvel is ze dicht bij de stervende. ‘De dood is niet het einde van de mens merk ik, hier gebeuren zulke mooie dingen. Bij stervenden verplaatst

de energie zich van hoofd naar hart. Mensen worden zachter. De sfeer is mooi, liefdevol en vredig.’ Dini ziet ook angst voor het onbekende van de dood. ‘Ik ga liefdevol op zoek naar wat er achter de angst zit, zonder de angst te ontkennen. De werkelijke kern van ons wezen is liefde, ontdekte ik. Die liefde wil ik graag met liefde beantwoorden. Vaak zonder woorden en in stilte.’

Hospice Rozenheuvel
Rosendaalselaan 20
6891 DD Rozendaal
(026) 364 57 92
www.rozenheuvel.nl

'Dit is supergaaf'

*Door Hooijer is gek op spellen. 'Het is een mooi middel om spelenderwijs met mensen in contact te komen en hen beter te leren kennen. Dit levert vaak verrassende inzichten op.' Met haar achtergrond als therapeut is deze 'baan' haar op het lijf geschreven. Door is spelbegeleider van *Een steekje los?*, een spel dat is ontwikkeld door Ellen Spanjers van Zorgbelang Gelderland.*

Op de website Fonds Psychische Gezondheid trof Door informatie over het spel *Een steekje los?* Ze gaf zich op voor een spelworkshop bij Zorgbelang Gelderland en was verkocht. 'Na de workshop wist ik: dit is supergaaf. Je maakt echt contact met mensen. Dit spel biedt een mooie manier om in gesprek te gaan. Ik wilde dit doorgeven.' Door volgde een training tot spelbegeleider in 2010 en sindsdien begeleidt ze spelworkshops. 'Meestal is het toch wel twee keer per maand en het wordt steeds meer. Ik bezoek ook instellingen om het spel te promoten.' Zo gaat Door in gesprek bij bedrijven en bespreekt ze de vele mogelijkheden van het spel.

Een steekje los? wordt gespeeld aan de hand van acht thema's en zes categorieën en is vooral een doe- en praatspel.

'We gaan met mensen in gesprek over hun psychische gezondheid en kwaliteit van leven. Het spel biedt de mogelijkheid ergens open over te praten.' Als spelbegeleider stelt Door zich ook kwetsbaar op en vertelt ze over haar eigen ervaringen. Ze geeft workshops door het hele land. 'Ik merk in de workshops dat mensen opener en zachter worden. Ze tonen hun kwetsbaarheid.' Dat vindt Door mooi om te ervaren. 'Mensen komen in hun kracht als ze hun kwetsbaarheid tonen. De nadruk ligt niet op de (psychische) beperking, maar juist de positieve aspecten en mogelijkheden worden zichtbaarder.' Hiermee volgt Door spelenderwijs een beetje haar jeugddroom van wereldverbeteraar.

'Het zou prachtig zijn als zoveel mogelijk mensen met dit spel bekend raken, zodat we de wereld mooier maken met elkaar.'

Het enthousiasme van Door kent geen grenzen. Haar vrijwilligerswerk levert haar prachtige ontmoetingen op. 'Ik kom steeds in aanraking met allemaal mooie mensen. Dat geeft positieve energie.' Ook brengt het Door plezier en in 2012 een heel bijzondere ervaring: een nominatie voor de Mooi Mens Verkiezing.



Zorgbelang Gelderland

Weerdjesstraat 168
6811 JH Arnhem
(026) 384 28 22
www.zorgbelang gelderland.nl

Milieudefensie Arnhem

p/a Zypendaalsweg 24a

6814 CL Arnhem

www.arnhem.milieudefensie.nl

'De natuur heeft geen stem'

De verbindingsweg Westtangent door Mariëndaal kwam er niet, mede dankzij de inspanningen van *Adri Slenter* en *Riemer Broekhuisen*. Zij sprongen in de bres voor dit gebied, samen met andere Arnhemse groene groepen, via hun vrijwilligerswerk bij *Milieudefensie Arnhem*, internationaal bekend als *Friends of the Earth*. De weg leek nodig voor de Zuid-Noord verbinding in Arnhem, maar de aanleg ervan vormde een bedreiging voor de natuur.

Zijn afstudeeropdracht voor de opleiding Bos- en Natuurbeheer aan de Hogeschool Larenstein in Velp bracht Adri Slenter in 2005 bij Milieudefensie Arnhem. 'Om sterker te staan in haar argumenten zocht

Milieudefensie antwoord op vragen als: wat zijn de effecten op natuur en cultuur? Onderzoek was nodig om te zorgen dat de Westtangent er niet kwam.' Adri bracht dit voor Milieudefensie in kaart en is er sindsdien niet meer weg te denken. Hij geeft voorlichting en werkt aan het project *Nacht van de Nacht*. Dit jaarlijkse evenement in oktober geeft aandacht aan het belang van duisternis voor mens en dier. 'Er is veel lichtvervuiling, dit beïnvloedt het gedrag van dieren en hun verspreiding. Daar moeten wij voor opkomen,' aldus Adri.

De autovrije zondag in 1973 staat Riemer nog vers in het geheugen. 'Lekker spelen

op de autosnelweg, dat herinner ik mij nog goed.' In 2002 wil Riemer dit graag terugbrengen in de maatschappij, hij start bij Milieudefensie. 'Destijds lukte het heel goed, veel straten in Arnhem deden mee. Mooi resultaat is dat de gemeente Arnhem dit initiatief heeft overgenomen.' Riemer blijft zich inzetten voor de natuur, tegenwoordig komt hij op voor de bedreigde bijen. Bestrijdingsmiddelen (gewoon te koop in de winkel) zorgen voor massale bijensterfte. 'Er gaat veel onherstelbaar mis en dat maakt mij veel uit.'

Het fijne van vrijwilligerswerk bij Milieudefensie vindt Riemer dat je scholing krijgt. 'Daardoor stap ik makkelijker op mensen af; we staan op veel plekken om aandacht te vestigen op het werk van Milieudefensie Arnhem.' Adri is het helemaal met hem eens. Beiden blijven bij Milieudefensie Arnhem. 'Je bent nooit zeker dat je klaar bent. Er is altijd de dreiging dat een plan weer uit de kast wordt gehaald.' De natuur heeft geen stem, maar Adri en Riemer willen haar die stem graag geven.

'Heel gewone verhalen'

*Jan Oomen is van plan zijn eigen levensverhaal te schrijven. Om dicht-
ter bij de uitvoering van dit plan te
komen, stapt hij in het project Levens-
boek van SWOA. Hij is getipt door zijn
dochter die hier werkt. 'Ik ben altijd
geïnteresseerd in de geschiedenis
en het leek me leuk mensen te
ontmoeten en vooral naar hún verhaal
te luisteren.'*

Samen met drie vrijwilligers volgt Jan een korte cursus levensverhalen in Den Haag. 'Het concept werkt als volgt: er is een verteller en een schrijver. Als schrijver luister je naar het verhaal van de verteller en noteer je wat hij of zij vertelt. Is de verteller uitgepraat, dan houdt het verhaal daar op.'

Door het levensverhaal van een ander te beschrijven, krijgt Jan ervaring in hoe een verhaal te beginnen en welke thema's je kunt benutten. 'In eerste instantie dacht ik dat het verhaal misschien per thema verteld kon worden, maar het is toch een chronologisch verhaal geworden. Soms aan de hand van foto's, een andere keer naar aanleiding van gebeurtenissen uit de geschiedenis, zoals de oorlog.' Jan bezocht de verteller gedurende twee

maanden elke week. 'Meestal zijn het heel gewone verhalen uit het dagelijks leven en daardoor extra waardevol.'

Het schrijven brengt Jan dicht bij zijn eigen levensverhaal én in contact met andere vertellers en collega-schrijvers, daar geniet hij van. SWOA is te allen tijde vangnet voor zowel de schrijver als de verteller. Als schrijver ben je geen hulpverlener. Is er andere zorg nodig, dan schakelt SWOA hulp in. Heeft de schrijver iets nodig? Ook dan kun je op SWOA terugvallen voor ondersteuning en tips. Zo ontstond het initiatief voor het Schrijverscafé. 'In het café kan men ervaring uitwisselen en informatie delen. Met collega-schrijver Frank geef ik onze ervaring weer door aan de volgende lichting schrijvers.'

'Het project past goed bij mij, het verhaal kent een begin en een eind. Op een gegeven moment is het klaar en dat vind ik plezierig.' Wellicht komt er nog een levensverhaal van de hand van Jan. De kans is echter groter dat Jan Oomen binnenkort aan zijn eigen levensverhaal begint!

SWOA, Levensboek

Postbus 2210
6802 CE Arnhem
(026) 327 22 66
www.swoa.nl

'De kou is dan uit de lucht'

Ze willen vrede in de buurt; geen ruzie of conflict maar juist begrip voor elkaar. Carolien Bossema en Paul Hendrickx willen hieraan bijdragen door hun vrijwilligerswerk bij Buurtbemiddeling Arnhem, een project van Rijnstad. Zij praten met burens die er samen niet uitkomen.

Carolien vindt het belangrijk dat burens het fijn hebben in hun woonwijk. 'Ik help graag een handje als dit niet vanzelfsprekend is. Als je problemen hebt met je burens, woon je niet prettig.' Carolien ontdekte in haar (betaalde) werk dat ze bemiddelen leuk vond en meldde zich bij Rijnstad. Na een training van twee dagen begon ze in 2012 als buurtbemiddelaar.

Wij treden burens gelijkwaardig tegemoet. We luisteren naar beiden, onpartijdig en zonder vooroordeel.'

Paul deelt deze mening met Carolien. Hij vindt het fijn maatschappelijk betrokken te zijn. 'In eerste instantie hoor je vaak alleen het topje van de ijsberg, maar meestal is er meer aan de hand. Door te luisteren en vragen te stellen, proberen wij dat boven tafel te krijgen.' Paul ging met pensioen in 2010. Een kennis vond buurtbemiddeling bij hem passen, zo raakte hij erbij betrokken. 'Het is fijn dat ik met dit vrijwilligerswerk flexibel om kan gaan. Ik word benaderd voor een

zaak en regel zelf een afspraak met mijn maatje en de burens die hulp willen.' Voor Paul levert dit werk veel voldoening op, zeker als de burens met goede afspraken uit elkaar gaan.

Burens die hulp willen, bellen met Buurtbemiddeling, die vervolgens coördineert en buurtbemiddelaars inschakelt. Buurtbemiddelaars gaan altijd met z'n tweeën op pad, bij voorkeur een man en een vrouw. 'De eerste uitdaging is in gesprek komen met beide burens,' legt Paul uit. 'De tweede stap is een bemiddelingsgesprek. In de meeste gevallen komen burens daardoor tot elkaar. Ze begrijpen

elkaar beter en de kou is dan uit de lucht.' Het bemiddelingsgesprek vindt plaats op een neutrale plek onder begeleiding van buurtbemiddelaars. 'Mensen vergeten vaak naar de ander te luisteren. Doe je dat wel, dan ontstaat er begrip. En dat is nodig om tot elkaar te komen,' aldus Carolien. 'Wij lossen problemen van burens niet op.' Buurtbemiddelaars proberen vooral communicatie mogelijk te maken en laten burens zelf tot een oplossing komen.

'Lekker druk, daar houd ik van'

Met haar 87 jaar is *Wies* een echte bijzonderheid bij Bezoekerscentrum Sonsbeek. Zij mag zich hier oudste vrijwilliger noemen. *Erwin* is de jongste. Hij is 28 jaar en geeft rondleidingen in de Witte Watermolen, die naast het bezoekerscentrum staat. Beide zijn vrijwilliger bij Bezoekerscentrum Sonsbeek, dat is opgericht om kennis over Arnhemse parken te behouden.

Wies Bruinsma houdt van aanpakken. 'Ik zie altijd wel iets wat ik kan doen. In mijn eentje red ik het prima, maar met een collega samenwerken is fijner.' Wies werkt in het horecagedeelte van het Bezoekerscentrum Sonsbeek. 'Ik kom hier graag en ben gelukkig dat ik hier werk. Het is een soort tweede huis voor mij, de sfeer is zo goed.' Twaalf jaar geleden kwam Wies naar Arnhem om dichterbij haar zoon te wonen. Haar man was kort daarvoor overleden. 'Ik wilde iets om handen hebben. In de krant zag ik een advertentie voor medewerker horeca in het bezoekerscentrum.' Wies kon meteen beginnen. Ze schenkt een kopje koffie en maakt graag een praatje. In het Bezoekerscentrum komen bezoekers van allerlei

pluimage. 'Ik ontmoet hier verschillende mensen, velen herkennen mij en ik hen. Ze tonen hun waardering.' Wies heeft veel plezier en waardeert het onderlinge respect. 'Zondagmiddag is het hier het leukst. Lekker druk, daar houd ik van. Zolang lijf en geest het blijven doen, blijf ik.'

Jongste vrijwilliger Erwin Frusch kwam net als Wies ook naar Arnhem, ietsje korter geleden weliswaar. 'Ik kende hier weinig mensen en kon moeilijk een baan vinden.' Erwin had veel tijd over. 'Ik wil dolgraag bezig zijn en hier op de molen is altijd wel iets te doen.' De Witte Watermolen is nog steeds in werking. 'Dit vrijwilligerswerk geeft mij structuur en helpt mij zelfverzekerd te zijn. De sfeer is fijn en ik leer veel.' Erwin weet na een paar maanden behoorlijk veel van de korenmolen en kan er veel over vertellen. Hij geeft rondleidingen, verpakt de diverse bak- en broodmixen en geeft af en toe molenles. 'De rondleidingen in de molen vind ik het leukst. Vooral als er scholieren komen, die zijn altijd lekker nieuwsgierig.' Erwin is vier ochtenden per week aanwezig. 'Als ik een baan vind, zal ik de sfeer hier wel missen.'



Bezoekerscentrum Sonsbeek

Zypendaalseweg 24a
6814 CL Arnhem
(026) 445 06 60

www.bezoekerscentrumsoneek.nl



'Ik geef kleur aan mijn leven'

Ooit wel eens willen dansen op de Misa Latino Americana? Op Activiteiten-centrum de Tra in Het Dorp in Arnhem doen ze dat het liefst iedere week. Vooral de nummers Gloria en Santo zijn favoriet. Elke woensdagmiddag ondersteunt José Hietbrink de dansgroep 'Dans als meditatie' van Dorothé Vriezen bij Siza.

'Wij dansen met armen en benen, de cliënten vooral met armen en bovenlijf.' José vertelt enthousiast over haar ervaringen in deze dansgroep. 'Het bewegen op muziek, of soms alleen het luisteren, werkt ontspannend. Iedereen heeft zijn eigen beleving. 'Naast dansen is er ook het sociale contact. De muziek brengt veel moois en maakt veel los. Hiervoor is altijd voldoende ruimte. We praten wat, maken grapjes en luisteren naar elkaar.'

José komt uit de gehandicaptenzorg. 'Als klassenassistente op een middelbare school op Mariëndaal hielp ik leerlingen met van alles. Het was een heerlijke baan.' Vanwege medische omstandigheden kon José haar werk niet meer doen. In 2005 begon ze te dansen bij Dorothé in de cursus 'Dans als meditatie'. 'Drie jaar later vroeg Dorothé mijn assistentie bij de start van deze activiteit in

Het Dorp. Ik probeerde het en de activiteit beviel me. Het leukste is dat ze me zo waarderen. Onlangs was ik er een tijdje niet bij. Eenmaal terug ontving ik een cadeautje waarop stond dat ze me hadden gemist. Zo ontroerend.'

José wandelt graag met haar hond, zingt in popkoor BSUR en schildert graag. Ze is blij dat ze dit vrijwilligerswerk kan doen. Door Siza werd ze dit jaar gevraagd voor de werkgroep die zich bezighield met de ontwikkeling van het vrijwilligerswerk in Het Dorp. Taken daarbij waren het in kaart brengen op welke locaties vrijwilligers nodig zijn en het mee organiseren van een vrijwilligersbijeenkomst. 'Ik ben vooral een doener en geen denker. Ik twijfelde of het iets voor mij zou zijn.' José had contact met verschillende teamleiders en kon haar tijd zelf indelen. 'Sommige dingen kon ik prima thuis uitwerken.' Ook dit werk geeft haar een voldaan gevoel. Het resultaat is een mooie folder met de boodschap: Geef kleur aan je leven. 'Dat is precies wat ik doe met mijn vrijwilligerswerk. Ik geef kleur aan mijn leven.'

Siza

Kemperbergerweg 139
6816 RP ARNHEM
(026) 377 78 71
www.geefkleuraanjeleven.nl

'Trammetje rijden is te gek'

Zijn ervaring als rondleider op de kolencentrale van Borssele in Zeeland kwam hem goed van pas in zijn vrijwilligerswerk als conducteur op de tram. 'Mijn werk zat er op in 2010 en vervelen wilde ik me niet.' Carl Lucassen werkt samen met Tilly van Cronenberg op de tram in het Openluchtmuseum.

'Ik mag dit werk nog twee jaar doen,' vertelt Tilly, '75 jaar is de limiet. Als ik die leeftijd bereikt heb, kan ik altijd nog gaan breien in de boerderij op het kinder-erf.' Tilly was als kind al liefhebster van het Openluchtmuseum. Toen ze eenmaal zelf kinderen had, kwam ze er regelmatig. 'Vroeger was het museum gratis in de maand oktober, dan ging ik met mijn gezin. Zo heerlijk.' Nadat Tilly stopte met werken als doktersassistente in 2006 kwam ze er vaak met haar kleinkinderen. Op een dag liet ze haar enthousiasme over de tram aan de trambestuurder blijken. Hij liet haar niet meer gaan. 'Hij zette mij af bij het museumkantoor. Een week later volgde ik de opleiding tot conductrice en mijn eerste rit was twee weken daarna.' In de tram vertelt Tilly over het museum en de activiteiten die georganiseerd worden.

Carl verhuisde in 2010 van Zeeland naar Arnhem om dichterbij zijn kinderen te wonen. Hij ontmoette Tilly in zijn nieuwe flatwoning en zij bracht haar buurman op het idee van het Openluchtmuseum. 'Ik was meteen enthousiast en ging in opleiding voor conducteur.' Zo had Carl na zijn pensioen wat te doen. Toen het museum hem in 2011 voor de functie van trambestuurder vroeg, maakte hij een geluksprongetje. 'Techniek is echt mijn ding. Ik voelde me vereerd.' Hij moest wel in opleiding. 'Je hebt vijf ton achter je, daar ben je verantwoordelijk voor.' Praten over trams doet Carl graag; eensig of twee-assig, nummer 631 of de 538. Hij kan er veel over vertellen. 'Trammetje rijden is te gek. Het contact dat je met mensen hebt ook.'

Beiden roemen het museum. 'Wij vertellen de geschiedenis aan volgende generaties, dat is leerzaam en leuk.' In het museum ontmoeten ze mensen uit alle delen van Nederland, maar ook van ver daar buiten. 'Dat maakt dit werk heel bijzonder.'



Nederlands Openluchtmuseum

Schelmseweg 89
6816 SJ Arnhem
(026) 357 61 11
www.openluchtmuseum.nl

'Echt in contact met je medemens'

Een keer per week voert *Maureen** anoniem telefoongesprekken. Zij is een van de telefoonvrijwilligers van *Sensor*. 'In het begin was mijn drijfveer dat ik problemen wilde oplossen.

Dat heb ik losgelaten, ik kan niet iedereen helpen. Wel kan ik luisteren en stil zijn. Dat bevordert echt contact en dat maakt dit werk zo mooi.'

Als medisch professional kwam zij veel in aanraking met patiënten. 'Ik was de deskundige en mensen wilden een diagnose.' Maureen ging een aantal jaren geleden met vervroegd pensioen, maar wilde zich blijven ontwikkelen. 'Zinvol bezig zijn, contact houden en bij een clubje horen, was wat ik wilde.' Maureen vond het in haar vrijwilligerswerk bij *Sensor*.

Haar motivatie voor dit werk is dat ze echt contact wil beleven. 'Je bent een luisterend oor.' Sommige bellers willen alleen hun verhaal kwijt. Daarmee zijn zij al geholpen. Dat was voor mij wel even wennen. Het lijkt alsof ik niets bied, terwijl wat ik doe al voldoende is.'

Telkens weer gaat Maureen de uitdaging aan om de vraag boven tafel te krijgen. 'Vaak ligt er een dieper probleem aan ten grondslag. De essentie is luisteren

naar het verhaal van de beller, waardoor deze zich begrepen voelt.' Maureen heeft geleerd authentiek te zijn. 'Als je jouw eigen authenticiteit durft uit te dragen, sta je pas echt in contact met je medemens. Het is heel mooi dat ik dat dankzij dit werk beter heb geleerd!'

Na de dienst hebben de telefoonvrijwilligers een nagesprek met een professional van *Sensor*. Hierin praten ze over het verloop van de gesprekken, maar ook hoe het met hen zelf is. 'Dat vind ik heel fijn. Op die manier is een ander voor mij een luisterend oor en daardoor kan ik dit werk goed volhouden.' Dankzij haar vrijwilligerswerk heeft Maureen weer collega's. 'We zien elkaar ongeveer tien keer per jaar op bijeenkomsten, trainingsdagen of op een feest.' Met een aantal muzikale collega's richtte ze een muziekgroep op. 'Muziek delen met elkaar is fijn, we repeteren regelmatig. Op de nieuwjaarsborrel van *Sensor* treden we zelfs op.'

**In verband met anonimiteit bij *Sensor* is Maureen een gefingeerde naam*

Sensor Gelderland

Postbus 213
6860 AE Oosterbeek
(026) 445 90 51
www.sensor.nl/gelderland

'De ruiters stralen'



Joke Hellemond wilde boerin worden. Dat is niet gelukt, maar op de manege ziet ze haar wens toch enigszins in vervulling gaan. Lekker buiten zijn en paarden verzorgen. Judith Tonnaer-Souverein rijdt haar hele leven al paard.

Dit mogelijk maken voor anderen wordt haar doel. Joke en Judith zijn vrijwilliger op de manege In 't Biobos. Hier biedt NCPG (Nationaal Centrum Paardrijden Gehandicapten) paardrijles aan kinderen en volwassenen met een beperking.

Joke roemt de sfeer op de manege. 'Iedereen is hier gelijkwaardig, dat is zo bijzonder.' Joke wilde, naast de mantelzorg voor haar moeder, iets actiefs doen toen haar

jongste zoon naar de middelbare school ging. Het liefst buiten en met dieren. 'Op de manege voel ik me erg welkom. Het is heel dankbaar werk.' Joke houdt van het bezig zijn met paarden. Naast de begeleiding van paardrijlessen, verzorgt ze samen met haar man een paar keer per maand de paarden in het weekend. Dit vrijwilligerswerk biedt haar structuur. 'Ook al heb ik een paar uur buiten gesjouwd, ik krijg er positieve energie van. De ruiters stralen als ze paardrijden.'

Judith wilde graag iets bijdragen aan de samenleving. 'Ruim twee jaar geleden raakte ik werkeloos, een baan vinden

lukte niet direct. Lekker buiten werken en paardrijden mogelijk maken voor anderen, dat leek me fijn.' Net als Joke helpt Judith bij de paardrijlessen. 'We zijn er primair voor ruiter en paard. We zorgen voor de veiligheid van de ruiter, maar maken ook het paard rijklaar: op- en afzadelen, borstelen en hoeven uitkrabben.' De lessen worden gegeven door een instructrice, vrijwilligers zijn er puur ter ondersteuning. Judith vindt het fijn iets voor anderen te kunnen doen. 'Iedereen wordt hier volwaardig behandeld, ongeacht een handicap, dat vind ik zo mooi'. Dankzij dit vrijwilligerswerk leerde Judith beter een praatje te maken.

'Vroeger kon ik met de buurman niet over het weer praten. Nu kan ik dat wel en daar ben ik dankbaar voor.'

NCPG organiseert regelmatig vrijwilligers-uitjes. 'We krijgen veel waardering en worden altijd bedankt,' vertelt Joke. Zonder vrijwilligers kan de doelgroep niet paardrijden. Voor Joke en Judith een goede reden om door te gaan. 'Die blijheid en lach op de gezichten van de ruiters zijn hartverwarmend.'

**Nationaal Centrum
Paardrijden Gehandicapten
(NCPG)**

Wekeromseweg 12
6816 VS Arnhem
(026) 483 82 30
www.ncpg.nl



'Stroopwafels en beschuit met muisjes'

Vrijwillige Inzet Arnhem,
project Taalmaatjes
Weerdjesstraat 168
6811 JH Arnhem
(026) 442 28 33
www.vrijwilligeinzetarnhem.nl

Irina Goreglada is van Russische oorsprong, maar komt uit Letland. In 2010 komt ze naar Nederland. Eerst verbetert ze een jaar lang haar Nederlands met taalmaatje Joris. Sinds april 2012 is Irina zelf taalmaatje; zij draagt haar kennis over aan Olga, een vrouw uit Rusland.

Irina kwam naar Nederland om met haar Turkse vriend samen te wonen. Thuis spreekt ze voornamelijk Engels. Na haar inburgeringscursus volgt ze aan het Rijn IJssel de opleiding NT2 (Nederlands als 2^e taal). De gemeente attendeert haar op het project Taalmaatjes van VIA. 'Ik wilde graag mijn Nederlands verbeteren. Praten is belangrijk. Als je de taal spreekt in een onbekend land, opent dit deuren voor je.' Irina meldt zich aan bij Vrijwillige Inzet Arnhem. VIA zorgt voor koppeling tussen vrijwilliger en anderstalige. Joris wordt haar taalmaatje en vanaf 2011 spreken zij elkaar wekelijks. Irina leert er veel van. 'Het helpt mij de Nederlandse taal beter en vaker te gebruiken.' Joris helpt haar met het voorbereiden van examens, maar ze bezoeken ook weleens een café of een museum.

Als vrijwillig taalmaatje help je een anderstalige bij het verbeteren van zijn of haar Nederlands. Nu Irina zelf taal-

maatje is, vindt ze het vooral leuk om typisch Nederlandse dingetjes over te brengen. 'Bijvoorbeeld stroopwafels en beschuit met muisjes. Dat kennen ze in Rusland niet.' Irina kan Olga in haar eigen taal verstaan. 'Ik spreek haar taal, maar we hebben afgesproken alleen Nederlands te praten; dat is beter voor haar.' Ze gaan naar musea, een café of oefenen thuis. 'Een supermarkt of winkel kan ook een goede bron zijn om een aantal Nederlandse woorden te leren.' Zelf neemt Irina graag recepten mee uit de supermarkt. 'Ik leer Olga Nederlandse recepten te gebruiken. Dat heb ik zelf ook gedaan, het helpt mij het Nederlands beter te begrijpen. Zo leer je bijvoorbeeld woorden als theelepel en deeg.'

Irina is goed in grammatica en kan het goed uitleggen. 'Nederlands lezen doe ik veel, maar dat is niet voldoende. Ik moet veel nadenken als ik Nederlands praat.' Om beter te spreken, kijkt zij Nederlandse televisie. 'Hart van Nederland kijk ik, maar ook *Ik hou van Holland*.' Voor Irina een leuke manier om Nederland en Nederlanders beter te leren kennen!

'We streven naar hetzelfde'

'Over tien jaar één christelijk geloof', wenst Johannes. 'Niet meer naar de verschillen kijken, maar juist overeenkomsten zoeken en samenwerken.'

Johannes Kon, Liesbeth Dessens en Henny Beijer vormen samen met drie anderen het bestuur van de Raad van Kerken Arnhem (RvK). Zij zetten zich in voor de oecumene, samen één geloof.

De RvK initieert via werkgroepen diverse activiteiten in de samenleving, maar ook participeert de RvK in bestaande initiatieven zoals het Coventrygebed en Compassionate City. De RvK wil geloven met elkaar verbinden en zoekt naar samenwerking. Johannes heeft geen religieus onderdak; hij volgt graag het woord van Jezus, maar wil zich niet binden aan één kerk. 'Ieder geloof heeft zo zijn eigen regels. We streven naar hetzelfde, maar doen het allemaal net even op een andere wijze.' Johannes is voorstander van verdergaande samenwerking tussen kerkgenootschappen. Als voorzitter draagt hij bij aan het bevorderen van een goede vergadering; hij doet dit in een duo-functie met Elfriede ter Schegget. Zijn bestuurlijke talenten zet hij graag in. 'Dat geeft mij een goed gevoel'.

Liesbeth is secretaris en vertegenwoordigt de RvK bij diverse activiteiten. 'De RvK stond aan de wieg van bijvoorbeeld het Stadspastoraat maar ook van het Kruispunt.' Liesbeth is katholiek. Momenteel zet zij zich in voor Kerkennacht 2013. 'Gedurende een nacht zetten kerken hun deuren open en laten zij zien wat zij in huis hebben, in Arnhem doet al een aantal kerken mee.' Dit vrijwilligerswerk levert Liesbeth fijne contacten op. Zij heeft behoefte aan verdieping en houdt van saamhorigheid. 'Binnen mijn familie kan ik niet gemakkelijk over geloof praten, maar met mijn man en in en rond de Raad kan ik dat wel. We gaan bij elkaar op bezoek en dat ervaar ik als bijzonder.'

Henny bezocht onlangs de Internationale Oecumenische Conferentie in Praag die verschillende geloven en nationaliteiten bij elkaar brengt. Ze houdt van cijfertjes en is al bijna 25 jaar penningmeester binnen het bestuur. Zij vertegenwoordigt de Protestantse Kerk in Schaarsbergen. In 2010 ontving zij een lintje uit handen van de burgemeester. 'Het mooie is dat je met verschillende enthousiaste mensen in aanraking komt.' Dit vrijwilligerswerk levert Henny een breed netwerk op. 'Je kijkt verder dan de grenzen van je eigen kerk en dat is verrijkend.'



Raad van Kerken Arnhem
www.rvkarnhem.nl

'Wij hebben geen oordeel'

Rijnstad, Klapperproject

Roermondsplein 20

6811 JN Arnhem

(026) 312 77 00

www.rijnstad.nl/klapperproject

Met een luisterend oor, veel geduld en een klapper in de hand komen ze bij de mensen thuis. Ko Petiet, Diana Kummeling en Ineke Coenen zetten zich in voor het Klapperproject van Rijnstad. Ze worden ook wel de klappers genoemd. 'Klapper is een ander woord voor een ordner. Wij brengen orde in de chaos,' aldus Ineke.

Het klapperproject is voor mensen die geen overzicht meer hebben over hun administratie en hun papieren op orde willen krijgen. Als een cliënt zich meldt bij Rijnstad, gaat een hulpverlener samen met een klapperaar kennismaken bij de mensen thuis. 'We werken nauw samen

met de hulpverlener,' vertelt Ineke. Na de kennismaking gaat de klapperaar aan de slag. Ineke ontmoet graag mensen uit andere culturen. 'Ze staan net even anders in het leven dan wij, dat is altijd verrassend en verrijkend.' Na haar werk als hulpverlener wil ze graag iets blijven betekenen voor mensen. 'Het mooie is dat dit een afgebakend project is. Ik stel orde op zaken en leer de mensen hoe ze het vervolgens zelf kunnen doen. Is het klaar, dan is het voor mij afgerond.'

Diana komt uit de horeca en had een kroeg in de Spijkerbuurt. Ze is nog steeds graag in contact met mensen. 'Je komt bij

de mensen thuis, drinkt een kopje koffie met ze en luistert. Wij hebben geen oordeel. Dat vinden ze fijn.' Cliënten waarderen het feit dat de klappersaars vrijwilligers zijn. 'Ze vertrouwen jou en dat voelt waardevol.'

Ko is gepensioneerd en werkt het kortst als klapperaar. Hij heeft leren omgaan met de frustraties die hij tegenkomt. 'Soms houden mensen zich niet aan de afspraak.' Het klapperproject biedt praktische hulp bij de mensen thuis. In het begin is de ondersteuning wekelijks, later kan men veel zelf doen. 'Het is buiten-

gewoon boeiend en ik krijg een goed gevoel van dit werk. Je kunt mensen echt helpen. Met de klapper is dit heel overzichtelijk,' bevestigt Ko.

Klappersaars werken zelfstandig; ze maken hun afspraken zelf. Eenmaal per maand komen ze bij elkaar met de coördinator van Rijnstad, om zaken te bespreken. 'We hebben een fijne onderlinge samenwerking en dat is van grote waarde,' aldus de klappersaars.

'Ik ben hier iedere dag'

Een ontmoetingsplek in Malburgen waar zowel bedrijven als woningen gevestigd zijn, verdeeld over tien verdiepingen! Iedere dag brengt Onno Tillema hier de post rond; hij werkt als vrijwilliger bij het Bruishuis in Arnhem Zuid.

Onno woont in woonzorgcentrum Malburgstaete en wordt begeleid door het RIBW (Regionale Instelling voor Beschermd Wonen). 'Het is een beschermde woonvorm,' vertelt zijn begeleider. 'Onno woont met acht mensen op de groep. Iedereen heeft zijn eigen kamer en er wordt voor de bewoners gekookt.' Onno kwam in 1973 naar Arnhem en begon te werken bij Presikhaaf bedrijven, een sociale werkvoorziening. Hier maakte hij de invoering van de postcode mee in 1978.

Toen hij 65 werd en met pensioen ging, wilde hij graag iets blijven doen. Bij het Bruishuis kunnen ze zijn inzet goed gebruiken; hier worden dagelijks dikke stapels post gebracht. 'Ik zoek het uit, sorteert en breng de post rond.' Het leukste van dit vrijwilligerswerk vindt Onno de afwisseling. 'Ik zie en spreek veel mensen, ze kennen me. Ik ben hier iedere dag.'

Men ziet hem vaak met een camera om zijn nek, fotograferen is zijn hobby. Het liefst fotografeert Onno in dierentuinen. Als hij niet aan het werk is, gaat hij daar graag naartoe. 'In Nederland heb ik bijna alle dierentuinen al gezien.'

Onno ziet een heleboel mis gaan met de post in het Bruishuis. 'Vaak kloppen postcodes niet, of er staan namen op van mensen die hier niet meer wonen.' Het gebouw waarin het Bruishuis gevestigd is, was vroeger een zorgcentrum; er komt veel post binnen voor oudbewoners. Maar ook bedrijven verhuizen. Onno zoekt het allemaal uit en bezorgt de post alsnog op het goede adres. 'Vooral bij rouwkaarten vind ik het belangrijk dat ze op tijd bezorgd worden.'

Het Bruishuis is een ontmoetingsplek voor de wijk Malburgen. In het gebouw zijn diverse bedrijven maar ook woningen. Je kunt er iets drinken, sporten, een opleiding volgen maar ook flexwerken of vergaderen. 'Onno houdt alle namenlijsten en wijzigingen bij. Als de bewoner overleden is, zorgt hij voor uitschrijving bij het betreffende bedrijf. Onno is voor ons een fantastisch betrokken vrijwilliger,' aldus de beheerder van het Bruishuis.



Bruishuis Arnhem
Akkerwindestraat 1
6832 CR Arnhem
(026) 324 64 70
www.bruishuis.nl

Colofon

Dit portrettenboekje is gemaakt in opdracht van Vrijwillige Inzet Arnhem, naar aanleiding van haar 40-jarig bestaan.

Opdrachtgever: Vrijwillige Inzet Arnhem
Weerdjesstraat 168
6811 JH Arnhem
(026) 442 28 33
info@via-arnhem.nl
www.vrijwilligeinzetarnhem.nl

Interviews: Petra Steffens | Petra tekst&taal

Fotografie: Jelle Wielinga

Eindredactie: Meta van Woudenberg en Marieke Kramer

Vormgeving: Geralda van Ginkel | grafisch ontwerp

Druk: Drukkerij De Bunschoter

Oplage: 5.000 stuks

Niets uit deze uitgave mag worden gebruikt voor publicatie op websites, in kranten en/of tijdschriften e.d. zonder toestemming vooraf van Vrijwillige Inzet Arnhem.

Arnhem, november 2012