



Vrijwilliger bij Blauw-Zwart

Het gezicht van een blij kind geeft mij energie. Dit is de belangrijkste reden dat ik vrijwilligerswerk doe bij Blauw-Zwart. Naast dat ik voetbal leuk vind en vrienden op Blauw-Zwart heb, komt er bij dat ik kinderen plezier wil laten beleven in het sporten.

Mijn naam is Dennis Klaverveld en ik ben 24 jaar. Sinds mijn dertiende geef ik training op Blauw-Zwart. Hier heb ik het plezier ervaren en gevonden om kinderen dingen te leren. Dit is ook de reden dat ik nu aan de PABO studeer.

“Ik wil kinderen plezier laten beleven in het sporten”

Op dit moment ben ik Hoofd Opleiding en Trainer van de JO14 bij Blauw-Zwart. De taken die ik uitvoer zijn trainingen voorbereiden en training geven aan bijna alle leeftijden tussen de 5 en 17 jaar, voortgangsgesprekken met spelers voeren over hun ontwikkeling, begeleiden/ondersteunen van trainers tijdens trainingen en wedstrijden en vragen over voetbal omtrent trainingen en wedstrijden beantwoorden aan zowel trainers als ouders.

Het training geven bij Blauw-Zwart heeft mij veel gebracht. Ten eerste is dat ik nu makkelijk voor een grote groep kan staan en orde kan houden door dit veelvuldig te oefenen. Ten tweede ben ik erachter gekomen dat ik met kinderen werken enorm leuk vind. Hierdoor heb ik besloten om voor de klas te gaan staan. Ten derde is het een geweldige omgeving om nieuwe contacten te leggen. Ik ken nu ondertussen veel mensen op de club en dat zorgt er weer voor dat je iedereen met een vraag kan helpen.

Kom jij ons helpen om Blauw-Zwart een mooie vereniging te houden en nog beter te maken?

Op www.thuisinwassenaar.nl vindt u lokale organisaties, hulpverleners en activiteiten die u kunnen helpen bij een actief, sociaal en gezond leven. Hier, in de krant, vertellen wij de verhalen achter die organisaties. Wij kiezen steeds een ander thema. En dit keer is dat 'Jong en betrokken'. U leest de verhalen van jonge Wassenaarders die zich inzetten voor een ander én van de organisaties die om hen heen staan. Veel leesplezier!

“Op naar het vrijwilligerswerk van de toekomst”



Nadine Ansink (25) (op de foto onderste rij, middenin) is al zeven jaar vrijwilliger in Wassenaar en werkt als wiskundedocente bij het Maerlant-Lyceum in Den Haag. Nadine kent Wassenaar goed; ze heeft er twaalf jaar gewoond. Haar ouders en haar vrienden wonen er nog steeds.

‘In de vierde klas van het Maerlant deed ik een maatschappelijke stage. Ik wilde graag iets met kinderen doen, want ik paste al heel veel op en gaf bijles. Ik liep die stage in Scheveningen bij de scouting, dat was best leuk, maar ik keek wat verder en kwam toen hier in Wassenaar terecht. Ik zwom al bij WZK en een vriendin van mij werkte hier als vrijwilliger bij Scouting van Woestik. De groep was jong, heel open en ik voelde me er ontzettend welkom, heel erg op mijn gemak. Ik meldde mij aan als vrijwilliger en zit er nog steeds.’

Door Ton de Best

Nadine is een jonge vrijwilliger en aangesloten bij de Vrijwilligers Centrale Wassenaar (VCW). Ze heeft meegeholpen met zes andere jonge vrijwilligers aan de Handreiking 'Vrijwilligerswerk in de toekomst'. Jolande de la Rambelle, coördinator van de Vrijwilligerscentrale

Wassenaar, neemt deel aan het gesprek en vertelt: 'We hebben deze handreiking geschreven met elkaar, omdat vrijwilligerswerk zoals we dat nu kennen, erg is veranderd. Ouderen van nu gaan later met pensioen, worden vaak mantelzorger

in hun eigen drukke agenda. De vacature moet meer op de vrijwilliger worden afgestemd. En niet meer op de organisatie die denkt de vrijwilliger te kunnen plooiën. Dat is een hele cultuuromslag die door organisaties gemaakt moet worden en dat is best ingewikkeld. Je ziet het bij alle organisaties, van zorginstellingen tot (sport-)verenigingen.'

“Ik voelde mij ontzettend welkom, heel erg op mijn gemak.”

en moeten ook nog op de kleinkinderen passen. Dat houdt in dat er veel minder tijd over is voor vrijwilligerswerk. Ook de jonge vrijwilliger, die vroeger een of twee dagen in het verzorgingstehuis werkte, is niet meer te vinden. En die zal ook niet meer te vinden zijn. Daarom moet het anders. De jonge vrijwilligers zijn best bereid iets voor de ander te doen, maar het moet wel passen



5 vragen aan....

In deze rubriek steeds een Wassenaar aan het woord die 'iets heeft' met een van de thema's van Thuis in Wassenaar. Dit keer is Kiera aan de beurt. Zij is zesdejaars op de American School of The Hague (ASH).

Wie ben jij?

Mijn naam is Kiera Marks. Ik heb in verschillende landen met verschillende culturen gewoond en heb veel gezien en geleerd.

Waarom is Wassenaar voor jou een thuis?

Wassenaar is voor mij thuis omdat het een kleine, levendige, diverse en internationale gemeenschap is. In Wassenaar zijn de mensen er voor elkaar.

Kan je iets vertellen over het vrijwilligerswerk dat je doet via school?

In de Messiaskerk wordt elke week (van oktober tot maart) het Refugee Café geor-

ganiseerd. Vluchtelingen die opgevangen zijn in Duinrell komen bij elkaar om spelletjes te spelen, muziek te maken, iets te eten en drinken, de Nederlandse taal en elkaar te leren kennen. Ik ben daarbij gekomen door CAS (Community, Action, Service) via mijn school, ASH (American School of The Hague). De andere vrijwilligers zijn heel erg aardig, betrokken en behulpzaam. Ik voel me er altijd erg thuis. Ik vind het een geweldige ervaring en ben blij dat ik op deze manier iets kan doen voor mensen die alles zijn kwijt geraakt. Hopelijk blijft deze support voor de vluchtelingen in Wassenaar bestaan!

Wat doe je het liefst in je vrije tijd?

Via school ben ik terecht gekomen bij Cheer, een sport met een combinatie van dans, gymnastiek en zelfs een beetje acrobatiek. Soms zijn de trainingen hier in Was-

senaar en soms in Rotterdam. Het is een afwisselende sport met een heel gezellig team. Je moet elkaar echt kunnen vertrouwen. Tijdens de dansmarathon hebben wij op de achtergrond ook meegedaan en zijn we op televisie geweest. Heel bijzonder om dat mee te maken.

Wil je nog iets vertellen over je school?

ASH is een hele fijne school, heel divers en internationaal. De leraren zijn enthousiast en toegewijd. Ik ben blij dat ik op deze school mijn laatste schooljaren heb mogen afmaken.

Dit is een spannende tijd met eindexamens, afscheid nemen van ASH en vooruit kijken naar de toekomst. Voor alle jonge Wassenaarders: veel succes!

“Jonge mantelzorgers kunnen óók bij ons terecht”

Wat is nu precies een mantelzorger, kan een kind een mantelzorger zijn en bij wie moet je nu precies zijn om de juiste hulp te krijgen? Belangrijke vragen waarvoor we bij Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW) aan het juiste adres zijn. Aan het woord Monique de Ruiter, mantelzorgconsulent, die antwoord heeft op deze vragen.

Door Ton de Best

“Om helder te krijgen over wie we het nu precies hebben, heb ik een kant en klare definitie: jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren tot en met 24 jaar die opgroeien met een gezinslid dat chronisch ziek of gehandicapt is of een psychische aandoening heeft.

Wist je dat maar liefst 1 op de 5 kinderen opgroeit met een zorgsituatie binnen een gezin? Dat is best veel. Vaak hebben zij niet het gevoel dat ze mantelzorger zijn. Voor het kind is het vaak heel gewoon om voor een broertje, zusje, papa of mama te zorgen. Om na school meteen naar huis te rennen om huishoudelijke taken te doen, te koken of te helpen bij de verzorging van het gezinslid. Juist omdat de kinderen en het gezin deze zorg als 'gewoon' ervaren, zijn jonge mantelzorgers voor ons moeilijk op te sporen. Dat is jammer. Want er zijn – ook in Wassenaar – voorbeelden van kinderen met concentratieproblemen op school, omdat ze met hun gedachten thuis zijn. Of kinderen die vaak te laat komen, omdat de

zorg in de ochtend hen veel tijd kosten. Dat is heel verdrietig. Het is psychisch en lichamelijk zwaar voor zo'n kind. Kinderen en jongeren moeten bezig zijn met spelen, leren en zich ontwikkelen. Niet met de zorg voor een gezinslid; dat is een te grote verantwoordelijkheid.

We hopen dat Wassenaarders door het lezen van dit artikel een jonge mantelzorger eerder herkennen. Misschien een kind uit de klas van je eigen kind, een kind uit de buurt of een neefje of nichtje. Ga in dat geval het gesprek aan met het gezin en kijk of ze open staan voor contact met ons. Wij kunnen de jonge mantelzorger en het gezin begeleiden, begrip tonen en op weg helpen naar andere vormen van ondersteuning als dat nodig is. Eigenlijk willen we de jonge mantelzorgers vooral laten inzien dat zij mantelzorger zijn. We gaan ze niet vertellen dat ze moeten stoppen met de zorg. Het is fantastisch dat ze het doen, maar het is eigenlijk niet de taak van een kind om voor een ouder te zorgen. En er moet genoeg tijd over blijven om kind te zijn.

Het is niet erg iets te doen voor je opa, oma, vader of moeder, maar als het echt een structurele taak wordt en een kind daar uren per dag mee wordt belast, ondervindt het daar vaak op de lange termijn problemen van. En dat kunnen we voorkomen door actie te ondernemen.”

Herken jij deze situatie bij een naaste of ben jij een kind of jongere met een soortgelijke



situatie als hierboven beschreven? Neem dan contact op met Monique de Ruiter bij SMOW, op werkdagen te bereiken via 070-511 2226.

Wist u dat?

... er in Wassenaar zo'n 7750 mantelzorgers zijn? En dat zo'n 850 Wassenaarse mantelzorgers jonger zijn dan 25 jaar? Mantelzorg is alle hulp is die verder gaat dan de 'gebruikelijke hulp' aan iemand uit uw

omgeving. Omdat die ander bijvoorbeeld ziek is of een beperking heeft. Ook minder intensieve hulp en de hulp aan huisgenoten of iemand die in een zorginstelling woont, tellen mee. Mantelzorg is echt iets

anders dan vrijwilligerswerk. U hoeft het niet alleen te doen. Klop aan voor advies en ondersteuning bij SMOW.

Vind de juiste hulp of activiteit

Op www.thuisinwassenaar.nl vindt u meer dan 200 organisaties die bijdragen aan een actief, sociaal en gezond leven. Wilt u liever dat iemand u via de telefoon op weg helpt? Bel dan met 088 – 654 93 80. De medewerkers van het Welzijn, Werk en Zorg loket helpen u graag. Zij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 09:00 uur tot 17:00 uur. U kunt bij hen terecht met kleine en grote vragen. Zij denken met u mee, geven professioneel advies en kunnen u doorverwijzen naar de juiste organisatie.

UITGELICHT

Er is ontzettend veel te doen in Wassenaar en u kunt op veel plekken terecht voor hulp en ondersteuning. Maar u moet het maar net weten. Op deze plekken lichten wij er een paar uit. De benoemde organisaties – en meer! – vindt u ook op Thuisinwassenaar.nl

Vacaturebank vrijwilligerswerk

Bij de Vrijwilligerscentrale Wassenaar houden ze een vacaturebank bij. Als jonge vrijwilliger kan je een steentje bijdragen bij je eigen (sport)vereniging en vanaf 18 jaar kan je ook bij andere organisaties aan de slag. Dat is niet alleen goed voor de ander, het is vooral heel leuk! Een paar voorbeelden:

Zeilen met mensen met een beperking

Sailwise organiseert zeilactiviteiten voor mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking. Als vrijwilliger help je de deelnemers bij het hijsen van de zeilen, sturen, knopen leggen. Maar ook bij de dagelijkse zorg, zoals het aan- en uitkleden, naar het toilet gaan, douchen en wassen. Jullie koken samen, wassen af en doen andere huishoudelijke taken. En natuurlijk is er genoeg tijd voor een praatje of een spelletje. (Vac. K.010)

Aan de slag als vrijwillige brandweer

De brandweer treedt op bij brand, ongelukken, stormschade en wateroverlast. Dat gebeurt in Wassenaar zo'n 400 keer per jaar. Iedere oproep is weer anders. Hou je van een uitdaging, ben je sportief en kan je goed in een team werken? Dan kun jij na een goede opleiding vast aan de slag! (Vac. M.024)

Op pad met de Welpen, Bevers, Juniores of de Zeeverkenners

Bij Scouting Van Woestik zijn kinderen vanaf 5 jaar welkom. De allerkleinsten heten Bevers. Daarna komen de Welpen. Voor de kinderen vanaf 10 jaar, de Juniores en de Zeeverkenners, liggen de boten klaar om op avontuur te gaan in ons waterrijke land. Als stafleid help je bij één van deze spelvakken. (Vac. E.018)

Mantelzorgcafé Smaragd

Smaragd, een lotgenotengroep van SMOW, is er voor alle mantelzorgers die naast hun mantelzorg te maken hebben met werk en/of gezinsleven. Dit geeft mantelzorg weer hele andere uitdagingen. Smaragd is een groep lotgenoten die eens per maand samenkomt om tips en ervaringen uit te wisselen, en om je hart even te luchten. Deze maand ontmoeten wij elkaar op 15 juni om 20.00 uur bij La Casita. Ook mantelzorger? Meld je dan bij SMOW en schuif de 15de aan bij Smaragd.