

WAAROM ZOU JE JE HET KOMEND JAAR NIET INZETTEN VOOR DE MAATSCHAPPIJ? VIJF JONGE HOOGOPGELEIDEN MET EEN DRUKKE BAAN VERTELLEN OVER HUN WERK ALS VRIJWILLIGER. 'IEDEREEN ZOU AF EN TOE UIT ZIJN COCON MOETEN STAPPEN' TEKST JEROEN KLEIJNE FOTO'S MAARTEN NOORDIJK

Joris Luyendijk, journalist en presentator van Zomergasten:
'Mijn goede voornemen is om zoveel mogelijk boeken te verkopen. En me niet te laten demotiveren door de weigering van Nederlandse hoofdredacteurs om inhoudelijk in te gaan op mijn constatering dat hun media een gefilterd, vervormd, gemanipuleerd, partijdig en versimpeld beeld van het Midden-Oosten geven. Zo, die zit!'

Kijk om je heen



Naam: Patrick Lakerveld **Leeftijd:** 24 **Beroep:** accountmanager bij ABN Amro in Amersfoort **Is daarnaast:** vrijwilliger bij een instelling voor gehandicapten

'Als ze regen wilden, pakte ik de plantenspuit'

'Op je werk ben je altijd druk bezig. Veel stress, rennen en vliegen. Als vrijwilliger bevind je je ineens in een heel andere wereld waar simpele dingetjes heel veel kunnen betekenen', constateert Patrick Lakerveld. 'Het is een wereld waar ik eigenlijk niks van af weet, omdat ik vers van de heao meteen ben begonnen bij de bank. Vrijwilligerswerk betekent voor mij extra levenservaring. En omdat ik het altijd doe met collega's is een bijkomend voordeel dat ik hen een keer op een hele andere manier leer kennen.'

In januari 2005 kreeg Patrick Lakerveld een baan als verkoopadviseur bij de ABN Amro in Zeist; een jaar later werd hij er accountmanager in de regio Amersfoort. Al vrij snel hoorde hij dat de medewerkers van de bank daar bij toerbeurt vrijwilligerswerk doen voor stichting Reinaerde, een instelling voor verstandelijk en lichamelijk gehandicapten. In een periode van twee keer dertien weken per jaar gaan elke donderdag vier medewerkers van de bank een middagje klussen of wandelen met bewoners. 'Toen ik de jaarlijkse actiedag moest organiseren waarmee de bank de aandacht vestigt op het ABN Amro Tennistoernooi heb ik met Reinaerde gebeld en gevraagd waarmee ik ze een plezier zou kunnen doen. Op de actiedag konden klanten voor een klein bedrag een tennisbal serveren op een snelheidsmeter. De opbrengst - vijfhonderd euro - was precies genoeg voor het organiseren van muziekmiddag voor 25 kinderen met een verstandelijke handicap.' Tijdens de muziekmiddag kwam Patrick Lakerveld voor het eerst zelf in actie als vrijwilliger. 'Je schrikt bijna van het enthousiasme waarmee de gehandicapten je komen begroeten. En je krijgt heel veel respect voor het geduld van het personeel. Eén-op-één-begeleiding is er nauwelijks. Wij kunnen de cliënten wat extra aandacht geven. Tijdens de muziekmiddag heb ik niks anders gedaan dan helpen

bij de voorstelling. Als er wind moest komen, wapperde ik met een laken. En als ze regen wilden, pakte ik de plantenspuit. Eerst denk je: waar ben ik in godsnaam mee bezig, maar als je ziet hoe die kinderen genieten... Super! Een kleine inspanning geeft een groot resultaat.'

ABN Amro heeft in zijn CAO opgenomen dat medewerkers het aantal uren dat ze per week werken jaarlijks mogen besteden aan vrijwilligerswerk. Omdat veel van zijn collega's het leuk vinden om voor Reinaerde te werken, moest Patrick Lakerveld tot begin december wachten voor hij weer in actie kwam. De accountmanager zette dit keer een paar Ikea-kasten in elkaar en hielp de kerstboom op te tuigen. 'Het lijkt niks, maar de medewerkers zijn er heel blij mee. Zelf hebben ze gewoon nauwelijks tijd voor die extra dingen. Ik weet zeker dat ik wil doorgaan met vrijwilligerswerk. Je helpt mensen er echt mee en de waardering die je krijgt, is geweldig.' Naast het werk voor Reinaerde hoopt Lakerveld in 2007 op een nieuwe vrijwilligersklus. Op verschillende plekken in Nederland voert de bank het project 'Kids in Bizz' uit. Scholieren van groep 8 zijn een week lang bezig met het opzetten van een eigen bedrijfje, onder begeleiding van medewerkers van de ABN Amro. 'Op een hele simpele manier. Het kan ook een bedrijfje zijn dat knijpers verkoopt. De opbrengst gaat naar een goed doel. Ik wil binnenkort heel graag hier in de regio zo'n project opzetten, omdat het me heel leuk lijkt om kinderen te helpen bij het starten van een onderneming en ze dingen te leren. Ik wil meer collega's erop attent maken dat het heel goed mogelijk is om naast je baan actief te zijn als vrijwilliger, dat je er gewoon tijd voor vrij moet maken. Als je het doet, vergeet je volkomen waarom je het ook alweer zo druk had.'

Heb je interesse? Kijk dan op www.reinaerde.nl en www.jongondernemen.nl.

Patrick Lakerveld helpt een instelling voor gehandicapten.

Naam: Daniël Zuidema Leeftijd: 30 Beroep: beheerder van leaseauto's bij Unilever Nederland
Is daarnaast: bestuurslid van de International Association for Handicapped Divers (IAHD).

'Geweldig om gehandicapten te zien duiken'

'Het is geweldig om te zien hoe mensen reageren als ze bij zichzelf ongekende mogelijkheden ontdekken', vertelt Daniël Zuidema. 'Mensen in een rolstoel ervaren normaal heel veel barrières, maar dan ineens zie je ze denken: wow, ik kan duiken! Het beste voorbeeld is mijn Schotse collega-bestuurslid Fraser. Hij raakte zeven jaar geleden verlamd bij een klimongeluk. Twee jaar lang heeft hij het daar erg moeilijk mee gehad, maar toen hij het duiken ontdekte, leerde hij weer om te genieten van het leven.'

In 2002 kwam Zuidema in contact met de International Association of Handicapped Divers toen hij in Nederland duiklessen wilde nemen - aangestoken door een proefduik op Rhodos. Zijn duikinstructeur bleek voorzitter te zijn van de IAHD. 'Ik vroeg hem of ik soms iets voor de organisatie kon betekenen. Ik heb internationale Marketing gestudeerd op de heao en hij was toevallig op zoek naar een marketeer. Het klikte meteen. Al snel werd ik bestuurslid, met als portefeuille onder meer marketing en fundraising. Mijn belangrijkste doel: duidelijk maken dat het mogelijk is om te duiken met een handicap. Niet alleen aan gehandicapten, maar vooral aan duikinstructeurs en andere mensen die professioneel met gehandicapten bezig zijn.'

De IAHD heeft voor duikinstructeurs een opleiding ontwikkeld waarin ze leren les te geven aan mensen met een lichamelijke of verstandelijke handicap. 'Op dat gebied hebben we een grote deskundigheid. Of het nu gaat om mensen met een dwarslaesie, een spierziekte of het syndroom van Down: vrijwel iedereen kan leren duiken. Voorheen liepen gehandicapten altijd tegen een muur als ze zich meldden bij een duikschool, juist omdat de regels voor duiken zo strikt zijn. Wij zeggen: als bepaalde dingen voor gehandicapten niet mogelijk zijn, zoeken we naar andere oplossingen. Duiken met je

eigen 'buddy' of met meerdere duikers bijvoorbeeld. Veel instructeurs weten niet dat onder water heel veel handicaps verdwijnen. Mensen met een dwarslaesie lijken plotseling weer te kunnen 'lopen', mensen met spierziekten hebben soms ineens geen pijn meer.'

Het vrijwilligerswerk van Zuidema valt bij zijn werkgever in goede aarde. 'Ik krijg heel veel positieve reacties van collega's. En de bestuursvoorzitter van Unilever Nederland heeft onlangs nog verklaard dat het verankerd zijn in de maatschappij een van de pijlers moet zijn onder het bedrijf. Als ik voor de IAHD op pad moet, is het nooit een probleem om een vrije dag op te nemen. Ik heb zelfs financiële steun gekregen voor onze organisatie. Laatst moest de IAHD vierduizend euro betalen voor een certificaat om duikles te mogen blijven geven, door nieuwe Europese richtlijnen. Dat hebben we betaald met een bijdrage van de Unilever Foundation.' Met een collega werkt Zuidema nu aan een bedrijfsplan voor de IAHD. Daarmee gaat hij in 2007 langs bedrijven om fondsen te werven. 'Wereldwijd zijn er zo'n zevenhonderd instructeurs die ons programma hanteren, maar dat is nog veel te weinig. Dit jaar willen we echt een grote stap voorwaarts maken.'

Waarom hij zich zo inzet voor de IAHD is duidelijk: 'Ik wil een positieve bijdrage leveren aan de maatschappij, met iets waar ik goed in ben. Marketing is mijn passie. Ik wil de boodschap zo overbrengen dat mensen denken: wat jij doet, is geweldig. Het geeft veel voldoening om naast je werk iets te doen waar andere mensen wat aan hebben. Iets goed doen, geeft een goed gevoel.'

Unilever stimuleert zijn personeel via het programma Work Mate. Hier doen ook andere bedrijven en instellingen aan mee. Heb je interesse? Kijk op www.workmate.nu



Daniël Zuidema leert mensen met een dwarslaesie duiken.

Naam: Marleen Jansen Leeftijd: 31 Beroep: personeelsadviseur bij het Kenniscentrum Grote Steden in Den Haag (vanaf 1 januari Nicis Institute). Is daarnaast: een dag per twee weken vrijwilliger in een inloophuis voor langdurig verslaafden

'Als ik er niet kom, dupeer ik verslaafden'

Het is druk in De Princehof, een van de zes inloophuizen van de Amsterdamse hulpinstelling De Regenboog, een instelling voor hulp aan daklozen en verslaafden. Sommige bezoekers slapen in een stoel of staren mompelend voor zich uit. Hier liep Marleen Jansen in 2000 stage, als student culturele antropologie. Niet meer dan een week, maar genoeg om blijvend onder de indruk te raken van de verslavingsproblematiek. Het idee dat zij die verslaafden 'wel even uit de shit zou kunnen halen' liet zij al snel vallen. 'Je bent al blij als je een glimlach op iemands gezicht kunt toveren met een kop soep of een stel schone kleren.'

Zes jaar later werkt Marleen Jansen in het NWO-gebouw in Den Haag, als personeelsadviseur tussen de bestuurders en ambtenaren. Maar eens in de twee weken drinkt ze een dag thee met verslaafden, speelt ze ganzenbord of verricht ze andere taken op de Wallen, in de Princehof.

'Ik heb gelukkig niet meer de illusie dat ik iemands leven echt kan veranderen, anders zou ik alleen maar teleurgesteld raken. Als vrijwilliger in de inloophuis ben je niet meer dan een luisterend oor en een oppas. Zo let ik erop dat ze de douche niet langer dan een kwartier bezet houden. Ik zorg voor koffie, thee, soep en brood als ik keukendienst heb. En als ik in de zaal sta, moet ik ervoor zorgen dat de sfeer goed blijft en dat mensen geen drugs gebruiken.'

Voor haar afstudeerproject deed ze onderzoek naar harddrugverslaafden in Chill; daarna kon ze maar moeilijk werk vinden. Ze 'bleef hangen in allerlei administratieve functies' en werd vervolgens personeelsadviseur.

'Twee jaar geleden zag ik een documentaire over een heroïneprostitutie op de Keileweg. Een hele bijzondere vrouw, die vreemd genoeg toen ze was afgekickt de sprankeling in haar ogen helemaal kwijt was. Kennelijk is volledig afkicken niet altijd de beste oplossing. Ik werd opnieuw getriggerd en heb een mailtje gestuurd naar de Regenboog. Of ze nog mensen nodig hadden. En dat bleek dus het geval.'

Een dag per twee weken is niet vaak, en het inloophuis staat bovendien niet in haar woonplaats Den Haag. Dat maakt Jansen niet uit. Sterker, ze heeft er bewust voor gekozen: 'Dat maakt het toch iets makkelijker om alle heftige verhalen en gebeurtenissen los te laten als ik hier de deur uitloop. Ik zou dit werk ook niet fulltime willen doen; het is nuttig werk, als ik er niet ben, gaat het inloophuis niet open en dupeer ik dus de bezoekers. Maar soms is het niet meer dan een spelletje ganzenbord. Op een andere manier zou ik wel meer met verslaafden willen werken. Zoals het regelen van basisbehoeften voor ze; een dak boven hun hoofd, een slaapplek. Of honderd keer bellen voor een afkickplek als iemand een keer echt gemotiveerd is om van de drugs af te komen. Deze groep intrigeert me. Met name de vraag hoe het komt dat iemand zo diep kan zinken. Als je daar het antwoord op weet, kun je misschien voorkomen dat het zo ver komt.'

Bij de stichting De Regenboog werken in totaal zo'n 170 vrijwilligers. Heb je interesse, kijk dan op www.ik-zoek-jou.nl

Marleen Jansen werkt in een inloophuis voor verslaafden.

