



Stichting Humanitas

Nieuwsbrief voor vrijwilligers



Kijk ook eens in de Facebookgroep De Kracht van Humanitas

Heb je al eens een kijkje genomen in de (be-sloten) Facebookgroep De Kracht van Humanitas? De community is speciaal voor iedereen die trots is op Humanitas. Collega's en andere geïnteresseerden plaatsen er berichten en je kunt zelf ook berichten plaatsen.

[Bezoek de groep](#)



Beste vrijwilligers,

Hopelijk hebben jullie een fijne zomer gehad en kunnen jullie straks gaan genieten van een mooie nazomer! Wat super dat veel vrijwilligers ook in de afgelopen periode behoorlijk actief zijn geweest! Heel fijn! Ook bij Shelter City zijn vrijwilligers actief. Veel mensen weten niet dat we ook opvang bieden voor mensenrechtenactivisten van over de hele wereld, die niet veilig meer kunnen wonen in hun eigen land. Zie verderop in deze nieuwsbrief.

Voorlopig is dit het laatste voorwoord dat ik schrijf, want ik mag met sabbatical. Ik ga drie maanden naar Japan waar ik de 88 tempel route ga lopen. Ongeveer 1400 kilometer langs, je raadt het al, 88 tempels. Een Pelgrimstocht. Collega Joenhy van den Berg zal een gedeelte van mijn taken overnemen. In deze Nieuwsbrief stelt zij zich kort voor.

Rest mij jullie heel veel succes te wensen in het mooie werk dat jullie doen. Het kan niet vaak genoeg gezegd worden: jullie maken echt het verschil!

Half december ben ik weer aanwezig!

Astrid Arts, manager vrijwilligersprojecten en de Maia.
aarts@stichtinghumanitas.nl; 010-235 62 10

Stichting Humanitas

Nieuwsbrief voor vrijwilligers



Even voorstellen...

teamcoördinator vrijwilligersprojecten Joenhy van den Berg

Mijn naam is Joenhy van den Berg, ik tel 51 winters en woon in Rotterdam. Ik geloof in een samenleving waarin welzijn voorop staat.

Op 1 april ben ik begonnen als teamcoördinator van de afdeling 'Vrijwilligersprojecten'. Onder leiding van Astrid Arts mag ik mij inzetten voor de coördinatoren en andere collega's van deze prachtige projecten. Ik hou van Rotterdam, mijn vriend(en), Valentina (zijn kat), Feyenoord, mijn werk, meer leren en genieten van elkaar en het leven.

Voor een goed gesprek en Koreaans eten mag je me 's nachts wakker maken (liever niet tegelijkertijd). Kom gerust eens langs op ons kantoor op Westblaak 96. Persoonlijk kennismaken vind ik namelijk nog leuker.

Kennismaken met...

...vrijwilliger Els van Steenderen

Els van Steenderen is 59 jaar, getrouwd, heeft twee volwassen kinderen, een zoon en een dochter en werkt 2,5 dag per week bij een zorginstelling op de verzuimadministratie. Haar grootste hobby is sporten. Vier keer per week is ze te vinden in de sportschool waar ze groepslessen zoals body pump en spinning volgt. In 2019 startte Els met vrijwilligerswerk op de Kades, kleinschalig wonen voor mensen met demantie in de Gerard Goosenflat.

Op mijn vraag waarom ze vrijwilliger is geworden op de Kades noemt Els een heel persoonlijke reden. De Gerard Goosenflat en de Kades kende ze namelijk al heel goed. Haar ouders huurden een flat in de Gerard Goosenflat sinds 1999. Toen haar moeder geestelijk achteruitging en op een gegeven moment het zelfstandig wonen niet meer lukte, was het vanzelfsprekend dat ze naar de Kades zou gaan. Helaas was daar niet direct plaats, maar na even op de Steenplaat te zijn geweest, kon ze gelukkig op de Kades gaan wonen, waar haar man (de vader van Els), haar dagelijks trouw bezocht.

Ook Els bezocht haar moeder wekelijks en vond het dan leuk om een activiteit met haar moeder te doen, de andere bewoners deden dan ook vaak mee. Els ervaarde het als heel prettig om te zien dat zorgmedewerkers contact met haar moeder zochten, dat er oog voor haar moeder was gaf haar rust op de momenten dat zij zelf niet bij haar moeder kon zijn.

In 2019 overleed Els haar moeder en 14 dagen later haar vader. Els had direct aangegeven dat ze graag verbonden wilde blijven aan de afdeling als vrijwilliger. Waarbij anderen zich afvroegen is dit niet te snel, doe even rustig aan, voelde Els dat het echt iets was wat ze wilde doen en juist goed voor haar zou zijn. En dat is ook zo gebleken. Ze werd maatje van een bewoner, die op dezelfde huiskamer als haar moeder verbleef en haar ook herkende als dochter van.

Stichting Humanitas

Nieuwsbrief voor vrijwilligers

Ze is Els altijd blijven herkennen en een grote glimlach viel Els altijd ten deel als ze binnenkwam. Samen gingen ze regelmatig naar de muziekmiddag, maar ook het kaartspel jokers bleef lang een favoriet spel van deze bewoonster. Op initiatief van Els werd er contact gelegd met haar dochter, zodat de bezoeken op elkaar afgestemd konden worden.

Na een kort ziekbed is de bewoonster overleden, waarbij Els aangeeft goed te zijn opgevangen door de afdeling en ook de dochter heeft haar dankbaarheid getoond. Daar doe je het niet voor, maar het is toch heel waardevol. Els bleef als vrijwilliger, niet meer als maatje, maar sinds kort als ondersteuner bij een beweegactiviteit op de maandagmiddag. Ze hoopt dat er binnenkort nog een nieuwe vrijwilliger bij komt, zodat ze het samen kunnen gaan doen. Els doet het vrijwilligerswerk met veel plezier, krijgt er energie van en heeft de intentie nog heel lang dit te blijven doen.

Ben je benieuwd naar de Kades waar Els zoveel plezier en voldoening ervaart in het vrijwilligerswerk, en wil je meer weten over de mogelijkheden die er zijn voor jou als vrijwilliger? Bel of mail naar Annemieke Ouwerkerk, 0633665470 of aouwerkerk@stichtinghumanitas.nl



In het zonnetje... *project Shelter City Rotterdam*

Voor dit bijzondere project van Stichting Humanitas is coördinator Regina Klein uitgenodigd om erover te vertellen. Bevlogen en vol enthousiasme vertelt Regina over het project.

Wat doet een Shelter City?

- Een Shelter City biedt mensenrechtenverdedigers van over heel de wereld voor een periode van drie maanden een veilige plek waar ze op adem kunnen komen.
- Een plek waar men nieuwe energie kan opdoen, men op maat wordt ondersteund en door de samenwerking met bondgenoten de kracht en inspiratie terug krijgt om met hernieuwde energie na drie maanden verder te strijden.
- Een mensenrechtenverdediger is iemand die zich op vreedzame wijze inzet voor vrijheid en rechtvaardigheid. Denk bijvoorbeeld aan een advocaat die de rechten verdedigt van LHBTIQ's, een visser die zijn gemeenschap en omgeving beschermt tegen een vervuilende energiecentrale, of een journalist die zich uitspreekt voor de vrijheid van meningsuiting.
- Veel mensenrechtenverdedigers lopen gevaar vanwege hun activiteiten. Ze hebben te maken met intimidatie, valse beschuldigingen en zelfs fysiek geweld. Als overtuigd aanhanger van het principe van wereldwijde solidariteit, staat Shelter City zij aan zij met hen.

Stichting Humanitas

Nieuwsbrief voor vrijwilligers

Een commissie bestaande uit onder andere een vertegenwoordiger van ministerie van Buitenlandse Zaken, van Unicef en een hoogleraar mensenrechten maakt een keuze uit de aanmeldingen wie er mag komen.

Zodra Regina weet welke gast er gaat komen, wordt er digitaal al contact gelegd. Het is ondersteuning op maat, dus het is belangrijk om de achtergrond te weten van de mensenrechtenverdediger, waar is er behoefte aan en wat moet er geregeld worden.

En geregeld gaat er worden, zodat als de gast aankomt in Rotterdam voor zover mogelijk de agenda is ingevuld. Maar ook het onderkomen moet in orde zijn, een veiligheidsadviseur wordt ingeschakeld, er wordt een Rotterdampas geregeld, een lezing georganiseerd, gezorgd voor aanmelding bij een cursus als daar de behoefte aan is. Maar ook psychische hulp inschakelen, een tolk als het nodig is, een sportabbonnement afsluiten en het regelen van vrijwilligers.

Als het lukt, wordt de mensenrechtenverdediger van het vliegveld opgehaald door Regina en/of de vrijwilligers. Sowieso is er altijd snel een etentje met elkaar, zodat men elkaar leert kennen.



Shelter City



Stichting Humanitas

Nieuwsbrief voor vrijwilligers

Het begeleiden gedurende de drie maanden, het met elkaar optrekken vraagt veel van de vrijwilligers. Het gaat om mensen die heftige dingen hebben meegemaakt, die hun verhaal kwijt willen. Om daarmee om te gaan, betrokken te zijn, maar het niet als last mee naar huis te nemen, kan niet iedereen. De vrijwilligers bieden praktische hulp, maar ondernemen ook gezellige uitjes, bijvoorbeeld naar de diertuin of ergens gaan dineren.

Regina werkt sinds 2016 bij Stichting Humanitas als pedagogisch hulpverlener op een opvanglocatie voor slachtoffers van mensenhandel. Gezien haar werkervaring en interesse was het een logische keuze om Regina te vragen om Shelter City Rotterdam vorm te gaan geven en te coördineren. Sinds kort heeft Regina ook zitting genomen in de Ondernemingsraad van Humanitas.

Regina vertelt over verbindingen die er zijn gemaakt, over samenwerkingen. Enthousiast vertelt ze als voorbeeld over het Verhalenhuis Belvédère, een mensenrechtenverdediger vertelde zijn verhaal en er werd door vrijwilligers een maaltijd bereid uit het land van herkomst en er was muziek uit zijn land. Ze leert dagelijks van haar werk, van de bijzondere gasten en hun verhalen die ze in de afgelopen jaren al heeft mogen ontvangen.

Wist je dat er 13 steden in Nederland Shelter City zijn? En dat er wereldwijd steden zijn die Shelter City zijn? Klink op de link als je meer wil weten over Shelter City en het ontstaan ervan.

<https://justiceandpeace.nl/initiatieven/shelter-city/>

Regina is ook op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Beheers je de Engels taal, ben je sociaal en communicatief vaardig, sta je stevig in je schoenen, wel meevoelend en meelevend, maar niet het mee naar huis nemend, dan horen we graag van je. Neem dan contact op met Regina Klein 06-22942951; rklein2@stichtinghumanitas.nl



Stichting Humanitas

Nieuwsbrief voor vrijwilligers

Scholingskalender vrijwilligers september/oktober/november 2023

6 september '23 14.00–16.00 uur of van 19.00 – 22.00 uur	Introductiebijeenkomst “ Welkom bij Stichting Humanitas” Voor wie: Nieuwe vrijwilligers binnen onze organisatie. Korte omschrijving: Tijdens deze bijeenkomst maakt u kennis met Stichting Humanitas en de diversiteit van de werkvelden. Daarnaast zoemen we met elkaar in op het vak van vrijwilliger en de eerste indrukken. Locatie: Westblaak 96 Op inschrijving via: kvanhengel@stichtinghumanitas.nl
28 september '23 13.30-16.00 uur	Training Luistergoud: “Luisteren met een uitdaging” Voor wie: Voor alle vrijwilligers die interesse hebben in dit onderwerp Korte omschrijving: Halt! Tot zover. Hoe bescherm je jezelf en houd je plezier in het luisteren? In gesprekken kun je je soms aangevallen voelen, gebruikt of onheus bejegend. Er worden zinnen gezegd of dingen gedaan, die jou geen goed doen en vaak je energie doen wegzakken. Met andere woorden: er wordt over je grens gegaan. Grenzen stellen gaat over assertiviteit en wederzijds respect. Aan de orde komen: definiëren van grenzen; herkennen en erkennen van grenzen; uitspreken en beschermen van grenzen. Locatie: Westblaak 96 Op inschrijving via: kvanhengel@stichtinghumanitas.nl
12 oktober '23 14.00-16.00 uur	Training “Samen Dementie Vriendelijk” Voor wie: Vrijwilligers die werken met mensen met dementie of interesse hebben in dit onderwerp. Inhoud: Hoe ga je om met iemand met dementie? Waar moet je op letten, wat doe je wel en wat juist niet om iemand met dementie te ondersteunen. Dit zijn de vragen waar we het met elkaar over hebben tijdens deze workshop. Locatie: Westblaak 96 Inschrijving: via kvanhengel@stichtinghumanitas.nl
2 november '23 13.30-15.30 uur	Informatiebijeenkomst Meldcode Huiselijk geweld en kindermishandeling Voor wie: voor vrijwilligers en mantelzorgers Korte omschrijving: Tijdens deze bijeenkomst maak je kennis met de meldcode Huiselijk geweld en kindermishandeling en krijg je een introductie in de werkwijze binnen onze organisatie. Daarnaast staan we stil bij de verschillende signalen die je kunt opvangen en wat je hiermee kunt doen. Locatie: Westblaak 96 Op inschrijving via: kvanhengel@stichtinghumanitas.nl

Tot slot

Reacties op deze nieuwsbrief, ideeën, mooie verhalen voor de volgende nieuwsbrief of ga je een bijeenkomst bijwonen of een training volgen en vind je het leuk om hier een verslag van te maken? Stuur een mail naar aouwerkerk@stichtinghumanitas.nl.

Klik op <https://www.stichtinghumanitas.nl/vrijwilligers> voor meer informatie over vrijwilligerswerk- en vacatures.

