



Kleine stapjes maken het verschil

Firiël Suijker schrijft over het Taalmaatjes- project dat inmiddels drie jaar bestaat, succes vol is en op zoek is naar nieuwe vrijwilligers

De mens achter het slachtoffer

Jessica Ayud Manzano is coördinator van het project mensen handel. Jessica beschrijft de noodzakelijkheid van het project

Studiemaatjes zoekt maatjes

Een oproep van het project studiematjes aan studenten die een steuntje in de rug kunnen geven en studenten die dat steuntje kunnen gebruiken.

Rouwcafé en een nieuwe workshop

Een kort overzicht van te verwachten activiteiten van Steun bij Rouw

Deskundigheidsbevordering

Humanitas Utrecht biedt vrijwilligers een basis-training. Lees hierover op bladzijde 2

Kleine stapjes maken het verschil

Door Firiël Suijker

Ik sta voor de deur van een portiekflat in Overvecht-Noord. Ik heb een afspraak met Malika in het kader van het Taalmaatjesproject. Na twee keer bellen doet er een man open. Ik vertel hem dat ik een afspraak heb met zijn vrouw. 'Malika is niet thuis', zegt hij weinig toeschietelijk. 'Maar ik heb toch echt een afspraak met haar, zou het kunnen zijn dat ze het vergeten is?', probeer ik nog, maar meneer lijkt niet erg bereid om met me mee te denken.



Ik vraag hem aan z'n vrouw door te geven dat ik langs ben geweest. Terwijl ik beneden mijn fiets van het slot afhaal en me afvraag of ik dit goed heb aangepakt, roept meneer me vanaf het balkon. 'Malika komt eraan. Kom maar boven.' Ik wacht in de huiskamer en maak een voorzichtig praatje met meneer.

Dan komt de Marokkaanse Malika binnen. Een en al praatjes en gastvrijheid. Ze had van het Taalmaatjesproject gehoord via haar schoonzus. En dat leek haar wel wat, iemand met wie je lekker kan kletsen en tegelijkertijd je Nederlands kan oefenen. Dertig jaar verblijft ze nu in Nederland. Haar man is wat ouder en gepensioneerd. Maar Malika is er nog lang niet aan toe om achter de geraniums te gaan zitten. De energie spat er van af. Zo pakt een bijna niet geslaagde intake plotseling toch erg positief uit. De ontmoeting is er een van vele die ik heb in het kader van het Taalmaatjesproject. Met alle vrouwen die willen deelnemen aan het project maak ik een afspraak bij hen thuis. Ik vertel dan wat

ze kunnen verwachten van het project en ik verzamel zo veel mogelijk informatie over

de omstandigheden en het taalniveau van de vrouwen.

Als de vrouw dan besluit om mee te doen aan het project dan ga ik op zoek naar een geschikt taalmaatje die een jaar lang met haar wil afspreken om te oefenen met de Nederlandse taal. Samen met haar taalmaatje bekijkt ze waar ze aan wil werken. Gaat het vooral om de durf om Nederlands te spreken? Of wil iemand ook beter leren schrijven? Dat kunnen heel verschillende invalshoeken zijn. Belangrijke basis voor het leren is in ieder geval dat er een klik is met de vrijwilliger.

Niet alle vrouwen melden zichzelf aan. We krijgen ook veel aanmeldingen via hulpverlenende instanties. Als je kijkt naar de factoren die van invloed zijn op het taal leren kun je je voorstellen dat niet iedereen zo makkelijk een praatje maakt als Malika. Factoren als gezondheid, intelligentie en schoolervaring spelen een rol bij het aanleren van een taal. Maar ook of iemand gemotiveerd is om de taal te leren en of iemand in aanraking komt met de taal.

Voor sommige vrouwen is het contact met hun taalmaatje het enige moment in de week dat ze Nederlands spreken. Dan moet je geen heel grote vorderingen verwachten. Maar soms kan juist dat kleine stapje zoveel uitmaken. Als iemand opeens durft om zelf de telefoon te pakken om een afspraak te maken of als een deelnemster eindelijk de schroom overwint en een praatje maakt op

het schoolplein, dan kan dat het begin zijn van meer contact én van een groeiend zelfvertrouwen.

In de drie jaar dat het Taalmaatjesproject nu bestaat is het aantal aanmeldingen steeds verder toegenomen. Blijkbaar voorziet het project in een behoefte. Ook nu nog krijgen we zeer regelmatig aanvragen voor een taalmaatje. We zijn dan ook dringend op zoek naar nieuwe vrijwilligers

die het leuk vinden om een anderstalige vrouw te helpen met de Nederlandse taal. Mocht u belangstelling hebben neemt u dan contact op met: Firiël Suijker, coördinator Taalmaatjes, (06) 206 35542 of via taalmaatjes.humanitas.utrecht@gmail.com.

Laatste nieuws!

Het oranjefonds heeft recent besloten het Taalmaatjesproject van Humanitas een subsidie van twintigduizend euro toe te kennen!



We zijn verhuisd!

Sinds kort is Humanitas Utrecht stad, Lek en Weide in een nieuw kantoor getrokken. We zijn de afgelopen maanden druk bezig geweest met het schilderen, klussen en inrichten van onze nieuwe werkplek. We zijn nu te vinden op de Marshallaan 289, 3527TH in Utrecht. Het telefoonnummer is gelijk gebleven 030 252 40 30. Ergens in de komende maanden gaan we het pand feestelijk openen. U hoort nog van ons!

Het bestuur is op zoek naar nieuwe bestuursleden. Als u interesse heeft, kijk dan op de website www.humanitasutrecht.nl voor de vacatures.



De mens achter het slachtoffer

Door Jessica Ayud Manzano

Mensenhandel blijft een *hot item*. Ook in het nieuwe jaar is er volop media- en beleidsaandacht voor deze grove mensenrechtenschending waarvan jaarlijks ongeveer vijf- tot achthonderd mensen slachtoffer van zijn in Nederland. Begin januari publiceert *Trouw* een artikel over de uitspraak van het Europese hof dat lidstaten verplicht meer onderzoek te verrichten en strengere vervolging in te voeren. Op 3 februari vermeldt *AD Utrechts Nieuwsblad* dat de gemeente Utrecht, het Openbaar Ministerie en de politie een aantal nieuwe maatregelen zullen invoeren op het Zandpad opdat 'barrières worden opgeworpen die de gedwongen prostitutie tegengaan', aldus de burgemeester Aleid Wolfsen. De vraag is echter of dit doel wordt behaald met de beoogde maatregelen, aangezien het gevaar heerst dat het leidt tot het uitzwermen van prostituees in illegale circuits. Maar wie komt er dan nog in contact met deze vrouwen als ze in hotelkamers belanden?

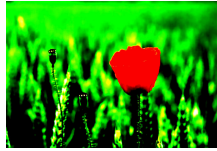
Naast harde maatregelen om op te treden tegen mensenhandel, wordt ook het hulpverleningspakket voor slachtoffers van mensenhandel uitgebreid. In Utrecht heeft het geleid tot zes nieuwe opvangplekken. Over het algemeen gaat de meeste aandacht naar vrouwen die seksueel zijn uitgebuit, echter een kleine verandering is te merken, aangezien er nu ook steeds meer aandacht is voor (seksuele) uitbuiting van mannen. Zo doet samenwerkingsverband *Pretty Woman* onderzoek naar jongensprostitutie en heeft steunpunt huiselijk geweld *Vieja* opvangplekken voor mannelijke slachtoffers van mensenhandel. Ook binnen het maatjesproject hebben de eerste mannen zich aangemeld, en na maanden hard op zoek te zijn geweest naar mannelijke vrijwilligers, kunnen nu zij nu ook met een maatje Utrecht verkennen.

Mensenhandel is een zwaar delict; mensen worden van hun vrijheid beroofd en komen in slavernijachtige omstandigheden terecht. Hard optreden is daarom noodzakelijk. Maar we moeten in de strijd tegen mensenhandelaren niet vergeten het slachtoffer centraal te stellen. Na jaren van uitbuiting moeten zij juridische, psychologische en materiële hulp ontvangen waar ze aanspraak op hebben middels een B9 regeling.

Daarnaast moet er worden geïnvesteerd in het doorbreken van het sociaal isolement en het vergroten van hun weerbaarheid. En hierbij probeert het maatjesproject mensenhandel van Humanitas een steentje aan bij te dragen. Door het maatjescontact kunnen vrouwen en mannen eventjes hun trauma vergeten, kunnen ze de stad verkennen, zichzelf weer leren kennen, en het vertrouwen in mensen terugwinnen.

Dit door bijvoorbeeld elke zaterdag Zumbales te volgen, het geldmuseum te bezoeken, naar de bioscoop te gaan of samen een kip te plukken, te braden en op te eten. Niet hun slachtofferschap staat hierbij centraal, maar hun mens-zijn.

Rouwcafé en een nieuwe workshop



Afgelopen december heeft **Steun bij Rouw** samen met de Ouderenadviseur van Zuwe een herdenkingsbijeenkomst in Vleuten georganiseerd voor mensen die iemand verloren hebben. Jongeren van het Amadeuslyceum leverden een muzikale bijdrage. Het was een mooie bijeenkomst die zeker een vervolg krijgt.

In 2010 gaan we verder met het vaste aanbod aan lotgenotengroepen en individueel huisbezoek, maar zijn er ook weer nieuwe plannen met betrekking tot allochtonen en rouw, een gespreksgroep praten over de dood en -in samenwerking met o.a. een uitvaartonderneming- het opzetten van een rouwcafé.

In het voorjaar biedt ons project de workshop aan: *Een Memento/kunstwerk maken van een dierbare die overleden is*. Doelgroep zijn steunvragers die de begeleiding hebben afgerond of gaan afronden, maar ook vrijwilligers zijn van harte welkom. De relatie die de maker en de overledene samen hadden en hebben staat centraal en wordt vertaald naar een beeld.

In vier bijeenkomsten wordt hieraan gewerkt. Plaats, tijd en kosten worden nog bekend gemaakt.

Studiemaatjes zoeken nieuwe maatjes

Het studiematjes project zorgt voor actieve koppelingen tussen studenten, waardoor studenten met een psychische beperking ondersteuning krijgen. Omdat er dit jaar minder koppelingen dan gepland zijn, hebben we ruimte voor zowel hulpvragende als begeleidende maatjes.



We zoeken maatjes die studeren aan de hogeschool of universiteit in Amersfoort of Utrecht. Ze brengen samen ongeveer een dagdeel per week door voor minimaal een halfjaar en maximaal een jaar. Afhankelijk van de hulpvraag en wat de vrijwilliger kan bieden vullen ze dit dagdeel in. Dit kan bijvoorbeeld neerkomen op een vaste afspraak in de bibliotheek om samen te studeren. Of het maken van een planning voor de week om deze de week erna te evalueren.

Uit onze ervaringen en de ervaringen van de huidige koppels leren we dat een studiematje zowel voor de hulpvrager als voor de vrijwilliger veel toegevoegde waarde heeft. Het is vaak de stok achter de deur en soms ook de eerste stap uit een vicieuze cirkel van achter lopen met de studie, geen hulp durven vragen en problemen die zich opstapelen. Ook voor de vrijwilligers geeft het veel voldoening, omdat blijkt dat met een klein beetje inspanning toegevoegde waarde gecreëerd kan worden.

Mocht u studenten kennen die een steuntje in de rug kunnen gebruiken of juist een student die een steuntje in de rug wil zijn, laat hem/haar dan contact opnemen via de mail (studiemaatjes.utrecht@gmail.com), we zullen dan contact opnemen om een afspraak te maken.

Coördinator gezocht

Studiemaatjes is op zoek naar een nieuwe coördinator. Deze persoon staat aan het hoofd van het project, begeleidt de vrijwilligers en voert intakegesprekken met aanvragers en vrijwilligers.

Gezocht wordt iemand met een afgeronde HBO of universitaire opleiding, die in staat is mensen te motiveren, een teamspeler is en zelfstandig kan werken. Meer info op www.humanitasutrecht.nl en via studiemaatjes.utrecht@gmail.com

Deskundigheidsbevordering

Enkele jaren geleden hebben een stagiair en een vrijwilligerscoördinator een basis training ontwikkeld voor de afdeling. In twee avonden komen de uitgangspunten van Humanitas aan de orde en worden deze toegepast in praktijksituaties. Alle nieuwe vrijwilligers volgen deze training, eventueel aangevuld met een projectspecifieke training. Gedurende de hele periode dat iemand actief is voor Humanitas vindt deskundigheidsbevordering plaats binnen het project waar de vrijwilliger actief is. Gezien de grootte van de afdeling stromen er jaarlijks vele nieuwe vrijwilligers in.

Sinds enkele maanden houdt een aparte vrijwilligerscoördinator zich bezig met het organiseren van de basistrainingen. In 2009 waren er, verdeeld over het jaar, vier trainingen. Hiervoor werden 55 nieuwe vrijwilligers opgeroepen, 31 volgden de training met goed gevolg en ontvingen het certificaat.

In januari 2010 werd de eerste groep nieuwe vrijwilligers van dit jaar getraind en voor de rest van het jaar staan er nog vier basistrainingen op het programma. Aan de hand van de evaluaties, die sinds kort digitaal verstuurd worden en een grotere respons opleveren, wordt de training waar nodig bijgesteld.

Lotgenotengroep, chtscheiding ... en dan verder

Een echtscheiding is een pijnlijke verlieservaring. Naast alles wat er op je af komt, is er ook vaak sprake van een rouwproces. In tegenstelling tot vroeger is scheiden meer geaccepteerd in de maatschappij, maar voor de verwerking lijkt minder tijd gegeven dan bij overlijden.

Het is vaak moeilijk om na een echtscheiding alleen verder te moeten en om te gaan met emoties als verdriet, boosheid, schuldgevoel en eenzaamheid. Ook is er soms weinig begrip vanuit de omgeving en het contact met de andere ouder loopt vaak moeizaam. Bij kinderen kan sprake van een loyaliteitsconflict.

Het kan fijn zijn om hierover te praten met lotgenoten. Een lotgenotengroep is geen

therapie. Het gaat vooral om het vertellen van je eigen verhaal en het delen van ervaringen. De deelnemers komen bij elkaar om te praten over de invloed die de scheiding op hen heeft en om met steun van elkaar hun nieuwe eigen leven weer op te bouwen.

Humanitas afdeling Utrecht-Stad, Lek & Weide verzorgt al jarenlang lotgenotengroepen voor mensen van wie een dierbare is overleden. De lotgenotengroep voor mensen die gescheiden zijn is een nieuw initiatief. De groep start op donderdagavond 1 april a.s. van 20.00 – 22.00 uur. De groep wordt begeleid door twee vrijwilligers van Humanitas. Zij hebben veel ervaring met het begeleiden van mensen die hun partner verloren hebben en zijn ook bekend met echtscheiding. In principe kan iedereen deelnemen ongeacht levensovertuiging of culturele achtergrond. In totaal zijn er acht bijeenkomsten. De eigen bijdrage is € 50,-.

Voor deelname of informatie: Humanitas afdeling Utrecht-Stad, Lek & Weide: e-mail: scheiding.en.verder@gmail.com