

Een maatje,

'Ik kreeg op school
vaak te horen: als je dat
niet snapt, ben je geen
echte havoklant'



maar geen vriend

In een hectisch leven met een veeleisende baan is het een-op-eencontact met een maatje een gemakkelijke manier om een steentje bij te dragen aan de samenleving. Het contact is slechts tijdelijk, 'maar je stapt op een heel intieme manier iemands leven binnen'. *Tekst Linda Huijsmans, foto's Rob Overmeer*



‘Mensen die volop in het leven staan, doen nu eenmaal het meest. Dat verandert niet’

Ik vind het leuk om anderen wat te leren. In mijn vrije tijd geef ik tangolessen en op mijn werk verzorg ik regelmatig trainingen. Maar ik wilde me ook daarbuiten nuttig maken, alleen wist ik nooit precies hoe. Nu geef ik Engelse les aan Helai. Dat past precies in mijn straatje.’

Annemarie Sachs werkt als businessanalist, studeerde ooit Engels en was juist bezig haar buurmeisjes in een Iraans restaurant bijles te geven toen een gast tegen haar zei dat ze eens contact moest opnemen met mentorproject Goal!. ‘Toen vielen alle stukjes op hun plaats’, zegt Sachs.

Goal! is een mentorproject van de gemeente Amsterdam, dat volwassen mentoren koppelt aan jongeren tussen de 12 en 23 jaar die het contact met school of werk zijn verloren of dreigen te verliezen. Helai heeft geen ernstige problemen. Ze wil graag kinderarts worden, maar wordt op school niet erg gestimuleerd. Annemarie geeft haar nu bijles Engels, ‘maar dankzij Helai’s verhalen over Afghanistan en de gesprekken die we samen voeren over maatschappelijke onderwerpen verrijkt zij op haar beurt mijn wereld’, zegt Sachs. ‘Bovendien ben ik iemand die graag en veel praat. Zij leert mij luisteren.’

Het fenomeen buddyzorg is een vorm van vrijwilligerswerk die steeds populairder wordt, met name bij werkende professionals. Het Buddy Netwerk in Den Haag bijvoorbeeld, merkt dat zich in toenemende mate potentiële buddy’s aanmelden die in het dagelijks leven in het bedrijfsleven werken. ‘Ze moeten op de werkvloer commercieel denken, resultaten halen en in teams werken. Juist zij stellen dat persoonlijke contact erg op prijs’, zegt woordvoerder Wim van Polanen.

In zijn buddybestand zitten ook mensen die werkzaam zijn in de hoogste echelons van het bedrijfsleven, waaronder een voorzitter van een raad van bestuur van een grote onderneming. ‘Hij wil zijn maatschappelijke betrokkenheid op een persoonlijke manier uiten.’

Het fenomeen buddy ontstond in de jaren ‘80 in de VS, toen veel aids-slachtoffers in een isolement terechtkwamen. Een buddy is geen hulpverlener maar een vrijwilliger die zorgt voor gezelschap, contacten met de buitenwereld en die een luisterend oor biedt. Toen aids veranderde van een levensbedreigende ziekte in een chronische aandoening, verbreedden ook de buddy’s hun aandacht naar de groep chronisch zieken.

De belangstelling van mensen die graag buddy willen zijn is sindsdien alleen maar gegroeid, zegt Van Polanen. ‘Momenteel hebben we 320 buddy’s gekoppeld aan een chronisch ziek of eenzaam maatje en daarmee zitten wij bijna aan ons plafond. Maar belangstelling is er genoeg, van beide kanten.’

Leed moet je loslaten

Buddy ben je niet zomaar. Er worden behoorlijk wat eisen gesteld aan de kandidaten. Van Polanen: ‘Je moet minstens een dagdeel per week beschikbaar zijn, flexibel en goed bereikbaar zijn. Je moet levenservaring meenemen en goed kunnen luisteren. Maar het essentieelst is dat de buddy in staat moet zijn het leed van de ander los te laten. Dat vinden veel mensen moeilijk. Daarom besteden we veel tijd aan training en begeleiding.’

Het contact tussen een buddy en een maatje duurt maximaal een jaar, om te voorkomen dat er een vriendschap ontstaat. ‘Als je vrienden wordt, kun je niet meer alles tegen elkaar zeggen’, aldus Van Polanen. ‘Daarom blijven onze koppels een jaar bij elkaar, met een maximale uitloop van een halfjaar, maar dan gaan we echt wisselen. Zo houd je afstand en hebben anderen



ook kans op een buddy.'

Lucas Meijs, hoogleraar vrijwilligerswerk aan de Rotterdam School of Management, vindt het logisch dat juist de werkende dertigers, veertigers en vijftigers een voorkeur hebben voor deze een-op-eencontacten. 'Feit is dat mensen steeds kritischer zijn op hun tijd. Ze hebben het druk en op deze manier hebben ze een gevoel van controle en dat past beter bij de individuele beleving.'

Waarom worden mensen buddy? Wat is er zo aantrekkelijk aan deze vorm van vrijwilligerswerk? Lucas Meijs onderscheidt vier soorten motieven van mensen om zich onbetaald voor de maatschappij in te zetten, waarbij de eerste twee motieven veruit het meest voorkomen.

Een eerste reden is dat mensen graag ergens willen bijhoren; bij een organisatie, een school of wat dan ook. Daarnaast willen ze graag anderen helpen en laten zien dat ze het hart op de juiste plaats hebben. Het kan ook zijn dat de vrijwilliger graag iets nieuws wil leren om er zelf beter van te worden, en een vierde reden is dat het ter compensatie is voor een slechte relatie of een vervelende baan. Dit laatste is een slechte motivatie

voor buddy's, en organisaties doen hun best om deze mensen er in trainingen en intakegesprekken uit te filteren.'

Werving

Een andere ontwikkeling is dat de plaatsen waar je wordt gevraagd om je vrijwillig in te zetten voor de gemeenschap veranderen. 'Vroeger was dat de kerk', stelt Meijs. 'De pastoor preekte erover en als organisatie sprak je mensen aan op het kerkplein of in het café. Die voorziening is weggevallen en daar is niets structureels voor in de plaats gekomen.'

Waar mensen met kinderen via school en sportclub vanzelf in aanraking komen met vrijwilligerswerk, ligt dat voor mensen met veel eisende, fulltimebanen lastiger. Terwijl ze wel graag willen. Van alle Nederlanders tussen de 35 en 44-jaar doet 49% aan vrijwilligerswerk, tegen een gemiddelde van 42% over de gehele bevolking. 'Dat was vroeger al zo en dat is nog steeds zo', zegt Meijs. Mensen die volop in het leven



doen. Ik wil het huis uit, al is het maar naar de overkant om koffie te drinken. Onze gesprekken gaan over echte zaken, over filosofie en politiek. Mijn lijf is bijna op, maar mijn geest is nog fris.'

Martin Idenburg is al zes jaar buddy. Een van de boeiende aspecten aan het buddywerk vindt hij het contact met mensen en milieus die hij anders nooit had leren kennen. 'Je stapt op een heel intieme manier iemands leven binnen. Ik zie mensen gelukkig worden, dat is geweldig.' Alsondernemer kost het buddywerk Idenburg omzet. 'Ik ben geen harde zakenman. Als ik alleen naar mijn winst-en-verliesrekening zou kijken, zou ik dit werk nooit doen. Maar het maakt me wel een gelukkiger zakenman.'

'Onze gesprekken gaan over echte zaken, over filosofie en politiek'

staan, doen nu eenmaal het meest. Dat verandert niet.'

Ook volgens Natalia Blok, projectleider van Goal!, is het aandeel van hoger opgeleiden onder de nieuwe mentoren hoog. 'Met name onder deze groep is het een praktische manier om een steentje aan de samenleving te kunnen bijdragen.'

Goal! werkt samen met instellingen als Bureau Jeugdzorg, de poli Obesitas van een ziekenhuis en scholen. Die melden jongeren aan van wie ze denken dat die gebaat zijn bij hulp. Bloken haar collega's werven, trainen en matchen de mentoren. 'Een mentor fungeert als een steuntje in de rug voor de jongere. Niets meer en zeker ook niets minder. Vaak vervullen ze ook de functie van rolmodel. Thuis is er vaak geen tijd of aandacht genoeg om hen te helpen. Een maatje heeft die tijd wel.'

Lourdes

Of het nu gaat om chronisch zieken, jongeren die een duwtje in de rug kunnen gebruiken, of andere vormen van persoonlijke zorg, uit alle verhalen blijkt dat beide partijen veel voldoening halen uit het vaak zeer persoonlijke contact.

Martin Idenburg is behalve ondernemer en eigenaar van een autozaak al jarenlang buddy. Hij kwam op het idee toen in ruim twee jaar tijd zes familieleden en naaste vrienden van hem overleden. 'De meesten van hen heb ik eenzaam zien sterven. Mensen vinden ziekte en dood eng, ook bij naaste familieleden. Ze vinden het vervelend dat oma altijd maar over haar ziekte praat en ze komen steeds minder vaak langs. Ik ben buddy geworden om die eenzaamheid een beetje weg te nemen.'

Hij bewaart nog warme herinneringen aan een maatje met een verwoestende spierziekte. Ze was erg gelovig en toen duidelijk werd dat ze niet meer lang te leven had, wilde ze graag nog een keer naar Lourdes. 'Ik heb de trip voor haar georganiseerd, maar een week voor ze zou gaan is ze overleden. Veel mensen vinden dat een triest verhaal maar dat is het niet. Alleen al aan de voorpret hebben we samen ontzettend veel plezier beleefd. Mijn belangrijkste doel als buddy is om ervoor te zorgen dat de korte tijd die mijn maatjes hebben zo prettig mogelijk doorbrengen.'



**Hera Sajedi, 5 havo en
Anissaire Sachs (10),
businessanalist bij de
Hema**

Alrijde voert met haar intar met de Hema. Ze is niet van de Hema. Ze is van de Hema. Ze is van de Hema. Ze is van de Hema.

Alrijde voert met haar intar met de Hema. Ze is niet van de Hema. Ze is van de Hema. Ze is van de Hema. Ze is van de Hema.

Alrijde voert met haar intar met de Hema. Ze is niet van de Hema. Ze is van de Hema. Ze is van de Hema. Ze is van de Hema.

Alrijde voert met haar intar met de Hema. Ze is niet van de Hema. Ze is van de Hema. Ze is van de Hema. Ze is van de Hema.

Alrijde voert met haar intar met de Hema. Ze is niet van de Hema. Ze is van de Hema. Ze is van de Hema. Ze is van de Hema.

Alrijde voert met haar intar met de Hema. Ze is niet van de Hema. Ze is van de Hema. Ze is van de Hema. Ze is van de Hema.





'Ik heb in mijn leven veel geleerd en met die ervaring wilde ik graag wat doen'



Irene Storm (74), voormalig eigenaar organisatieadviesbureau en Diana (40) (gefingerde naam), moeder van vier kinderen en ex-gedetineerde

'Op mijn 70ste vond ik het wel tijd om te stoppen met mijn bedrijf in organisatieadvies en managementtraining', zegt Irene. 'Maar ik heb in mijn leven veel geleerd en met die ervaring wilde ik graag wat doen.' Ze kwam terecht bij Gezin in Balans, een project van Humanitas. Zij helpen moeders die uit de gevangenis komen om hun leven weer op de rails te krijgen. Irene werd gekoppeld aan Dia-

na, die toen net een paar maanden 'buiten' was. 'Ik had steun nodig van een vrijwilliger. De professionals van Jeugdzorg en de Sociale Diensten werkten volgens het boekje. Een vrijwilliger staat dichterbij je. Voor Irene speelt alleen mijn belang, niet een of ander protocol.' Voor Irene aan de slagging als moedermaatje, kreeg ze een training waar ze leerde om juist zo min mogelijk voor de moeder te doen. 'Diana moet het initiatief nemen, ik ben haare emotionele steun, een luisterend oor. Dat is lastig hoor, ik ben gewend om de leiding te nemen. Nu moet ik op mijn handen gaan zitten. Diana moet haar eigen kracht weer vinden' Er komt een hoop regelwerk op je af als je uit de gevangenis komt. Diana: 'Ik ging van de ene instantie naar de andere, de Sociale Dienst, Jeugdzorg, Woningwet, en overal hebben ze ingewikkelde regels. Ik heb geleerd tot tien te tel-

len, maar ik ben vaak boos geworden.' Het regelwerk kan Irene niet van haar overnemen, maar ze gaan bijvoorbeeld wel samen huizen bekijken die Diana krijgt aangeboden. 'Laatst was er een tweesamerwoning, toen heb ik meteen gezegd: daar kun je nooit met vier kinderen gaan wonen', glimlacht Irene. Moedermaatje en maatje blijven volgens de regels van Gezin in Balans maximaal anderhalf jaar aan elkaar verbonden, omdat de vrouwen weer op eigen benen moeten leren staan. Maar echt loslaten zullen ze elkaar niet meer, denken ze beiden.





**Lies Konings (76),
jarenlang onderwijzeres in
Kenia en Martin Idenburg
(53) eigenaar autobedrijf**

Lies woont op de negende etage van een flat in Zoetermeer. Haar appartement is in Afrikaanse sferen ingericht. Er staan geen tafels maar drums en overal hangen foto's en andere herinneringen aan haar tijd in Kenia. Ze is 'verschrikkelijk ziek'. Ze leeft al langer dan de artsen hadden voorspeld maar de tumor in haar long is inmiddels hard gegroeid. Haar man woont al twintig jaar in een verpleeghuis, maar ze bezoekt hem nog steeds vier keer per week. 'Ik heb altijd alles zelf gedaan. Ik heb niemand nodig.' Daardoor dacht iemand van de mantelzorg anders over en bracht haar in contact met het Buddy Netwerk in Den Haag. 'Ik zei: doe mij maar een man, vrouwen kunnen zo zeuren.' Met Martin klikte het meteen. 'Hij heeft me bij mezelf laten komen. We kunnen overal overpraten. Elke woensdag gaan we iets

doen. Ik wil het huis uit, al is het maar naar de overkant om koffie te drinken. Onze gesprekken gaan over echte zaken, over filosofie en politiek. Mijn lijf is bijna op, maar mijn geest is nog fris.' Martin Idenburg is al zes jaar buddy. Een van de boeiende aspecten aan het buddywerk vindt hij het contact met mensen en milieus die hij anders nooit had leren kennen. 'Je stapt opeens heel intieme manier iemands leven binnen. Ik zie mensen gelukkig worden, dat is geweldig.' Alsondernemer kost het buddywerk Idenburg omzet. 'Ik ben geen harde zakenman. Als ik alleen naar mijn winst- en verliesrekening zou kijken, zou ik dit werk nooit doen. Maar het maakt me wel een gelukkiger zakenman.'

