



MANO MESSENGER

De tweewekelijkse krant over projecten van Mano in coronatijd

Stichting Mano helpt kwetsbare Rotterdammers mee te doen in de samenleving. We ondersteunen bij de ontwikkeling van kwetsbaar naar daadkrachtig. Honderden Rotterdamse kinderen, jongeren, volwassenen en gezinnen volgen wekelijks activiteiten bij Mano of worden bezocht door een vrijwilliger. Vanwege de coronacrisis is dit nu beperkt mogelijk. Daarom hebben we hard gewerkt om onze programma's op andere manieren aan te bieden, zodat onze deelnemers in deze moeilijke tijden niet geïsoleerd thuis zitten, maar zich tóch kunnen blijven ontwikkelen. In onze terugkerende Mano Messenger lees je hoe we dat doen. In deze editie staat het programma Jongeren voor Mekaar centraal.



Jongeren voor Mekaar in tijden van corona

Binnen Jongeren voor Mekaar staat ontmoeting centraal. Ontmoeting tussen jongeren die elkaar helpen en van elkaar leren. Zo helpen jongeren andere jongeren met een vluchtelingenachtergrond op weg in Rotterdam; helpen jongeren kinderen met het leren van de Nederlandse taal of geven jongeren advies in de Jongerenraad. In deze tijden van corona gaat alles een beetje anders dan normaal, dus ook bij Jongeren voor Mekaar.

Gelukkig zijn jongeren flexibel en vaak digitaal vaardig, waardoor ontmoetingen tussen jongeren in deze tijd 'gewoon' doorgaan. De Jongerenraad

komt online samen voor digitale denktanksessies, de Activiteitencommissie schrijft en bezorgt kaartjes bij eenzame stadgenoten en jongeren geven bijles of spelen spelletjes met kinderen via videobellen. En dat is waar MDT (de afkorting van maatschappelijke diensttijd) voor staat: je doet mee, door anderen te laten meedoen. Je maakt een maatschappelijke impact door iets te doen voor een ander. En zo verrijk je je eigen leven, ontwikkel je je zelf ook verder en vergroot je niet alleen het zelfvertrouwen van de ander, maar ook die van jezelf. We zijn dan ook trots op alle jongeren die zich in deze ingewikkelde tijden voor anderen blijven inzetten!

Over Jongeren voor Mekaar en de maatschappelijke diensttijd

Jongeren voor Mekaar is een proeftuin voor de maatschappelijke diensttijd (MDT). MDT is een initiatief vanuit de overheid waarmee jongeren in de leeftijd van 14 tot 28 jaar op vrijwillige basis een bijdrage kunnen leveren aan de samenleving. Een kans voor jongeren om hun talenten te ontdekken, van betekenis te zijn en nieuwe mensen te ontmoeten. Sinds september 2018 zijn, met subsidie van de overheid, door het hele land proeftuinen gestart om te kijken hoe de MDT het beste vorm kan worden gegeven. Met onze proeftuin Jongeren voor Mekaar onderzoeken we hoe Stichting Mano jongeren het beste kan werven, motiveren en begeleiden in hun MDT.

Binnen Jongeren voor Mekaar zetten jongeren zich in voor andere jongeren of voor kinderen. Jongeren organiseren bijvoorbeeld activiteiten voor kinderen met een vluchtelingenachtergrond of helpen jongere statushouders bij het leren van de taal of het vinden van een (bij)baan. Ook organiseren jongeren activiteiten gericht op ontmoeting tussen verschillende Rotterdammers en geeft de Jongerenadviesraad advies over organisatievraagstukken. Via diverse functies en activiteiten leren jongeren bij Jongeren voor Mekaar over werken in een team, krijgen zij een beter beeld van de verschillende culturen en dynamiek in de stad, leren ze prioriteiten stellen en ontdekken en ontwikkelen zij hun eigen talenten.

Wist je dat...

... MDT drie belangrijke pijlers heeft? Maatschappelijke impact, talentontwikkeling en elkaar ontmoeten.

... er inmiddels 87 MDT proeftuinen in Nederland zijn?

... je binnen Jongeren voor Mekaar kan kiezen uit tien verschillende MDT functies speciaal voor jongeren?

... iedere jongere na afronding van de MDT een getuigschrift van maatschappelijke betrokkenheid krijgt?

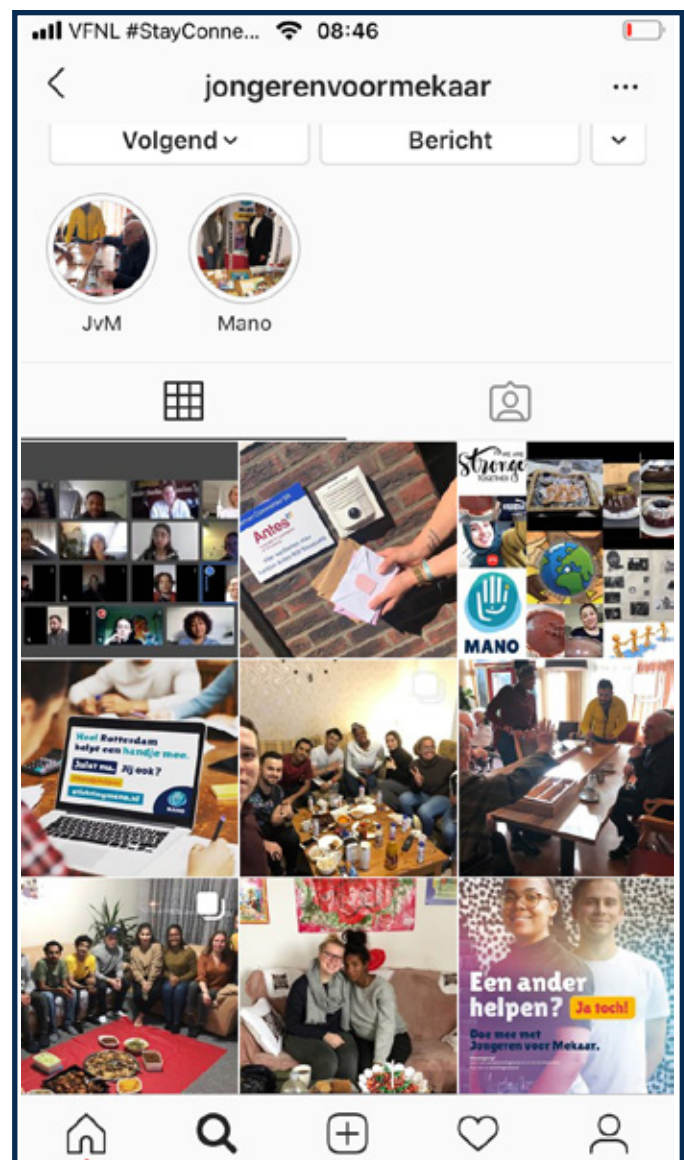
... al 170 jongeren een MDT bij Jongeren voor Mekaar hebben gedaan?

... de jongste MDT'er binnen Jongeren voor Mekaar 14 jaar was toen ze begon?

... Jongeren voor Mekaar een eigen Instagram heeft?



@jongerenvoormekaar



In het zonnetje

In elke editie van de Mano Messenger wordt een bijzonder persoon in het zonnetje gezet. Iemand die iets fijns of opmerkelijks doet voor een ander. Deze keer zet Latisha, een van de jongeren die actief is binnen Jongeren voor Mekaar, een andere jongere in het zonnetje: Ali. Ze ontmoeten elkaar bij de Activiteitencommissie. Deze commissie organiseert maatschappelijke activiteiten waarbij verschillende Rotterdammers elkaar ontmoeten, zoals een spelletjesmiddag voor ouderen in een zorgcentrum, een barbecuemiddag en leuke activiteiten voor kinderen.

"Samen met andere jongeren bedenken we leuke, gezellige of interessante activiteiten waarmee we verschillende Rotterdammers bij elkaar brengen." - Latisha



De Activiteitencommissie organiseerde een spelletjesdag voor ouderen in een zorgcentrum. Ali is aan het sjoelen.

"Ruim een jaar geleden kwam ik bij de Activiteitencommissie van Jongeren voor Mekaar. Samen met andere jongeren bedenken we leuke, gezellige of interessante activiteiten waarmee we verschillende Rotterdammers bij elkaar brengen. Een van de andere jongeren die in de commissie zit en die ik graag in het zonnetje wil zetten, is Ali! Ali is een jongen die is gevlucht uit Syrië; hij woont nu twee jaar in Nederland. Vorig jaar kwam hij bij Jongeren voor Mekaar. Toen hij voor het eerst naar een vergadering van de Activiteitencommissie kwam, was hij heel vroeg. Ik merkte dat hij de commissie heel serieus nam en dat hij er ook erg veel zin in had. Toen we Ali beter leerden kennen, bleek dat dat niet zijn enige goede eigenschappen waren. Hij is een rustig persoon, maar wel actief. En vanaf zijn eerste dag, straalde hij verantwoordelijkheid en vriendelijkheid uit. Ook is hij erg flexibel. Dat merkten we wel toen we met de

jongerenorganisatie van GroenLinks een politieke avond hadden georganiseerd. Een van onze sprekers was een ervaringsdeskundige die kwam vertellen over hoe het is om een nieuwkomer te zijn in Rotterdam en hoe hij hier zijn leven opbouwde. De spreker was niet zeker of het hem ging lukken om erbij te zijn. En toen dachten we meteen aan Ali. We belden hem op. 'Kun je voor vanavond je verhaal voorbereiden?' vroegen we hem. Hij zei zonder aarzelen 'ja' en vertelde zijn verhaal 's avonds op een boeiende manier. Tot slot vind ik het heel mooi dat Ali zo'n open houding heeft: hij staat open voor alle mensen, alle culturen en alle karakters. Nu is hij nog een beetje verlegen, misschien omdat hij de Nederlandse taal nog aan het leren is, maar ik weet zeker dat hij zal blijven groeien en zich zal blijven ontwikkelen. Ik hoop dat hij nog lang bij Jongeren voor Mekaar blijft en dat ik nog veel met hem mag samenwerken."

Tips van Jongeren voor Mekaar

Het leven staat een beetje op z'n kop met onze 1,5 meter samenleving. Sommige jongeren gaan nog niet naar school, anderen wel. Sommigen vinden het lastig om thuis te studeren, anderen vinden het wel fijn. Hoe dan ook; de wereld ziet er even anders uit en tips om daarmee om te gaan zijn hartstikke welkom. De jongeren van Jongeren voor Mekaar zijn op zoek gegaan naar tips voor henzelf én voor andere jongeren. Hier komen ze!

1. Probeer zoveel mogelijk een schema of ritme (bijvoorbeeld het schoolritme) aan te houden.



2. Het is soms lekker om een dag in je joggingbroek te hangen, maar probeer je ook regelmatig aan te kleden zoals je normaal doet.

3. Zoek tussen het studeren door naar momenten die jou rust geven: een wandeling maken, lekker eten koken, een mindfulness-oefening doen, of gewoon uit je raam staren.



4. Richt een fijne en vaste werkplek voor jezelf in, zodat je niet op de bank of op je bed aan het werk bent.

5. Denk onder het studeren af en toe aan iets of iemand waar je blij van wordt. Glimlachen zorgt voor een geluksgevoel, zo blijkt uit onderzoek.



6. Het is fijn om met iemand samen te werken, die persoon kan je ondersteunen en motiveren. Kijk of je zo iemand hebt in je omgeving. Met hem of haar kun je skypen of als je genoeg afstand bewaart, elkaar ook fysiek ontmoeten.

7. Aan de corona-situatie kun jij niks doen; je daar druk over maken, heeft dan ook geen zin. Hoe jij denkt en wat je doet, daar heb je wél controle over. Probeer daarom anders te kijken naar de situatie: niet (alleen) als een vervelende ontwikkeling, maar zie het ook als een mogelijkheid om creatief bezig te zijn en nieuwe dingen uit te proberen.

8. Vergeet jezelf vooral niet te belonen! Als je de taken die je wilde doen, hebt volbracht mag je jezelf best trakteren! Beloon jezelf met iets wat je leuk vindt om te doen (bijvoorbeeld een serie kijken, een boek lezen, chocola eten, schilderen of iets heel anders wat je leuk vindt!)

9. Een beloning kan ook zijn: het uitproberen van een nieuwe hobby. Zo heeft een van onze jongeren klei gekocht waar ze nu kleine bloempotten mee maakt.



10. Ruim regelmatig tijd in voor positiviteit. Je kunt 's ochtends bijvoorbeeld opschrijven waar je dankbaar voor bent of 's avonds voor het slapen gaan bedenken wat je die dag gelukkig heeft gemaakt.

Interview met Tim en Roos

'Jongeren zijn van grote waarde!'

Binnen Jongeren voor Mekaar is er ook een Jongerenraad. Jongeren van verschillende leeftijden en achtergronden komen samen om na te denken over hoe we het beste jongeren kunnen bereiken, motiveren en ondersteunen bij hun MDT. Lees hier een dubbelinterview met twee leden van de raad: Roos (is met haar 15 jaar de jongste jongere van de raad) en Tim (met zijn 22 jaar één van de 'oudjes').

Wat doen jullie precies bij de Jongerenraad?

Roos: We hebben een leuke en diverse club van jongeren waarmee we vergaderen. In de vergaderingen praten we over hoe we jongeren het beste kunnen bereiken, zodat we hen kunnen vertellen wat de MDT is, wat je allemaal kunt doen en waarom het zo leuk is.

Tim: Naast het 'werven' van jongeren, denken we ook na hoe we hen het beste kunnen begeleiden en hoe we de MDT 'extra leuk' kunnen maken. Door voor jongeren aparte activiteiten te organiseren; een barbecue bijvoorbeeld, waarbij je andere jongeren ontmoet die ook een MDT doen.



Waarom is het wat jullie betreft voor jongeren waardevol om een MDT te doen?

Roos: Op de eerste plaats is het fijn om anderen te helpen. Bij Jongeren voor Mekaar kun je bijvoorbeeld voorlezen bij gezinnen waar kinderen de Nederlandse taal niet goed kennen of je gaat elke week iets leuks doen met een statushouder zodat hij zijn weg vindt in Rotterdam. Dat vind ik mooie manieren om wat te doen voor een ander. Ook denk ik dat dit je perspectief op je eigen leven geeft. Soms besef je hoe goed je het zelf hebt en dat je daar dankbaar voor mag zijn.

Hoe belangrijk is het dat we jongeren in Rotterdam motiveren voor een MDT?

Tim: Het klinkt een beetje als een cliché... maar clichés zijn er niet voor niks: de jeugd heeft de toekomst. Daarom is het belangrijk om ze te betrekken bij het werk van de stichting, om ze kennis te laten maken met de maatschappelijke diensttijd. Jongeren hebben creatieve, gekke ideeën die ouderen misschien niet hebben. Zeker omdat we een Rotterdamse stichting zijn, en dus actief in een stad waarin alles constant veranderd, moeten we ons blijven vernieuwen en jongeren zijn daarin van grote waarde!

Hoe zou je jongeren willen bereiken?

Roos: Dat is best moeilijk, kan ik je vertellen. Jongeren - zeker van mijn leeftijd - zijn in eerste instantie niet op zoek naar een manier om vrijwilligerswerk te doen. Flyers uitdelen heeft wat ons betreft dan ook geen

zin. Je moet de jongeren direct spreken, het verhaal vertellen van hoe het voorlezen bij een gezin of koffie drinken met een statushouder jou zélf heeft geraakt. Zo maak je het interessant.

Tim: Daar sluit ik me helemaal bij aan. We moeten een daadkrachtige manier vinden om het verhaal te vertellen. De middelbare scholen, hogescholen en universiteiten in om zo met jongeren en jong volwassenen te praten over hoe waardevol het is om iets te doen voor de samenleving.

Tot slot! Hoe gaat het met de Jongerenraad in tijden van corona?

Roos: Goed! We konden niet fysiek samen komen, dus we hebben een 'zoommeeting' gehad. Wat bleek? Ook digitaal kunnen we goed brainstormen, ideeën uitwisselen en plannen maken!

Column

Elke editie is er in onze krant een column te vinden. Deze keer is de column geschreven door Social Work studente Annabel de Kruif. Ze is een van de jongeren die bij Jongeren voor Mekaar een MDT doet. Vanuit haar stage bij de VoorleesExpress kwam ze in de Jongerenraad. In deze column vertelt ze over het belang van vrijwilligerswerk voor jongeren.



Annabel

'Je helpt niet alleen anderen, maar je haalt er ook zoveel uit voor jezelf!'

door Annabel de Kruif

Ik weet nog goed dat ik voor de eerste keer ging voorlezen bij een gezin als onderdeel van mijn stage bij de VoorleesExpress. De VoorleesExpress geeft kinderen met een taalachterstand extra aandacht door een bijzonder traject met hen aan te gaan.

Een vrijwilliger wordt gekoppeld aan een gezin en 20 weken lang leest deze vrijwilliger voor, doet taalspelletjes met de kinderen, leert hen nieuwe woorden. Ik werd gekoppeld aan een gezin dat uit Syrië was gevlucht; een echtpaar, twee zoontjes en een dochtertje. Ik vond het best spannend die eerste avond, want het is kwetsbaar om zo bij mensen thuis te mogen zijn. Terwijl de moeder met mijn collega sprak, kwamen de kinderen naar mij toe en als vanzelf begonnen we met elkaar te praten. Over de dinosaurussen op hun pyjambroek. Er was meteen een klik en dat vond ik zo bijzonder! Naarmate de weken verstreken, voelde het ook niet meer als mijn stage of vrijwilligerswerk, maar als (minimaal!) een uur plezier maken met de kinderen.

Daarom vond ik het ook zo fijn dat Ebru (projectmedewerker bij Jongeren voor Mekaar) me vroeg om in de Jongerenraad te komen. Daar zou ik met andere jongeren nadenken over hoe we vrijwilligerswerk en de MDT onder de aandacht konden brengen bij jonge mensen. Jonge mensen zijn natuurlijk druk. Ik weet het want mijn opleiding kost ongeveer 40 uur per week, daarnaast werk ik in een winkel en ik wil mijn vrienden ook graag zien. Voor jongeren die nog drukker zijn, is het niet haalbaar om vrijwilliger te zijn, maar voor veel jongeren is het wél haalbaar, alleen moeten ze nog weten hoe leuk en bijzonder het is!

Het is op de eerste plaats fijn om iets voor een ander te doen. Bij de VoorleesExpress lees ik kinderen voor,

doe ik spelletjes met ze, ze komen op een speelse manier in contact met de Nederlandse taal. Maar ook voor de moeder was mijn komst ook heel fijn; ze leefde in een land waar ze de taal nog niet (helemaal) sprak en ze was druk met moeder zijn, de hele dag. Als ik kwam, hoefde ze even niet te moederen, ontspande ze en leerde mee. Daarnaast is het mooie van vrijwilligerswerk dat je in aanraking komt met mensen die je anders waarschijnlijk niet had ontmoet; ik heb geen mensen uit Syrië in mijn netwerk, zonder de VoorleesExpress had ik hun verhaal nooit gehoord. Daarnaast biedt de MDT of vrijwilligerswerk je een ander perspectief. De moeder van het Syrische gezin was van mijn leeftijd en had al drie kinderen. Daardoor ging ik naar mezelf kijken, zou ik dat ook kunnen? Het zette mijn eigen leven in perspectief. Het gezin woonde in een tweekamerappartement, ook dat zette me aan het denken. Ik wist niet dat er mensen in Nederland zo (moesten) wonen. En toch zo gul en vrijgevend zijn. Er was altijd enthousiasme, altijd een lach en altijd lekker eten! Het lekkerst vond ik het gerecht dat leek op een wrap, gevuld met vlees en aardappels in een rode saus met een yoghurtsausje erbij. Dat had ik anders nooit gegeten!

Inmiddels woont 'mijn' gezin in Venlo. Ze kregen daar een betere woning toegewezen; met vier kamers en een grote tuin. Laatst had ik nog contact met de moeder; zeker vanwege alle corona perikelen wilde ik weten hoe het met ze was. Het ging goed, ze waren erg blij met hun nieuwe plek. Mijn stage bij de VoorleesExpress is bijna afgelopen en daarna zou ik graag als vrijwilliger willen blijven voorlezen. En ik blijf ook bij de Jongerenraad, want hoe meer jongeren horen hoe tof het is om een MDT te doen, om vrijwilliger te zijn, hoe meer jongeren net zulke mooie ervaringen zullen krijgen als ik.



Stichting Mano in tijden van corona

Het coronavirus zet de wereld op zijn kop. Dat geldt voor iedereen en met name ook voor de kwetsbare Rotterdammers waar wij ons als Stichting Mano voor inzetten. Veel mensen vragen ons of ze iets kunnen betekenen. Dat is hartverwarmend om te merken! Tegelijk wordt ook heel duidelijk hoeveel mensen juist nu op ons rekenen, hoe klein hun reserves en netwerken zijn, hoe snel ze in de eenzaamheid verdwaald raken, hoe de nieuwe onzekerheden hen bezighouden en direct (verder) in de problemen duwen.

Onze begeleidingstrajecten en cursussen bieden we momenteel digitaal aan. Bij het starten van digitale activiteiten en het rondbrengen van boodschappen, medicijnen en kinderboekenpakketten hebben we vastgesteld dat veel van onze deelnemers niet over een laptop, tablet of smartphone beschikken. En juist nu zijn deze onmisbaar!

Er is dan ook meer dan genoeg te doen en nieuwe helpende handjes en donaties verwelkomen wij met alle liefde. Daarom zijn wij de campagne 'Heel Rotterdam Helpt een Handje Mee' gestart. We kunnen de volgende zaken goed gebruiken:

- Nog meer helpende handjes – [Meld je hier aan als vrijwilliger](#)
- Donaties in de vorm van apparatuur en materialen (laptops, tablets, smartphones, kinderboeken, spelletjes)
- Free publicity voor onze campagne (hulp bij verspreiden van onze actie over je netwerk)

Ben je niet in de gelegenheid om je tijd te doneren? Een geldelijke bijdrage voor ons noodfonds is altijd van harte welkom! Doneren kan via het [donatieformulier](#).

Colofon

Met medewerking van:

Tim
Roos
Latisha
Annabel

Redactie:

Ancella de Heer

Journalist:

Lianne Collignon

Vormgeving:

Marcel van den Assem - Kadanz



MANO

Met grote dank aan:

