

## Vrijwilliger in beeld

Bij STG en SIG zijn inmiddels meer dan 200 vrijwilligers actief. Deze groep vrijwilligers is zeer gevarieerd in; leeftijd, motivatie met vrijwilligerswerk te starten, het hebben van een voorkeur van type vrijwilligerswerk en frequentie van actief zijn. Ook de periode van het doen van vrijwilligerswerk verschilt. Zo nu en dan blijft een vrijwilliger wat langer dan gemiddeld actief.

Zo ook STG vrijwilliger Josien Ryan. Zij is inmiddels 71 jaar en al meer dan 10 jaar actief als vrijwilliger bij het G zwemmen in zwembad Groenendaal in



Heemstede. Wekelijks op zaterdagochtend van 11.00 tot 12.00 uur is zij in het water te vinden met een groep kinderen en jongeren met een fysieke of verstandelijke beperking en/of autisme. Op een zaterdagochtend van dit najaar bracht ik een bezoekje aan het zwemuurtje om Josien bezig te zien met achteraf een praatje in de kantine onder het genot van een kopje koffie.

*Hoe ben je op deze plek terecht gekomen?*

Via Esther, toen een coördinator van STG. Ik had met haar een gesprek op het kantoor in de Jan Stuytstraat in Haarlem. Ik zocht vrijwilligerswerk want mijn man was veel weg. Ik had een baan in het ziekenhuis en wilde er graag iets leuks bij doen. Na een oriënterend gesprek kwam Esther met het voorstel kennis te maken bij de zwemclub. Ik had geen ervaring met de doelgroep maar door mijn werk in het ziekenhuis had ik met allerlei mensen te maken en voelde ik geen drempel om met mensen met een beperking en/of autisme te werken. Esther ging met mij mee naar de eerste kennismaking met Miranda, de coördinator van onder andere dit zwemuurtje. Het klikte en zij zag dat ik iets kon betekenen voor deze groep. En dat klopt. Ik vond het zo leuk dat ik niet meer ben weggegaan.

*Wat zijn jou taken als vrijwilliger tijdens het zwemuurtje?*

Ik zorg voor een rustige start op het moment dat iemand gaat beginnen in de groep. Miranda zag in mij een rustig persoon. Ik kan daardoor goed bezig gaan met het wennen aan het water en de zwembadomgeving. Dat is wat ik nu doe. Beginnende kinderen en jongeren watervrij maken. Ik geef ook bij de beginners zwemles. Vooral de eerste handelingetjes. Later wordt het overgenomen door Miranda, haar dochter Silke en een zwemleraar van het zwembad die wekelijks aan onze groep is toegevoegd. Het contact met de ouders, die soms ook mee het water ingaan, is fijn. Zij kennen hun kind goed en weten wat wel en niet kan. Daar houd ik dan rekening mee. Het aan-en uitkleden van de kinderen en jongeren gebeurt door de ouders zelf. Mijn taak begint dus echt in het zwembad.

*Kan je iets vertellen over de zwemles?*

Het eerste halfuurtje ga ik op een speelse manier met de kinderen en jongeren bezig in het water. Rond 11.30 uur komen de golven in het water. Dat is altijd leuk. De meeste kinderen en jongeren vinden het leuk om in het water te zijn. Ook blijven de meesten een langere tijd het zwemuurtje bezoeken waardoor je echt een band met de deelnemers op kan bouwen. Sommigen haken af zo rond de puberteit, maar daarvoor blijft iedereen meestal wel trouw komen. Een tijd heb ik een jongen van 11 jaar met kenmerken van autisme onder mijn hoede gehad, daar ben je dan wat intensiever mee bezig.

*Wat maakt dat je het vrijwilligerswerk al zo lang doet?*

Vooraf had ik geen ervaring met de doelgroep en geen specifieke verwachtingen. Mijn contact met de kinderen en jongeren doe ik op gevoel. Ik heb een keer een jongen begeleid bij het zwemmen die uiteindelijk na 1,5 jaar zijn diploma heeft gehaald. Dat zijn leuke succesjes die het vrijwilligerswerk extra leuk maken. Ook terugkerende speciale momenten zoals met kerst, dan doen we lichtjes in het water met op de achtergrond muziek. Het plezier in de dingen en de gezellige sfeer die er hangt maakt dat mijn vrijwilligerswerk voelt als een cadeautje.