

GOED DOEN VOOR JEZELF ÉN EEN ANDER

Je inzetten voor een ander en er zelf nog van leren ook. Dat is het idee achter maatschappelijke diensttijd (MDT). In maart start het officieel, maar in het hele land zijn er al proeftuinen. Eén daarvan is Ga voor GOUD. Vorige week presenteerden jongeren in Den Haag de drie MDT-projecten die ze zelf hebben opgezet. Door Charlotte Goldhoorn

Dit is écht voor en door jongeren', vertelt Fatima (21). Vorig jaar liep ze stage bij Centrum 1622, een stichting die zich bezighoudt met maatschappelijke thema's voor kinderen en jongeren. Daarna bleef ze als vrijwilliger. 'Onze MDT-projecten gaan over gezonde leefstijl, mentale gezondheid en het voorkomen van schulden. Ik heb meegedaan met die eerste twee. Voor het thema gezonde leefstijl werken we samen met DiaB-TV. Zij maken filmpjes om diabetes type 2 (dat je kunt krijgen als je ongezond leeft, red.) onder de aandacht van kinderen te brengen. Wij hebben drie lessen bedacht. Jongeren geven die aan kinderen van tien tot veertien jaar, maar spelen ook spelletjes en zijn gewoon actief met ze. Ik kan MDT heel erg aanraden. Ik heb heel veel geleerd over diabetes, maar ook mijn talent ontdekt en vaardigheden ontwikkeld. Je komt veel te weten over jezelf én kunt wat betekenen voor anderen.'

Werkervaring

Fartun (22) schoof vorig jaar aan bij een brainstormsessie van Ga voor GOUD en ging niet meer weg. 'Ik vond het zo leuk om input te leveren en dat daar ook iets mee gedaan werd. We maken

nu een videoserie over verschillende oorzaken waardoor jongeren in de schulden kunnen komen. Veel instanties helpen je pas als je al echt in de shit zit. Wij pakken het preventief aan: hoe zorg je ervoor dat je niet in de schulden komt? Jongeren Informatie Punt (JIP) Haaglanden wil onze video's gaan gebruiken in hun lessen. Het is zo mooi dat je resultaat ziet van je werk. Al houden we maar één iemand uit de schulden, dan vind ik dat al mooi. Dankzij MDT heb ik werkervaring opgedaan en ontdekt dat ik projectmanagement heel tof vind. Dat je van een idee realiteit kunt maken, vind ik heel leuk.'

Support buddy

'Mentale gezondheid is naast lichamelijke gezondheid ook heel belangrijk', vertelt Esmée (26, niet haar echte naam) over haar project. 'Ik heb zelf veel jeugdhulp gehad. Als ik eerder hulp had gekregen, had dat mij meer geholpen. Daarom willen we langs scholen om met jongeren te praten en tips te geven over waar ze hulp kunnen krijgen en wat ze zelf kunnen doen. Als we vaker terugkomen, als een soort support buddy, hebben jongeren hopelijk minder heftige hulp nodig, omdat ze eerder hulp zoeken. Daar wil ik aan bijdragen.'



Ook ouderen helpen met de computer hoort bij MDT

© MARTIJN VAN DE GRIENDT

WAT IS MDT?

De Maatschappelijke Diensttijd (MDT) is een combinatie van talentontwikkeling en bijdragen aan de samenleving. Zo ontdekken jongeren van 14 tot 27 jaar waar ze goed in zijn, én zetten ze zich in voor anderen. Deelname is vrijwillig en je wordt begeleid door een coach vanuit de organisatie waarbij je de MDT doet. Je kunt ervoor betaald krijgen, maar nooit meer dan 170 euro per maand. De plek mag je zelf kiezen. Dit kan bijvoorbeeld een aangesloten sportclub zijn, de reddingsbrigade, een verzorgingstehuis of de nationale jeugdtraad. Wie minimaal tachtig uur aan MDT besteedt in maximaal een half jaar, krijgt een certificaat. Meer info vind je op www.doemeemetmdt.nl.

Voor de camera

Waar fotograaf Martijn van de Griendt ook komt, overal zet hij jongeren op de foto. Die vallen op door hun eigen stijl, houding of blik. In deze rubriek vragen we hen het hemd van het lijf. Deze week: Bastiaan (15) uit Driehuis. Door Charlotte Goldhoorn



'Ik doe aan freerunning. Daarbij moet je op een sierlijke manier van A naar B bewegen. Het is gebaseerd op ontsnappingstechnieken uit de oorlog. Ik push mezelf om steeds iets mooiers en gavers te doen. Op mijn Instagramaccount @bastiaan.munki deel ik filmpjes van de runs die ik maak. Ik doe de sport nu vijf jaar. Op YouTube zag ik een filmpje en toen ben ik het met een vriend gaan proberen. Ook had ik een freerunfeestje voor mijn negende verjaardag. Les werd er toen nog niet ingegeven. Nu inmiddels wel. Ik geef zelf ook les in een hal die er speciaal voor gebouwd is, met allemaal blokken en stangen.'

Blauwe plekken

'Het mooie aan freerunning is dat het eindeloos is. Er is altijd wel een extra draai die je kunt maken. Mensen denken weleens dat de sport gevaarlijk is, maar ik heb nog nooit wat gebroken. De meeste blauwe plekken die ik heb, komen niet door free-running. Je begint op je eigen niveau en bouwt het gelijkmatig op.'

Géén kantoorbaan

'Ik zit nu in 3 vwo en heb al moeite met mijn profielkeuze, laat staan dat ik weet wat ik wil worden. Nou ja, ik heb wel een idee: ik wil géén kantoorbaan. Ik ben een bewegiger. Het hebben van een kantoorbaan zit ook niet in de familie. Mijn ouders hebben allebei een eigen bedrijf en sporten ook heel veel.'

'Ik ben een bewegiger'

