

A photograph of two women walking and talking in a park. The woman on the left has blonde hair and is wearing a red long-sleeved top and blue jeans. The woman on the right is wearing a brown hijab, a colorful patterned top, and blue jeans. They are both smiling and looking at each other. In the background, there are modern apartment buildings and other people walking.

# Samen voor Vluchtelingen Gids

Wat jij kunt doen voor  
vluchtelingen in jouw buurt



VluchtelingenWerk  
Nederland



■	<b>Waarom deze gids?</b>	<b>3</b>	>
■	<b>Wat kun jij doen?</b>	<b>4</b>	>
■	<b>Kom in contact met gevluchte mensen</b>	<b>4</b>	>
■	<b>Hoe ga je in gesprek met nieuwkomers?</b>	<b>5</b>	>
■	<b>Spullen doneren aan vluchtelingen</b>	<b>6</b>	>
■	<b>Zet je tijd in voor mensen die zijn gevlucht</b>	<b>7</b>	>
■	<b>Steun vluchtelingenkinderen</b>	<b>10</b>	>
■	<b>Doneer of kom in actie</b>	<b>12</b>	>
■	<b>Meld je aan als gastgezin</b>	<b>13</b>	>
■	<b>Zorgen, twijfels of negatieve reacties?</b>	<b>14</b>	>
■	<b>Nuttige links en adressen</b>	<b>15</b>	>

# Waarom deze gids?

Geweldig dat jij iets wilt doen voor mensen op de vlucht! Of je nu veel of weinig tijd hebt, praktisch wilt helpen of juist financieel – ieder gebaar telt. En je bent niet alleen. In heel Nederland zetten mensen zich dagelijks in voor vluchtelingen.

En dat is hard nodig. Gevluchte mensen in Nederland willen graag meedoen. Maar dat gaat niet vanzelf.

Zij moeten vaak lang in onzekerheid wachten. In (nood) opvanglocaties zien ze weinig van Nederland en komen ze niet veel Nederlanders tegen. Werken mag nog niet, of is moeilijk te regelen. Dat maakt integreren in Nederland erg lastig.

Ook mensen mét verblijfsvergunning wonen vaak nog in de opvang. Zij hebben recht op een huis, maar door het woningtekort krijgen ze dat niet. Hierdoor duurt het heel erg lang voordat iemand kan starten met inburgeren.

Daarom is het geweldig dat mensen zoals jij willen helpen! Met deze gids krijg je concrete ideeën om op jouw manier bij te dragen – gewoon in je eigen buurt. Hiermee laat jij zien: **vluchtelingen horen er bij en moeten mee kunnen doen in Nederland.**





# Kom in contact met gevluchte mensen

## Contact zoeken met iemand die gevlucht is, kan heel makkelijk!

### Waarom is dit belangrijk?

Vluchtelingen willen maar wat graag meedoen in Nederland. Maar ze starten hier met helemaal niets. Geen netwerk, geen eigen plekje, en een vreemd land. Dat maakt meedoen lastig. En daarom ben jij nodig!

### Hoe zoek je contact in je buurt?

- Contact zoeken kan heel simpel en al met een klein gebaar. Misschien wonen er in jouw wijk ook mensen met een vluchtachtergrond. Begin een praatje of nodig ze uit voor een kop koffie.
- In bijna elk dorp en elke stad is wel een opvanglocatie voor vluchtelingen. Vaak zijn ze hier op zoek naar mensen die hun tijd willen inzetten. Zoek bijvoorbeeld via:
  - [VluchtelingenWerk](#) (verantwoordelijk voor de begeleiding van vluchtelingen)
  - [COA](#) (verantwoordelijk voor de opvang van vluchtelingen).



**Tip:** Begin klein. Een uitnodiging voor koffie of thee kan het begin zijn van verbinding.



**Er zijn verschillende initiatieven die je in contact laten komen met vluchtelingen. Kijk bijvoorbeeld eens naar:**

- [Welkom in het Museum](#)  
Bezoek samen met een vluchteling gratis een museum.
- [Welcome App](#)  
Ondersteun nieuwkomers via online chat of activiteiten.
- [Maatjesgezocht.nl](#)  
Kijk of er iemand bij jou in de buurt een maatje zoekt.
- [Wake Up Your Mind](#)  
Voor mensen tussen de 17 en 30 jaar. Werk samen met jongeren uit verschillende culturen aan een top project.

A photograph of two women standing outdoors, talking. One woman is wearing a red jacket and the other is wearing a white headscarf and a light-colored sweater. They are in front of a residential building and trees with autumn foliage.

# Hoe ga je in gesprek met nieuwkomers?

## Tips voor een open en gelijkwaardig gesprek.

### ■ **Begin eenvoudig (bij taalbarrières)**

Stel makkelijke, positieve vragen zoals: “Wat vind je leuk aan Nederland?” of “Wat doe je graag in je vrije tijd?”

### ■ **Gebruik hulpmiddelen bij taalverschillen**

Snap je elkaar niet goed? Geen probleem. Maak gerust gebruik van gebaren, plaatjes of vertaalapps zoals SayHi of Google Translate.

### ■ **Luister met een open houding**

Toon oprechte interesse. Oordelen helpt niet; nieuwsgierigheid en respect wel.

### ■ **Geef ruimte en forceer niets**

Niet iedereen wil of kan praten over zijn of haar vluchtverhaal. Dat is oké.

### ■ **Toon interesse, geen medelijden**

Vraag naar hobby's, dromen of talenten. Zie de mens, niet alleen het verleden.

‘Salaam alaikum!’ riep de Brabantse Maria vanuit haar tuin naar haar nieuwe, Syrische achterbuurman. Die kleine, vriendelijke begroeting bleek de start van een mooie vriendschap. ‘Meer dan dat eigenlijk, we zijn familie geworden. Wim en ik hebben er gewoon vier kleinkinderen bij.’





# Spullen doneren aan vluchtelingen

## Heb jij thuis mooie spullen liggen die je een nieuw leven wilt geven? Daar maak je nieuwkomers blij mee.

Veel mensen willen spullen doneren. Dat is hartverwarmend. VluchtelingenWerk kan helaas geen spullen aannemen, maar we geven graag tips hoe je wel spullen kunt doneren:

- Alle **spullen** kun je plaatsen op [goodsforrefugees.com](https://goodsforrefugees.com). Dat is een online marktplaats met gratis goederen voor vluchtelingen.
- **Fietsen en kinderfietsen** zijn vaak erg welkom op opvanglocaties. Neem contact op met een [azc in je buurt](#) en vraag of zij fietsen nodig hebben.
- **Speelgoed, knuffels & babyspullen** worden vaak met liefde gedoneerd. Je

kunt deze spullen het beste doneren bij een initiatief bij jou in de buurt, zoals een speelgoedbank of kringloopwinkel.

- **Kleding en kinderkleding** kun je het beste inleveren bij het [Leger des Heils](#) of een lokale kledingbank. Opvanglocaties nemen meestal geen kleding aan.
- **Meubels** kun je het best naar een [lokale kringloopwinkel](#) brengen. Veel statushouders zoeken daar vaak spullen als zij hun woning inrichten.



**Tip:** Check eerst wat er écht nodig is. Bel vooraf even met een opvanglocatie, gemeente of initiatief in jouw buurt.



# Zet je tijd in voor mensen die zijn gevlucht

## Met een paar uur per week maak jij al het verschil!

### Waarom is dit belangrijk?

Een nieuw leven opbouwen in een onbekende cultuur is niet makkelijk. Daarom is het fijn als mensen zoals jij vluchtelingen bijstaan.



**Tip:** In elke stad zijn er lokale stichtingen die nieuwkomers koppelen aan 'locals' als jij. Zoek via Google naar stichtingen in jouw woonplaats, en ontdek wat er mogelijk is bij jou in de buurt.



## 1. Helpen met meedoen in Nederland

Wil jij iemand helpen zich thuis te voelen in jouw woonplaats? Bij VluchtelingenWerk kan dat bijvoorbeeld zo:

Als maatschappelijk begeleider help je met praktische zaken. Zoals de buurt leren kennen, of het vinden van een school of huisarts.

Als budgetcoach help je iemand overzicht te krijgen in diens geldzaken. Samen maak je een budget en kijk je vooruit.

[Meer informatie](#)

## 2. Nieuwe vrienden maken

Een nieuw leven betekent ook nieuwe vrienden. Ben jij ook op zoek naar nieuwe contacten? Ga samen wandelen, koken of naar de film. Dat kan bijvoorbeeld via:

- Project 'Samen' van VluchtelingenWerk.
- Wake Up Your Mind van VluchtelingenWerk

[Meer informatie](#)



## 3. Hulp bij werk

Vluchtelingen willen niets liever dan aan de slag. Als arbeidscoach help je met een cv en breng je de wensen en mogelijkheden in kaart.

[Meer informatie](#)

Heb je een eigen bedrijf? Ook als werkgever kan jij je inzetten voor een inclusieve werkomgeving.

[Meer informatie](#)

'Als juridisch begeleider help ik asielzoekers bij allerlei dingen waar ze tegenaan lopen, zoals ingewikkelde brieven van de IND of met documenten verzamelen. Maar soms merk je dat iemand alleen even zijn verhaal wil vertellen, zich gehoord wil voelen. Dan weet ik: nu even stoppen en gewoon luisteren.' - Brechje (23)



## 4. Helpen in de opvang

Wil jij mensen in een opvanglocatie ondersteunen? VluchtelingenWerk zoekt begeleiders voor advies, uitleg en juridische steun.

[Meer informatie](#)



## 5. Taalmaatje worden

Alles begint met taal. Als taalbuddy of taalcoach oefen je samen op een laagdrempelige manier Nederlands. Dat kan bijvoorbeeld via [NLvoorElkaar](#) en [maatjesgezocht.nl](#). In sommige plaatsen kan het ook via [VluchtelingenWerk](#).

Of sluit je aan bij een taalcafé. Vaak georganiseerd door [bibliotheken](#). Liever online meedoen? Via [Vertel es](#) kun je online gespreksleider worden.

[Meer informatie](#)

Neda heeft een taalmaatje gevonden die haar verder op weg helpt in Nederland. - 'In Nederland was ik alles kwijt. Ik moest zelfs mijn rijbewijs opnieuw halen. Ik heb geluk gehad dat ik Cora twee jaar geleden heb ontmoet. Sinds ik haar ken, heb ik meer rust in mijn hoofd.'





# Steun kinderen die zijn gevlucht

## Jij kunt kinderen in de opvang helpen zich weer even kind te voelen.

### Waarom is dit belangrijk?

Veel kinderen wonen in de noodopvang. Dat is geen fijne plek om op te groeien:

- Er is weinig privacy.
- Er zijn bijna geen speelplekken.
- Er is geen plek om je even terug te trekken.

Jij kunt het verschil maken en deze kinderen een luisterend oor bieden. Bijvoorbeeld door mee te doen aan één van onze projecten:



## Time4You

Als vrijwilliger organiseer je leuke en educatieve bijeenkomsten waarbij je onderwerpen zoals omgaan met stress, het leven in Nederland, en vriendschap behandelt. Help kinderen in de opvang via Time4You.

[Meer informatie](#)



## Samenspel

Samenspel richt zich op muziek en creativiteit en biedt gevluchte kinderen een kans om even te ontsnappen aan hun zorgen. Maak samen muziek met vluchtelingkinderen.

[Meer informatie](#)



**Tip:** Heb je niet genoeg tijd in je agenda? Maar wil je wel graag kinderen helpen? Word dan **maandelijkse donateur** van de kinderprojecten van VluchtelingenWerk.



## Kindervakantieweken

Tijdens de Kindervakantieweken kunnen vluchtelingkinderen weer even helemaal kind zijn. Een weekje lekker onbezorgd spelen, sporten, leuke spellen doen, kampvuurtjes bouwen en samen gezellig koken en eten. Ga mee met de Kindervakantieweken.

[Meer informatie](#)

Enid (50) is als zelfstandig trainer baas over haar eigen agenda. Elke week blokt ze tijd voor vluchtelingkinderen.

'Ik zie in mijn werk hoe belangrijk het is dat mensen zich gewaardeerd en gerespecteerd voelen. Dat gun ik deze kinderen ook.'





# Doneer of kom in actie

## Doneren aan VluchtelingenWerk

Zit je wat krap in je tijd? Er zijn zoveel andere mogelijkheden om vluchtelingen te steunen. Bijvoorbeeld met een gift!

[Steun vluchtelingen in Nederland met een donatie.](#)

Wat jouw steun mogelijk maakt:

- **Een veilige start** - we helpen bij de asielprocedure en ondersteunen bij gezinshereniging.
- **Een nieuw begin** - we begeleiden bij integratie, wonen en werk.
- **Een menswaardige toekomst** - we komen op voor vluchtelingen en zetten druk op de politiek voor eerlijke procedures en goede opvang.

**Andere manieren om financieel te helpen:**

- [Doneren via je bedrijf.](#)
- [Een bijzondere gift doen.](#)
- [Vluchtelingen in je testament opnemen.](#)

## Kom in actie voor vluchtelingen

Sta jij in de startblokken? Kom in actie voor mensen die zijn gevlucht!

- [Organiseer een sportieve actie.](#)
- [Verzamel donaties op je verjaardag.](#)
- [Zamel geld in tijdens Koningsdag, Bevrijdingsdag of Ramadan.](#)
- [Doe een sponsorloop met je klas.](#)
- [Start je eigen online collectebus.](#)



**Tip:** Vier je een feestje en heb je geen idee wat je moet vragen? Vraag om donaties voor vluchtelingen! Dit kan in je uitnodiging én met een donatiebox op je feestje.



# Meld je aan als gastgezin

## Heb jij ruimte in je hart en je huis om drie maanden een vluchteling te ontvangen?

### Waarom is dit belangrijk?

Door problemen in het asielsysteem verblijven veel statushouders maanden - en soms jaren - in de opvang. Met een tijdelijke slaapplek bij jou kunnen ze wél al starten met integreren in Nederland.

### Hoe gaat dat in z'n werk?

Je aanmelden als gastgezin kan bij [Takecarebnb](#).

- Er vindt een zorgvuldig matchingsproces plaats, voordat je aan een gast wordt gekoppeld.
- Bij elke stap kun je nog 'nee' zeggen.
- Als er een goede klik is, spreken jullie een weekend proeflogeren af.
- Als iedereen positief is, neem je iemand voor drie maanden in huis.

"Als pas aangekomen vluchteling voelde ik me heel eenzaam, een buitenlander in een vreemd land", vertelt de Syrische Dawood. Hij vond een plek bij Jan-Willem en Liselore. "Maar nu heb ik mensen op wie ik kan terugvallen. Ik voel me niet langer alleen in Nederland, en dat gevoel is echt onbetaalbaar."






# Zorgen, twijfels of negatieve reacties?

## Helaas staat niet iedereen in Nederland open voor vluchtelingen.

Misschien krijg je vragen of begrijpt niet iedereen jouw keuze om te helpen. Daarom zijn de juiste feiten heel belangrijk. Ken je bijvoorbeeld deze feiten en fabels?

### Feiten vs. Fabels

-  “Nederland vangt meer asielzoekers op dan buurlanden”
-  **Feit:** Nederland zit onder het Europees gemiddelde. Duitsland en België vangen bijvoorbeeld meer vluchtelingen op.
-  “Veel asielzoekers komen uit een veilig land”
-  **Feit:** Slechts 5% van de eerste asielaanvragen komt van mensen uit een veilig land.

Test al je kennis via de [Feiten en Fabel quiz!](#)  
Meer leren? Ga naar

- [Cijfers over vluchtelingen.](#)
- [Thema's rond vluchtelingen.](#)



**Tip:** Overtuig jij graag anderen met de juiste feiten? Word voorlichter bij VluchtelingenWerk en geef presentaties op scholen of bij bedrijven.



A photograph showing a woman on the left, smiling and looking towards two men on the right. They are all looking at a smartphone held by the man in the middle. They are outdoors, possibly on a balcony or terrace, with a large glass window in the background. The woman is wearing a patterned top and sunglasses on her head. The man in the middle is wearing a dark t-shirt and has a beard. The man on the right is wearing a striped shirt and a backpack.

# Nuttige links en adressen

## Alle handige sites op een rij

- [VluchtelingenWerk Nederland](#) - Zet je tijd in voor vluchtelingen.
- [COA locatiezoeker](#) - Vind een opvanglocatie bij jou in de buurt
- [Welcome App](#) - Kom in contact met vluchtelingen.
- [Takecarebnb](#) - Bied tijdelijk opvang aan een vluchteling in jouw huis.
- [NLvoorElkaar](#) - Vind vrijwilligerswerk bij jou in de buurt.
- [Welkom in het Museum](#) - Bezoek gratis musea samen met vluchtelingen.
- [Maatjesgezocht.nl](#) - Word maatje van iemand met een vluchtachtergrond.
- [Wake Up Your Mind](#) - Zet samen met andere jongeren een tof project op.