

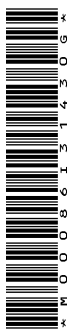
Vrijwilligerswerk in de natuur: leden van een vereniging voor veldbiologie hooien op het Landje van Naber, een weiland bij Hoorn.



Vrijwilligerswerk door 50-plussers lever

Samen de handen

18





Vergrijzing kost de samenleving handenvol geld, lezen we bijna dagelijks in de krant. Maar daar mag weleens in grote letters bij hoeveel 50-plussers bijdragen als vrijwilliger. Dan pakt de rekensom heel anders uit. ▶

Tekst José Mast | Foto's Hollandse Hoogte en Jiri Büller

apitalen op

goed voor
3,5 miljard
euro
per jaar

uit de mouwen

42% van de 50-plussers doet vrijwilligerswerk.

Het zou een interessant experiment zijn: alle 5,8 miljoen vrijwilligers in Nederland leggen tijdelijk het werk neer. Een wilde staking onder het onbetaalde personeel van de maatschappij. Bewoners van zorginstellingen zouden het een dag zonder gezelligheid moeten doen, sommigen zelfs zonder eten, want vrijwilligers helpen in groten getale bij de maaltijden. Uitstapjes worden afgelast, activiteiten overgeslagen. Op de sportvelden is het stil, de kantine blijft gesloten, kinderen lopen doelloos rond. Mensen die in de rij staan voor de voedselbank druipen langzaam af: er zijn geen vrijwilligers om de levensmiddelen uit te delen. Zieken, thuis en in het ziekenhuis, moeten het bezoek van een kerkvrijwilliger missen. De toneelvoorstelling in de wijk wordt afgeblazen en in de schoolbibliotheek is geen boek meer terug te vinden.

En dan hebben we het nog niet eens over de 4,1 miljoen mantelzorgers, zonder wie hulpbehoevende familieleden en buurtgenoten hun boodschappen niet zouden kunnen doen, of hun afspraak in het ziekenhuis zouden moeten afzeggen...

Eerst maar eens wat cijfers. Van alle 50-plussers zet 42 procent zich in als vrijwilliger, aldus het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS).

Deze 50-plussers doen 60 procent van al het vrijwilligerswerk. Al met al zijn er maar liefst 2,7 miljoen vrijwilligers van 50 jaar en ouder in touw voor hun sportclub, de buurtjeugd, hun kerk of bewoners in het verpleeghuis.

Door de jaren heen is er weinig opzienbarends veranderd aan de inzet van vrijwilligers, zegt Lucas Meijs, hoogleraar Strategische Filantropie en Vrijwilligerswerk aan de Rotterdam School of Management van de Erasmus Universiteit. "Ook de verdeling over de leeftijden is vrij

stabiel", stelt hij vast. "Er zijn twee ontwikkelingen die opvallen. Je ziet tegenwoordig vaker dat ook 70-plussers vrijwilligerswerk doen. Daarnaast wordt de gemiddelde leeftijd van de vrijwilliger ook wat hoger. We worden met z'n allen ouder, dus ook de vrijwilligers."

Inzet 50-plussers: €3,5 miljard per jaar waard

Nederland en Zweden hebben relatief de meeste vrijwilligers van heel Europa. Vier op de tien Nederlanders doen vrijwilligerswerk. Stel dat al die gewerkte uren zouden moeten worden betaald, wat zou de waarde van vrijwilligerswerk dan zijn?

Laten we eerst berekenen wat de vrijwilligers in Nederland samen waard zijn. De 5,8 miljoen vrijwilligers werken per persoon gemiddeld 200 uur per jaar.

Als je daar een schamel uurloon van €5 tegenover zou zetten – zeg

Hoe word ik vrijwilliger?

Ook zin om iets te doen voor een ander? De meeste vrijwilligers (90 procent) zijn gevraagd voor hun 'werk'. Maar je kunt als aspirant-vrijwilliger natuurlijk ook zelf kiezen in welke richting je aan de slag wilt. Mensen helpen, werken in de natuur, administratie: (bijna) alles kan.

Op www.vrijwilligerswerk.nl staan tests die aangeven welk soort werk bij je zou kunnen passen (kijk op de linkerkolom van de homepage). Via deze website kun je ook vrijwilligerswerk zoeken in binnen- en buitenland.

Breng vooraf in kaart hoeveel tijd je beschikbaar hebt, of je kortdurend of voor langere tijd iets wilt doen, en waar je goed in bent. Denk niet alleen aan wat je wilt geven, maar ook aan wat je wilt krijgen: onkostenvergoeding,

een cursus of praktijkopleiding, gezelligheid, nieuwe mensen leren kennen enzovoort.

Wees niet verbaasd als een vrijwilligerswerkgever eisen stelt, bijvoorbeeld langdurige beschikbaarheid, een verplichte training en een proeftijd. Onder het motto 'wel vrijwillig, maar niet vrijblijvend' worden afspraken hierover vaak vastgelegd in een vrijwilligerscontract. Belangrijke onderwerpen om te bespreken zijn de taakomschrijving, de manier van inwerken en de begeleiding. Beide partijen weten dan waar ze aan toe zijn.

Eenmaal een vrijwilligersbaan gevonden? Dan kun je je verheugen op nieuwe ervaringen, nuttig werk en hopelijk veel werkplezier!



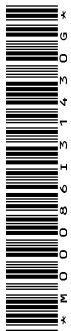
Ries schenkt bekertjes thee in voor een jeugdelftal van V.V. 't Goy.

Ries Hoogland (69) uit 't Goy is drijvende kracht bij Voetbalvereniging 't Goy.

Iedere zaterdagochtend om half zeven doet Ries Hoogland het licht aan in de kantine van V.V. 't Goy, een voetbalclub met 24 jeugdteams onder de rook van het Utrechtse Houten. Voordat ouders met hun kinderen naar de uitwedstrijden rijden, heeft hij de koffie al klaar. Ries: "Dit is mijn 51ste seizoen als vrijwilliger. Vroeger was ik trainer en teamleider. Eerst van de jongens, daarna heb ik twaalf jaar een meidenelftal getraind. Een mooie tijd was dat. Ik organiseerde altijd gekke dingen met Sinterklaas en op zondagmiddag kwamen ze bij mij video kijken. Daar hebben ze het nog over. Nu stuur ik de bar aan en ben ik materiaalman: ik zorg dat alle spullen voor de training klaarliggen. Ik ben bijna een volledige werkweek bezig voor de club, maar ik ben aan het afbouwen. Het is alleen moeilijk om voor de bar zo'n dwaas te vinden als ik. Toch zou ik het werk nog niet helemaal kunnen missen. Ik ben mijn hele leven gefocust geweest op voetballen, het zou niet meevallen om dat los te laten. Zolang ik goed ter been ben, wil ik iets blijven doen."

‘Ik ben bijna een volledige werkweek bezig voor de club.’

maar het bedrag dat je aan een kinderoppas zou betalen – dan zouden alle vrijwilligers samen een waarde van €5,8 miljard per jaar vertegenwoordigen.
 En hoe zit het met het aandeel van de 50-plussers? De 2,7 miljoen 50-plussers die vrijwilligerswerk doen, werken per persoon gemiddeld 260 uur per jaar. Als groep nemen zij daardoor 60 procent van alle vrijwilligersuren voor hun rekening. Bij een uurloon van €5 komt dat neer op een waarde van €3,5 miljard euro per jaar!
 Een andere berekeningsmethode is te kijken naar de waarde van de tijd die vrijwilligers ‘weggeven’. Met andere woorden: wat hadden ze kunnen verdienen als ze hetzelfde aantal uren hadden overgewerkt voor een baas?
 Die berekening is lastiger, omdat je ►





Hieke Brouwer (67) uit Voorburg vervoert
ouderen die niet goed ter been zijn.

Tachtig vrijwilligers heeft vervoersdienst Woej. Zij brengen met hun eigen auto zo'n 1500 ouderen in Voorburg en Leidschendam naar de kaartclub, het ziekenhuis of hun dementerende partner in het verzorgingshuis.

Hieke: "Ik zat in de advertentieverkoop. Toen ik stopte met werken, was ik bang in een gat te vallen. Chauffeurswerk past bij me, want ik heb altijd langs de weg gezeten. Straten vinden is voor mij geen probleem, ook zonder TomTom. Ik rij nu ongeveer een dag per week. Ik help met instappen en de veiligheidsgordel omdoen en onderweg ontstaat vaak een leuk gesprek. Ik voel me soms net Maarten Spanjer van het tv-programma *Taxi*. Na afloop bedanken ze me voor de gezelligheid. Klanten rekenen contant bij me af. Een retourtje binnen Voorburg en Leidschendam kost €5,50. Ik heb altijd wisselgeld bij me, maar vaak ronden ze het naar boven af. In het begin had ik moeite met het aannemen van een footje, nu denk ik: ze willen het geven, dan kunnen ze het ook wel missen. De dankbaarheid van de klanten geeft veel voldoening. Maar ik werk ook voor mezelf, om bezig te zijn. Anders blijf ik de hele dag de krant lezen!"

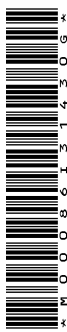
Hieke: "Onderweg ontstaat vaak een leuk gesprek."

**'Na het ritje
bedanken ze me
voor de gezelligheid.'**

daarvoor het gemiddelde uurloon van een 50-plusser moet weten. Bovendien kun je deze methode alleen toepassen op vrijwilligers die hun uren daadwerkelijk betaald kunnen krijgen. Werklozen, vutters en gepensioneerden vallen daar niet onder. Zeker is wel dat de waarde van het vrijwilligerswerk volgens deze methode enkele malen hoger zou uitkomen, omdat een reëel uurloon al gauw drie tot vier keer zo hoog is als de informele vergoeding van €5.

Goed gevoel

Vrijwilligers zelf willen vaak niets weten van geld. Een onkostenvergoeding is welkom, maar een vergoeding voor gewerkte uren is niet gebruikelijk. Ook zonder een vergoeding heeft het vrijwilligerswerk hun genoeg



te bieden, vinden ze. Ze leren iets nieuws, komen in contact met anderen of vinden dat ze gewoon een aardig tijdverdrijf hebben. Meer dan de helft vindt dat vrijwilligerswerk hun nieuwe inzichten verschaft. Een vergelijkbaar deel vindt het fijn om door middel van vrijwilligerswerk te laten zien dat zij het belangrijk vinden om anderen te helpen. En bijna de helft vindt dat hun werk goed is voor hun gevoel van eigenwaarde. Juist het feit dat vrijwilligerswerk onbetaald is, geeft het een meerwaarde, vindt hoogleraar Lucas Meijs. "Wat is je als bewoner van een verzorgingshuis meer waard: iemand die speciaal voor jou door weer en wind komt om uit vrije wil een kopje koffie met je te drinken? Of iemand die ervoor wordt betaald en die bovendien een dubbele agenda heeft, namelijk rapporteren hoe het met je gaat en of je wel goed voor jezelf zorgt?"

Gezonder en gelukkiger

Van de 50-plussers die vrijwilligerswerk doen, noemt driekwart zijn gezondheid 'zeer goed'. Van de niet-vrijwilligers zegt 61 procent dit. Kun je dan zeggen dat vrijwilligerswerk de mens gezond houdt? Dat is maar de vraag. Het kan ook zijn dat mensen met een slechtere

gezondheid minder geneigd zijn vrijwilligerswerk te gaan doen. Dat blijkt onder andere uit cijfers van arbeidsongeschiktheid en vrijwilligerswerk. Gemiddeld zet 'slechts' 31 procent van de arbeidsongeschikten zich in als vrijwilliger.

Maar nu de gelukscijfers. Van de 50-plusvrijwilligers noemt 91 procent zich (erg) gelukkig. Onder de niet-vrijwilligers in dezelfde leeftijdsgroep blijft de teller hangen op 84 procent die zichzelf als (erg) gelukkig beschouwt.

Natuurlijk kan het in theorie ook hier omgekeerd werken: gelukkige mensen melden zich eerder aan voor vrijwilligerswerk. "Maar", zegt Lucas Meijs, "gezien de voordelen die vrijwilligers weten te noemen over hun werk, lijkt het erop dat dit wel degelijk bijdraagt aan hun geluk."

Langer doorwerken, minder vrijwilligerswerk

Hoe ziet de toekomst eruit voor het vrijwilligerswerk? De pensioenleeftijd zal de komende jaren opschuiven van 65 jaar naar 67 jaar. Al die mensen zullen langer op hun pensioen moeten 'wachten'. Gaan ze daardoor minder tijd in vrijwilligerswerk steken?

Vaststaat dat werkenden minder vaak vrijwilligerswerk doen en hieraan ook minder tijd besteden. Tegenover iedere zeven werkenden die vrijwilligerswerk doen, staan acht niet-werkenden.

Gerekend in uren is het verschil veel groter. De werkenden doen per week ongeveer vier uur vrijwilligerswerk, de niet-werkenden zeven uur. En er zijn meer verschillen. Werkenden zijn vaker actief voor een

91%
 van de oudere
 vrijwilligers is
 (erg) gelukkig.

school, jeugd- of buurthuis en voor sport-, hobby- en cultuurverenigingen. Niet-werkenden zetten zich vaker in voor verzorging en religieuze organisaties.

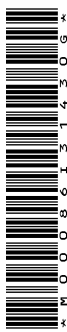
Als de AOW-leeftijd verder wordt verhoogd, zullen naar verwachting minder mensen vrijwilligerswerk gaan doen. Maar wat belangrijker is: ze zullen hieraan ook minder tijd gaan besteden. Vooral de zorg en kerken kunnen dit gaan merken. Toch is Lucas Meijs optimistisch. "We leven ook langer, dus uiteindelijk zal die periode die we langer moeten doorwerken niet zoveel invloed hebben op onze tijdsbesteding aan vrijwilligerswerk."

Aanpassen

Uit onderzoek blijkt dat 50- tot 65-plussers het voorgaande decennium 10 procent minder tijd zijn gaan besteden aan vrijwilligerswerk. Dat het totale aantal vrijwilligersuren niet is gedaald, komt doordat iets meer Nederlanders vrijwilligerswerk zijn gaan doen.

Lucas Meijs: "Er is in de voorbije jaren veel veranderd in de samenleving, maar het vrijwilligerswerk is stabiel gebleven. Vrijwilligersorganisaties hebben zich weten aan te passen aan de agenda van de vrijwilliger. Zo zijn er tegenwoordig bedrijven die hun medewerkers in staat stellen vrijwilligerswerk te doen. Er zijn ook organisaties die speciaal voor gezinnen vrijwil- ▶

31%
 van de WAO'ers
 zet zich in als
 vrijwilliger.



Waar zijn de 2,7 miljoen 50-plus-vrijwilligers actief?

1	Zorg	14,8%
2	Kerk	14,5%
3	Sport	14,4%
4	Cultuur	9%
5	Hobby	8,4%
6	Buurt	6,1%
7	School	4,5%
8	Jeugdwerk	4,2%
9	Wonen	4,2%
10	Vakbond/arbeid	2,7%
11	Hulpverlening (o.a. slachtofferhulp, rechtshulp)	2,7%
12	Politiek	2,6%
13	Anders	11,8%

Bron: Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) en Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP).

ligerswerk aanbieden, bijvoorbeeld in de natuur. Mensen met drukke agenda's kunnen zo toch vrijwilligerswerk blijven doen."

Als suggestie om vrijwilligerswerk nog verder te stimuleren, gooit Lucas Meijs een balletje op over klanten van pensioenfondsen die zich inzetten als vrijwilliger. "Ik kan me voorstellen dat gepensioneerden die vrijwilligerswerk doen, minder worden gekort op hun pensioen. Dergelijke ideeën bestaan al voor studiefinanciering: studenten kunnen volgens dat voorstel aanvullende studiefinanciering krijgen wanneer ze vrijwilligerswerk doen. Dus waarom niet ook voor gepensioneerden? In de Verenigde Staten is het heel gebruikelijk dat je een aanvulling op je studiebeurs kunt aanvragen wanneer je vrijwilligerswerk doet."

De Grote 5 waarvoor 50-plussers zich inzetten: zorg, kerk, sport, cultuur en hobby

Zorg

Bijna 400.000 50-plussers zijn actief in de verzorging. Mantelzorgers zijn in dit cijfer niet meegeteld. Het verschil tussen een zorgvrijwilliger en een mantelzorgers is dat de zorgvrijwilliger in min of meer georganiseerd verband werkt. Zorginstellingen werken veel met vrijwilligers. Van alle 50-plussers die zich als vrijwilliger inzetten, kiest bijna 15 procent voor de zorg.

Vrijwilligers in de zorg kunnen vaak meer bereiken dan professionals. Een voorbeeld zijn de buddy's, de maatjes voor ernstig zieke patiënten. Zij weten met patiënten vaak een band op te bouwen waar een professional zijn pet voor afneemt. Buddy's bieden gezelligheid, een luisterend oor, een beetje vrolijkheid of een schouder om op uit te huilen. Gelukkig maar dat verzorging een populaire sector is, want de samenleving zal dit type vrijwilliger

€518 miljoen*
per jaar

steeds harder nodig hebben in tijden van bezuinigingen. Er gaat niet alleen minder geld naar de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO), deze wet heeft ook als doel vrijwilligers en mantelzorgers meer verantwoordelijkheid te geven. Dat kan nog een lang traject worden, want in de zorg bestaat vooralsnog een belangrijk onderscheid tussen professionals en vrijwilligers. Helpen met douchen? Dat doet de professional. Boodschapjes halen? Daar wordt de vrijwilliger voor gevraagd. Met deze aanvullende kracht is de vrijwilliger even onmisbaar als vroeger, maar zal hij niet snel de beroepskracht vervangen.

Kerk

De kerkelijke vrijwilliger is vaak een oudere en is ook vaak van protestantse huize. Met 391.500 vrijwilligers van 50 jaar en ouder mogen levensbeschouwelijke organisaties zich verheugen in een actieve en trouwe groep die belan-

€508 miljoen*
per jaar

Bijna **15%** van de oudere vrijwilligers zet zich in voor de zorg.

* Waarde van de 50-plus-vrijwilligers in deze sector. Het bedrag is berekend op basis van het totaal aantal uren dat 50-plussers er actief zijn als vrijwilliger, tegen een (fictief) uurloon van €5.





Joos test een theaterspot. In de basiliek zijn ook nog kerkdiensten.

Joos Vos (63) uit Bant is lid van de culturele commissie van de Bantsilieik.

Het had weinig gescheeld of de karakteristieke basiliek van Bant, een dorpje in de Noordoostpolder, was in verval geraakt als gevolg van het teruglopend kerkbezoek. Het is aan vrijwilligers te danken dat de kerk een nieuw leven kreeg als Bantsilieik, een multicultureel centrum voor geloof en zingeving. Nu brengen ook bruiloften, vergaderingen en culturele evenementen geld op.

Joos Vos: "Het heeft in het begin weleens discussie gegeven dat er in de kerk ook feesten waren, of theater. De dominee preekt soms tussen de decorstukken. Maar ik vind dat we blij mogen zijn dat we dit prachtige gebouw hebben kunnen opknappen en met z'n allen mogen gebruiken. Het gebouw in stand houden, dat is mijn drijfveer als vrijwilliger. Ik ben lid van de culturele commissie. We nodigen cabaretiers, muziekgezelschappen en sprekers uit. Een van de hoogtepunten is 'Dancing on plavuizen', een stijldanswedstrijd om de Bantsilieik Bokaal.

Ik ben ongeveer een halve dag per week met de Bantsilieik bezig, naast mijn werk als akkerbouwer. Ik doe het omdat ik het leuk vind en omdat ik vind dat het moet. Zonder vrijwilligerswerk zou iedereen hier op zijn eilandje leven."

geloos haar diensten verleent. Kerken doen er goed aan deze groep te koesteren, want veel aanwas van jongere vrijwilligers is er niet. Sinds 2002 is het percentage Nederlanders dat als vrijwilliger actief is voor levensbeschouwing gedaald. Van alle 50-plus-vrijwilligers is 14,5 procent actief voor de kerk.

Vrijwilligerswerk voor de kerk is meer dan een bloemetje brengen bij de zieken van de gemeente. Kerken doen bijvoorbeeld ook mee aan de opvang van dak- en thuislozen. Verder zijn er vrijwilligers die vanuit de kerk een kinderclub begeleiden, in het koor meezingen of de kerktuin opknappen. Naast de traditionele kerken zijn er ook andere levensbeschouwelijke organisaties, zoals het humanistisch verbond en moslimorganisaties. ▶

‘De dominee preekt soms tussen de decorstukken.’

Waarom doen we vrijwilligerswerk?

57% Mijn vrijwilligerswerk verschaft mij nieuwe inzichten.

56% Ik vind het belangrijk om andere mensen te helpen.

53% Mijn vrijwilligerswerk geeft mij het gevoel dat ik ertoe doe, dat ik ergens belangrijk voor ben.

52% Via mijn vrijwilligerswerk leer ik nieuwe dingen op een praktische wijze.

50% Mijn vrijwilligerswerk zorgt ervoor dat ik mij goed voel over mezelf.

Meerdere antwoorden mogelijk.
 Bron: Geven in Nederland 2011.

Cultuur

Cultuur wordt steeds populairder als sector om je voor in te zetten. Sinds 2004 is het aantal vrijwilligers meer dan verdubbeld. 9 procent van de 50-plus-vrijwilligers doet iets in de cultuursector. In absolute aantallen komt dit neer op 243.000 50-plussers. Culturele organisaties die werken met vrijwilligers zijn onder meer musea, theaters, muziekpodia en filmhuizen. Instellingen waar je veel kunt leren, en dat is nou juist een belangrijke drijfveer voor een groot deel van de vrijwilligers. Vrijwilligers maken decors, richten exposities in, staan achter de bar en werken mee aan de promotie van activiteiten. Bij de organisatie van festivals zijn meestal ook veel vrijwilligers betrokken.

€315 miljoen* per jaar

sfeer. Dat is 8,4 procent van alle 50-plus-vrijwilligers.

Een mooie manier om je hobby uit te oefenen is bijvoorbeeld het in bedrijf houden van industrieel erfgoed, zoals de stoomtram in Medemblik of de SS Rotterdam. Gepensioneerden onderhouden de machines waarmee ze ooit hebben gewerkt.

Er zijn ook talloze hobbyclubs die vrijwilligerswerk doen. Denk aan een leesclub die voorleest op een basisschool of een fietsclub die meedoet aan Alpe d'HuZes, een actie waarbij door middel van het zes keer per fiets beklimmen van de Alpe d'Huez sponsorgeld wordt ingezameld voor kankerbestrijding. Zo gaan hobby en nuttig werk doen voor anderen makkelijk samen.

Op 15 en 16 maart is de grootste vrijwilligersactie van Nederland: NLdoet. Meedoen? Kijk op www.nldoet.nl en klik op 'Kijk hier welke klussen al aangemeld zijn'. Vul je postcode in voor een overzicht van activiteiten in de buurt.

Sport

In de sportsector zijn 388.800 50-plussers actief als vrijwilliger. Van de 50-plussers die zich inzetten als vrijwilliger doet 14,4 procent iets in de sport. Bij sportvrijwilligers kun je denken aan trainers, barmedewerkers in de kantine, scheidsrechters, materiaalverzorgers en nog veel meer. Daarnaast is een horde vrijwilligers actief om mensen aan het sporten te krijgen die dat niet gewend zijn, zoals allochtonen of jongeren die het sporten niet van huis uit meekrijgen.

€504 miljoen* per jaar

Hobby

Zo'n 226.800 50-plussers zijn actief als vrijwilliger in de hobby-

€294 miljoen* per jaar

Weetjes over vrijwilligerswerk

- Vrijwilligerswerk wordt in Nederland vaker gedaan door 50-plussers, hoger opgeleiden, niet-werkenden (vooral gepensioneerden), gelovigen (vooral met een protestantse achtergrond) en ouders met kleine kinderen.
- Oudere vrijwilligers steken over het algemeen meer uren in hun 'werk' dan jongere vrijwilligers.
- Eigenaren van een woonhuis besteden minder tijd aan vrijwilligerswerk dan bewoners van een huurhuis.
- Mannen van 65 jaar zijn gemiddeld nog acht jaar actief als vrijwilliger, vrouwen van 65 nog negen jaar.