

SOCIAAL VRIJWILLIGERSWERK

Vrijwilligerswerk **BETAALT ZICH TERUG**

Meer dan vijf miljoen Nederlanders doen aan vrijwilligerswerk. Dit wordt voornamelijk voor anderen gedaan, maar vrijwillige bezigheden zijn ook goed voor jezelf. Bijzonder hoogleraar Lucas Meijs vertelt wat vrijwilligers ervoor terugkrijgen.



DE DESKUNDIGE

Lucas Meijs is bijzonder hoogleraar strategische philanthropy aan het ECSP en de Rotterdam School of Management van de Erasmus Universiteit. Daarvoor was hij aan dezelfde universiteit bijzonder hoogleraar vrijwilligerswerk, civil society en ondernemingen. Meijs is tevens raadslid van de Raad voor Maatschappelijke Ontwikkeling.



**HOEZO
GEEN TIJD VOOR
VRIJWILLIGERSWERK?
LEES VERDER OP DE
VOLGENDE PAGINA'S** 

**HESTER EN PIETER
VINDEN NAAST HUN
40- EN 60-URIGE
WERKWEK TOCH DE TIJD
OM ZICH VRIJWILLIG
IN TE ZETTEN**

1 GROTERE KENNISKRING Vrijwilligerswerk is altijd een sociale activiteit. Hierdoor kun je jouw netwerk verbreden en onderhouden. Een goed netwerk is bijzonder waardevol als je een (nieuwe) baan zoekt, maar is ook geschikt om 'gewoon' leuke mensen te ontmoeten.

2 ONTSNAPPENDE BESCHERMING Soms is het fijn om te ontsnappen aan vervelende situaties of schuldgevoelens. Vrijwilligerswerk kan een fijne afleiding zijn in de dagelijkse sleur of werkzaamheden. Het helpt je weer even met wat anders bezig te zijn. Ook kan vrijwillige inzet eenzaamheid tegengaan.

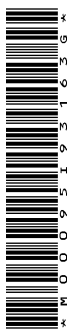
3 KENNIS EN KUNDE Tijdens vrijwilligerswerk kun je informeel leren. Je ontwikkelt nieuwe competenties en onderhoudt tegelijkertijd de bestaande competenties. Dat is belangrijk voor jezelf en ze staan ook nog eens goed op je cv. Daarnaast kan vrijwilligerswerk ook nieuwe inzichten verschaffen waarmee je je blikveld verbreedt.

4 LOF OOGSTEN Door vrijwilligerswerk te doen, toon je dat je betrokken bent bij de maatschappij. De wetenschap noemt dit de signaalfunctie van vrijwilligerswerk. Of: kijk mij eens... dat is iets positiefs. Je laat zien dat je meer kunt dan studeren of je functie van je betaalde baan vervullen. Als werkloze demonstrer je dat je nog steeds een werkritme hebt. Hiermee oogst je lof.

5 AFTASTEN Vrijwilligerswerk heeft ook een nuttige kennismakingsfunctie. Je kunt op een relatief laagdrempelige manier aftasten of een bepaalde functie of een bepaald werkveld wel iets voor jou is. En als het niets blijkt, kun je zonder gezichtsverlies te lijden en zonder dat je al te veel geïnvesteerd hebt, verder met iets anders.

6 EIGENWAARDE Voor alle vrijwilligers geldt dat zij hun eigenwaarde verhogen. Ze voelen zich gewenst en belangrijk. Dat is des te belangrijker als je op het werk geen waardering krijgt, maar bijvoorbeeld wel op de sportvereniging. De meeste vrijwilligers krijgen een goed gevoel in de onderbuik. Het mooiste rendement dat je uit vrijwilligerswerk kunt halen, is dat je 's avonds fluitend naar huis gaat. Daar draait het om.

DIT ARTIKEL GEEFT JE: EEN GOED GEVOEL



SOCIAAL VRIJWILLIGERSWERK



**40 UUR
SENIORENDIENSTVERLENER**

**3 UUR
ZORGASSISTENT**

DOOR ZIEKTE BETROK HESTER JAARSMAS HOOGBEJAARDE MOEDER EEN VERZORGINGSHUIS IN HILVERSUM. DAAR WERD ZE BIJZONDER WARM ONTHAALD. DAT RAAKTE HESTER. NA HET OVERLIJDEN VAN HAAR MOEDER KOMT ZE NOG REGELMATIG IN HET VERZORGINGSHUIS OM ALS VRIJWILLIGER DIEZELFDE WARMTE TE GEVEN AAN DE HUIDIGE BEWONERS.

VRIJWILLIG

- ZORG BIJEN AAN OUDEREN
- 3 UUR PER WEEK
- RESPECT VOOR OUDEREN

BETAALD

- INREGELEN VAN ZORG EN WELZIJN
- 40 UUR PER WEEK
- BROOD OP DE PLANK
- ZINGEVING

[FEIT]

5,4

miljoen Nederlanders doen aan vrijwilligerswerk, waarvan één op de drie zich inzet voor meerdere doelen. In 2010 berekende De Nederlandsche Bank dat deze miljoenen vrijwilligers het werk verrichtten van 560.000 fulltime banen, met een geschatte economische waarde van vijf tot twintig miljard euro. Vrijwillig, maar wel kostbaar dus.

Mijn moeder is op twee maanden na 93 jaar geworden,' vertelt Hester. 'Ze is het laatste jaar in een verzorgingshuis terechtgekomen.' Daardoor werd Hester noodgedwongen mantelzorgster. Dat heeft veel impact gehad op haar leven. Het betekende de start van haar werk als vrijwilliger en daarbovenop richtte ze in 2008 de seniorendienstverlening HestiJa op, een organisatie die zorg op maat regelt voor senioren en mensen met dementie. Daarvoor werkte ze in de ICT. 'Heel wat anders,' zegt ze, zich bewust van de grote switch. 'Maar mantelzorgster word je automatisch.' Hester assisteert tegenwoordig in de huiskamer van de gesloten afdeling voor mensen met dementie. 'Daar is chronisch personeel te kort.' Te veel mensen krijgen te weinig aandacht, vindt ze. Daar duikt Hester dan bovenop door mensen het dagelijks leven te laten ervaren. Als voorbeeld geeft ze een mevrouw die graag de keuken opruimt. 'Soms komt ze mij helpen. Dat gaat niet altijd goed, maar voor haar gevoel helpt ze.'

DUOFIETS 'Ook zit ik tegenwoordig op een duofiets. Geen tandem,' benadrukt Hester. 'Je zit naast elkaar. Dat is helemaal geweldig.' Ze vertelt dat sommige patiënten niet buiten komen. Met afschuw noemt ze lampen die zorgen dat ze 'daglicht' krijgen. 'Dan denk ik: zet die mensen heerlijk in de tuin!' Hester wil de verzorgenden niets verwijten, maar de laag daarboven spaart ze niet. 'Ik zie een groot tekort aan personeel dat extra aandacht kan geven aan de mensen, terwijl er een heleboel lagen en afdelingen zijn. Dan denk ik: moet dáár niet in gesneden worden?'

AFHAKERS De toekomst van de vrijwilliger baart Hester zorgen. 'Vrijwilligers worden niet meer als vrijwilligers gezien, maar als werknemers, zonder dat ze daarvoor beloond worden. Je doet zoveel taken, dat het te veel wordt. Ik zie mensen in mijn omgeving afhaken, omdat het in wezen geen vrijwilligerswerk meer is.' Hester blijft in ieder geval haar best doen. Ze vindt het prettig om hulp te bieden. 'Mijn moeder is op een gegeven moment overleden, maar ik vond dat het huis zo warm met haar omgang, dat ik besloot te helpen om dat zo te houden voor mensen die er nog zijn en nog komen.'

SOCIAAL VRIJWILLIGERSWERK

**60 TOT 70 UUR
 DIRECTEUR**

**5 UUR
 INITIATOR**

PIETER AALBERS KAN MAAR MOEILIK STILZITTEN. HIJ IS DIRECTEUR BIJ HOSPITALITY BEDRIJF REGARDZ, MAAR DAT VINDT HIJ NIET GENOEG. PIETER ZET ZICH VRIJWILLIG IN VOOR UITEENLOPENDE INITIATIEVEN: ONDERSTEUNING VAN HET RONALD MCDONALD KINDERFONDS, BEVORDERING VAN DE WERELDVREDE EN, JAWEL, PROMOTIE VAN DE REGIO AMERSFOORT.



Ik ben voornamelijk een initiatiefnemer,' beschrijft Pieter zichzelf. Hij maakt bijzondere projecten mogelijk die in het verlengde liggen van het bedrijf dat hij leidt. De meeste zaken waar hij zich voor inzet, beginnen daardoor vanuit een zakelijke insteek. 'Commercieel betrokken en sociaal betrokken schuren heel dicht tegen elkaar aan,' zegt Pieter. 'Dat gaat hand in hand.' Ter illustratie vertelt Pieter dat hij de directeur van het Ronald McDonald Kinderfonds bij een ontbijtsessie tegenkwam. 'Ik heb een vriend die negen weken in zo'n huis bij zijn kind heeft gezeten. Toen dacht ik: als ik ooit de mogelijkheid heb om het Kinderfonds te ondersteunen, dan doe ik dat.' De samenwerking tussen het fonds en Regardz was vlug beklonken. Ook zakelijk gezien blijven zijn vrijwilligersactiviteiten niet onopgemerkt. 'Jouw klanten worden geraakt door een initiatief en daardoor ook de klanten van jouw klanten. Het wordt een sneeuwbal.'

WERELDVREDE Pieter is niet de directeur die aan de zijlijn toekijkt hoe zijn werknemers geld inzamelen. 'Niet alleen een praatje en een plaatje, maar ook laten zien dat je als directeur meedoet,' zegt hij. Zo fietste hij samen met (zaken)relaties voor het Kinderfonds vijfhonderd kilometer op een dag. 'Allemaal op een oud fietsje, pijn in de kont, maar dat hoort er allemaal bij.' Pieter zocht ook in voor Masterpeace. Het is een nobel project: 'Wij streven naar wereldvrede.' Dit probeert Masterpeace te bereiken met cultuur als wapen. 'We zijn miljoenen kwijt aan oorlogen, maar als je het ergens anders in zou investeren, kun je heel veel voorkomen. Muziek en cultuur verbreedert.' Pieter spreekt zijn netwerk aan om dit doel te bereiken en hen te overtuigen van de importantie van Masterpeace. Via via heeft hij radiozendtijd weten te regelen voor Masterpeace, maar – 'potverdorie,' onderbreekt hij zichzelf geestdriftig – hij wil veel meer doen. Iets unieks. 'Je kunt wereldvrede niet brengen door met de collectebus langs te gaan.'

POSITIEF 'Ik denk dat de wereld niet draait om bezit,' sluit Pieter af, 'maar dat je met elkaar kunt delen, dat je met elkaar initiatieven ontwikkelt waarmee je positief de wereld bereikt. Het is niet afwachten, het is in beweging komen. Dat kan heel goed als je zakelijk succesvol bent en in de slipstream goede doelen meeneemt. Maar dan moet je dat wel doen.'

BETAALD

- DIRECTEUR REGARDZ HOSPITALITY GROEP
- 60-70 UUR PER WEEK
- HET VERSCHIL MAKEN

VRIJWILLIG

- ORGANISEREN INITIATIEVEN
- CIRCA 5 UUR PER WEEK
- GEEFT ENERGIE

[TOP 10]
 Vrijwilligers leven langer, zo blijkt uit onderzoek van Rene Bekkers van de VU in Amsterdam. Volgens de onderzoeker zijn vrijwilligers gelukkiger en gezonder doordat ze een bijdrage leveren aan de maatschappij. Nederland staat volgens Bekkers samen met Scandinavische landen en de Verenigde Staten in de top 10 van landen met inwoners die veel vrijwilligerswerk doen. Nederlanders zijn het vaakst actief als vrijwilliger in de sectoren sport, religie/levensbeschouwing, de zorg en in het onderwijs.