

DIT DOE IK

20 EN 21
MAART
NATIONALE
VRIJWILLIGERS
DAG

Mrs. Magazine:

"Aan alle vrijwilligers
van Nederland:
ik vind jullie TOP!"

Je helpt anderen, leert nieuwe mensen kennen én wordt er zelfs gelukkiger van: vrijwilligerswerk is echt dankbaar werk. En met de huidige bezuinigingen zijn er ook steeds meer handjes nodig.

Wat is er te doen in vrijwilligersland en wat drijft de vrijwilligers zelf?

Tekst: Merel Brons. Fotografie: Petronellanitta



PERSOONLIJK

Marieke Onnink (34) heeft een latrelatie en werkt op de salesafdeling bij een herenmode-importeur. Ze doet vrijwilligerswerk bij De Kindertelefoon.

"Ik werk met veel enthousiasme in de modebranche, maar ik wilde ook echt iets voor anderen betekenen. Via een advertentie kwam ik acht jaar geleden bij De Kindertelefoon terecht. Kinderen tussen de acht en achttien jaar bellen of chatten anoniem met ons om ons hun problemen of vragen voor te leggen. Wij fungeren als klankbord. Ik luister goed, probeer samen te overzien wat er aan de hand is en ze verder te helpen. Met een klein beetje steun voelen ze zich soms al sterker. Voordat ik bij De Kindertelefoon begon, kreeg ik een aantal uitgebreide trainingen. Ik weet natuurlijk niet alles, maar ik ben niet meer nerveus of ik wel een goed antwoord kan geven. De problematiek waarmee ik te maken krijg, is omvangrijk. Kinderen bellen voor adviezen over huiswerk, maar ook met vragen over liefde en sex. Of ze worden gepest en weten niet

hoe ze dat moeten tegengaan. Sommige kinderen bellen om te vertellen dat hun huisdier is overleden, andere hebben flinke problemen thuis: ze worden mishandeld of misbruikt. Dat zijn soms heftige gesprekken die me niet in de koude kleren gaan zitten. Gelukkig zijn er collega's bij wie ik stoom kan afblazen en als ik naar huis fiets, maak ik mijn hoofd leeg. Ik heb toen ik net begon behoorlijk wat omgefietst!

"Ik heb geleerd de gesprekken met kinderen een plek te geven"

Inmiddels heb ik geleerd de gesprekken een plek te geven. Als ik alles heb gedaan wat ik kan, voelt het goed. Er zijn ook onschuldigere telefoontjes. Soms willen kinderen zich bijvoorbeeld opgeven voor een talentenjacht en ben ik hun testcase. Je wilt niet weten hoeveel coupletjes en refreinen ik de laatste jaren al niet door de telefoon heb gehoord!"



12-81 libelle



DIE LIEVE BUURVROUW DIE ELKE WEEK BOODSCHAPPEN DOET, DAT MEISJE DAT STEEDS EVEN KOMT KLETSEN... ALLEMAAL VRIJWILLIGERS

Anno 2015 kunnen we niet meer zonder de hulp van vrijwilligers, ook al omdat er steeds meer wordt bezuinigd. Daardoor wordt de vraag om vrijwillige extra handen steeds groter. De zorgsector staat bijvoorbeeld enorm onder druk. Verpleegkundigen krijgen steeds meer taken en hebben steeds minder tijd om deze uit te voeren. Dan kan het dus gebeuren dat er bij een ernstig zieke patiënt een thuiszorgmedewerker langskomt om te helpen met wassen en aankleden, maar dat er nauwelijks tijd is om even rustig te vragen hoe het eigenlijk gaat. Vrijwilligers kunnen in zo'n geval het verschil maken. Mark Moleenaar van de Vereniging Nederlandse Organisaties Vrijwilligerswerk: "Overall waar wordt bezuinigd, wordt hard geroepen om meer vrijwilligers."

Met het hele gezin

Steeds vaker doen mensen vrijwilligerswerk met hun gezin of andere familieleden. Je combineert zo vrije tijd met iets positiefs doen voor de samenleving. Kinderen die al van kleins af aan kennismaken met vrijwilligerswerk, zullen dat vaker op latere leeftijd blijven doen.

Vrijwilliger op vakantie

Voluntourism is de Engelse term voor vrijwilligerstoerisme: een trend waarbij mensen vrijwilligerswerk in het buitenland combineren met een vakantie. Deze trend is vooral populair onder jongeren die aan de slag gaan in ontwikkelingslanden.

Gelukkiger als vrijwilliger

Mensen die hulp krijgen van een vrijwilliger zijn daar vaak ontzettend blij mee. Maar ook de vrijwilligers zelf blijken een goed gevoel over te houden aan het werk. Ze worden er zelfs gelukkiger van, blijkt uit onderzoek. "Zo kunnen ze iets betekenen voor een ander. Hierdoor krijgen ze een gevoel van voldoening, dat uiteindelijk weer kan bijdragen aan hun eigen geluk", vertelt Eva van Baren, onderzoekster vrijwilligersmanagement aan de Rotterdam School of Management van de Erasmus

Vrijwilligers kunnen in veel sectoren het verschil maken

Universiteit. Bovendien geven vrijwilligers ook aan dat ze veel nieuwe dingen leren en dat het goed staat op hun cv. (Bron: Movisie) Dat het werk veel voor de vrijwilliger zelf kan betekenen, wordt zelfs gebruikt als 'remedie' bij psychische problemen. Zo bestaat er in ons land de methode Welzijn op Recept: mensen met psychosociale klachten worden door de huisarts doorverwezen om allerlei activiteiten te ondernemen, waaronder vrijwilligerswerk. "Zo verhogen ze zelf actief hun gezondheid en welzijn", aldus het Trimbos Instituut.

Wie vrijwilligt?

Een win-winsituatie dus, dat vrijwilligerswerk. Niet zo gek dat er in ons land al behoorlijk wat mensen vrijwilliger zijn. Bijna de helft van de mensen tussen de 15 en 75 jaar is actief als vrijwilliger en 92% van hen doet het werk met een glimlach. Gemiddeld besteden ze een uur per week aan

NLdoet

Enthousiast geworden? Op 20 en 21 maart organiseert het Oranjefonds NLdoet. Op deze dagen steken zo veel mogelijk mensen de handen uit de mouwen. En met succes, want de afgelopen tien jaar zijn er maar liefst 40.000 klussen geklaard en waren er 1,5 miljoen deelnemers. Het doel van deze dag is om meer mensen enthousiast te krijgen over vrijwilligerswerk. Dat lijkt te lukken: één op de drie deelnemers van NLdoet doet vaker vrijwilligerswerk na deze dag. Ook koning Willem-Alexander en koningin Máxima zijn vrijwel elk jaar van de partij. Vorig jaar hielpen ze mee op een kinderboerderij. Of ze er dit jaar bij zijn, is nog niet bekend. Op www.nldoet.nl staat meer informatie. Er zijn veel leuke klussen te doen: van het bakken en rondbrengen van poffertjes in een verzorgingshuis tot het opknappen van een prachtige binnentuin en helpen bij de plaatselijke reddingsbrigade of in het dierenasiel.

hun vrijwilligersbaan. Sommigen – 28% – hebben de smaak zo te pakken dat ze er nog een tweede klus bij nemen. (Bron: Movisie).

Maar wie zijn die vrijwilligers? Uit hetzelfde onderzoek komt het volgende profiel naar voren: het zijn voornamelijk ouderen, hogeropgeleiden, mensen zonder betaald werk, mensen met een kerkelijke achtergrond en mensen met thuiswonende kinderen. Vooral in Friesland, Overijssel en Zeeland wonen veel vrijwilligers. Vroeger ►



Loes Vriesema (67) is getrouwd met Fred en moeder van Rick (35) en Debby (42). Ze is gepensioneerd en doet vrijwilligerswerk bij een verzorgingshuis én is gastvrouw op een vakantiepark voor gehandicapte kinderen en hun ouders.

ook bij Bio Vakantieoord aan de slag te gaan met beide handen heb aangepakt. Het is een park met extra voorzieningen voor gehandicapte kinderen en hun ouders. Alles is er aanwezig: een speciale snoezelruimte, een zwembad en een manege. Mijn collega's en ik zijn er het eerste aanspreekpunt. Ik zie hun reacties als ze het park op komen, het enthousiasme straalt ervan af. Het geeft me een goed ge-

“Het is van groot belang om vrijwilligerswerk te doen. Toen mijn moeder vorig jaar in een verzorgingshuis terecht kwam, zag ik van dichtbij dat ze daar handen te kort kwamen. Veel bewoners kregen nooit bezoek en als er dan een vrijwilliger kwam, waren ze zo blij met die aandacht. Ik was al bijna twee jaar met pensioen en had het gevoel dat ik weer iets moest gaan doen. Toen mijn moeder overleed, besloot ik dat ik graag een steentje wilde bijdragen in een verzorgingshuis en inmiddels breng ik bewoners naar de activiteiten die worden georganiseerd in de zaal beneden. Ik zie ze opbloeien van een uitje naar de bingo of een zangavond. Ik vond het vrijwilligerswerk zo leuk dat ik de kans om

“Ik zie ouderen opbloeien van een uitje naar de bingo of een zangavond”

voel om iets voor een ander te kunnen doen. Door vrijwilligerswerk kunnen we onze maatschappij draaiende houden. Op het moment dat ik zelf aangewezen ben op vrijwilligers hoop ik dat die ook voor mij klaarstaan.”



waren vooral vrouwen actief als vrijwilliger, tegenwoordig zijn ook steeds meer mannen actief.

Waar aan de slag?

Er zijn ontelbaar veel plekken waar vrijwilligers nodig zijn. Een klein rondje langs de vacatures die op internet

Vrijwilligers besteden gemiddeld een uur per week aan hun 'baan'

staan: werken als nieuwsredacteur bij een lokale omroep, gastvrouw in een museum, kok in een zorghotel of activiteitenbegeleider bij een verzorgingshuis. Al is het ook zeker een optie om bijvoorbeeld aan de slag te gaan bij een sportvereniging. Want daar, in de sportsector, wordt het grootste deel van het vrijwilligerswerk gedaan, meldt het CBS. Niet zo gek ook, want op een sportvereniging moeten zo veel klussen worden gedaan: van bestuur tot kantinediensten, van teambegeleider tot het wassen van de sporttenues. Ook bij kerken, op school en in de kunst- en zorgsector zijn veel vrijwilligers actief. □

Vrijwilligersvacatures

Een aanbod van meer vacatures vind je bijvoorbeeld op:
www.beppe.nl
www.handjehelpen.nl
www.buurthulp.nl
www.vrijwilligerswerk.nl
www.ikwilvrijwilligerswerkdoen.nl
www.nlvoorelkaar.nl

Heidi Oudejans (40) is getrouwd met Mark en moeder van Charissa (13) en Sayenna (9). Ze is coördinator schoolzwemmen bij de gemeente en trainster synchroonzwemmen.

"Ik heb ze geteld: we hebben minstens twintig badpakken in huis. Zowel mijn dochters als ik zijn verkocht aan zwemmen. Ik heb altijd gezwommen en deed jarenlang aan waterpolo. Op mijn veertiende stond ik al langs het zwembad les te geven en eigenlijk is er niets veranderd. Nederland is een land van water. Dus als je erin valt, moet je jezelf kunnen redden. En als je vrienden gaan zwemmen in de zee wil je niet als enige achterblijven. Daarom vind ik het zo belangrijk dat kinderen goed leren zwemmen. Ik heb uiteindelijk van mijn

se avond in het zwembad te vinden. Het is heerlijk om te zien hoe die meiden zich door het water bewegen. Dat ze onthouden wat ik ze bijbreng. Als ik ze hoor vertellen dat ze verder willen komen en willen meedoen aan kampioenschappen, voel ik me trots. Daar heb ik toch mooi mijn steentje aan bijgedragen!

Ik heb ook een tijd de cursus bewegen voor ouderen gegeven. Ik vind het heel goed dat ouderen blijven zwemmen, dat maakt hun lichaam sterk. Tijdens het vrij zwemmen zie ik geregeld oudere mensen baantjes trekken. Een vrouw van dik in de zeventig springt nog met gemak de duikplank af. Dan denk ik: zo wil ik ook oud worden."

"Het is heerlijk om te zien hoe die meiden zich door het water bewegen"

hobby mijn beroep gemaakt en coördineer het schoolzwemmen in Amsterdam. Mijn ene dochter doet aan wedstrijdzwemmen, de ander heeft gekozen voor synchroonzwemmen. Ik geef als vrijwilliger training in dat laatste en jureer ook bij wedstrijden. Inmiddels ben ik vrijwel het hele weekend en een doordeweek-

