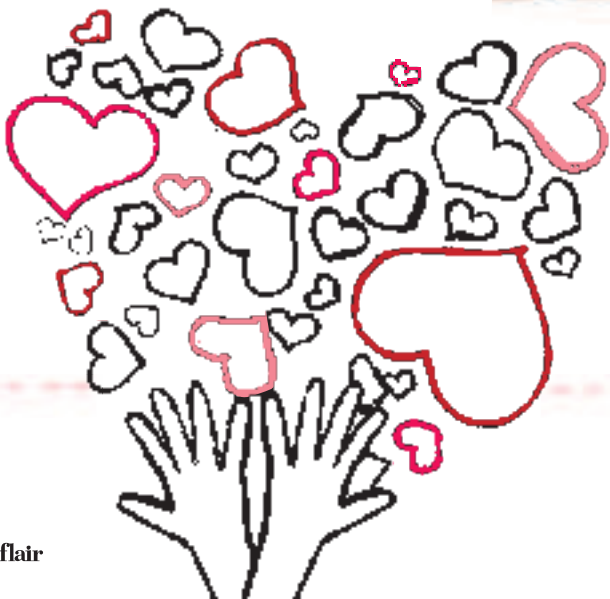


Geven maakt *gelukkig*



Als werkende moeder vond journaliste Eva van Dorst nooit de tijd voor vrijwilligerswerk. Maar door een emigratie naar Frankrijk is haar leven drastisch veranderd. Ze wilde sociale contacten opdoen, maar hoe? Een vereniging zoeken? In de ouderraad gaan? Vrijwilligerswerk? Dat laatste liet haar niet meer los. En straks jou ook niet meer!





'Mijn eerste middag als vrijwilliger staat voor altijd in mijn geheugen gegrift. Na een simpel telefoontje waarin ik mijn hulp aanbood aan een verzorgingshuis voor bejaarden, werd ik ontvangen door Françoise. Hartelijk stond ze me op te wachten bij de poort. Door haar verheugde blik voelde ik mij meteen welkom. De klink van het hek was een ingewikkelde draaiknop, met een soort kindveilig druk- en draaisysteem. Het was de eerste confrontatie met de onbekende wereld die ik ging betreden: dementie, Alzheimer en de algemene ongemakken van ouderdom. Nieuwsgierig stapte ik de hal binnen. Het voelde gek genoeg alsof ik een nieuwe kant van mezelf ging ontdekken. Geen moederschap, geen carrière, nee, zelfontplooiing op een ander vlak. Dat ik simpelweg wat mensen in het dorp wilde leren kennen en daarvoor mijn hulp in het tehuis had aangeboden, was meteen niet meer mijn belangrijkste drijfveer. Hier ging ik iets ontdekken, hier ging iets moois ontstaan, zo verwachtte ik. Veel bejaarde mensen zitten verlegen om een beetje aandacht, terwijl ik al die jaren alleen maar tijd aan mijn gezin en mezelf had besteed. Blind voor de behoeften van anderen. Dat realiseerde ik me toen ik het verzorgingshuis binnenliep.'

ÉDITH PIAF

'Een hoogbejaarde dame stond, met haar handtasje in de ene hand en steun zoekend aan de muur, mij als een standbeeld indringend aan te kijken. Het enige wat bewoog, was haar tong. Die stak ze ritmisch in en uit haar mond. Haar priemende blik was een beetje intimiderend. Alzheimer, vermoedde ik, en ik knikte haar zo vriendelijk mogelijk toe. We liepen door, linksaf, rechtsaf en vervolgens betraden we het oude gedeelte van het pand. Het leek wel of het gebouw me meevoerde naar een totaal nieuwe wereld. In een open woonkamer schalde een televisie en her en der zag ik wat grijze dames en heren in rolstoelen zitten of aan een tafel. Dat ze wat meer aanspraak konden gebruiken, was me duidelijk. Ik voelde meteen dat hier een beetje eenzaamheid heerste en dacht: wie kan ik

helpen? Waar kan ik wat betekenen? Deze vragen werden beantwoord door een door-gewinterde zuster. Voortaan moest ik aanwezig zijn bij de zangmiddag. Nu is mijn zangtalent ver onder de maat, maar daar zag ze mijn bijdrage ook niet zozeer in terug. Of ik de ouderen wat aandacht kon schenken, een babbeltje kon maken en naar ze kon luisteren?

Op weg naar de zangkamer hoorde ik het tokkelen van een akoestische gitaar. De ruimte zat tjokvol met hoogbejaarden. Onder de indruk van hun leeftijden, blauwgrijze krulletjes en rolstoelen nam ik plaats in het koor. Tijdens het uitdelen van de songteksten fluisterde de zuster in mijn oor welke bejaarde dames en heren wel wat extra aandacht konden gebruiken. Ik maakte oogcontact en lachte vriendelijk. Onmiddellijk greep de 86-jarige Raymond de kans om een praatje te maken. 'Raymond is mijn naam,' zo herhaalde hij een paar keer. 'Eva,' articuleerde ik duidelijk. Hij stortte meteen een waterval aan grapjes en anekdotes over me heen. Raymond snakte naar

'Al die jaren had ik alleen maar tijd aan mezelf en mijn gezin besteed'

wat aanspraak, dat was duidelijk. Hij wees naar mijn pols waar zichtbaar een horloge ontbrak. Een zongebruinde arm en blanke rand ter hoogte van mijn hand, deden me realiseren dat die nog op mijn nachtkastje lag. 'Hoe laat is het?' vroeg hij en schoot vervolgens bulderend in de lach. Zijn grappen hielden tijdens de zangles aan. Toen een oudere dame enorme zangtechnische capriolen uithaalde, stootte Raymond mij aan en noemde haar gekscherend Édith Piaf. Hij was zichtbaar verrukt door het feit dat ik hem een beetje aandacht schonk.'

WIST JE DAT...

- ... Nederland 5,8 miljoen vrijwilligers telt?
 - ... 45% van de inwoners van Nederland ooit vrijwilligerswerk heeft gedaan?
 - ... vrijwilligerswerk in Nederland vaker wordt gedaan door hoger opgeleiden, personen zonder betaald werk (gepensioneerden) en door mensen met een kerkelijke achtergrond?
 - ... in sportverenigingen het meeste vrijwilligerswerk wordt gedaan? Daarnaast zijn levensbeschouwelijke organisaties en scholen populair.
 - ... de kunst-, sport- en zorgsector de drie belangrijkste sectoren zijn?
 - ... Nederland het enige land is, waar de maatschappelijke stage voor jongeren wordt verplicht als kennismaking met het vrijwilligerswerk?
 - ... Friesland de meeste vrijwilligers telt, gevolgd door Overijssel en Zeeland? In Limburg en Flevoland wonen de minste vrijwilligers.
 - ... steeds meer bedrijven ruimte maken voor werknemers om vrijwilligerswerk te doen? In de tijd van de baas!
- Bronnen: Houben-van Herte en te Riele, 2011, Movisie.

'HET VOELDE ALSOF IK EEN NIEUWE KANT VAN MEZELF GING ONTWIKKELEN'

VRIJWILLIGER WORDEN?

* Op Vrijwilligerswerk.nl vind je veel informatie. Bijvoorbeeld een overzichtskaart met vrijwilligerscentrales die vacatures hebben. Ook gezinnen of families kunnen zich aanbieden om een klus uit te voeren. Kijk eens op Nldoet.nl van het Oranje Fonds. Het fonds heeft een database vol klussen, waaruit groepen zelf een keuze kunnen maken.

* Je kunt ook gewoon even googelen. Elke gemeente heeft een vrijwilligerscentrale. Bij de plaatselijke supermarkt of bibliotheek zie je op het prikbord ook vaak oproepen.

* Geef duidelijk aan wat je leuk vindt. Doe iets waar je energie van krijgt.

* Denk ook eens heel dichtbij: aan de vereniging waar je sport, het filmhuis waar je vaak naartoe gaat of het verzorgingshuis op de hoek.

MAGISCHE MOMENTEN

'Sindsdien kom ik vaak op maandagmiddag. Als ik het zaaltje binnenstap, zie ik de opluchting op Raymonds gerimpelde gezicht. Ik hoor hem bijna denken: gelukkig, er komt iemand voor mij. Ook Édith Piaf treedt trouw voor me op, met enorme vibrerende uithalen. Ze noemt me haar grootste fan. Dan knik ik bevestigend, geef haar de bladmuziek en als ze even in de war is, wijs ik aan waar we zijn in het refrein. Een 96-jarige dame, die er altijd stil bij zit, begeleid ik geregeld met mijn kinderen om zes uur 's avonds even naar buiten. Na het eten buiten wandelen is iets waar de zusters niet aan toekomen. Het is zo'n kleine moeite. Ze geniet met volle teugen van ons bezoek, de buitenlucht en de kinderen. Het zijn aandoenlijke, magische momenten die we koesteren. En ik? Ik voel me de grootste geluksvogel van allemaal. Hoewel ik slechts een beetje van mijn tijd en aandacht schenk, krijg ik zelf nog véél meer terug: mijn kinderen leren hoe belangrijk het is om ouderen te respecteren, mijn Franse taal gaat met sprongen vooruit, ik heb veel nieuwe mensen leren kennen en elke maandag heb ik de grootste pret met Raymond en 'Piaf'. Ontzettend bevredigend. Zo'n ervaring gun ik iedereen.'

GEZONDER EN GELUKKIGER

Dat vrijwilligerswerk ook goed is voor jezelf, bevestigt een onderzoek van het ministerie van Volksgezondheid: mensen die zich vrijwillig inzetten leven langer en zijn gelukkiger. Met name ouderen die zich vrijwillig inzetten, houden hun gezondheid beter op peil. De jongere generatie profiteert niet zozeer qua toename van gezondheid, maar op een ander gebied: meer levensgeluk. Hoogleraar Bekkers van de Vrije Universiteit licht toe: 'Door deel uit te maken van een sociaal netwerk (een vereniging of club) voel je je meer gewaardeerd. Of je nu 55-plusser bent of dertiger: het feit dat je ergens bijhoort en hierdoor meer in de gaten wordt gehouden, voorkomt isolement. Ik durf van vrijwilligerswerk wel te zeggen: je wordt er gelukkiger van! Bij twee experimenten is aangetoond dat het vrijwillig doneren aan een ander (bijvoorbeeld een cadeautje geven aan een ziek kind) een beter humeur oplevert bij de donateur. Een MRI-scan toonde in het genotsgebied van de hersenen een toename van prikkels bij mensen die geld gaven aan een voedselbank, terwijl de mensen die het geld aan zichzelf besteedden minder prikkels kregen. Dus of mensen nu vrijwillig geld afstaan of hun tijd en aandacht aan vrijwilligerswerk schenken, het komt op hetzelfde neer: iets geven aan een ander levert veel 'genot' op!'

NEDERLAND DRIJFT EROP

Dat komt goed uit, want vrijwilligerswerk wordt steeds belangrijker, zo stelt Movisie, een instituut voor kennis en aanpak van sociale vraagstukken. Adviseur Else-Marije Boss licht toe: 'Er wordt in zorg-instellingen in Nederland veel werk verricht door te weinig mensen, waardoor er veel werk blijft liggen. Ook de huidige bezuinigingen in verzorgingshuizen maken de inzet van vrijwilligers noodzakelijker. Alleen vrijwilligers kunnen de bewoners wat extra aandacht en gezelligheid schenken, want zorgverleners komen bijna alleen nog maar toe aan de basiszorg. Daarom zijn ze zo onmisbaar. Sowieso,' benadrukt

(ADVERTENTIE)



Bezoek een voorlichtingsbijeenkomst in een ziekenhuis bij jou in de buurt!
Laat je informeren over oplossingen tegen hevige menstrueel bloedverlies.
Schrijf je in via www.hevigbloedverlies.nl

‘VRIJWILLIGERSWERK MAAKT GELUKKIGER DAN OP TIJD THUIS ZIJN VOOR DE WERELD DRAAIT DOOR’

Else-Marije, ‘drijft Nederland al jaren op de inzet van vrijwilligers. Als je vrijwilligerswerk weg zou denken uit Nederland, dan bestaan er geen sportclubs meer, geen muziekvoorstellingen, festivals, theaters of dansverenigingen. Het zou een heuse ‘culturele ineenstorting’ betekenen.’

Ook Mark Moleman, communicatieadviseur bij de Nederlandse Organisatie Vrijwilligerswerk, beaamt het grote belang van vrijwilligers: ‘Als je eens zou realiseren op hoeveel gebieden in jouw nabije leven je afhankelijk bent van vrijwilligers, dan val je waarschijnlijk steil achterover. Hobby’s, verenigingen, schoolactiviteiten, zorg voor mensen, noem maar op. Heel Nederland rekt erop.’

Dat vrijwilligers zelf ook profijt hebben van hun inzet, bevestigt Else-Marije volmondig: ‘Zeker weten! Het belangrijkste motief is dat iemand dit werk doet, omdat het zo veel plezier geeft!’

Marlous (31) komt uit Utrecht: ‘Via de VoorleesExpress lees ik elke week voor bij een gezin met kinderen met een taalachterstand. Op dit moment bij een gezin met vijf kinderen. Ik vind het belangrijk om iets bij te dragen aan mijn omgeving zonder dat ik er voor betaald krijg. Dit werk is makkelijk te combineren met mijn betaalde werk, omdat het in de avonduren is. Het contact met de kinderen is erg leuk, het is fijn om bij te dragen aan het wegwerken van achterstanden en ik vind (voor)lezen heerlijk. Bovendien is het leuk om bij gezinnen te komen waar ik normaal niet binnenstap. Er gaat een wereld voor me open. Als de kinderen al voor het raam staan te wachten als ik aan kom fietsen, krijg ik meteen een grijns op m’n gezicht.’

ZIJ DOEN

HET OOK



Sanne (26) komt uit Utrecht en is vrijwilliger bij ISKB Taal en Meer in Utrecht. Ze is mentor en mentorcoördinator van het project School’s Cool, een project waarbij leerlingen die de overgang van groep acht naar de brugklas maken een mentor krijgen om ze te ondersteunen.

Sanne: ‘Als mentor begeleid ik een pupil: een dertienjarig meisje met van oorsprong Marokkaanse ouders. Haar ouders zijn erg betrokken bij haar school, maar niet helemaal thuis in het Nederlandse schoolsysteem, de vakken en de taal. Ik help met het maken van plannings, het leren van Frans en het samenvatten van grote lappen tekst voor een werkstuk of repetitie aardrijkskunde. Ik krijg er energie van om een pupil verder op weg te helpen. Daarnaast is ‘werk’ als mentor heel concreet. Ik heb sociologie gestudeerd, waarbij je op een abstract niveau nadenkt over maatschappelijke vraagstukken. Het is leuk om eens andere vaardigheden aan te boren en te ontwikkelen en je wereld te vergroten. Ook ontmoet ik veel andere enthousiaste vrijwilligers met wie ik ervaringen uitwissel. Dit maakt zeker gelukkiger dan op tijd thuis zijn voor *De wereld draait door*.’

WAAR HAAL IK DE TIJD VANDAAN?

Nederland Cares biedt een geheel vernieuwde vorm van vrijwilligerswerk aan waarbij geen claim op je agenda wordt gelegd: flexibel vrijwilligerswerk. Via een online activiteitenkalender kunnen vrijwilligers zich aanmelden voor verschillende activiteiten. Goed doen wanneer jij dat wilt!

HET IS LEUK, HET LOONT, HET HOORT...

De motivatie van vrijwilligers wordt beïnvloed door hun levensloop, situaties en gebeurtenissen die iemand gedurende zijn leven meemaakt. Uit onderzoek naar motieven van vrijwilligers in verschillende sectoren blijkt dat het voor vrijwilligers in de zorgsector vooral belangrijk is om hun normen en waarden uit te kunnen dragen. In deze sector werken voornamelijk vrouwen. Vrijwilligers in de natuursector, veelal mannen, vinden plezier in het werk belangrijker. Hoger opgeleiden willen meer dan lager opgeleiden hun normen en waarden uitdragen, terwijl lager opgeleiden vaker vrijwilligerswerk doen omdat het hen een veilige omgeving biedt. Jongeren doen meer dan ouderen vrijwilligerswerk vanwege carrière, om te leren of omdat het een veilige omgeving biedt.

Bron: Movisie.