
 VRIJWILLIGERSWERK NIEUWE STIJL

“We kunnen best meer vriendelijkheid en liefde met elkaar delen”

Van boodschappen voor de buuf tot koffie schenken in een verzorgingshuis.

Vrijwilligerswerk is goed voor iedereen. Voor de mensen die je helpt, maar ook voor jezelf. Merlin, Annabel, Bianca en Maike weten er alles van.

Tekst SARA MADOU Fotografie PETRONELLANITTA

Vrijwilligerswerk anno nu is persoonlijk, kleinschalig, creatief en levert veel voordelen op voor de vrijwilliger zelf. Het helpen inburgeren van een nieuwe buurtbewoonster die nog niet zo goed Nederlands spreekt bijvoorbeeld. Zij is blij met de hulp, maar het kan ook het begin zijn van een mooie nieuwe vriendschap. Of het opruimen van zwerfvuil: goed voor het milieu én het gaat prima samen met een lekkere (bos)wandeling. Niet zo vreemd dus dat steeds meer mensen vrijwilligerswerk doen. Het CBS berekende dat bijna de helft (49%) van de Nederlanders boven de 15 jaar minstens één keer per jaar vrijwilligerswerk doet. Van hen doet 36,3% dit minder dan een uur per week, 25% tussen de één en drie uur per week en zo'n 4% is meer dan 20 uur per week bezig met onbetaald werk. Al die mensen zijn hard nodig. Door bezuinigingen en verschraving van de verzorgingsstaat zijn er een heleboel organisaties die zonder hun trouwe vrijwilligers flink zouden moeten schrapen in hun aanbod, of zelfs helemaal niet konden bestaan. Denk aan culturele verenigingen of sportclubs die het met steeds minder subsidie moeten stellen. Vrijwilligers zijn daarmee belangrijker dan ooit. Soms is het wel even puzzelen met de agenda om onbaatzuchtig iets

te doen voor een ander. We hebben het namelijk allemaal hartstikke druk, met werk, gezin, hobby's en andere dingen. Toch is de leeftijd waarop de meeste mensen vrijwilligerswerk doen tussen de 35 en 45 jaar (60%), terwijl dit voor velen de drukste periode in het leven is. Zij doen dit voornamelijk op sportclubs (de meeste vrijwilligers, zo'n 14%, zijn daar actief), scholen en andere plekken die gerelateerd zijn aan het ouderschap.

TRENDS

Gelukkig is het vrijwilligerswerk anno 2020 niet alleen steeds flexibeler, maar ook persoonlijker, leerzamer en, niet geheel onbelangrijk, leuker. Dat vindt ook Raisa Ghazi, werkzaam in de tech-industrie en expert op het gebied van vrijwilligerswerk. Zo werkt ze aan een mentorprogramma voor scholieren in Amsterdam-Zuidoost en helpt ze vrouwen met haar platform High Tech Tea. “Vrijwilligerswerk is eigenlijk een oubollig woord, daar zouden we wat beters voor moeten verzinnen. Ik zie op dit moment een aantal trends ontstaan. Veel bedrijven houden zich nu bezig met hun maatschappelijke impact. Werknemers van AkzoNobel zijn onder werktijd bezig met het schilderwerk bij scholen in achterstandsbuurten. ▶

De vrijwilliger van nu...

... wil zich meer dan vroeger kunnen ontwikkelen in het vrijwilligerswerk.
 ... helpt liever bij een specifiek project of kortlopende activiteit dan jarenlang betrokken te zijn bij één vereniging of organisatie.
 ... wil duidelijkheid over de hoeveelheid tijd die iets kost.
 ... schrikt niet terug voor het zelf opstarten van een initiatief of stichting.

... doet het liefst vrijwilligerswerk waar persoonlijke betrokkenheid of affiniteit bij komt kijken.
 ... maakt gebruik van moderne middelen, zoals social media, waardoor makkelijker hulp van anderen is in te schakelen en projecten op afstand kunnen worden ondersteund.
 ... houdt niet van vergaderen, maar wil echt iets dóen.

Apps VOOR HULP

Laagdrempelig, altijd bij de hand en juist daarom dé manier om makkelijk goed te kunnen doen. Deze apps helpen een handje.

• **Litterati** Fotografeer met deze app het zwerfvuil dat je raapt en plaats het in een bepaalde categorie (frisdrankblik, snoep-papiertjes), waardoor in één oogopslag is te zien hoeveel van welk soort vuil zich waar bevindt.

• **HelemaalGroen** is een vergelijkbare (Nederlandse) app, die in 2020 in meer gemeentes wordt ingevoerd.

• **Vrijwilliger-app** Handig om te kijken wat jouw (sport)vereniging nodig heeft of om zelf iets te organiseren. Deelnemers geven hun beschikbaarheid door, schrijven zich in voor bepaalde projecten én blijven op de hoogte van nieuwtjes. Is de vereniging nog niet aangesloten? Geef deze tip dan door!

• **VraagApp** Geef antwoord op prangende vragen van ouderen, laaggeletterden of mensen met een verstandelijke beperking. Heel flexibel bovendien.

• **Vinder-app** Nu alleen nog beschikbaar voor inwoners van de provincie Utrecht, maar hopelijk snel landelijk te gebruiken. Werkt net als de datingapp Tinder: swipen totdat je een vrijwilligersklus tegenkomt die goed bij je past.

• **Vrijwilligersculturebank.nl** biedt een enorme hoeveelheid klussen, op allerlei gebieden. Ook fijn als inspiratiebron, wanneer het nog niet precies duidelijk is wat je zou willen of kunnen doen.

Vrijwilligers- werk anno nu wordt steeds flexibeler, persoonlijker, leerzamer én leuker

Ook social media speelt een steeds belangrijkere rol in vrijwilligerswerk: bij het vinden van gelijkgestemden, doelgroepen en waar je nodig bent natuurlijk. Dan zijn er nog de millennials die fanatiek bezig zijn met de wereld redden door het bevorderen van duurzaamheid." Mocht je als aanstormend vrijwilliger niet weten waar te beginnen, dan heeft Ghazi een goede tip: "Grootse plannen? Kijk dan eerst of er al een vergelijkbaar initiatief bestaat. Soms is het handiger met frisse ideeën een nieuwe impuls te geven aan een bestaande organisatie dan zelf iets compleet nieuws op te zetten."

MEER KANS OP GELUK

Grote kans trouwens dat je allang vrijwilligerswerk doet, zonder dat je erbij stilstaat. Want een bestuursfunctie bij de lokale toneelclub of op zaterdag helpen bij het asiel is vrijwilligerswerk, maar af en toe boodschappen meenemen voor de bejaarde buurvrouw en bijspringen op het een voetbaltoernooi óók. Twijfels om de handen uit de mouwen te ste-

ken? Dan is het goed even verder te kijken naar de vele voordelen, naast de al genoemde punten. Want mensen die vrijwilligerswerk doen leven niet alleen langer, maar zijn ook nog eens gezonder. Ze hebben een lagere bloeddruk, betere conditie en minder last van stress- of angststoornissen. Dit komt deels door het sociale vangnet dat ermee wordt gecreëerd, maar ook doordat we simpelweg gelukkiger worden naarmate we anderen helpen. De universiteit voor economie in Londen ontdekte dat eens per maand vrijwilligerswerk doen al 7% meer kans op geluk oplevert. Vanwege het effect ervan op onze hersenen en hormoonspiegel én omdat het helpen van anderen zorgt dat we even niet piekeren over onze eigen problemen. Voor wie wekelijks vrijwilligerswerk doet, staat het geluksgevoel zelfs gelijk aan dat bij een jaarlijks inkomen van een ton – wat voor de meesten onder ons toch minder makkelijk te bereiken is dan een dagdeel helpen in een verzorgingshuis. Hoe meer we geven, hoe gelukkiger we zijn. Wie wil dat niet?

Deze klus past bij mij

Er zijn als best veel inspirerende en waardevolle initiatieven. Stel voor het vinden van een passende klus eerst de volgende vragen.

Waar ben ik goed in? De kans is groot dat u het meest kunt toevoegen op een gebied waar u zelf al ervaring in hebt. Tekstschrijvers kunnen het asiel helpen met het schrijven van aansprekende teksten over de dieren die geadopteerd kunnen worden, een kapster kan gratis/low budget knipbeurten geven aan mensen met lagere inkomens.

Wat heeft mijn interesse? Om te zorgen dat u er niet na één of twee keer alweer mee stopt, helpt het iets te zoeken dat uw interesse of betrokkenheid al heeft. Denk aan voorlezen in een verzorgingshuis, of bijspringen tijdens een sportdag op de school van de (klein)kinderen. Of kijk of er een zwerfvuilproject is in uw woonplaats om bij aan te sluiten.

Hoeveel tijd gaat het écht kosten? Maak een eerlijke inschatting van de tijd die u beschikbaar hebt en vraag goed door, om te achterhalen of dat past bij het desbetreffende vrijwilligerswerk. Ook bij onbetaalde klussen gaan mensen

op u rekenen en het is zonde om ze daarbij teleur te stellen.

Is er misschien toch betaling mogelijk? De overheid ondersteunt steeds meer initiatieven en ook bedrijven als Google geven geld aan creatieve ideeën op het vlak van duurzaamheid en zorg. Misschien is er voor een eigen project wel wat budget los te peuteren of is crowdfunding een idee. Niet per se om zelf te worden betaald – dan zou het geen vrijwilligerswerk meer zijn – maar voor het inhuren van anderen, aanschaffen van materiaal, huren van vergaderruimtes of andere zaken die niet gratis zijn.

“Wat ik doe is
eigenlijk een soort
mantelzorg
voor de natuur”



B I A N C A

Bianca (44) raapt zwerfafval en geeft daar ook voorlichting over. Daarnaast organiseert ze opruimacties om anderen bewust te maken van milieuvervuiling.

“Uit liefde voor natuur, mens en dier ben ik afval gaan rapen. Dat is inmiddels een béétje uit de hand gelopen. Ik ben er zo'n vijftien uur per week mee bezig. Wel zorg ik dat mijn boodschap met humor wordt gebracht. Zo heb ik KrijtKakkies bedacht: om overlast van hondenpoep tegen te gaan, teken ik met stoepkrijt hartjes om op straat liggende drollen. Vaak heeft dat écht effect, en dan schrijf ik op de stoep: 'Bedankt baasjes, dat deze straat weer schoon is'. Dit soort acties hebben me zelfs de bijnaam 'SchoonMoeder van de gemeente Westland' opgeleverd. Ik vind het frustrerend hoeveel verpakkingsmateriaal op straat wordt gegooid. Dat veel mensen niet naar hun leefomgeving kijken, maakt me soms best moedeloos. Meer bewustwording zou al helpen. Vroeger rookte ik en gooide de peuken gewoon op straat, ik wist helemaal niet dat er zo veel troep in zat. Als je het niet weet, kun je het ook niet veranderen.

Eigenlijk is het een soort mantelzorg voor de natuur, maar ik vind het ook gewoon leuk om te doen. Als ik in mijn eentje loop, voel ik me daarna altijd helemaal zen. Mijn getrainde oog ziet inmiddels zelfs de microplastics liggen, van die kleine stukjes die gemakkelijk voor voedsel worden aangezien door zeedieren en vogels. Bij elk stukje vraag ik me af wat het geweest kan zijn. Een tandenborstel, emmertje, een onderdeel van een schip? Het rapen van afval is daardoor vaak ook 'spannend', al krijgt mijn man er soms wat van als ik weer allemaal rare dingen mee naar huis sleep. Mijn leukste vondst was een enveloppe met de naam 'Damian' erop, waar tien euro in bleek te zitten en een bedankbriefje. Ik zette de vondst op mijn Facebookpagina, en tot mijn grote vreugde is-ie uiteindelijk nog bij de rechtmatige eigenaar aangekomen ook.” bieklienn.nl



M A I K E

“Mijn ervaring is onderdeel van mijn missie, dat is mijn kracht”

Maïke (36) richtte Stichting Next Step op. Hiermee ondersteunt ze mensen die zijn hersteld van een eetstoornis of eetproblemen door middel van coaching, workshops en events.

“Veertien jaar lang kampte ik zelf met eetproblemen. Een heel heftige periode. Gelukkig is er in Nederland veel professionele hulp beschikbaar die helpt bij de genezing, maar eigenlijk begint het daarna pas. Je wilt weer een echt leuk leven krijgen, maar hoe zet je die volgende stap? Daar probeer ik met mijn stichting bij te helpen. Tijdens het laagdrempelige Stichting Next Step Floreercafé, waar we met elkaar in gesprek gaan, maar ook met ondersteuning als paardencoaching en psychologische hulp. Allemaal in samenwerking met mensen die belangeloos bijdragen.

Onlangs sprak ik een vrouw die jaren geleden anorexia had. Nadat haar vriend hun relatie had verbroken, was ze bang voor een terugval, de anorexia had haar houvast gegeven als ze in de put zat. Door coaching leerde ik haar omgaan met die emoties en bleef ze weg van een eetstoornis. Ze stond zelfs open voor een nieuwe relatie. Heel bijzonder om dat van dichtbij mee te maken. We zijn méér dan onze eetproblemen. Hoewel het soms best kwetsbaar voelt dat mijn persoonlijke verhaal onderdeel is van mijn missie, zorgt mijn binding met het onderwerp er ook voor dat ik zo veel passie heb voor dit werk. Ik ben er zo'n vijftienvintig uur per week mee bezig, best pittig naast mijn twee eigen bedrijven. In de toekomst hoop ik meer taken te kunnen overdragen. Er zijn steeds meer mensen opgestaan die me belangeloos willen helpen. Dat raakt me ontzettend, als iemand bijvoorbeeld een mooi logo voor de stichting ontwerpt zonder er iets voor terug te verwachten. Mijn toekomstdroom is een vaste locatie voor een inloophuis. Ik twijfel er niet aan dat dat er gaat komen. Uiteindelijk hoop ik ooit overbodig te zijn.”

stichtingnextstep.nl

M.M.V. STORM & MARIE (TRUI), BLAKE SEVEN (LEREN BROEK, OORBELLEN), IVY LEE (LAARSJES)



Annabel
“Ik ben er voor de dieren, maar soms doe ik ook wat extra's voor hun zieke baasje”

Annabel (34, rechts) en Merlin (40) en zijn betrokken bij het project Dierenbuddy van de Dierenbescherming, waar vrijwilligers voor huisdieren zorgen waarvan de eigenaren dit niet meer kunnen. Ze laten één keer per week Bobby en Beer, de chihuahua's van Erica, uit, die dat niet zelf kan doen vanwege chemobehandelingen.

Merlin: “We kunnen best meer vriendelijkheid en liefde met elkaar delen, vind ik. Mensen lijken vooral met zichzelf bezig, terwijl je nooit weet wat er achter iemands voordeur schuilgaat. Soms hoor ik: ‘Zo'n huisdier kan toch beter naar het asiel als iemand er niet meer voor kan zorgen?’ Maar juist voor de baasjes die Dierenbuddy inschakelen is het belangrijk hun dier thuis te houden. Ze krijgen daar zo veel liefde, gezelschap en vrolijkheid voor terug. Een rondje lopen met de hondjes van Erica kost me maximaal anderhalf uur. En komt mijn vaste dag niet uit, dan ruil ik met een van haar andere dierenbuddy's, er zijn er drie.”

Annabel: “Nadat ik me had aangemeld als dierenbuddy vond ik het best spannend wat voor dier ik zou 'krijgen'. De hondjes die het uiteindelijk zijn geworden, maken me heel blij. Ze zijn superlief en wachten al kwispelend en blaffend bij de deur voordat ik binnenkom. Staan ze daar, met die blije koppies en hun staartjes in de lucht.”

Merlin: “Het is een flinke verantwoordelijkheid natuurlijk, ik laat de honden ook nooit loslopen. Gelukkig zijn ze heel lief en kreeg ik vooraf instructies over hun karakters.”

Annabel: “Op dagen dat er geen dierenbuddy komt, worden de honden uitgelaten in de tuin of een strookje gras voor het huis, dat lukt Erica nog net. Gelukkig heeft ze naast ons nog een buurman die de avondwandelingen doet. Ik ben er als vrijwilliger in principe alleen voor de dieren, maar soms doe ik ook wat extra's voor Erica. Even de was uit de droger halen. Dat is voor haar een hele opgave en kost mij een minuutje.”

dierenbescherming.nl/dierenbuddy

M.M.V. MERLIN: SELECTED (BLOES), MANGO (GERUITE BROEK), CERO NINE (SNEAKERS); ANNABEL: MANGO (BLOES, VEST EN JEANS), SACHA (LAARSJES) PRODUCTIE; MARIJE RIBBERS, STYLING; MAARTJE BODT, HAAR EN MAKE-UP; TYNKE JEENINGA