

**Hetzelfde én anders: vrijwilligerswerk onder ouderen met een
Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond in Nederland**
Een kwalitatief onderzoek naar ervaringen met deelname aan vrijwilligerswerk

Tess ten Heggeler

Studentennummer: 2867331

E-mail: t.e.m.ten.heggeler@student.vu.nl

26 juni 2025

Masterthesis Sociologie

Master Sociologie

Faculteit der Sociale Wetenschappen

Vrije Universiteit Amsterdam

Begeleider en eerste beoordelaar: Saba Hamzah

Tweede beoordelaar: Timo Korstenbroek

Aantal woorden: 19.135

Voorwoord

Voor u ligt de masterscriptie “Hetzelfde én anders: vrijwilligerswerk onder ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond in Nederland”. Deze scriptie is geschreven om te voldoen aan de afstudeereisen van de opleiding Sociologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. In de periode van januari tot en met juni heb ik gewerkt aan het uitvoeren van het onderzoek en het schrijven van mijn scriptie.

Deze scriptie heeft mij zowel op persoonlijk als professioneel vlak belangrijke inzichten en leerervaringen opgeleverd. Tijdens dit proces heb ik waardevolle ervaring opgedaan met kwalitatieve onderzoeksmethoden, waaronder het afnemen van semigestructureerde interviews. Het werven van respondenten vergde soms geduld en door taalbarrières was het niet altijd eenvoudig om de gesprekken soepel te laten verlopen. Daarnaast heb ik mijn vaardigheden in het gebruik van ATLAS.ti verder ontwikkeld.

Graag wil ik mijn begeleider, Saba Hamzah, bedanken voor haar begeleiding en ondersteuning gedurende het hele traject. Ook wil ik Willem-Jan de Gast bedanken voor het aandragen van het onderwerp vanuit het programma Samen Ouder Worden (SOW) en de ondersteuning. Tot slot gaat mijn dank uit naar SOMNL en IMEAN voor hun hulp bij het werven van respondenten.

Ik wens u veel leesplezier toe.

Tess ten Heggeler

Hengevelde, 27 juni 2025

Samenvatting

De bevolking in Nederland is aan het vergrijzen; het aandeel ouderen in de bevolking zal de komende jaren toenemen, gepaard met een groeiend aantal 80-plussers (CBS, z.d.). Daarnaast is er een toename van mensen met een niet-Nederlandse herkomst, zoals een Turkse of Marokkaanse achtergrond (De Beer et al., 2020). Vergrijzing brengt niet alleen uitdagingen met zich mee maar ook kansen, bijvoorbeeld via vrijwilligerswerk. Onderzoek suggereert echter dat vrijwilligerswerk ongelijk verdeeld is onder bevolkingsgroepen, waarbij mensen met een migratieachtergrond en 70-plussers minder vaak deelnemen aan formeel vrijwilligerswerk (Arends, 2024). Daarnaast blijft het perspectief van (oudere) vrijwilligers met een migratieachtergrond onderbelicht (Torres & Serrat, 2019; Wilson, 2012; Sveen et al., 2022). Aangezien mensen met verschillende culturele achtergronden uiteenlopende opvattingen kunnen hebben over vrijwilligerswerk (Eimhjellen et al., 2020), is verdiepend onderzoek nodig.

Dit onderzoek richt zich op de volgende centrale vraag: *‘Hoe ervaren ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond deelname aan vrijwilligerswerk in Nederland?’* Door middel van vijftien semigestructureerde interviews is kwalitatief onderzocht in welke vormen en rollen zij actief zijn, welke betekenis zij aan vrijwilligerswerk geven, welke motivaties en belemmeringen zij ervaren, en welk effect deelname heeft op hun psychologisch welzijn. Daarbij is gebruikgemaakt van een brede, inclusieve definitie van vrijwilligerswerk, een intersectionele benadering en verschillende theorieën zoals de functionele benadering (Clary et al., 1989), de Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 1985) en de Psychological Well-Being Theory (Ryff., 1989).

Uit de resultaten blijkt dat de respondenten op uiteenlopende manieren vrijwillig actief zijn, voornamelijk in organisatorisch verband en vaak binnen hun eigen etnische, culturele of religieuze gemeenschap. Vrijwilligerswerk krijgt op verschillende manieren betekenis, waarbij centraal staat dat men anderen wil helpen. De motivatie is vaak gelaagd en bij het merendeel van de respondenten intrinsiek, ingebed in persoonlijke waarden, religieuze overtuigingen en sociale verwachtingen. Tegelijkertijd geven respondenten aan belemmeringen te ervaren, zoals taalproblemen, onzekerheid over eigen kunnen en een gebrek aan autonomie binnen organisaties. Vrijwilligerswerk draagt bij aan het ervaren psychologisch welzijn van ouderen met een migratieachtergrond door het bevorderen van positieve emoties, voldoening, zingeving, zelfacceptatie, positieve relaties met anderen en persoonlijke groei. Concluderend kan worden gesteld dat vrijwilligerswerk overwegend positief en betekenisvol wordt ervaren. De ervaringen

liggen in lijn met de ervaringen van ouderen zonder migratieachtergrond, hoewel er enkele specifieke drempels zijn die samenhangen met de migratieachtergrond van de betrokkenen.

Uit dit onderzoek kunnen enkele implicaties worden gedaan, waarbij het programma Samen Ouder Worden (SOW) organisaties kan helpen bij de uitvoering en het delen van de kennis. Ten eerste is het belangrijk om te investeren in gerichte ondersteuning en laagdrempeligheid. Sleutelpersonen, mensen uit de gemeenschap of mensen die vertrouwd zijn binnen deze groepen, kunnen fungeren als brug en het vertrouwen vergroten bij ouderen met een migratieachtergrond. Ze kunnen het vertrouwen vergroten en vrijwilligerswerk zoeken dat aansluit bij de kwaliteiten en de capaciteiten van de doelgroep. Daarnaast is autonomie een belangrijke voorwaarde voor het voortzetten van vrijwilligerswerk. Organisaties moeten ervoor zorgen dat vrijwilligers zich vrij voelen in wat ze doen en flexibiliteit bieden in hoe en wanneer zij zich inzetten. Ook zouden vrijwilligersorganisaties een vrijwilligersvergoeding moeten overwegen, waarbij vrijwilligerswerk aantrekkelijker wordt gemaakt en structurele belemmeringen voor deelname verkleind worden. Tot slot is het belangrijk dat organisaties alert blijven op onzichtbare vormen van uitsluiting en bureaucratische drempels. Organisaties kunnen onbedoeld ouderen die minder vertrouwd zijn met de Nederlandse institutionele logica uitsluiten of afschrikken. Er wordt daarom aanbevolen aan organisaties om drempels zoals ingewikkelde aanmeldingsprocedures, formulieren of taalgebruik te vereenvoudigen. Het ontwikkelen van toegankelijke, laagdrempelige en cultuursensitieve werkwijzen draagt bij aan een inclusievere vrijwilligersorganisatie waarbij het toegankelijker wordt voor een bredere en diverse groep ouderen.

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Samenvatting	3
1. Inleiding	5
1.1. Achtergrond en probleemstelling	7
1.2. Doel van het onderzoek en onderzoeksvragen	8
1.3. Wetenschappelijke en maatschappelijke relevantie.....	9
1.4. Leeswijzer	10
2. Theoretisch kader	11
2.1. Vrijwilligerswerk.....	11
2.1.1. Vier dimensies van vrijwilligerswerk.....	11
2.1.2. ‘Vrijwilligerswerk’ voor mensen met een migratieachtergrond.....	13
2.1.3. Includerende omschrijving van vrijwilligerswerk.....	13
2.2. Intersectionaliteit	15
2.3. Motivaties en belemmeringen voor deelname aan vrijwilligerswerk	15
2.3.1. Functionele benadering	16
2.3.2. Self-Determination Theory.....	17
2.4. Effect van vrijwilligerswerk op psychologisch welzijn	19
3. Methodologie	21
3.1. Kwalitatief onderzoek	21
3.2. Respondenten	22
3.3. Datamanagementplan en ethiek	23
3.4. Data-analyse	24
3.5. Reflexiviteit.....	25
3.5.1. Reflectie op positie onderzoeker	25

3.5.2. Validiteit	27
3.6. Beperkingen en risico's	28
4. Resultaten	30
4.1. Vormen en rollen van vrijwilligerswerk	30
4.1.1. Vormen van vrijwilligerswerk	30
4.1.2. Rollen binnen vrijwilligerswerk	31
4.2. Betekenis van vrijwilligerswerk	32
4.3. Motivaties en belemmeringen voor deelname aan vrijwilligerswerk	34
4.3.1. Motivaties voor deelname aan vrijwilligerswerk	34
4.3.2. Belemmeringen voor deelname aan vrijwilligerswerk	38
4.3.3. Copingstrategieën bij negatieve ervaringen	41
4.4. Effecten van vrijwilligerswerk op psychologisch welzijn	42
4.5. Ondersteunende factoren voor deelname	45
5. Discussie.....	48
5.1. Analyse van de belangrijkste bevindingen	48
5.2. Beperkingen en sterke punten	52
5.3. Aanbevelingen voor toekomstig onderzoek	54
5.4. Theoretische en praktische implicaties.....	55
5.4.1. Theoretische implicaties.....	55
5.4.2. Praktische implicaties.....	56
6. Conclusie.....	58
Literatuurlijst.....	60
Bijlage A - Stakeholderbijlage	71
Bijlage B – Topiclijst.....	75
Bijlage C - Codeboek	80

1. Inleiding

1.1. Achtergrond en probleemstelling

De bevolking van Nederland is aan het vergrijzen; het aandeel ouderen in de bevolking neemt toe (RIVM, 2025). De bevolkingsprognose voorspelt dat de zogenoemde grijze druk, het percentage 65-plussers als percentage van het aantal 20-64-jarigen, de komende jaren zal gaan stijgen van 35% in 2024 tot bijna 50% in 2070 (CBS, z.d.). Ook het aantal 80-plussers zal toenemen. Tegelijkertijd is er een toename van het aantal mensen met een niet-Nederlandse herkomst, zoals een Turkse of Marokkaanse herkomst (De Beer et al., 2020). De vergrijzing brengt aanzienlijke uitdagingen met zich mee, zoals een groeiende zorgvraag en daarmee gepaard gaande hogere zorguitgaven (Kallestrup-Lamb et al., 2024). Daartegenover liggen er ook mogelijkheden om de bijdrage van het groeiende aantal ouderen aan de samenleving te vergroten, bijvoorbeeld door middel van vrijwilligerswerk (Van Campen et al., 2024).

Naast de economische voordelen van vrijwilligerswerk, is ook steeds meer bewijs voor de positieve effecten ervan op de gezondheid en het welzijn van vrijwilligers. Onderzoek toont aan dat deelname aan vrijwilligerswerk gerelateerd is aan een hoger zelfbeeld (Greenfield & Marks, 2004), verbeterde zelfeffectiviteit en lagere negatieve gevoelens (Musick et al., 1999), verminderde depressie (Chiao et al., 2011; Kim & Pai, 2010; Lawrence et al., 2019), een betere kwaliteit van leven (Cattan et al., 2011) en hogere levenstevredenheid (Haski-Levanthal, 2009). Daarnaast wordt vrijwilligerswerk in verband gebracht met een verminderd risico op functionele achteruitgang (Carr et al., 2018), een lager risico op hypertensie (Sneed & Cohen, 2013) en een verlaagde mortaliteit (Harris & Thoresen, 2005; Musick et al., 1999). Voor mensen met een migratieachtergrond kan vrijwilligerswerk ook bijdragen aan integratie door het opdoen van nieuwe kennis en vaardigheden (Guo, 2014; Dudley, 2007), het opbouwen van een sociaal netwerk (Cao et al., 2021), dat ze zich empowered voelen (Slootjes & Kampen, 2017) en het verminderen van stress (Cao et al., 2021).

Uit onderzoek wordt gesuggereerd dat vrijwilligerswerk ongelijk is verdeeld onder bevolkingsgroepen. Mensen met een migratieachtergrond, en voornamelijk 70-plussers, nemen minder vaak deel aan formeel vrijwilligerswerk dan mensen zonder migratieachtergrond (Arends, 2024). Verschillende factoren kunnen deze kloof verklaren, waaronder culturele factoren, zoals een andere perceptie van vrijwilligerswerk. In veel niet-westerse culturen wordt sociale betrokkenheid en solidariteit voornamelijk informeel geuit, met name binnen familieverband (Pels, 2009). Bij een bredere definitie van vrijwilligerswerk blijkt dan ook dat mensen met een migratieachtergrond bij informeel vrijwilligerswerk niet onderdoen voor

mensen zonder migratieachtergrond in Nederland (Klaver et al., 2005). Een studie van het Nationaal Zakat Fonds (2024) onder Nederlandse moslims toonde bijvoorbeeld aan dat 46% van de respondenten actief is in vrijwillige activiteiten. Dit staat gelijk aan het gemiddelde in Nederland in 2022 (Ramaekers et al., 2024).

1.2. Doel van het onderzoek en onderzoeksvragen

Bestaand onderzoek naar vrijwilligerswerk onder mensen met een migratieachtergrond is grotendeels beschrijvend van aard. Het richt zich voornamelijk op participatieniveaus in vergelijking met de meerderheid van de bevolking, vrijwilligersuren, en de motivatie of belemmeringen voor deelname (Eckstein et al., 2015; Gele & Harsløf, 2012; Klaver et al., 2005; Lee et al., 2018; Wilson, 2012). Het perspectief van (oudere) vrijwilligers met een migratieachtergrond blijft echter grotendeels onderbelicht in de wetenschappelijke literatuur (Torres & Serrat, 2019; Wilson, 2012; Sveen et al., 2022). Daarnaast is de groep ouderen met een migratieachtergrond geen homogene groep; mensen met verschillende culturele en etnische achtergronden kunnen verschillende begrippen hebben van vrijwilligerswerk en vrijwilligersrollen (Eimhjellen et al., 2020).

Aangezien het aandeel ouderen met onder andere een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond in Nederland steeds groter wordt (Fokkema & Conkova, 2018), is het van belang om de ervaringen van deze specifieke groepen met betrekking tot vrijwilligerswerk te onderzoeken. Dit onderzoek heeft daarom als doel, door middel van kwalitatief onderzoek, meer inzicht te krijgen in de ervaringen die deze groep heeft met deelname aan vrijwilligerswerk. Hierbij wordt een bredere en meer inclusieve definitie van vrijwilligerswerk gehanteerd, waardoor dit onderzoek nieuwe inzichten in de diversiteit aan vrijwillige inzet binnen migrantengemeenschappen biedt. Verder wordt een intersectionele benadering gebruikt waardoor er ook inzicht wordt verkregen in de verschillende factoren die deze ervaringen beïnvloeden.

De centrale onderzoeksvraag luidt als volgt: *'Hoe ervaren ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond deelname aan vrijwilligerswerk in Nederland?'* De volgende deelvragen zijn hierbij opgesteld:

1. In welke vormen en rollen zijn ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond in Nederland vrijwillig actief?
2. Welke betekenis geven ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond aan vrijwilligerswerk?

3. Wat zijn motivaties en belemmeringen om deel te nemen aan vrijwilligerswerk onder ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond?
4. Welk effect heeft vrijwilligerswerk op het psychologisch welzijn van ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond?

1.3. Wetenschappelijke en maatschappelijke relevantie

Dit onderzoek brengt de ervaringen van ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond met vrijwilligerswerk in kaart en levert daarmee nieuwe theoretische inzichten op over de relatie tussen migratieachtergrond, ouderdom en vrijwilligerswerk. Waar eerdere studies zich vooral richten op participatieniveaus en motivatie, wordt in deze studie het perspectief van de vrijwilligers zelf centraal gesteld. Door een intersectionele benadering te hanteren, wordt onderzocht hoe factoren zoals gender, religie en opleidingsniveau deze ervaringen beïnvloeden. Daarnaast draagt dit onderzoek bij aan bredere wetenschappelijke discussies over participatie, sociale integratie en de rol van vrijwilligerswerk in vergrijzende samenlevingen. Tot slot hanteert dit onderzoek een bredere en meer inclusieve definitie van vrijwilligerswerk, waardoor nieuwe inzichten ontstaan in de diversiteit aan vrijwillige inzet binnen migrantengemeenschappen.

Daarnaast hebben resultaten van dit onderzoek meerdere praktische en maatschappelijke implicaties. Ten eerste kunnen beleidsmakers en vrijwilligersorganisaties, zoals het NOV (Vereniging Nederlandse Organisaties Vrijwilligerswerk), op basis van de bevindingen maatregelen ontwikkelen om de participatie van deze groep te bevorderen. Zo kunnen er bijvoorbeeld vrijwilligersrollen worden aangeboden in een cultureel vertrouwde omgeving of kan vrijwilligerswerk beter afgestemd worden op culturele en religieuze normen door bijvoorbeeld samenwerkingen met moskeeën of etnisch-specifieke ouderenorganisaties te bevorderen. Ook kan er ondersteuning worden geboden voor informele vrijwilligersnetwerken, die een belangrijke rol spelen in deze gemeenschappen maar vaak buiten de reguliere beleidskaders vallen. Verder kan er begeleiding en taalscholing worden geïntegreerd in vrijwilligersprogramma's. Dit draagt bij aan een meer inclusieve samenleving, waarin ook kwetsbare groepen, zoals ouderen met een migratieachtergrond, actief en betrokken kunnen blijven.

Ten tweede wijst het onderzoek op de noodzaak van een meer inclusieve definitie van vrijwilligerswerk. Veel bestaande programma's richten zich op formele vrijwilligersactiviteiten in traditionele organisaties, terwijl informele en cultureel ingebedde vormen van

vrijwilligerswerk vaak buiten beschouwing blijven. Beleidsmakers zouden breder moeten kijken naar vrijwilligerswerk en erkennen dat informele vormen van vrijwilligerswerk bijdragen aan de samenleving. Beleidsmakers kunnen actief de dialoog aangaan met sleutelpersonen binnen de Turkse en Marokkaanse gemeenschap om wederzijds begrip en betrokkenheid te vergroten.

Tot slot kan het onderzoek bijdragen aan het aanpakken van maatschappelijke uitdagingen, zoals de druk die de vergrijzing legt op zorg- en ondersteuningsnetwerken. Vrijwilligerswerk heeft bewezen positieve effecten op de fysieke en mentale gezondheid van ouderen, wat kan helpen om de druk op deze netwerken te verlichten. Dit leidt niet alleen tot een verbetering van het welzijn van individuen, maar kan ook resulteren in lagere zorgkosten (Fokkema & Conkova, 2018).

1.4. Leeswijzer

In hoofdstuk 2 wordt de bestaande literatuur verkend, waarbij relevante theoretische concepten en eerdere onderzoeken worden besproken. Er wordt onder andere ingegaan op definities en dimensies van vrijwilligerswerk, intersectionaliteit, motivaties en belemmeringen, en de invloed van vrijwilligerswerk op psychologisch welzijn. Hoofdstuk 3 beschrijft vervolgens de gebruikte methode. In hoofdstuk 4 worden vervolgens de belangrijkste resultaten gepresenteerd, gestructureerd aan de hand van de geformuleerde deelvragen. Op basis hiervan worden in hoofdstuk 5 de kernbevindingen samengevat en wordt ingegaan op de beperkingen van het onderzoek, aanbevelingen voor vervolgonderzoek en de theoretisch en praktisch implicaties. Hoofdstuk 6 bevat de conclusie, waarin een antwoord wordt gegeven op de hoofdvraag.

2. Theoretisch kader

In dit theoretisch kader worden de concepten en theorieën besproken die relevant zijn voor het begrijpen van hoe ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond deelname aan vrijwilligerswerk in Nederland ervaren. Er wordt een intersectioneel perspectief gehanteerd om verschillende sociale categorieën mee te nemen in het onderzoek.

2.1. Vrijwilligerswerk

Vrijwilligerswerk wordt in de literatuur op verschillende manieren gedefinieerd. De Nederlandse overheid omschrijft vrijwilligerswerk als ‘werk dat u onbetaald en onverplicht doet, voor anderen of voor de samenleving, waarbij de volgende voorwaarden gelden (Rijksoverheid, 2024):

- Het is in algemeen belang of in een bepaald maatschappelijk belang.
- Het is niet bedoeld om winst te maken.
- Het komt niet in de plaats van een betaalde baan.’

Het CBS (2018) hanteert een vergelijkbare omschrijving: ‘Werk dat in enig georganiseerd verband onverplicht en onbetaald wordt verricht ten behoeve van anderen of de samenleving’. Toch sluit de omschrijving niet altijd aan bij de werkelijkheid en herkennen sommige mensen zich er meer of minder in (De Gast & Wijnperle, 2025).

2.1.1. Vier dimensies van vrijwilligerswerk

Op basis van de omschrijving, zoals hierboven omschreven, kan vrijwilligerswerk worden gekarakteriseerd aan de hand van vier dimensies: (1) onbetaald, (2) onverplicht, (3) ten behoeve van anderen of de samenleving en (4) uitgevoerd in enig georganiseerd verband. Hoewel deze uitzonderingen richtinggevend kunnen zijn, bestaan er ook uitzonderingen.

Een belangrijk kenmerk van vrijwilligerswerk is de afwezigheid van een salaris. In tegenstelling tot betaald werk, waar financiële compensatie centraal staat, is vrijwilligerswerk in principe onbetaald. Wel ontvangen vrijwilligers vaak waardering, dankbaarheid en een goed gevoel voor hun inzet. De realiteit is echter complexer dan de simpele tweedeling tussen betaald en onbetaald werk (De Gast & Wijnperle, 2025). Vrijwilligers kunnen namelijk een financiële tegemoetkoming krijgen, die in drie vormen wordt onderscheiden: een reiskostenvergoeding, een onkostenvergoeding en een vrijwilligersvergoeding. Het uitgangspunt hierbij is dat vrijwilligerswerk geen financiële lasten met zich mee zou moeten brengen (De Gast &

Wijnperle, 2025). Geen van deze vergoedingen is verplicht; organisaties kunnen er zelf voor kiezen om ze aan te bieden. In bepaalde gevallen kunnen vrijwilligers ook vacatiegeld ontvangen, bijvoorbeeld als bestuurslid van een vereniging of stichting. Naast financiële beloningen kunnen vrijwilligers ook profiteren van andere voordelen, zoals gratis trainingen, kortingen op diensten en producten, maaltijden of sportkleding.

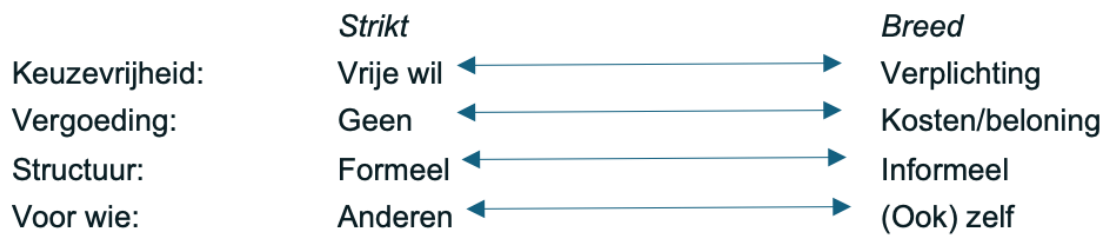
De tweede dimensie, ‘onverplicht’, duidt op de keuzevrijheid bij vrijwilligerswerk. Toch bestaan er uitzonderingen, zoals ‘geleid vrijwilligerswerk’, waarbij individuen worden gestimuleerd of verplicht om vrijwilligerswerk te verrichten, bijvoorbeeld in ruil voor een uitkering of als onderdeel van een programma (Hustinx et al., 2010).

Vrijwilligerswerk wordt primair uitgevoerd ten behoeve van anderen of de samenleving. Tegelijkertijd kan vrijwilligerswerk ook een zekere mate van eigenbelang dienen. Vrijwilligers blijven over het algemeen niet lang actief als zij er zelf geen enkel voordeel uithalen (De Gast & Wijnperle, 2025).

De mate van ‘enig organisatorisch verband’ kan worden beoordeeld aan de hand van drie elementen: formaliteit, duur en omvang (De Gast & Wijnperle, 2025). Formaliteit varieert van gestructureerde organisaties zoals verenigingen en stichtingen tot spontane initiatieven zoals het bezorgen van soep bij minder mobiele buurtgenoten. De duur kan uiteenlopen van langdurige inzet tot tijdelijke of eenmalige activiteiten. De omvang varieert van grote groepen tot individuele vrijwilligers. Hoewel vrijwilligerswerk zich op de uitersten van deze elementen kan bevinden, is er meestal sprake van een organisatorisch verband zodra meerdere mensen gezamenlijk vrijwilligerswerk verrichten (De Gast & Wijnperle, 2025).

Cnaan et al. (1996) stellen dan ook dat vanuit bredere interpretaties iets nog steeds als vrijwilligerswerk kan worden beschouwd, zelfs wanneer vrijwilligers een financiële compensatie krijgen, er sprake is van impliciete of expliciete dwang, wanneer vrijwilligerswerk buiten organisaties om plaatsvindt, of wanneer vrijwilligers persoonlijk voordeel uit hun vrijwilligerswerk halen. Er is voorgesteld om een schaal te hanteren voor elk van de vier dimensies van strikt tot breed, wat geïllustreerd is in tabel 1.

Tabel 1. Vier dimensies van vrijwilligerswerk (De Gast & Wijnperle, 2025).



2.1.2. ‘Vrijwilligerswerk’ voor mensen met een migratieachtergrond

De manier waarop vrijwilligerswerk wordt opgevat, is niet universeel en kan sterk verschillen per culturele achtergrond. Voor mensen met een vluchtelingen- of migratieachtergrond is het begrip ‘vrijwilligerswerk’ vaak moeilijk te plaatsen, mede doordat onbetaald werk in hun cultuur vaak als minderwaardig wordt gezien (De Gast & Wijnperle, 2025). Werken wordt juist geassocieerd met betaald werk (Van Daal & Broenink, 1998). Bovendien ontbreekt het woord ‘vrijwilligerswerk’ in veel talen; in plaats daarvan bestaan termen die iets betekenen als ‘vanuit het hart’, zoals het Turkse ‘gönüllülük’, dat is afgeleid van het woord voor ‘vrijwilliger’, en het Arabische ‘عمل تطوعي’, wat verwijst naar niet-verplicht werk. Bij oudere generaties uit sommige landen kan vrijwilligerswerk negatieve associaties oproepen, bijvoorbeeld doordat het wordt verbonden met verplicht lidmaatschap van en inzet voor maatschappelijke organisaties die door de overheid worden gestimuleerd of geëist (Govaart et al., 2001). Het is echter belangrijk te benadrukken dat mensen met een migratieachtergrond geen homogene groep vormen; opvattingen over vrijwilligerswerk verschillen zowel tussen als binnen deze groepen. Mogelijk zijn deze de hierboven beschreven percepties herkenbaar voor sommige ouderen met een Turkse of Marokkaanse migratieachtergrond. Tot slot is het gangbare idee van vrijwilligerswerk, dat vaak als universeel wordt gepresenteerd, grotendeels gevormd door ervaringen uit het mondiale noorden, waardoor bepaalde vormen van vrijwilligerswerk meer erkenning krijgen dan andere (Millora, 2020).

2.1.3. Includerende omschrijving van vrijwilligerswerk

Gezien de verschillende interpretaties van vrijwilligerswerk is een bredere en meer inclusieve definitie nodig. Daarom wordt in dit onderzoek de breedste vorm van vrijwilligerswerk gehanteerd, aansluitend bij internationale definities. Dit is noodzakelijk om diversiteit in vrijwilligerswerk onder mensen met een Turkse of Marokkaanse migratieachtergrond te

begrijpen. Voornamelijk bij internationale organisaties zijn omschrijvingen van vrijwilligerswerk al opener en inclusiever. De Verenigde Naties omschrijven vrijwilligerswerk als een breed scala van activiteiten, waaronder traditionele vormen van wederzijdse hulp en zelfhulp, formele dienstverlening en andere vormen van burgerparticipatie, die vrijwillig worden uitgevoerd voor het algemeen belang, zonder dat geldelijke beloning de belangrijkste drijfveer is (Millora, 2020). De Europese Unie omschrijft vrijwilligerswerk nog breder (Meijs & Hendriks, 2021): vrijwilligerswerk omvat alle vormen van vrijwillige activiteiten, zowel formeel als informeel. Vrijwilligers handelen uit eigen keuze en motivatie, zonder het streven naar financiële winst. Vrijwilligerswerk is een uiting van solidariteit en een manier voor individuen en organisaties om menselijke, sociale of milieu-gerelateerde behoeften en zorgen aan te pakken. Dit werk wordt vaak uitgevoerd ter ondersteuning van een non-profitorganisatie of lokale gemeenschap'. Grotz en Leonard (2022) voegen hieraan toe dat vrijwilligerswerk een activiteit is die door een individu wordt ondernomen uit vrije wil, zonder financieel gewin, en met de bedoeling een verschil te maken buiten het eigen gezin.

Ook kunnen de vormen van vrijwilligerswerk breed worden gehanteerd. In de publicatie *Geven in Nederland* wordt er onderscheid gemaakt tussen: onderlinge hulp en hulp in organisatieverband, evenals tussen vrijwillige inzet ter plekke en online (Ramaekers et al., 2024). Vrijwilligerswerk in organisatieverband betekent dat vrijwillige inzet plaatsvindt binnen of voor een formele organisatie met een juridische status (Van Daal, 1990). Hierbij gaat het om organisaties zoals stichtingen, verenigingen, maatschappelijke organisaties of overheidsinstellingen (Ramaekers et al., 2024). Vrijwilligerswerk in onderling verband betreft mensen die zich buiten een organisatie vrijwillig inzetten. Onderling betreft het ontbreken van, of slechts beperkte betrokkenheid van stichtingen, verenigingen, maatschappelijke of goedbedoelenorganisaties of overheidsinstellingen bij deze vorm van vrijwillige inzet (Einolf et al., 2016). Binnen vrijwilligerswerk in onderling verband wordt er onderscheid gemaakt tussen twee vormen: inzet voor een groep mensen (Piatak et al., 2019) en inzet voor individuen (Wilson & Musick, 1997). Inzet voor individuen verwijst naar de inzet van anderen door gezondheidsproblemen (mantelzorg) maar ook inzet om andere redenen (Ramaekers., 2024). Naast vrijwillige inzet ter plekke kan vrijwillige inzet ook online plaatsvinden voor anderen. Steeds vaker worden vrijwilligers betrokken door maatschappelijke organisaties via online vrijwilligerswerk (Amichai-Hamburger, 2008; Silva et al., 2018). Online vrijwilligerswerk kan zowel via vrijwilligerswerk in organisatieverband als in vrijwilligerswerk in onderling verband.

De Gast en Wijnperle (2025) hebben de belangrijkste principes uit meer inclusieve omschrijvingen gehaald en zijn hiermee tot de volgende inclusieve beschrijving gekomen van

vrijwilligerswerk namelijk: ‘vrijwilligerswerk is uit eigen keuze en op een voor het individu passende manier actief zijn ten behoeve van anderen of de samenleving zonder financiële compensatie te verwachten.’

2.2. Intersectionaliteit

Intersectionaliteit, geïntroduceerd door Crenshaw (1989), is een kader dat de kruispunten van verschillende vormen van onderdrukking analyseert, zoals ras, geslacht en klasse, om te laten zien hoe deze elkaar versterken en unieke ervaringen van ongelijkheid creëren. Deze sociale categorieën overlappen elkaar en kunnen samen zorgen voor complexe ongelijkheden (Collins, 2015). Deze ongelijkheden beïnvloeden bijvoorbeeld de toegang tot middelen en sociale ervaringen (Crawford et al., 2023). Dit onderzoek past het intersectionaliteitskader toe om inzicht te krijgen in hoe gender, opleidingsniveau, religie en migratieachtergrond samenkomen in de vormen en rollen van vrijwilligerswerk, de betekenis die eraan wordt gegeven, de motivaties en belemmeringen die deelname beïnvloeden en het effect ervan op welzijn.

Eerder onderzoek naar vrijwilligerswerk in Nederland laat zien dat vrouwen vaker actief zijn in de verzorging, gezondheidszorg of onderwijs, terwijl mannen zich vaker inzetten in sportverenigingen, hobbyclubs en politieke organisaties (Arends, 2024). Daarnaast zijn hoger opgeleiden vaker actief als vrijwilliger binnen scholen, sportverenigingen, culturele verenigingen, arbeids- of politieke organisaties, natuurbehoud, vluchtelingenwerk en buurtinitiatieven, terwijl lager opgeleiden gemiddeld meer uren per week aan vrijwilligerswerk besteden (Arends, 2024). Ook bij motivaties en belemmeringen voor deelname aan vrijwilligerswerk spelen sociale factoren een belangrijke rol, waaronder opleidingsniveau. Hoger opgeleiden laten zich vaker leiden door normatieve en sociale motieven, omdat zij over het algemeen sterker maatschappelijk georiënteerd zijn dan lager opgeleiden (Klaver et al., 2005).

Hoe deze sociale identiteiten en factoren gezamenlijk de ervaringen van vrijwilligerswerk beïnvloeden bij ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond, is echter nog onderbelicht en vormt een belangrijk thema binnen dit onderzoek.

2.3. Motivaties en belemmeringen voor deelname aan vrijwilligerswerk

Om te begrijpen wat motivaties en belemmeringen zijn om deel te nemen aan vrijwilligerswerk bij ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond, worden twee belangrijke

theoretische benaderingen gebruikt: de functionele benadering van Clary et al. (1998) en de Self-Determination Theory (SDT) van Deci en Ryan (1985). Hiervoor is gekozen omdat het bekend is dat de functionele benadering vooral een statistisch beeld oplevert, terwijl motivatie van vrijwilligers door de tijd heen veranderd (Meijs & Roza, 2009). Door deze twee theorieën te gebruiken, kan er breder inzicht worden verkregen in de motivaties en belemmeringen.

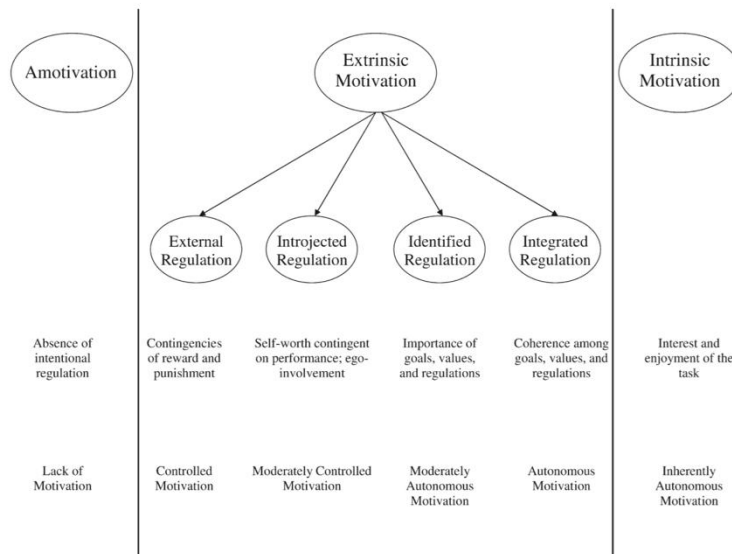
2.3.1. Functionele benadering

Bij de functionele benadering worden zes verschillende functies onderscheiden. Volgens deze theorie blijven mensen zich vrijwillig inzetten zolang één of meerdere van deze behoeften worden vervuld.

Een motivatie om deel te nemen kan vanuit de waardenfunctie; het verlangen om waarden met betrekking tot altruïsme en betrokkenheid te uiten (Clary et al., 1998). Eerder onderzoek wijst erop dat altruïstische motieven een belangrijke rol te spelen bij de motivatie van vrijwilligerswerk (Manatschal, 2015; Nationaal Zakat Fonds, 2024). De begripsfunctie verwijst naar de mogelijkheid om nieuwe kennis op te doen en nieuwe vaardigheden te ontwikkelen door bijvoorbeeld het uitvoeren van verschillende taken (Clary et al., 1998). Hierdoor kunnen vrijwilligers zichzelf ontwikkelen. Een andere functie is de sociale functie; vrijwilligerswerk biedt mensen kansen om betekenisvolle sociale contacten te leggen of bestaande relaties te versterken (Bridges Karr, 2009; Clary et al., 1998). Vrijwilligers kunnen zo sociale netwerken opbouwen en het belang van sociale verbondenheid ervaren. Uit eerdere studies blijkt dat sociale netwerken een belangrijke rol spelen in hun motivatie om vrijwilligerswerk te doen, wat aansluit bij de sociale functie (Khvorostianov & Remennick, 2016; Carillo Alvarez & Riera Romani, 2017). Echter, blijkt uit voorgaande studies dat mensen met een migratieachtergrond vaak een kleinere toegang tot sociale netwerken hebben, waardoor de drempel om te participeren hoger ligt (Aleksynska, 2011; Voicu & Serban, 2012). De carrièrefunctie draait om professionele ontwikkeling: het opdoen van werkervaring of nieuwe vaardigheden als opstap naar nieuw of beter werk (Clary et al., 1998). De beschermingsfunctie verwijst naar het omgaan met persoonlijke problemen of negatieve emoties. Vrijwilligerswerk kan bijvoorbeeld gevoelens van schuld verminderen (Clary et al., 1998; Bridges Karr, 2009). Tot slot de verbeterfunctie: het ervaren van persoonlijke groei en zelfwaarde versterken, wat bijdraagt aan de algehele levenskwaliteit (Clary et al., 1998). Bekend is dat mensen met een migratieachtergrond geen vrijwilligerswerk willen verrichten als zij hier zelf geen voordeel uit halen, terwijl de organisatie er wel van profiteert (Slootjes & Kampen, 2017).

2.3.2. Self-Determination Theory

De Self-Determination Theory (SDT) maakt onderscheid tussen verschillende vormen van motivatie, gerangschikt op een continuüm (zie Figuur 1) dat loopt van een volledig gebrek aan motivatie (amotivatie) tot intrinsieke motivatie, waarbij mensen iets doen uit interesse of plezier (Ryan & Deci, 2000). De mate van autonomie staat in dit continuüm centraal.



Figuur 1. Het zelfbeschikkingscontinuüm (Gagné & Deci, 2005).

Tussen deze uitersten bevinden zich vier vormen van extrinsieke motivatie. Extrinsieke motivatie verwijst naar gedrag dat wordt uitgevoerd vanwege de uitkomst van de activiteit (Van den Broeck et al., 2009). In deze vorm van motivatie spelen externe prikkels een belangrijke rol (Van den Broeck et al., 2009). De eerste vorm is externe regulatie: deelname aan vrijwilligerswerk om beloningen te krijgen of straffen te vermijden (Van den Broeck et al., 2009). Bij geïntrojecteerde regulatie wordt vrijwilligerswerk gekoppeld aan eigenwaarde, en willen vrijwilligers negatieve gevoelens vermijden en positieve gevoelens ervaren (Assor et al., 2009). Geïdentificeerde regulatie betekent dat vrijwilligers zich inzetten om persoonlijk belang of omdat ze het zinvol vinden (Van den Broeck et al., 2009). Bij geïntegreerde regulatie is de reden om deel te nemen aan vrijwilligerswerk volledig geïntegreerd en wordt uitgevoerd omdat het aansluit bij iemands waarden (Van den Broeck et al., 2009). Voor ouderen met een Turkse of Marokkaanse migratieachtergrond kan extrinsieke motivatie mogelijk voorkomen door

bijvoorbeeld het streven naar sociale waardering binnen de gemeenschap (geïntrojecteerde regulatie), of omdat vrijwilligerswerk past bij hun religieuze normen en waarden (geïntegreerde regulatie).

SDT maakt daarnaast onderscheid tussen autonome en gecontroleerde motivatie. Bij gecontroleerde motivatie wordt gedrag uitgevoerd doordat mensen een bepaalde druk of verplichting voelen (Haivas et al., 2012; Van den Broeck et al., 2009). Autonome motivatie daarentegen houdt in dat mensen zich vrij voelen in hun keuzes en handelen vanuit zichzelf (Gagné & Deci, 2005). Autonome motivatie omvat intrinsieke motivatie en de meer autonome vormen van extrinsieke motivatie, namelijk geïdentificeerde en geïntegreerde regulatie. Intrinsieke motivatie wordt beschouwd als de meest autonome vorm van motivatie. Onderzoek laat zien dat intrinsieke of autonome motivatie samenhangt met een hogere werktevredenheid (Baard et al., 2024), een lager verloop onder vrijwilligers (Gagné, 2003) en meer organisatiebetrokkenheid (Baard et al., 2004).

Volgens Deci & Ryan (1985) wordt intrinsieke of autonome motivatie bevorderd wanneer drie psychologische basisbehoeften worden vervuld: autonomie, competentie en relationele verbondenheid. Autonomie verwijst naar het gevoel van keuzevrijheid en de afwezigheid van externe druk of controle (Deci, 1971; Van den Broeck et al., 2009). Competentie betreft het gevoel dat iemand zijn of haar taken succesvol kan uitvoeren (Ryan & Deci, 2000). Relationele verbondenheid houdt in dat men zich verbonden en gewaardeerd voelt door anderen, en de mogelijkheid ervaart om voor anderen te zorgen (Van den Broeck et al., 2009). Deze verbondenheid kan zich uiten in steun van bijvoorbeeld familie, vrienden, collega's of begeleiders (Gagné, 2003). Echter, eerdere studies laten zien dat mensen met een migratieachtergrond hierin belemmeringen kunnen ervaren. Zij ondervinden bijvoorbeeld taalbarrières en voelen zich soms buitengesloten, wat hun gevoel van verbondenheid ondermijnt en deelname aan vrijwilligerswerk kan ontmoedigen (Huot et al., 2020; Jensen, 2008).

Door de functionele benadering en de SDT te combineren, biedt dit onderzoek inzicht in waarom ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond deelnemen aan vrijwilligerswerk en welke barrières ze daarbij ervaren. Dit helpt om te verklaren waarom deze groep, zoals eerder onderzoek laat zien, minder vaak deelneemt aan formeel vrijwilligerswerk (Arends, 2024). Eerder onderzoek richt zich vooral op motivatie in een algemene context maar dit onderzoek past deze theorieën specifiek toe op ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond. Daarmee roept het de vraag op in hoeverre hun motieven daadwerkelijk

verschillen van andere vrijwilligers. Ook wordt inzichtelijk hoe culturele waarden en sociale verwachtingen motivaties en belemmeringen beïnvloeden.

2.4. Effect van vrijwilligerswerk op psychologisch welzijn

Welzijn kan worden omschreven als een positieve staat die wordt ervaren door individuen en samenlevingen en omvat de kwaliteit van leven en het vermogen van mensen en samenlevingen om bij te dragen aan de wereld met een gevoel van betekenis en doel (WHO, n.d.). In dit onderzoek ligt de focus op psychologisch welzijn: de mate waarin mensen tevreden zijn met hun leven, zich emotioneel stabiel voelen en betekenis ervaren in hun dagelijkse activiteiten (Diener, 1984). Werk vervuld voor mensen ook andere functies dan enkel het verdienen van geld (Van der Meer, 2018). Het is een centrale activiteit in het leven van mensen, maar na pensionering kan een belangrijke identiteit wegvallen wat kan zorgen voor gevoelens van isolatie (Parsons, 1942). Mensen die de arbeidsmarkt verlaten, kunnen stress, sociale isolatie en een lager psychologisch welzijn ervaren (Mein et al., 1998; Moen & Fields, 2002). Vrijwilligerswerk kan hierin iets betekenen, omdat het kansen biedt op betekenisgeving, rolvulling en productiviteit (Herzog & House, 1991). Uit onderzoek blijkt dat vrijwilligerswerk verschillende positieve psychologische voordelen heeft voor oudere personen (Van Willigen, 2000). Om het effect van vrijwilligerswerk te beschrijven biedt de Psychological Well-Being Theory (PWB-theorie) van Ryff (1989) een belangrijk kader. De PWB-theorie is een multidimensionaal model dat het psychologisch welbevinden omvat aan de hand van zes dimensies: (1) zelfacceptatie, (2) positieve relaties met anderen, (3) autonomie, (4) grip op de omgeving, (5) doel in het leven en (6) persoonlijke groei. Zelfacceptatie kan omschreven worden als de kennis en acceptatie maar ook het bewustzijn van persoonlijke beperkingen die mensen over zichzelf hebben. Positieve relaties met anderen gaan over het hebben van goede relaties met anderen. Autonomie heeft betrekking op zelfschikking en onafhankelijkheid, waarbij iemand de controle heeft over zijn of haar gedrag. Grip op de omgeving betekent de mogelijkheid om de eigen leefomgeving aan te passen en in te richten op een manier die aansluit bij de mentale en emotionele behoeften van een persoon. Doel in het leven verwijst naar of iemand het gevoel heeft dat zijn leven betekenis doel en richting heeft. Persoonlijke groei heeft betrekking op de mate waarin zij persoonlijke talenten en potentieel benutten (Ryff, 2013).

Uit onderzoek blijkt dat mensen met een migratieachtergrond door deelname aan vrijwilligerswerk persoonlijke groei en een verhoogd zelfvertrouwen ervoeren (Chan, 2011). Ook verhoogde vrijwilligerswerk het gevoel van belang, bruikbaarheid en eigenwaarde bij deze

groep (Chan, 2011; Smith, 2015; Wood et al., 2019; Yap et al., 2011). Daarnaast creëerde vrijwilligerswerk het gevoel van een doel in het leven (Handy & Greenspan, 2011; Wood et al., 2019; Yap et al., 2011). Tot slot kunnen mensen met een migratieachtergrond sterke sociale relaties en vriendschappen opbouwen door vrijwilligerswerk (Chan, 2011; Handy & Greenspan, 2011; Smith, 2015; Wood et al., 2019). Dit onderzoek draagt bij door te kijken welke effecten ouderen met een Turkse of Marokkaanse migratieachtergrond ervaren op hun psychologisch welzijn, wat mogelijk anders is dan bij de bredere bevolking door andere ervaringen met vrijwilligerswerk.

3. Methodologie

3.1. Kwalitatief onderzoek

Dit onderzoek is uitgevoerd vanuit een interpretatief paradigma, met een constructivistische epistemologie, waarbij wordt uitgegaan van het idee dat sociale werkelijkheid wordt geconstrueerd door individuen (Bryman, 2012). Vanuit dit uitgangspunt is gekozen voor een kwalitatieve benadering, waarbij semigestructureerde interviews zijn ingezet als meest geschikte methode om inzicht te krijgen in de ervaringen van ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond met betrekking tot vrijwilligerswerk. Interviews zijn gericht op mondelinge dataverzameling en zijn geschikt om te achterhalen wat mensen weten, voelen, denken en willen met betrekking tot een bepaald onderwerp (Baarda et al., 2009). Bij semigestructureerde interviews liggen de onderwerpen en de belangrijkste vragen vast, maar kan er ook vanaf worden geweken zodat de natuurlijke gang van het gesprek niet verstoord wordt (Boeijs et al., 2010). Voorafgaand aan de interviews is een topiclijst opgesteld met relevante thema's en vraagrichtingen (zie Bijlage B). Deze lijst is gebaseerd op thema's uit de deelvragen en is aangevuld door vragen die zijn ontstaan uit de literatuur. Waar mogelijk werd de interviewmethode aangevuld met elementen van co-creatie, wat heeft bijgedragen aan diepgaander inzicht en een rijkere interpretatie van ervaringen (Flick, 2018). Dit onderzoek gaat uit van een brede, inclusieve definitie van vrijwilligerswerk (zoals besproken in hoofdstuk 2), daarom is tijdens de interviews bewust ruimte gelaten voor de betekenisgeving en terminologie van de respondenten zelf. Zo is er gekozen om het begrip 'vrijwilligerswerk' niet expliciet te gebruiken in de vraagstelling, maar in plaats daarvan te spreken over 'het helpen van de gemeenschap, de buurt of anderen buiten de eigen familiekring'. Deze formulering sloot beter aan bij het begrippenkader van de doelgroep. In de analyse zijn de omschrijvingen van de respondenten gerespecteerd en geïnterpreteerd binnen hun eigen context. Alleen wanneer respondenten zelf het woord 'vrijwilligerswerk' gebruikten, is dit als zodanig geanalyseerd.

De interviews duurden tussen de 30 en 50 minuten en vonden plaats op locaties naar voorkeur van de respondenten. Dit betrof een sportkantine en een werkkantine in Hengelo (Ov), een buurtspeeltuin in Rotterdam, een bibliotheek in Rozenburg en bij een respondent thuis in Goor. Bij drie respondenten was een fysieke afspraak niet mogelijk; met hen werd het interview afgenomen via WhatsApp-videobellen. Tussen april en juni 2025 vond de dataverzameling plaats, waarbij in totaal vijftien interviews zijn afgenomen. Na het veertiende en vijftiende interview vond de dataverzadiging plaats en traden er geen nieuwe thema's of

codes op. Dit komt overeen met de literatuur die aangeeft dat dit doorgaans wordt bereikt tussen negen en zeventien interviews (Hennink & Keizer, 2022).

3.2. Respondenten

Voor deelname aan dit onderzoek zijn de volgende inclusiecriteria gehanteerd: respondenten zijn 55 jaar of ouder, hebben een Turkse of Marokkaanse migratieachtergrond, wonen in Nederland en zijn of waren betrokken bij enige vorm van vrijwilligerswerk (formeel of informeel). De meeste respondenten zijn geworven via sleutelpersonen van Samenwerkende Ouderen met een Migratieachtergrond in Nederland (SOMNL), een organisatie die streeft naar een inclusieve samenleving waarin alle ouderen, inclusief ouderen met een migratieachtergrond, volwaardig kunnen participeren (SOMNL, z.d.). Daarnaast zijn er via medewerkers van IMEAN, een organisatie die zich richt op cultuursensitieve zorg en begeleiding voor Twentse ouderen met een migratieachtergrond (IMEAN, z.d.) respondenten geworven. Eén respondent is geworven via het netwerk van kennissen van de onderzoeker. Bij de werving van respondenten is bewust gekozen voor een intersectionele benadering, waarbij rekening is gehouden met verschillende sociale identiteiten zoals religie, opleidingsniveau en gender. Deze benadering draagt bij aan het waarborgen van diverse perspectieven. Zo zijn zowel mannen als vrouwen benaderd, evenals respondenten met uiteenlopende opleidingsniveaus en religieuze achtergronden binnen de Turkse en Marokkaanse gemeenschappen. De toepassing van intersectionaliteit bevordert de diversiteit van de onderzoeksgroep en leidt tot een dieper inzicht in de ervaringen van ouderen met een Turkse of Marokkaanse migratieachtergrond. Desondanks bleek het werven van respondenten uitdagend, aangezien niet iedereen bereid was om deel te nemen aan het onderzoek. Uiteindelijk zijn vijftien respondenten geïncludeerd, waarbij de leeftijd varieerde tussen 55 en 75 jaar. In tabel 2 zijn de achtergrondkenmerken te vinden van de respondenten. Ondanks dat er rekening is gehouden bij de werving met intersectionaliteit, is er sprake van overeenkomstige persoonlijke kenmerken bij de respondenten. De meerderheid van de respondenten is Turks, heeft basis-, voortgezet- of middelbaar beroepsonderwijs gevolgd en is islamitisch.

Tabel 2. Overzicht achtergrondkenmerken respondenten

Respondent*	Migratieachtergrond	Geslacht	Leeftijd	Opleidingsniveau**	Geloofsovertuiging – Actief/niet actief
1	Turks	Vrouw	64	MBO	Islam – niet actief
2	Turks	Man	72	PO	Islam - actief
3	Turks	Man	60	VO	Islam – actief
4	Turks	Man	58	MBO	Alevitisme – niet actief
5	Turks	Vrouw	56	MBO	Islam – niet actief
6	Turks	Vrouw	55	PO	Islam – niet actief
7	Turks	Vrouw	58	MBO	Islam – niet actief
8	Turks	Vrouw	57	VO	Islam – niet actief
9	Marokkaans	Man	64	PO	Islam - actief
10	Marokkaans	Vrouw	57	MBO	Islam - actief
11	Turks	Man	56	VO	Islam – niet actief
12	Turks	Vrouw	61	PO	Alevitisme – niet actief
13	Turks	Vrouw	75	VO	Islam – niet actief
14	Marokkaans	Man	59	MBO	Islam – actief
15	Marokkaans	Vrouw	55	HBO	Islam – actief

* = om de anonimiteit te waarborgen, is gebruikgemaakt van respondentnummers.

** = PO (primair onderwijs), VO (voortgezet onderwijs), MBO (middelbaar beroepsonderwijs), HBO (hoger beroepsonderwijs).

3.3. Datamanagementplan en ethiek

Om te zorgen dat het onderzoek voldoet aan ethische normen, is een ethische toetsing uitgevoerd op basis van de richtlijnen van de Research Ethics Review Committee (RERC). Deze was in overeenstemming met de richtlijnen, te vinden onder het nummer: 2025-1-22-477. Voorafgaand aan de interviews is een *informed consent* doorlopen. Respondenten ontvingen het document vooraf, dat vervolgens mondeling is toegelicht. Waar nodig is een vertaalde versie gegeven en/of mondeling toegelicht door een vertaler om volledige begrijpelijkheid te waarborgen. Respondenten ondertekenden het document vrijwillig, en deelname was geheel op vrijwillige basis. Zij konden op elk moment weigeren vragen te beantwoorden of zich terugtrekken uit het onderzoek, zonder opgaaf van reden. Voorafgaand aan elk interview is

expliciet toestemming gevraagd voor het opnemen van het gesprek. Alle verzamelde data zijn opgeslagen in een beveiligde Research Drive, en de interviews zijn geanonimiseerd met behulp van respondentnummers. Om herleidbaarheid te voorkomen, zijn persoonsgegevens niet gekoppeld aan de onderzoeksdata. De data worden uitsluitend gebruikt voor dit onderzoek en worden na afronding conform de richtlijnen van de VU verwijderd. Om ethische redenen worden de onderzoeksdata niet beschikbaar gesteld voor hergebruik of verificatie.

3.4. Data-analyse

Allereerst zijn alle interviews woordelijk getranscribeerd om de inhoud en context van de gesprekken volledig te behouden. De transcripties zijn vervolgens ingevoerd in ATLAS.ti, een softwarepakket voor kwalitatieve data-analyse (ATLAS.ti., z.d.). De data-analyse kenmerkt zich door een iteratieve aanpak. Iteratie is een reflexief proces waarbij de onderzoeker de data herhaaldelijk bestudeert, de verzamelde data verbindt met opkomende inzichten en gaandeweg zijn/haar focus en begrip verfijnt (Tracy, 2019).

Bij het coderen is gebruikgemaakt van een combinatie van inductieve (uit de data voorkomende) en deductieve (op theorie gebaseerde) codering (Reichertz, 2014). Inductief coderen is een flexibele manier om rijke en gedetailleerde inzichten te verkrijgen uit kwalitatieve gegevens (Tracy, 2019). Bij het deductief coderen is gebruikgemaakt van *sensitizing concepts* die uit het theoretisch kader zijn aangedragen zoals de concepten uit de functionele benadering, de Self-Determination Theory (SDT) en de Psychological Well-Being (PWB) Theory. De concepten dienden als richtinggevende ideeën zonder de analyse te sturen (Tracy, 2019). Het intersectionele kader werd toegepast door tijdens de analysefase expliciet aandacht te besteden aan hoe de kruispunten van verschillende sociale identiteiten de vormen, rollen, betekenissen, motivaties, belemmeringen en effecten van vrijwilligerswerk konden beïnvloeden en onderscheiden.

Binnen de analyse is het coderingsproces opgebouwd in verschillende fasen. In de eerste fase is er open gecodeerd. Deze primaire cyclus begint met een nauwkeurige bestudering van de data en het toekennen van woorden en zinnen die de essentie ervan vastleggen (Tracy, 2019). In de tweede fase zijn er thema's of gerichte codes ontstaan. In deze secundaire-cycluscodering zijn de codes die al waren geïdentificeerd tijdens de primaire cycli onderzocht en zijn deze georganiseerd, gesynthetiseerd en gecategoriseerd tot interpreterende concepten (Tracy, 2019). Van de uiteindelijke codes is een codeboek opgesteld (zie Bijlage C), waarin per thema de

bijbehorende codes zijn opgenomen, inclusief het type code (inductief of deductief), een beschrijving en een representatief voorbeeld uit de data.

De structuur van hoofdstuk 4, de resultaten, reflecteert deze codes uit de secundaire cycli en presenteert de bevindingen gestructureerd per deelvraag, wat de directe koppeling tussen analyse en onderzoeksvragen illustreert.

3.5. Reflexiviteit

3.5.1. Reflectie op positie onderzoeker

De invloed van de positionaliteit van de onderzoeker op kwalitatief onderzoek wordt breed erkend en besproken in de literatuur (Yip, 2023). Positionaliteit kan van invloed zijn op alle fasen van het onderzoeksproces: van het onderzoeksontwerp tot de dataverzameling en de analyse (Wilson et al., 2022). Volledige objectiviteit is in kwalitatief onderzoek niet haalbaar. Daarom heeft de onderzoeker gestreefd naar een reflexieve en kritische houding door te blijven reflecteren op haar eigen perspectief en mogelijke vooroordelen (Boeije, 2010).

De onderzoeker in dit onderzoek betrof een 25-jarige vrouw van Nederlandse afkomst, zonder persoonlijke of familiale banden met mensen met een Turkse of Marokkaanse migratieachtergrond. Desondanks komen in het dagelijks leven van de onderzoeker structurele interacties met mensen met een migratieachtergrond voor, zoals op de universiteit, op het werk, maar ook in de context van schoonmaak- en cateringdiensten. De onderzoeker was zich gedurende het gehele onderzoeksproces bewust van haar mogelijke positie als ‘buitenstaander’. Deze positionering bood enerzijds de mogelijkheid tot een open, onbevooroordeelde blik op de ervaringen van de respondenten, maar bracht anderzijds ook risico’s met zich mee. Het goed interpreteren en het opbouwen van vertrouwen met de respondenten was daarbij niet vanzelfsprekend. Om deze risico’s te beperken, zijn verschillende strategieën toegepast. Tijdens de dataverzameling is een reflexieve houding aangenomen: er zijn neutrale en open vragen gesteld, met aandacht voor non-verbale signalen en sensitiviteit voor culturele contexten. Gedurende het hele onderzoeksproces heeft de onderzoeker regelmatig gereflecteerd op eigen aannames en interpretatiekaders, onder meer via intervisiegesprekken met haar begeleider. Bij de analyse is zorgvuldig omgegaan met de interpretatie van data. Waar mogelijk zijn voorlopige interpretaties besproken met personen uit het werkveld of met affiniteit met de onderzochte doelgroep, om zo de intersubjectiviteit van de bevindingen te vergroten. Tijdens de interviews is bewust gewerkt aan het creëren van een open en veilige sfeer, zodat respondenten zich vrij

voelden om hun ervaringen te delen zonder terughoudendheid. Deze reflexiviteit draagt bij aan de validiteit van dit onderzoek.

Hoewel de onderzoeker zich bewust was van haar positie als buitenstaander, riep het onderzoeksproces ook bredere vragen op over macht, kennisproductie en epistemische uitsluiting. Als witte onderzoeker met een westerse academische opleiding is zij getraind om begrippen als autonomie, motivatie en welzijn op een specifieke manier te begrijpen en te interpreteren. Dit heeft invloed gehad op de formulering van de vragen, de interpretatie van antwoorden, en op welke verhalen als ‘relevant’ werden herkend. Sommige respondenten gaven korte of onduidelijke antwoorden, of weken uit naar ervaringen die op het eerste gezicht niet direct aansloten bij de gestelde vragen. Waar dit eerst als een methodologische beperking werd gezien, werd later duidelijk dat dit ook kon wijzen op bredere machtsverschillen, zoals verschillen in opleidingsniveau, taalbarrières of het gebruik van academisch Nederlands als dominante onderzoekstaal. Wat niet werd uitgesproken, of slechts indirect werd benoemd, betekent niet per se dat respondenten iets niet wisten of desinteresse, het kan ook betekenen dat iemand zich niet vrij voelde om die te delen.

Zoals Dotson (2012) stelt worden bepaalde groepen systematisch niet erkend als legitieme producenten van kennis, zelfs als ze deelnemen. Deze vorm van epistemische uitsluiting gebeurt vaak ongemerkt, door impliciete opvattingen over wat als ‘goede’ of ‘echte’ kennis wordt gezien, wie die mag produceren en in welke vorm. Hoewel Dotson (2012) zich voornamelijk richt op wetenschappers uit gemarginaliseerde groepen, geldt haar analyse ook voor gesprekken met mensen die binnen onderzoek minder gehoord worden. Wat deze deelnemers vertellen, kan minder snel worden herkend als waardevol wanneer het niet past binnen de academische manier van denken van de onderzoeker. Zoals Collins (1990) benadrukt is kennis altijd gesitueerd binnen sociale verhoudingen en macht. Kennis is nooit neutraal, maar hangt samen met wie je bent, vanuit welke positie je spreekt, en in welk systeem die kennis wordt geproduceerd.

In dit onderzoek is geprobeerd ruimte te maken voor andere vormen van spreken en betekenisgeven. Het begrip ‘vrijwilligerswerk’ is bijvoorbeeld bewust opengelaten en niet strak gedefinieerd. Toch blijft het noodzakelijk om kritisch te blijven op de grenzen van de gebruikte kaders. Sommige manieren van weten en ervaren kunnen mogelijk onbedoeld onderbelicht blijven, juist daarom is voortdurend reflexiviteit essentieel.

3.5.2. Validiteit

In dit onderzoek is geprobeerd op verschillende manieren de kwaliteit van het onderzoek te waarborgen. Naast de besproken ethiek en positionaliteit van de onderzoeker, worden hieronder de andere belangrijke strategieën benoemd die zijn ingezet om de kwaliteit van dit onderzoek te waarborgen.

Ten eerste is gebruikgemaakt van *thick description*. Dit is een van de belangrijkste middelen om geloofwaardigheid te bereiken in kwalitatief onderzoek door middel van uitgebreide beschrijvingen, weergaven en uitbeeldingen van interacties en communicatieve processen zoals die plaatsvinden in het veld (Geertz, 1973; Tracy & Hinrichs, 2017). Door het opnemen van de interviews, was het mogelijk voor de onderzoeker om gedetailleerd en nauwkeurig te transcriberen. Dit heeft ervoor gezorgd dat tijdens de analyse geen belangrijke informatie verloren is gegaan. Daarnaast zijn in de analyse rijke en contextuele beschrijvingen opgenomen, ondersteund door representatieve citaten uit de interviews. Daarnaast is er triangulatie toegepast. Triangulatie is het gebruik van meerdere datatypes, bronnen, onderzoekers en theoretische perspectieven om de validiteit en diepgang van onderzoeksresultaten te vergroten (Tracy & Hinrichs, 2017). Data is benaderd vanuit verschillende theoretische kaders en tijdens de analyse is gereflecteerd op de invloed van de positionaliteit van de onderzoeker als buitenstaander. Analyse en interpretaties zijn besproken met begeleiders en medestudenten door middel van *peer debriefing*, waarbij de kans op een eventuele bias is verkleind (Boeije, 2005).

Er is ook rekening gehouden met constructvaliditeit. Constructvaliditeit heeft betrekking tot de mate waarin de gebruikte meetinstrumenten (zoals de topiclijst en interviewvragen) daadwerkelijk de concepten en thema's meten die zij geacht worden te meten (Chapman & Gillespie, 2019). Om de constructvaliditeit te waarborgen, is er een topiclijst ontwikkeld die dient als meetinstrument om de concepten uit het theoretisch kader te meten. De vragen uit de topiclijst zijn gebaseerd op de theorie.

Tot slot is er aandacht besteed aan zowel de interne als externe validiteit. Interne validiteit heeft betrekking op de vraag of het onderzoeksontwerp, de uitvoering en de analyse de onderzoeksvragen beantwoorden zonder vertekening (bias) (Andrade, 2018). Dit is nagestreefd door voortdurend kritisch te reflecteren op alternatieve verklaringen en tegenvoorbeelden te zoeken in de data. Externe validiteit onderzoekt of de onderzoeksbevindingen kunnen worden gegeneraliseerd naar andere contexten (Andrade, 2018). Hoewel externe validiteit in kwalitatief onderzoek minder centraal staat, is nagedacht

over de generaliseerbaarheid van de bevindingen. Door rijke, gedetailleerde beschrijvingen en voldoende contextinformatie te geven, kan de lezer beoordelen in hoeverre de resultaten relevant zijn voor andere situaties of populaties.

3.6. Beperkingen en risico's

Zes respondenten hadden moeite met het begrijpen van de Nederlandse taal, wat een praktische uitdaging vormde. Deze beperkingen zijn niet alleen technisch van aard. Volgens Aparna en Hamzah (2023) is taal niet zomaar een hulpmiddel om je uit te drukken, maar een manier om positie in te nemen. Door niet alleen in de dominante taal te spreken of schrijven, laten mensen zien dat ze zich niet laten beperken tot één manier van denken en spreken (Kramsch, 2015). Het gebruik van het Nederlands als onderzoekstaal impliceert dat sommige vormen van weten en spreken ondergewaardeerd of genegeerd worden. De taalproblemen die deelnemers hadden zijn niet alleen praktische beperkingen maar kunnen ook gezien worden als symptoom van structurele ongelijkheid in kennisproductie. Het werd duidelijk dat de dominante taalnorm in onderzoek niet vanzelfsprekend voor iedereen toegankelijk is. Dat het onderzoek in het Nederlands plaatsvond, benadrukt dat kennisproductie in het onderzoek ingebed is in een taalsysteem dat bepaalde vormen van weten bevoordeelt en andere marginaliseert. Bij vier respondenten was het taalniveau zodanig laag dat een derde, vertrouwde persoon werd ingeschakeld om als vertaler te dienen. De aanwezigheid van deze derde persoon kan echter invloed van invloed zijn geweest op de antwoorden van de respondenten (Boeije, 2004). Eerder onderzoek toont aan dat interviews waarbij geïnterviewden via een tolk in hun eigen taal spreken, minder details opleveren dan wanneer zij direct in hun eigen taal spreken zonder tolk (Vrij et al., 2017). Dit komt mogelijk doordat een tolk niet elk detail vertaalt, waardoor er informatie verloren kan gaan. Daarnaast kan het zijn dat de geïnterviewde minder vertelt, doordat de gedachtegang wordt onderbroken en het ophalen van herinneringen bemoeilijkt wordt. Tot slot kan een geïnterviewde ervoor kiezen beknopter te antwoorden vanwege de extra tijd die communicatie via een tolk kost (Vrij et al., 2017).

Hoewel de tolk bedoeld was om de taalbarrière te verkleinen, was dit niet altijd het geval. Soms had de tolk zelf moeite met het begrijpen van de Nederlandse taal. In sommige gevallen vroeg de tolk om verduidelijking van de vraag en na verduidelijking werd de vraag wel begrepen. Echter bleken sommige vragen te complex, waardoor de antwoorden van de respondenten niet aansloten bij de gestelde vragen. Bij respondenten zonder tolk deden zich soortgelijke problemen voor. Vaak sloot het antwoord niet aan bij de vraag of werd de vraag

niet begrepen. Hierdoor moest een vraag regelmatig worden geherformuleerd of opnieuw worden gesteld. Soms begrepen respondenten de vraag daarna wel, maar werd het gesprek alsnog afgekapt met een kort en/of niet-relevant antwoord. Hierdoor was het soms niet mogelijk om diepgang in de interviews te bereiken. Echter is het ook hier belangrijk te om te erkennen dat dit niet alleen door de taal kan komen, maar mogelijk mede samenhangen met mijn eigen achtergrond en kennis. Mogelijk zijn de vragen geformuleerd op een manier die moeilijk toegankelijk zijn voor mensen met een andere culturele of talige achtergrond. Daarnaast lieten enkele respondenten door non-verbale communicatie merken dat ze weinig tijd hadden of geen behoefte aan een lang, diepgaand gesprek. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat de respondenten via een tussenpersoon zijn geworven. De onderzoeker kan de tussenpersoon te weinig geïnformeerd hebben en/of de tussenpersoon kan de respondent te weinig geïnformeerd hebben, waardoor de verwachtingen onvoldoende helder waren. Bij aanvang van het interview vroegen zij vaak hoelang het zou duren en na het antwoord werd er gezucht en gevraagd of het interview snel kon worden afgerond. Desalniettemin hebben de respondenten vrijwillig meegewerkt.

Vanwege het vaak beperkte niveau van de Nederlandse taal moest ook de topiclijst worden aangepast. Na drie interviews bleek dat sommige vragen te moeilijk waren geformuleerd. Op basis hiervan zijn de vragen eenvoudiger en toegankelijker geherformuleerd. Aanvankelijk was het idee om respondenten een mindmap te laten maken, maar door het lage taalniveau bleek dit niet haalbaar. In plaats daarvan werd gevraagd wat zij associëren met vrijwilligerswerk en zijn zij uitgenodigd persoonlijke verhalen te delen. Hierdoor kregen niet alle respondenten dezelfde vragen, op dezelfde manier, wat mogelijk invloed kan hebben op de betrouwbaarheid.

4. Resultaten

Om de hoofdvraag van dit onderzoek ‘Hoe ervaren ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond deelname aan vrijwilligerswerk in Nederland?’ te beantwoorden, worden in dit hoofdstuk de onderzoeksresultaten gepresenteerd. Dit hoofdstuk biedt een gedetailleerde analyse waarin de resultaten besproken worden aan de hand van de vier deelvragen aangevuld met paragrafen die een aanvullend thema uit het onderzoek belichten.

4.1. Vormen en rollen van vrijwilligerswerk

De eerste deelvraag in dit onderzoek is ‘In welke vormen en rollen zijn ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond in Nederland vrijwillig actief?’. Uit de analyse van de interviews blijkt dat ouderen met een Turkse of Marokkaanse migratieachtergrond zich op uiteenlopende manieren en in diverse rollen vrijwillig inzetten. De betrokkenheid van de vrijwilligers loopt uiteen van zowel formele als informele vrijwillige activiteiten, met een sterke verbondenheid met hun sociale netwerken en culturele gemeenschappen.

4.1.1. Vormen van vrijwilligerswerk

Veertien van de vijftien respondenten zijn vrijwillig actief in organisatorisch verband, zoals buurtcentra, religieuze instellingen, etnisch-culturele instellingen en sportverenigingen. Twee vrouwelijke respondenten combineren dit met vrijwillige inzet in onderling verband, terwijl één vrouwelijke respondent uitsluitend actief is in onderling verband. Twee van de drie vrouwelijke respondenten die onderling vrijwilligerswerk verrichten, zijn bovendien mantelzorger. Volgens De Gast en Wijnperle (2025) valt mantelzorg echter niet onder vrijwilligerswerk, omdat dit iemand overkomt in plaats van een bewuste keuze te zijn en omdat er doorgaans een bestaande relatie met de zorgontvanger is.

Verschillende respondenten geven aan op meerdere terreinen actief te zijn. Zo verteld een mannelijke respondent over de vele rollen die hij vervult binnen verschillende organisaties.

“Kijk, naast mijn werk, ik ben zelf actief in Hengelo en Turks Platform Hengelo. Daar zijn elf verenigingen bij aangesloten. Ik ben daar voorzitter van. Daarbuiten ben ik eigenlijk ook actief in het bestuur van moskee en ben ik actief bij sportgroep Barbaros en ben ik actief bij de voedselbank, zeg maar. Bij ZGC Overzee, wij zijn ook bezig met de hartstichting opzetten in Tanzania. Dus vrijwillig werk ben ik wel genoeg actief mee bezig.” (Respondent 3)

Tot slot was het opvallend dat vooral mannelijke respondenten die actief zijn binnen hun islamitische geloof zijn vaak actief binnen moskeeën. Van de vijf respondenten die actief zijn binnen hun Islamitische geloof, zijn er vier mannelijk en alle vier vrijwillig actief binnen de moskee. De vrouwelijke respondent is niet vrijwillig actief in de moskee.

4.1.2. Rollen binnen vrijwilligerswerk

De rollen die de ouderen vervullen binnen hun vrijwillige inzet zijn tevens divers en variëren van uitvoerende taken tot coördinerende of bestuurlijke verantwoordelijkheden. Sommigen nemen een leidende positie in binnen stichtingen of verenigingen, anderen nemen educatieve of sportieve taken op zich, terwijl weer anderen actief zijn in de praktische, dienstverlenende rollen.

“Ik doe af en toe vrijwillige werk bij de kantine van de moskee, de Marokkaanse moskee van Enschede, en wij doen daar alles wat nodig. Schoonmaken, koffie, thee maken van de mensen, mensen helpen met, die wat eigenlijk naar gebeden in ruimte zijn of waar ze zeg maar moeten nog wassen of schonen ofzo. Ja, af en toe als afspraak van de moskee voor onderhoud ofzo, dan moeten wij daar aanwezig zijn voor mensen die onderhoud doen.”

(Respondent 14)

Wat opvalt is dat het opleidingsniveau van invloed lijkt te zijn op de rollen die respondenten vervullen. Respondenten met een mbo- of hbo-opleiding, of die via cursussen aanvullende kennis hebben opgedaan, nemen vaker coördinerende of organiserende rollen op zich. Respondenten met een lager opleidingsniveau zijn daarentegen vaker actief in uitvoerende of dienstverlenende rollen.

Verder verschilt de duur van de vrijwillige inzet sterk tussen de respondenten: van enkele weken tot tientallen jaren. De frequentie varieert eveneens: sommigen zijn eens in de twee à drie weken actief, anderen wekelijks of zelfs meerdere keren per week tot bijna dagelijks.

“Sinds dat ik weet. Sinds dat ik ben... ja, al 30 jaar misschien, weet ik veel.” (Respondent 12)

De toegang tot vrijwilligerswerk verloopt veelal via informele netwerken. Een groot deel van de respondenten is in contact gekomen met het vrijwilligerswerk doordat ze dat hoorden via

familie, vrienden of hun religieuze gemeenschap over mogelijkheden. Bij slechts één respondent speelde een behandelaar een rol.

“Via, eigenlijk gewoon mijn behandelaar, mijn GGZ zeg maar. Die zegt: kan jij gewoon niet iets doen... hij zegt in bibliotheek is soort activiteiten, zou jij daar gewoon niet moeten kijken? Ik zeg: is goed... met die manier heb ik gewoon (naam begeleider) leren kennen.”

(Respondent 11)

Samenvattend blijkt dat de respondenten het meest vrijwillig actief zijn in organisatieverband maar enkele ook in onderling verband, vaak binnen hun eigen gemeenschap of religieuze/culturele instellingen. De rollen die zij vervullen lopen uiteen van uitvoerend tot coördinerend en zijn sterk verweven met hun sociale omgeving en lijken samen te hangen met opleidingsniveau. Toegang tot vrijwilligerswerk verloopt meestal via informele netwerken, wat wijst op het belang van sociale verbindingen.

4.2. Betekenis van vrijwilligerswerk

De tweede deelvraag in dit onderzoek stelt: ‘Welke betekenis geven ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond aan vrijwilligerswerk?’. Respondenten in dit onderzoek geven op uiteenlopende wijze betekenis aan vrijwilligerswerk. Voor vrijwel alle respondenten staat vrijwilligerswerk symbool voor het helpen van of het ‘iets kunnen betekenen’ voor anderen:

“Vrijwilligerswerk is voor mij iets betekenen voor anderen, voor anderen maar ook mijzelf.”

(Respondent 6)

Naast deze altruïstische insteek is de emotionele waarde opvallend die vrijwilligerswerk met zich meebrengt. Het is voor velen niet alleen een vorm van geven maar ook van ontvangen; het brengt geluk, plezier en een goed gevoel met zich mee. Dit wordt onderstreept door uitspraken als:

“Het is goud waard, andere mensen helpen en zelf ook blij worden. Niet alleen hun, maar ik word ook blij.” (Respondent 7)

Een ander belangrijk thema binnen de betekenisgeving is het belang van de respondenten om bezig te blijven en uit huis te zijn. Vier respondenten beschrijven dat ze vrijwillige inzet associëren met uit huis zijn en bezig zijn. Het geeft hen de mogelijkheid om te participeren in de samenleving:

“Leven gewoon kunnen normaal en meedoen in leven dat heb ik nodig. Niet alleen maar thuis zitten en malen en je hebt zoveel... zeg maar... kwaliteiten en waarom ga dit niet verdelen?

Ik zie geen reden voor.” (Respondent 11)

Bij zes respondenten speelt de religieuze of culturele context een rol in de betekenis die zij toekennen aan vrijwilligerswerk. Zij beschouwen vrijwillige inzet niet uitsluitend als een individuele keuze, maar als onderdeel van een bredere collectieve verantwoordelijkheid. Meerdere respondenten noemen de moskee of culturele verenigingen als belangrijke plekken waar vrijwilligersactiviteiten plaatsvinden. Volgens sommige respondenten draagt vrijwilligerswerk binnen deze context niet alleen bij aan sociale betrokkenheid, maar versterkt het ook de culturele en religieuze verbondenheid. Voor sommigen is het actief zijn in deze netwerken verbonden aan het doorgeven van culturele waarden en het ondersteunen van anderen binnen de gemeenschap.

“Dat mijn kinderen of de mensen die... mijn gemeenschap, zo noem ik het eigenlijk, dat die gewoon hun cultuur verder kunnen uitleven of kennen of dat ze weten waar hun voorouders kwamen.” (Respondent 4)

In aansluiting hierop spreken drie respondenten over een gevoel van wederkerigheid in hun betekenisgeving aan vrijwilligerswerk. Twee van hen zijn actief binnen een religieuze context, wat kan wijzen op een verband tussen deze waarde en religieuze overtuigingen. Voor deze respondenten maakt vrijwillige inzet deel uit van een sociaal systeem waarin geven en ontvangen met elkaar verbonden zijn. Vrijwilligerswerk wordt hierbij gezien als een uitdrukking van gedeelde zorgplicht binnen de gemeenschap. Respondenten geven aan te hopen dat de hulp die zij anderen bieden, op enig moment, direct of indirect, ook naar henzelf zal terugkeren wanneer zij ondersteuning nodig hebben:

“Ik zeg ook: als ik later ouder word, dan gaan andere mensen mij ook helpen. Hun worden blij, hun gaan ook altijd gebed voor mij doen.” (Respondent 7)

Voor drie respondenten lijkt vrijwillig actief zijn nauw verbonden met hun persoonlijke identiteit en dagelijks welzijn. Het belang hiervan blijkt onder andere uit de uitspraak van één respondent:

“Dat is niet goed. Beter doodgaan, dan al die activiteiten niet meer doen.” (Respondent 13)

Deze uitspraak onderstreept hoe essentieel vrijwilligerswerk voor sommigen is geworden, en hoezeer het bijdraagt aan een gevoel van levensinvulling en zingeving.

Samenvattend blijkt uit de interviews dat de respondenten vrijwilligerswerk op diverse manieren betekenis geven. Voor vrijwel alle respondenten staat het centraal als middel om anderen te helpen, maar ook als een manier van ontvangen, om zelf vreugde, voldoening en zingeving te ervaren. Het vervult een belangrijke rol in het actief blijven, biedt structuur in het dagelijks leven en draagt bij aan het gevoel deel te nemen aan de samenleving. Daarnaast blijkt voor velen de religieuze en culturele context bepalend, waarbij vrijwilligerswerk wordt ingebed in bredere morele en gemeenschapswaarden. Ook komt een sterk gevoel van wederkerigheid naar voren: de hoop dat het goede dat men doet, uiteindelijk terugkomt. Tot slot beschouwen sommige respondenten vrijwilligerswerk als essentieel onderdeel van hun identiteit en welzijn.

4.3. Motivaties en belemmeringen voor deelname aan vrijwilligerswerk

De derde deelvraag in dit onderzoek luidt: ‘Wat zijn motivaties en belemmeringen om deel te nemen aan vrijwilligerswerk onder ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond?’ Eerst zullen de resultaten uit de interviews gepresenteerd worden waarbij de motivatie voor deelname wordt besproken. Daarna worden de belemmeringen besproken die de respondenten ervaren.

4.3.1. Motivaties voor deelname aan vrijwilligerswerk

Respondenten uit dit onderzoek worden om uiteenlopende redenen vrijwillig actief. Uit de interviews blijkt dat bij de meeste respondenten hun motivatie niet op één enkele reden te leiden is maar een combinatie is van praktische overwegingen, persoonlijke behoeften en gedeelde waarden. Alle respondenten geven aan vrijwilligerswerk te zijn gaan doen of voort te doen uit intrinsieke motivatie, die in de Social Determination Theory (SDT) wordt geassocieerd met plezier of oprechte interesse (Ryan & Deci, 2000). Velen gaven aan vrijwilligerswerk te doen

omdat ze het simpelweg gewoon leuk vinden. Daarbij kwamen ook regelmatig de uitspraken voorbij dat wanneer iemand het niet leuk vindt, diegene het ook niet zou doen. Zoals respondent 13 omschrijft: “voor mij echt leuk. Als het niet leuk, niet doen.” Ook geven respondenten aan dat zij hun inzet ‘vanuit het hart’ leveren. Deze uitspraken werden meermaals letterlijk gebruikt en onderstrepen de vorm van intrinsieke motivatie.

“Wat je doet, doe je uit je hart.” (Respondent 3)

De intrinsieke motivatie komt ook tot uiting in het plezier dat mensen halen uit het helpen van anderen en het bijdragen aan de gemeenschap. Daarnaast kan het helpen van andere mensen ook voortkomen uit altruïstische zorg en het uitdragen van normen, wat aansluit bij de waardenfunctie van Clary et al. (1989). Bij sommigen zit de waardenoriëntatie diep verankerd in hun opvoeding, waarbij het tevens aansluit bij geïntegreerde regulatie binnen het SDT-kader. Geïntegreerde regulatie is extrinsiek van oorsprong maar is volledig afgestemd op de persoonlijke waarden van het individu.

“Mijn ouders, mijn grootvader, mijn ouders in Turkije waren altijd hulpzaam geweest naar anderen, dus zo ben ik ook opgevoed.” (Respondent 3)

Anderzijds kan de waardenfunctie ook gezien worden als een extrinsieke motivatie in de vorm van geïdentificeerde regulatie, waarbij je iets doet omdat je het belangrijk vindt, ook al is het doel buiten jezelf. Zes respondenten geven dit aan als motivatie voor deelname aan vrijwilligerswerk.

“Ene kant kost het veel tijd, alleen als je wat wil doen voor de maatschappij dan moet je tijd vrijmaken, ook als je het niet leuk vindt, maar als je maatschappij nodig hebt dan moet je ervoor doen. Samen moet je, samen staan.” (Respondent 3)

Ook de behoefte aan autonomie spelen bij de meeste respondenten een centrale rol binnen hun vrijwillige activiteiten. Respondenten geven aan niet bestuurd te worden en zich niet verplicht te voelen. Volgens de SDT is autonomie een van de drie basisbehoeften die essentieel zijn voor autonome motivatie. De tweede basisbehoefte is competentie, oftewel het gevoel dat je effectief kunt handelen in je omgeving. Dit sluit aan bij de vijf respondenten die benoemen dat het delen van kennis een belangrijke motivatie is. Naast het delen van kennis geven drie respondenten

aan dat ze zich via vrijwilligerswerk willen ontwikkelen of iets willen leren, wat aansluit bij de begripsfunctie van de functionele benadering. Niet alleen het leren van de vrijwillige activiteiten die iemand verricht maar ook leren van andere vrijwilligers, zoals deze respondent:

“Ik was gewoon benieuwd om iets anders te doen dan wat ik gewoon op mijn werkdagen doe, zeg maar in Amersfoort. Dus ja, een beetje ook hetgeen wat ik heb geleerd in Amersfoort dat ook ergens te delen met anderen. Mijn kennis en mijn kunde. Daarmee andere vrijwilligers of inwoners van Utrecht te motiveren om ook misschien vrijwilligerswerk te doen. ... Ik laat mij ook leren. Ik probeer me ook op te stellen als een leerling bij deze doelgroep om ook van hente leren. Zij hebben ook zoveel kennis. In Nederland zijn we heel erg geneigd om iemand te beoordelen op het niveau, als hij de taal goed spreekt, dan is hij wel goed opgeleid. Hij heeft zoveel schooljaren gehad, dus hij is gewoon heel intelligent. Maar sommige mensen kunnen ook heel intelligent zijn zonder dat zij ooit op school hebben gezeten en van die mensen kun je ook heel veel leren. Dat vind ik altijd wel heel boeiend en heel leuk om te ontdekken.” (Respondent 15)

Een andere belangrijke motivatie is het sociale aspect van vrijwilligerswerk. Zes respondenten geven aan dat zij door vrijwilligerswerk contacten opdoen, mensen leren kennen en een gevoel van verbondenheid ervaren. Binnen de functionele benadering wordt dit geduid als de sociale functie. Bij het SDT komt dit overeen met de derde basisbehoefte van relationele verbondenheid. Twee respondenten benoemen daarnaast expliciet aan zich gewaardeerd te voelen, en dat die waardering weer leidt tot motivatie.

“Je voelt dat je iets hebt betekend, vooral in de samenleving en vooral die waardering, wil je de volgende keer weer hetzelfde doen, of meer doen, of meer geven. Dus... wanneer je ook waardering krijgt vanuit de organisatie uit, dan wil je ook vaker komen, vaker wat betekenen.” (Respondent 10)

De motivatie om zich als vrijwilliger actief in te zetten kwam bij vijf respondenten, waarvan vier mannelijke respondenten, voort uit het gevoel tegenover (alleen) thuiszitten. Respondenten gaven aan dat thuiszitten ‘niks is’ en dat met andere mensen omgaan en praten leuk is.

“Maakt niet uit wat het is, als het maar met mensen iets doen, vind ik altijd leuk. Ik ben niet zo’n alleen mens. Thuis zitten en zo, niemand praten. Nee, ik ben niet zo’n mens.”

(Respondent 1)

Voor mannen met een Turkse of Marokkaanse migratieachtergrond kan vrijwillig actief zijn nog een extra dimensie met zich meebrengen vanuit culturele waarden, waarbij mannen worden gezien als de ‘werkende’.

“Nu goed voelen en naar huis heen en vandaag heb ik gewoon iets gedaan. Dat is net zoals (naam) zegt: nuttig zijn voor mannen, is gewoon zeker voor ons heel belangrijk. In onze cultuur is gewoon mannen is werk, that’s it. Nou, wanneer dat dan wegvalt: oh chips, wat gaan we doen? Ja, hoe voel ik mij gewoon weer? Als normaal mensen, als normaal man, ja dat valt weg. Dus wij houden gewoon van dingen aanpakken.” (Respondent 11)

Ook voor andere respondenten spelen culturele en/of religieuze motivaties een rol om zich vrijwillig in te zetten. Voor twee respondenten die actief bezig zijn met hun geloof voelt het als een plicht tegenover het islamitische geloof. Voor andere respondenten voelt het als een persoonlijke plicht, plicht tegenover de vereniging of een plicht omdat ‘iemand het moet doen’. Dergelijke uitspraken kunnen wijzen op een vorm van interne norm. Enerzijds kan dit leiden tot betrokkenheid, maar anderzijds kan iemand ook onder druk staan van sociale verwachtingen. Deze vormen van motivatie kunnen deels voortkomen uit geïntrojecteerde regulatie (gedreven door interne druk of schuldgevoel), maar bij sommige respondenten lijkt het gedrag juist volledig afgestemd op persoonlijke waarden en identiteit. In die gevallen is er sprake van geïntegreerde regulatie: vrijwilligerswerk wordt niet als verplichting beleefd, maar als vanzelfsprekend onderdeel van wie men is. Vanuit een intersectioneel perspectief spelen hier meerdere sociale identiteiten een rol: religie, culturele achtergrond en migratiegeschiedenis beïnvloeden gezamenlijk hoe vrijwilligerswerk wordt geïnterpreteerd en gemotiveerd.

“Voor mijn kleinkinderen soms ook geen tijd maar alleen als we voor de maatschappij kunnen wat betekenen en dat is ook de plicht van ons islamitische geloof uit, je moet er voor maatschappij goed zijn en betekent goed te doen.” (Respondent 3)

Samenvattend is de motivatie om vrijwilligerswerk te doen bij de respondenten over het algemeen meervoudig. De voornaamste motivatie die de respondenten benoemen is, uit de

SDT voortkomend, intrinsiek: zij doen het omdat ze het leuk vinden, het bij hun waarden past of omdat het ‘uit het hart’ komt. Daarnaast spelen sociale verbondenheid, het vermijden van eenzaamheid, religieuze of culturele normen, en de behoefte om iets bij te dragen aan de samenleving een rol in de motivatie voor deelname. Uit de functionele benadering zijn verschillende functies terug te zien, zoals de waarden-, begrips- en sociale functie, in de motivaties die respondenten benoemen.

4.3.2. Belemmeringen voor deelname aan vrijwilligerswerk

Uit de interviews blijkt dat respondenten diverse belemmeringen ervaren. Deze belemmeringen kunnen worden onderverdeeld in belemmeringen vóór deelname en tijdens het vrijwilligerswerk.

Ongeveer de helft van de participanten heeft voorafgaand aan hun deelname twijfels gehad om mee te doen aan vrijwilligerswerk. Uit de analyse zijn drie categorieën naar voren gekomen. De eerste categorie is de angst voor sociale beoordeling en afwijzing. Zeven respondenten geven aan vooraf bang te zijn geweest om fouten te maken, of om negatief beoordeeld te worden door anderen. Ook spreken respondenten over dat er sprake was van angst voor roddels of over wat anderen van hen zouden denken. Daarnaast zijn enkele respondenten bang om anderen te kwetsen of sociale confrontaties aan te gaan.

“Helemaal beginnen ik zat te twijfelen kan ik mensen wat betekenen, ja of nee. Daar heb ik vraagteken.” (Respondent 2)

Een tweede categorie die naar voren is gekomen als een belemmering voorafgaand aan deelname aan vrijwilligerswerk is een taalbarrière. Twee respondenten benoemen dat het lastig is om vrijwilligerswerk te doen wanneer de Nederlandse taal niet zo goed beheerst wordt.

“Beetje twijfelachtig in het begin omdat ik de taal niet helemaal ken.” (Respondent 13)

De derde categorie is dat respondenten twijfels voorafgaand hadden over de zinvolheid of twijfels hadden of ze wel wat konden betekenen. Deze bevindingen sluiten aan bij competentie, een van de drie psychologische basisbehoeften binnen de SDT (Deci & Ryan, 1985). Wanneer ouderen zich niet bekwaam voelen om bij te dragen, bijvoorbeeld door taalproblemen of sociale onzekerheid, vermindert hun motivatie om te participeren. Ook komt hierin de relationele

verbondenheid onder druk te staan; angst voor roddels of negatieve oordelen wijst op het belang dat respondenten hechten aan hun positie binnen hun kring. Dit kan leiden tot geïntrojecteerde regulatie, een vorm van extrinsieke motivatie waarbij men handelt uit schuldgevoel of angst voor afwijzing, in plaats van uit oprechte interesse.

Ook tijdens het vrijwilligerswerk ervaren de respondenten verschillende belemmeringen en moeilijkheden. Opvallend is dat ook hierbij autonomie, net zoals bij motivaties, een centrale rol speelt. Drie respondenten benoemen dat het ontbreken van autonomie binnen de vrijwillige activiteiten als lastig werd ervaren. Wanneer anderen zich intensief bemoeien met het werk of bepalen hoe iets moet worden gedaan, neemt de motivatie sterk af. Eén respondent besloot zelfs te stoppen met het vrijwilligerswerk omdat er te veel druk en verplichtingen werden opgelegd, die bovendien voorbijgingen aan de fysieke grenzen van de betrokkene. Deze bevinding sluit aan bij het concept van autonomie uit de SDT (Deci & Ryan, 1985). Wanneer deze vrijheid wordt beperkt, bijvoorbeeld door controlerend gedrag of opgelegde taken, kan dit leiden tot gecontroleerde motivatie of zelfs amotivatie, wat de kans op uitval vergroot. Eén respondent benoemd dat vrijwilligerswerk steeds bureaucratischer is geworden. Waar het vroeger als vrij en ontspannen werd ervaren, merkt deze respondent dat organisaties zich steeds vaker bemoeien met de uitvoering. Er is sprake van toenemende administratieve verplichtingen, zoals het zetten van handtekeningen of het uitvoeren van voor- en nametingen. Dit kan het gevoel van autonomie onder druk zetten, wat volgens de SDT (Deci & Ryan, 1985) essentieel is voor autonome motivatie

“Als ze er met werkzaamheden iemand bemoeid of het niet goed was, dan ga ik niet meer daar.” (Respondent 13)

Naast het verlies van autonomie werden er ook andere moeilijkheden benoemd. Zo is door drie respondenten de emotionele belasting genoemd die kan ontstaan wanneer vrijwilligers geconfronteerd worden met de problemen of emoties van anderen, maar ook het schuldgevoel dat het met zich meebrengt wanneer een respondent zich een keer niet vrijwillig in kan zetten.

”Kijk... jij doet dat gewoon niet elke dag. Jij doet dat zeg maar verschillend. Soms mis jij paar dagen omdat jij verkouden, of niet lekker voelt, dan blijf jij paar dagen thuis en dan zeg jij: oh shit, dan had ik beter kunnen gaan? Waarom ben ik niet gegaan? Jij geeft schuldgevoel, die mensen... of bel jij iemand anders die dat werk, daar, daar zit iemand die

dat kunnen doen, die koffie aanbieden ofzo. Dan maak jij soms zorgen als jij niet kan gaan.”

(Respondent 14)

Daarnaast werd door zes respondenten benoemd dat, hoewel zijzelf er minder hinder van ondervinden, andere mensen met een migratieachtergrond vaak belemmeringen ervaren door taalbarrières. Ook benoemen drie respondenten dat mensen met een migratieachtergrond een zekere angst kunnen hebben voor instanties. Deze angst komt mogelijk voort uit eerdere negatieve ervaringen of uit onbekendheid met formele systemen en procedures. Eén respondent geeft aan dat als er een niet-vertrouwd persoon bij de groep komt, er niks bereikt kan worden. Deze respondent antwoordt als volgt op de vraag hoe dit komt:

”Door taal denk ik meer. En ook controle, ze denken meestal dat ze komen ons controle, waarom? Wij zijn ook mens. Ik heb ook ooit gehad, ik ben vergeten wat voor soort vragen waren, soort enquêtevragen. Dan... ik heb wel boze deelnemers gehad in de groep, ja, waarom altijd zulke vragen, vragen ze aan ons? Waarom vragen ze niet aan een Nederlandse persoon? Zulke dingen en reacties heb ik wel gehad.” (Respondent 5)

Wat betreft ervaringen met uitsluiting geven de meeste respondenten aan dat zij hier persoonlijk weinig of geen ervaring mee hebben. Twee respondenten geven echter aan dat zij zich soms niet welkom hebben gevoeld op basis van hun etnische achtergrond. Daarnaast benoemen vijf respondenten het buitensluiten van andere vrijwilligers binnen de organisatie vanwege taalproblemen, conflicten of persoonlijke kenmerken.

“Vanuit organisatie niet maar gebeurt wel soms natuurlijk wanneer iemand de taal niet... net zoals bij (naam), hij kan ook dingen niet verwoorden, niet goed verwoorden of niet goed brengen. Dan wordt hij ook niet begrepen of wordt er met een ander oog gekeken naar hem en dat gebeurt echt vaak... dat ja dat gebeurt wel.” (Respondent 10).

Tot slot, benoemen zes respondenten een ervaring met racisme of vooroordelen tegenover mensen met een migratieachtergrond, bij henzelf of bij een ander.

”Zij hadden gewoon in gedachten van dat zijn zeg maar Turken en die komen dan hier bidden en schreeuwen en weet ik veel wat allemaal. En sindsdien heb je van de burens nog één of twee die, wat zal ik zeggen, racistisch of nog steeds met vooroordelen...” (Respondent 4)

Samenvattend ervaren respondenten belemmeringen zowel voorafgaand aan als tijdens hun deelname aan vrijwilligerswerk. Voorafgaand aan hun vrijwillige inzet spelen vooral sociale onzekerheid, taalbarrières en twijfels over eigen kunnen een rol. Tijdens het vrijwilligerswerk hebben respondenten te maken met een gebrek aan autonomie, emotionele belasting en bureaucratisering als knelpunten. Daarnaast komen ook bredere obstakels naar voren, zoals wantrouwen tegenover instanties, uitsluiting en ervaringen met racisme of vooroordelen. Belemmeringen zoals beperkte autonomie en onzekerheid over competenties zijn te koppelen aan de basisbehoeften in de SDT (autonomie en competentie).

4.3.3. Copingstrategieën bij negatieve ervaringen

Een nieuw thema dat uit de data naar voren is gekomen, en aansluit bij belemmering die respondenten ondervinden, is ‘copingstrategieën’. Deze verwijzen naar de manieren waarop respondenten, zowel in hun denken als in hun gedrag, omgaan met situaties die zij als belastend of negatief ervaren (Stephenson & DeLongis, 2020). De meest genoemde copingstrategie is communicatie. Zes respondenten geven aan dat zij actief in gesprek gaan met anderen om negatieve ervaringen te verlichten of spanningen te verminderen. Zij noemen bijvoorbeeld het aangaan van dialoog met buurtbewoners of instanties als middel om misverstanden weg te nemen en verbinding te creëren.

”We hebben ze uitgenodigd en de gemeente hebben we uitgenodigd toen. Want toen wij die gebouwen kochten in Hengelo, was er heel veel verzet van de burens. Dus hebben wij de burens uitgenodigd en de gemeente en we hebben dus met hen overlegd. We hebben ons de kant gemaakt. Ja. Wat voor cultuur wij hebben, wat zij kunnen verwachten, wat wij van hun dan verwachten en noem maar op. En toen kwam er toevallig eentje van de burens die vroeg een vraag van, weet u wat een nober of zoiets betekent? Nou ik wist dat niet toch. Toen was een van onze leden die gaf daar een prachtig antwoord op en toen waren de burens in één keer overtuigd dat wij daar welkom waren.” (Respondent 14)

Een andere vorm van coping die naar voren is gekomen, is vermijding: twee respondenten geven aan negatieve opmerkingen of situaties zoveel mogelijk langs zich heen te laten gaan en er bewust niet op in te gaan. Daarnaast benoemen twee respondenten dat zij zich richten op de positieve aspecten van hun vrijwilligerswerk, waardoor negatieve ervaringen minder invloed

op hen hadden. Tot slot gebruiken twee respondenten zelfbevestiging als copingmechanisme. Zij benadrukken hun eigenwaarde en laten zich niet ontmoedigen door externe meningen.

“Iedereen mag wel praten hoor. Ik weet, ik ben mijzelf.” (Respondent 1)

Samenvattend laten de resultaten zien dat de respondenten verschillende copingstrategieën inzetten om met negatieve ervaringen binnen vrijwilligerswerk om te gaan. Communicatie blijkt de meest voorkomende aanpak, waarbij respondenten actief het gesprek aangaan om wederzijds begrip te bevorderen en spanningen te verminderen. Daarnaast is ook vermijding toegepast, evenals het richten op positieve ervaringen als beschermingsmechanisme. Enkele respondenten laten bovendien zien dat zij zichzelf actief bevestigen en zich emotioneel weren tegen negatieve oordelen.

4.4. Effecten van vrijwilligerswerk op psychologisch welzijn

De vierde deelvraag in dit onderzoek luidt: ‘Welke effect heeft vrijwilligerswerk op het psychologisch welzijn van ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond?’ Deze effecten zijn te begrijpen in het licht van Ryff’s (1989) Psychological Well-Being Theory (PWB) en de Self-Determination Theory (SDT) van Deci en Ryan (1985). Uit de interviews komen verschillende effecten naar voren.

Respondenten benoemen het vaakst een positief effect op hun emotioneel welzijn. Vrijwel alle respondenten ervaren positieve emoties zoals geluk, blijheid en een trots gevoel bij hun vrijwillige inzet. Deze emotionele reacties zijn een subjectief resultaat van diepere psychologische processen, zoals het gevoel van zingeving, betekenisvol voelen of zelfwaardering. Voor anderen is het een gevolg van positieve relaties met anderen of de gezelligheid. Daarnaast koppelen enkelen het aan het gevoel van overwinning.

“Soms vrijwillig werk geeft me een kick, kicked mij op. Ik kijk mee op en doe ik werk. Een zaterdag bijvoorbeeld doe ik vrijwillig werk. Dan ga ik fluiten, scheidsrechterwerk doe ik. Dat geeft me een kick. Ik voel me leuk om dat te doen. Als ik iemand anders blij kan maken, mijn vrijwillig werk, dat geeft me een kick.” (Respondent 3)

Het effect op het emotioneel welzijn valt vaak samen met een wederzijdse vervulling. Zes respondenten krijgen een positief gevoel wanneer ze het gevoel krijgen of kunnen zien dat de ander een positief gevoel krijgt van hun vrijwillige inzet.

“Hun tevreden, ik ook tevreden.” (Respondent 1)

Dertien respondenten geven aan dat zij dankzij hun vrijwilligerswerk nieuwe mensen hebben leren kennen en dat hun sociale netwerk is vergroot, wat valt onder ‘positieve relaties met anderen’ uit de PWB-theorie. Zij benoemen het delen van ervaringen, het samenwerken aan doelen en het hebben van betekenisvolle contacten als waardevol. Eén respondent benadrukt zelfs het gevoel van verbondenheid binnen de gemeenschap. Deze uitspraken laten zien dat vrijwilligerswerk niet alleen sociale interactie stimuleert, maar ook nieuwe en diepgaande relaties mogelijk maakt. In lijn met positieve relaties met anderen, geven elf respondenten expliciet aan dat zij dankzij hun vrijwillige inzet het gevoel hebben gewaardeerd te worden door anderen. Dit onderstreept dat vrijwilligerswerk niet alleen sociale netwerken vergroot, maar ook het gevoel van erkenning en waardering versterkt.

“Bij Alevitische en Koerdische vereniging ben je altijd daar en je kent die mensen en allemaal jou mensen. In jouw leeftijd vind je soms hele lieve mensen, je gaat met hun in contact. Ik heb heel veel mensen contact, elke dag. Bellen en hun komen bij mij.” (Respondent 12)

Een ander veelvoorkomend effect was persoonlijke groei. Bij acht respondenten stimuleert hun vrijwillige inzet persoonlijke ontwikkeling en het aanleren van nieuwe vaardigheden. Enkele respondenten geven aan dat zij beter hebben leren omgaan met anderen, meer geduld hebben ontwikkeld of sterker in hun schoenen zijn gaan staan. Ook uitspraken over “meer durven” wijzen op het doorbreken van persoonlijke barrières. Deze ervaringen illustreren hoe vrijwilligerswerk bijdraagt aan de sterkere sociale relaties en een groter gevoel van competentie, wat volgens de SDT weer bijdraagt aan autonome motivatie.

“Toen ik hier pas was, was ik totaal iemand anders. Ik ben zo gegroeid. Ik merk als ik bij de trainingen ga zitten, ik ben heel veel gegroeid.” (Respondent 6)

Ook heeft vrijwilligerswerk invloed op de zelfacceptatie van de respondenten. Vier respondenten geven aan dat vrijwilligerswerk hen heeft geholpen om zichzelf beter te begrijpen

en te accepteren. Er worden uitspraken gedaan over innerlijke acceptatie en bevestiging van het eigen handelen als positief en waardevol. Zoals één deelnemer verwoord:

“Jij doet geen slechte dingen, jij doet gewoon goed.” (Respondent 14)

Drie respondenten benoemen expliciet een groei van hun zelfvertrouwen door hun vrijwillige inzet. Daarnaast is het ontstaan en versterken van positieve relaties met anderen een belangrijk effect van vrijwilligerswerk.

Daarnaast draagt vrijwilligerswerk bij aan het ervaren van doelgerichtheid en zingeving, een dimensie in de PWB-theorie onder de noemer ‘doel in het leven’. Respondenten geven aan dat zij betekenis ontleen aan het feit dat zij iets kunnen betekenen en bijdragen aan de samenleving het gevoel nodig te zijn en ertoe te doen. Uitspraken van respondenten maken duidelijk dat vrijwilligerswerk ouderen in staat stelt om zich maatschappelijk nuttig te voelen en richting te geven aan hun dagelijks bestaan, wat van grote waarde is in deze levensfase. Als gevolg van het behalen van doelen of betekenis kunnen respondenten voldoening ervaren, wat acht respondenten expliciet benoemen. Bij één respondent zorgt het voldane gevoel zelfs voor een positieve verslaving, door alleen maar meer te willen. Ook sluit dit aan bij zowel persoonlijke groei als bij zelfacceptatie.

”Wat je zegt: je deel je gewoon kennis, en je maakt enorm veel lol erbij. Weet je, we zijn hier gewoon niet strak, gewoon lekker los en zo hoort het. Maar dat geeft voor mij ook enorm veel voldoening, en dat heb ik hard nodig.” (Respondent 11)

Ook benoemen respondenten het effect op de geestelijke gezondheid. Vijf respondenten geven aan dat het invloed had op hun geestelijke gezondheid in de vorm van helder blijven, gezond voelen. Bij enkele respondenten valt dit samen met het idee van ‘actief ouder worden’, waarin aangegeven wordt dat actief blijven (in de vorm van vrijwilligerswerk), ervoor zorgt dat je mentaal jong blijft.

“Ons ouder worden... Kijk, ik zeg als ik veel vrijwilligerswerk doe, dan doe ik voor dementie, dat kun je voorkomen. Je blijft altijd jou, jouw hersenen, jouw molen blijft altijd aan de werk.” (Respondent 3)

Tot slot speelt ook hier autonomie een rol. Echter, slechts een paar respondenten geven expliciet aan dat zij het gevoel hadden dat ze echt zelf mochten bepalen wat zij deden binnen hun vrijwilligerswerk. Voor deze respondenten gaat het vooral om keuzevrijheid binnen de context van hun taken en verantwoordelijkheden. Dit valt deels onder de dimensie autonomie zoals Ryff (1989) die beschrijft, waarin onafhankelijkheid en het volgen van eigen overtuigingen centraal staan. Voor veel respondenten lijkt deze autonomie echter meer oppervlakkig, gericht op het hebben van keuzes, zonder dat die keuzes altijd intrinsiek gemotiveerd waren of voortkwamen uit persoonlijke waarden.

Uit de bevindingen geven respondenten aan dat vrijwillige inzet hun psychologisch welzijn versterkt. Respondenten benoemen vooral een toename in positieve emoties, sociale verbondenheid, persoonlijke groei en zingeving. Elementen als het ervaren van waardering, het ontwikkelen van nieuwe relaties en het verkrijgen van meer zelfvertrouwen dragen bij aan hun welzijn. Hoewel aspecten zoals autonomie minder expliciet werden benoemd, lijkt vrijwilligerswerk wel degelijk ruimte te bieden voor het ervaren van controle en het versterken van een gevoel van eigenwaarde.

4.5. Ondersteunende factoren voor deelname

Uit de interviews is ook een ander nieuw thema naar voren gekomen dat niet direct voortkomt uit de deelvragen, namelijk ondersteunende factoren voor deelname aan vrijwilligerswerk. Uit de analyse zijn vier categorieën van elkaar onderscheiden.

De eerste categorie is dat vrijwilligerswerk moet aansluiten bij de capaciteiten en behoeften. Vijf respondenten benoemen dat het belangrijk is dat vrijwilligerswerk ‘bij je past’ en dat het laagdrempelig is. Er wordt door de respondenten onder andere benoemd dat vrijwilligerswerk moet aansluiten bij het eigen niveau. Werk dat te moeilijk of te hoog gegrepen is, kan juist averechts werken en leiden tot uitval of een negatief zelfbeeld. Eén respondent beschrijft een ervaring waarbij hij zich overbelast voelde binnen een vrijwilligersgroep die voornamelijk uit hoogopgeleiden bestond:

“Allemaal artsen, ik zeg: ik heb een probleem of word ik dementie. Ik kom mijn woorden niet meer uit... (Naam respondent) zegt ze, logisch, 2/3 dagen hier en zo veel informatie gepompt.

Jij hebt heel veel dingen gehoord, de eerste keer gehoord. ... Daarom zei ik: je moet altijd proberen, je niveau kun je omhoog doen maar je moet niet een keer proberen te doen, dan is de stap te groot. Voor mij op dat moment stap te groot.” (Respondent 3)

Deze uitspraken illustreren dat vrijwilligerswerk dat onvoldoende aansluit bij het niveau van de deelnemer kan leiden tot negatieve zelfperceptie en psychologische belasting. Daarentegen kan werk dat is afgestemd op het eigen tempo juist het gevoel van competentie versterken. Binnen de SDT (Deci & Ryan, 1985) wordt competentiebeleving gezien als een fundamentele psychologische behoefte, essentieel voor motivatie en welbevinden. Aansluiting bij de capaciteiten van de vrijwilliger is dan ook niet slechts praktisch, maar ook psychologisch van groot belang.

Een tweede categorie die drie respondenten noemen is het belang van ondersteuning en begeleiding. Eén respondent, die zelf vrijwillig actief is als sleutelpersoon, geeft aan dat er als 'buitenstaander' weinig te bereiken valt bij een groep met een migratieachtergrond. Mogelijk heeft dit te maken met de terughoudendheid tegenover instanties. In dat kader werd het belang benadrukt van tussenpersonen zoals een sleutelpersoon, buurtcoach of iemand van een welzijnsorganisatie die mensen actief begeleidt en vertrouwen opbouwt. Dit sluit aan bij de relationele verbondenheid uit de SDT. Mensen voelen zich eerder veilig en gemotiveerd wanneer zij zich verbonden voelen met hun omgeving. Bovendien komt dit overeen met de sociale functie uit de functionele benadering van Clary et al. (1998), waarin het leggen van sociale contacten en het deel uitmaken van een gemeenschap als belangrijke drijfveren kunnen worden gezien.

“Nou, zal ik je iets zeggen. Als zo iemand in de groep gaat zeggen, dan zitten, dan merk ik gelijk dat ze niks willen zeggen. Dat is wel jammer hoor, vind ik zelf. En toch vind ik als jij bij groep komt en met groep iets wil doen, en zonder dat een van ons bij is, dan bereik je helemaal niks. Dus toch via een sleutelpersoon, kan je dat iets makkelijker doen maar toch voelen ze niet echt op hun gemak.” (Respondent 5)

De derde categorie die uit de bevindingen naar voren is gekomen is het versterken van het (zelf)vertrouwen en het bewust maken van kwaliteiten. Vier respondenten benadrukken het belang van het vertrouwen winnen en bewustwording van eigen kwaliteiten. Zij geven aan dat veel mensen wel degelijk iets te bieden hebben, maar dat niet altijd van zichzelf weten. Door hen daarop te wijzen en mogelijk een angst weg te nemen, kan een belangrijke drempel worden weggenomen. De behoefte aan ondersteuning bij de taal en zelfvertrouwen toont het belang van het verkleinen van structurele en sociale barrières, wat aansluit bij het intersectionele

perspectief dat in het theoretisch kader wordt gehanteerd. Culturele achtergrond, opleidingsniveau en migratiegeschiedenis beïnvloeden hier duidelijk de drempels tot deelname.

”Ik hoop in de toekomst, meer mensen erbij worden getrokken en niet altijd zelfde mensen. Ik geloof dat nog meer bijvoorbeeld als ik praat over ouderen. Kijk jongeren kunnen zelf op pad, kunnen zelf... naar een activiteit gaan, kunnen zelf bedenken, kunnen zelf... kijk ouderen moet je zelf, moet je gaan vertellen, moet je gaan vertrouwen winnen want ze vertrouwen niet allemaal natuurlijk. Ze weten niet wat de bedoeling is... Rozenburg bijvoorbeeld is zo groot, ondanks dat het dorp is natuurlijk maar wij hebben de hoeveelheid ouderen meer dan jongeren dus ik denk dat helft, is nog niet bereikt. En ik hoop dat wij dat wel bereiken in toekomst zeg maar, ja.” (Respondent 10)

Tot slot wordt er gesproken over structurele ondersteuning en financiële prikkels. Drie respondenten spreken over een vrijwilligersvergoeding. Mogelijk kan het een factor zijn in het wel of niet deelnemen aan vrijwilligerswerk.

”Ik hoop dat overheid gaat ook die vrijwilligers een beetje ondersteunen en een beetje belonen. Gelukkig nu elke vrijwilliger kan een bepaald budget nu krijgen, dat vind ik echt heel goed. Vroeger hadden we dat ook niet. In ieder geval voor de reiskosten en ik kom elke keer, ik woon zelf in (woonplaats), daar tot hier, dan heb ik heen en terug 6 euro kwijt. Ik vind niet erg maar er zijn ook mensen die dat erg vinden omdat ze ook weinig verdienen dus die vrijwilligersvergoeding vind ik wel echt heel belangrijk.” (Respondent 5)

Samenvattend laat deze paragraaf zien dat praktische, relationele en psychologische steun deelname aan vrijwilligerswerk kan bevorderen. Factoren als passende taakinhoud, ondersteuning door vertrouwenspersonen, het versterken van zelfvertrouwen, taalondersteuning en structurele/financiële ondersteuning spelen hierbij een centrale rol.

5. Discussie

5.1. Analyse van de belangrijkste bevindingen

Dit onderzoek heeft als doel om inzicht te verkrijgen in hoe Turkse en Marokkaanse ouderen in Nederland vrijwilligerswerk ervaren. Door middel van vijftien semigestructureerde interviews in combinatie met co-creatiemethoden is antwoord verkregen op de deelvragen die gezamenlijk de hoofdvraag belichten.

Deelvraag 1: 'In welke vormen en rollen zijn ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond in Nederland vrijwillig actief?'

De resultaten laten zien dat ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond op diverse manieren betrokken zijn bij vrijwilligerswerk. In tegenstelling tot eerdere studies, waarin vaak wordt gesteld dat mensen met een migratieachtergrond voornamelijk buiten organisaties actief zijn (Arends, 2024; Klaver et al., 2005), blijkt uit dit onderzoek dat het merendeel van de respondenten juist actief is binnen organisatieverband – bijvoorbeeld in buurthuizen, religieuze instellingen of etnisch-culturele verenigingen. Dit sluit aan bij bredere trends onder de Nederlandse bevolking, waarin 65-plussers relatief vaak actief zijn binnen culturele of levensbeschouwelijke organisaties (Arends, 2024). Deze bevindingen nuanceren het dominante beeld van ondervertegenwoordiging van mensen met een migratieachtergrond in formeel vrijwilligerswerk en benadrukken het belang van culturele en sociale context. Vrijwilligerswerk binnen organisaties vindt in dit onderzoek veelal plaats binnen de eigen gemeenschap, waar respondenten zich thuis en welkom voelen. Een mogelijke verklaring hiervoor is het belang van culturele herkenning en sociale veiligheid. Deze voorkeur voor inzet binnen vertrouwde contexten lijkt bovendien samen te hangen met ervaringen van sociale uitsluiting en discriminatie buiten de eigen kring. Dit sluit aan bij eerder onderzoek waar aangegeven werd dat wanneer ouderen met een migratieachtergrond zich buitengesloten voelen of het gevoel hebben geen echt onderdeel uit te maken van de Nederlandse samenleving, gesloten migrantengemeenschappen blijven bestaan (Mateman et al., 2024).

Daarnaast blijkt de vrijwillige inzet van de respondenten sterk verbonden met hun sociale netwerken: familie, vrienden en gemeenschap spelen een centrale rol in de toegang tot vrijwilligerswerk. Ook dit komt overeen met trends onder de Nederlandse bevolking, waarbij vrijwilligers voornamelijk in contact komen via familie, vrienden of bekenden (Arends, 2024). Daarnaast blijkt het opleidingsniveau van invloed op de aard van de vrijwillige rol: hoger opgeleiden vervullen vaker coördinerende of organiserende taken, terwijl lager opgeleiden

voornamelijk uitvoerende of ondersteunende taken op zich nemen. Gender speelt eveneens een rol, met name zichtbaar bij mantelzorg en religieuze inzet. Hoewel mantelzorg officieel volgens de definitie van de Gast en Wijnperle (2025) niet onder vrijwilligerswerk valt, waren er twee vrouwelijke respondenten actief als mantelzorger. Dit hangt samen met onderzoek van Ahmad (2022) waarin naar voren kwam dat zorg voor dementerende ouderen met een migratieachtergrond vaak neerkomt op de schouders van meestal een dochter of schoondochter door bestaande gendernormen. Daarnaast blijkt uit de resultaten dat mannelijke respondenten die actief zijn binnen het islamitische geloof, allemaal vrijwillig actief zijn binnen de moskee. Een mogelijke verklaring is de religieuze rolverdeling; volgens traditionele islamitische taken wordt van mannen verwacht dat zij vijf keer per dag bidden in de moskee, terwijl vrouwen deze gebeden thuis mogen verrichten (De Oemma, 2022). Daarmee bevestigt dit onderzoek het belang van een intersectionele benadering (Crenshaw, 1989), waarin niet één sociale categorie bepalend is maar juist hun onderlinge verwevenheid.

Deelvraag 2: 'Welke betekenis geven ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond aan vrijwilligerswerk?'

Uit de interviews blijkt dat vrijwilligerswerk voor ouderen met een Turkse of Marokkaanse migratieachtergrond op meerdere lagen betekenisvol is. Voor vrijwel alle respondenten staat het in de eerste plaats voor het helpen van anderen. Deze altruïstische insteek sluit aan bij de waardenfunctie binnen de functionele benadering van Clary et al. (1998). Daarnaast wordt vrijwilligerswerk gezien als een manier om maatschappelijk betrokken te blijven, buitenshuis actief te zijn en betekenisvol bezig te zijn op latere leeftijd. Dit wijst op een sociaal en levensfasegebonden invulling van vrijwilligerswerk: het voorziet in de behoefte om betrokken te blijven bij de samenleving, zeker wanneer betaalde arbeid is weggevallen.

Opvallend is dat vrijwilligerswerk door veel respondenten niet alleen als een vorm van geven wordt ervaren, maar ook als een manier van ontvangen. Het verrichten van vrijwilligerswerk gaat gepaard met gevoelens van vreugde, voldoening en geluk. Hierin komt een wederkerige betekenis naar voren: "nu geef ik iets aan jou of de samenleving, en wanneer ik het nodig heb, kan dat worden teruggegeven."

Bij een deel van de respondenten krijgt vrijwilligerswerk ook een religieuze of moreel-ethische betekenis. Het wordt dan opgevat als een vorm van dienstbaarheid en plicht, ingegeven door religieuze overtuigingen of morele waarden zoals solidariteit. Vrijwilligerswerk krijgt in dit licht een spirituele dimensie, waarin het handelen in overeenstemming is met

diepgewortelde overtuigingen. Op deze manier draagt het bij aan sociale cohesie binnen de eigen etnisch-religieuze gemeenschap.

Ten slotte blijkt uit de interviews dat vrijwilligerswerk in sommige gevallen nauw verweven is geraakt met de persoonlijke identiteit van de respondenten. Voor sommigen vormt het een essentieel onderdeel van hun dagelijks leven. Dit sluit aan bij eerder onderzoek waaruit blijkt dat vrijwilligerswerk kan fungeren als een sociale rol die niet alleen gewaardeerd wordt, maar ook geïntegreerd kan raken in iemands identiteit, met name bij mensen die langdurig als vrijwilliger actief zijn (Thoits, 2012; Borgonovi, 2008).

Deelvraag 3: ‘Wat zijn motivaties en belemmeringen om deel te nemen aan vrijwilligerswerk onder ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond?’

De resultaten laten zien dat de motivatie voor vrijwilligerswerk vaak voortkomt uit meerdere drijfveren. De motivatie is overwegend intrinsiek van aard, met een sterke nadruk op waardenoriëntatie: de wens om iets bij te dragen aan de samenleving en eigen gemeenschap komt duidelijk naar voren. Dit sluit aan bij eerdere studies die altruïsme als belangrijke motivatie noemen bij mensen met een migratieachtergrond (Manatschal, 2015; Nationaal Zakat Fonds, 2024). Bij sommige respondenten gaat het om geïdentificeerde of zelfs geïntegreerde regulatie, waarbij vrijwilligerswerk als vanzelfsprekend en betekenisvol deel van het leven werd ervaren. Deze motivatievormen laten zien dat vrijwilligerswerk niet alleen als nuttig wordt gezien, maar ook diep verankerd is in het persoonlijke waardenstelsel.

Daarnaast worden het opdoen van kennis (begripsfunctie) en sociale verbondenheid (sociale functie) genoemd als belangrijke motieven. Sociale relaties spelen een centrale rol in de toegang tot vrijwilligerswerk. Ook blijkt autonomie een cruciale voorwaarde voor duurzame betrokkenheid: respondenten wilden ruimte om zelf te bepalen hoe en wanneer zij zich inzetten. Deze drijfveren sluiten aan bij de drie psychologische basisbehoeften uit de Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 1985): autonomie, competentie en verbondenheid. Daarnaast spelen religieuze en culturele normen een rol. Voor sommige mannen wordt vrijwilligerswerk gezien als een alternatieve invulling van werk na pensionering, en in sommige gevallen zelfs als religieuze plicht of morele verantwoordelijkheid, wat wijst op geïntrojecteerde regulatie. Deze bevindingen onderstrepen dat motivatie niet uitsluitend psychologisch of individueel bepaald is, maar mede gevormd wordt door sociale positie en bredere maatschappelijke structuren.

De gevonden motivaties sluiten aan bij bredere trends onder 55-plussers in Nederland, waar motieven als iets voor een ander willen doen, sociale contacten, zinvolle tijdsbesteding en persoonlijke groei vaak worden genoemd (Arends, 2024).

Tegelijkertijd ervaren respondenten ook duidelijke belemmeringen. Voorafgaand aan deelname werden taalproblemen, angst voor sociale beoordeling en een lage mate van zelfeffectiviteit genoemd. Deze belemmeringen zijn deels terug te voeren op een gebrek aan ervaren competentie en verbondenheid (SDT), en kunnen leiden tot amotivatie of gecontroleerde motivatie, waarbij mensen zich onder druk gezet voelen of zichzelf onvoldoende bekwaam achten (Gagné & Deci, 2005). Deze bevindingen komen overeen met eerder onderzoek waarin mensen met een migratieachtergrond taalbarrières en sociale uitsluiting als obstakels ervaren (Huot et al., 2020; Jensen, 2008).

Ook tijdens het vrijwilligerswerk werden knelpunten genoemd, zoals emotionele belasting, toenemende bureaucrativering en een gebrek aan autonomie. Dit laatste wordt met name ervaren wanneer men afhankelijk is van anderen of zich onzeker voelt. Dit wijst op een spanningsveld tussen het theoretisch ideaal van autonome motivatie en de praktijk waarin autonomie niet altijd vanzelfsprekend is voor ouderen met een migratieachtergrond.

Een nieuw thema welke vanuit de belemmeringen naar voren is gekomen, is copingstrategieën. Respondenten hanteren verschillende copingstrategieën om met negatieve ervaringen om te gaan. Sommigen zoeken actief de dialoog, anderen gebruiken vermijding of zelfbevestiging. Deze strategieën getuigen van veerkracht en benadrukken het belang van sociale vaardigheden en zelfvertrouwen in het kunnen deelnemen aan vrijwilligerswerk.

Deelvraag 4: 'Welk effect heeft vrijwilligerswerk op het psychologisch welzijn van ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond?'

De bevindingen wijzen erop dat respondenten in dit onderzoek overwegend positieve effecten ervaren op hun psychologisch welzijn. Deze effecten weerspiegelen meerdere dimensies uit de Psychological Well-Being Theory van Ryff (1989): doelgerichtheid, autonomie, zelfacceptatie, positieve relaties en persoonlijke groei. Daarmee ondersteunt dit onderzoek het idee dat vrijwilligerswerk ook bij ouderen met een migratieachtergrond bijdraagt aan versterkt mentaal en sociaal welbevinden.

Veel respondenten geven aan dat vrijwilligerswerk hen zingeving biedt en het gevoel geeft "iets te kunnen betekenen" voor anderen en hun gemeenschap. Dit sluit aan bij de dimensie doel in het leven. Ook persoonlijke groei en zelfacceptatie komen naar voren: respondenten spreken over trots, hernieuwd zelfvertrouwen en het benutten van hun levenservaring. Hoewel het begrip autonomie niet altijd letterlijk wordt genoemd, blijkt uit uitspraken dat velen hun inzet als zelfgekozen en waardevol ervaren, bijvoorbeeld doordat zij hun bijdrage afstemmen op hun eigen beschikbaarheid en overtuigingen. De dimensie positieve

relaties met anderen blijkt zelfs een sleutelthema. Vrijwel alle respondenten benadrukken de sociale contacten en versterking van gemeenschapszin als belangrijke effecten. Vrijwilligerswerk fungeert als buffer tegen sociale isolatie en bevordert verbondenheid. Naast deze dimensies rapporteren respondenten ook bredere emotionele voordelen: verhoogd zelfvertrouwen, plezier en voldoening. Deze effecten versterken het algemene psychologisch welzijn en laten zien dat vrijwilligerswerk meer doet dan alleen structuur bieden, het draagt namelijk bij aan het gevoel van waarde en erkenning.

De resultaten sluiten aan bij eerder onderzoek onder mensen met een migratieachtergrond, waaruit blijkt dat vrijwilligerswerk bijdraagt aan persoonlijke groei, verhoogd zelfvertrouwen en een gevoel van belang, bruikbaarheid en eigenwaarde (Chan, 2011; Smith, 2015; Wood et al., 2019; Yap et al., 2011). Daarnaast bevestigen de bevindingen dat vrijwilligerswerk de opbouw van sociale relaties versterkt, wat van groot belang is voor het verminderen van sociale isolatie (Chan, 2011; Handy & Greenspan, 2011; Smith, 2015; Wood et al., 2019).

Tegelijkertijd is nuance gepast bij het duiden van deze positieve effecten. Wanneer vrijwilligers zich erkend en verbonden voelen, draagt dit daadwerkelijk bij aan hun welzijn. Ontbreekt deze erkenning of is er sprake van bureaucratische druk of emotionele belasting, zoals ook benoemd bij de belemmeringen, dan kunnen de voordelen uitblijven of leiden tot negatieve ervaringen. Dit onderstreept het belang van een ondersteunende omgeving waarin ouderen voldoende ruimte en erkenning krijgen om hun rol op een voor hen betekenisvolle manier in te vullen.

5.2. Beperkingen en sterke punten

Dit onderzoek kent enkele sterke punten. De toepassing van een intersectioneel perspectief en een reflexief kader heeft geleid tot rijke, contextuele inzichten geleid in de ervaringen met vrijwilligerswerk. Door bewust ruimte te laten voor hun eigen beleving en terminologie, is een genuanceerd beeld ontstaan van hoe vrijwillige inzet door deze groep ouderen wordt ervaren. Daarnaast draagt de combinatie van inductieve en deductieve analyse, het gebruik van co-creatie-elementen in de interviews en de zorgvuldige omgang met ethiek en positionaliteit bij aan de validiteit van de bevindingen in dit onderzoek.

Desondanks kent dit onderzoek ook enkele belangrijke beperkingen. Een eerste beperking betreft de werving van respondenten. Het was moeilijk om voldoende respondenten te vinden. De meeste respondenten zijn benaderd via hun vrijwillige betrokkenheid bij formele

organisaties. Zij waren reeds actief als vrijwilliger en kwamen doorgaans via een organisatie in contact met de onderzoeker. Hoewel dit passend was gezien de moeilijk te bereiken doelgroep, kan dit gevolgen hebben voor de representativiteit. Mogelijk zijn de ervaringen van ouderen met een migratieachtergrond die actief zijn in een informele context onderbelicht gebleven. Bovendien was het bijzonder lastig om respondenten met een Marokkaanse migratieachtergrond te werven. Van de in totaal vijftien respondenten hadden slechts vier een Marokkaanse migratieachtergrond. Hoewel poging is gedaan om via een intersectionele benadering diverse persoonlijke kenmerken te betrekken, vertoonde de uiteindelijke steekproef hierin beperkte variatie. Vanwege tijdsgebrek kon de werving niet worden uitgebreid.

Een tweede beperking betreft de diepgang van de interviews door onder andere de taalbarrière. Zoals besproken in hoofdstuk drie bracht dit verschillende uitdagingen met zich mee. Sommige respondenten hadden moeite met de Nederlandse taal, waardoor in enkele gevallen een vertrouwde derde persoon als tolk fungeerde. Het gebruik van een tolk kan de diepgang en volledigheid van de antwoorden hebben beïnvloed. Ook bij respondenten zonder tolk bleken vragen soms lastig te begrijpen, wat herformulering vereiste en leidde tot beknopte of minder relevante antwoorden. Daarnaast speelden tijdsdruk en verstoringen tijdens de interviews een rol. In meerdere gevallen vroegen respondenten of tolken om het gesprek te bekorten, wat ten koste ging van de diepgang. Mogelijk hangt dit samen met het feit dat ze zich ‘buitenstaander’ voelen wanneer ze gevraagd worden om enquêtes en formulieren in te vullen, een gevoel dat ook in de interviews naar voren kwam. Dit kan hebben geleid tot beperkte motivatie om mee te doen aan dit onderzoek. Ook kan de werving via tussenpersonen hebben geleid tot onduidelijkheid over de aard en duur van het interview. In enkele gevallen werden interviews onderbroken door derden of door gesprekken van de tolk met omstanders. Tegelijkertijd dienen taalbarrières niet enkel als praktische obstakels te worden gezien, maar als uitdrukking van bredere structurele ongelijkheid binnen onderzoek en beleid. Dit onderzoek heeft laten zien dat kennisproductie in kwalitatief onderzoek niet neutraal is. Door het gebruik van de Nederlandse taal als onderzoekstaal en de academische kaders waarbinnen het onderzoek is uitgevoerd, zijn bepaalde vormen van kennis en betekenisgeving mogelijk minder goed tot hun recht gekomen. Zoals eerder besproken in hoofdstuk 3.5.1 kan dit leiden tot epistemische uitsluiting, waarbij ervaringen of perspectieven die niet passen binnen het dominante wetenschappelijke denkkader onderbelicht blijven.

Verder moest het onderzoeksinstrumentarium tussentijds worden aangepast. Oorspronkelijk geplande methoden, zoals het werken met een mindmap, bleken niet uitvoerbaar. De topiclijst werd vereenvoudigd en afgestemd op het taalniveau van de doelgroep.

Hoewel dit de toegankelijkheid vergrootte, kan dit de consistentie en vergelijkbaarheid van de interviews en daarmee de betrouwbaarheid van de dataverzameling hebben beïnvloed. Ook was het aanvankelijk de bedoeling om het concept ‘vrijwilligerswerk’ niet expliciet te benoemen, om spontane vormen van (informeel) vrijwilligerswerk niet te beïnvloeden. Echter, tussenpersonen benoemden vaak zelf al het onderwerp en gaven uitleg over vrijwilligerswerk, waardoor sommige respondenten bij aanvang van het gesprek direct verwezen naar hun vrijwilligersactiviteiten.

Tot slot verdient opmerking dat de vierde deelvraag, gericht op psychologisch welzijn, idealiter met longitudinaal onderzoek beantwoord zou worden (Matthews & Ross, 2014). Dit zou het mogelijk maken om beter onderscheid te maken tussen effecten van vrijwilligerswerk en andere externe factoren die psychologisch welzijn beïnvloeden.

5.3. Aanbevelingen voor toekomstig onderzoek

Hoewel dit onderzoek waardevolle inzichten heeft opgeleverd, roept het ook nieuwe vragen op waar vervolgonderzoek verder op in kan gaan. Ten eerste is taal een belangrijk aandachtspunt. Uit dit onderzoek blijkt dat de dominante onderzoekstaal, het Nederlands, voor sommige respondenten niet vanzelfsprekend toegankelijk is. Dit vraagt om meer aandacht voor meertalige, participatieve en cultureel responsieve vormen van dataverzameling en analyse. Vervolgonderzoek zou de ervaringen van ouderen met een Turkse of Marokkaanse migratieachtergrond verder kunnen verdiepen door interviews af te nemen in de moedertaal van de respondenten, of met behulp van een professionele tolk. Dit vergroot niet alleen de rijkheid en nuance van de verkregen data, maar draagt ook bij aan de validiteit en inclusiviteit van het onderzoek.

Ook verdient het aanbeveling om in toekomstig onderzoek de topiclijst vooraf te testen in een pilotinterview. In dit onderzoek moesten enkele vragen tussentijds worden aangepast, omdat bleek dat het taalgebruik en de formulering niet altijd aansloten bij het begripsniveau van de respondenten. Door de topiclijst vooraf te toetsen, kunnen dergelijke problemen vroegtijdig worden gesignaleerd en verholpen. Dit vergroot de kans op begrijpelijke, relevante vragen en draagt bij aan de validiteit en diepgang van de verkregen data.

Daarnaast is er behoefte aan onderzoek met een meer diverse en representatieve steekproef. In dit onderzoek bestond de respondentenpopulatie voornamelijk uit laagopgeleide ouderen in de leeftijd van 55 tot 60 jaar, met een relatief beperkt aantal respondenten met een Marokkaanse migratieachtergrond. Toekomstig onderzoek zou explicieter gebruik kunnen

maken van een intersectioneel perspectief door verschillen in leeftijd, gender, religieuze betrokkenheid en opleidingsniveau systematisch mee te nemen. Er zou bijvoorbeeld onderzocht kunnen worden hoe vrijwilligerservaringen verschillen tussen verschillende migrantengroepen. Ook is een vergelijking tussen mannen en vrouwen binnen dezelfde gemeenschap relevant, gezien de genderrolverschillen die in dit onderzoek naar voren kwamen. Zo kan beter worden begrepen welke rol deze factoren spelen in de beleving en motivatie rond vrijwilligerswerk.

Ook is er nog onvoldoende bekend over hoe ouderen met een migratieachtergrond zélf betekenis geven aan vrijwilligerswerk. Hoewel dit onderzoek bewust ruimte heeft geboden voor een open interpretatie van het begrip, gingen veel respondenten het gesprek in met het concept ‘vrijwilligerswerk’ al in gedachten. Hierdoor blijft onderbelicht hoe betekenisgeving tot stand komt binnen bredere culturele, religieuze of historische contexten. Toekomstig onderzoek zou daarom explicieter kunnen onderzoeken welke alternatieve begrippen, motieven en kaders in verschillende gemeenschappen bestaan rondom vrijwillige inzet.

Tot slot is er nog relatief weinig bekend over informeel vrijwilligerswerk en de ervaringen daarmee. In dit onderzoek zijn respondenten vooral geworven via hun inzet bij formele organisaties. Vervolgonderzoek zou kunnen verkennen welke vormen van informele inzet bestaan, hoe deze worden georganiseerd, en welke betekenis ze hebben voor de betrokkenen zelf. Door informeel vrijwilligerswerk explicieter mee te nemen, ontstaat een vollediger en rechtvaardiger beeld van deelname aan vrijwilligerswerk.

5.4. Theoretische en praktische implicaties

5.4.1. Theoretische implicaties

Dit onderzoek levert een belangrijke bijdrage aan de bestaande wetenschappelijke literatuur over vrijwilligerswerk door het perspectief van ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond centraal te stellen. Waar voorgaande studies zich voornamelijk richtten op participatieniveaus en formeel vrijwilligerswerk, richt dit onderzoek zich op een bredere invulling van vrijwilligerswerk en laat dit onderzoek zien dat de betekenis, motivaties, belemmeringen en welzijn worden beïnvloed door cultureel ingebedde en meervoudige dynamiek.

Daarnaast onderstrepen de bevindingen het belang van een intersectionele benadering (Crenshaw, 1989), waar verschillende sociale categorieën zoals leeftijd, migratieachtergrond, opleidingsniveau, gender en religie elkaar beïnvloeden en bepalend zijn. Dit zorgt voor diepgang en nuances in de analyse. Daarnaast verbreedt het gangbare theoretische modellen,

zoals de Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 1985), door te tonen hoe motivatievormen mede worden gevormd door culturele en structurele factoren.

Tot slot draagt het onderzoek bij aan de discussie over wát vrijwilligerswerk is. Door een brede, inclusieve definitie te hanteren, wordt meer duidelijk over de vormen van vrijwilligerswerk en hoe dit wordt ingevuld door ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond, waarbij informele en cultureel ingebedde vormen van vrijwilligerswerk worden erkend.

5.4.2. Praktische implicaties

De bevindingen bieden naast de theoretische implicaties ook concrete handvatten voor beleidsmakers, vrijwilligersorganisaties en gemeenten die inclusiever vrijwilligersbeleid willen voeren.

Ten eerste zou de drempel tot deelname verlaagd moeten worden via toegankelijke communicatie en sleutelpersonen. Uit de bevindingen komt naar voren dat respondenten bijna allemaal in contact zijn gekomen met vrijwilligerswerk via hun persoonlijke netwerk of via religieuze/culturele gemeenschappen. Tegelijkertijd bleek uit de interviews dat er terughoudendheid is tegenover instanties en mensen van ‘buitenaf’ en dat taalvaardigheid en onzekerheid over eigen kunnen deelname kunnen belemmeren. Organisaties kunnen hierop inspelen door gebruik te maken van sleutelpersonen. Dit zijn mensen die het vertrouwen van de doelgroep hebben en zij kunnen fungeren als brugfiguren. Zoals Mateman et al. (2024) benadrukken is het belangrijk om de rol van sleutelpersoon als initiatiefnemer, verbinder en brug naar formele ondersteuners te benutten. Voor de organisatie kan dit betekenen dat zij actief relaties opbouwen met moskeeën, buurtorganisaties of verenigingen met mensen met een migratieachtergrond, maar ook dat zij informatie kunnen verstrekken in de moedertaal. Op deze manier worden sociale en culturele drempels verlaagd en kan het vertrouwen vergroot worden in organisaties die nu vaak als afstandelijk worden ervaren. Daarnaast kunnen deze sleutelpersonen ouderen bewust maken van hun kwaliteiten en hun kunnen. Door ondersteuning te bieden die aansluit bij hun capaciteiten en kwaliteiten, kan vrijwilligerswerk laagdrempeliger worden en kan competentie als een van de psychologische basisbehoeften uit de Self-Determination Theory (SDT) (Ryan & Deci, 1985) vervuld worden. Tevens kan dit bijdragen aan de empowerment van mensen met een migratieachtergrond (Heimo et al., 2020).

Een ander belangrijk punt dat naar voren kwam, is autonomie. Respondenten gaven aan zelf te willen bepalen op welke manier zij zich inzetten, zonder te veel bemoeienis of druk van buitenaf. Dit betekent in de praktijk dat vrijwilligerswerk flexibel moet worden aangeboden, afgestemd op het ritme, de gezondheid en voorkeuren van de ouderen zelf. Ondersteunende voorwaarden zijn hierbij het gebruik van eenvoudige taal, het vermijden van druk of verplichtingen, en het bieden van duidelijke, overzichtelijke taken. Dit versterkt de autonomie van de vrijwilligers en bevordert daarmee intrinsieke motivatie.

Ten derde is het belangrijk om de mogelijkheden voor praktische ondersteuning, zoals een vrijwilligersvergoeding, te overwegen. Deze vergoeding kan een belangrijke factor zijn bij het besluit om wel of niet deel te nemen aan vrijwilligerswerk, zeker voor mensen uit kwetsbare groepen zoals ouderen met een migratieachtergrond. Nederlanders met een niet-westerse achtergrond zijn gemiddeld financieel kwetsbaarder (AFM, 2021).

Daarnaast is het belangrijk te erkennen dat er onbewust structurele uitsluiting kan bestaan binnen organisaties. De interviews met de ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond in dit onderzoek toonden aan dat het bureaucratische karakter in combinatie met een zekere angst tegenover formele instanties een belemmering kan zijn voor vrijwilligerswerk. Dit wijst op mogelijke barrières in bredere vrijwilligersstructuren en roept vragen op over de toegankelijkheid en mogelijke ‘gatekeeping’ binnen vrijwilligersorganisaties. Ingewikkelde procedures en impliciete verwachtingen kunnen hen afschrikken, vooral als zij minder vertrouwd zijn met de Nederlandse institutionele logica en organisatieculturen. Organisaties wordt aanbevolen om formele drempels, zoals ingewikkelde aanmeldingsprocedures, formulieren of taalgebruik, te vereenvoudigen. Ook is het belangrijk om bestaande normen kritisch te evalueren: sluiten deze onbedoeld mensen uit die niet binnen het dominante beeld van een ‘vrijwilliger’ passen? Door actief te werken aan laagdrempelige, cultureel-sensitieve werkwijzen wordt vrijwilligerswerk toegankelijker voor een bredere en diversere groep ouderen. Hierbij is het belangrijk om oog te houden voor omgangsvormen, taal, religieuze of culturele waarden, maar ook voor het belang van vertrouwen (Mateman et al., 2024).

6. Conclusie

In dit onderzoek stond de volgende vraag centraal: ‘Hoe ervaren ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond deelname aan vrijwilligerswerk in Nederland?’. Om deze vraag te beantwoorden zijn vijftien semigestructureerde interviews afgenomen en is er een uitgebreid beeld ontstaan van de vormen, de betekenis, de motivaties, de belemmeringen en de effecten op het psychologisch welzijn van vrijwilligerswerk op deze groep.

De bevindingen laten zien dat de ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond binnen dit onderzoek actief zijn in uiteenlopende rollen en contexten. Vaak gebeurt dit binnen organisaties die aansluiten bij hun culturele of religieuze achtergrond, wat herkenning en sociale veiligheid biedt. De betekenis van vrijwilligerswerk is gelaagd. Voornamelijk wordt vrijwilligerswerk gezien als een manier om andere mensen te helpen maar het wordt ook gezien als actief en betrokken te blijven, zingeving te vinden en culturele en religieuze waarden overdragen. Voor enkele ouderen in dit onderzoek wordt het zelfs gezien als een onderdeel van hun identiteit. Ook motivaties om deel te nemen aan vrijwilligerswerk zijn gelaagd. Voornamelijk zetten respondenten zich in vanuit een intrinsieke motivatie. Daarnaast is de motivatie gebaseerd op persoonlijke waarden en sociale betrokkenheid. De belemmeringen die ouderen in dit onderzoek aangeven, liggen voornamelijk in taalproblemen, onzekerheid over hun eigen vaardigheden en een gebrek aan autonomie. Vrijwilligerswerk laat respondenten een positieve invloed ervaren op het emotioneel welzijn, vergroot het gevoel van verbondenheid en zelfvertrouwen, zorgt voor persoonlijke groei en helpt gevoelens van eenzaamheid of isolement tegen te gaan.

Als antwoord op de hoofdvraag kan gesteld worden dat vrijwillige inzet door de ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond in dit onderzoek als overwegend positief en betekenisvol wordt ervaren. De ervaringen van de ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond in dit onderzoek sluiten op bepaalde punten aan op eerdere bevindingen over vrijwilligerswerk onder ouderen zonder migratieachtergrond. Echter, er zijn wel specifieke belemmeringen die kunnen worden toegewezen aan hun achtergrond. Deelname is niet enkel een individuele keuze maar is sterk verbonden met culturele en sociale contexten, waarbij bredere maatschappelijke dynamieken worden weerspiegeld. Een belangrijke bijdrage van dit onderzoek ligt in de inclusieve benadering van vrijwilligerswerk, die ook informele vormen erkent. Door dit met een intersectioneel perspectief te combineren, is er meer inzicht ontstaan in de ervaringen die ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond hebben.

Desondanks dienen de resultaten met enige voorzichtigheid te worden geïnterpreteerd. De taalbarrière beperkte in enkele gevallen de diepgang van interviews; sommige respondenten spraken beperkt Nederlands. Ook personen die dienden als tolk hadden soms moeite met het begrijpen van de vragen, waardoor nuance verloren ging. Interviewvragen zijn hierdoor tussentijds vereenvoudigd, wat invloed kan hebben gehad op de consistentie van de dataverzameling. Deze taalbarrière wijst op bredere structurele ongelijkheid in onderzoek en beleid. Een andere beperking was de werving via tussenpersonen, waardoor de voorbereiding en motivatie van respondenten lastig te controleren was. Bovendien was de onderzoeksgroep relatief homogeen: (voornamelijk Turks, laagopgeleid en islamitisch), wat de variatie en generaliseerbaarheid van de bevindingen beperkt. Bovendien toont deze studie aan dat de manier waarop kennis wordt geproduceerd belangrijk is in onderzoek.

Voor vervolgonderzoek is het daarom aan te bevelen om interviews in de moedertaal af te nemen of gebruik te maken van professionele tolken. Ook is het wenselijk om respondenten met meer variatie in opleidingsniveau, gender, religieuze beleving en migratiegeschiedenis te betrekken. Daarnaast kan worden onderzocht hoe mensen vrijwilligerswerk zelf definiëren. Hoewel er geprobeerd is het begrip ‘vrijwilligerswerk’ niet te gebruiken, zijn antwoorden mogelijk beïnvloed door de vroege introductie van het begrip door tussenpersonen.

Deze studie maakt duidelijk dat een inclusieve benadering van vrijwilligerswerk, zowel theoretisch als praktisch, essentieel is om recht te doen aan de ervaringen van ouderen met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond. Theoretisch draagt dit onderzoek bij aan een breder begrip van motivatie, betekenisgeving en barrières, waarbij intersectionele en cultureel-sensitieve factoren centraal staan. Praktisch onderstrepen de bevindingen het belang van toegankelijke communicatie, de inzet van sleutelpersonen, flexibiliteit en ondersteuning die aansluit bij de leefwereld van deze ouderen. Voor vrijwilligersorganisaties betekent dit dat zij niet alleen hun communicatie- en selectiepraktijken kritisch moeten bekijken, maar ook oog moeten hebben voor impliciete vormen van uitsluiting binnen hun werkwijze.

Literatuurlijst

- Ahmad, M. (2022). *Dementia care in families with a migration background: Dealing with gendered and cultural obstacles to shared care* [Proefschrift]. Universiteit Utrecht.
- Aleksynska, M. (2011). Civic participation of immigrants in Europe: Assimilation, origin, and destination country effects. *European Journal of Political Economy*, 27(3), 566–585. <https://doi.org/10.1016/j.ejpoleco.2010.12.004>
- Amichai-Hamburger, Y. (2007). Potential and promise of online volunteering. *Computers in Human Behavior*, 24(2), 544–562. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.02.004>
- Andrade, C. (2018). Internal, External, and Ecological Validity in Research Design, Conduct, and Evaluation. *Indian Journal Of Psychological Medicine*, 40(5), 498–499. https://doi.org/10.4103/ijpsym.ijpsym_334_18
- Aparna, K., & Hamzah, S. (2023). Languaging as refusal. *Fennia*. <https://doi.org/10.11143/fennia.122372>
- Arends, J. (2024). Vrijwilligerswerk 2023. Centraal Bureau voor de Statistiek. <https://www.cbs.nl/nlnl/longread/rapportages/2024/vrijwilligerswerk-2023/2-reguliere-deel-van-het-onderzoek>
- Assor, A., Vansteenkiste, M., & Kaplan, A. (2009). Identified versus introjected approach and introjected avoidance motivations in school and in sports: The limited benefits of self-worth strivings. *Journal of Educational Psychology*, 101(2), 482–497. <https://doi.org/10.1037/a0014236>
- ATLAS.ti (z.d.). *ATLAS.ti | The #1 Software for qualitative data analysis*. ATLAS.ti. Geraadpleegd op 30 mei 2025, van <https://atlasti.com/>
- Autoriteit Financiële Markten. (2021). *Nederlanders met een migratieachtergrond*. Geraadpleegd op 26 juni 2025, van https://www.afm.nl/~/_/profmedia/files/rapporten/2021/afm-verkenning-nederlanders-migratieachtergrond.pdf?sc_lang=nl-nl&hash=4227A3C4F41A832E265F859D5CD40E06
- Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Intrinsic Need Satisfaction: A Motivational Basis of Performance and Well-Being in Two Work Settings 1. *Journal of applied social psychology*, 34(10), 2045-2068. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2004.tb02690.x>
- Baarda, D. B., de Goede, M. P. M., & Teunissen, J. (2009). *Basisboek kwalitatief onderzoek*. Noordhoff Uitgevers.

- Boeije, H. R. (2004). And then there were three: Self-presentational styles and the presence of the partner as a third person in the interview. *Field Methods*, 16(1), 3–22.
<https://doi.org/10.1177/1525822x03259228>
- Boeije, H. R. (2005). *Analyseren in kwalitatief onderzoek: denken en doen*. Boom onderwijs.
- Boeije, H. R. (2010). *Analysis in qualitative research*. Sage.
- Borgonovi F. (2008). Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Social science & medicine* (1982), 66(11), 2321–2334. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.01.011>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bridges Karr, L. (2009). Wat beweegt vrijwilligers? In W. J. de Gast, R. Hetem, & I. Wilbrink (Red.), *Basisboek vrijwilligersmanagement* (pp. 63–75). Coutinho.
- Bryman, A. (2012). *Social Research Methods (4th ed.)*. Oxford University Press.
- Cao, Q., Dabelko-Schoeny, H. I., White, K., Maleku, A., & Sheldon, M. (2021). I wanna help, but my hands can be a little tied: The challenges and benefits of formal volunteering among low-income diverse older adults. *Journal of Gerontological Social Work*, 64(4), 388–404. <https://doi.org/10.1080/01634372.2021.1897723>
- Carr, D. C., Kail, B. L., & Rowe, J. W. (2018). The relation of volunteering and subsequent changes in physical disability in older adults. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 73(3), 511–521.
<https://doi.org/10.1093/geronb/gbx102>
- Carrillo Álvarez, E., & Riera Romani, J. (2017). Measuring social capital: further insights. *Gaceta sanitaria*, 31(1), 57–61. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2016.09.002>
- Cattan, M., Hogg, E., & Hardill, I. (2011). Improving quality of life in ageing populations: What can volunteering do? *Maturitas*, 70(4), 328–332.
<https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2011.08.010>
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (n.d.). *Elderly people*. Retrieved 25 May 2025, from <https://www.cbs.nl/en-gb/visualisations/dashboard-population/age/elderly-people>
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (z.d.). *Hoe verschillen opleiding en schoolkeuze naar herkomst?* Geraadpleegd op 25 mei 2025, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/dossier/dossier-asiel-migratie-en-integratie/hoe-verschillen-opleiding-en-schoolkeuze-naar-migratieachtergrond>
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (z.d.). *Vrijwilligerswerk*. Geraadpleegd op 12 mei 2025, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/onze-diensten/methoden/begrippen/vrijwilligerswerk>

- Chan, W. Y. (2011). An exploration of Asian American college students' civic engagement. *Asian American Journal Of Psychology*, 2(3), 197-204. <https://doi.org/10.1037/a0024675>
- Chapman, H., & Gillespie, S. M. (2019). The revised conflict tactics scales (CTS2): A review of the properties, reliability, and validity of the CTS2 as a measure of partner abuse in community and clinical samples. *Aggression and violent behavior*, 44, 27–35. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.10.006>
- Chiao, C., Weng, L. J., & Botticello, A. L. (2011). Social participation reduces depressive symptoms among older adults: an 18-year longitudinal analysis in Taiwan. *BMC public health*, 11, 292. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-292>
- Clary, E. G., Snyder, M., Ridge, R. D., Copeland, J., Stukas, A. A., Haugen, J., & Miene, P. (1998). Understanding and assessing the motivations of volunteers: A functional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1516–1530. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1516>
- Cnaan, R. A., Handy, F., & Wadsworth, M. (1996). Defining who is a volunteer: Conceptual and empirical considerations. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 25(3), 364–383. <https://doi.org/10.1177/0899764096253006>
- Collins, P. H. (1990). Black feminist thought in the matrix of domination. In P. H. Collins (Ed.), *Black feminist thought: Knowledge, consciousness, and the politics of empowerment* (pp. 221–238). Unwin Hyman.
- Collins, P. H. (2015). Intersectionality's definitional dilemmas. *Annual Review of Sociology*, 41(1), 1–20. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-073014-112142>
- Crawford, J., Kapisavanhu, N., Moore, J., Crawford, C., & Lundy, T. (2023). A critical review of social exclusion and inclusion among immigrant and refugee women. *Advances in Public Health*, 2023, 1–20. <https://doi.org/10.1155/2023/8889358>
- Crenshaw, K. (1998). Demarginalizing the intersection of race and sex: A Black feminist critique of antidiscrimination doctrine, feminist theory, and antiracist politics. In A. Phillips (Ed.), *Feminism and politics* (pp. 314–343). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780198782063.003.0016>
- De Beer, J. A. A., van Duin, C., van der Gaag, N. L., & Ekamper, P. (2020). *Bevolking 2050 in beeld: Drukker, diverser en dubbelgrijs*. Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut & Centraal Bureau voor de Statistiek. Geraadpleegd op 17 mei 2025, van <https://open.overheid.nl/documenten/ronl-06eccc9-84ab-4aeb-b034-670065a37a14/pdf>
- De Gast, W.J., & Wijnperle, D. (2025). *Basisboek werken met vrijwilligers (5^e ed.)*. Coutinho.

- De Oemma (2022, 27 september). *Gelijkheid tussen man en vrouw in de Islam*. Geraadpleegd op 25 juni 2025, van <https://deoemma.nl/gelijkheid-tussen-man-en-vrouw-in-islam/>
- Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *18*(1), 105–115. <https://doi.org/10.1037/h0030644>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and selfdetermination in human behavior*. Plenum.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Dotson, K. (2012). A cautionary tale: On limiting epistemic oppression. *Frontiers: A Journal of Women Studies*, *33*(1), 24–47. <https://www.jstor.org/stable/10.5250/fronjwomestud.33.1.0024>
- Dudley, L. (2007). Integrating volunteering into the adult immigrant second language experience. *Canadian Modern Language Review / La Revue canadienne des langues vivantes*, *63*(4), 539–561. <https://doi.org/10.3138/cmlr.63.4.539>
- Eckstein, K., Jugert, P., Noack, P., Born, M., & Sener, T. (2015). Comparing correlates of civic engagement between immigrant and majority youth in Belgium, Germany, and Turkey. *Research in Human Development*, *12*(1–2), 44–62. <https://doi.org/10.1080/15427609.2015.1010346>
- Eimhjellen, I., Bentsen, H. L., & Wollebæk, D. (2020). *Sivilsamfunnsdeltaking blant innvandrere i Norge*. Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor. Retrieved 12 May 2025, from <https://www.regjeringen.no/contentassets/2a0b511890e0462496430c538556b215/sivilsamfunnsdeltaking-blant-innvandrere-i-noreg.pdf>
- Einolf, C. J., Prouteau, L., Nezhina, T., & Ibrayeva, A. R. (2016). Informal, unorganized volunteering. In D. H. Smith, R. A. Stebbins, & J. Grotz (Eds.), *The Palgrave handbook of volunteering, civic participation, and nonprofit associations* (pp. 223–241). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-1-137-26317-9_10
- Flick, U. (2018). *An Introduction to Qualitative Research* (6th ed.). SAGE Publications.
- Fokkema, T., & Conkova, N. (2018). Turkse en Marokkaanse ouderen in Nederland en België: een sociaal-demografisch profiel. *Geron*, *20*(2), 15–19. <https://doi.org/10.1007/s40718-018-0030-4>
- Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion*, *27*(3), 199–223. <https://doi.org/10.1023/A:1025007614869>

- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331-362. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/job.322>
- Geertz, C. (1973). *The interpretation of cultures: Selected essays*. Basic Books.
- Gele A., Harsløf I. (2012). Barriers and facilitators to civic engagement among elderly African immigrants in Oslo. *Journal of Immigrant & Minority Health*, 14(1), 166–174. <https://doi.org/10.1007/s10903-010-9423-8>
- Govaart, M. M., Van Daal, H. J., Van Münz, A., & Keesom, J. (2001). *Vrijwilligerswerk wereldwijd*. Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn.
- Greenfield, E. A., & Marks, N. F. (2004). Formal volunteering as a protective factor for older adults' psychological well-being. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 59(5), S258–S264. <https://doi.org/10.1093/geronb/59.5.s258>
- Grotz, J., & Leonard, R. (2022). *Volunteer Involvement: An Introduction to Theory and Practice*. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-19221-0>
- Guo, S. (2014). Immigrants as active citizens: Exploring the volunteering experience of Chinese immigrants in Vancouver. *Globalisation, Societies and Education*, 12(1), 51–70. <https://doi.org/10.1080/14767724.2013.858527>
- Haivas, S., Hofmans, J., & Pepermans, R. (2012). Self-determination theory as a framework for exploring the impact of the organizational context on volunteer motivation: A study of Romanian volunteers. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*. doi: 10.1177/0899764011433041
- Handy, F., & Greenspan, I. (2008). Immigrant Volunteering: A Stepping Stone to Integration? *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 38(6), 956-982. <https://doi.org/10.1177/0899764008324455>
- Harris, A. H., en Thoresen, C. E. (2005). Vrijwilligerswerk wordt geassocieerd met vertraagde mortaliteit bij ouderen: analyse van de longitudinale studie van veroudering. *Tijdschrift voor gezondheidspsychologie*, 10(6), 739–752. <https://doi.org/10.1177/1359105305057310>
- Haski-Leventhal, D (2009). Elderly volunteering and well-being: A cross-European comparison based on SHARE data. *Voluntas: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 20(4), 388–404. doi: 10.1007/s11266-009-9096-x
- Heimo, S., Tapanila, K., Ojapelto, A., & Heikkinen, A. (2020). The potential of peer guidance to empower migrants for employment. *European Journal for Research on the Education and Learning of Adults*, 11(3), 335–348. <https://doi.org/10.3384/rela.2000-7426.ojs1685>

- Hennink, M., & Kaiser, B. N. (2022). Sample sizes for saturation in qualitative research: A systematic review of empirical tests. *Social Science & Medicine*, 292, 114-523. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114523>
- Herzog, A. R., House, J. S., & Morgan, J. N. (1991). Relation of work and retirement to health and well-being in older age. *Psychology and aging*, 6(2), 202–211. <https://doi.org/10.1037//0882-7974.6.2.202>
- Huot, S., Cao, A., Kim, J., Shajari, M., & Zimonjic, T. (2020). The power of language: Exploring the relationship between linguistic capital and occupation for immigrants to Canada. *Journal of Occupational Science*, 27(1), 95–106. <https://doi.org/10.1080/14427591.2018.1534136>
- Hustinx, L., Meijs, L. C., & Hoorn, E. ten. (2010). Geleid vrijwilligerswerk: een nieuw conceptueel kader. In E. Hambach, L. Hustinx, & G. Redig (Red.), *Chinese vrijwilligers? Over de driehoeksverhouding tussen vrijwilligerswerk, activering en arbeidsmarkt* (pp. 65–85). Politeia.
- IMEAN. (z.d.). *Homepage - IMEAN*. IMEAN. Geraadpleegd op 30 mei 2025, van <https://imean.nl/>
- Jensen, L. A. (2008). Immigrants' cultural identities as sources of civic engagement. *Applied Developmental Science*, 12(2), 74–83. <https://doi.org/10.1080/10888690801997069>
- Kallestrup-Lamb, M., Marin, A. O. K., Menon, S., & Sogaard, J. (2024). Aging populations and expenditures on health. *Journal of the Economics of Ageing*, 29. <https://doi.org/10.1016/j.jeoa.2024.100518>
- Khvorostianov, N., & Remennick, L., (2016). 'By helping others, we helped ourselves:' Volunteering and social integration of ex-soviet immigrants in Israel. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 28, 335-357. <https://doi.org/10.1007/s11266-016-9745-9>
- Kim, J., & Pai, M. (2010). Volunteering and trajectories of depression. *Journal of aging and health*, 22(1), 84–105. <https://doi.org/10.1177/0898264309351310>
- Klaver, J., Tromp, E., & Oude Ophuis, R. (2005). *Allochtonen en vrijwilligerswerk: Eindrapport*. Geraadpleegd op 25 mei 2025, van <https://www.regioplan.nl/wp-content/uploads/data/file/rapporten-1100-1199/Eindrapport-Allochtonen-en-vrijwilligerswerk-1154.pdf>
- Klein Hegeman, P. K., & Kuperus, M. (2004). Een verkenning van het begrip vrijwilligerswerk. *Vrijwillige Inzet Onderzocht*, 1(2), 17–26. Geraadpleegd op 2 mei

- 2025, van https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/publication-attachment/VIO_2004_2%20compleet%20%5BMOV-516243-0.1%5D.pdf
- Kramsch, O., Aparna, K., & Degu, H. (2015). Languaging the Borders of Europe. *Social Sciences*, 4(4), 1207-1228. <https://doi.org/10.3390/socsci4041207>
- Lawrence, K. A., Matthieu, M. M., & Robertson-Blackmore, E. (2019). Civic Service as an Intervention to Promote Psychosocial Health and Implications for Mental Health in Post-9/11/01 Era Women Veterans. *Journal of women's health*, 28(8), 1133–1142. <https://doi.org/10.1089/jwh.2018.7338>
- Lee S. H., Johnson K. J., Lyu J. (2018). Volunteering among first-generation Asian ethnic groups residing in California. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 33(4), 369–385. <https://doi.org/10.1007/s10823-018-9358-4>
- Manatschal, A. (2015). Reciprocity as a trigger of social cooperation in contemporary immigration societies? *Acta Sociologica*, 58(3), 233–248. <https://doi.org/10.1177/0001699315579923>
- Mateman, H., Santpoort, R., & Van Burik, E. (2024). *Zingeving bij ouderen met een migratieachtergrond*. ZonMw. Geraadpleegd op 19 juni 2025, van <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2024-11/Kennisynthese-zingeving-ouderen-migratieachtergrond.pdf>
- Matthews, B., & Ross, L. (2014). *Research methods*. Pearson Higher Ed.
- Meijs, L. C. P. M., & Hendriks, P. (2021). *New trends in the development of volunteering in the European Union*. European Economic and Social Committee. Geraadpleegd op 21 mei 2025, van <https://www.eesc.europa.eu/sites/default/files/files/qe-09-22-294-en-n.pdf>
- Meijs, L., & Roza, L. (2009). *Werven van vrijwilligers en het inspelen op hun verwachtingen: op weg naar nieuw vrijwilligersmanagement*. Rotterdam School of Management, Erasmus University. Geraadpleegd op 19 juni 2025, van https://www.rsm.nl/fileadmin/Faculty-Research/Departments/Business-Society_Management/Werven_van_vrijwilligers_en_het_inspelen_op_hun_verwachting_en_op_weg_naar_nieuw_vrijwilligersmanagement.pdf
- Mein, G., Higgs, P., Ferrie, J., & Stansfeld, S. A. (1998). Paradigms of retirement: the importance of health and ageing in the Whitehall II study. *Social science & medicine* (1982), 47(4), 535–545. [https://doi.org/10.1016/s0277-9536\(98\)00146-4](https://doi.org/10.1016/s0277-9536(98)00146-4)
- Millora, C. (2020). *Volunteering practices in the 21th century*. United Nations Volunteers. Geraadpleegd op 20 mei 2025, van

- https://www.unv.org/sites/default/files/Volunteering%20Practices%20in%20the%2021st%20Century_en.pdf
- Moen, P., Fields, V. (2002) *Midcourse* in the United States: Does unpaid community participation replace paid work?. *Ageing International*, 27, 21–48.
<https://doi.org/10.1007/s12126-003-1001-0>
- Musick, M. A., Herzog, A. R., & House, J. S. (1999). Volunteering and mortality among older adults: findings from a national sample. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 54(3), S173–S180.
<https://doi.org/10.1093/geronb/54b.3.s173>
- Nationaal Zakat Fonds. (2024). Een onderzoek naar geefgedrag onder Nederlandse moslims. Geef om elkaar. Geraadpleegd op 25 april 2025, van <https://nationaalzakatfonds.nl/wp-content/uploads/2024/12/Rapport-Geef-om-elkaar-1page.pdf>
- Parsons, T. (1942). Age and sex in the social structure of the United States. *American Sociological Review*, 7, 604–616. <https://doi.org/10.2307/2085686>
- Pels, T. V. M. (2009). De vrijwillige inzet van nieuwe Nederlanders. In P. Dekker, & J. de Hart (Red.), *Vrijwilligerswerk in meervoud. Civil society en vrijwilligerswerk 5* (pp. 130-153). SCP. Geraadpleegd op 16 mei 2025, van <https://hdl.handle.net/1871.1/56a88ed8-11a1-4e0b-8e89-b233673c8657>
- Piatak, J., Dietz, N., & McKeever, B. (2019). Bridging or Deepening the Digital Divide: Influence of Household Internet Access on Formal and Informal Volunteering. *Nonprofit And Voluntary Sector Quarterly*, 48(2), 123-150. <https://doi.org/10.1177/0899764018794907>
- Qvist, H.-P. Y. (2018). Secular and religious volunteering among immigrants and natives in Denmark. *Acta Sociologica*, 61(2), 202–218.
<https://doi.org/10.1177/0001699317717320>
- Ramaekers, M., Koolen-Maas, S., & Bekkers, R. (2024). Geven van tijd. In Bekkers, R., Schuyt, T. N. M., Gouwenberg, B. M., & Ramaekers, M. (Red.), *Geven in Nederland 2024* (pp. 2017-248). Uitgeverij de Graaff. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/G6VZC>
- Reichertz, J. (2014). Induction, deduction, abduction. In U. Flick (Ed.), *The SAGE handbook of qualitative data analysis* (pp. 123-135). SAGE.
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2025, 18 februari). *Bevolking | Vergrijzing*. VZinfo.nl. Geraadpleegd op 24 juni 2025, van <https://www.vzinfo.nl/bevolking/vergrijzing>

- Rijksoverheid. (z.d.). Wat valt onder vrijwilligerswerk? Geraadpleegd op 12 mei 2025, van <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/vrijwilligerswerk/vraag-en-antwoord/wat-is-vrijwilligerswerk>
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67. doi:10.1006/ceps.1999.1020
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2013). Eudaimonic well-being and health: Mapping consequences of self-realization. In A. S. Waterman (Ed.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia* (pp. 77–98). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14092-005>
- Silva, F., Proença, T., & Ferreira, M. R. (2018). Volunteers' perspective on online volunteering – a qualitative approach. *International Review On Public And Nonprofit Marketing*, 15(4), 531–552. <https://doi.org/10.1007/s12208-018-0212-8>
- Slootjes, J., & Kampen, T. (2017). 'Is my volunteer job not real work?' The experiences of migrant women with finding employment through volunteer work. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 28(5), 1900–1921. <https://doi.org/10.1007/s11266-017-9885-6>
- Smith, H. C. (2015). An exploration of the meaning of occupation to people who seek asylum in the United Kingdom. *British Journal Of Occupational Therapy*, 78(10), 614–621. <https://doi.org/10.1177/0308022615591174>
- Sneed, R. S., & Cohen, S. (2013). Een prospectieve studie naar vrijwilligerswerk en hypertensierisico bij oudere volwassenen. *Psychologie en veroudering*, 28(2), 578–586. <https://doi.org/10.1037/a0032718>
- Somnl. (z.d.). Welkom. SOMNL. Geraadpleegd op 16 mei 2025, van <https://somnl.nu/>
- Stephenson, E., & DeLongis, A. (2020). Coping strategies. *The Wiley Encyclopedia Of Health Psychology*, 55–60. <https://doi.org/10.1002/9781119057840.ch50>
- Sveen, S., Anthun, K. S., Batt-Rawden, K. B., & Tingvold, L. (2022). Immigrants' Experiences of Volunteering; A Meta-Ethnography. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 52(3), 569-588. <https://doi.org/10.1177/08997640221114810>

- Thoits, P. A. (2012). Role-Identity Salience, Purpose and Meaning in Life, and Well-Being among Volunteers. *Social Psychology Quarterly*, 75(4), 360-384. <https://doi.org/10.1177/0190272512459662>
- Torres S., Serrat R. (2019). Older migrants' civic participation: A topic in need of attention. *Journal of Aging Studies*, 50. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2019.100790>
- Tracy, S. J. (2019). *Qualitative Research Methods: Collecting Evidence, Crafting Analysis, Communicating Impact (2nd ed.)*. Wiley.
- Tracy, S. J., & Hinrichs, M. M. (2017). Big Tent Criteria for Qualitative Quality. *The International Encyclopedia Of Communication Research Methods*, 1–10. <https://doi.org/10.1002/9781118901731.iecrm0016>
- Van Campen, C., Iedema, J., & De Haan, J. (2024). *Investeren in vitale ouderen*. Sociaal en Cultureel Planbureau. Geraadpleegd op 20 mei 2025, van <https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2024/03/05/investeren-in-vitale-ouderen>
- Van Daal, H. J. (1990). *Vrijwilligerswerk en informele hulp in Nederland*. NIMAWO.
- Van Daal, H. J., & Broenink, N. (1998). *Intercultureel vrijwilligerswerk*. Verwey-Jonker Instituut.
- Van Den Broeck, A., Vansteenkiste, M., De Witte, H., Lens, W., & Andriessen, M. (2009). De Zelf-Determinatie Theorie: kwalitatief goed motiveren op de werkvloer. *Gedrag & Organisatie*, 22(4), 316-335. <https://doi.org/10.5117/2009.022.004.002>
- Van der Meer, P. (2018). *Waarom mensen bij u willen werken, ook als ze het niet voor het geld doen?* Rijksuniversiteit Groningen. Geraadpleegd op 24 juni 2025, van <https://www.rug.nl/hrm-ob/bloggen/waarom-mensen-bij-u-willen-werken-ook-als-ze-het-niet-voor-het-geld-doen-11-12-2018>
- Van Willigen, M. (2000). Differential benefits of volunteering across the life course. *The Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 55(5), S308–S318. <https://doi.org/10.1093/geronb/55.5.S308>
- Voicu, B., & Şerban, M. (2012). Immigrant involvement in voluntary associations in Europe. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 38(10), 1569–1587. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2012.711046>
- Vrij, A., Leal, S., Mann, S., Dalton, G., Jo, E., Shaboltas, A., Khaleeva, M., Granskaya, J., & Houston, K. (2017). Using the model statement to elicit information and cues to deceit in interpreter-based interviews. *Acta Psychologica*, 177, 44–53. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2017.04.011>

- Wilson, C., Janes, G., & Williams, J. (2022). Identity, positionality and reflexivity: relevance and application to research paramedics. *British Paramedic Journal*, 7(2), 43-49. <https://doi.org/10.29045/14784726.2022.09.7.2.43>
- Wilson J. (2012). Volunteerism research: A review essay. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 41(2), 176–212. <https://doi.org/10.1177/0899764011434558>
- Wilson, J. & Musick, M. (1997). Who cares? Toward an integrated theory of volunteer work. *American Sociological Review*, 62(5), 694-713. <https://www.jstor.org/stable/2657355>
- Wood, N., Charlwood, G., Zecchin, C., Hansen, V., Douglas, M., & Pit, S. W. (2019). Qualitative exploration of the impact of employment and volunteering upon the health and wellbeing of African refugees settled in regional Australia: a refugee perspective. *BMC Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6328-2>
- World Health Organization. (n.d.). *Promoting well-being*. Retrieved 26 June 2025, from <https://www.who.int/activities/promoting-well-being>
- Yap, S. Y., Byrne, A., & Davidson, S. (2010). From Refugee to Good Citizen: A Discourse Analysis of Volunteering. *Journal Of Refugee Studies*, 24(1), 157-170. <https://doi.org/10.1093/jrs/feq036>
- Yip, S. Y. (2023). Positionality and reflexivity: negotiating insider-outsider positions within and across cultures. *International Journal Of Research & Method in Education*, 47(3), 222–232. <https://doi.org/10.1080/1743727x.2023.2266375>

Bijlage A - Stakeholderbijlage

Dit onderzoek is tot stand gekomen in samenwerking met de Vereniging Nederlandse Organisaties Vrijwilligerswerk (NOV). In het kader van de vergrijzing is er steeds meer aandacht voor gezond en gelukkig ouder worden en zingeving onder ouderen. Een invulling voor zinvol ouder worden is door middel van vrijwillig actief zijn. Via het programma Samen Ouder Worden (SOW) wil NOV vrijwillige inzet door en voor ouderen stimuleren en vooroordelen over oudere vrijwilligers ontkrachten. Vanuit enquêteonderzoek over vrijwilligerswerk is bekend dat ouderen, ouder dan 60 jaar, iets vaker vrijwillig actief zijn dan jongeren. Vaak wordt dit verklaard door het feit dat ouderen na pensionering meer tijd over hebben en op zoek gaan naar een andere, zinvolle invulling van hun tijd. Desondanks kent enquêteonderzoek de nodige beperkingen doordat mensen die laaggeletterd zijn of mensen die niet goed Nederlands spreken, zoals mensen met een migratieachtergrond, minder vaak meedoen aan dit type onderzoek. Een deel van de ouderen die zich vrijwillig inzetten in Nederland wordt hiermee gemist. Toch is het belangrijk om hier onderzoek naar te doen omdat voorgaand onderzoek suggereert dat de mensen met deze kenmerken zich vaker buiten reguliere organisaties om vrijwillig inzetten.

Doel van NOV/SOW is om door middel van kwalitatief onderzoek een beter inzicht te krijgen in hoe ouderen uit groepen die niet goed vertegenwoordigd worden in enquêteonderzoek, naar vrijwilligerswerk kijken, hoe zij zich vrijwillig inzetten en waar zij zingeving in vinden. Zo willen we de kennis over en beelden van ouderen met een migratieachtergrond verrijken.

Terugkoppeling bij stakeholder

De opzet van het onderzoek

Nadat Tess zich gemeld had om onderzoek te doen naar aanleiding van een voorstel en presentatie die we vanuit het programma Samen Ouder Worden in samenspraak met Geven in Nederland hadden opgesteld, zijn we een proces ingegaan om tot een onderzoeksopzet te komen die recht deed aan zowel onze vraag als aan de vereisten die aan een Master thesis gesteld worden. In een aantal rondes is Tess tot een prima voorstel gekomen, waarbij naar voren kwam dat ze in staat is om feedback goed te verwerken en er haar eigen kijk aan toe te voegen. Wat verder zeer helpend was, is dat zij gelijk een gedegen theoretisch kader is gaan schrijven waardoor er focus kwam wat betreft inhoud en vorm van het onderzoek. Wat betreft de methodologie was al snel duidelijk dat Tess een goed beeld heeft van de mogelijkheden en

beperkingen van het type onderzoek dat zij wilde doen, bijvoorbeeld blijkend uit de reflectie op haar positie als onderzoeker. De keuze om oudere vrijwilligers met een Turkse en Marokkaanse migratieachtergrond als focus van het onderzoek te nemen, is deels ingegeven door praktische overwegingen en deels omdat we binnen SOW zien dat deze groepen ouderen vaak buiten beeld blijven.

De uitvoering van het onderzoek

Het meest spannende onderdeel van de uitvoering van het onderzoek was of het zou lukken tijdig voldoende relevante respondenten te vinden. Via partnerorganisatie Samenwerkende Ouderen met een Migratieachtergrond in Nederland (SOMNL) zijn contacten gelegd in verschillende gemeenschappen. Een belangrijke les, zowel voor Tess als voor ons, is dat tot de juiste contacten komen en vervolgens tot goede afspraken altijd meer tijd kost dan je denkt. De sleutelpersonen van SOMNL hebben alle medewerking verleend en veel moeite gedaan, maar alsnog is het, juist bij de focusgroep van dit onderzoek, niet altijd makkelijk om binnen te komen.

Een tweede les is dat taal(beheersing) een nog grotere rol speelt dan we aan het begin van het onderzoek al dachten. In de voorbereiding voor de interviews hebben we in een aantal rondes gezamenlijk de vragenlijsten in omvang en in abstractie bijgesteld, in de hoop dat de vragen voldoende duidelijk zouden zijn voor de deelnemers. Helaas bleek in de praktijk, zoals Tess zelf ook aangeeft, dat er vaak nog een paar slagen nodig waren om tot een gesprek te komen waarbij de respondenten inhoudelijk relevante antwoorden konden geven. Wat dit laat zien, is ten eerste het belang van aansluiting bij de doelgroep, bijvoorbeeld door middel van testrondes en door een onderzoeksteam waarin vertegenwoordigers van migrantengemeenschappen vanaf het begin meedoen. Ten tweede wordt zo nogmaals duidelijk waarom in veel (algemene) onderzoeken de stem en mening van oudere vrijwilligers met een migratieachtergrond vrijwel volledig ontbreekt. De relevantie van het onderzoek van Tess staat daarmee als een paal boven water.

De uitkomsten

De scriptie die er nu ligt, is wat ons betreft een nuttige en belangrijke toevoeging aan wat we zowel inhoudelijk weten over vrijwillige inzet onder ouderen met een migratieachtergrond als hoe je (kwalitatief) onderzoek kunt doen onder dergelijke doelgroepen. Misschien wel de meest in het oog springende uitkomst is dat de vormen, beweegredenen, betekenis en motivaties ten aanzien van vrijwilligerswerk voor deze doelgroepen min of meer hetzelfde zijn als voor

reguliere groepen oudere vrijwilligers. Dat zeggen we, omdat er veel beelden en (voor)oordelen bestaan dat ouderen met een migratieachtergrond heel anders in elkaar zitten dan vrijwilligers met een Nederlandse achtergrond. Dit is een belangrijke les voor elke organisatie die meer vrijwilligers met een migratieachtergrond zoekt. Tegelijk bevestigt het onderzoek van Tess dat deze doelgroep met een aantal specifieke drempels te maken krijgt, die samenhangen met hun afkomst en de oordelen daarover en met de beheersing van de Nederlandse taal. Interessante toevoegingen die Tess maakt, zijn ten eerste aandacht voor de copingstrategieën die de respondenten inzetten en ten tweede het belang van ondersteunende factoren. Die verrijken niet alleen de interpretatie van de resultaten, maar bieden ook ingangen om in de praktijk mee verder te gaan.

Het vervolg

Wat we aan Tess hebben voorgesteld als vervolg op deze Master thesis, is het volgende:

- In de zomer schrijven we een gezamenlijk niet-wetenschappelijk artikel dat we publiceren via de kanalen van NOV en SOW;
- In het najaar interviewen we Tess over haar ervaringen als onderzoeker en wat zij daarvan geleerd heeft ten aanzien van inhoud en vorm van dergelijk onderzoek. Zo mogelijk volgt daarop ook een reflectie vanuit SOMNL als directe stakeholder. Dit interview wordt als filmpje of als artikel gepubliceerd en gedeeld via de kanalen van NOV en SOW;
- In het najaar gaan we in gesprek met Geven in Nederland om inhoud, vorm en opbrengsten van dit onderzoek te bespreken en te kijken of en hoe een vervolg mogelijk is.

De onderzoeker

Wat we vooral waarderen aan Tess als onderzoeker, is dat zij in staat is gebleken om flexibel mee te bewegen met veranderende mogelijkheden en omstandigheden, waardoor het niet altijd makkelijk bleek om de juiste doelgroep te spreken te krijgen. Ook heeft zij haar werkwijze meermaals moeten aanpassen aan (taal)niveau en mogelijkheden van de doelgroep, waaruit blijkt dat ze al doende leert. Daardoor heeft zij uiteindelijk relevante respondenten gevonden en relevante data kunnen verzamelen.

Inhoudelijk zijn we zeer te spreken over de nuttige koppelingen die Tess heeft gelegd tussen theorieën over bijvoorbeeld motivatie, basisbehoeften en copingstrategieën en de uitspraken van de respondenten. Ook de toevoeging die ze heeft gedaan over ondersteunende

factoren is zeer relevant. Daaruit blijkt dat Tess goed in staat is om theorie en praktijk te verbinden, en vanuit die verbinding met nuttige aanbevelingen en adviezen te komen.

Ten slotte willen we Tess nog meegeven dat ze zich niet altijd bescheiden en luisterend hoeft op te stellen. Natuurlijk zijn dit mooie kwaliteiten, zeker voor een onderzoeker, maar ze heeft meer dan voldoende in haar mars, en mag dus ook haar ideeën en kennis ventileren en haar mening geven.

*Namens de Vereniging Nederlandse Organisaties Vrijwilligerswerk/Samen Ouder Worden
Willem-Jan de Gast*

Reflectie op terugkoppeling

Ik vond het heel waardevol om deze terugkoppeling van Willem-Jan te lezen. Het is fijn om te lezen dat het onderzoek een nuttige en belangrijke toevoeging is op bestaande kennis.

Het werven van respondenten was inderdaad een uitdaging, en ik heb veel geleerd over het belang van goede samenwerking met sleutelpersonen en het afstemmen op de doelgroep. De opmerking dat ik mijn ideeën vaker mag uitspreken neem ik zeker mee. Ik herken mijzelf in deze punten, maar ik zie ook in dat het goed is om je kennis en visie te delen. Al met al ben ik trots op wat er ligt en kijk ik uit naar het vervolg!

Presentatie

De presentatie op 12 juni 2025 verliep goed. Er waren een docent van de VU, twee medestudenten en twee familieleden van mij aanwezig. De reacties op mijn onderzoek waren positief. Ze vonden dat er interessante inzichten naar voren kwamen. Ook werden er waardevolle suggesties gedaan voor vervolgonderzoek, die ik later heb meegenomen in mijn scriptie.

Bijlage B – Topiclijst

In het rood de vragen die bij de eerste drie interviews zijn gebruikt maar later zijn aangepast door de vraag die eronder staat of eruit zijn gehaald.

In het blauw de vragen die later zijn toegevoegd.

Introductie

- Introductie over mijzelf
 - Vrije universiteit
 - Programma Samen Ouder Worden
 - Het programma Samen Ouder Worden zet op 40 plaatsen in Nederland in op nieuwe samenwerkingen die beter aansluiten bij de wensen van ouderen
 - (IMEAN)
 - IMEAN helpt ouderen met een migratieachtergrond in Twente, met en zonder dementie. Bij IMEAN zorgen ze ervoor dat zorgorganisaties beter aansluiten bij verschillende culturen. Dit verbetert niet alleen het leven van de ouderen, maar brengt ook voordelen voor andere betrokkenen in de zorg.

- Introductie over het onderzoek

Doel: onderzoek bij ouderen wat zij voor een ander doen die niet je eigen familie is en hoe zij dit ervaren. We willen beter begrijpen welke factoren hierbij een rol spelen. Dit kan helpen om beleid en initiatieven te bedenken die ervoor zorgen dat meer mensen uit deze groep dit doen. Dit kan bijdragen aan een samenleving waarin iedereen zich meer betrokken voelt. Ook onderzoeken we hoe het helpen van anderen kan helpen bij grote uitdagingen, zoals de vergrijzing en de toenemende druk op de zorg.

Ik heb een aantal vragen opgesteld, vragen over u en uw deelname aan vrijwilligerswerk of uw inzet voor anderen/buurt/gemeenschap. Wanneer u liever geen antwoord geeft op een vraag, kunt u dit te allen tijde aangeven; dan slaan we de vraag over. Dit gesprek zal ongeveer drie kwartier tot een uur duren. U blijft anoniem en de gegevens uit dit onderzoek zullen vertrouwelijk behandeld worden in het onderzoeksrapport. Het gesprek zal worden opgenomen, maar wordt alleen door mijzelf gebruikt om het gesprek op papier te zetten. Nadien wordt de opname verwijderd. Mocht u zich tijdens het interview ongemakkelijk

voelen of niet verder willen gaan, kunt u op elk moment stoppen zonder verdere uitleg. Hebt u, voorafgaand aan het interview, nog vragen?

- Doornemen en tekenen informed consent
- Start opname

Persoonlijke vragen

- Kunt u wat over uzelf vertellen?
 - Indien niet genoemd: Leeftijd, land waar respondent geboren is, hoelang in Nederland, afkomst, hoogst behaalde opleiding, religie en hoe actief met religie.

Vormen en rollen

- **Wat doet u zoal in het dagelijks leven?**
- Wat doet u op een gewone dag?
- **Kunt u iets vertellen over activiteiten die u doet buiten uw huishouden (en werk)?**
- Helpt u wel eens andere mensen of doet u iets voor uw buurt of gemeenschap?
- **Zijn er taken of rollen waarin u zich inzet voor anderen of de gemeenschap?**
 - Hoelang doet u dat al?
 - Hoe vaak doet u dit?
- **Sluit dit aan bij uw vaardigheden en interesses?**
- Past dit goed bij wat u leuk vindt of goed kunt?
- Heeft uw rol zich door de jaren heen veranderd?
 - Kunt u daar meer over vertellen?
- Doet u dit via een organisatie?
 - Welke organisatie?
 - Hoe bent u hiermee in contact gekomen?
- Hoe bent u in contact gekomen met de activiteit(en) die u nu doet?
 - Kunt u vertellen hoe dat ging?
 - Was er iemand of iets dat u overhaalde om mee te doen?
- **Heeft u taken of verantwoordelijkheden die u zelf heeft gekozen, of worden ze toegewezen?**
- Kiest u zelf wat u doet, of wordt dat voor u bepaald?
- Zijn er bepaalde taken die u graag doet binnen deze activiteiten?

- Kunt u een voorbeeld geven?
- Waarom wilt u dat graag doen?
- Zijn er taken die u liever niet doet?
 - Waarom niet?
- Hoe denkt u over de relatie tussen uw geloof/levensbeschouwing en de dingen die u doet voor anderen?
- Speelt uw geloof of achtergrond een rol in wat u voor anderen doet?

Betekenis

- Wat betekenen deze activiteiten voor u persoonlijk?
 - Kunt u daar een voorbeeld van geven?
 - Wanneer heeft u dat het sterkst gevoeld?
- Hoe voelt u zich als u iets voor anderen doet?
 - Is dat altijd zo geweest, of is dat veranderd?
 - Hoe zou u zich voelen als u dit niet meer kon doen?
- Waarom vindt u het belangrijk om deze activiteiten te doen?
 - Is dit iets dat u van huis uit heeft meegekregen?
 - Ziet u dit als een verantwoordelijkheid, of doet u het vooral voor uzelf?
- Hoe denkt u dat de gemeenschap baat heeft bij wat u doet?
 - Heeft u ooit gehoord dat iemand uw werk waardeert?
 - Kunt u daarover vertellen?
 - Zijn er mensen die dankzij u of uw inzet iets positiefs hebben ervaren?
- Heeft iemand u ooit bedankt of iets over uw hulp gezegd?
- Zijn er waarden of overtuigingen die een rol spelen in wat u doet?
 - Heeft uw geloof of achtergrond invloed op hoe u zich inzet voor anderen?
 - Is er een persoon in uw leven die u heeft geïnspireerd om dit te doen?
- Heeft vrijwilligerswerk invloed gehad op hoe u naar uzelf kijkt?
- Heeft vrijwilligerswerk invloed gehad op hoe u denkt over ouder worden?
- Wat zou u zeggen is het verschil tussen vrijwilligerswerk en bijvoorbeeld koffiedrinken?
- Heeft u een mooi of bijzonder moment dat u zich herinnert?

Motivaties en barrières

- Kunt u zich een moment herinneren waarop u besloot om iets voor anderen te gaan doen?
 - Wat gebeurde er?
 - Wat maakte dat u eraan begon?
- Wanneer bent u begonnen met iets doen voor anderen?
- Wat was voor u de belangrijkste reden om deze activiteiten te doen?
 - Waren er nog andere redenen?
- Waren er drempels of twijfels voordat u begon?
 - Kunt u een voorbeeld noemen?
 - Hoe voelde u zich daarbij?
 - Wat heeft u geholpen om toch door te zetten?
- Zijn er uitdagingen die u bent tegengekomen bij wat u doet?
 - Kunt u een voorbeeld geven?
 - Hoe gaat u daarmee om?
- Zijn er dingen die moeilijk zijn of waren?
 - Hoe ging u daar mee om?
- Heeft u zich weleens buitengesloten of niet welkom gevoeld?
 - Zo ja, kunt u daar iets over vertellen?
 - Zo nee, kent u iemand die dat heeft meegemaakt?
 - Hoe denkt u daarover?
- Zijn er voor mensen met een migratieachtergrond specifieke belemmeringen om aan dit soort activiteiten deel te nemen?
 - Zo ja, welke?
 - Heeft u dat zelf meegemaakt?
 - Kunt u daar iets over vertellen?
- Welke ondersteuning of veranderingen zouden het makkelijker maken om mee te doen?
- Wat zou u zeggen tegen iemand die twijfelt om zich in te zetten voor anderen?
- Is er een reden dat u alleen vrijwilligerswerk doet binnen de eigen gemeenschap?
 - Is daar een reden voor?

Impact op psychologisch welzijn

- Wat heeft deze ervaring voor uw leven betekend?

- Heeft wat u doet invloed op hoe u zich voelt?
 - Op welke manier?
- Heeft het invloed gehad op hoe u tegen de Nederlandse samenleving aankijkt?
- Heeft u nieuwe vaardigheden geleerd?
 - Kunt u een voorbeeld geven?
- Denkt u dat het invloed heeft gehad op uw gezondheid?
 - Op welke manier?
- Ervaart u ook wel is stress bij de activiteiten?
 - Op welke manier?
 - Hoe gaat u daar mee om?
- Hoe voelt u zich aan het einde van een dag waarop u iets hebt gedaan voor anderen?
- Wat zou er veranderen als u hier nu mee zou stoppen?
 - Hoe zou dat uw dagelijks leven beïnvloeden?
 - Hoe zou dat invloed hebben op uw sociale contacten?

‘Vrijwilligerswerk’ als begrip

- Waar denkt u aan bij vrijwilligerswerk? (Maken van een mindmap)
- De activiteiten die u doet, vind u dat vrijwilligerswerk?
 - Waarom wel/niet?

Afsluiting

- Heeft u nog andere gedachten over vrijwilligerswerk die u met mij wilt delen?
- Is er iets dat u verder nog kwijt wilt over dit onderwerp?
- Is er een verhaal of ervaring met vrijwilligerswerk dat u in het bijzonder is bijgebleven?
- Heeft u een bijzonder verhaald dat u nog wilt delen?
- Het u nog vragen of opmerkingen?

Bedankt voor uw medewerking aan mijn onderzoek. De gegevens zullen vertrouwelijk behandeld en verwerkt worden. Mocht u later nog vragen of opmerkingen hebben, dan kunt u altijd contact opnemen. Nogmaals dank.

- Stoppen opname

Bijlage C - Codeboek

Thema	Code	Type	Beschrijving	Voorbeeld uit de data
Vormen en rollen van vrijwilligerswerk	Aantal jaar actief	Inductief	Beschrijft hoe lang de respondent zich al vrijwillig inzet, ongeacht de frequentie of context.	<i>“Werk 6 jaar als vrijwilliger bij Klimbos hier.”</i>
	Contact met vrijwilligerswerk	Inductief	Gaat over de manier waarop de respondent in aanraking is gekomen met vrijwilligerswerk	<i>“Ja, misschien zo’n Turkse mens eten geven of ja leuke dingen maken. Vooral in bejaardentehuizen enzo leuke dingen. En kinderen ook. Kinderen bezig vind ik ook leuk (lacht). Omdat mijn kleinkinderen, ik ben gewend.”</i>
	Hoe vaak actief als vrijwilliger	Inductief	Verwijst naar de frequentie van deelname.	<i>“Laatste jaar minder maar voorheen was ik bijna 4,5 dagen aanwezig.”</i>
	Rol als vrijwilliger	Inductief	Geeft aan welke specifieke taken of verantwoordelijkheden de respondent op zich neemt.	<i>“Brood maken, eten maken. Anders doen, heel veel. Tafeldekken... bij bruiloft of gelegenheid. Bloemen maken.”</i>
	Vormen van vrijwilligerswerk: <ul style="list-style-type: none"> • In onderling verband • In organisatieverband 	Deductief	<ul style="list-style-type: none"> • In onderling verband: Vrijwilligersactiviteiten die plaatsvinden buiten formele organisaties. • In organisatieverband: Vrijwilligerswerk dat plaatsvindt binnen een gestructureerde organisatie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Onderling verband: <i>“Ik heb dementie moeder. Ik ben ook, wij zijn ook bezig met haar. Zij is ook thuis, in eigen huis om de beurt wij zijn bij haar.”</i> • Organizeatieverband: <i>”Ik doe af en toe vrijwillige werk bij de kantine van de moskee, de Marokkaanse moskee van Enschede.”</i>
Betekenis van vrijwilligerswerk	Eigen definitie van vrijwilligerswerk	Inductief	Hoe de respondent zelf invulling geeft aan of betekenis geeft aan het begrip vrijwilligerswerk.	<i>“Misschien zo’n Turkse mens eten geven of ja leuke dingen maken. Vooral in bejaardentehuizen enzo leuke dingen. En kinderen ook. Kinderen bezig vind ik ook leuk. Omdat mijn kleinkinderen, ik ben gewend.”</i>
	Gevoel bij stoppen	Inductief	De emotionele reactie of effect van het (tijdelijk) stoppen met vrijwilligerswerk.	<i>“Ik zou mij eenzaam voelen.”</i>

	Religieuze/culturele context van vrijwilligerswerk	Inductief	De betekenis of motivatie voor vrijwilligerswerk zoals deze geworteld is in religieuze of culturele normen, waarden of verwachtingen.	<i>”Dat mijn kinderen of de mensen die... mijn gemeenschap, zo noem ik het eigenlijk, dat die gewoon hun cultuur verder kunnen uitleven of kennen of dat ze weten waar hun voorouders kwamen.”</i>
	Wederkerigheid/gemeenschaps gedachte	Inductief	Verwijst naar de betekenisgeving aan vrijwilligerswerk als iets wat je doet en waarvoor je dan direct of indirect weer iets voor terug krijgt.	<i>”Misschien heb ik zelf wel hulp nodig. Ik wil iemand anders die heeft dit dat gedaan. Heb je dat gedaan, kan je dat voor mij weer doen.”</i>
Motivaties om deel te nemen aan vrijwilligerswerk	Autonomie	Deductief	Wanneer respondent binnen zijn vrijwillige inzet spreekt van vrij voelen in eigen keuzes, zonder externe druk of dwang.	<i>“Vrij-willig... dan ben je vrij. Dan ben je vrij wat je gaat doen. Dus plicht is er niet he. Vrij-willig he dus je gaat niemand verplichte he. Dus vrijwillig in wat ze doen. Wat je doet, doe je uit je hart, uit je ding. Dus niemand is verplicht he.”</i>
	Begripsfunctie	Deductief	De wens om nieuwe vaardigheden en kennis op te doen via vrijwilligerswerk.	<i>“Ik help docent, en ik leer zelf dus dat is wel leuk.”</i>
	Culturele motivatie	Inductief	Motivatie die voortkomt uit culturele normen of waarden die het doen van vrijwilligerswerk stimuleren of vanzelfsprekend maken.	<i>“Ja dat is mijn motivatie eigenlijk geweest dat het voor die groep is omdat wij ook zeg maar in de minderheid zijn. “</i>
	Extrinsieke motivatie: <ul style="list-style-type: none"> • Geïdentificeerde regulatie • Geïntegreerde regulatie • Geïntrojecteerde regulatie 	Deductief	<ul style="list-style-type: none"> • Geïdentificeerde regulatie: vrijwilligerswerk omdat men het belangrijk vindt en zich erin herkent. • Geïntegreerde regulatie: vrijwilligerswerk is in lijn met iemands waarden en identiteit. • Geïntrojecteerde regulatie: vrijwilligerswerk door interne druk 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>“Ene kant kost het veel tijd, alleen als je wat wil doen voor de maatschappij dan moet je tijd vrijmaken, ook als je het niet leuk vindt, maar als je maatschappij nodig hebt dan moet je ervoor doen. Samen moet je, samen staan.”</i> • <i>“Mijn ouders, mijn grootvader, mijn ouders in Turkije waren altijd hulpzaam geweest naar anderen, dus zo ben ik ook opgevoed.”</i>

				<ul style="list-style-type: none"> • <i>“Voor mijn kleinkinderen soms ook geen tijd maar alleen als we voor de maatschappij kunnen wat betekenen en dat is ook de plicht van ons Islamitische geloof uit, je moet er voor maatschappij goed zijn en betekent goed te doen.”</i>
	Gevoel tegenover thuis zitten	Inductief	Vrijwilligerswerk als manier om niet thuis te zitten of tegen verveling/isolatie. Activiteit als tegenwicht voor passiviteit of eenzaamheid.	<i>“Het is... Als je thuis zit, wat ga je doen? Het is veel meer, hele dag, het is echt niks... voor mij.”</i>
	Intrinsieke motivatie	Deductief	Respondent doet vrijwilligerswerk vanuit oprechte interesse of plezier in de activiteit zelf, zonder externe beloning of druk.	<i>“Ik hou van helpen andere mensen.”</i>
	Kennis delen	Inductief	De wens om eigen kennis of ervaring over te dragen aan anderen als motivatie om actief te zijn als vrijwilliger	<i>“Ik ben iemand, ik wil graag kennis wat ik heb aan mensen delen en doen.”</i>
	Motivatie door waardering	Inductief	De erkenning of waardering die men krijgt voor het werk vormt een belangrijke drijfveer om zich vrijwillig in te zetten.	<i>“Ze waarderen wat ik hier doe. Dat geeft motivatie.”</i>
	Plezier	Inductief	Respondent benoemt dat het doen van vrijwilligerswerk leuk is of plezier geeft. Er is sprake van positieve emoties bij deelname.	<i>“Happy.”</i>
	Religieuze motivatie	Inductief	Motivatie komt voort uit religieuze overtuigingen of plichtsgevoel. Vrijwilligerswerk wordt gezien als onderdeel van het geloof of religieuze waarden.	<i>“Alles wat je vrijwillig doet. Ene kant doe je voor jezelf, tweede namens God. Dat is mijn insteek, ik doe ik niet voor mij. Ik doe alles namens God dus als hij tevreden is dan ben ik tevreden dus alleen je weet niet als straks mij wat overkomt.”</i>

	Sociale functie	Deductief	Vrijwilligerswerk als middel om sociale contacten te onderhouden of uit te breiden. Het gevoel erbij te horen of onderdeel te zijn van een gemeenschap.	<i>“Andere mensen omgaan, leuk vind ik.”</i>
	Waardenfunctie	Deductief	Motivatie om altruïstische waarden uit te dragen via vrijwilligerswerk. Het gaat hierbij om het helpen van anderen en bijdragen aan de maatschappij.	<i>“Ik was altijd voor anderen klaar. Ik probeer altijd iets goed te doen aan anderen.”</i>
	Verwachting binnen vereniging	Inductief	Vrijwilligerswerk wordt gedaan omdat het verwacht wordt binnen de organisatie, gemeenschap of vereniging. Soms ontstaat deelname uit sociale druk of gewoonte.	<i>“Ja maar, als je vereniging gaat doe je automatisch, niet jij alleen.”</i>
	Vrijwilligerswerk vanuit het hart	Inductief	Vrijwilligerswerk uit persoonlijke overtuiging of gevoel, zonder verplichting of externe motivatie.	<i>“Ik doe uit mijn hart.”</i>
	Waarden overgedragen door opvoeding	Inductief	Motivatie gebaseerd op normen en waarden die tijdens de opvoeding zijn meegegeven	<i>“Ik denk het komt van klein, denk ik.”</i>
Belemmeringen voorafgaand aan deelname aan vrijwilligerswerk	Angst voor sociale beoordeling en afwijzing	Inductief	Deze code verwijst naar gevoelens van onzekerheid of angst bij respondenten over hoe ze zullen worden gezien of beoordeeld door anderen.	<i>“Dat ze achter mij gaan praten enzo.”</i>
	Taalbarrière	Inductief	Deze code omvat belemmeringen die voortkomen uit een gebrekkige beheersing van de Nederlandse taal of onzekerheid over communicatie. Respondenten geven aan dat zij zich hierdoor minder capabel voelen om deel te nemen aan vrijwilligersactiviteiten.	<i>“Beetje twijfelachtig in het begin omdat ik de taal niet helemaal ken.”</i>
	Twijfels over zinvolheid of betekenis	Inductief	Respondenten geven aan te twijfelen aan hun eigen nut of de impact van hun bijdrage.	<i>“Soms, ik zal het zo zeggen, wordt niet altijd op dank genomen. Maar alleen, ik zeg jou, je kunt niet iedereen tevreden houden. Je kunt</i>

				<i>voor iedereen ook vrijwillig, je kunt heel veel doen. Maar als je omdraait, wordt toch ondankbaar genomen. Dat is bekend. Maar als je, iedereen moet je dankbaar zijn. Nee, dat is het niet. Dan kun je geen vrijwillig werk doen."</i>
Moeilijkheden tijdens het vrijwilligerswerk	Emotionele belasting	Inductief	Respondenten ervaren emotionele druk.	<i>"Soms we hebben deelnemers die over hun problemen vertellen. Dan ben ik onder de indruk en dat neem ik mee naar huis."</i>
	Vrijwilligerswerk is bureaucratisch geworden	Inductief	Respondenten ervaren toegenomen regels, formulieren of administratie binnen organisaties.	<i>"Vroeger hadden nog vrij, relaxed maar wat nu is, is constant handtekening zetten."</i>
	Geen autonomie is moeilijk	Inductief	Respondenten voelen zich beperkt als ze weinig vrijheid ervaren in hoe ze hun taken uitvoeren.	<i>"Ik moet lopen, ik moet dit, ik moet snel koffie maken, ik moet snel sjouwen en ik denk voor wat man? Voor wat?"</i>
Coping strategieën	Communicatie	Inductief	Open gesprekken of het uitspreken van gevoelens worden gebruikt als manier om met moeilijkheden om te gaan.	<i>"Je moet altijd proberen communiceren en delen met elkaar."</i>
	Kijken naar de positieve kant	Inductief	Respondenten relativeren negatieve ervaringen door zich op positieve aspecten te richten.	<i>"Hmm.. Ja, ja als ik zo kijk ja soms natuurlijk ook wel niet. Als je ziet dat er heel wat kritiek is. Maar ja, dan denk ik aan de andere kant als ik 30% kritiek heb en 70% lof, dan doe ik het wel voor. Dan is die 30% niet belangrijk voor mij."</i>
	Laten gaan	Inductief	Acceptatie van situaties of het niet blijven hangen in frustraties.	<i>"Ik heb wel vaak meegemaakt dat ik op straat hoor van doe die hoofddoek af bijvoorbeeld of maar ik geef geen oor aan, het is 1 op 100, laat maar gaan. Dat krijg je overal"</i>
	Zelfbevestiging	Inductief	Respondenten herinneren zichzelf aan hun waarde of bekwaamheid, ondanks negatieve ervaringen.	<i>"Iedereen mag wel praten hoor. Ik weet het ik ben mijzelf."</i>

Uitsluiting	Zelf ervaring met uitsluiting	Inductief	Respondenten benoemen persoonlijke ervaringen waarin ze zich buitengesloten voelden.	<i>“Ja, absoluut en dat gebeurt helaas op dit moment wel. De meest allochtonen blijft alleen maar hier, niemand gaat die kant want ja je wordt gewoon als voetveeg behandeld.”</i>
	Uitsluiting bij anderen	Inductief	Observaties van uitsluiting bij andere vrijwilligers.	<i>“Kijk vanuit organisatie niet maar gebeurt wel soms natuurlijk wanneer iemand de taal niet... net zoals net bijvoorbeeld (naam), hij kan ook dingen niet verwoorden, niet goed verwoorden of niet goed brengen. Dan wordt hij ook anders begrepen of wordt er met een ander oog gekeken naar hem en dat gebeurt echt vaak... dat ja dat gebeurt wel.”</i>
	Geen ervaring met uitsluiting	Inductief	Respondenten benadrukken dat ze zich altijd welkom hebben gevoeld.	<i>“Ik merk nooit zo. Gelukkig niet.”</i>
	Vooroordelen/racisme	Inductief	Ervaringen waarbij discriminatie expliciet werd genoemd.	<i>“Zeker, reactie van waarom vragen ze altijd ons? Wij moet echt ons best doen... nee vragen ook nog aan anderen. Maar die vooroordeel he.”</i>
Moeilijkheden voor mensen met een migratieachtergrond	Taalbarrière	Inductief	Moeilijkheden in communicatie of deelname door gebrekkige taalvaardigheid.	<i>“Maar dat soort mensen belemmerd voorgang voor de mensen van de meeste allochtone mensen want die mensen hebben die taal gewoon niet zo goed onder de knie.”</i>
	Angst van mensen met een migratieachtergrond tegenover instanties	Inductief	Wantrouwen of terughoudendheid tegenover formele organisaties.	<i>“Ze weten dan niet waar ze terecht moeten. Of ze zijn dan bang dat als ze ergens dat vragen, dat bij die instantie een bel gaat rinkelen van oh ja, ze komen mij... snap je?”</i>
Effect op psychologisch welzijn	Doel in het leven	Deductief	Respondenten ervaren betekenis en richting door hun vrijwilligerswerk.	<i>“Dan ik dan toch nodig ben voor de samenleving, ja.”</i>
	Persoonlijke groei	Deductief	Er wordt geleerd of ontwikkelingsmogelijkheden benut.	<i>“Nou, ik ben zelf, wat ik net heb verteld, ook huwelijk migrant. Door mijn huwelijk ben ik hier heen gekomen. Ik ben ook, net als hun,</i>

				<i>gegroeid. Bij hun, was ik eerst naast hun gezeten en nu ben ik zelf gegroeid.”</i>
	Emotioneel welzijn	Inductief	Vrijwilligerswerk draagt bij aan minder stress, meer geluk of balans.	<i>“Ik voel mij happy”</i>
	Positieve relaties met anderen	Deductief	Respondenten benoemen goede relaties met anderen te hebben	<i>“Samen met andere vrouw daar gezellig praten.”</i>
	Wederzijdse vervulling	Inductief	Zowel de vrijwilliger als de ontvanger halen iets waardevols uit de interactie.	<i>“Kinderen blij, ik ook blij.”</i>
	Voldoening	Inductief	Gevoel van voldoening na het uitvoeren van vrijwilligerswerk.	<i>“De activiteiten... vrijwilligerswerk, altijd na vrijwilligerswerk een voldaan gevoel.”</i>
	Zelfacceptatie	Deductief	Acceptatie van eigen kunnen en beperkingen groeit.	<i>“Heel fijn gevoel. Jij doet geen slechte dingen, jij doet gewoon goed.”</i>
	Zelfvertrouwen gegroeid	Inductief	Respondenten ervaren meer zelfverzekerdheid door hun inzet.	<i>“Ja, zelfvertrouwen is misschien meer geworden.”</i>
	Keuzevrijheid/autonomie	Inductief/deductief	Vrijheid in hoe, wanneer en op welke manier vrijwilligerswerk wordt ingevuld.	<i>“Je bepaald dingetjes wat jij moet zeg maar. Jij weet wat moet doen, en jij doet.”</i>
	Actief ouder worden	Inductief	Vrijwilligerswerk houdt ouderen betrokken en mentaal/fysiek actief.	<i>“Zolang ik actief blijf, dan blijf ik jong. Daarom doe ik ook wel.”</i>
	Invloed op geestelijke gezondheid	Inductief	Ervaren effect op de geestelijke gezondheid	<i>“Ook geestelijk.”</i>
	Gevoel van waardering	Inductief	Respondenten voelen zich gewaardeerd door andere mensen/organisatie/vereniging	<i>“Ja, dagelijks. Vooral doelgroep die hier dagelijks komen. Wij hebben hier ouderen, kwetsbaren en kinderen en van iedereen altijd positieve reactie en positieve woorden.”</i>
Ondersteunende factoren voor participatie	Structurele ondersteuning en financiële prikkels	Inductief	Beschikbaarheid van middelen of vergoeding	<i>“Ik hoop dat overheid gaat ook die vrijwilligers een beetje ondersteunen en een beetje belonen.”</i>
	Aansluiting bij capaciteiten en behoeften	Inductief	Vrijwilligerswerk wat past bij wat iemand kan en nodig heeft	<i>“Dus dat moet, weet je... passen bij jou. Dat is wel belangrijk vind ik.”</i>
	Versterking van (zelf)vertrouwen en bewust maken van kwaliteiten	Inductief	Positieve bevestiging vanuit vrijwilligerswerk zelf of begeleiders.	<i>“Bewust maken over hun kwaliteiten. Zij hebben meestal echt heel veel kwaliteiten maar zij zijn niet bewust hierover. Dus als je</i>

				<i>dat hebt en automatisch die persoon gaat stappen maken naar de maatschappij om verder te groeien.”</i>
	Ondersteuning en begeleiding	Inductief	Praktische of emotionele hulp bij starten of uitvoeren van vrijwilligerswerk.	<i>“Ik vind vrijwilligerswerk is wel echt heel, vooral voor deze doelgroep, sleutelpersonen zijn heel belangrijk. Als je op andere manier gaat doen, bereik je echt absoluut helemaal niks. Je kan heel veel geld uitgeven, maar werkt toch niet. Daarom sleutelpersonen zijn heel belangrijk tussen overheid en die doelgroep.”</i>