

# Wie ben ik als ik niet langer ben wie ik was?

Betekenisvol contact in het vrijwilligerswerk



Laurine Blonk  
Femmianne Bredewold  
Anja Machielse

# Voorwoord

In vrijwilligerswerk in zorg en welzijn ontstaan contacten die van betekenis zijn. Je wordt gekend en gezien. Je ervaart dat je ertoe doet. Je vindt steun, verbinding, gezelschap of inspiratie. Dit geldt zowel voor hulpvragers als voor vrijwilligers en kan gaan over een een-op-een contact, maar ook over contact in een groter sociaal verband. Vrijwilligerswerk varieert namelijk sterk: van maatjesprojecten tot themagesprekken en van klussendiensten tot inloophuizen voor mensen met kanker.

In toenemende mate zijn we over vrijwilligerswerk gaan spreken als methode of interventie om aan te sluiten bij de specifieke behoeften en kwaliteiten van zowel hulpvragers als vrijwilligers. Maar in de contacten die door vrijwilligerswerk tot stand komen, gebeurt veel meer dat van betekenis is. Contacten kunnen andere kanten van onszelf naar voren halen en ons nieuwe kanten doen ontdekken of ontwikkelen. Contacten bieden ons zo de mogelijkheid tot zelfontplooiing, maar helpen ons ook een andere verhouding tot onszelf te vinden wanneer we niet langer op de oude voet verder kunnen.

Om deze waarde van vrijwilligerswerk te begrijpen en te versterken is een ander gesprek nodig. Met dit boekje willen we dit gesprek op gang brengen. We schetsen vijf portretten van zelfstandig wonende ouderen. Zij laten zien dat de unieke waarde van vrijwilligerswerk niet besloten ligt in het aansluiten bij hulpvragen of mogelijkheden, maar in wie we door het contact kunnen zijn en worden.

Met dit boekje richten we ons tot iedereen die betrokken is bij vrijwilligerswerk met, door en voor (zelfstandig wonende) ouderen. Wat zie je gebeuren en ontstaan in contact in het vrijwilligerswerk? Hoe is dit van betekenis voor wie iemand is of kan zijn? En wat leert dit ons over de waarde van vrijwilligerswerk?

Het gesprek hierover kan ons iets leren over betekenisvol contact, over de rol die vrijwilligerscoördinatoren hierin spelen, over de eigen waarde van vrijwilligerswerk, en over de bijdrage van vrijwilligerswerk aan de kwaliteit van leven met het ouder worden. We hopen dat dit boekje inspiratie biedt om anders naar de mogelijkheden en de waarde van vrijwilligerswerk te kijken.

Laurine Blonk  
Femmianne Bredewold  
Anja Machielse

Universiteit voor Humanistiek  
voor het programma Samen Ouder Worden  
van Vereniging NOV

# Voorwoord



# Hannah: “Ik ben mijzelf in een ander licht gaan zien.”

**Ingrijpende veranderingen in ons leven roepen vragen op over wie we kunnen of willen zijn in relatie tot anderen. Contacten kunnen ons helpen om een andere verhouding tot onszelf te ontwikkelen.**

Hannah (70) typeert zichzelf als een echt mensenmens. Ze was de eigenaar van een supermarkt in een dorpje waar ze vrijwel iedereen kende. Ze was gewend om veel reuring om haar heen te hebben. Bovendien stond haar deur zowel in figuurlijke als in letterlijke zin altijd open. Of iemand alleen maar even langs kwam waaien, of met de ziel onder de arm liep; bij Hannah kon je altijd terecht. Toen ze kanker kreeg, heeft ze haar zaak moeten verkopen. Van de kanker is ze tegen alle verwachting in genezen, maar sindsdien heeft ze heel weinig energie meer. Ze heeft moeten verhuizen naar een gelijkvloerse seniorenwoning in de nabijgelegen stad.

Niet alleen haar leven is ingrijpend veranderd, ze vindt dat ze zelf ook veranderd is. Ze moet vaak ‘nee’ verkopen. Toen laatst een vriendin belde, heeft ze niet opgenomen. Ze was simpelweg te moe. Ze is niet meer de gezellige Hannah die ze was, ze is ernstiger geworden. Ze heeft veel steun aan haar vriendinnen, maar merkt dat zij anders naar haar kijken dan vroeger.

Hannah wilde nieuwe mensen leren kennen, maar vond zichzelf niet langer een leuk persoon om mee om te gaan. Toen ze dit voorlegde aan de vrijwilligerscoördinator, stelde deze haar voor aan Irene. Hannah wist niet wat ze ervan moest verwachten. Irene heeft namelijk een ander leven: ze is een stuk jonger, heeft altijd in de stad gewoond en bekleedt een hogere managementfunctie bij een groot bedrijf. Toch merkt Hannah al snel dat ze goed met elkaar kunnen opschieten.

# Hannah

Tijdens hun wandelingen voeren ze urenlange, beschouwelijke gesprekken: wat doet er echt toe in het leven, hoe kom je tot jezelf en hoe verdiep je de relaties die je hebt met de mensen om je heen? Hannah ervaart Irenes interesses en gespreksonderwerpen als stimulerend en voedend. Andersom waardeert Irene Hannahs mensenkennis.

Niet alleen geeft het Hannah veel voldoening om zulke gesprekken te voeren, ze merkt ook dat ze er goed in is. Geleidelijk gaat ze anders naar zichzelf en naar de toekomst kijken. Ze overweegt of ze hier meer mee kan doen, bijvoorbeeld als vrijwilliger. Ze is hoopvol dat mensen die haar nu ontmoeten, haar zullen leren kennen als een sociale vrouw. Iemand bij wie je terecht kunt omdat ze begrijpt wat anderen bezighoudt en beweegt.

# Hannah

# Esther: “Die uitstapjes, dan kan ik er weer even tegenaan.”

**In verschillende contacten zijn andere kanten van onszelf belangrijk. Zo spelen we met welke kanten van ons op de voorgrond staan, en welke even niet.**

Esther (84) heeft al sinds haar adolescentie te maken met depressieve periodes. Ze ziet deze niet als een ziektebeeld, maar als een onderdeel van wie zij is. Het hoort bij haar, net als de kwaliteiten die haar sieren zoals haar empathie en kunstzinnigheid. Haar partner en haar hartsvriendin kennen haar gelukkig door en door. Het betekent veel voor haar dat ze aan een half woord genoeg hebben om te begrijpen wat er in haar omgaat. Ze weten precies hoe ze op haar moeten reageren als ze het moeilijk heeft. Door de jaren heen hebben deze relaties zich verdiept. Zij kent op haar beurt ook haar partner en hartsvriendin van haver tot gort.

Esther benadrukt hoe je ook altijd aan je relaties moet blijven werken. Als je zo lang tobt met depressies kun je anderen te veel belasten met je sores. Je kan de relaties ook ineens ervaren als zwaar, benauwend of verstikkend. Daarom zoekt Esther soms bewust de lichtheid in de relatie, bijvoorbeeld door iets idioots te zeggen of te doen. Zo is ze samen met haar partner flauwe tv-series gaan kijken. Ze houdt er absoluut niet van, maar zo proberen ze heel andere soorten gesprekken met elkaar te voeren.

Die lichtheid vindt Esther ook met mensen met wie ze geen persoonlijke band heeft. Zij en haar partner hebben sinds een paar jaar ondersteuning van een vrijwilligersorganisatie, omdat ze verschillende dingen niet meer zelfstandig kunnen. Deze vrijwilligers komen van tijd tot tijd over de vloer en helpen bijvoorbeeld met de tuin, met het in elkaar zetten van een kast of met het zemen van ramen. Omdat dit steevast andere gezichten zijn, ontmoet ze veel nieuwe mensen. In de kleine contactmomenten tijdens het klussen praat Esther makkelijk over koetjes en kalfjes en maakt ze veel gekke opmerkingen en grappen. Ze weet dat ze de vrijwilligers niet meer terugziet. Na zo'n uitstapje in een contactmoment kan ze er naar eigen zeggen weer een tijd tegenaan.

# Gerda: “Ik leer eindelijk wat beter loslaten.”

**We weten snel of we met iemand op dezelfde golflengte zitten of juist niet. Contacten op een andere golflengte bieden de gelegenheid om een andere kwaliteit of houding uit te proberen.**

Gerda (76) is vaste vrijwilliger bij de activiteiten die de bewonersvereniging van haar appartementencomplex organiseert. Toen zij vier jaar geleden voor het eerst aan een borrel deelnam, raakte ze aan de praat met een bestuurslid. Hij vroeg of zij bij de filmavond wilde helpen. Daarna ging ze ook helpen bij andere activiteiten. Dit typeert hoe Gerda in elkaar steekt. Ze heeft een sterk verantwoordelijkheidsgevoel en draagt graag haar steentje bij. Mensen weten dat ze op haar kunnen bouwen.

Ze is hier trots op, maar ze weet dat ze soms ook té betrokken is. Door schade en schande heeft ze geleerd dat ze soms te ver gaat. Dan gaat het ten koste van haarzelf. Zo kreeg ze het aan de stok met de thuiszorgorganisatie waar ze voor werkte, toen ze zich hard maakte voor de zaak van een klant. Dat viel haar zo zwaar dat ze vervroegd met pensioen is gegaan. Ook in haar familie heeft ze hierdoor een aantal conflictsituaties gehad. Ze heeft zich daarom voorgenomen om vaker de boel de boel te laten, voor haar gemoedsrust en om het plezier te behouden in de dingen die ze doet. Ondanks haar voorne- men blijft ze zich verantwoordelijk voelen. Haar partner en dochter drukken haar vaak liefdevol met de neus op de feiten.

Een medebewoonster in het complex, Natasha, is ook een vaste vrijwilliger. Zij en Gerda vormen vaak een duo. Ze verzorgen dan bijvoorbeeld samen de hapjes en de drankjes. Natasha doet alles wat meer met de Franse slag en laat zich niet opjagen als dingen anders lopen dan gepland. Hoewel Gerda en Natascha allebei graag iets van hun samenwerking willen maken, zorgden hun verschillen eerst voor irritaties. Gerda dacht dat Natasha haar zorg voor een sfeervol, onbekommerd samenzijn van de deelnemers opvatte als bedilzucht.

Gerda



Nadat ze hun irritaties hadden uitgesproken, merkte Gerda dat niet alleen hun onderlinge verhouding veranderde, maar ook iets in haarzelf. Wat Natasha toont in haar aanpak, vindt Gerda inspirerend. Het verrast haar hoe het hierdoor lukt om het verantwoordelijkheidsgevoel wat vaker los te laten. Bij een borrel werden een paar deelnemers wat lakser met de Corona-maatregelen. Gerda wilde hen er meteen op aanspreken, maar Natasha wilde eerst afwachten of het zichzelf zou oplossen. Dat gebeurde inderdaad nadat één van de deelnemers aangaf zich er niet prettig bij te voelen. Gerda vindt veel voldoening in het uitproberen wat Natasha voorleeft. Wat daarbij helpt, is dat ze het erg gezellig hebben. Ze grappen veel over hun onderlinge verschillen. Hun humor drukt hun wederzijdse waardering uit.



P



B

# Peter: “Bart kent mij zoals ik nu ben.”

**Onze identiteit blijft voortdurend in ontwikkeling. Anderen zien niet altijd hoe we veranderen en blijven ons zien zoals ze ons hebben leren kennen. Een onbevangen blik kan juist andere, nieuwe kanten van ons op de voorgrond zetten.**

In het midden van Peters (74) appartement prijkt sinds twee maanden een kookeiland, in een opvallende combinatie van oker en aluminium. Peter beschrijft hoe zijn appartement eindelijk als een thuis voelt, nu hij het heeft kunnen opknappen naar zijn eigen smaak. Na een scheiding twintig jaar geleden is hij in deze rustige buitenwijk komen wonen. Pas sinds hij schuldenvrij is, nu net drie jaar, kan hij spullen kopen die hij zelf mooi vindt, lichter en moderner dan de spullen die je in de kringloopwinkels vindt.

Twee jaar geleden is hij netwerkcoach geworden van Bart, die twee straten bij hem vandaan woont. Eerst zou hij Bart ondersteunen om meer sociale activiteiten te ondernemen en nieuwe mensen te leren kennen. Bij de kennismaking klikte het echter meteen goed tussen Peter en Bart. Dat viel ook de vrijwilligerscoördinator op. Peter en Bart zijn een paar keer samen op pad geweest, maar al snel bleek dat ze het thuis meer naar hun zin hebben. Als ze nu afspreken, gaan ze meestal muziek luisteren uit de jaren '60 en '70 en spelen ze urenlang spelletjes. Soms nodigen ze een buurman van Bart uit en soms een neef van Peter, die allebei ook van spelletjes houden. Peter kreeg voor zijn verjaardag van Bart twee puzzels cadeau in de vorm van Rolling Stones LP's. Deze hangen nu aan de muur in de woonkamer.

# Peter

Peter heeft niet het idee dat hij de coach is van Bart. Ze vinden hun afspraken allebei erg gezellig. Wat hem betreft blijven ze dit doen, ook als het netwerkcoach-traject wordt stopgezet. Wat hij zo fijn vindt is dat hij bij Bart helemaal zichzelf kan zijn. Hij merkt dat hij door de jaren heen is veranderd en dat dit vooral naar voren komt als hij bij Bart is. Peter heeft goed contact met zijn familie, maar ze zien hem nog steeds als de persoon die hij was toen hij zijn scheiding moest verwerken. Met Bart kan Peter goed delen hoe hij nu in het leven staat. Hij heeft geleerd om opener te zijn, hij bespreekt het als het niet goed met hem gaat en hij weet dat hij hulp kan vragen als zaken hem boven het hoofd groeien. Peter denkt dat zijn neef nu ook beter ziet hoe hij is veranderd.

# Peter

# Johannes: “Erbij zijn doet ertoe.”

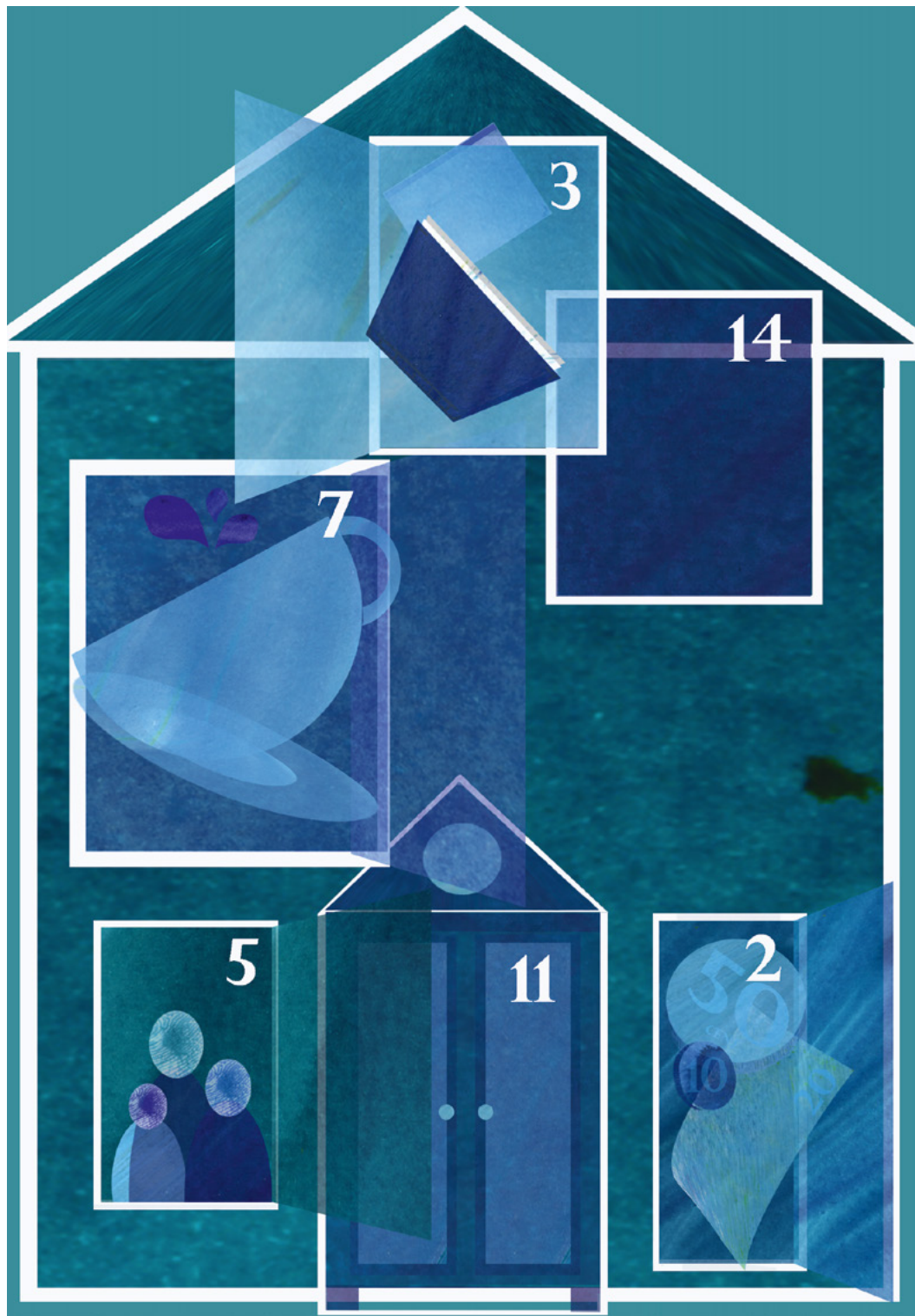
**In contacten kunnen we stuiten op iets dat ons raakt, en ons laat zien: dit is van waarde en doet ertoe. Dit is wie ik ben en kan zijn voor anderen.**

Johannes (85) leeft van dag tot dag. Dat voelt zo sinds zijn vrouw drie jaar geleden is overleden. Ze waren meer dan vijftig jaar getrouwd. De afgelopen tijd zijn nog meer mensen die hem nabij stonden overleden. Met zijn kinderen heeft hij goed contact, die zijn hem tot steun.

In de straat waar Johannes woont staat een buurthuis waar inloopochtenden worden georganiseerd. Johannes gaat er eigenlijk altijd naartoe. Of hij nu zin heeft of niet, hij gaat gewoon. Hij is vertrouwd met de meeste bezoekers en vrijwilligers. Een aantal mensen kent hij al van vroeger. Ze hebben ook zijn vrouw gekend. Hij heeft niet altijd zin om met anderen te praten. Daarom gaat hij meestal niet aan de koffietafel zitten, maar lezen of iets doen.

Laatst ging een van de vrijwilligers een kast uitruimen. De kast werd nooit gebruikt en niemand wist wat er precies in stond. Per doos zou daarom een schifting worden gemaakt van spullen die nuttig zijn voor het buurthuis en spullen die weggegeven konden worden. Johannes sorteerde samen met de vrijwilliger de spullen op verschillende stapels. Na een tijd kon hij zich niet goed meer concentreren. Hij vond het nuttig dat ze dit deden, maar de spullen zeiden hem niet zoveel. De vrijwilliger vond het prima om de klus alleen af te maken en Johannes ging alsnog bij de koffietafel zitten. Nu had hij wel zin om te praten.

# Johannes



Toen de inloopochtend opnieuw startte, na de lockdown, stelde de coördinator voor om vaker gezamenlijke activiteiten te organiseren. Ze dacht aan samen sporten, naar een voorstelling of een gezamenlijke lunch.

Om meer verschillende dingen te kunnen doen, stelde ze voor om aan deelnemers een kleine bijdrage te vragen. Johannes werd hierdoor geraakt. Het buurthuis staat in een wijk met veel armoede en hij was bang dat sommige mensen niet meer zouden komen, omdat ze het bedrag moeilijk kunnen missen. Hij dacht ook dat ze zich zouden schamen en dat niet zouden aangeven. Hij bracht dit ter sprake en was een beetje verbaasd over zijn eigen felheid. Andere deelnemers leken niet verbaasd, maar vielen hem bij. Uiteindelijk besloten ze dat er geen eigen bijdrage zou komen voor deelnemers.

Dat moment onderstreept voor Johannes de reden waarom hij trouw naar de inloopochtenden blijft gaan, of hij nu zin heeft of niet. Het is volgens Johannes namelijk van wezenlijk belang dat er plekken zijn waar iedereen welkom is. Aanwezig zijn, onderdeel uitmaken van zo'n plek, dat doet ertoe. In het contact met de andere deelnemers ervaart Johannes dat dit raakt aan wie hij is en wie hij kan zijn voor anderen.

# Johannes

De portretten in deze publicatie zijn gebaseerd op een lopend onderzoek naar betekenisvol contact in het vrijwilligerswerk met ouderen (2019-2022). We zijn dankbaar voor de openhartigheid, het vertrouwen en de betrokkenheid waarmee deelnemers hun ervaringen en reflecties voor dit onderzoek hebben gedeeld. Daarnaast bedanken we alle vrijwilligers, coördinatoren, sociaal werkers en programmamedewerkers van Samen Ouder Worden voor de inkijk die ze hebben geboden in de verschillende gedaanten van vrijwilligerswerk en hun inspanningen om dit onderzoek mogelijk te maken.

Dit onderzoek wordt uitgevoerd door de Universiteit voor Humanistiek en is verbonden aan het programma Samen Ouder Worden van Vereniging Nederlandse Organisaties Vrijwilligerswerk (NOV). In dit programma hebben elf vrijwilligersorganisaties hun krachten gebundeld om op lokaal niveau de samenwerking te stimuleren tussen ouderen, vrijwilligers- en bewonersinitiatieven, gemeenten en beroepskrachten in zorg & welzijn, zodat deze beter aansluiten bij de wensen en behoeften van ouderen.

Samen Ouder Worden wordt mogelijk gemaakt door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Illustraties: Meike Lieve Bos

Vormgeving: Ontwerpburo Suggestie & illusie

Druk: LibertasPascal

## Contact

Onderzoek:

Laurine Blonk

L.blonk@uvh.nl



Samen Ouder Worden:

Petra van Loon

p.vanloon@samenouderworden.nl

