

Trots



Vrijwilligerswerk levert veel op
misschien wel méér dan je denkt

Als wij geen vrijwilligerswerk doen
wordt de zorg onbetaalbaar

Vrijwilligerswerk bij
Zorgcentra De Betuwe

Wat een geluk dat wij er zijn!

In dit magazine



4 GELUK KUN JE GEVEN EN KRIJGEN

7 HET ZIJN ALLEMAAL LIEVE MEIDEN

8 WELKOM BIJ HET VRIJWILLIGERSSTEUNPUNT

11 WE HELPEN ELKAAR EN DAT GAAT GOED

12 WAT EEN GELUK DAT WIJ ER ZIJN

13 HET IS ZO'N KLEINE MOEITE

14 HET IS HEERLIJK ALS ER VRIJWILLIGERS IN DE HUISKAMER ZIJN

16 WETHOUDERS CULEMBORG, TIEL EN BUREN OVER VRIJWILLIGERSWERK

20 VRIJWILLIGERSWERK BIJ ZORGCENTRA DE BETUWE

24 RAZENDE REPORTER: JUIST OMDAT ER ZOVEEL IS VERANDERD,
KAN IK DIT NU ALS VRIJWILLIGER DOEN

25 AAN TAFEL BIJ WIM EN MARIEKE

28 EERST MEDEWERKER, NU VRIJWILLIGER

30 IN MIJN HART WIL IK HET WEL, MAAR IK WEET
DAT IK HET ALLEMAAL NIET RED

32 ZES VRAGEN AAN VRIJWILLIGERS JOS EN AART

34 VRIJWILLIGERS EN MANTELZORGERS: DE VERSCHILLEN

36 DRIEKWART EEUW VERSCHIL IN LEEFTIJD

38 VRIJWILLIGERSWERK IN NEDERLAND





En verder

- 15** COLUMN
- 19** KORTE BERICHTEN
- 31** COLUMN
- 39** PRIJSPUZZEL

Voorwoord



Wat ben ik TROTS op alle vrijwilligers van Zorgcentra De Betuwe. Ik ben blij en dankbaar dat we ons rijk mogen rekenen met zoveel betrokken, bevlogen, kritische, jonge, oude, creatieve, zelfstandige en betrouwbare vrijwilligers.

Binnen Zorgcentra De Betuwe werken we met een heleboel verschillende mensen. Samen bieden we ondersteuning aan cliënten. Ieder vanuit zijn of haar eigen talent. Elke dag zie ik hoe enorm belangrijk onze vrijwilligers én medewerkers zijn voor onze bewoners, cliënten en gasten. Vrijwilligers en medewerkers: voor mij zijn ze even belangrijk. Betaald of onbetaald, in mijn ogen zijn het allemaal professionals.

Als kind heb ik geleerd dat je niet alleen verantwoordelijk bent voor je eigen leven. Je bent ook verantwoordelijk voor elkaar. Als de een wat minder kan, vangt de ander dat op. Als het nodig is, steek je elkaar een helpende hand toe. En dat is precies wat onze vrijwilligers doen. Elke dag, in grote getale.

Bij Zorgcentra De Betuwe willen we onze bewoners en bezoekers een zo prettig mogelijk leven bieden. Maar de leefgemeenschap in een zorgcentrum is anders dan thuis. Juist daarom zijn onze vrijwilligers zo belangrijk. Omdat vrijwilligers veel cliënten al kennen, zijn ze vaak de link naar het leven van bewoners vóórdat ze in het zorgcentrum kwamen wonen. Zo vergroten vrijwilligers de leefbaarheid. En brengen ze letterlijk buiten naar binnen.

Ik ben blij en TROTS dat ik u dit magazine mag aanbieden, speciaal voor en over onze vrijwilligers.

Christina van Haaften

Directeur Zorgcentra De Betuwe



Geluk kun je geven en krijgen

Bertie van Eck en Pauw Tat zijn heel verschillende vrouwen. Ze komen uit verschillende landen: Bertie uit Nederland, Pauw uit Cambodja. Toch is er iets wat hen bindt. Ze komen beiden uit een moeilijke situatie. En die situatie hebben ze allebei kunnen veranderen in een gelukkig leven, mede door hun vrijwilligerswerk.

Bertie van Eck is vrijwilliger bij Oranjehof. Ze doet zóveel, dat het bijna niet op te sommen is. Ze maakt bloemstukjes, doet spelletjes, verzamelt prijsjes voor de bingo, serveert hapjes en drankjes. Ze vat het zelf samen als: 'Ik maak het gezellig voor de bewoners.' Dat doet ze niet alleen, benadrukt ze. 'We hebben een heel gezellig team: Thea, Hils, Nelly, Hennie en ik.'

PRIJSJES

Bertie is altijd druk met het verzamelen van prijsjes, bijvoorbeeld voor de bingo. Ze heeft er oog voor: ze vindt de juiste koopjes en ze is er als de kippen bij als haar buurman spulletjes wegdoet. Ze vouwt vaatdoekjes tot schattige olifantjes, vult schaaltes met bonbons en pakt alles in tot vrolijke en zelfs chique cadeautjes. Bertie toont haar schatkamer: een ruimte vol spulletjes, prulletjes, zeepjes, vaasjes, stolpjes... Talloze kleine schatten waar Bertie met haar vindingrijkheid en creativiteit iets geweldigs van zal maken. Het woord dat het beste bij haar past? Sprankelend! Ook op het gebied van de bloemsierkunst is ze een echte prof. Niet dat ze daar ooit een cursus voor heeft gevolgd. 'Als ik iets zie wat ik leuk vind, ga ik uitzoeken hoe ik het zelf kan maken.'

REDDING

Toch was Bertie niet altijd zo vrolijk. Voordat ze bijna twaalf jaar geleden met vrijwilligerswerk begon, zat ze - door omstandigheden - in een diepe put. 'Ik durfde niets, ik

*Ouderen hebben
alles voor ons gedaan
toen wij klein waren.
Nu moeten wij voor
hen zorgen*

*Het
vrijwilligerswerk
is mijn redding
geweest*

was niets... Toen kwam er iemand naar me toe en zei: 'Weet je wat jij moet doen? Vrijwilligerswerk!' Dat is mijn redding geweest. Nu maak ik grapjes. Ik krijg waardering, het werk geeft me voldoening en kracht.'

VERHUISD DOOR UNHCR

Het leven van Pauw Tat is ook niet altijd even leuk geweest. Zij leefde met haar ouders, broer en zussen in Cambodja. Toen zij haar medewerking verleende aan een Zwitserse film over het corrupte bewind, kwam haar leven in gevaar. Pauw werd door de UNHCR samen met haar vier zussen naar Nederland gebracht. Zij hebben nu een Nederlands paspoort.

KLEIN MAAR DAPPER

Het is Pauw niet aan te zien dat ze haar leven op het spel heeft gezet. Ze ziet er niet uit als een typische strijder: ze is een beeldschone jonge vrouw met een lieve stem. Eenmaal in Nederland, moest ze haar bestaan van de grond af opbouwen. 'Ik was bang en had veel stress.' Maar ook nu blijkt hoe strijdbaar ze is: ze nam contact op met de gemeente en zorgde zo zelf dat ze ten slotte als vrijwilliger in Beatrix terecht kwam. Momenteel studeert ze Zorg en Welzijn. 'Ik ga drie dagen in de week naar school. En ik ben mijn taal aan het verbeteren. Als mijn taal goed is, hoop ik hier een baan te krijgen.'

STAMPPOT

Pauw doet het vrijwilligerswerk om twee redenen: om ervaring op te doen en om met ouderen te kunnen werken. 'Ouderen zijn kwetsbaar. Die mensen hebben alles voor ons gedaan toen wij klein waren. Nu moeten wij voor hen zorgen.' Zij vindt het geweldig dat ze zoveel van ouderen

kan leren. 'Als zij over hun leven vertellen, luister ik graag!' Pauw werkt in de dagopvang. Ze schenkt koffie, helpt met knutselen en kookt met de bewoners. 'Ik kan nu héél goed Nederlands koken,' vertelt ze trots, 'alle soorten stamppot!'

UIT DE PUREE

Over stamppot gesproken: het is wel duidelijk dat Pauw en Bertie zichzelf met moed en doorzettingsvermogen uit de puree hebben gewerkt. Bertie is een sprankelende vrouw van wie je maar moeilijk kunt geloven dat ze al oma is. De bewoners van Oranjehof noemen haar en haar collega's 'de clowns van de middag'. Pauw is een stralende vrouw met een vriend en een schattig zoontje, op weg naar een mooie toekomst. Ze is dolblij dat ze in een vrij land leeft en dat ze mag stemmen. 'Soms raap ik afval op van straat en dat gooi ik dan weg,' zegt ze. 'Omdat ik dank je wel wil zeggen tegen Nederland.'



Bertie en Pauw zijn
niet alleen goed voor
'hun' bewoners, ze
zijn een voorbeeld
voor ons allemaal.



Het zijn *allemaal* *lieve meiden!*

Drie keer per week gaan Greet en Willy Visser uit Kerk-Avezaath op bezoek bij de moeder van Willy. Ze is 98 jaar, dementerend en woont sinds vier jaar in Elim.

‘We gaan altijd ’s middags’, vertelt Greet. ‘Ze zit dan in de huiskamer. We helpen een beetje mee, dat gaat vanzelf. Een praatje maken, de vaatwasser uitruimen, helpen met knutselen.’ Veel vrijwilligers ziet de familie Visser niet. ‘Die komen ’s ochtends en aan het einde van de dag om te helpen met het eten.’

PERFECTE ZORG

Greet en Willy Visser hebben veel contact met de verzorgenden. Willy: ‘Het zijn allemaal lieve meiden.’ Greet knikt: ‘Onze indruk is dat de zorg die de bewoners krijgen perfect is. De verzorging is meer dan toereikend. Ze lopen de benen uit hun lijf. We zien dat ze geen tijd hebben om even bij de mensen te gaan zitten voor een praatje. Er zijn vrijwilligers nodig om de bewoners bezig te houden. Maar er zijn te weinig vrijwilligers of te weinig verzorgenden, net hoe je het bekijkt. Ja, dat is jammer.’

FIETSEN

Willen ze zelf vrijwilligerswerk doen in Elim? ‘We worden wel eens gevraagd, maar nee, daar zijn we allebei duidelijk in’, vertelt Greet. ‘Als we er zijn, helpen we graag een handje mee. Maar we willen ons niet vastleggen. We hebben 25 jaar voor mijn vader gezorgd die naast ons woonde. Daarna hebben we voor mijn

schoonmoeder gezorgd. We hebben drie kinderen en zeven kleinzoons. We doen veel kerkenwerk. Daar willen we de tijd voor hebben. En als het op dinsdag mooi weer is om te fietsen, dan gaan we lekker fietsen en gaan we op woensdag naar mijn schoonmoeder. Die vrijheid vinden we allebei prettig.’



Welkom bij het *vrijwilligers*steunpunt

Op zoek naar vrijwilligerswerk? De vrijwilligerssteunpunten in onze regio weten precies waar vrijwilligers nodig zijn. Ook Zorgcentra De Betuwe plaatst hier alle vacatures. Een gesprek met de drie steunpunten.

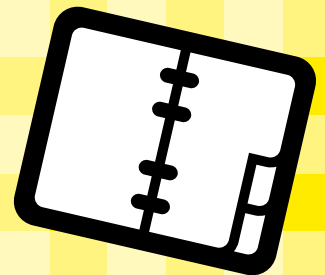


Sandra Rigter
vrijwilligersinformatiepunt
Culemborg

Aan tafel met ...



Peter van Zanten
vrijwilligerssteunpunt Mozaïek Tiel



Stelling 1

ER IS ALTIJD WEL EEN VRIJWILLIGERSKLUS TE VINDEN

Sandra: 'Ja dat klopt, voor iedereen is vrijwilligerswerk te vinden. En dat is zo prettig bij Zorgcentra De Betuwe. Deze organisatie is zo groot dat ze altijd wel een vrijwilligersklus hebben die bij jou past. En je kunt er ook wisselen als je ergens op uitgekeken bent.'

Claire: 'Klopt, Zorgcentra De Betuwe is een veelzijdige organisatie. Dat is aantrekkelijk voor vrijwilligers. Er is voor iedereen plaats. Als je aangeeft wat jouw talenten zijn, dan spelen ze daar op in.'

Peter: 'In theorie is er voor iedereen een klus te vinden, maar de praktijk is weerbarstig. Soms passen vrijwilliger en klus toch niet goed genoeg bij elkaar.'

Stelling 2

VRIJWILLIGERS WILLEN LIEVER EEN KORTE VRIJWILLIGERSKLUS

Claire: 'Ja dat herken ik wel. Vroeger had je vrijwilligers die zich jarenlang verbonden aan vrijwilligerswerk. Zoals je ook mensen had die 25 jaar bij dezelfde baas werkten. De nieuwe generatie vrijwilligers wil dat niet meer. Ze willen een kop en een staart aan een vrijwilligersklus.'

Sandra: 'Maar vaak zie je wel dat mensen blijven als ze eenmaal vrijwilligerswerk doen. Ze komen binnen met het idee: 'ik doe dit tijdelijk'. Ze willen zich niet vastleggen, maar tegelijk vinden ze het fijn om erbij te horen. Zo'n korte klus is een binnenkomer. In de praktijk blijven mensen veel langer.'

Peter: 'De groep mensen die korte klussen doet, is inderdaad groter geworden. Je ziet dat mensen jarenlang vrijwilligerswerk doen, maar dan achter elkaar op verschillende plekken.'

Stelling 3

VRIJWILLIGERSWERK STAAT GOED OP JE CV

Peter: 'Het is op LinkedIn helemaal in om vrijwilligerswerk op je cv te zetten. Dat zegt wel iets.'

Sandra: 'Vrijwilligerswerk is zeker goed voor je kansen op de arbeidsmarkt. Je leert vaardigheden, je laat zien waar je affiniteit ligt, je breidt je netwerk uit.'

Claire: 'Het is nooit bevestigd door onderzoek, maar intuïtief heb ik het gevoel dat het helpt om een baan te vinden als je vrijwilligerswerk doet.'



Claire Vaessen
vrijwilligerssteunpunt Buren

*Zorgcentra De Betuwe
heeft altijd wel een passende
vrijwilligersklus*

Stelling 4

VRIJWILLIGERSWERK HELPT TEGEN EENZAAMHEID

Claire: 'Ja het kan helpen. Vrijwilligerswerk zorgt dat je je nuttig voelt, dat je zinvol bezig bent. Het levert je veel op, misschien wel meer dan je denkt.'

Peter: 'Het ligt een beetje aan de klus. De hele dag in je eentje tuinen harken is dan minder zinvol. Maar zo gauw je dit in een groepje doet, gebeurt er wat. Vrijwilligerswerk in de zorg geeft veel voldoening. Je bent van betekenis voor anderen.'

Sandra: 'Vrijwilligerswerk levert ook sociale contacten op, structuur in de dag, het gevoel erbij te horen, de kans om jezelf te ontwikkelen.'

Stelling 5

HET IS TEGENWOORDIG LASTIG VOOR ORGANISATIES OM VRIJWILLIGERS TE VINDEN

Claire: 'Nee hoor, dat valt wel mee. Het hangt ervan af hoe je de vrijwilligers werft. Als je het hebt over een functie, bijvoorbeeld bestuurslid, dan is het inderdaad lastig. Bestuurders zijn moeilijk te vinden. Maar als je dat werk van een bestuurslid opknipt in vier klussen, dan vind je daar meestal wel mensen voor.'

Sandra: 'Het werkt goed om vrijwilligers persoonlijk te vragen voor taken waar ze goed in zijn. Zeg maar eens nee als jij ergens persoonlijk voor gevraagd wordt.'

Peter: 'Ik ben het met Claire en Sandra eens. Wel zie je ook in vrijwilligerswerk trends. Vroeger stonden de vergadertijgers in de rij. Nu zijn vrijwilligers voor gezondheid en duurzaamheid makkelijker te vinden.'

Vrijwilligerswerk levert meer op dan je denkt

Het is op LinkedIn helemaal in om ook vrijwilligerswerk op je CV te zetten

Stelling 6

VRIJWILLIGERS DURVEN GEEN NEE TE ZEGGEN

Peter: 'Het helpt om een proefperiode en evaluatie af te spreken. Ik denk niet dat mensen niet durven stoppen als het ze minder bevalt. Ik denk eerder dat organisaties geen nee durven zeggen, ook als het niet klikt. Vrijwilliger en organisatie moeten eerlijk zijn naar elkaar, niet doormodderen.'

Claire: 'Ieder mens vindt het moeilijk om nee te zeggen. Daarom is het goed om een proefperiode af te spreken met de organisatie waar je vrijwilligerswerk gaat doen. Als het niet bevalt, kun je zonder gezichtsverlies stoppen.'

Sandra: 'Het begint al met durven bellen als je ergens vrijwilligerswerk wilt doen. Een goede organisatie zegt altijd ja, ook al pas je niet helemaal bij de vacature. Ze luisteren goed naar wat jij wilt en helpen je om iets te vinden dat bij je past.'

Stelling 7

LASTIGE VRIJWILLIGERS ZIJN ER NIET

Claire: 'Het is lastig als vrijwilligers niet goed weten wat ze willen. Of als ze voortdurend iets anders willen. Dan vraag ik me af of die persoon wel echt op zoek is of dat er iets anders speelt.'

Sandra: 'Soms zijn mensen er nog niet aan toe om vrijwilligerswerk te gaan doen. Dan zijn ze naar ons toegestuurd en dat werkt niet. Vrijwilligerswerk kun je niet verplichten.'

Peter: 'Soms hebben vrijwilligers wat extra's nodig, dat kan als lastig ervaren worden. Bijvoorbeeld bij mensen met autisme of dementie.'

We helpen elkaar en dat gaat goed

Ben van Echtelt (77) woont in Beatrix nadat hij een hersenbloeding kreeg. Zijn vrouw woont zelfstandig. Ze hebben twee volwassen kinderen.

Ben is een actieve man. Er gaat geen dag voorbij of hij is op pad. 'Ik zit op fitness. Ik ga fietsen. Ik zing in een koor. O ja, en ik hou ook van schilderen.' Behalve dat hij deelneemt aan allerlei activiteiten, steekt hij ook graag zelf zijn handen uit de mouwen. 'Ja hoor, ik doe vrijwilligerswerk. Eén dag in de week help ik in Caetshage, de stadsboerderij. Soms help ik in het restaurant met de vaat. En op de woning help ik met de was. Zo kom ik de dag door.'

Vroeger en nu

Ben woont sinds een jaar of tien in Beatrix. Is er in die jaren veel veranderd? 'Jazeker. Tien jaar terug waren er meer betaalde krachten. Dat is een groot verschil. Tegelijk zie je dat de mensen nu meer hulp nodig hebben dan vroeger. Tegenwoordig moet je zo snel mogelijk naar huis als je in het ziekenhuis bent geopereerd. Maar als er thuis niemand is die voor je kan zorgen, dan kom je in Beatrix.'

Vrijwilligers

Ben is blij met de vrijwilligers in Beatrix. 'Vrijwilligers zijn heel belangrijk omdat er weinig betaalde krachten zijn en omdat de mensen die hier wonen vaak hulp nodig hebben. Ik zie elke dag vrijwilligers: op het plein, in het café, bij de activiteiten. Met de één heb ik meer contact dan met de ander. Ik vind dat prima. We helpen elkaar en dat gaat goed.'



Wat een

geluk
dat wij er zijn

Wat doet u voor vrijwilligerswerk?

‘Van alles, vooral ’s avonds. Ik help bij het koor, tijdens de bingoavond, in het restaurant. En op zaterdagavond ben ik er altijd. Dan zijn we met zo’n 22 ouderen. Ik help met de koffie, we bestellen een frietje op de dijk. We hebben geen programma, we zijn gewoon gezellig bij elkaar.’

Waarom doet u dit?

‘Je ziet dat het nodig is, zeker ’s avonds. Het is ook fijn om te zien dat mensen ervan genieten. Maar ik doe het ook voor mezelf, het mes snijdt aan twee kanten. Het geeft invulling aan mijn leven.’

Waar bent u goed in?

‘Het is fijn als je goed inzicht hebt in wat er moet gebeuren. Dat kan van alles zijn. Waar de stoelen en tafels moeten staan, wat de keuken aan drankjes moet bestellen. Ik ben zelfstandig. Ik pak aan wat er nodig is.’

Mooiste moment?

‘Ik ben wel eens op een avond met een bewoonster met spoed meegegaan naar het ziekenhuis. De familie was onbereikbaar. Zat ik daar van half 9 tot half 12 ’s avonds aan haar bed. Het deed me goed dat ik haar op dat moeilijke moment kon bijstaan.’

Ada Quispel

68 jaar, alleenstaand,
3 kinderen, 6 kleinkinderen

Ada doet twee tot vijf
keer per week vrijwilligers-
werk in Elim



Het is zo'n kleine moeite

Wat doet u voor vrijwilligerswerk?

'In 2009 ben ik gestart met vrijwilligerswerk in Oranjehof. Het begon met een wandeling met bewoners. Nu zing ik elke maandagmiddag met een groep bewoners. We drinken koffie of thee en we zingen samen liedjes van vroeger. Zoals: Zachtjes tikt de regen op het zolderaam of Tulpen uit Amsterdam. De ene week worden we begeleid door de accordeon, de andere week door een keyboard. Ook werk ik mee bij speciale gelegenheden zoals Pasen en Kerst.'

Waarom doet u dit?

'Je doet de bewoners er een groot plezier mee. Toen mijn moeder in dit huis zat, kwam ik erachter dat er vooral activiteiten plaatsvinden als er vrijwilligers zijn. Sommige bewoners hebben gewoon niet zoveel om handen. Eén keer per week anderhalf uur helpen, is voor mij een kleine moeite. Ik woon vlakbij Oranjehof en loop zo naar binnen.'

Mary-Ann Vermeulen
68 jaar, getrouwd,
2 kinderen, 2 kleinkinderen

Mary-Ann doet een keer
per week vrijwilligerswerk
in Oranjehof

Waar bent u goed in?

'Het contact met de mensen. Ik maak een praatje, stel ze op hun gemak. Het gebeurt wel eens dat bewoners met dementie onrustig worden. Dan sla ik een arm om hen heen en lukt het vaak om ze weer rustig te krijgen.'

Mooiste moment?

'Het is mooi als mensen met dementie ineens hele liedteksten meezingen, terwijl ze de tekst op papier voor zich niet meer kunnen lezen. Je ziet mensen vrolijk worden van het zingen. Het geeft voldoening om daar aan bij te dragen.'

Verpleegafdeling Lingewaarde is op zoek naar vrijwilligers

Het is heerlijk als er vrijwilligers in de huiskamer zijn

Hoe belangrijk vrijwilligers zijn? 'Heel belangrijk', zegt **Hilda Steenis**, coördinator van de verpleegafdeling van Lingewaarde. 'Je hebt als verzorgende zo weinig tijd om bewoners individuele aandacht te geven. Dat gaat om dingen als: even een praatje maken, even naar buiten gaan voor een wandeling, samen een fotoalbum doorkijken, de krant voorlezen. We zouden heel graag meer vrijwilligers hebben op onze afdeling.'

Liefde

'Het is heerlijk als er vrijwilligers zijn in de huiskamer. Ze helpen met het ontbijt, schenken koffie, houden alles in de gaten. Daar hebben wij geen tijd voor.' Hilda merkt dat het animo om vrijwilligerswerk te doen op een verpleegafdeling niet groot is. 'Ik snap het ook wel. Veel mensen vinden het moeilijk om met ouderen met dementie om te gaan. Het is best lastig om met deze mensen te communiceren. Onze cliënten leven vaak in het verleden. De ene keer moet je erin meegaan, de andere keer juist proberen om ze weer terug te halen. Maar je kunt zoveel betekenen voor mensen. En je krijgt er zoveel liefde voor terug!'

Ontbijt

De verpleegafdeling van Lingewaarde mist vooral 's ochtends vrijwilligers. Hilda legt uit: 'Wij hebben vijf vrijwilligers die 's ochtends tussen 8 en 11 uur helpen bij het ontbijt in de huiskamer. De verzorgenden zijn in die tijd druk bezig met mensen uit bed te halen en te verzorgen. Zodra ze klaar zijn, wordt een bewoner naar de huiskamer gebracht voor het ontbijt. Als we geen vrijwilligers hebben, maakt de verzorgende het ontbijt klaar. Maar de verzorgende kan er dan niet even gezellig bij zitten omdat een andere bewoner geholpen wil worden. Dat is jammer.'

Je kunt zoveel betekenen voor mensen. En je krijgt er zoveel liefde voor terug!

Caren Peeters

Tektschrijver en vrijwilliger
Flatexpress Culemborg



Koffiezetapparaat



Vroeger had ik bazen. Soms leuke, maar vaker van het type 'ellenbogenwerk en politieke spelletjes'. Dus toen ik besloot om als zelfstandig tektschrijver aan de slag te gaan, verheugde ik me erg op het Baasloze Tijdperk.

Maar alles heeft twee kanten. Want mét de managers verdwenen ook de collega's. Schrijven is een eenzaam beroep. Ik werk wel in een collectief (Klare Taal), maar mijn medeschrijvers wonen verspreid over het land. Ik zie ze nooit bij het koffiezetapparaat. Ik zit achter mijn bureau en denk na. Ik formuleer, typ, zoek een woord, begin opnieuw, schrap... En als het artikel, het interview, het boek of de column klaar is, druk ik op de knop verzenden.

Spreek ik dan geen leuke mensen? Ja, natuurlijk: de mensen die ik interview, de fotografen, de opdrachtgevers, ze zijn allemaal leuk en interessant. Maar ik kom ze 's morgens niet tegen bij het koffiezetapparaat om verder te praten waar we gisteren gebleven waren. Want dat is het leuke van collega's: dat je elkaars leven een beetje mééleeft.

Ach, collega's... Ik heb er heel wat gehad. Eén van hen, met wie ik samen bij een groot IT-bedrijf heb gewerkt, woont hier vlakbij. Zij regelt het reilen en zeilen van de Flatexpress en op een dag strikte ze me pardoes als planner. Sindsdien neem ik als vrijwilliger gemiddeld één dag per week de telefoontjes aan van mensen die een ritje willen bestellen.

De meeste bellers zijn 'vaste klantjes'. Ik praat even met ze. Ik wens ze een fijne dag, sterkte of succes. Ik maak een grapje. Ik plan de rit in. Ik doe het maar eens per week, maar toch leef ik een béétje mee met hun leven. Het voelt echt... wat zal ik zeggen? Als een praatje bij het koffiezetapparaat.

En mijn schrijfwerk? Dat gaat intussen gewoon door. Met een kop koffie.



In Culemborg helpen we elkaar



*Als wij geen
vrijwilligerswerk
doen, wordt de zorg
onbetaalbaar*

‘Een tijdje terug heb ik met een collega een dag vrijwilligerswerk gedaan bij Zorgcentra De Betuwe. Mijn collega speelde op de piano, ik bracht de koffie rond en nam de bestellingen op. Daarmee wilden we laten zien hoe belangrijk wij vrijwilligerswerk vinden. Ik ben heel blij dat er zoveel mensen zich vrijwillig inzetten in de zorg. Als alles betaald moest worden, zou de zorg onbetaalbaar zijn.

Zelf doe ik ook vrijwilligerswerk, ik ben actief bij de voetbalvereniging van mijn zoontje. Ik geef de trainin-

gen, ik draai kantinediensten en soms ben ik scheidsrechter. Waarom? Ik vind het leuk om te doen, ik heb contacten met mensen. Ik doe het ook om een steentje bij te dragen aan de samenleving. En regelmatig denk ik: als wij geen vrijwilligerswerk zouden doen, zou de voetbal onbetaalbaar worden en kon de vereniging de tent wel sluiten.

Culemborg is van oudsher een vrijstad waar iedereen welkom was en elkaar hielp. Dat zie je terug in de cijfers: we doen meer dan gemiddeld vrijwilligerswerk. We kennen elkaar en we helpen elkaar. Ik denk dat er de komende jaren alleen maar meer vraag naar vrijwilligers komt. Mensen gaan langer thuis wonen, zullen meer op eigen kracht moeten doen. Dat zijn mooie principes maar uiteindelijk gaat het om goede kwaliteit van leven. Om dat te bereiken, heb je mensen nodig die jou helpen.

Voor Culemborg is vrijwilligerswerk belangrijk. Daarom geven we subsidie aan het vrijwilligers informatiepunt. En elke week zetten we een vrijwilliger in het zonnetje. Dat vind ik een mooi gebaar. Mijn wens is dat we nog beter duidelijk maken wat het vrijwilligerswerk ons oplevert. Daar is nu nog te weinig aandacht voor. Hoe goed is het eigenlijk voor de stad?’

Gelukkig zijn er veel vrijwilligers *in Tiel*

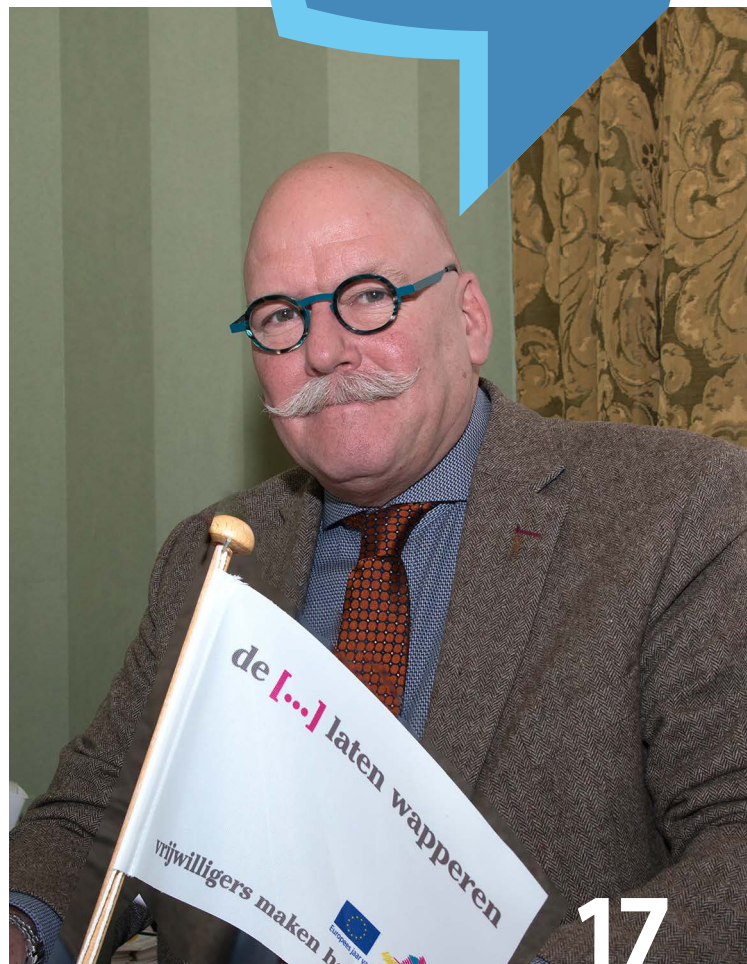
‘Vrijwilligerswerk zie ik als smeerolie van onze samenleving. Ik ben blij dat er in het Tielse veel vrijwilligerswerk wordt gedaan. Ik heb pas nog de jaarlijkse vrijwilligersmarkt bezocht. Op die markt komen vraag en aanbod bij elkaar. Het is een genot om te zien hoe enthousiast de mensen zijn die vrijwilligerswerk doen. Maar het is ook fijn om te zien wat een mooie matches er gemaakt worden tussen vrijwilligers en vrijwilligersorganisaties.

Ik zit zelf als vrijwilliger in twee besturen. In mijn werk ben ik ook bestuurder en ik vind het belangrijk om mijn bestuurskwaliteiten beschikbaar te stellen voor verenigingen. Ik zit bijvoorbeeld in het bestuur van een wielervereniging. Het geeft mij veel voldoening als er een wielervedstrijd wordt georganiseerd waar veel jonge mensen aan meedoen. Daar heb ik ook aan bijgedragen, denk ik dan bij mezelf.

In Tiel ga ik elk jaar tijdens NL Doet op bezoek bij Lingewaarde om vrijwilligers in het zonnetje te zetten. Ik trakteer de vrijwilligers, als blijk van waardering. Wat mij opvalt in Lingewaarde? De huiselijke sfeer! Dat kan ook anders, dat weet ik. Je hebt centra waar de bewoners centraal staan en je hebt centra waar alles op tijd klaar moet zijn. Lingewaarde hoort bij de eerste groep.

Vrijwilligerswerk vind ik belangrijk voor de samenleving, maar ook voor de mensen zelf. Ik hoor om me heen dat het steeds lastiger wordt voor verenigingen om vrijwilligers te vinden. Dat vind ik jammer. Het is de uitdaging om mensen te verleiden om vrijwilligerswerk te gaan doen. Om ze bekend te maken met vrijwilligerswerk. Juist mensen die zich thuis vervelen, zouden moeten weten hoe leuk en zinvol het is om iets vrijwillig te doen.’

Mensen die thuis zitten, zouden moeten weten hoe leuk en zinvol vrijwilligerswerk is



Ik kom zoveel vrijwilligers tegen *in Buren*

*Vrijwilligerswerk
is leuk en zinvol.
De kunst is iets
te vinden dat bij
je past*

'Als alle vrijwilligers in Buren zouden stoppen met vrijwilligerswerk? Dan zijn er geen verenigingen en vrijwilligersorganisaties meer en komen veel activiteiten stil te liggen. Vrijwilligerswerk is zo belangrijk voor onze lokale samenleving. En het is ook leuk om te doen.

elke schijn van belangenverstrengeling voorkomen. Ik ben sinds april wethouder en verantwoordelijk voor het vrijwilligerswerkbeleid. In onze gemeente financieren we het vrijwilligerssteunpunt. Dat vind ik belangrijk omdat organisaties hiermee ondersteund worden om vrijwilligers te vinden en te binden. En tijdens de nieuwjaarsreceptie reiken we als gemeente drie vrijwilligersprijzen uit, als blijk van waardering voor alle vrijwilligers in onze gemeente.

Toen mijn kinderen klein waren, was ik actief op de basisschool. Later reed ik met de F'jes naar uitwedstrijden van hun voetbalclub. Ik stond langs de lijn met andere ouders en met elkaar deden we wat nodig was voor de voetbalvereniging. Toen ze op de middelbare school zaten, ben ik in de medezeggenschapsraad gegaan. En op een bepaald moment in je leven worden je ouders ouder en ga je mantelzorg doen. Ik zie dat ook bij anderen, dat het vrijwilligerswerk meegroeit met de levensfase waarin je zit.

Op dit moment doe ik geen vrijwilligerswerk. Het ligt voor de hand om bestuurswerk te doen, maar ik wil

Voor mijn gevoel wordt er in Buren heel veel vrijwilligerswerk gedaan. Ik kom zoveel vrijwilligers tegen! Als je naar de cijfers kijkt, zitten we op het landelijk gemiddelde. Dus in heel het land wordt veel vrijwilligerswerk gedaan.

Mijn wens? Dat het vrijwilligerswerk mee verandert met de snelle veranderingen die we momenteel als samenleving doormaken. Ik hoop dat vrijwilligersorganisaties goed luisteren naar wat vrijwilligers écht willen. Willen ze het liefst ouderen gezelschap houden? Willen ze het liefst een korte klus? Luister daarnaar en bied niet bijvoorbeeld een vierjarige bestuursfunctie aan omdat daar weinig vrijwilligers voor te vinden zijn.' 



Scholingen

VOOR VRIJWILLIGERS

Voor vrijwilligers van Zorgcentra De Betuwe worden ieder jaar verschillende scholingen georganiseerd. Vrijwilligers kunnen onbeperkt en gratis deelnemen aan scholingen over:

- Slikproblemen
- Persoonlijke hygiëne
- Rolstoellopen
- Rijvaardigheid voor rolstoelbus
- Verkeersveiligheid
- HACCP (risico-inventarisatie voedingsmiddelen)
- Veilig omgaan met voedsel op kleine wooneenheden
- Wat te doen bij brand?
- Ouderen in veilige handen
- Dementie (algemeen)
- Muziek en dementie
- Beleven (zintuigbenadering bij dementie)
- BOPZ (vrijheidsbeperkende maatregelen)

Interessante websites

Meer weten over vrijwilligerswerk? Bekijk dat landelijke website

www.vrijwilligerswerk.nl. Op **www.zorgcentradebetuwe.nl/vrijwilligers**

vindt u informatie over vrijwilligerswerk bij Zorgcentra

De Betuwe. De websites **www.elkwelzijn.nl/vrijwilligerswerk**,

www.welzijnrivierenstroom.nl/vrijwilligers en **www.mozaïekwelzijn.nl/**

vrijwilligerssteunpunt bieden u meer over het vrijwilligerswerk in uw regio.

En met vragen over vrijwilligerswerk wanneer u een uitkering heeft, kunt u

terecht op **www.uwv.nl/particulieren/vrijwilligerswerk**.

Kooktalenten

GEZOCHT



Vrijwilligers met een liefde voor koken kunnen hun hart ophalen bij Zorgcentra De Betuwe. Het Tielse Lingewaarde bijvoorbeeld zoekt een vrijwilliger die 's avonds kan helpen koken voor bewoners. En in het Culemborgse zorgcentrum Kulenburg verspreidt de kookclub iedere donderdag heerlijke geuren. Vrijwilligsters van het eerste uur, Ina Beckerman en Anja de Boer, organiseren nu wekelijks twee kookclubs

waarin zij koken met in totaal 15 bewoners. Ze worden bijgestaan door Wiesje Zwart en Paul de Leeuw. Zo kan iedere vrijwilliger doen wat hij of zij het liefste wil doen. De kookclub in Kulenburg is echt een feestje, niet alleen voor de bourgondiërs, ook voor de gezelligheidsdieren onder ons. Lijkt het u ook leuk om mee te koken in Tiel of Culemborg? Mail naar vrijwilligerswerk@stzdb.nl.

Maaltijdsalade met witlof, fruit en ham



TIP: Ook lekker met kaas in plaats van ham!

INGREDIËNTEN:

- 400 gram vastkokende aardappels (geschild, in partjes)
- 4 struiken witlof
- 2 appels (gewassen, in parten)
- 2 peren (in parten)
- 200 gram achterham (in reepjes)
- handje ongezouten gemengde noten (grof gehakt)



VOOR DE DRESSING:

- 2 eetlepels mayonaise
- 2 eetlepels yoghurt
- 1 theelepel mosterd
- 1 theelepel gedroogde tuinkruiden

BEREIDEN

1. Kook de aardappelpartjes in water met zout in circa 10 minuten beetgaar. Giet ze af en laat ze uitgespreid op een schaal wat afkoelen.

2. Verwijder de buitenste bladeren van de witlof en snijd de harde kernen weg. Snijd de bladeren in repen.
3. Schep alle ingrediënten voor de salade in een grote kom door elkaar.
4. Klop de ingrediënten voor de dressing los en breng op smaak met zout en peper.
5. Schep de dressing door de salade en serveer direct. Serveer er stokbrood bij. Eet smakelijk!

Vrijwilligerswerk bij Zorgcentra

WAT VOOR VRIJWILLIGERSWERK IS ER ALLEMAAL MOGELIJK BIJ ZORGCENTRA DE BETUWE?

- Gastvrouw/gastheer
- Cliënten begeleiden en helpen bij dagactiviteiten
- Cliënten bezoeken die weinig bezoek krijgen
- Sportieve activiteiten begeleiden: wandelen, fietsen, gym
- Tuinieren
- Dieren verzorgen
- Cliënten begeleiden bij uitstapjes: als begeleider of chauffeur
- Nieuwsbrief maken voor cliënten
- Administratieve klussen
- Muziek maken

Wilt u graag een activiteit starten die hier nog niet bij staat? Wij horen het graag via vrijwilligerswerk@stzddb.nl

WIE ZIJN ONZE VRIJWILLIGERS?

612

VRIJWILLIGERS BIJ ZORGCENTRA DE BETUWE



472 VROUWEN

140 MANNEN

WAAROM DOEN MEER VROUWEN DAN MANNEN VRIJWILLIGERSWERK?

Vroeger hadden mannen minder tijd om vrijwilligerswerk te doen. Zij werkten 'buiten de deur'. Vrouwen waren meer thuis. Vooral als de kinderen de deur uit waren, gingen vrouwen vrijwilligerswerk doen. Tijden veranderen en we krijgen steeds meer aanmeldingen van mannen.

Op zoek naar een vrijwilligersklus?

De Betuwe

In & Uit

104

NIEUWE VRIJWILLIGERS

Waarom doet u vrijwilligerswerk

- Ik wil iets kunnen betekenen voor een ander
- Ik zoek een nieuwe tijdsbesteding (vanwege pensioen of baanverlies)
- Ik behoud mijn uitkering en hoef niet meer te solliciteren
- Ik wil inburgeren
- Ik wil ervaring opdoen en mijn CV aanvullen

79

VERTREKKENDE VRIJWILLIGERS

Waarom bent u gestopt met het vrijwilligerswerk?

- Ik heb een betaalde baan
- Ik haal er geen voldoening meer uit
- Ik ga op de kleinkinderen passen
- Ik voel me te oud
- Ik ben veel energie kwijt als mantelzorger

WAT IS VRIJWILLIGERSWERK EIGENLIJK?

- Vrijwilligerswerk is werk dat onbetaald en uit vrije wil wordt gedaan.
- Vrijwilligerswerk is altijd een aanvulling op de zorg en dienstverlening die wij bieden.
- Afspraken over het vrijwilligerswerk worden vastgelegd in een vrijwilligersovereenkomst.

*Veel vrijwilligers
willen voldoening
hebben van het
vrijwilligerswerk en
zich gewaardeerd
voelen*

Kijk op: www.zorgcentradebetuwe.nl/vrijwilligers

Waar of niet waar?

Vooral 70-plussers doen vrijwilligerswerk



Niet waar. Bij Zorgcentra De Betuwe is 72% van de vrijwilligers jonger dan 70 jaar.

Mannen zijn het liefst chauffeur



Niet waar. We krijgen ook aanmeldingen van mannen die juist willen wandelen, muziek maken of een schilderclub begeleiden.

Vrijwilligers pikken de banen in



Niet waar. Wel komt het voor dat een vrijwilliger doorstroomt naar een betaalde baan bij Zorgcentra De Betuwe.

Vrijwilligerswerk is echt iets voor vrouwen



Klopt in ons geval. 77% van de vrijwilligers is vrouw, 23% is man. Maar let op: in de cliëntenraden van Zorgcentra De Betuwe is de vertegenwoordiging anders: 50% mannen en 50% vrouwen.



Aan het woord:

KAREN VAN DER HEIJDEN, COÖRDINATOR VRIJWILLIGERSWERK ZORGCENTRA DE BETUWE

KAN IEDEREEN VRIJWILLIGER WORDEN?

'Jazeker. Iedereen is welkom! We kijken bij elke vrijwilliger wat er bij haar of hem past, waar zij of hij gelukkig van wordt. Natuurlijk stellen we soms eisen. Je moet bijvoorbeeld wel fysiek in staat zijn om een rolstoel te duwen als je je daarvoor hebt aangemeld.'

ZIT JE VAST AAN VRIJWILLIGERSWERK?

'Vrijwilligerswerk is niet vrijblijvend. Als je iets afspreekt, rekenen mensen op je. Maar verder zit je nergens aan vast, het hangt er vanaf wat jij afspreekt. Als iemand zegt: 'in de winter wil ik graag iets doen maar in de zomer ben ik met de caravan weg'. Dan zeg ik: 'groot gelijk'. Het is allemaal mogelijk, mits je het duidelijk zegt.'

CURSUSSEN VOOR VRIJWILLIGERS

Zorgcentra De Betuwe vindt het belangrijk dat vrijwilligers cursussen en themabijeenkomsten kunnen volgen. Denk aan cursussen en bijeenkomsten over dementie, vrijheidsbeperkende maatregelen, slikproblemen of rolstoellopen. Uiteraard zijn alle cursussen gratis voor vrijwilligers. Via de website worden de bijeenkomsten bekend gemaakt en via een persoonlijke mail naar de vrijwilligers gestuurd. Lees welke scholingen er aangeboden worden op pagina 19 van dit magazine.

WAT KRIJGEN VRIJWILLIGERS BIJ ZORGCENTRA DE BETUWE?

- Gratis cursussen en themabijeenkomsten
- Elk jaar een kerstattentie
- Bedankmiddag op de locatie
- Af en toe wat extra's zoals een cadeaubon

6 redenen

OM VRIJWILLIGERSWERK TE DOEN IN DE ZORG

- 1 Het geeft voldoening 
- 2 Het levert waardering en dankbaarheid op 
- 3 Het levert plezier op 
- 4 Je krijgt nieuwe sociale contacten 
- 5 Het is gezellig 
- 6 Het houdt de geest scherp 

*Er is een groot tekort aan vrijwilligers
die gastvrouw of gastheer
willen zijn in een huiskamer*



WAAROM HEBBEN JULLIE VRIJWILLIGERS NODIG?

'Vrijwilligers zijn broodnodig omdat de zorg steeds schraler wordt. Twintig jaar terug werkte ik in Oranjestad. In die tijd werkten we met twee professionals op acht bewoners. Dat kun je nu niet meer voorstellen.'

WAAR HEBBEN JULLIE DE MEESTE VRIJWILLIGERS NODIG?

'Er is een groot tekort aan gastvrouwen en gastheren in de huiskamers. Zeker 's avonds en in het weekend. Het is heel moeilijk om daar mensen voor te krijgen.'

Razende reporter



Als je denkt dat ouderen niet met computers kunnen omgaan, heb je het mis. Theo van Dam is het levende bewijs dat het anders kan. Hij werkte 25 jaar bij de Culemborgse Courant en verzorgt nu de opmaak van verschillende folders en nieuwsbrieven. Daar maakt hij bovendien foto's voor.

'Ik ben graag bezig,' zegt Theo (69). En dat is wel duidelijk want hij doet van alles. Hij verzorgt teksten, foto's en opmaak van de nieuwsbrief van Kulenburg en hij fotografeert voor de Culemborgse Courant. Bovendien maakt Theo eens per twee weken het programmablade voor Voetbalvereniging Focus '07.

DTP

Theo: 'Ik ben lang geleden begonnen als loodzetter. Daarna maakten we de kranten op met knip- en plakwerk. En ten slotte werd ik DTP'er.' DTP staat voor Desk Top Publishing, teksten opmaken met de computer. Heeft Theo daar een cursus voor gevolgd? 'Nee hoor. Je moest zelf maar uitzoeken hoe het werkte.'

FOTO'S

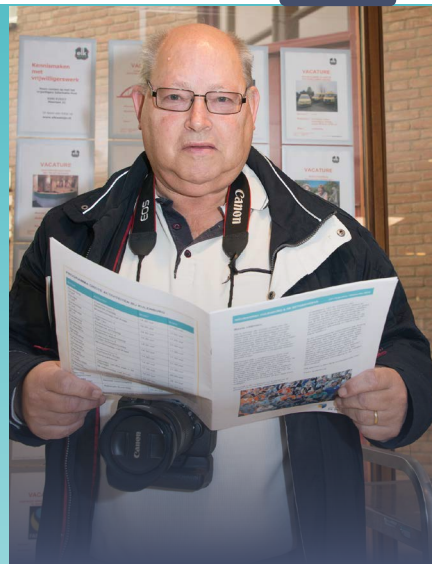
Op het gebied van fotografie is er veel veranderd. 'Vroeger zag je pas in de donkere kamer hoe foto's uitvielen. Als de negatieven aan de lijn te drogen hingen, zag ik of de mensen hun ogen open of dicht hadden.' Nu is dat anders. Op het scherm van zijn digitale camera ziet Theo meteen of een foto gelukt is. Zo niet, dan maakt hij er nog een. Dat is een stuk makkelijker. Maar: 'Het was toen wel avontuurlijker. Je moest er vakmanschap voor hebben.'

MODESHOW

Hoe komt Theo aan zijn onderwerpen? 'Ik krijg te horen wat er gaat gebeuren: een Beierse middag, high tea, modeshow... Daar ga ik dan foto's van maken.' Voor de nieuwsbrief van Kulenburg schrijft hij daar zelf teksten bij.

NIET BANG

Misschien was het werk vroeger wel avontuurlijker, maar het was ook zwaarder. 'Voor het werk dat ik nu in mijn eentje achter de computer doe, waren vroeger vier of vijf man nodig. Juist omdat er zoveel is veranderd, kan ik het nu nog als vrijwilliger doen.' Theo gaat, opgewekt en actief, met zijn tijd mee. Hij is niet bang voor een beetje verandering. Hij verandert gewoon méé.



Ook Theo's vrouw Tiny zit niet stil. Zij verzorgt de koffie bij bloemschikken en handwerken en helpt met het ophalen van de dames. Tiny en Theo vormen een (h)echt team.

Juist omdat er zoveel is veranderd, kan ik dit nu nog als vrijwilliger doen

Tip voor vrijwilligers: maak meteen contact met bewoners

AAN TAFEL BIJ **WIM VAN DOORN** (80) EN **MARIEKE VAN BAAREN** (47)



25

Wim is al 25 jaar vrijwilliger in De Valentijn, Marieke sinds drie maanden. De wereld is klein: Wim blijkt de oom van Marieke. Maar daarmee houdt de vergelijking op. Allebei zijn ze op een andere manier in De Valentijn actief.



*Vroeger konden bewoners
veel meer zelf, nu hebben ze
vaak hulp nodig*

Wim: 'Ik was vroeger postbode en dronk wel eens koffie in De Valentijn. Op een dag vroeg de directrice of ik een handje kon helpen. Dat ben ik gaan doen, samen met mijn vrouw. En dat doen we nog steeds.'

Marieke: 'Hoe ik hier terecht ben gekomen? Niet via oom Wim. Ik ben vrijwillig teamleidster en wilde er iets bij doen. Zo ben ik hier terecht gekomen.'

Wim: 'We komen elkaar wel eens tegen op een bingoavond. Ik doe de nummers. Nee niet met zo'n grote bingomolen. Zo ging dat vroeger. Nu gaat het veel simpeler.'

Marieke: 'Ik help op de bingoavond met het halen en brengen van bewoners. En met het invullen van de bingokaarten.'

Wim: 'Dat vind ik een verschil met vroeger. Vroeger konden bewoners veel meer zelf. Nu hebben ze hulp nodig, ze kunnen soms niet eens een bingokaart invullen.'

Marieke: 'Laatst vulde ik de bingokaart in voor een mevrouw. Ze bleek nog nooit iets te hebben gewonnen, maar samen wonnen we een orchidee. Ha, ze vroeg meteen of ik de volgende keer weer met haar wil spelen.'

Wim: 'Ik vind het 't fijnst als mensen naar het restaurant komen als er iets te doen is. Als een activiteit goed bezocht is en ik rijd naar huis, dan denk ik: 'zo, dat was weer een goede avond'. Het is jammer als bewoners in

hun huiskamer blijven zitten terwijl er bingo is of muziek wordt gemaakt. Mijn vrouw denkt daar makkelijker over. Die zegt: 'ik heb ook wel eens geen zin, dat mag toch?' Maar ik vind dat jammer.'

Marieke: 'Op vrijdag help ik met het handwerken. Daar komen altijd mensen op af. Ik doe dit pas drie maanden en ik merk dat mensen me nu beginnen te kennen. Dat is fijn.'

Wim: 'Die tip heb ik voor iedereen die begint met vrijwilligerswerk: maak meteen contact met bewoners. Probeer een band op te bouwen.'

Marieke: 'Dat duurt wel eventjes hoor, voor je echt contact hebt. Mensen kijken eerst de kat uit de boom. Dan zeggen ze niet zoveel. Nu pas merk ik dat ze gaan praten.'

Wim: 'Dat klopt. Als mensen je niet kennen, vertellen ze je niets. Ik zit in de cliëntenraad, dan is het extra belangrijk om goed contact te hebben. Anders hoor je niets.'

Ik probeer bewoners altijd aan de praat te krijgen

Marieke: 'Bewoners willen je kunnen vertrouwen.'

Wim: 'Ik probeer altijd om mensen aan de praat te krijgen. Ik ben open. Als ik merk dat er iets is, bijvoorbeeld gemopper over het eten, dan praat ik daar met bewoners over.'

Marieke: 'Ik doe dit vrijwilligerswerk pas kort. Ik hoor geen gemopper van bewoners.'



Ik voel me vrij als vrijwilliger

Wim: 'Wat ik ook een verschil vind met vroeger? Het was vroeger vrijer. Je was zo vrij als een vogeltje. Je kon doen wat je wilde.'

Marieke: 'Toch voel ik me ook vrij als vrijwilliger. Als ik een week niet kan, dan laat ik dat weten.'

Wim: 'Zo doe ik dat niet. Mijn vrouw en ik doen heel veel vrijwilligerswerk. Als er aan ons wordt gevraagd of we extra kunnen helpen, dan doen we dat. Wij zeggen nooit nee.'

Marieke: 'Petje af voor de manier waarom oom Wim omgaat met vrijwilligerswerk. Ik zou dat niet kunnen. Als ik een dag niet wil, dan zeg ik dat.'

Eerst medewerker, nu vrijwilliger

Corrie Straver en Henny van Drumpt waren in dienst bij Zorgcentra De Betuwe. Toen ze 65 werden, zijn ze overgestapt op vrijwilligerswerk. Waarom maakten ze die keuze? En bevalt het?

Corrie Straver is op haar 65ste gestopt met haar baan bij Zorgcentra De Betuwe. Corrie: 'Ik heb veertien jaar met plezier in Oranjarahof gewerkt. Ik maakte kamers van bewoners schoon. Toen ik 65 werd, ben ik meer vrijwilligerswerk gaan doen. Waarom? Bewoners hebben behoefte aan een praatje, ze zitten soms de hele dag alleen. Maar als medewerker had ik daar geen tijd voor. In het begin had ik 60 minuten om een kamer te doen, de laatste jaren nog maar 35 minuten. Nu ben ik vrijwilliger en heb ik alle tijd om met bewoners te praten. En dat doe ik graag.'

Goede sfeer

Ook Henny van Drumpt (65) was eerst in dienst van Zorgcentra De Betuwe en doet nu vrijwilligerswerk. 'Ik heb dertien jaar als zorgassistent gewerkt in Oranjarahof. Twee jaar terug ben ik bovontallig verklaard. Ik moest eruit. Ja, dat was moeilijk. Ik ben vrijwilligerswerk gaan doen in De Valentijn. Dat deed ik al en dat heb ik uitgebreid. De sfeer is prettig, ik ben er zo goed opgevangen. Mijn hart ligt bij de zorg voor ouderen met dementie. Ik zing met ze, ik help bij

*Als
vrijwilliger kan
je mensen
wat extra's
bieden*

williger

de dagverzorging. Als vrijwilliger kan je mensen wat extra's bieden en dat vind ik fijn om te doen.'

Aanpoten

Eerst medewerker, nu vrijwilliger, wat is het grootste verschil? Corrie: 'Toen ik werkte, moest ik almaar door. Nu kan ik bij een bewoner blijven als dat zo uitkomt.' Henny knikt: 'In de zorg is het altijd aanpoten. Nu sta ik aan de andere kant van de streep. Ik kan een-op-een met mensen praten. Dat geeft voldoening.' Corrie: 'Ik zie dat mensen het fijn vinden dat ik er ben. Ik doe dit voor hen. Dit zijn hun laatste levensjaren.'

Nadelen

En de nadelen? 'Er speelt wel eens iets tussen vrijwilligers. Dat vind ik niet fijn', vertelt Corrie. 'Maar als ik ergens mee zit, zeg ik het en wil ik het oplossen.' Henny: 'Het is wennen dat je als vrijwilliger geen bewoners meer mag wassen of naar het toilet brengen. Ik doe nu spelletjes en schenk koffie. Wat ik ook lastig vind, is dat ik duidelijk grenzen moet stellen. Als ik dat niet doe, kan ik als vrijwilliger overvraagd worden.'

*Je moet
duidelijk je
grenzen stellen,
anders word je
overvraagd*

Geen sollicitatieplicht dankzij vrijwilligerswerk

Ria Henning heeft een afspraak met het UWV over vrijwilligerswerk in Beatrix

Twee jaar lang had Ria Henning geen werk. Het bedrijf waar ze als receptioniste werkte, ging reorganiseren en na dertien jaar stond ze op straat. 'Ik kreeg een uitkering en moest van het UWV elke maand vier sollicitatiebrieven schrijven. Dat was vreselijk. Ik kon vaak niet genoeg vacatures vinden om op te schrijven.' Ze besprak dit met het UWV en vertelde dat ze vrijwilligerswerk deed in Beatrix in Culemborg. 'Het bleek dat ik vrijstelling kon krijgen van het solliciteren als ik aan kon tonen dat ik vrijwilligerswerk deed. Dat is toen geregeld.'

Nee zeggen is moeilijk

'Ik word vaak gevraagd of ik extra kan helpen. Ik twijfel dan: zal ik het wel of niet doen? In mijn hart wil ik het wel, maar ik weet dat ik het allemaal niet red. Ik pas ook op mijn kleinkinderen en dat wil ik voor laten gaan. Gelukkig hebben we een leuk team en ze snappen het wel. Maar het is moeilijk om nee te zeggen.'

30

HOBBYCLUB

Inmiddels is Ria 69 jaar en nog altijd als vrijwilliger te vinden in Beatrix. 'Mijn moeder woonde in Beatrix, zo ben ik er vijftien jaar geleden in gerold. En dan blijf je komen, dat zie je vaker bij vrijwilligers. Elke woensdagochtend help ik bij de hobbyclub. En ook als er andere activiteiten zijn, help ik een handje. Ik vind dit be-

langrijk. Veel bewoners zeggen bijna niets. Als je ze dan vervolgens op gaat halen voor een muzikale activiteit, dan gaan ze spontaan meedoen. Dat geeft mij veel voldoening.'

GEZELLIGHEID

'Het valt mij op dat bewoners tegenwoordig nog weinig kunnen. Dat was tien jaar geleden anders. Ze komen



hier op steeds latere leeftijd, ze wonen zo lang mogelijk zelfstandig thuis. We hebben een-op-eenbegeleiding in onze hobbyclub. Acht van de tien mensen kan bijvoorbeeld niet meer knippen. Maar ze zijn altijd blij om naar de club te komen en om iets mee naar huis te nemen. We hadden een meneer, die kon alleen nog maar met zijn vinger lijm uitsmeren. Hij was blij dat hij dit nog kon doen, maar wilde vooral erbij zijn voor de gezelligheid.'

*En dan blijf
je komen, dat
zie je vaker bij
vrijwilligers*

Mark Molenaar

Vereniging Nederlandse
Organisaties Vrijwilligerswerk



Leve Caroline Ingalls!

Mijn dochter leest Het Kleine Huis op de Prairie. Charles Ingalls, de man deze huizes, is er één die van aanpakken weet. Het verhaal is: Charles haalt urenlang door op het land om vervolgens uitgeput de kinderen een kus op het slapende hoofd te geven. Daarna ligt hij te piekeren naast vrouw Caroline, ook zo'n harder werker. En dat in een tijd waar een dienst vaak werd betaald met een wederdienst. Zorg jij voor mij, dan zorg ik voor jou. Moest ook wel, het waren harde tijden. En zo beland je dan in het heden. Want ook nu zijn het harde tijden. De trend is: zorg is te duur, de werkloosheid is hoog en we moeten het zelf oplossen. Heb je zorg nodig? Wees blij met die vrijwilliger die tussen de gehaaste betaalde professionals net dat extra biedt. Of nog iets meer... Of misschien wel alles... Die betaalde professional wil namelijk ook wel doen wat die vrijwilliger doet, maar krijgt daar door toenemende werkdruk steeds minder de gelegenheid voor. Alle reden om blij te zijn met de vrijwilliger die het oppakt, want wat moet gebeuren, dat moet gebeuren! Dan heb je Caroline nodig! Want laten we wel wezen, het zijn nog steeds vrouwelijke vrijwilligers die de dienst uitmaken in de zorg. Misschien is dat wel wat het vrijwilligerswerk in de zorg zo stabiel maakt, die vrouwelijke touch. Als we onderzoeksbureau Motivaction mogen geloven neemt het Ingalls-gehalte af. We zien dat al een beetje in het dalende aantal uren dat de gemiddelde vrijwilliger vrijwilligt. Een beetje organisatie koesterde zijn vrijwilligers al plat, maar de trend zal zijn, dat zij daar gedegen werk van gaan maken, hopelijk samen met vrijwilligers. Investeren dus, want gratis is vrijwilligerswerk niet! Zo, nu ff googelen op Charles Ingalls.

Ik heb nu een veel *socialer* leven

Jos Spithoven (62) heeft zijn werk verruild voor vrijwilligerswerk in Beatrix

ZO BEN IK ERIN GEROLD

‘Hoe ik hier terecht ben gekomen? Dat is een tamelijk dramatisch verhaal. Ik werkte 43 jaar bij hetzelfde bedrijf, ik zat in het management-team. Van de ene op de andere dag is het bedrijf failliet gegaan en stond ik op straat. Het eerste jaar ben ik behoorlijk van het pad geweest. Het UWV heeft mij op het vrijwilligerspunt gewezen. Zo ben ik terecht gekomen in Beatrix.’

DAAROM BEN IK VRIJWILLIGER

‘Ik kan goed met mensen omgaan. Dit werk is me op het lijf geschreven! Achteraf had ik dit tien jaar eerder willen doen. Dit is echt een ding voor mij. Ik ben goed in organiseren. Ik kan luisteren, al zeggen mensen tien keer hetzelfde. Ik doe bardiensten, ik fiets op de duofiets en ik ga regelmatig wandelen met mensen in een rolstoel.’

DIT LEVERT HET ME OP

‘Mijn leven is veel socialer geworden. Als ik nu op de markt loop, word ik geroepen. Ik heb veel mensen leren kennen. Ik heb structuur in mijn dag. Ik heb ook het gevoel dat ik op deze manier nog iets voor de maatschappij terug kan doen.’

DIT IS ANDERS DAN BETAALD WERK

‘Sowieso is de zorg anders dan het bedrijfsleven. In het bedrijf waar ik werkte, werden snel knopen doorgehakt. In de zorg wordt wel veel vergaderd maar weinig knopen doorgehakt.’

DIT VIND IK LASTIG

‘Ik merk dat sommige vrijwilligers zich druk maken over dingetjes die er helemaal niet toe doen. Ze zeuren om niks. Kijk eens om je heen, denk ik dan. Mensen takelen af, waar heb je het over?’

MIJN TIP

‘Ik hoor vrijwilligers wel eens zeggen: ik moet dit of dat. Doe het met je hart, is mijn reactie. Ik zie dit niet als werk, het is niet iets dat moet. Ik weet heel goed wat werk is. Dit is anders.’



Ik weet heel goed wat werk is. Dit is anders

Ik zie dat mensen *genieten*

Aart Bel (71) wilde niet achter de geraniums toen hij met pensioen ging

ZO BEN IK ERIN GEROLD

‘Ik heb altijd bij de politie gewerkt. Ik ben al vroeg gepensioneerd, maar ik wilde niet stil zitten. Ik ben een actieve man. Ik sport veel: skeeleren, mountainbiken, hardlopen. Ik probeer er elke dag wat van te maken. Dus heb ik het vrijwilligerswerk opgepakt sinds mijn pensionering.’

DAAROM BEN IK VRIJWILLIGER

‘Vrijwilligerswerk is werk dat je met gevoel doet. Je kunt iets bijdragen. Je bent dienstverlenend bezig. Dat bevalt me. Bij de politie had ik een leidinggevende baan. Dan moest je de voorwaarden scheppen zodat anderen hun werk goed of beter kunnen doen zodat ze daar plezier aan beleven. Zo zie ik dit vrijwilligerswerk ook. Ik speel keyboard. Ik neem soms mensen mee in de zijspan van mijn motor. Het is mooi om te zien dat mensen daarvan genieten.’

DIT LEVERT HET ME OP

‘Het geeft veel voldoening als ik zie dat mensen genieten. Als ze liedjes van vroeger gaan meezingen bijvoorbeeld. Of als ze op de motor mee- gaan en ik zie hoe blij ze worden van de omgeving.’

DIT IS ANDERS DAN BETAALD WERK

‘Eigenlijk is er niet eens zoveel verschil. Je spreekt af wat je doet en die afspraak kom je na. Toen ik nog werkte, maakte ik vaak heel lange dagen. Vrijwilligerswerk kost minder tijd. Het voelt misschien iets vrijblijvender. Als ik het niet leuk meer vind, dan zou ik ermee stoppen.’

DIT VIND IK LASTIG

‘Het is lastig als je als vrijwilliger het gevoel hebt dat je er alleen voor staat. Dat heb ik vroeger wel eens meegemaakt. Nee nu niet meer. Toen ik vertelde dat ik met de motor met

zijspan bewoners kon laten meerijden, werd dat heel goed opgepakt.’

MIJN TIP

‘Geef vrijwilligers aandacht. Dat geeft een prettig gevoel.’

Je kunt iets bijdragen. Je bent dienstverlenend bezig. Dat bevalt me



Vrijwilligers en mantelzorgers: *de verschillen*

Mantelzorg en vrijwilligerswerk zijn termen die vaak door elkaar worden gehaald. Toch is er verschil.

Een mantelzorger gaat zorgen als iemand in zijn of haar omgeving zorg nodig heeft. Een familielid, buur, vriend of vriendin waar al een emotionele band mee bestaat. Mantelzorgers zorgen soms 24 uur per dag, kunnen de zorg niet zomaar beëindigen en verrichten soms verpleegkundige handelingen. Vrijwilligers kiezen er bewust voor om te zorgen. Als zij met het vrijwilligerswerk starten, is er (nog) geen emotionele band met de persoon waar ze

voor zorgen. Daarnaast zorgen vrijwilligers gedurende een afgebakende tijd (bijvoorbeeld een dagdeel per week) en kunnen zij de zorg op eigen initiatief beëindigen. Vrijwilligers werken in georganiseerd verband en verrichten nooit verpleegkundige handelingen.

DIT MOGEN VRIJWILLIGERS EN MANTELZORGERS DOEN

Wat mogen vrijwilligers en mantelzorgers wel en niet doen in de zorg? En wie is waarvoor verantwoordelijk? Zijn sommige organisaties misschien strenger dan de wet voorschrijft? Drie voorbeelden die laten zien dat er veel mag en vooral dat gezond verstand en overleg belangrijk zijn.

De taart voor oma

Een kleinzoon heeft een taart voor zijn oma gebakken omdat ze jarig is. De overige bewoners op haar afdeling mogen ook een stukje, zegt de kleinzoon gul. De medewerker twijfelt. Ze weet niet of dat een goed idee is.

WAT ZEGT DE WET?

Nergens in de wet staat dat dit verboden is. Als organisatie heb je de plicht maaltijden te bereiden die veilig zijn. Maar voor meegebrachte waar gelden geen wettelijke regels. Zorgorganisaties die het verbieden, zijn dus strenger dan de wet.

OVERWEGINGEN

In deze situatie is het vooral belangrijk om het gezond verstand te gebruiken. Wie zijn de cliënten? En wat zit er in de taart? Net als oudere mensen als zij ergens op visite zijn een stukje taart eten, kunnen ze dat ook in een zorgorganisatie. Maar het gezonde verstand kan ook betekenen dat je voor een bepaalde groep cliënten zegt: we doen het niet. Bijvoorbeeld voor mensen die somatisch zeer kwetsbaar zijn. Kortom: neem een acceptabel risico en overweeg dat zorgvuldig.

De slikproblemen

Een beroepskracht helpt een cliënt met eten omdat zij slikproblemen heeft. Het broodje is gesmeerd, de stukjes gesneden, maar de medewerker wordt opgepiept. 'Neem jij het even over?' vraagt zij aan de vrijwilliger die ook aan tafel zit. De vrijwilliger vindt dat geen probleem, zij geeft zelfs aan dat zij de cliënt de stukjes brood wel in de mond kan geven. Mag dit?

WAT ZEGT DE WET?

De positie van de vrijwilliger is een andere dan die van de mantelzorger. De vrijwilliger werkt in opdracht van de zorgorganisatie en is dus gehouden aan de regels van de zorgorganisatie. De zorgorganisatie is formeel verantwoordelijk voor de werkzaamheden van de vrijwilliger. Dat betekent echter niet dat een vrijwilliger een cliënt met slikpro-

VERSCHILLEN MANTELZORGERS EN VRIJWILLIGERS

Wat zijn nou de verschillen tussen vrijwilligers en mantelzorgers, waar het de wet betreft? Mantelzorgers zijn zelf aansprakelijk. Ook binnen de zorgorganisatie. De toezichthoudende rol van de zorgorganisatie betekent niet van tevoren beoordelen of hij het kan, maar in de samenwerking met de mantelzorger inschatten of iemand de zorghandeling kan doen. Ook belangrijk: de kennis en ervaring van de mantelzorger: benut die en werk samen.

Vrijwilligers werken in opdracht van de organisatie. Dan is de organisatie aansprakelijk. Als de zorgorganisatie zegt dat iets niet mag, dan mag het niet. Maar als er geen wettelijke basis voor is, zijn organisaties strenger dan de wet. Er kan dus ook een andere keuze gemaakt worden. Uit angst voor imago problemen kunnen organisaties in

een kramp schieten, wat niet bevorderlijk is voor de kwaliteit van leven van cliënten.

Belangrijk is om met elkaar de discussie te blijven aangaan of de kwaliteit van leven is gediend met alle regels die we onszelf opleggen zonder dat er een wettelijke basis voor is. Wat willen we onze cliënten bieden? En hoe realiseer je kwaliteit? Dat kan door cursussen te geven en mee te kijken met wat vrijwilligers doen. Wat moet de vrijwilliger kunnen? Wat heeft hij nodig? Voor mantelzorgers geldt hetzelfde. Ook: maak een inschatting per situatie. Is het verantwoord voor deze cliënt? Want uiteindelijk draait het om een zo prettig mogelijke situatie voor de cliënt.

Dit artikel is gebaseerd op een tekst van www.expertisecentrummantelzorg.nl

Van de cliënt

blemen niet zou mogen helpen. Dat bepaalt de zorgorganisatie. Zo biedt Zorgcentra De Betuwe scholing in slikproblemen, speciaal voor vrijwilligers.

OVERWEGINGEN

Een vrijwilliger moet goed ingewerkt worden. Zeker waar het gaat om situaties met meer risico voor de cliënt. Dat is essentieel voor cliënten, maar ook voor vrijwilligers. Niemand zit te wachten op een situatie dat het mis gaat. Maar in de wet staat niet dat het niet mag. Als een vrijwilliger met goed gevolg een cursus 'slikproblemen' heeft afgerond, dan is er geen beletsel om zo'n vrijwilliger in te zetten. Beoordeel altijd of de vrijwilliger het goed doet, zeker in het begin. Het moet, net als in de voorgaande voorbeelden, verantwoord zijn.

De voorbehouden handeling

Mevrouw Hermans verblijft in een verpleeghuis, maar gaat vandaag een dagje uit met haar man. De verpleegkundige komt binnen om mevrouw te prikken in verband met haar diabetes. De man zegt: 'Dat doe ik wel joh, komt goed, ik heb dat vroeger zo vaak gedaan.' Moet de verpleegkundige dit toestaan?

WAT ZEGT DE WET?

Ja het mag, zegt de wet. Mantelzorgers vallen niet onder de wet BIG, dus mogen zij voorbehouden handelingen uitvoeren. Als zorgorganisatie ben je hiervoor niet aansprakelijk. Zorgprofessionals vallen wel onder de wet BIG, zij mogen alleen voorbehouden handelingen uitvoeren als zij bevoegd en bekwaam zijn.

OVERWEGINGEN

Ook hier komt het aan op het nemen van een afgewogen besluit. Als het erop lijkt dat de man geen idee heeft wat hij doet, dan is het terecht om je af te vragen of het verstandig is. Maar dat is iets anders dan aansprakelijk zijn. Als in de thuis-situatie de handeling door een mantelzorger wordt verricht, is er geen reden om dat in het verpleeghuis niet te doen. Samenwerking is ook hier het beste. Mantelzorger en beroepskracht kunnen van elkaar leren. Praat erover met elkaar.

Driekwart eeuw

De oudste en de jongste vrijwilligers van Zorgcentra De Betuwe schelen precies vijfenzeventig jaar. Joop Goedbloed is 91, Britt van Alfen is net 16 geworden. Maakt dat uit of hebben deze vrijwilligers meer met elkaar gemeen dan je zou denken?

*Als je orgel zegt,
begint hij te stralen*

Joop Goedbloed speelt orgel in Beatrix



een probleem: ze hadden een organist nodig voor een kerkdienst met Amerikaanse toeristen. Toen heb ik gespeeld. Muziek is een wereldtaal.'

DUBBEL BIDDEN

Hoe is Joop vrijwilliger geworden? 'Ik ben erin gerold. Ik begeleidde altijd al kerkdiensten en in 1995 begon 'Zingend geloven'. Natuurlijk wilde ik daar aan meedoen.' Joop vindt het een belangrijke aanvulling op de zondagse diensten. 'Ik breng mijn boodschap muzikaal. Dat talent heb ik nu eenmaal.' En bovendien: 'Zingen is dubbel bidden!'

LIEFDE

Het is duidelijk: orgels zijn de tweede grote liefde van Joop. En de eerste? Dat is Janny, zijn vrouw met wie hij al 56 jaar getrouwd is. Zij is zijn steun en toeverlaat, maar ze doet méér. Zo begeleidt ze, samen met veel andere vrijwilligers, rolstoelgebruikers op uitstapjes naar de Hermitage, de Keukenhof, de dierentuin... Eerder kwam ze vaak in een ontmoetingsruimte in Beusichem, waar ze veel met bewoners sprak. Janny: 'Dat was vooral voor de eenlingen heel belangrijk.'

Joop Goedbloed is muziek. Samen met zijn vrouw Janny verzorgt hij onder andere 'Zingend geloven' voor de bewoners van Beatrix. Hij speelt orgel of piano, zij zegt welk lied er aan de beurt is en zingt mee. Zo kan niemand van de wijs raken.

STRALEN

Joop begon als achtjarig jongetje met orgellessen. Vanaf dat moment was hij verkocht. Als je 'orgel' zegt, begint hij te stralen. Hij zit vol verhalen over kerken, organisten en orgels. Hoe omvangrijker het orgel, hoe verrassender en uitdagender het is. En hij kan er heel wat verhalen over vertellen. Joop: 'We kwamen op een keer in Praag langs een kerk. We hoorden muziek en liepen naar binnen. Er was

verschil in leeftijd

Britt van Alfen is vrijwilliger in de dagopvang van Elim

Mensen vinden het fijn dat je er bent

Britt van Alfen is een ongelooflijk bezig bijtje. Ze doet twee opleidingen: Verzorgende en Maatschappelijke Zorg. Ze heeft een bijbaan. Ze heeft een vriend. En ze doet vrijwilligerswerk in Elim. 'Jammer genoeg heb ik daar nu even weinig tijd voor. Maar ik loop hier soms ook spontaan binnen om mijn vriendin Lianne te helpen. Door haar ben ik hier terecht gekomen.'

KNUFFEL

'Ik liep hier stage in de derde klas van het VMBO. Bedden opmaken, ontbijt klaarmaken. Ik heb dat ook als vakantiewerk gedaan. Nu werk ik als vrijwilliger vooral in de dagopvang. Ik schenk koffie, lees de krant voor en doe spelletjes met bewoners.'

STRALEN

Wat opvalt, is dat Britt, net als Joop, straalt. Wat vindt zij zo leuk aan dit werk? 'Mensen vinden het fijn dat je er bent. Dat ze met je kunnen praten.' Maar er zijn ook moeilijke kanten. 'Als iemand verdriet heeft of moet huilen... daar kan ik slecht tegen.' Maar Britt weet wel wat het beste helpt. 'Ik ga dan bij hen zitten en geef een knuffel.'



VRIENDSCHAP

Het werk van Britt kent ontroerende momenten. 'Op de gesloten afdeling woont een dame met Alzheimer. Haar ex-buurvrouw woont op de open afde-

ling en die vergeet ze nóóit. Als je haar vraagt: 'Ga je mee gymmen?' dan wil ze eerst weten of haar buurvrouw ook meegaat. Dat is een bijzondere vriendschap.'

Toekomst?

Eigenlijk verschillen Joop en Britt niet zo heel veel van elkaar. Zij zijn stralende mensen die hun talenten met veel enthousiasme, liefde en aandacht inzetten voor wie dat nodig hebben. Gaat Joop door tot hij 100 is? 'Ik denk dat het tijd wordt om het aantal kerken dat ik dien geleidelijk terug te brengen', zegt hij. Maar zijn liefde voor orgels blijft. 'Laatst ontmoette ik een man die organist is in Geldermalsen. Daar staat een orgel met vijfendertig registers! Ik ga er binnenkort beslist eens kijken.' Hij straalt.

En Britt? Zij staat nog aan het begin. Haar grootste wens is een baan in de zorg. En gezien haar ijver, inzet en liefde voor het vak, zal dat zeker gaan lukken. En wat gaat ze na haar pensioen doen? Vast vrijwilligerswerk. Misschien wordt zij, als ze 91 is, wéér geïnterviewd!

Vrijwilligerswerk IN NEDERLAND

WAT ZIJN DE CIJFERS?

- De helft van de Nederlanders doet minstens één keer per jaar vrijwilligerswerk.
- Gemiddeld doen vrijwilligers vier uur per week vrijwilligerswerk.
- Vrijwilligerswerk wordt in Nederland het meest gedaan door mensen tussen de 35 en 45 jaar op school, de sportvereniging of de buurt.
- Ouderen, hoger opgeleiden en mensen met een kerkelijke achtergrond doen vaker vrijwilligerswerk.
- Een op de drie vrijwilligers heeft meer dan één vrijwilligersklus.



WAAROM DOET U VRIJWILLIGERSWERK?

- 58% doet vrijwilligerswerk omdat zij het belangrijk vinden om andere mensen te helpen.
- 54% vindt dat vrijwilligerswerk nieuwe inzichten biedt.
- 54% leert via het vrijwilligerswerk nieuwe dingen.
- 50% zegt dat vrijwilligerswerk het gevoel geeft dat ze ergens belangrijk voor zijn.
- 36% zegt dat vrijwilligerswerk goed staat op hun cv.
- 35% vindt vrijwilligerswerk een prettige afleiding van de eigen problemen.



(Movisie, 2015)

Gelijke nummers zijn gelijke letters. In de balk onderin verschijnt een zin. Vind de antwoorden in dit magazine. Mail uw antwoord uiterlijk 31 maart 2017 naar vrijwilligerswerk@stzdb.nl onder vermelding van uw naam en telefoonnummer. De inzenders van de juiste oplossing maken kans op een welzijnsbon t.w.v. €25,-.

- 1 Theo is er een kei in, al heeft hij er nooit een cursus in gevolgd!
- 2 Ben van Echtelt zingt erin. Uit volle borst.
- 3 Caren neemt soms de telefoon op bij de ... Express.
- 4 Als vrijwilliger mag je dit best op jezelf zijn.
- 5 Populair spelletje waarbij je getallen moet wegstrepen.
- 6 Joop Goedbloed zegt: 'Zingen is dubbel ...!'
- 7 Henk Driessen gaat elk jaar naar ...
- 8 Mary-Ann zingt graag over deze bloemen uit Amsterdam.
- 9 Muzikale bezigheid die je vrolijk en ontspannen maakt.
- 10 Deze snack haalt Ada Quispel op de dijk.
- 11 Iets kostbaars dat een vrijwilliger je kan geven.
- 12 Een mevrouw won deze bloem met bingo. Dankzij Marieke?
- 13 Als vrijwilliger mag je gratis ... volgen bij Zorgcentra De Betuwe.
- 14 Bertie van Eck vouwt deze dieren van vaatdoekjes.
- 15 Britt kan als vrijwilligster óók extra aandacht geven aan haar ...
- 16 Dat ben je als je met liefde iets voor niets doet.
- 17 Als vrijwilliger wil je graag voor de mensen ...

1	23	20		16	1	11	3	4	21	6		5		14	25
2		18		2	17	16	7			2	12	20			28
3		6		20	18	4			15	32	10	15	5	28	9
4	20	11	30		12	19	13	22	20		30		23	19	25
5		5	28	9		20		24	11		5	20	29		
6		8	17	32	10		21		19		26	7	6	5	
7	28	7	32	18	24	20	22	16	18	30	16		7		
8	20		6		26	28	23		22	4	31	9	8	28	
9		21	28	29	27		24	29	14	28	5	10	20	10	
10		15	5	14	20			25		28				24	6
11			28	23				20	26	16	30			8	31
12	30	25			5	23	10	10	27	13	19	6		3	28
13			11			13	12	22	28	28		28			2
14	30	7	21			28	20		19	12	29		11	30	
15	9	11		30	20	1		17	10	2	30		25	3	12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
17	18	19	20		21	22	23	24	25	26	27	28		29	30	31	32

- 18 Wat elke vrijwilliger terugkrijgt voor zijn of haar werk.
- 19 Ook met dit beroep kun je vrijwilligerswerk doen.
- 20 Janny Goedbloed begeleidt mensen onder andere naar dit museum.
- 21 Een typisch Nederlandse uitdrukking: 'Hè, ...!'
- 22 Lekker samen kokkerellen doe je bij de ...
- 23 Wandelen met een vrijwilliger. Zo blijf je in ...

- 24 Vrijwilligers helpen je meer van het leven te ...
- 25 Wat iedereen af en toe nodig heeft.
- 26 Wordt veel geschonken en gedronken.
- 27 Het je-goed-voelen.
- 28 Organisatie die Pauw Tat naar Nederland bracht.
- 29 Wat elke vrijwilliger volgens Christina van Haaften is (afkorting).
- 30 Of je nu wint of niet, vrijwilligerswerk is altijd ...

COLOFON TROTS! is een eenmalige uitgave van Zorgcentra De Betuwe en kwam tot stand met dank aan: Britt van Alfen, Marieke van Baaren, Aart Bel, Annie Benschop, Theo van Dam, Wim van Doorn, Henk Driessen, Henny van Drumpt, Ben van Echtelt, Bertie van Eck, Joop Goedbloed, Karen van der Heijden, Ria Henning, Mark Molenaar, Sandra Rigter, Jan-Willem Scheurwater, Fouad

Sidali, Jos Spithoven, Hilda Steenis, Corrie Straver, Pauw Tat, Ada Quispel, Claire Vaessen, Mary-Ann Vermeulen, Greet en Willie Visser en Peter van Zanten.

Vormgeving: Suggestie & Illusie
Tekst: Tekstburo Gort, Klare Taal en afdeling communicatie Zorgcentra De Betuwe

Fotografie: Karen van de Kar
Drukwerk: Drukwerkdeal
Oplage: 2.000 stuks
Vragen of opmerkingen: communicatie@stzdb.nl

© Zorgcentra De Betuwe,
december 2016

Trots is een eenmalige uitgave van



ZORGCENTRA
De Betuwe