

Ervaring vrijwilliger bij mantelzorgsteunpunt



“Ik krijg er net zo veel voor terug als ik geef”

Mijn naam is Jan (62) en sinds drie jaar ben ik actief als vrijwilliger bij het mantelzorgsteunpunt in onze gemeente. Zelf heb ik jarenlang voor mijn moeder gezorgd toen zij dementie kreeg. Ik weet dus uit ervaring hoeveel er op je afkomt als mantelzorger en hoe belangrijk het is dat je af en toe iemand naast je hebt die luistert en met je meedenkt.

Toen mijn moeder overleed, wilde ik graag iets doen voor anderen in een soortgelijke situatie. Via de nieuwsbrief van de gemeente las ik over het mantelzorgsteunpunt en besloot ik me aan te melden als vrijwilliger. In het begin vond ik het spannend: kon ik anderen wel echt helpen? Had ik genoeg kennis en ervaring? Al snel merkte ik dat het vooral gaat om er *te zijn* voor de mantelzorger. Luisteren, tijd nemen, soms een praktische tip geven of gewoon samen een kop koffiedrinken – dat maakt vaak al een groot verschil.

Wat mij het meest raakt, zijn de momenten waarop iemand na een gesprek zegt: “Wat fijn dat ik dit eens kon delen, ik voel me echt gehoord.” Dat geeft mij de bevestiging dat mijn inzet waardevol is.

Natuurlijk kost vrijwilligerswerk tijd, maar ik krijg er net zo veel voor terug als ik geef. Ik leer nieuwe mensen kennen, volg interessante trainingen via het steunpunt en voel me verbonden met een gemeenschap van mensen die elkaar willen helpen. Het geeft mij zin en voldoening.

Ik hoop dat nog meer mensen de stap zetten om vrijwilliger te worden. Je hoeft geen grote deskundige te zijn, je menselijkheid is vaak al genoeg. Samen kunnen we mantelzorgers de steun bieden die zij verdienen.