

# Vrijwilligerswerk onder druk èn in beweging

Knelpunten, erkenning en toekomstperspectief



## Waarom dit onderzoek?

Vrijwilligers zijn onmisbaar in zorg en welzijn. Door vrijwilligersinzet kunnen mantelzorgers worden ondersteund en ontlast. Wanneer vrijwilligers wegvallen of overvraagd raken, neemt de druk op mantelzorgers verder toe.

Dit onderzoek laat zien waarom vrijwilligerswerk onder druk staat en wat nodig is om vrijwilligerswerk duurzaam te organiseren, met oog voor zowel vrijwilligers als mantelzorgers.



Scan/ klik op de QR code voor het volledige rapport.

### AANLEIDING

De druk op zorg en welzijn neemt toe, terwijl vrijwilligerswerk steeds minder vanzelfsprekend is. Vrijwilligers en mantelzorgers spelen samen een cruciale rol in het ondersteunen van mensen, maar ervaren toenemende belasting.

Om zorg en mantelzorg houdbaar te houden, is het nodig om vrijwilligerswerk anders en toekomstbestendig te organiseren.

### HOE IS HET ONDERZOEK UITGEVOERD?

- Literatuurstudie naar trends en beleid
- Digitale vragenlijst onder 55 (potentiële) vrijwilligers
- 3 interviews met actieve vrijwilligers
- 3 focussessies, waaronder met jongeren



Deze combinatie geeft zowel cijfers als verhalen.

### DOOR WIE?

Dit onderzoek maakt deel uit van het project: 'Samen Sterk in Netwerken', deel uitmakend van het ZonMW programma 'Voor elkaar'.



Budgethoudersvereniging  
Naar-Keuze in samenwerking  
met Kansplus



Februari 2026

## Belangrijkste inzichten en aanbevelingen

### BELANGRIJKSTE INZICHTEN

1. Vrijwilligerswerk is waardevol, maar niet vanzelfsprekend
2. Er zijn specifieke drempels die maken dat vrijwilligers afhaken
3. Motivatie blijft sterk aanwezig!
4. Complexere hulpvragen vragen meer ondersteuning
5. Erkenning is cruciaal
6. Jongeren vragen een andere benadering

Kernpunten uit de focussessies, wat is belangrijk?



Aandacht geven



Flexibiliteit bieden



Waardering tonen



Bloei bereiken

### VAN INZICHT NAAR ACTIE!

**Maak vrijwilligerswerk eenvoudig en aantrekkelijk.**

Zorg voor een flexibele en overzichtelijke organisatie, zodat mensen makkelijk kunnen instappen en betrokken blijven. Wees duidelijk over wat verwacht wordt en bied goede begeleiding, zeker bij complexere situaties.

Sluit aan bij ieders talenten, levensfase en motivatie. En laat structureel zien dat inzet wordt gewaardeerd – want waardering houdt vrijwilligers verbonden.

### AANBEVELINGEN

- Organiseer vrijwilligerswerk flexibeler en projectmatig
- Communiceer helder en concreet over verwachtingen
- Investeer in professionele begeleiding en coördinatie
- Sluit aan bij talenten en wensen van vrijwilligers
- Maak waardering en erkenning structureel en zichtbaar
- Ontwikkel een specifieke benadering voor jongeren en werkenden

