

Verslag 1^e focusbijeenkomst in kader onderzoek Vrijwilligerswerk



Inleiding

In het kader van het groeiende tekort aan vrijwilligers en het lastig kunnen vinden van vrijwilligers die als netwerkcoach zouden willen 'werken', organiseerden wij een digitale focussessie om inzicht te krijgen in de beweegredenen van mensen om zich wel of niet in te zetten voor vrijwilligerswerk. De uitnodiging voor deze focussessie hebben wij verspreid onder onze eigen achterban, een aantal ouders van kinderen met een beperking zijn gevraagd om hieraan deel te nemen, die wij 'toevallig' kennen. Ook in eigen netwerk is een aantal mensen benaderd. Doel van deze sessie was om beter te begrijpen wat mensen motiveert, welke belemmeringen zij ervaren en hoe organisaties hun aanbod beter kunnen afstemmen op de behoeften van potentiële vrijwilligers.

Opzet van de sessie

Datum: donderdag 3 juli 2025 van 19.00 tot 20.30 uur

Tijd: 1,5 uur

Locatie: digitaal

Moderator: Dorien Kloosterman

Aantal deelnemers: 12 personen

- 7 actieve vrijwilligers

- 5 mensen die geen vrijwilligerswerk doen vanwege tijdgebrek of andere redenen

De sessie had een open en interactieve opzet, waarbij deelnemers vrij konden reageren op stellingen en vragen die gebaseerd waren op de bijbehorende vragenlijst.

Ouders betrokken bij ouderinitiatief

Een aantal aanwezigen is als 'ouder' betrokken bij een kleinschalig ouderinitiatief. Uit hun gesprek komt het volgende naar voren.

Binnen kleinschalige ouderinitiatieven speelt vrijwilligerswerk van ouders een **onmisbare rol**. Ouders zetten zich op uiteenlopende manieren in, gedreven door betrokkenheid, liefde

en het verlangen om een warme en passende woonplek te creëren voor hun kind en de medebewoners. Denk bijvoorbeeld aan:

Tuinonderhoud en inrichting van de buitenruimte

Een ouder met groene vingers verzorgt samen met een andere ouder de gemeenschappelijke tuin. Ze maaien het gras, snoeien struiken en zorgen voor fleurige bloemen in de bloembakken. In het voorjaar organiseren ze een 'tuindag' waarbij ook bewoners en familieleden worden uitgenodigd om samen aan de slag te gaan.

Beleving: “Het is fijn om fysiek bezig te zijn en tegelijk te zien hoe de bewoners genieten van een mooie buitenplek. En ik voel me nuttig, ook buiten mijn rol als ouder.”

Organiseren van uitjes en feestjes

Ouders nemen het initiatief om uitjes te plannen, zoals een bezoek aan de dierentuin, een muziekfestival of een ijsje eten in het dorp. Ook zorgen zij voor versiering, hapjes en sfeer tijdens feestdagen en verjaardagen.

Beleving: “Het is bijzonder om te zien hoe blij de bewoners zijn met een klein feestje. Voor mij voelt het als een verlengstuk van het thuisgevoel dat we hier samen proberen te creëren.”

Administratieve ondersteuning en meedenken in beleid

Sommige ouders leveren een bijdrage achter de schermen, bijvoorbeeld door de begroting te helpen opstellen, mee te denken in het bestuur of notulen te maken tijdens vergaderingen. Iedereen gebruikt daar zijn eigen talenten voor.

Beleving: “Ik hou van structuur en overzicht. Op deze manier kan ik mijn talenten inzetten en weet ik zeker dat we als initiatief goed blijven draaien.”

Persoonlijke aandacht en maatjesactiviteiten

Een ouder bezoekt wekelijks de groep om samen met een bewoner te wandelen, te koken of te knutselen. Deze persoonlijke aandacht zorgt voor verbinding en herkenning.

Beleving: “Mijn zoon geniet ervan als ik kom koken. Het is ons momentje samen. En ik zie dat ook andere bewoners opbloeien van zo'n vertrouwd gezicht.”

Contact onderhouden met nieuwe geïnteresseerde ouders of vrijwilligers

Ouders spelen vaak een rol in het welkom heten van nieuwe gezinnen, het geven van rondleidingen en het uitleggen van hoe het initiatief werkt.

Beleving: “Ik vertel graag over onze ervaringen. Je merkt dat andere ouders zich daardoor meer op hun gemak voelen. We bouwen samen aan iets bijzonders.”

Conclusie van ouders betrokken bij ouderinitiatief

Voor veel ouders is hun vrijwilligerswerk méér dan een taak — het is een manier om betrokken te blijven bij het leven van hun kind, om iets bij te dragen aan de gemeenschap en om verbinding te ervaren met andere ouders. Hoewel het soms intensief is, geven ze vaak aan dat het ook voldoening en zingeving biedt.

Besproken thema's

Motivaties om vrijwilligerswerk te doen in algemene zin

Tijdens het gesprek kwam naar voren dat vrijwilligerswerk voor veel mensen meer is dan alleen een activiteit in hun vrije tijd. Zingeving bleek een belangrijke drijfveer: het idee dat je iets kunt betekenen voor een ander gaf de deelnemers een gevoel van waarde en voldoening. Sommigen gaven aan dat het hen hielp zich verbonden te voelen met de samenleving.

Daarnaast werd sociale verbondenheid vaak genoemd. Vrijwilligerswerk werd gezien als een laagdrempelige manier om nieuwe mensen te leren kennen, sociale contacten op te doen en bestaande relaties te verdiepen.

Een aantal deelnemers gaf aan dat zij ook kansen zagen voor hun persoonlijke ontwikkeling. Door vrijwilligerswerk leer je nieuwe vaardigheden, ontdek je talenten en kun je zelfs relevante werkervaring opdoen. Dit werd als extra waardevol gezien, zeker in het licht van toekomstplannen zoals een studie of loopbaan.

Tot slot speelde waardering een grote rol. Wanneer vrijwilligers merken dat hun inzet wordt gezien en gewaardeerd – zowel door de organisatie als door de mensen voor wie ze zich inzetten – werkt dat sterk motiverend. Een eenvoudig 'dankjewel' kan al veel betekenen.

Ook speelt bij sommigen onzekerheid over wat vrijwilligerswerk precies inhoudt. Niet iedereen voelt zich direct zeker over zijn of haar vaardigheden of de verwachtingen die organisaties kunnen hebben. Carla (55), die al jaren in de administratie werkt, overwoog vrijwilligerswerk in een hospice. “Maar ik durfde niet goed. Wat als ik het niet aankan? Of als ik het verkeerd doe?” Ze vond nergens heldere informatie over begeleiding of inwerktijd, en besloot uiteindelijk niets te doen. Onzekerheid of een gebrek aan duidelijke communicatie kan zo een serieuze drempel vormen.

Anderen geven aan dat ze simpelweg geen passend aanbod kunnen vinden. Dat geldt zeker voor mensen met een specifiek interessegebied of een beperking. Wim (68) is gepensioneerd bouwkundig tekenaar en wil graag zijn kennis inzetten. “Maar ik ben geen type voor koffie schenken in het buurthuis. Ik wil iets doen waar ik echt van betekenis kan zijn. Alleen... niemand zoekt dat soort hulp.” Hij heeft zich meerdere keren aangeboden, maar hoorde vervolgens niets meer.

Soms is er ook sprake van negatieve ervaringen uit het verleden. Zo vertelt Martha (74) dat ze zich jarenlang inzette voor een kerkelijke ouderenorganisatie. “Maar het werd steeds rommeliger geregeld. Er was geen overleg meer, afspraken werden niet nagekomen. Ik voelde me alleen staan.” Ze besloot ermee te stoppen, met pijn in het hart. Voor haar, en anderen die soortgelijke situaties meemaakten, heeft dat hun motivatie blijvend beïnvloed. Teleurstelling in de organisatie of het gevoel van niet serieus genomen worden kan diep doorwerken.

We concluderen met elkaar dat Deze verhalen laten zien dat de drempels om vrijwilligerswerk te doen zelden iets zeggen over onwil. Integendeel – bij veel mensen is de bereidheid er zeker, maar vraagt het aanbod om betere aansluiting, goede communicatie, begeleiding en erkenning. Pas dan kunnen mensen met hun levenservaring, betrokkenheid en talenten echt tot hun recht komen.

Mogelijkheden om mensen te motiveren voor toekomstig vrijwilligerswerk

Gelukkig zijn er manieren om de drempel te verlagen en het enthousiasme aan te wakkeren. In gesprekken en ervaringen van vrijwilligers komt naar voren dat vier factoren in het bijzonder helpen om mensen te motiveren: flexibiliteit, duidelijkheid, relevantie en waardering.

Flexibiliteit bleek voor velen doorslaggevend. Zo vertelde Ellen (39), alleenstaande moeder van twee kinderen, dat zij dolgraag iets wilde doen voor de schoolbibliotheek, maar zich niet wekelijks kon vastleggen. “Toen ze zeiden: ‘Al is het maar één keer per maand op donderdagmiddag, dat helpt ons al,’ voelde ik ruimte. En nu ben ik er elke eerste donderdag van de maand – met veel plezier.” Vrijwilligerswerk dat niet rigide is in tijd of vorm, geeft mensen met drukke agenda’s de kans om toch bij te dragen.

Ook **duidelijkheid** speelt een belangrijke rol in het motiveren van nieuwe vrijwilligers. Veel mensen haken af als ze niet goed weten wat er van hen verwacht wordt. Iemand noemt het voorbeeld dat een wijkcentrum startte met een klussenproject voor ouderen, zij stuurden ze vooraf een duidelijke flyer rond met taken, tijdsinvestering en contactpersonen. De buurman van een van de aanwezigen (64), gepensioneerd schilder, meldde zich aan: “Doordat het allemaal helder was, wist hij precies waar hij aan toe was. Dat gaf me vertrouwen.” Heldere communicatie vooraf maakt het makkelijker om de stap naar vrijwilligerswerk te zetten.

Daarnaast is **relevantie** een sterke motivator. Vrijwilligerswerk wordt aantrekkelijker als het aansluit bij iemands interesses, levenservaring of talenten. Neem bijvoorbeeld de zus van een van de aanwezigen die jarenlang als verpleegkundige werkte en na haar pensioen vrijwilligerswerk zocht dat haar achtergrond benut. “Zij begeleidt nu mantelzorgers van mensen met dementie. Dat ligt dicht bij haar hart. Door te kijken naar wat iemand belangrijk of boeiend vindt, ontstaat er meer intrinsieke motivatie om zich in te zetten.

Tot slot mag **waardering** niet onderschat worden. Structurele erkenning – hoe klein ook – geeft mensen het gevoel dat hun inzet ertoe doet. Een ander voorbeeld komt van een kennis van een van de aanwezigen. Hij (72), al vijf jaar actief als vrijwillige chauffeur voor de Zonnebloem, kreeg laatst een handgeschreven kaartje van de coördinator en een uitnodiging voor een lunch. Dat lijkt misschien simpel, maar het doet mensen veel. Of het nu een bedankje, attentie of een jaarlijkse bijeenkomst is: waardering maakt het verschil, concluderen de aanwezigen.

Conclusies

De sessie bevestigt dat vrijwilligerswerk veel positieve elementen kent, maar dat belemmeringen zoals tijdsdruk en onduidelijkheid groot zijn. Mensen zijn bereid zich in te zetten, mits het aanbod aansluit bij hun levenssituatie en verwachtingen. Organisaties moeten dus meer maatwerk bieden en actiever investeren in communicatie, begeleiding en waardering. Vrijwilligerswerk heeft de toekomst – mits het goed aansluit bij het leven van mensen. Door ruimte te bieden, verwachtingen helder te maken, aan te sluiten bij iemands drijfveren en betrokkenheid zichtbaar te belonen, ontstaat een vruchtbare voedingsbodem voor betrokkenheid. En precies dat is waar het in vrijwilligerswerk om draait: mensen verbinden aan betekenis.

Aanbevelingen

Met elkaar komen we tot de volgende aanbevelingen basis van deze sessie voor organisaties die vrijwilligers willen aantrekken:

1. Bied flexibel vrijwilligerswerk aan, zoals korte projecten of taken op afroepbasis.
2. Wees transparant over verwachtingen en benodigde tijdsbesteding.
3. Koppel vrijwilligers aan opdrachten die aansluiten bij hun interesses of expertise.
4. Investeer in begeleiding en contactmomenten, vooral bij de start.
5. Laat waardering blijken, ook met kleine gebaren of informele bijeenkomsten.

Afsluiting

Met deze sessie hebben we waardevolle inzichten opgehaald over hoe vrijwilligerswerk aantrekkelijker kan worden gemaakt, in het bijzonder voor jongere doelgroepen en mensen met een druk bestaan. De open gesprekken, gedeelde ervaringen en concrete ideeën hebben geleid tot een aantal heldere en praktische aanbevelingen waar organisaties direct mee aan de slag kunnen.

We willen alle deelnemers hartelijk bedanken voor hun betrokkenheid, openheid en actieve bijdrage. Jullie input heeft deze bijeenkomst tot een succes gemaakt en vormt een belangrijke bouwsteen voor verdere ontwikkeling van vrijwilligersbeleid dat beter aansluit bij de wensen en mogelijkheden van deze tijd.

Samen maken we het verschil – voor de mensen die ondersteuning nodig hebben én voor de vrijwilligers die daarin een betekenisvolle rol kunnen vervullen.