

Vrijwilligerswerk en zingeving: een perfecte match

Inspiratieboek voor vrijwilligersorganisaties



INHOUDSOPGAVE

Inleiding	3	Deel 1	Deel 2	Deel 3	Bijlages
		Relatie vrijwillige inzet en zingeving 6	Blik op zingeving voor vrijwilligersorganisaties 17	Aan de slag met zingeving 26	Interview Anja Machielse 43
		Thema zingeving 7	1. Waarom doe je wat je doet? 18	Intake 27	Interview Saadia Daouairi 45
		1. Aandacht voor zingeving in vrijwilligersorganisaties 8	2. In welke fase bevindt mijn organisatie zich als het gaat om zingeving? 18	Het ABC-model 27	Interview Tonny Havinga 47
		2. Vrijwilligers en vragen over zingeving 10	3. Hoe krijg je het thema op de agenda binnen jouw organisatie? 19	Ondersteunen bij stellen van grenzen 28	Interview Petra van Loon 49
		3. Zingeving en migrantenouderen 10	4. Hoe bouw je als organisatie op de ervaring van vrijwilligers? 22	Positieve Gezondheid 29	Infographic Zingeving bij de vrijwilliger 51
		4. Betekenisvol contact 12	5. Houd jij rekening met de beeldvorming van jouw organisatie? 22	Behoeften inventariseren 29	Infographic Zingeving bij ouderen met migratieachtergrond 51
		5. Relatie presentietheorie en vrijwillige inzet 13	6. Hoe kun je krachten bundelen? 23	Signalen 29	Colofon 52
		6. Relatie missie en zingeving 14	7. Welke drie elementen zijn van belang bij de ondersteuning en deskundigheidsbevordering van vrijwilligers? 23	Ken je mensen 30	
			8. Waar moet je opletten bij materialen ter ondersteuning van vrijwilligers? 24	Volgen, gidsen of sturen? 31	
				Reflectie op normen en waarden 33	
				Factoren voor emotionele veiligheid 33	
				Omgaan met weerstand 34	
				Verhalen vertellen 35	
				Complimenten 36	
				Zingeving verveven in andere thema's 36	
				Onderwerpen die raken aan zingeving 36	
				Troosten 37	
				Spiegelend luisteren 38	
				Open en gesloten vragen 39	
				Online aanbod 41	
				Literatuur 42	



INLEIDING

In de huidige maatschappij, waar sociale verbinding en betekenisvol contact essentieel zijn, is de rol van vrijwilligersorganisaties niet te onderschatten. Deze organisaties vormen de ruggengraat van gemeenschappen waar vrijwilligers zich inzetten voor anderen en zo een betekenisvolle impact creëren. Hoe staat jouw organisatie tegenover het thema zingeving? Wat heb je nodig om jouw organisatie te overtuigen dit onderwerp serieus te nemen? In dit inspiratieboek vind je voldoende kennis en informatie om de mogelijkheden rondom zingeving voor jouw organisatie te verkennen.

Binnen het vrijwilligerswerk wordt de term zingeving niet vaak gebruikt. Er wordt gesproken over mens-tot-menscontact of over 'er zijn'. Hoewel de inhoud gelijk is, verschillen de woorden en kaders. Echter de werelden van vrijwillige inzet en zingeving raken elkaar. En ze kennen elkaar nog niet goed genoeg. Toch is er veel gemeenschappelijkheid en zijn er kansen om elkaar aan te vullen en te versterken.

Het onuitgesproken karakter van zingeving in vrijwilligerswerk is ook zichtbaar in de toenemende complexiteit van onze samenleving. De maatschappij leunt op verschillende gebieden steeds zwaarder op hulp en ondersteuning door vrijwilligers. Dit leidt ertoe dat meer mensen worden geconfronteerd met steeds complexere vraagstukken: langer leven, het omgaan met lichamelijke en psychische problemen, en de steeds sneller veranderende maatschappij. Er liggen grote vraagstukken op tafel die levensvragen oproepen. Van klimaatverandering en uitsluiting tot geopolitieke spanningen, eenzaamheid en woningtekorten. Antwoorden op deze vraagstukken worden steeds minder gevonden in de traditionele 'zuilen'. De oplossing moet vanuit de mensen zelf komen. Hoewel velen daarin slagen, is er een groeiend aantal mensen dat hier moeite mee heeft.

Vrijwilligersorganisaties en zingeving

Een belangrijk uitgangspunt, als het gaat over vrijwilligersorganisaties en zingeving, is de vraag: waarom doe je wat je doet als organisatie? Veel vrijwilligersorganisaties vertalen hun doelen naar de praktijk en laten het daar vaak bij. Dit kan leiden tot onvoldoende aandacht voor de diepgang in de relaties die vrijwilligers opbouwen met de mensen die ze ondersteunen. Zingeving is niet slechts een abstract concept. Het

heeft direct invloed op het dagelijks leven van zowel vrijwilligers als de mensen die zij ondersteunen en dat is cruciaal om te begrijpen.

Het stimuleren van gesprekken over zingeving kan uitdagend zijn, omdat veel vrijwilligers de terminologie vaak als vaag en ongrijpbaar ervaren. Door het onderwerp toegankelijker te maken, bijvoorbeeld door alledaagse zingeving te onderscheiden van existentiële vraagstukken, kunnen organisaties vrijwilligers helpen zich veilig genoeg te voelen om deze belangrijke gesprekken aan te gaan.

In dit inspiratieboek bieden we materialen en methodes aan, zodat zowel organisaties als vrijwilligers eenvoudiger het gesprek over 'alledaagse zingeving' kunnen aangaan. Samen kunnen we bouwen aan een cultuur waarin betekenisvol contact centraal staat en waarin vrijwilligers de steun en erkenning krijgen die ze verdienen.

Kenniswerkplaats Zingeving

Het inspiratieboek is mogelijk gemaakt met financiering door ZonMw van de Kenniswerkplaats Zingeving. In de afgelopen twee jaar was Vereniging NOV als partner betrokken bij de brancheprojecten van de Kenniswerkplaats Zingeving. Vanuit het brancheproject Vrijwilligers zijn er twee onderzoeken uitgevoerd, waaruit twee kennissynthesen zijn ontwikkeld. Het eerste onderzoek betrof een [behoefteonderzoek onder migrantengemeenschappen](#) in Rotterdam, gericht op hun beelden en opvattingen over zingeving en de gewenste ondersteuning. Het tweede onderzoek betrof een [behoefteonderzoek onder vrijwilligers](#) over de behoeften aan ondersteuning op het gebied van zingeving. Dit boek draagt

bij aan een belangrijke doelstelling van de Kenniswerkplaats Zingeving. Door praktische tools, methoden en richtlijnen te ontwikkelen, bevordert de Kenniswerkplaats zingeving in het werk van vrijwilligers en medewerkers in zorg en welzijn. Dit initiatief sluit aan bij bredere maatschappelijke ontwikkelingen, zoals vergrijzing en de noodzaak van integrale zorg, en benadrukt de rol van zingeving in het verbeteren van de algehele gezondheid en welzijn.

Leeswijzer

Dit boek vol inspiratie is bedoeld voor vrijwilligersorganisaties die hun vrijwilligers handvatten willen bieden voor betekenisvol contact, zingeving of levensvragen. We spreken over 'deelnemer' wanneer we iemand bedoelen die hulp of ondersteuning ontvangt, dus ook cliënten, maatjes of andere hulpvragers. Door het publiceren van dit inspiratieboek lijkt het alsof er iets anders of beter moet. Dat is echter niet het geval. Veel van het werk dat jouw organisatie en vrijwilligers doen, gebeurt op het niveau van onbewuste bekwaamheid; ze handelen vanzelfsprekend vanuit hun goede intenties. Toch zijn er ook vrijwilligers die zich ongemakkelijk voelen bij deze vraagstukken, en sommigen willen zich hier niet mee bezighouden. Dat is ook prima, want het is niet de bedoeling dat deze mensen denken dat hun bijdrage minder waardevol is.

In dit inspiratieboek vind je tips en aanbevelingen om meer inhoud en vorm te geven aan het zingevende aspect van jouw organisatie, voor zowel vrijwilligers als de mensen waarvoor zij zich inzetten. Deel 1 gaat dieper in op de zichtbare relatie tussen vrijwillige inzet en zingeving. In Deel 2 beschrijven we de rol van vrijwilligersorganisaties. Hoe ziet de praktijk eruit en waarom is dit onderwerp zo belangrijk voor vrijwilligers? In deel 3 delen we

tips, oefeningen en tools over hoe je aan de slag kunt gaan met het thema. Verder lees je door het boek heen diverse interviews en aanvullende informatie over zingeving.





DEEL 1

RELATIE VRIJWILLIGE INZET EN ZINGEVING

Zingeving verwijst naar de zoektocht van mensen naar betekenis en doel in hun leven. Vrijwillige inzet kan voor velen bijdragen aan die zoektocht. Het stelt hen in staat iets bij te dragen aan de samenleving; het heeft een positieve impact. Hoe zijn vrijwilligersorganisaties en zingeving met elkaar verbonden? In dit deel gaan we dieper in op het thema zingeving en welke rol dit speelt binnen vrijwilligersorganisaties.

THEMA ZINGEVING

Vrijwillige inzet en zingeving zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, als twee kanten van dezelfde medaille. Voor velen biedt het zich inzetten voor een ander niet alleen de voldoening van het helpen, maar ook een diepere betekenis. Het geeft een gevoel van erbij horen, een bijdrage leveren aan iets groters dan jezelf. Het is juist in deze verbondenheid dat vrijwilligers hun eigen zingeving vinden en zich binden aan vrijwilligersorganisaties. Deze organisaties spelen hierbij een cruciale rol door een platform te bieden voor mensen om zich in te zetten voor hun gemeenschappen en idealen en hier de juiste begeleiding voor te organiseren.

Gemeenschapsgevoel en sociale verbinding spelen een cruciale rol in de ervaring van zingeving. Vrijwilligersorganisaties fungeren vaak als ontmoetingsplekken, waar individuen met een gedeeld ideaal samenkomen. Het is in deze collectieve inspanning, in het delen van doelen en waarden, dat mensen een diepere band met elkaar ervaren. Deze verbinding geeft hun leven extra betekenis; je voelt je deel van een groter geheel, deels een onzichtbare, maar krachtige gemeenschap die samenbouwt aan een betere toekomst.

Positief verschil maken

Vrijwilligersorganisaties, of ze nu gericht zijn op het ondersteunen van kwetsbare groepen, het beschermen van de natuur, of het bevorderen van sociale gelijkheid, bieden mensen de kans om een positief verschil te maken. Voor de vrijwilliger betekent dit vaak meer dan een praktische bijdrage. Het gevoel van verantwoordelijkheid voor een ander, het zien van

de impact van je inzet, kan een diepe emotionele resonantie teweegbrengen. Het is dit altruïsme dat mensen in staat stelt een hoger doel te ervaren, een weg naar persoonlijke betekenis.

De waarde van vrijwilligerswerk beperkt zich niet alleen tot het altruïstische of het sociale. Voor veel vrijwilligers betekent het ook persoonlijke groei en zelfontplooiing. Nieuwe vaardigheden leren, zichzelf uitdagen, en emotioneel groeien door het omgaan met moeilijke situaties, geeft hun een gevoel van vooruitgang. Deze groei draagt bij aan een gevoel van zingeving - niet alleen voor anderen, maar ook voor zichzelf. Je bouwt aan een betere wereld, maar ontdekt tegelijk wie je zelf bent in die wereld.

Voor sommigen is deze zingeving diep verankerd in hun spirituele of religieuze overtuigingen. Ze zien hun inzet als een verlengstuk van hun geloof of morele principes. Religieuze en ethische vrijwilligersorganisaties bieden ruimte waarin spiritueel verlangen kan worden omgezet in actie.

Vrijwillige inzet is meer dan een handeling van altruïsme of zelfontplooiing. Het is een pad dat mensen samenbrengt, dat persoonlijke en spirituele groei stimuleert, en dat helpt de complexiteit van het leven te doorgronden. Het geeft mensen een gevoel van richting, een diepere betekenis, en het onmisbare gevoel dat zij, hoe klein hun bijdrage ook mag lijken, de wereld een beetje beter maken.

1. Aandacht voor zingeving in vrijwilligersorganisaties

Zingeving is een essentieel onderdeel van het leven. Voor organisaties die werken met vrijwilligers is het aan te bevelen om aandacht te besteden aan dit onderwerp zodat zij hun vrijwilligers hierin op een passende manier kunnen ondersteunen.

Vrijwilligersorganisaties spreken een divers publiek aan, met uiteenlopende motivaties om zich vrijwillig in te zetten. Sommigen zoeken persoonlijke vervulling, terwijl anderen zich meer richten op praktische hulp of het ontwikkelen van vaardigheden. Om iedereen te kunnen betrekken, vermijden ze soms het gebruik van termen zoals zingeving, die niet alle vrijwilligers aanspreken.

Zingeving wordt vaak gezien als een persoonlijke ervaring, die voor iedere vrijwilliger anders is. Het werkt als organisaties ruimte creëren voor vrijwilligers om hun eigen betekenis te vinden, zonder deze expliciet te benoemen. Het geeft hun de vrijheid om hun eigen interpretatie van zingeving te ontdekken, afhankelijk van hun ervaring en betrokkenheid.

Het gevolg is dat er in een organisatie op heel verschillende manieren wordt omgegaan met levensvragen. Terwijl het aan te bevelen is als de individuele marges van het anders zijn niet al te groot zijn. Dit valt natuurlijk niet direct op, maar als er meer vrijwilligers actief zijn bij een deelnemer of als iemand invalt voor een ander, dan kan het voor verwarring zorgen bij de deelnemer.

Vrijwilligersorganisaties willen mogelijk vermijden dat termen zoals zingeving associaties oproepen met spiritualiteit of zweverigheid. Dat past niet altijd bij hun seculiere of praktische missie. Door zich te concentreren op concrete acties en resultaten, zorgen ze ervoor dat hun boodschap helder, toegankelijk en gericht is op het gezamenlijke doel, zonder verwarring te creëren over de intenties van het werk.

Van vrijwilligersorganisaties wordt door financiers en ondersteuners een focus verwacht op concrete en meetbare doelen, zoals het helpen van kwetsbare groepen of het aanpakken van maatschappelijke problemen. De nadruk ligt in de communicatie vaak op tastbare resultaten en impact om duidelijk te laten zien hoe hun werk de maatschappij verbetert. Wellicht is het ook aan de vrijwilligersorganisaties om ondersteuners te laten ervaren dat zingeving óók concreet, tastbaar én waardevol is voor zowel de deelnemer als voor de binding met de vrijwilliger.





In gesprek met Anja Machielse over zingeving

Ouderen blijven zoeken naar dingen die hun leven leuk maken

In het kort

Anja Machielse, emeritus hoogleraar Humanisme en Sociale Weerbaarheid, benadrukt in haar betoog het belang van zingeving voor ouderen, met een focus op alledaagse activiteiten en sociale contacten. Ze stelt dat vrijwilligers een belangrijke rol spelen in het bespreekbaar maken van zingeving, wat niet zwaar of ingewikkeld hoeft te zijn. Voor veel ouderen vormt sociale verbondenheid de belangrijkste bron van zingeving, en het praten over hun leven en interesses kan voor hen een groot verschil maken.

Machielse wijst op de verandering in de betekenis van zingeving in de westerse samenleving. Waar het vroeger meer verbonden was met religie, draait het tegenwoordig om persoonlijke keuzes en zelfreflectie. Ouderen willen, ondanks onomkeerbare veranderingen zoals gezondheidsproblemen, hun leven nog steeds als zinvol ervaren.

Voor vrijwilligers is het belangrijk dat ze zich bewust zijn van hun rol in het bieden van zingeving aan ouderen. Ze hoeven geen deskundigen te zijn; het gaat om aandacht voor de behoeften en levensverhalen van de ouderen. Vrijwilligersorganisaties zouden daarom zingeving moeten integreren in hun trainingsprogramma's, met aandacht voor zowel de ouderen als de vrijwilligers zelf. Zo wordt niet alleen het leven van ouderen waardevoller, maar halen ook vrijwilligers meer voldoening uit hun werk.

Klik [hier](#) voor het gehele interview met Anja Machielse.

2. Vrijwilligers en vragen over zingeving

Vrijwel elke vrijwilliger krijgt bewust of onbewust te maken met zingeving- en/of levensvragen bij de doelgroep waar hij of zij mee werkt. Velen zijn onbewust bekwaam in het omgaan met levensvragen, maar het gaat ook wel eens verkeerd. In het onderzoek naar zingeving en vrijwilligers gaven veel mensen aan dat zij in het vrijwilligerswerk in aanraking komen met zingevingvragen, maar die soms bewust links laten liggen. Zij voelen zich er ongemakkelijk bij of zijn bang voor wat deze teweegbrengen.

Waarom zijn ondersteuning en deskundigheidsbevordering rondom zingeving belangrijk?

- Het aantal zingevingvragen neemt toe en de vragen worden ingewikkelder. De vergrijzing en verkleuring van onze samenleving in combinatie met een toename van eenzaamheid, financiële problemen, polarisatie en gezondheidsproblemen leiden tot meer zingevingvragen.
- Door personeelstekorten en bezuinigingen in de zorg en ondersteuning en de afname van het aantal mantelzorgers wordt er een steeds groter beroep gedaan op de inzet van vrijwilligers. Meer vrijwilligers krijgen daardoor te maken met complexere situaties en vragen.
- Als vrijwilligers zich beter voorbereid en ondersteund voelen, zijn hun motivatie en werkplezier groter en pakken zij zingevingvragen eerder en vaker op. Gezamenlijke intervisie en reflectie draagt bij aan meer zelfvertrouwen en persoonlijke groei van vrijwilligers.

- Goede ondersteuning zorgt ervoor dat de manier van werken door vrijwilligers past bij de wensen, behoeften en mogelijkheden van de doelgroep en mogelijkheden van de deelnemers. Omdat er zo weinig bekend is over zingeving en migranten is er vanuit de Kenniswerkplaats het initiatief genomen om hier behoefteonderzoek naar te doen.



Deze illustratie komt uit de infographic Zingeving bij de vrijwilliger opgesteld n.a.v. de kennissynthese. Klik [hier](#) voor de gehele infographic.

3. Zingeving en migrantenouderen

Over het behoefteonderzoek onder migrantenouderen dat ging over hun beelden en woorden bij zingeving en hun behoefte aan ondersteuning is een infographic gemaakt, zie bijlage.



In gesprek met Saadia Daouairi van SOMNL over zingeving binnen migrantengemeenschappen

Samen praten over verdriet en taboeonderwerpen

In het kort

Saadia Daouairi, programmamedewerker bij SOMNL, legt uit hoe vrijwilligers met een migratieachtergrond kunnen praten over zingeving met ouderen uit hun gemeenschap. Het begrip zingeving kan voor iedereen een andere betekenis hebben, en is vaak lastig te vertalen. In plaats van direct over religie of zingeving te praten, adviseert Daouairi vrijwilligers om het gesprek aan te gaan over onderwerpen zoals wonen, plezier in het leven, of ouder worden in Nederland. Dit helpt om taboes te doorbreken en gevoelens van eenzaamheid te verminderen.

Tijdens bijeenkomsten bespreken ouderen, onder begeleiding van vrijwilligers, zingevingsvraagstukken in hun moedertaal aan de hand van kaarten, gedichten en voorwerpen die herinneringen oproepen. Familiewaarden, religie, en de band met het land van herkomst spelen een grote rol in het leven van deze ouderen. Echter, zorgen over eenzaamheid, het niet kunnen rekenen op zorg van hun kinderen, en taalbarrières komen vaak naar voren.

Vrijwilligers met eenzelfde achtergrond zijn essentieel, omdat zij de cultuur, gebruiken, en de gemeenschappen goed kennen. Zij organiseren en leiden de bijeenkomsten, creëren een veilige sfeer, en zorgen voor verbinding door eten en gezelligheid. Deze aanpak biedt ouderen met een migratieachtergrond ruimte om over hun gevoelens en zorgen te praten, wat bijdraagt aan hun welzijn en vermindering van eenzaamheid.

Klik [hier](#) voor het gehele interview met Saadia Daouairi.

Zingeving ouderen met migratieachtergrond



Deze illustratie komt uit de infographic Zingeving ouderen met migratieachtergrond opgesteld n.a.v. de kennissynthese. Klik [hier](#) voor de gehele infographic.

Leestip

Wilt u weten wat u heeft? Een geestelijk verzorger over omgaan met cultuurverschillen in de zorg. De meeste Nederlanders zijn direct, de meeste Nederlandse artsen dus ook. Ze vertellen patiënten meteen wat er aan de hand is. Maar er zijn ook mensen voor wie het te confronterend is om rechtstreeks over ziekte en sterven te spreken. In zijn boek pleit geestelijk verzorger Mustafa Bulut voor cultuursensitiviteit in de zorg die aansluit bij verschillende culturen, leefsituaties en problemen van patiënten. In Wilt u weten wat u heeft? vertelt hij hoe artsen, verpleegkundigen, verzorgenden, maar ook patiënten en hun naasten bij bijvoorbeeld pijnbestrijding, slechtnieuwsgesprekken en religieuze rituelen zorgvuldig om kunnen gaan met verschillen.

4. Betekenisvol contact

Vrijwilligers vinden vaak zingeving in de interacties die ze hebben met de mensen die ze helpen of met wie ze samenwerken. Het is in deze relaties dat ze niet alleen hun bijdrage zien, maar ook direct ervaren hoe hun inzet invloed heeft op anderen. Dit directe contact met mensen kan op verschillende manieren een bron van betekenis worden:

- Vrijwilligers krijgen dikwijls de ruimte om diepe, persoonlijke verbindingen aan te gaan met de mensen die ze ondersteunen. Of het nu gaat om het helpen van ouderen, kinderen, vluchtelingen of andere groepen. De interacties die vrijwilligers hebben, gaan vaak verder dan oppervlakkige contacten. Deze persoonlijke verbindingen geven vrijwilligers een gevoel van voldoening en betekenis. Ze ervaren dat hun aanwezigheid en hulp een verschil maakt in het leven van anderen. Dat geeft hun een gevoel van doelgerichtheid.
- Veel vrijwilligers starten met het idee dat ze iets voor anderen kunnen betekenen. Maar ervaren vaak dat ze ook zelf veel terugkrijgen van de mensen met wie ze in contact komen. Dit kan in de vorm zijn van dankbaarheid, nieuwe inzichten of zelfs vriendschappen. Het gevoel van wederkerigheid - dat er een uitwisseling plaatsvindt waarin zowel de vrijwilliger als degene die geholpen wordt iets waardevols ontvangt - versterkt het gevoel van betekenis en verbondenheid. Vrijwillige inzet wordt hierdoor een rijke interactie waarin beide partijen groeien.
- Vrijwilligers komen regelmatig in contact met mensen die te maken hebben met moeilijke of kwetsbare omstandigheden,

zoals armoede, ziekte, of maatschappelijke uitsluiting. Deze ontmoetingen bieden hun een ander perspectief op het leven en op hun eigen plaats in de wereld. Door de ander te ontmoeten in zijn kwetsbaarheid, worden vrijwilligers vaak gedwongen om na te denken over hun eigen waarden, prioriteiten en de betekenis van hun eigen leven.

- Vrijwilligers herkennen regelmatig aspecten van zichzelf in de mensen die ze helpen. Deze spiegeling kan zingeving bevorderen, omdat het hen confronteert met gedeelde menselijke ervaringen, zoals veerkracht, hoop, of lijden. Het beseft dat zij niet de enige zijn met worstelingen, maar dat deze universele elementen in elk mens terug te vinden zijn, kan hen een diepere verbinding met het leven zelf geven. Dit gevoel van gedeeld mens-zijn kan sterk bijdragen aan zingeving.
- Vrijwilligers bouwen niet alleen relaties op met de mensen die ze helpen, maar ook met andere vrijwilligers. Samenwerking en het delen van ervaringen binnen de vrijwilligersorganisatie kunnen bijdragen aan een gevoel van solidariteit en zingeving. Het gezamenlijk werken aan een gemeenschappelijk doel, zoals het verbeteren van de levenskwaliteit van anderen of het strijden voor maatschappelijke verandering, versterkt het idee dat hun acties ertoe doen.
- Het contact dat vrijwilligers hebben met anderen - zowel met de mensen die ze helpen als met collega-vrijwilligers - vormt een belangrijk kanaal voor zingeving. Het is door deze interacties dat vrijwilligers betekenis ervaren, door verbindingen te maken, wederkerigheid te voelen, geconfronteerd te worden met kwetsbaarheid, en door

persoonlijke verhalen te horen die hen inspireren. Vrijwillige inzet is meer dan alleen een taak. Het is een dynamisch proces waarin diepe menselijke waarden en verbindingen centraal staan.

Om deze 'opbrengsten' zo maximaal mogelijk te ondersteunen ligt 'de bal' bij de vrijwilligersorganisaties. Dat kan ook helpen als vrijwilligers soms te veel toewijding hebben en zichzelf uit het oog verliezen, wat kan leiden tot overbelasting. Er zijn momenten waarop het werk zijn betekenis dreigt te verliezen wanneer de erkenning uitblijft of de verwachtingen te hoog zijn. Dit onderstreept het belang van balans. Vrijwilligers moeten niet alleen geven, maar ook momenten van reflectie en zelfzorg inbouwen om de sprank van zingeving levend te houden.

5. Relatie presentietheorie en vrijwillige inzet

De presentietheorie is ontwikkeld door de Nederlandse theoloog en filosoof Andries Baart. Deze legt de nadruk op het aanwezig zijn en het aangaan van betekenisvolle relaties, vooral met mensen in kwetsbare situaties. De kern van deze theorie is dat zorg en hulpverlening draaien om het opbouwen van een relatie gebaseerd op aandacht, nabijheid en wederzijds respect. Niet om het oplossen van problemen of het bereiken van meetbare resultaten in opdracht van overheden of financiers. In de context van vrijwillige inzet biedt deze benadering vrijwilligersorganisaties een concreet handvat met de focus op zingeving voor zowel de hulpvrager als de vrijwilliger, zonder het expliciet te noemen.

De presentietheorie sluit nauw aan bij het idee van zingeving, aangezien vrijwilligers in deze context worden aangemoedigd om echte menselijke verbindingen aan te gaan. Door aandachtig aanwezig te zijn en te luisteren naar de ander zonder oordeel of haast, kan de vrijwilliger een diepere betekenis ervaren in zijn of haar werk. Dit creëert ruimte voor zingeving.

Een belangrijk aspect van de presentietheorie is het respecteren van de ander zoals hij of zij is, zonder de drang om direct te veranderen of ingrijpen. Door de ander in hun eigenheid te accepteren en samen een ontdekkingsreis te maken, kunnen vrijwilligers een diepere waardering ontwikkelen voor hun eigen rol in het proces. De zingeving komt voort uit het simpelweg aanwezig zijn en het samen beleven van ervaringen, in plaats van altijd te streven naar verandering.

Een van de centrale principes van de presentietheorie is dat de relatie tussen hulpverlener (of vrijwilliger) en hulpvrager wederkerig is. Dit betekent dat niet alleen de hulpvrager baat heeft bij de aanwezigheid van de vrijwilliger, maar dat de vrijwilliger ook betekenis en vervulling kan vinden in de relatie. Deze wederzijdse uitwisseling van zorg, aandacht en respect versterkt de ervaring van zingeving.

De presentietheorie vraagt vrijwilligers niet alleen om aandacht te hebben voor de ander, maar ook om te reflecteren op hun eigen rol en ervaringen. Deze zelfreflectie kan bijdragen aan zingeving, omdat vrijwilligers worden aangemoedigd na te denken over de impact van hun werk op zichzelf en hoe het hen als persoon verandert.

6. Relatie missie en zingeving

De missies en doelstellingen van vrijwilligersorganisaties kunnen een sterke relatie met zingeving hebben omdat ze zowel voor de vrijwilligers als voor de mensen die geholpen worden, mogelijkheden bieden om betekenis te vinden in hun acties en ervaringen.

Vrijwilligers vinden vaak zingeving in de directe impact die ze maken, de gemeenschapsverbindingen die ze versterken, en in de bijdrage die ze leveren aan grotere doelen zoals milieubescherming en educatie. Tegelijkertijd ervaren deelnemers van hulp en ondersteuning, zingeving door de erkenning, hoop, en kansen die hen geboden worden. Dat versterkt hun eigen gevoel van waarde en betrokkenheid.



Drie voorbeelden van missies die een relatie hebben met zingeving

1

Missie gekoppeld aan een praktische, emotionele en sociale hulp en ondersteuning

Vrijwilligers die zich inzetten voor kwetsbare groepen kunnen een gevoel van zingeving ervaren door de directe impact dat ze hebben op het leven van anderen. Het bieden van praktische en emotionele steun aan mensen kan vrijwilligers een gevoel van doelgerichtheid geven. Ze dragen bij aan het welzijn en de verbetering van levensomstandigheden van de mensen die ze helpen.

Voor de mensen die geholpen worden, kan de steun van vrijwilligers een gevoel van hoop en verbondenheid creëren. Het ervaren van zorg en empathie kan hun eigen zingeving versterken door het gevoel dat ze niet alleen staan in hun strijd en dat hun situatie erkend wordt door anderen.

2

Missie gekoppeld aan community building

Vrijwilligers die bijdragen aan gemeenschapsopbouw kunnen zingeving ervaren doordat hun sociale netwerk versterkt en het gemeenschapsgevoel toeneemt. Het gevoel deel uit te maken van een gezamenlijke inspanning en het zien van de positieve veranderingen in de gemeenschap kan vrijwilligers een diepere betekenis geven in hun werk.

Voor de gemeenschap betekent het versterken van sociale cohesie vaak een verhoogd gevoel van solidariteit en gemeenschapszin. Mensen voelen zich meer verbonden en ondersteund, wat hun eigen zingeving en welzijn kan bevorderen.

3

Missie gekoppeld aan duurzaamheid en milieubescherming

Vrijwilligers die zich inzetten voor duurzaamheid en milieubescherming vinden vaak zingeving in het bijdragen aan een groter geheel, namelijk de bescherming van de aarde voor toekomstige generaties. Het werken aan milieuprojecten kan hen een gevoel van verantwoordelijkheid en betekenis geven, omdat ze deelnemen aan een wereldwijde beweging voor een duurzamere toekomst.

Voor de samenleving kan het bevorderen van duurzaamheid en milieubescherming bijdragen aan een gezonder milieu en een verbeterde kwaliteit van leven. De gemeenschap kan een gevoel van trots en betrokkenheid ervaren door zich in te zetten voor de planeet.



In gesprek met Tonny Havinga van stichting Tijd voor Actie over werken vanuit een missie

Het verlangen vrijwilligers te begeleiden bij hun zoektocht naar zingeving

In het kort

Tijd voor Actie (TvA) richt zich op de ontwikkeling van jonge vrijwilligers door hen de kans te geven een positieve bijdrage te leveren aan de samenleving. Volgens organisatieadviseur Tonny Havinga biedt vrijwilligerswerk jongeren de mogelijkheid om zonder druk te ontdekken wie ze zijn en wat ze willen in het leven. TvA ondersteunt zo'n twintig netwerken in Nederland, waaronder het programma Maatschappelijke Diensttijd (MDT), waarbij de zingeving van de vrijwilligers centraal staat, ongeacht hun geloof.

TvA begeleidt jongeren door bij een intake hun interesses en ontwikkelwensen te bespreken en passende vrijwilligerswerkzaamheden te zoeken. Via activiteiten zoals klusjes voor ouderen ontstaan vaak diepgaande contacten. TvA biedt ook trainingen aan voor jongerenbegeleiders, waarin ze leren hoe ze zingeving kunnen bespreken met vrijwilligers. Daarbij worden technieken zoals reflectief luisteren en emotionele veiligheid benadrukt.

Om vrijwilligers te ondersteunen die in moeilijke situaties terechtkomen, leert TvA hen hoe ze hun grenzen kunnen bewaken en omgaan met uitdagend gedrag. Daarnaast houdt de organisatie vrijwilligers gemotiveerd via plaatselijke communities en landelijke inspiratiedagen. Deze bijeenkomsten bieden ruimte voor reflectie, onderlinge verbinding en inspiratie vanuit christelijke overtuigingen. TvA hoopt hiermee dat jongeren ook later belangeloos iets voor anderen blijven doen.

Klik [hier](#) voor het gehele interview met Tonny Havinga.



DEEL 2

BLIK OP ZINGEVING VOOR VRIJWILLIGERS- ORGANISATIES

Hoe staat jouw organisatie tegenover het thema zingeving? Heb je meer redenen en/of handvatten nodig om jouw organisatie te overtuigen met dit thema aan de slag te gaan? Wil je weten wat de vrijwilligers met dit thema kunnen? In dit deel vind je voldoende kennis en informatie om als organisatie te achterhalen wat de mogelijkheden zijn.

1. Waarom doe je wat je doet?

Het vertalen van het doel naar de praktijk is iets wat veel organisaties doen. Bouw en vertrouw op de kwaliteiten van de vrijwilligers in de contacten die ze onderhouden. Als je geen stapels klachten, boze appjes of wat dan ook binnenkrijgt gaat het naar alle waarschijnlijkheid goed. Voorkom dat door te veel aandacht aan 'betekenisvol contact' vrijwilligers kunnen denken dat zij het niet goed genoeg doen.

In de dagelijkse praktijk zijn er zaken die het bestaansrecht van organisaties minder zichtbaar maken. Zoals de procedures en voorwaarden rondom subsidies. Als de externe druk te hoog wordt, kan langzaam maar zeker het doel van de organisatie verschuiven naar het behouden van subsidie.

Om invulling te geven aan zingeving lijkt het belangrijk om 'het waarom' van de eigen organisatie concreter en tastbaarder te maken. Waarom doen wij als organisatie de dingen die we doen? Wat is onze drijfveer? Wat willen we betekenen voor de ander? Allemaal vragen die gaan over het bestaansrecht van de organisatie.

Wat is het waarom (de Why) van jouw organisatie?

Simon Sinek is een bekend auteur en spreker over leiderschap en management. Sinek heeft een theorie ontwikkeld over het waarom we doen wat we doen.

[Kijk hier zijn TedEx lezing.](#)

2. In welke fase bevindt mijn organisatie zich als het gaat om zingeving?

Om in jouw organisatie te bepalen hoe er met het thema zingeving wordt omgegaan, verwijzen we naar de fasen van verandering. Veranderingen doorlopen over het algemeen de volgende stadia:

Fase 1. Voorstadium

In deze fase worden mensen (of organisatie) zich bewust dat er wat aan de hand is, waar ze misschien iets mee kunnen. Met andere woorden men is zich semi-bewust van het thema, maar er is nog niet meer dan dat.

Fase 2. Overwegen

In deze fase overwegen mensen allerlei voor- en nadelen van mogelijke veranderingen; mensen gaan nadenken. Als mensen in deze fase zitten hoor je ze zinnen zeggen als: 'Ja het is misschien wel een goed idee om, maar aan de andere kant vind ik het,.....'. De plussen en minnen worden afgewogen in het hoofd van iemand of binnen de organisatie.

Fase 3. Beslissen en voorbereiden

Als de dialoog tot een conclusie komt, nemen mensen een beslissing om iets aan te gaan passen (of niet). Deze fase bevat de intentie om dingen anders aan te gaan pakken. Organisaties zeggen dan bijvoorbeeld: 'Dit zetten we in ons beleidsplan van volgend jaar' of 'We gaan op zoek naar een passende training'. De intentie is er, maar de uitvoer (nog) niet. Er is een verschil tussen het beslissen en het daadwerkelijk doen.

Fase 4. Actie

In fase vier worden er trainingen georganiseerd, dan is het intakeproces aangepast. Dit is de fase van het doen.

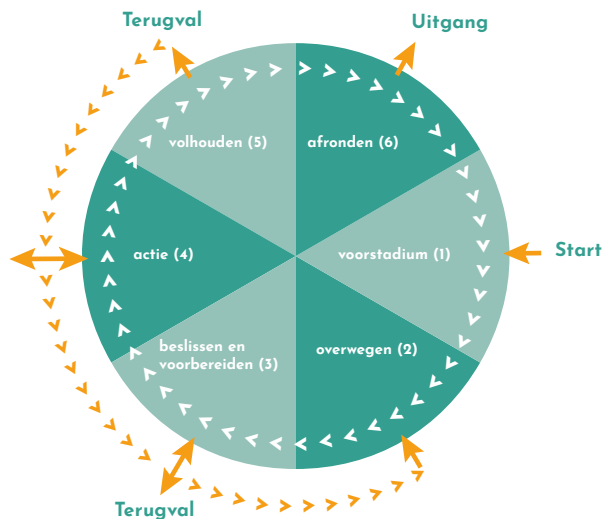
Fase 5. Volhouden.

Dat je niet alleen maar één keer naar de sportclub bent gegaan, maar dat er ook wordt gegaan als het hard regent of een van je deelnemers heeft afgezegd. Want je weet als je niet gaat, dan kun je zo weer terugvallen in je oude gedrag van niet-gaan.

Fase 6. Afronden.

Het nieuwe gedrag is geïntegreerd in het dagelijks leven.

Waarom is het belangrijk om te kijken door deze 'bril' naar de mensen die worden ondersteund? De essentie zit erin dat het werkt als je aansluit bij de fase waarin de ander zich bevindt. Als je dat niet doet, dan organiseer je zélf de weerstand.

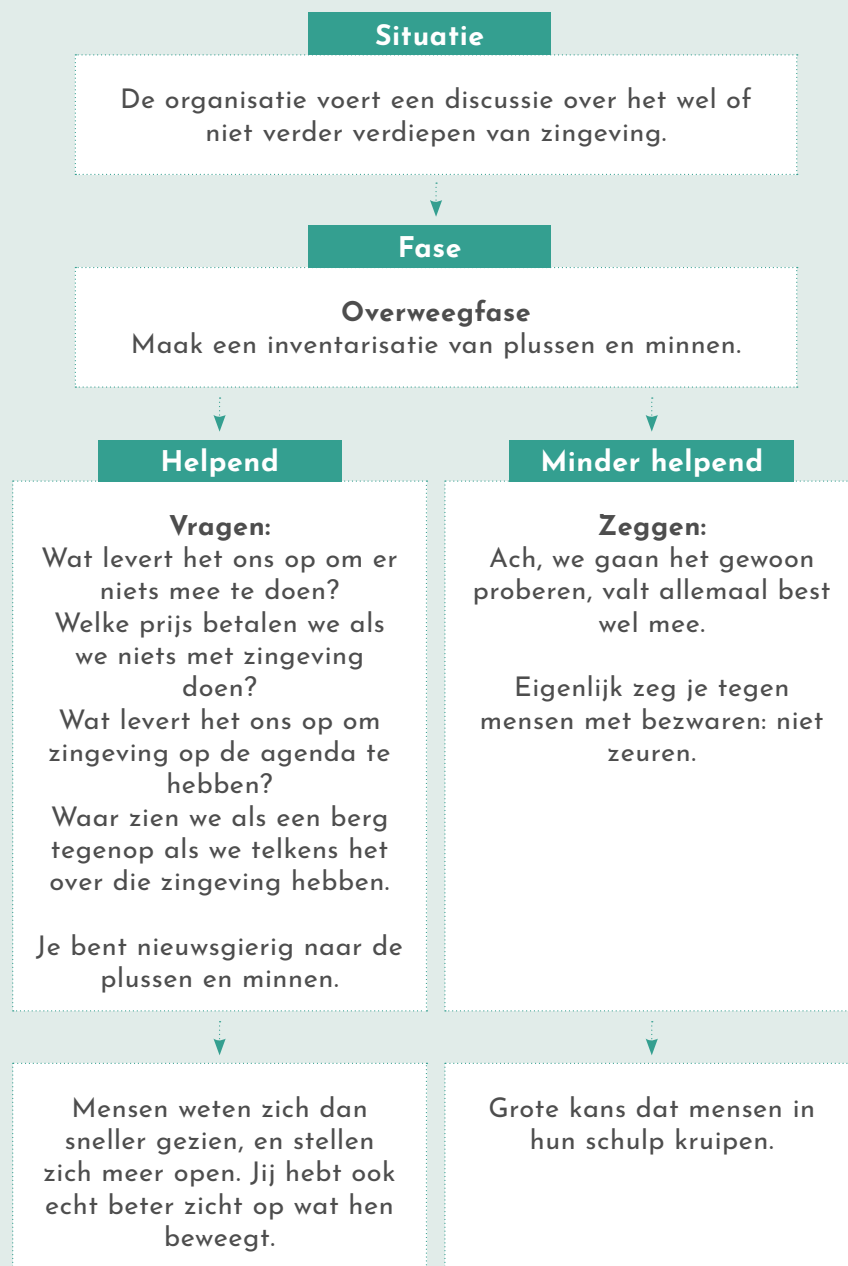


Figuur 1. Visuele weergave van de fases van verandering

3. Hoe krijg je het thema op de agenda binnen jouw organisatie?

Veel vrijwilligers willen van betekenis zijn en zetten zich daarom vrijwillig in. Terwijl als het gaat over het aansnijden van zingevingsvraagstukken dan geven vrijwilligers aan zich belemmerd te voelen. Uit onderzoek vanuit de Kenniswerkplaats Zingeving blijkt dat veel vrijwilligers de terminologie rond zingeving, nogal zweverig, vaag en ongrijpbaar vinden. Voor een deel kan dat komen omdat men zich onzeker voelt om hier uit zichzelf over te beginnen. Tegenover die zweverigheid staat ook dat veel mensen het direct spreken over zingeving te 'zwaar' vinden.

Organisaties die aandacht voor zingeving willen stimuleren, kunnen dit doen door het onderwerp lichter en concreter te maken. Wat voor veel mensen in de praktijk al een enorme opluchting is, is het kennismaken van het onderscheid tussen alledaagse zingeving en existentiële zingeving. Bijna alle vrijwilligers voelen zich thuis in de alledaagse zingevingsvraagstukken als 'Waar heb je zin in vandaag?', 'Zullen we samen een rondje wandelen?', 'Zullen we samen jouw keukenkastje opruimen?' of 'Zullen we samen een boeketje veldbloemen plukken?'



Dit schema is onderdeel van Fases van verandering (punt 2).

Bouwen aan contact (werkvorm)

Voor het opbouwen van het contact met vrijwilligers om over dit onderwerp te praten is er de volgende oefening:

- Vanuit de organisatie geef je aan meer aandacht te willen geven aan zingeving of een andere term hiervoor zoals levensvragen, dingen die mensen bezighouden, drijfveren, dingen waar mensen over zitten te tobben of de bron van mensen.
- Vervolgens kom je niet direct in actie, maar je blijft nieuwsgierig.
- Je onderzoekt wat er in het hoofd van de vrijwilliger omgaat. Dat kan door het stellen van vragen:
 1. Wat zijn voor ons / voor jou goede redenen om hier niets aan te doen?
 2. Wat 'kost' het als we dit onderwerp onbesproken laten?
 3. Wat levert het op als we hier meer aandacht voor hebben?
 4. Waar zien we tegenop als we meer aandacht voor zingevingsvraagstukken hebben in ons werk?
- Deze vier vragen kun je ook stellen vanuit het perspectief:
 - Van de organisatie: 'Wat zijn voor ons goede redenen om hier niets mee te doen?'
 - Van de mensen waar jullie vrijwilligers zich voor inzetten: 'Wat zijn voor onze deelnemers goede redenen om het hier niet over te hebben?'

De essentie van deze oefening zit erin dat de antwoorden op vraag 2 en 3 over het algemeen de rationele kant afdekken. De antwoorden op vraag 1 en 4 tonen meer lef om te erkennen wat er speelt. Het kan natuurlijk zijn dat de vrijwilligers van

jouw organisatie het een superidee vinden om meer aan zingeving te doen. Gelijktijdig kan het zijn dat ze er om allerlei redenen ook tegenop zien. Als organisatie is het belangrijk om die redenen te kennen en er nieuwsgierig naar te zijn. Want anders komt (deze) mogelijke verandering niet op gang.

Wanneer mensen zich veilig genoeg voelen om vraag 1 en 4 te beantwoorden, dan ben je als organisatie op de goede weg. Als organisatie weet je dan waar de focus moet liggen om dit onderwerp verder de organisatie in te krijgen.

Belangrijk is om als organisatie achter het onderwerp te gaan staan. Misschien helpt het om de bovenstaande vragen vanuit het organisatieperspectief te beantwoorden: 'Wat is voor jouw organisatie een goede reden om dit onderwerp nu nog niet aan te kaarten bij jullie vrijwilligers?'. De antwoorden die wij hierop regelmatig horen zijn: 'Mijn vrijwilligers willen niet nog meer dingen doen', 'We hebben al zo veel op ons bordje en we zien wel in 2026' en 'Dat is niet iets voor ons, meer iets voor geestelijk verzorgers'.

In het werkboek Zin in zingeving worden verschillende materialen en methodes ter inspiratie aangeboden, waarmee een organisatie of een vrijwilliger op eenvoudige wijze het gesprek over 'alledaagse zingeving' tot stand kan brengen. Het opzetten van een belcirkel, kaartjes met kletspraatjes en allerlei activiteiten zoals het schrijven van je levensverhaal, staan uitgebreid beschreven in dit handig doe-boek!



4. Hoe bouw je als organisatie op de ervaring van vrijwilligers?

Veel vrijwilligers komen met enige regelmaat in complexe situaties terecht die schrijnend kunnen aanvoelen. Schrijnend voor de mensen waarmee ze in contact zijn. Deze mensen stellen soms vragen als: 'Hoe kan ik deze situatie volhouden?', 'Met wie of wat voel ik mij verbonden?', 'Hoe kan ik omgaan met verlies?'. Vragen die moeilijk te beantwoorden zijn. Ook is het de vraag of dat wel altijd moet.

In jouw organisatie kun je onderzoeken tegen welke complexe vragen de vrijwilligers aanlopen. Hoe gaan de verschillende vrijwilligers om met dit soort vragen: 'Wat ging soepel?', 'Waar sloegen ze zelf dicht?', 'Wat helpt (voor de ander en voor henzelf)?', 'Waarmee kan de organisatie de vrijwilligers ondersteunen?', 'Op het moment dat er zo'n situatie zich voordeed, bij wie zochten de vrijwilligers toen troost of ondersteuning?', 'Wat hadden ze in die specifieke situatie anders willen doen?', 'Wat hadden ze in die specifieke situatie nodig van zichzelf, van de organisatie, van anderen en van familieleden van hun deelnemer.

In eerste instantie bouw je dus op de ervaring van vrijwilligers. Daardoor voelen ze zich (meer) gezien. Vervolgens ga je op zoek naar wat ze nog willen ontwikkelen. Als je die antwoorden hebt, dan kun je gericht aan de slag om jouw vrijwilligers te ondersteunen bij hun werk.

Ken je eigen plek

Het kan vrijwilligers helpen om hun eigen rol en plek, in het leven van degene waar ze zich vrijwillig voor inzetten, niet te

onderschatten en ook niet te overschatten. Het helpt om mensen bewust te maken - voor zover nodig - dat we veelal passanten zijn in mensenlevens en dat onze beïnvloedingsmogelijkheden klein zijn. Wanneer mensen hun hele leven lang al óf bepaald gedrag, emotie, belemmerende overtuiging vertonen, eenzaam zijn, psychische stoornissen hebben óf complexe vraagstukken ervaren in hun sociale leven, dan is het niet reëel te verwachten dat een vrijwilliger daar veel verandering in kan brengen. Wat wél kan is hen nabij zijn. Nabij zijn in hun verdriet, in hun vragen, in hun eenzaamheid. Dát is wat vrijwilligers wel kunnen en al doen!

Eigen normen en waarden

Een deel van de spanning die bij sommige vrijwilligers ontstaat rond dit thema komt voort uit de eigen normen en waarden. Het kan ons, ook als vrijwilliger, moeite kosten om er te zijn voor een ander als het gedrag of de normen en waarden van die ander op gespannen voet staat met de dingen die de vrijwilliger zelf belangrijk of waardevol vindt. Voor het uitwerken van dit onderwerp met de eigen vrijwilligers zijn tools beschikbaar, zie deel 3 van het inspiratieboek.

5. Houd jij rekening met de beeldvorming van jouw organisatie?

Het kan helpen om eens kritisch te kijken naar hoe jouw organisatie zich in de wereld presenteert. Uit een klein deskonderzoek naar de websites van vrijwilligersorganisaties zien we alleen maar foto's van vrolijke, lachende vrijwilligers, blij (dankbare) deelnemers. Allemaal zijn ze 'gezellig en leuk bezig'. Dit scheidt het beeld dat het nooit spannend of

ingewikkeld is. Hier kun je als organisatie wat ruimte maken en aangeven dat er ook moeilijke situaties kunnen zijn waar vrijwilligers mee te dealen hebben. Dat geeft een reëler beeld voor deelnemers en voor vrijwilligers.

6. Hoe kun je krachten bundelen?

De toenemende urgentie voor goede ondersteuning van vrijwilligers bij zingevingsvragen vraagt om het bundelen van krachten door organisaties. Het zou goed zijn als kennis en materialen meer in gezamenlijkheid ontwikkeld worden en na ontwikkeling ook met elkaar gedeeld worden, zodat niet iedereen zelf het wiel hoeft uit te vinden.

Dat vraagt om één platform dat toegang biedt tot deze materialen (bijvoorbeeld via NOV). Daarbij moet gewaakt worden voor doorlinken naar sites van externe organisaties, omdat uit ervaring blijkt dat veel materialen vaak na twee jaar niet meer vindbaar zijn vanwege fusies, reorganisaties of het archiveren van ouder materiaal. Het materiaal zou dus door een centrale organisatie bewaard en beheerd moeten worden.

Aanbevelingen

- Doe het samen! Deel kennis en ervaringen en stel je materiaal open (desnoods tegen betaling) voor andere organisaties en ontwikkel een landelijk deelfplatform.
- Maak de drempel voor vrijwilligers niet te hoog. Laat zien hoe zingeving iets van het alledaagse leven is. Een model dat daarbij helpt is bijvoorbeeld Positieve Gezondheid.

- Benut de praktische tools, maar vergeet daarbij niet om verdieping en intervisie aan te bieden.
- Denk ook aan zingeving bij andere doelgroepen! Het meeste materiaal richt zich op ouderen, maar ook jongeren en volwassenen hebben te maken met zingevingsvragen. Ook doelgroepen met een migratieachtergrond verdienen meer specifieke, cultuursensitieve aandacht.
- Zoek naar andere vormen; maak gebruik van audio (podcasts) of video bij de ondersteuning van vrijwilligers. Deze kunnen een stevige impuls geven aan het onderlinge gesprek over eigen bewustwording, het herkennen van zingevingsvragen en de rollen, grenzen en verantwoordelijkheden van vrijwilligers hierbij.

7. Welke drie elementen zijn van belang bij de ondersteuning en deskundigheidsbevordering van vrijwilligers?

Bewustwording van de rol en aard van zingevingsvragen en het ontwikkelen van sensitiviteit zijn een onmisbare eerste stap in de ondersteuning van vrijwilligers. Duidelijke kaders van de eigen organisatie over de taken en verantwoordelijkheden van vrijwilligers bij zingevingsvragen zijn daarbij een belangrijke randvoorwaarde om veiligheid te bieden aan de vrijwilligers. Daarnaast hebben veel vrijwilligers ook behoefte aan meer concrete ondersteuning en deskundigheidsbevordering bij het omgaan met zingevingsvragen.

Daarin zijn drie elementen van belang:

1. Attitude en motivatie van de vrijwilliger zelf.

Welke rol speelt zingeving in hun eigen leven? Welke overtuigingen en levenservaring brengen zij mee in hun vrijwilligerswerk en wat betekent dat voor hoe zij naar de wereld en de ander kijken? Zien zij het belang van aandacht voor zingeving? Hebben zij oog voor wensen en behoeften van de doelgroep? Dit element moet altijd onderdeel uitmaken van de ondersteuning van vrijwilligers.

2. Kennis over specifieke onderwerpen.

Hoe kan dit van invloed zijn op zingevingsvragen van de doelgroep waar de vrijwilligers mee werken? De vragen kunnen gaan over specifieke onderwerpen als een lichamelijke of psychische ziekte, dementie, schulden en armoede, verlies van een naaste, echtscheiding, werkloosheid, eenzaamheid, huiselijk geweld, verlies van autonomie, misbruik, discriminatie en culturele onthechting. Per organisatie en functie van de vrijwilligers wordt bepaald welke onderwerpen relevant zijn en waar aanvullende kennis over nodig is.

3. Het aanleren van en oefenen met bepaalde vaardigheden.

Daarbij gaat het vooral om luister- en gespreksvaardigheden, zoals het signaleren van zingevingsvragen, een gesprek starten, werken aan vertrouwen, actief luisteren, responsieve houding, begrenzen en afronden van gesprekken, wanneer en hoe doorverwijzen, omgaan met emoties van de ander en/of van jezelf. Ook hier geldt dat deze voor alle vrijwilligers relevant zijn. Kennis van hoe het werkt is daarbij niet voldoende. Oefenen is van groot belang en kan ingebouwd worden in intervisie van vrijwilligers. In het onderzoek voor de kennissynthese gaven

vrijwilligers zelf aan dat gezamenlijke reflectie belangrijk is om te blijven leren en elkaar emotioneel te ondersteunen.

8. Waar moet je op letten bij materialen ter ondersteuning van vrijwilligers?

Als het gaat over vrijwilligers die specifieke taken vervullen zoals bezoekwerk voor bepaalde doelgroepen of werken in een hospice dan is training veelal een verplicht onderdeel. Het materiaal voor deze vrijwilligers richt zich in het algemeen op het aanleren van vaardigheden en kennis van specifieke levensgebeurtenissen waarbinnen zingevingsvraagstukken kunnen opspelen. Het materiaal is serieuzer en 'zwaarder' van aard. Er is veel materiaal over het voeren van gesprekken over zingeving en concrete onderwerpen als rouw en ziekte, en bevat een theoretische onderbouwing. Dit materiaal zit meestal achter een betaald portaal en is professioneel ontwikkeld, bijvoorbeeld in samenwerking met geestelijk verzorgers. Bij deze specifieke groep vrijwilligers lijkt dit materiaal goed aan te sluiten.

Het materiaal voor andere vrijwilligers (zoals maatjes, praktische hulp en gezelligheidsactiviteiten) is vaak meer praktisch van aard. Het is laagdrempeliger en vaak gericht op het klein, behapbaar en praktisch maken van zingeving. Het materiaal heeft de vorm van gesprekskaarten, de labels van theezakjes met vragen daarop, een ansichtkaart of een praatplaat om mee te nemen. Daarnaast is er soms bruikbaar materiaal te vinden in het lesmateriaal van mbo- en hbo-opleidingen voor zorgmedewerkers.



In gesprek met Petra van Loon over vrijwilligerswerk is emotiewerk

Het organiseren van medemenselijkheid

In het kort

Petra van Loon, programmamanager bij NOV, benadrukt dat vrijwilligerswerk emotioneel belastend kan zijn. Vrijwilligers kunnen worstelen met gevoelens van empathie en schuld, wat leidt tot twijfels over hun handelen. Door vrijwilligers te ondersteunen en te luisteren, kunnen overbelasting en piekeren worden voorkomen. Vrijwilligers bieden niet alleen praktische hulp, maar ook emotionele en sociale steun, vaak in kwetsbare situaties achter de voordeur. De huidige zorgcrisis dwingt hen om taken van professionals over te nemen, wat de druk vergroot.

Van Loon wijst op het belang van grenzen stellen. Vrijwilligers zijn vaak goed geïnformeerd over dit onderwerp, maar in de praktijk is het lastiger. Ze kunnen blijven worstelen met hun keuzes, of dat nu betekent dat ze hun grenzen overschrijden of dat ze niet voldoen aan een verzoek. Organisaties moeten zich bewust zijn van deze emotionele impact en een veilige omgeving creëren waar vrijwilligers hun ervaringen kunnen delen zonder angst voor oordeel.

Om piekeren te verminderen, moeten organisaties ruimte bieden voor gesprekken over emoties en reflectie op ervaringen. Dit versterkt de waarde van de inzet van vrijwilligers, die in wezen draait om het organiseren van medemenselijkheid.

Klik [hier](#) voor het gehele interview met Petra van Loon.



DEEL 3

AAN DE SLAG MET ZINGEVING

Om het gesprek over zingeving te starten of verder te voeren, geven we in deel 3 een groot aantal tips, oefeningen en handvatten. Ook vind je hier aanbevelingen voor het versterken van het contact tussen deelnemer en vrijwilliger.

Intake

Hoe ga je om met de verwachtingen van vrijwilligers?

Een factor die door organisaties goed te beïnvloeden is, is duidelijkheid scheppen over wát er wel en niet verwacht wordt van de vrijwilligers. Deze duidelijkheid kan gegeven worden bij een intake met een deelnemer. Daar kan de organisatie haar aanbod toelichten. Bijvoorbeeld: *Een groep van onze vrijwilligers komt u helpen om de tuin op orde te krijgen.* De organisatie kan bij de intake ook zeggen: *Een groep van onze vrijwilligers komt bij u helpen om de tuin op orde te krijgen en soms voeren ze opeens toch heel andere gesprekken; alles kan niets moet*

Bij de intake kun je 'het waarom' van jouw organisatie toelichten en daarin kun je de rol van jullie vrijwilligers herhalen. Ook kun je melden welke vraag jullie meegeven aan de vrijwilligers. Je zet als het ware bij de intake de deur op een kier.

Het ABC-model

Wat te doen als vrijwilligers vastlopen in het contact?

Vrijwilligers gaan ingewikkelde gesprekken weleens uit de weg omdat ze bang zijn dat ze op, voor hen, onbekend terrein komen. Of ze zijn bang om foute dingen te zeggen of te doen. Organisaties kunnen het onderwerp zingeving toegankelijker en lichter maken door helder te zijn over de verwachtingen van het contact. Als het gaat over levensvragen en betekenisvolle contacten dan zijn veel vrijwilligers blij als ze kennismaken van het ABC-model.

Waarbij de **A** staat voor **Aandacht**, de **B** voor **Begeleiding** en de **C** voor **Crisisinterventie(s)**. Op het moment dat vrijwilligers bij het aangaan van hun contacten vanuit hun organisatie wéten waar hun grenzen liggen, dan kunnen ze makkelijker het contact aangaan. Wanneer vrijwilligers weten dat ze er voor bijvoorbeeld alleen voor de A, Aandacht, zijn dan werkt dat vaak al ontspannend. De kans dat er wederzijds waardevol contact ontstaat is dan groter.



Figuur 2. ABC-model

Door het ABC-model (zie figuur 2) weten we dat vrijwilligers meer gerustgesteld zijn als ze beseffen tot welke scope hun rol gaat. Gelijktijdig geldt dat een model niet werkt als jouw contact met iemand niet goed verloopt. Wanneer organisaties het ABC-model hanteren, is het belangrijk dat er ook doorverwijsmogelijkheden zijn voor de vrijwilligers, bijvoorbeeld naar de coördinator.

Vanuit de sociale kaart of andere instrumentaria is hier al veel over bekend. Maar het is voor organisaties nuttig om uit te zoeken met welke aanpalende organisaties goed contact nodig is. Dit maakt het makkelijker voor de mensen waar de vrijwilligers contact mee hebben, maar ook voor de vrijwilligers zelf. Uit [de kennissynthese](#) blijkt dat 39 procent van de vrijwilligers zorgt voor doorverwijzing als ze vastlopen in contacten. Vooraf over deze mogelijkheid communiceren, zorgt voor minder stress bij de vrijwilligers. Zo wordt voorkomen dat vrijwilligers onmacht ervaren in ingewikkelde situaties.

Voor de vrijwilligers die zich soms op 'glad ijs' begeven is het een enorme opluchting als er adequate opvang is voor issues waarop zij vastlopen. Er kan dan bijvoorbeeld een extra vrijwilliger worden gekoppeld die wel invulling kan geven aan het contact of er kan worden doorverwezen vanuit de organisatie.

Ondersteunen bij stellen van grenzen

Hoe houd je het 'reddersreflex' bij de vrijwilliger onder controle?

Organisaties kunnen hun vrijwilligers goed ondersteunen bij het stellen van grenzen. Het is belangrijk de eigen mogelijkheden niet te onderschatten en ook niet te overschatten. Het kunnen begrenzen is belangrijk. Het is goed voor henzelf, goed voor degenen waarmee zij in contact zijn én dus ook goed voor de eigen vrijwilligersorganisatie. De een is al lang goed in begrenzen en de ander wat minder. Belangrijk om (een beetje) ondersteuning te krijgen om het goede te doen voor iedereen. Voor een belangrijk deel kan de organisatie vrijwilligers houvast geven op dit terrein door 'de opdracht' waarmee ze het veld in

worden gestuurd helder te formuleren. Hoe meer dat gekoppeld is aan 'het waarom' van de organisatie, hoe makkelijker mensen ook zelf kunnen begrenzen.

Vanuit organisatieperspectief is het natuurlijk helemaal goed om bijvoorbeeld bij het matchen van vraag en aanbod te onderzoeken of de vrijwilliger die ingezet wordt 'risico' loopt om over zijn of haar grenzen te gaan. Dit betreft vooral vaak vrijwilligers waar de 'reddersreflex' erg actief is. De reddersreflex wordt omschreven als: dat mensen (in dit geval vrijwilligers) zichzelf onmisbaar achten bij het oplossen van de vraagstukken waar de ander mee worstelt.

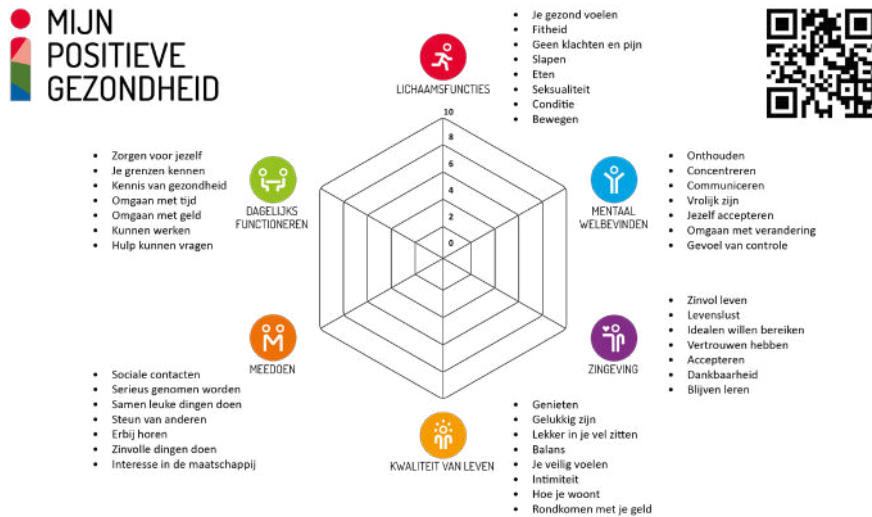
Soms kan dit getriggerd worden door de situatie, maar sommige vrijwilligers hebben deze mooie (maar niet altijd nuttige) kwaliteit van zichzelf. Voor deze groep vrijwilligers zijn er allerlei werkvormen en trainingen in de aanbieding. Het onder controle hebben van de reddersreflex is om meerdere redenen belangrijk:

1. Het zorgt er voor dat de vrijwilliger (uiteindelijk) zichzelf niet uitput.
 2. Het is ook goed voor degene(n) waar de vrijwilliger wordt ingezet, want eigen gevonden oplossingen voor vraagstukken dragen bij 'een goed gevoel' over jezelf.
 3. Wanneer de ene vrijwilliger meer geeft dan de ander, dan kan er onzekerheid (gedoe) ontstaan zowel binnen de groep vrijwilligers als bij de deelnemers.
-

Positieve Gezondheid

Wat te doen als de focus op andere domeinen ligt?

Positieve Gezondheid is een benadering binnen de gezondheidszorg die niet de ziekte, maar een betekenisvol leven van mensen centraal stelt. De nadruk ligt op de veerkracht, eigen regie en het aanpassingsvermogen van de mens en niet op de beperkingen of ziekte zelf. Door vanuit de organisatie een korte toelichting te geven op Positieve Gezondheid kun je laten zien dat vrijwilligers die zich graag focussen op één of meer van de andere domeinen, ook helemaal prima zijn. Zingeving is slecht één van de domeinen die bepalend is voor het ervaren van positieve gezondheid. Én gelijktijdig is het ook een domein dat aandacht verdient.



Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: _____

Positieve gezondheid, Institute for Positive Health (iph.nl)

De kracht van het model Positieve Gezondheid strekt zich nog verder uit. Want er wordt niet gekeken naar wat er **niet** is, maar vooral naar wat er **wel** is.

Behoeften inventariseren

Welke belemmeringen ervaren vrijwilligers bij zingevingsvragen?

Belangrijke belemmeringen die vrijwilligers ervaren om aandacht te hebben voor zingevingsvragen van deelnemers zijn volgens onderzoek¹:

- gebrek aan kennis,
- gebrek aan vaardigheden,
- te weinig tijd,
- gebrek aan tools

Dus in organisaties kan het helpen om deze behoeften eens te inventariseren. En ook te beseffen dat deze belemmeringen én wáár kunnen zijn én ook tekenen zijn van verlegenheid ten aanzien van dit onderwerp.

Signalen

Wanneer weet je als vrijwilliger of iemand zingevingsvragen heeft?

Voor veel vrijwilligers geldt dat zij zélf dit thema niet makkelijk aansnijden én soms (indirecte) signalen missen. Dit betekent dat als 'de ander' niets doet of niets loslaat over dingen waarover ze echt ongerust (onrustig) zijn, dan gebeurt er ook niets.

¹ Kennissynthese - vragenlijst is uitgezet onder 140 vrijwilligers

Een leuke manier om elkaar te stimuleren is in een teammeeting te vragen op welke signalen (van mogelijke levensvragen) de vrijwilligers letten. Door met de vrijwilligers te bespreken op welke signalen zij letten in het contact met hun deelnemers levert heel veel toegevoegde waarde op. Het is natuurlijk fijn voor vrijwilligers om hun ervaringen te delen, want daar leert iedereen van.

Daarnaast biedt het de ruimte aan de organisatie om eventueel een paar signaleermogelijkheden toe te voegen, zoals:

- De stapels ongeopende brieven in de brievenbus of op tafel,
- Altijd maar een beetje mopperen,
- Lichte of ernstigere vormen van vervuiling zoals vieze koffiekopjes,
- Bij het moment dat je aan het vertrekken bent dat er toch nog een heel verhaal loskomt,
- Lipafdrukken op een fotolijstje,
- Altijd maar vrolijk zijn (terwijl de ogen niet meelachen),
- Medicatie die al dagen niet verplaatst lijkt te zijn,
- Verpieterde plantjes, vogeltjes, overige huisdieren,
- Het enorm verlangen naar huisdieren,
- Altijd maar dezelfde verhalen over onderwerp X,
- De deur niet open doen,
- Ontzettend boos over iets betrekkelijk alledaags en
- Claimgedrag.

In dit soort gevallen bespreek je met de vrijwilligers over wat zij doen als ze dit soort signalen oppikken.

Ken je mensen

Wie van de vrijwilligers heeft minder moeite met zingevingsvragen?

Het is best waardevol om eens door je vrijwilligerspopulatie te 'bladeren'. Welke mensen hebben het contact over de zin van het leven van nature al in zich, welke mensen willen of kunnen dit en welke mensen voelen hier niets voor. De eerste groep kan de tweede groep bij de hand nemen.

Het is handig als coördinatoren zich bewust zijn van het gedrag van vrijwilligers in de uitvoer van hun rol. In de meeste gevallen gaat dat natuurlijk prima. Maar soms zijn er gedragsindicaties waar je je vrijwilligers in kunt helpen. Bijvoorbeeld:

- Vrijwilligers die vrijwilliger geworden zijn omdat zij (met name recent) in een moeilijke periode van hun leven ondersteund zijn door vrijwilligers. Denk bijvoorbeeld aan mensen die vrijwilliger worden in een hospice kort nadat een geliefde van hen daar is overleden. Vaak gaat dat goed, maar het gebeurt ook weleens dat de eigen ervaring dé leidraad wordt voor hun eigen handelen. Dat kan natuurlijk averechts werken, want de leidraad moet worden bepaald door wat de ander nodig heeft.
 - Vrijwilligers die altijd 'de oplossing' voor de ander weten.
-

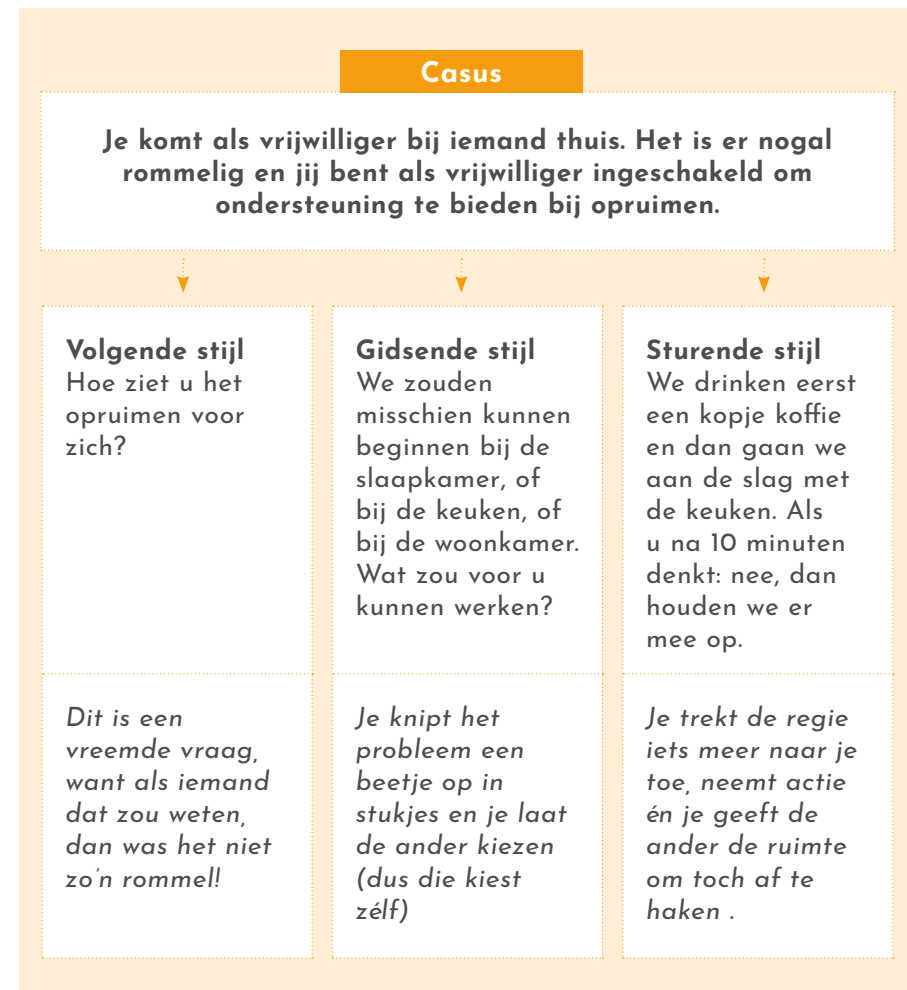
Volgen, gidsen of sturen? Welke ondersteuning past bij welk type vrijwilliger?

In Nederland leven vele verschillende typen mensen. Op basis van een aantal kenmerken is er een onderverdeling te maken. Zo zijn er hele volgzame mensen en er zijn mensen die graag de regie voeren in het hier en nu. Er zijn ook mensen die de regie willen voeren maar meer met het perspectief op de langere termijn. Er zijn mensen die diepgang fijn vinden en anderen doen liever luchtig. Dit zijn nog maar enkele onderverdelingen. Als mensen zeggen dat zij anderen behandelen zoals zijzelf ook graag behandeld willen worden, dan is dat in principe een goed uitgangspunt. Alleen zijn er veel verschillende mensen. Dus zou je mensen eigenlijk moeten behandelen zoals passend is bij hen. En dat hoeft niet hetzelfde te zijn als wat jij zelf fijn vindt.

Van de mensen die zich vrijwillig inzetten, weten we dat zij veelal een of meer opleidingen hebben gevolgd. Ze weten wat ze willen in hun leven en hebben een woordje klaar. Dit betekent dat zij het zelf prettig vinden als ze serieus genomen worden, als er open vragen worden gesteld, als ze zelf kunnen kiezen en als ze gelijkwaardig behandeld worden. Bij de deelnemer helpt het juist als je je als vrijwilliger een beetje volgend opstelt. Dan werkt het beter als je iemand op de manier behandelt die bij hem of haar past.

Bij sommige mensen leidt het stellen van open vragen tot verlegenheid, of tot wrijving. De *volgende stijl* past gewoon niet zo bij hen. Sommige mensen hebben meer behoefte aan een meer *gidsende stijl*. Bij deze communicatiestijl reik je als vrijwilliger - vaak een beetje tussen neus en lippen door - ideetjes aan. Hierdoor breng je mensen op gedachten en van

daaruit gaan zij misschien zelf kiezen om bepaalde dingen wel of niet te doen. Bij sommige mensen werkt dat niet zo goed omdat ze het fijner vinden om keuzes uit te stellen of om dingen niet te doen. Dan helpt het de ander als je hen minder ruimte geeft.



Casus

Casus: Je komt als vrijwilliger al jaren bij iemand thuis. Het is een erg oppervlakkig én bovenal heel gezellig contact. Via via hoorde je dat zijn kleinkind ernstig ziek is. Hij heeft daar nooit iets over gezegd tegen jou.

Volgende stijl

Zijn er onderwerpen waar je het vandaag met mij over zou willen hebben?

Gidsende stijl

In het vrijwilligerswerk dat ik doe, kom ik bij mensen die worstelen met allerlei toestanden: eenzaamheid, schulden, ziekte, problemen in de familie. Voor velen is het lastig om dat te delen. Sommigen vertellen mij uiteindelijk wat hen dwars zit. Dat leidt vaak tot opluchting aan beide kanten. En het is ook goed als dingen onbesproken blijven. Hoe kijk jij daar eigenlijk naar?

Sturende stijl

Ik hoorde via via dat je kleinzoon ernstig ziek is. Vertel eens hoe is dat voor jou.

Casus

Casus: Je komt als vrijwilliger bij iemand thuis omdat hij of zij al jaren in de schulden zit. Jij wilt hem of haar ondersteunen bij het aanpakken van de schulden.

Volgende stijl

Waar wil je beginnen?

Gidsende stijl

Wat ik bij andere mensen wel eens doe is En dan noem je 3 of 4 dingen waarvan jij denkt dat de ander baat bij heeft. Welke klinkt voor jou het minst onaantrekkelijk?

Sturende stijl

Je weet waarom ik hier ben en ik heb een vaste aanpak. Daar wil ik graag mee beginnen en dan kijken we aan het eind van dit eerste contact hoe je dat bevalt. Als je het dan anders wilt bespreken we dat.

Het gaat er in deze voorbeelden niet om, dat de ander per sé dingen gaat doen of gaat laten. Wat je doet is dat je door te differentiëren in 'stijl' je de kans vergroot dat iemand verzachting vindt voor de vragen waar hij of zij voor staat. Er is nog een andere belangrijke reden om te differentiëren namelijk voor jezelf. Zodat jij weet dat je alles uit de kast hebt gehaald om die ander zichzelf te laten helpen. Weet wel dat mensen dingen doen of dingen laten die bij jou vraagtekens of afkeur kunnen oproepen.

Reflectie op normen en waarden

Hoe laat je je eigen normen en waarden 'thuis'?

De dingen die wij zelf belangrijk én onbelangrijk vinden hebben een behoorlijk grote invloed op ons contact met anderen.

Vaak hebben mensen met een goede relatie een aanzienlijke overlap in hun 'diepe' normen en waarden. Die overeenkomsten vereenvoudigen de contacten die we hebben; niet alles hoeft benoemd te worden.

Wanneer mensen een lange(re) tijd in die eigen herkenbare wereld van normen en waarden verkeren, dan worden die normen en waarden (als je niet oplet) steeds meer absoluut - steeds meer wáár - steeds meer algemeen voor iedereen geldend.

Vrijwilligers staan in hun rol ten opzichte van degene die ze ondersteunen bijna altijd in een 'hulpverlenerspositie' los van de vraag of we dat zo noemen of niet. Oftewel, de vrijwilliger zit vaak in een 'machtigere' positie dan degene die wordt ondersteund. De waarheid hiervan kan het best beantwoord worden door de vraag wie met wie zijn leven zou willen ruilen?

De 'bovenliggende' partij heeft min of meer de plicht om zich te voegen ten opzichte van de ander. Dát is wat empathie is, dat jij begrijpt dat de ander in zijn of haar situatie een bepaald gevoel kan hebben en dat je daarop aansluit. Dit vraagt van jou om je eigen normen en waarden niet te hard en te luid te laten doorklinken in jouw vrijwilligerscontact. Echter dit kan wél als er sprake is van grenzen die worden overschreden.

Factoren voor emotionele veiligheid

Hoe zorg je dat de vrijwilligers zich veilig voelen?

Het creëren van emotionele veiligheid is een randvoorwaarde in het tot stand brengen van verbinding. Wat hoort daar bij?

1. Eén van de belangrijkste dingen in het creëren van emotionele veiligheid is **voorspelbaarheid**. Hoe voorspelbaarder het gedrag van mensen is, hoe makkelijker verbinding tot stand komt. Daarom kan het nuttig zijn om als organisatie in de intake met de deelnemer al voorzichtig te spreken over de mogelijkheid die er is om 'zwaardere' onderwerpen te bespreken met de vrijwilligers. Bijvoorbeeld onderwerpen die te maken hebben met zingeving. Het kan ook werken als organisaties bij het werven van vrijwilligers (als een organisatie dat wil) te benoemen dat de organisatie verwacht dat vrijwilligers, wanneer gewenst, ook het gesprek aangaan over bijvoorbeeld levensvragen met de deelnemers.
2. Een tweede interessante factor is **intensiteit**. In een voedend contact is het essentieel dat de intensiteit van het contact is afgestemd op wat de situatie vraagt. Bijvoorbeeld, stel een deelnemer is volledig in paniek, veel praten, veel handgebaren, veel onsamenshangendheid. Dan is de afgestemde intensiteit kalmte. Want je weet wanneer de vrijwilliger ook in paniek reageert, dan escaleert de boel alleen maar verder. Of stel een deelnemer zit helemaal lamgeslagen op de bank. De afgestemde intensiteit is dan een rustige en gelijktijdig ook actieve houding. Bij intensiteit kijk je naar wat helpend kan zijn voor de deelnemer.

3. De derde factor is **empathie**. Dit gaat over het invoelen van de situatie van de ander en dat je daarop aansluit. Het is een activerende omschrijving van 'er zijn'. Soms is dat eenvoudig, soms is het moeilijk. Je kunt het bij jezelf ontdekken als je emotie merkt bij iets wat de ander doet of juist niet doet.
4. De laatste factor is doen wat nodig is in de aansluiting met de ander. In sommige situaties is het beter om je volgend op te stellen, in andere situaties meer gidsend (een liefdevol steuntje in de rug) en in weer andere situaties sturend (een liefdevol duwtje in de rug). Lees meer hierover in **Volgen - gidsen - sturen**.

Of je iets doet of laat, blijft afhankelijk van de situatie en de persoon tegenover je. Om de controle (terug) te krijgen, kan het helpen om vanuit het onbewust bekwame de bovenstaande vier factoren in te zetten.

Omgaan met weerstand

Hoe zie je dat de vrijwilliger in de weerstand schiet?

Weerstand wordt over het algemeen gezien als iets negatiefs; mensen willen niet of kunnen niet. Het komt bijna altijd naar voren als iemand iets wil beschermen dat kwetsbaar is (voor hem of haar). Het kan goed werken binnen organisaties om op een andere manier naar weerstand te kijken. Daarin is het handig om onderscheid te maken in twee vormen van weerstand.

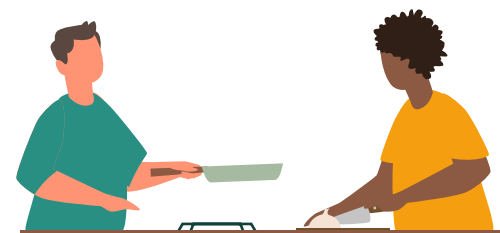
² Reddersreflex is jezelf als onmisbaar beschouwen in het oplossen van een al dan niet bestaand vraagstuk van een ander.

Bij de eerste vorm is degene die weerstand vertoont, nog helemaal niet verbonden met het doel. Voorbeelden daarvan zijn onder meer:

- mensen die erg gesteld zijn op hun autonomie. Bij hen ontstaat sneller wrijving wanneer de vrijwilliger in de reddersreflex² schiet.
- mensen die het graag heel gezellig hebben met een vrijwilliger. Bij hen ontstaat sneller wrijving als de vrijwilliger te overduidelijk 'de diepte' in wil.
- mensen die zich een beetje passief tonen. Bij hen ontstaat sneller wrijving als de vrijwilliger heel erg actiegericht is.

Het kan helpen wanneer vrijwilligers bekend zijn met de vormen waarin weerstand ervaren wordt zoals:

- deelnemers geven uitdrukking aan de wens alles bij het oude te laten,
- deelnemers achten zich niet in staat te kunnen veranderen,
- deelnemers benoemen van de voordelen van de huidige situatie of
- deelnemers benoemen de noodzaak om de status quo te handhaven.



Gevallen waarin de weerstand concreet merkbaar wordt zijn:

- mensen zeggen vaak: Ja, maar,
- mensen onderbreken je of vallen je vaak in de rede,
- mensen gaan dwarsliggen. Ze nemen het woord en staan die niet meer af en soms geven mensen je gelijk maar doen daar dan vervolgens niets mee.

De tweede vorm van weerstand kan ontstaan doordat de ander de vrijwilliger niet ziet zitten. Dan zit de weerstand niet zo zeer in het doel, maar in de interactie. Dat kan gebeuren.

Een prettige manier om te kijken naar weerstand is dus om je te beseffen dat weerstand meestal 'iets' beschermt of afschermt dat kwetsbaar is bij diegene. Dus waar we vaak weerstand als iets negatiefs labelen, is het eigenlijk een belangrijke bron van informatie, over hoe het met de ander is. Dus mocht je bijvoorbeeld bij het introduceren van sensitiever worden op levensvragen allerlei 'mitsen en maren' horen, luister dan vooral. Zoek uit wat er kwetsbaar is bij jouw eigen vrijwilligers.

Er zijn nog andere manieren om met weerstand om te gaan:

- Erkennen dat de verbinding verbroken is.
- Vertellen dat dit niet je bedoeling is.
- Vragen hoe de ander verder wil of kan.
- Start een ander gespreksonderwerp of ga met elkaar iets anders doen.
- Of laat het even 'schuren'.

Wanneer dit allemaal niet leidt tot verbinding, dan zul je waarschijnlijk óf moeten temporiseren óf kijken of je wel verder

kunt. Het is essentieel dat mensen die in hulpverlening of in de ondersteuning werken begrijpen dat een 'onaangenaam heden' voor mensen in een problematische situatie toch altijd nog beter kan zijn dan een 'onzekere toekomst'.

Verhalen vertellen

Hoe kun je de positieve ervaringen van vrijwilligers delen?

Eerder werd de kracht van de verhalen van vrijwilligers toegelicht. Sommige verhalen gaan over spannende casuïstiek met een positief einde of over de manier waarop vrijwilligers observeren en daar gevolg uit trekken. Een leuke oefening is om mensen te laten vertellen waar ze op letten als ze voor het eerst bij iemand thuis komen.

Er zijn vele vormen om verhalen te delen. Je kunt ook prima in de nieuwsbrief van je organisatie aandacht besteden aan positieve ervaringen. Zo kun je aandacht geven aan feedback van de mensen waar de vrijwilligers actief voor zijn. Of je stuurt als coördinator een berichtje rond wanneer er sprake is van een succes.

Een natuurlijke manier om betekenisvolle contact te stimuleren is door te weten wat het de vrijwilligers zelf oplevert om vrijwilliger te zijn. Wat drijft je om vrijwilliger te zijn en wat brengt het je om vrijwilliger te zijn. Van daaruit kunnen mensen elkaar verhalen vertellen over wat ze meemaken in hun contacten.

Veel organisaties gebruiken nieuwsbrieven. Soms staan daar verhalen in over de diepe belevenissen van vrijwilligers, soms wat

oppervlakkiger. Het helpt natuurlijk om de wat oppervlakkiger verhalen te vertalen naar dingen die relateren aan de redenen waarom jouw vrijwilligersorganisatie eigenlijk op aard is. Dit geldt voor allerlei natuurlijke momenten, zoals bij het afscheid van vrijwilligers en bij nieuwe vrijwilligers.

Complimenten

Hoe geef je gerichte complimenten aan vrijwilligers?

Het geven van complimenten richt zich vaak op 'de actie'. Je zegt bijvoorbeeld: *wat goed dat jij een bericht hebt aangeleverd voor onze website.*

Door het persoonlijker te maken, zorg je dat er meer betekenis wordt gegeven aan het compliment. Je zegt bijvoorbeeld: *wat fijn dat je je er voor ingespannen hebt om een stukje te schrijven, dat helpt ons allemaal, en de mensen die het lezen, een heel eind vooruit.* Dan benadruk je niet de actie, maar de betekenis van de actie voor het grote geheel.

Door jouw vrijwilligers gerichte complimenten te geven, kun je ervoor zorgen dat ook zij dat gaan doen in de richting van de mensen waar zij mee werken.

Zingeving verweven in andere thema's

Hoe kun je indirect over zingeving praten met vrijwilligers?

Als organisaties merken dat het separaat benaderen van zingeving teveel weerstand oproept dan is het praktischer om

dit thema te verweven in de andere onderwerpen die in de organisatie van belang zijn.

Bijvoorbeeld als jouw vrijwilligersorganisatie zich richt op het koken voor anderen dan kan er naast de aandacht voor het koken ook aandacht zijn voor de betekenis van koken. Voor de betekenis van eten en drinken. Voor de betekenis in andere culturen. Wat koken eigenlijk voor de vrijwilliger zelf betekent. Wat waren vroeger jouw lievelingsgerechten, jouw lievelingsgeuren, waar brengt dat je naar toe terug?

Bijvoorbeeld als jouw vrijwilligersorganisatie zich richt op het klussen voor een ander met een hele groep. Dan kan het gaan over de betekenis van in een groep dingen met elkaar doen.

Onderwerpen die raken aan zingeving

Hoe kun je binnen andere onderwerpen zingeving bespreekbaar maken?

Als organisatie kun je verschillende onderwerpen aankaarten waar een relatie te maken is met zingeving. Onderwerpen zoals rouw en verlies, dementie, eenzaamheid, andere culturen, spanningen in families of andere onderwerpen die voor jouw organisatie of voor jouw vrijwilligers relevant zijn.



Genoemde onderwerpen in Kennissynthese

Rouw en verlies, dementie, eenzaamheid.

Wat zijn vragen en emoties waar mensen mee worstelen en welke hulp kun je daarin bieden? Hoe ga je om met heftige gevoelens?

Hoe zorg je voor verbinding tussen mensen.

Op welke manier kun je mensen met elkaar in contact brengen en zorg je voor een zinvolle interactie?

Signaleren en doorverwijzing bij zingevingsvragen.

Wanneer moet ik doorverwijzen, hoe herken ik de signalen dat er iets ernstigs aan de hand is en bij wie moet ik dan zijn?

Luister- en gespreksvaardigheden.

Omgaan met emoties of weerstand, de vraag achter de vraag herkennen, moeilijke dingen bespreekbaar maken.

Andere culturen en religies. Wat is in deze cultuur of religie belangrijk, wat zijn taboes om rekening mee te houden?

De inhoud van het gesprek is min of meer identiek:

- Wat wil onze organisatie betekenen voor mensen die te maken hebben met rouw en verlies. Hiermee herhaal en benadruk je de rol van 'het waarom' van de organisatie.
- Je bevroagt³ de vrijwilligers op hun gedachten over dit specifieke onderwerp.
- Je bevroagt de vrijwilligers op hun ervaringen met deelnemers over dit specifieke onderwerp.

³ En dat bevragen kan vele gezichten hebben, een enquête, het met elkaar maken van collage, een stilte-meditatie, etc.

- Je bevroagt de vrijwilligers op waar ze trots op waren en wat ze nog ingewikkeld vinden.
- Je bevroagt de vrijwilligers wat zij nodig hebben van de organisatie.

Eigenlijk leef je vanuit je organisatie 'het waarom' van jouw organisatie voor. Hoe sterker de *walk the talk* vanuit de organisatie is, hoe meer houvast vrijwilligers hebben. Des te makkelijker kunnen zij stappen vooruit zetten in de richting van de mensen waar zij vrijwilliger voor zijn.

Troosten

Hoe kun je als vrijwilliger troostrijk handelen?

Een onderwerp dat specifiek aandacht krijgt, is troost. Veel vrijwilligers kunnen mooie verhalen vertellen over wanneer hun handelen troostrijk was voor anderen. Hierdoor krijg je al snel de troostkwaliteit van jouw groep in beeld.

De kern van troosten is dat de getrooste zich niet alleen of verlaten voelt. Bij empathie begrijp je dat de ander in zijn of haar situatie kan voelen wat ie voelt en daar sluit je op aan. Verdriet mag er gewoon zijn, tenminste in een veilige omgeving. Zoals dat ging toen je jong was en je van je fiets viel. Met een kapotte knie huilend naar je moeder. Even op schoot, pleister erop, kusje erop en gewoon weer verder.

Valse troost

Soms ligt 'valse troost' op de loer. Het is een soort troost waar de ander niets aan heeft, maar vaak voortkomt uit de eigen verlegenheid met de situatie. Hieronder is dit verder uitgewerkt.

Ik voel me de laatste tijd wat down.



<i>Het zal vast wel overgaan nu het weer wat mooier wordt.</i>	Sussen
<i>Ik begrijp precies wat je bedoelt, ik ben de laatste tijd ook wat sombertjes. Ik klaag er niet over maar ik ben eigenlijk al maanden doodmoe.</i>	Toe-eigenen
<i>Je bent ook veel te druk. Je moet er eens even lekker uit en op vakantie gaan. Ik neem je gewoon mee volgende weekend.</i>	Wegvluchten
<i>Heb je je al eens goed na laten kijken.</i>	Medicaliseren
<i>Het leven is ook niet altijd rozengeur en maneschijn.</i>	Dooddoeners
<i>Jouw sterrenbeeld is toch Tweelingen, dan heb je dat sneller.</i>	Buiten de ander plaatsen
<i>Nou mijn buurvrouw, die loopt al jaren bij een therapeut en het helpt haar helemaal niks.</i>	Vergelijken
<i>Maar je hebt toch een leuke woning, en volgende maand maken we weer een uitstapje.</i>	Tel je zegeningen

⁴ bij een vraag gaat je stem juist omhoog

Al deze antwoorden hebben niet zo veel met troost te maken. Eigenlijk zijn het allemaal manieren om juist weg te blijven bij het lastige, bij het onaangename. En het kan heel goed zijn dat wanneer dit soort teksten worden gebruikt, degene die 'lijdt' of 'last' heeft zich in een *split second* toch tevreden toont met hetgeen wordt gezegd.

De essentie van troost is dat het 'lijden' er mag zijn. Pas als het er mag zijn kan het misschien worden opgelost. Maar misschien ook niet.

Spiegelend luisteren

Hoe voer je een goed gesprek over een zwaar onderwerp?

Wanneer mensen met elkaar in contact zijn draait het in essentie om elkaar te horen. De verbinding tussen mensen komt tot stand als mensen zich begrepen voelen. Over het algemeen hoeft men daar niet over na te denken, dat loopt vanzelf. Als het niet vanzelf gaat is het handig om daar wat aan te doen.

De gesprekstechniek van spiegelend luisteren is daar een goed instrument voor. Spiegelend luisteren is het herhalen in je eigen woorden wat jij denkt dat iemand heeft gezegd. De techniek schrijft voor dat je stem op het einde van de zin naar beneden gaat⁴.

Hieronder twee voorbeelden:

Een vrijwilliger zegt tegen jou als coördinator dat hij de komende weken niet ingeroosterd wil worden.	Je pelt de boodschap af en je zegt, bijvoorbeeld: <i>Je neemt even ruimte voor jezelf.</i>
Iemand waar jij als vrijwilliger komt, zegt tegen je: <i>Ik bid elke avond dat ik de volgende ochtend niet meer wakker word.</i>	Je pelt het af en je zegt bijvoorbeeld: <i>Het duurt voor u allemaal veel te lang. U bent er helemaal klaar mee. Uw gebed is nog niet verhoord.</i>

Veel zorg- en dienstverleners zijn bang dat ze het foute zeggen. Daarom spreken ze vaak met allerlei 'randvoorwaarden'. Als we kijken naar het laatste voorbeeld dan zeggen ze liever: *'Als ik u goed begrijp dan wilt u eigenlijk niet meer verder, klopt dat?'* Daar is op zich niks mis mee. Alleen het doel van spiegelen luisteren is juist dat de ander ervaart dat de aandacht bij hem of haar ligt. Bij het stellen van een vraag moet die persoon juist weer met zijn of haar aandacht naar de vragensteller: *'Ja, dat heb je goed gezien of gehoord'*. Terwijl de meeste mensen het enorm troostend vinden als het gevoel er gewoon mag zijn, zonder dat het bevraagd of opgelost wordt.

Het grote geheim van de techniek Spiegelen luisteren zit erin dat je er naast mag zitten. Als jouw spiegeling niet klopt, dan gaat de ander doorgaans uitleggen hoe het wél zit. In beide gevallen verstevigt het contact zich. Wanneer je naar interviewer Coen Verbraak kijkt in het programma 'Over leven' zie je dat de interviewer in het contact deze techniek toepast. Hij mixt open en gesloten vragen, met af en toe een samenvatting, maar de sleutel zit in de techniek. Mensen gaan daardoor (vaak) méér vertellen, zich méér openstellen. Dat maakt de kans op betekenisvol contact groter.

Er zijn ook gewoon momenten waarop je beter een open of gesloten vraag kunt stellen. Beschouw Spiegelen luisteren als een gereedschap in jouw communicatieve gereedschapskist. Als je deze techniek verder wilt verdiepen kun je ook 'de spiegeling' die je geeft wat uitvergrooten of juist wat kleiner maken. Het doel is natuurlijk om iemand én te horen én te stimuleren om meer te vertellen.

Voorbeeld

Een vrijwilliger zegt tegen jou als coördinator dat hij de komende weken niet ingeroosterd wil worden.	Je pelt het af en zegt bijvoorbeeld: <i>Je geeft altijd zoveel aan anderen, nu ben jij zelf even helemaal aan de beurt.</i>
--	--

Spiegelen luisteren hoeft overigens niet alleen met woorden. Stel iemand vertelt een verhaal waar je het lijden van iemand in kan horen. Een diepe zucht van jou of een gepaste aanraking kan ook al betekenen dat de ander zich gehoord voelt.

Open en gesloten vragen

Hoe kun je de ander laten vertellen over wat er speelt?

Open vragen nodigen de ander uit om informatie te vertellen. Meestal begint een open vraag met een van de volgende woorden: hoe, wie, wanneer, welke of wat.

In dit rijtje mist het woord 'waarom'. De waarom-vraag kan wel gebruikt worden om informatie op te vragen. Er zitten echter een aantal minpunten aan de waarom-vraag. Deze vraag wordt vaak ervaren door de geïnterviewde alsof hij of

zij verantwoording moet afleggen. Dat maakt de kans groot dat iemand zich afsluit. Een ander minpunt is dat de aandacht bij de waarom-vraag verschuift naar de vragensteller. Deze is immers op zoek naar uitleg of begrip. Een ander minpunt is dat het antwoord op de waarom-vraag voor degene die antwoord moet geven, bijna nooit iets nieuws brengt. Hij of zij heeft het verhaal waarschijnlijk vaker verteld; dus voor hem of haar levert het geen nieuwe informatie of kennis op.

Soms zijn mensen een beetje terughoudend om open vragen te stellen. Ze zien er tegenop dat degene die antwoordt een lang en uitgebreid verhaal gaat vertellen. Om open vragen een beetje te kunnen sturen, zijn er de volgende manieren:



Gesloten vragen zijn herkenbaar omdat ze bijna altijd met een werkwoord beginnen. *Is het waar dat jij dit of dat hebt gedaan?* of *Ben jij gisteren naar de dokter geweest?* De antwoorden op deze vragen zijn kort, namelijk ja of nee.

Het stellen van gesloten vragen kan functioneel zijn. Bijvoorbeeld in het geval dat je een concrete ja of nee vraag hebt. Het kan soms makkelijk zijn om eerst een paar gesloten vragen te stellen zodat de context duidelijk is, en daarna pas te beginnen aan de open vragen.



Online aanbod

Waar vind ik online aanvullende materialen voor vrijwilligers?

Online vinden we ook materiaal over zingeving. Dit is niet altijd makkelijk toegankelijk, deels door beperkte openbare toegang, maar ook door de verschillende terminologie die wordt gebruikt. Wat werkt is door te zoeken op woorden als: zin, zingeving, levensvragen, kwaliteit van leven, welbevinden, betekenisvol contact, inspiratie, het goede gesprek. Hierbij enkele voorbeelden:

[E-book *Nooit te oud om te beginnen*](#). Dit boek met een focus op vrijwilligerswerk voor en door ouderen bevat het hoofdstuk Tools en methodieken. Hierin staan links naar diverse materialen, zoals een praatplaat (A4) of gesprekskaartjes, die vrijwilligers kunnen gebruiken in een gesprek. Er is ook aandacht voor cultuursensitieve materialen voor ouderen met een migratieachtergrond. Daarnaast worden allerlei aanpakken beschreven zoals ontmoetingen tussen jong en oud, de Roze Theekan, Opruimgezelschap en Thuis kamers. De meeste materialen zijn kosteloos te downloaden, zodat organisaties ze kunnen gebruiken en met hun vrijwilligers kunnen oefenen voor gebruik.

In de [bibliotheek van Samen Ouder Worden](#) staan verschillende tools om het gesprek over zingeving op gang te helpen. Er is aandacht voor [het goede gesprek over zingeving \(handleiding\)](#) en het herkennen van zingevingvragen en gespreksvaardigheden.

[Zorg voor Beter](#) is een website waar verschillende materialen te vinden zijn voor professionals en vrijwilligers in de ouderenzorg over welbevinden en levensvragen.

Eigen materialen

Diverse (vrijwilligers)organisaties hebben eigen materialen ontwikkeld. Soms zijn deze vrij toegankelijk zoals: [Humanitas](#) heeft online trainingen over onderwerpen als rouw, omgaan met stress, maar ook over diverse vaardigheden. [Reliëf](#) heeft een toolbox Betekenisvol contact over dementie. [Zin in Zorg lesmodules](#) voor onderwijs mbo 3 en 4 en hbo. De webshop van deze organisatie bevat daarnaast nog een groot aantal boeken en materialen die tegen betaling verkrijgbaar zijn. [Linking-Zin](#) is een onderzoeksproject van de Hogeschool Rotterdam. Deze ontwikkelt materialen over zingeving in de thuissituatie met podcasts, praatkaarten en handleidingen en een animatie over zin vinden (in dit materiaal is ook speciale aandacht voor armoede problematiek en palliatieve zorg).

[KBO Brabant](#) ontwikkelt de training "Ons gesprek" van 7 dagdelen voor bezoekvrijwilligers. Hierin is aandacht voor eigen houding, vaardigheden en kennis over specifieke onderwerpen. Deze training is echter niet openbaar beschikbaar. [www.palliaweb.nl](#) is een website met specifiek gespreksmateriaal voor levensvragen in de laatste levensfase.

Literatuur

Zijn er nog interessante artikelen of boeken over dit onderwerp?

Understanding and assessing the motivations of volunteers: A functional approach (1998)

Deze studie introduceert het Volunteer Functions Inventory (VFI), een veelgebruikte theorie over vrijwilligersmotivaties. Het model identificeert zes functies die vrijwilligerswerk vervult voor individuen, zoals waarden, begrip, sociaal, carrière, bescherming en verbetering van het zelfbeeld. Het idee van zingeving valt onder de categorie 'waarden', wat aangeeft dat mensen vrijwilligerswerk vaak doen om een diepere persoonlijke vervulling te vinden.

Man's Search for Meaning (1959)

Frankl's theorie over existentiële zingeving, gebaseerd op zijn ervaringen in concentratiekampen, is van groot belang voor de studie van zingeving. Frankl stelt dat mensen gedreven worden door een zoektocht naar betekenis, en dat dit vaak wordt gevonden in situaties waarin men anderen helpt of bijdraagt aan iets dat groter is dan het eigen leven, zoals vrijwilligerswerk.

Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community (2000)

De auteur Robert Putnam onderzoekt de afname van sociale betrokkenheid in de Verenigde Staten en de impact hiervan op het gemeenschapsleven. Hij benadrukt het belang van sociale netwerken en vrijwilligerswerk in het creëren van sociale cohesie en een gevoel van zingeving binnen gemeenschappen. Vrijwilligerswerk draagt bij aan de opbouw van sociaal kapitaal en biedt individuen de kans om een diepere betekenis in hun leven te vinden door deel uit te maken van een gemeenschap.

Volunteers: A Social Profile (2008)

Dit boek biedt een uitgebreide analyse van de inzet van vrijwilligers, gebaseerd op sociologisch en psychologisch onderzoek. Het bespreekt verschillende motivaties voor vrijwilligerswerk, waaronder zingeving, en laat zien hoe vrijwilligerswerk mensen in staat stelt om hun eigen waarden en levensdoelen te realiseren. Ook wordt de relatie tussen vrijwilligerswerk en welzijn besproken.

Navigating Theories of Volunteering: A Hybrid Map for a Complex Phenomenon (2010)

Deze studie biedt een overzicht van de belangrijkste theorieën over vrijwilligerswerk, inclusief de rol van persoonlijke en maatschappelijke motieven. Het laat zien hoe vrijwilligersorganisaties diversiteit aan motivatie moeten erkennen, en waarom abstracte concepten zoals zingeving minder vaak naar voren komen in hun officiële communicatie.

Considerations of Community: The Context and Functions of Volunteerism (2002)

Dit artikel onderzoekt hoe vrijwilligerswerk niet alleen betekenisvol kan zijn voor het individu, maar ook voor het bredere sociale netwerk waarin het werk wordt uitgevoerd. De sociale interacties die ontstaan tijdens vrijwilligerswerk kunnen bijdragen aan gevoelens van verbondenheid en zingeving.



In gesprek met Anja Machielse over zingeving

Ouderen blijven zoeken naar dingen die hun leven leuk maken

Zingeving gaat ook over alledaagse dingen. Dat vrijwilligers het hier met ouderen over moeten hebben, staat voor Anja Machielse als een paal boven water. Maar vergeet ook de vrijwilligers zelf niet. 'Echte aandacht voor zingeving maakt niet alleen het leven van de ouderen waardevoller maar ook het werk van de vrijwilligers.'

Neem Jan, niet zijn echte naam. Eén keer per week gaat hij koffiedrinken bij een oudere dame. Dan luistert hij geïnteresseerd naar haar verhalen. Vaak komt hij daar de volgende keer weer op terug. Eigenlijk vindt hij dat hij weinig voor haar kan doen. Maar de dame is vol lof over hem. Ook is ze ervan overtuigd dat Jan weleens aan haar denkt als hij niet bij haar is. Een opsteker voor Jan die, sinds hij dit hoorde, meer voldoening haalt uit zijn vrijwilligerswerk.'

Sociale contacten

Vaak wordt zingeving gezien als een zwaar en ingewikkeld onderwerp, zegt Machielse. Het zou gaan om de zin van het leven. Iets uit de levensbeschouwelijke hoek wat zich bijvoorbeeld afspeelt binnen religies. Machielse is emeritus hoogleraar Humanisme en Sociale Weerbaarheid en bijzonder hoogleraar Sociale Weerbaarheid van Ouderen aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht. 'Maar zingeving hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn. De belangrijkste bron

van zingeving voor ouderen zijn sociale contacten. Ze willen verbinding hebben met de wereld om hen heen, erbij horen en worden opgenomen in een groter verband.'

Zelf bepalen

Naarmate ouderen langer zelfstandig thuis wonen is de aandacht voor zingeving toegenomen. Machielse: 'Er is veel nagedacht over hoe ouderen een prettige oude dag kunnen hebben waarin ze zolang mogelijk zowel fysiek en mentaal gezond kunnen blijven. Zingeving heeft hier veel invloed op.' Met de secularisatie en het individualisme kreeg het begrip zingeving een andere betekenis. Zeker in onze westerse samenleving. Machielse: 'Voorheen was het voornamelijk verbonden met een levensbeschouwing waarbij je je liet leiden door de daar geldende normen en waarden en richtlijnen om je leven betekenis te geven. Tegenwoordig mag je zelf bepalen waar je zingeving uit haalt. 'Mensen vragen zich af wat hun eigen leven is en of ze daarover tevreden zijn. Of ze wel doen wat ze eigenlijk willen en hoe ze hun leven daarop kunnen inrichten.'

Onderzoek naar eenzaamheid

Machielse deed meer dan 25 jaar onderzoek naar eenzaamheid. Het viel haar op dat ouderen altijd blijven zoeken naar dingen die hun leven leuk maken. Dat hun gezondheid achteruit gaat,

hun partner nooit meer terugkomt en ze steeds minder mee doen met het maatschappelijk leven, is onomkeerbaar en daarmee hebben ze te dealen. Maar ze willen wel dat hun leven nog zinvol is en betekenis heeft.

Hoe belangrijk is het dat vrijwilligers met ouderen praten over zingeving?

‘Als vrijwilliger kun je natuurlijk niet van alles oplossen voor ouderen. Wel kun je ze helpen met hun verdriet omgaan zodat ze plezier houden in het leven en ‘s ochtends zin hebben om op te staan. Vragen hoe het met ze is, hoe hun verjaardag was, wat ze deden toen ze nog jong waren of bijvoorbeeld waar ze belangstelling voor hebben, kan voor een oudere een wereld van verschil zijn. Als je echte aandacht hebt voor de oudere, je verdiept in zijn behoefte en zijn levensverhaal, kom je al op het terrein van de zingeving. Zo’n gesprek maakt niet alleen het leven van ouderen waardevoller maar ook het werk van vrijwilligers.’

Wat vraagt dit van vrijwilligers?

Machielse verwijst naar het onderzoek onder thuiszorgmedewerkers die bij ouderen over de vloer kwamen. De vraag was of ze beter toegerust zouden kunnen worden om te praten over zingeving. Veel thuiszorgmedewerkers leek dit heel ingewikkeld. Maar toen een geestelijk verzorger ze hierin ging trainen en coachen, bleek dat ze allang over zingeving met ouderen spraken maar zich dat niet realiseerden.

‘Net als voor die thuiszorgmedewerkers is voor veel vrijwilligers zingeving een vaag begrip. Ze voelen zich daarin niet deskundig en vragen zich af hoe ze dit moeten aanpakken terwijl ze dat zeer waarschijnlijk al doen.’

Hoe ondersteun je als vrijwilligersorganisatie je vrijwilligers om in de praktijk met zingeving om te gaan?

‘Besteed als vrijwilligersorganisaties meer aandacht aan zingeving en haal de zwaarte van het begrip af zodat vrijwilligers hierover meer te weten komen en meer zelfvertrouwen krijgen. Praten over zingeving gaat ook over alledaagse dingen waar je geen deskundige voor hoeft te zijn. Elke vrijwilligersorganisatie heeft wel een inwijdingsprogramma, een korte training, een kennismaking of een programma voor deskundigheidsbevordering. Maak zingeving daar een onderdeel van. Maar heb het dan ook meteen over de positie van de vrijwilligers zelf. Doen ze wel de dingen die ze willen doen? Vraag wat ze uit het werk willen halen en wat ze nodig hebben om het vol te houden. Als ze er te weinig voldoening uit halen, maak dan de waarde van het werk duidelijker. Houd ook in de gaten dat ze niet overbelast raken. Kortom: heb ook oog voor de zingeving van vrijwilligers zelf. Dat is net zo belangrijk als oog hebben voor zingeving van de ouderen.’



In gesprek met Saadia Daouairi van SOMNL over zingeving binnen migrantengemeenschappen

Samen praten over verdriet en taboeonderwerpen

Hoe bespreek je zingevingsvraagstukken met oudere vrijwilligers met een migratieachtergrond? Saadia Daouairi over haar aanpak, wat dit oproept en de rol van vrijwilligers: 'Zeg niet dat je het wil hebben over religie. Daarover praten mensen met sleutelfiguren of geestelijk leiders.'

Maar kom ook niet met voorlichters en ga er niet vanuit dat je als vrijwilliger meteen weet waar mensen behoefte aan hebben. 'Zingeving is een groot woord dat voor iedereen een andere betekenis heeft. Daarover ga je in gesprek.' Daouairi is programmamedewerker bij SOM NL, een organisatie van een nieuwe generatie ouderen met een migratieachtergrond in Nederland.

Hoe bespreekt u het thema zingeving wel met vrijwilligers?

Daouairi: 'Samen met vrijwilligers en sleutelfiguren uit de gemeenschappen zoeken we eerst wat zingeving voor iedereen betekent. Wat voor associaties ze met het begrip hebben. Wat voor gevoel en gedachten het oproept en welke behoefte ze eraan hebben. Maar ook hoe je dit bespreekt in groepen met ouderen. Welke voorbeelden en materialen je hierbij kunt gebruiken. Hoe je het woord kunt vertalen in je eigen moederstaal. Vervolgens komen vrijwilligers elk met een groepje ouderen met eenzelfde culturele achtergrond in twee of meer bijeenkomsten samen om te praten over zingevingsvraagstukken.'

Tijdens die bijeenkomst gebruiken we verschillende werkvormen. Denk aan een spel kaarten met vragen, casussen en gedichten in hun eigen moedertaal die op zingeving betrekking hebben. Voor de tweede bijeenkomst vragen we de ouderen een voorwerp mee te nemen dat hen doet denken aan het zingevingsvraagstuk en of ze daarover willen vertellen in de groep.'

Wat roepen de bijeenkomsten op?

'Vooral familie, familiewaarden en kinderen spelen een belangrijke rol in het leven van oudere migranten. Met het land van herkomst hebben ze een sterke band. Religie is voor iedereen een houvast. Ook gezondheid en een prettige woonomgeving geeft waarde aan hun leven. Veel migranten blijven het liefst bij elkaar wonen met hun kinderen in de buurt. Ze halen onder andere veel plezier uit fit blijven, zorgen voor anderen en hun eigen migratiegeschiedenis.

Er zijn ook enorme zorgen. Deelnemers voelen zich vaak eenzaam. Ze zien dat hun kinderen niet meer vanzelfsprekend voor ze zorgen en hebben angst dat ze uiteindelijk alleen gelaten worden in een verpleeghuis. Ook de taalbarrière belemmert veel ouderen. Bijvoorbeeld als gaat om toegang tot de zorg. Ook zelf informatie lezen en opzoeken is moeilijk. Daardoor doen allerlei verhalen de ronde.'

Wat voor rol hebben de vrijwilligers?

'Een heel belangrijke. Ze hebben dezelfde achtergrond als de doelgroep en kennen hen het best. Ze leiden de groepen, begrijpen de waarden, kennen de geuren van het eten, de gebruiken en vaak de dorpen waar mensen vandaan komen. Ook bij de werving van deelnemers zijn ze onmisbaar. Ze kennen de wijken en praten onder andere met moskeeën, kerken en de thuiszorg en vertellen wat ze doen en dat ze op zoek zijn naar 60-plussers. Ook vragen ze bij huizen van de wijk en verenigingen of die een vaste plek hebben waar ze de bijeenkomsten kunnen houden. En heel belangrijk: ze zorgen voor iets lekkers bij de koffie of voor een lunch en communiceren dat. Eten verbindt. Mensen komen voor de gezelligheid.'

Waar moeten vrijwilligers vooral op letten als ze het met ouderen willen hebben over zingeving?

'Gebruik vooral het woord zingeving niet, dat woord is lastig te begrijpen. Zeg ook niet dat je het wil hebben over religie of kinderen. Daarover praten ze met geestelijk leiders of sleutelfiguren. Zeg wel dat je het bijvoorbeeld wil hebben over prettig wonen, plezier hebben in het leven of ouder worden in Nederland. Concrete onderwerpen die met zingeving te maken hebben.

En leg uit wat je praktisch gaat doen. Kom vervolgens niet met een kant-en-klaar pakket maar luister naar waar de deelnemers behoefte aan hebben. Vraag waarom ze dit belangrijk vinden. Dan komt er van alles naar boven. Zoals bijvoorbeeld verhalen over de pijn van discriminatie. Vragen over hoe je moet omgaan met de huisarts. Dat ze zich minderwaardig voelen omdat ze analfabeet zijn. Geef je daar tijd en ruimte aan, dan hoor je nog veel meer en kun je daar weer een vervolg aangeven. Denk

na over hoe mensen zich sterker kunnen maken en wat ze hierin voor elkaar kunnen betekenen.'

En waar let je als begeleider op?

'Dat alle deelnemers zich veilig voelen. Dat iedereen zijn verhaal kan vertellen en andere deelnemers in de groep daarop kunnen reageren. Als groepsleider zorg je dat de verhalen geen eigen leven gaan leiden en over het thema blijven gaan. Na de bijeenkomsten kunnen de individuele deelnemers iets kwijt aan de begeleider of een sleutelfiguur. Daar maken ze veel gebruik van.'

Wat motiveert vrijwillige ouderen met een migratieachtergrond om te praten over zingeving?

'Het geeft ze veel voldoening om iets voor een ander te doen, mensen samen te brengen en naar elkaar te luisteren. De onderlinge verbondenheid en saamhorigheid bij ouderen met een migratieachtergrond is groot. Ze helpen en ondersteunen elkaar met lezen en financiën, lachen en huilen samen, koken en kopen dingen voor elkaar. Ze praten samen over verdriet maar ook over taboeonderwerpen. Heb je eenmaal het vertrouwen dan kun je het over van alles met ze hebben en draag je er als vrijwilliger aan bij dat ouderen met een migratieachtergrond zich minder eenzaam voelen.'



In gesprek met Tonny Havinga van stichting Tijd voor Actie over werken vanuit een missie

Het verlangen vrijwilligers te begeleiden bij hun zoektocht naar zingeving

Bij Stichting Tijd Voor Actie (TvA) staat niet zozeer de doelgroep centraal maar de ontwikkeling van jonge vrijwilligers en de interesse in de leefwereld van anderen. Organisatieadviseur Tonny Havinga: 'Door vrijwilligers iets te laten doen voor een ander geef je ze de kans een positieve bijdrage te leveren aan de samenleving zodat ze tot bloei kunnen komen.'

Het begon zo'n twintig jaar geleden. Een aantal jongeren wilden vanuit hun christelijke geloof van betekenis zijn voor hun kwetsbare medemens. Vooral daklozen, asielzoekers, mensen in armoede en ouderen hadden ze in hun vizier. Inmiddels is TvA een netwerkorganisatie die jongeren enthousiast wil krijgen zich duurzaam in te zetten voor anderen. Dit doen ze onder andere door zo'n twintig netwerken in Nederland die met jongere vrijwilligers werken te ondersteunen met verschillende programma's. Maatschappelijke Diensttijd (MDT) is daar één van. Voorop staat de zingeving van de vrijwilligers, of ze nou gelovig zijn of niet, en de interesse in de leefwereld van anderen. Havinga: 'Ons uitgangspunt is dat iedereen contact zoekt met anderen en een bijdrage wil leveren aan de maatschappij.'

Geen druk

Volgens Havinga vragen veel jongeren zich af wat de zin van het leven is. 'Velen van hen hebben mentale problemen en worstelen met het leven. Ze moeten keuzes maken waar veel vanaf hangt en mogen daarin geen fouten maken. Ze voelen een enorme druk om te voldoen aan allerlei verwachtingen. Via vrijwilligerswerk kunnen ze ontdekken wie ze zijn, wat ze willen in het leven, dingen leren en relaties aangaan zonder dat daar druk op zit.'

Hoe pakt TvA dit aan?

Havinga: 'Tijdens een intake bespreken we altijd eerst waar de jongere zelf staat, waar hij naar op zoek is, wat hij leuk vindt en hoe hij zichzelf wil ontwikkelen. Als leidraad gebruiken we bijvoorbeeld de methode positieve gezondheid van Machteld Huber. Dit is een benadering binnen de gezondheidszorg die een betekenisvol leven centraal stelt en zes dimensies onder de loep neemt, waaronder zingeving. Vervolgens kijken we samen wat voor werk bij de vrijwilliger zou kunnen passen. Hij bepaalt uiteindelijk altijd zelf wat hij gaat doen.'

Stel dat hij een oudere wil helpen met klusjes in huis of hij wil wekelijks met hem een stukje gaan wandelen. Als vanzelf gaan ze dan verhalen uitwisselen waardoor er iets wederkerigs ontstaat en de relatie gelijkwaardiger wordt. Ook al komt diegene uit een andere bubbel. Belangrijk is dat er een klik is

tussen de oudere en de vrijwilliger. Als die klik er is kunnen ze een dieper contact krijgen en een inspiratiebron voor elkaar zijn en kan er een vriendschap voor het leven ontstaan.'

Begeleiden jullie vrijwilligers daarin?

'Zeker. Via trainingen en coaching programma's leren we hen en hun begeleiders hoe ze menselijke contacten kunnen aangaan en wat ze bijvoorbeeld kunnen doen bij mensen die in een moeilijke of uitzichtloze situatie zitten. Zo ontwikkelde TvA een training gericht op jongerenbegeleiders waarin ze leren hoe ze zingeving kunnen bespreken met jongeren. Daarin gebruiken we technieken zoals reflectief luisteren en leren we ze het belang van emotionele veiligheid te onderkennen. De bedoeling is dat de vrijwilligers dit daarna gaan toepassen in hun contact met degene die ze ondersteunen.'

Hoe begeleiden jullie vrijwilligers die terechtkomen in moeilijke situaties?

'Stel dat het gaat om iemand die eenzaam is. Dan leert de begeleider de vrijwilliger hoe hij zijn grenzen kan bewaken en hoe hij kan omgaan met bepaalde situaties zoals bijvoorbeeld claimgedrag. Regelmatig bespreken ze ook of de vrijwilliger vindt dat het contact met de oudere gaat zoals hij wil. Of hij bijvoorbeeld iets tegen zijn zin heeft gedaan, hoe hij daarmee omging en hoe hij met de oudere kan communiceren als hem iets niet uitkomt.'

Op welke manier houden jullie vrijwilligers gemotiveerd?

'In ons landelijke netwerk ontmoeten we elkaar vanuit een christelijke overtuiging. Dat verbindt ons. Tegelijkertijd hebben we overal plaatselijke communities. Regelmatig organiseren die avonden met sprekers. Ze eten met elkaar, bespreken serieuze

onderwerpen en doen spelletjes. Voor de begeleiders hebben we drie keer per jaar een landelijke inspiratiedag. Die dag beginnen we met een inspirerend verhaal uit de bijbel of een verhaal van iemand die bijvoorbeeld vertelt wat hem drijft. Tijdens de laatste inspiratiedag was er een training over hoe je een veilige bron voor een ander kunt zijn. We wisselden ervaring uit en samen gingen we op zoek hoe je zoiets doet. Onze begeleiders zoeken dan samen naar zingeving; wat is echtheid en waarheid en hoe krijg je antwoord op de moeilijke vragen die je hebt. Met deze manier van werken hebben zowel TvA als de jongerenbegeleiders het verlangen vrijwilligers te begeleiden bij hun zoektocht naar zingeving en hopen we dat ze ook in latere fases van hun leven belangeloos iets voor een ander zullen doen.'



In gesprek met Petra van Loon over vrijwilligerswerk is emotiewerk

Het organiseren van medemenselijkheid

'Vrijwilligerswerk is emotiewerk. Vrijwilligers kunnen worstelen met emoties van empathie, mededogen of schuldgevoel. Had ik nog iets extra's kunnen of moeten doen?'. Dat kan anders volgens Petra van Loon, programmamanager bij NOV en Samen Ouder Worden. 'Door te luisteren naar vrijwilligers en hen ruggesteun te geven, kunnen we voorkomen dat ze overbelast raken.'

Vrijwilligers geven praktische, emotionele en sociale steun waarbij contact voorop staat. Veel vrijwilligers komen bij mensen achter de voordeur. Op het moment dat zij de drempel over stappen, stappen ze letterlijk het leven van iemand in. En daar kan zich van alles in afspelen. Ook zaken die te maken hebben met levensvragen. 'Als een alleenwonende oudere verzucht dat hij of zij het even niet meer ziet zitten. Dan kan het gegeven dat een buurman verderop in de straat helemaal alleen is overleden, hieraan ten grondslag liggen. Als vrijwilliger is het de vraag of je met die opmerking of verzuchting iets doet. Mag de vrijwilliger dat (gezien zijn taakomschrijving), durft hij dat en kan hij dat? Uit onderzoek blijkt dat vrijwilligers vaak het goede doen; ze zijn onbewust bekwaam. Maar uit hetzelfde onderzoek blijkt ook dat vrijwilligers nadat ze weer weg zijn, momenten kennen van piekeren en twijfelen. Want dit soort zaken komen niet vaak aan de orde bij de training die vrijwilligers van hun organisatie krijgen,' aldus Petra Van Loon.

Het huidige zorgtekort draagt bij aan deze situatie. Steeds meer vrijwilligers en mantelzorgers nemen taken over van professionals. Van Loon: 'We moeten erop toe zien dat vrijwilligers en mantelzorgers de ruimte krijgen om hun grenzen aan te geven. Het vereist een samenspel tussen informeel (vrijwilligers, mantelzorgers) en formele zorg (professionele zorgmedewerkers).'

Waarom is vrijwilligerswerk emotiewerk?

Van Loon: 'Omdat het de vrijwilligers raakt als mens! We zien dat een groot aantal vrijwilligers na afloop piekert over of ze juist gehandeld hebben. Iemand kan zijn of haar grenzen zijn overgegaan om te voldoen aan een vraag. Of iemand kan zijn of haar grenzen hebben aangehouden en niet aan het verzoek hebben voldaan. Beide situaties kunnen blijven drukken op iemands geweten. Zijn ze niet te streng geweest of hebben ze vanuit empathie iets gedaan waar ze niet bevoegd toe waren.'

Ligt hier een taak voor de vrijwilligersorganisatie?

Volgens Van Loon hebben organisaties tijdens de training van vrijwilligers veel aandacht voor het onderwerp grenzen stellen. 'Vrijwilligers zijn hierover goed geïnformeerd en zich dit bewust. Toch blijkt de praktijk weerbarstiger. Wanneer een vrijwilliger handelt tegen afspraken in, kunnen zij daar jaren later nog steeds mee worstelen. Ook als een vrijwilliger zich aan de regels

houdt, kan een situatie blijven rondspoken in iemands gedachte. Vaak weten we dit niet omdat er niet over gepraat wordt omdat vrijwilligers bang zijn veroordeeld te worden. Een organisatie moet zich hier meer bewust van zijn. Het uitgangspunt zou moeten zijn dat wat een vrijwilliger ook doet dat dit met de beste intenties gebeurt.'

Hoe kan een organisatie omgaan met piekerende vrijwilligers?

'De stilte doorbreken en de vrijwilligers ruimte bieden om hun verhaal te vertellen als ze ergens mee zitten, kan al helpen. Praat met hen over wat dit emotioneel met hen doet. Geef ze rugdekking en spreek waardering uit voor wat ze hebben gedaan. Maar gebruik het voorval ook om te reflecteren op eventuele andere opties die voor handen zijn wanneer zo'n situatie weer gebeurt. Doe je dit in een groepsgesprek dan kunnen andere vrijwilligers zich hierin herkennen en kunnen zij met elkaar ervaringen uitwisselen. Heeft een organisatie geen aandacht en ruimte voor de verhalen van vrijwilligers dan mis je een belangrijk element dat ook een plek verdient in de begeleiding van vrijwilligers.'

Wat is er nodig?

Van Loon onderstreept opnieuw dat het belangrijk is te erkennen dat vrijwilligerswerk het organiseren van medemenselijkheid is. 'Dit gaat gepaard met emoties en dat is niet erg. Mits daar ruimte voor is en aandacht in de begeleiding. Laten we van vrijwilligers geen protoprofessionals maken. Juist in het organiseren van medemenselijkheid schuilt een belangrijke waarde van het vrijwilligerswerk.'

Zingeving als sleutel voor betekenisvol contact en ondersteuning



Belang van zingeving

Deze infographic benadrukt hoe belangrijk het is voor vrijwilligersorganisaties om een proces-richte aanpak te hanteren bij het ondersteunen van vrijwilligers die met zingevingvragen werken. Door een ondersteunende omgeving te creëren, kunnen vrijwilligers zich veilig en gewaardeerd voelen in hun belangrijke werk. Kern is het proces van de vrijwilliger. Bij elk onderdeel heeft ook de organisatie iets te doen!

Zingeving bij de vrijwilliger

Bewustwording



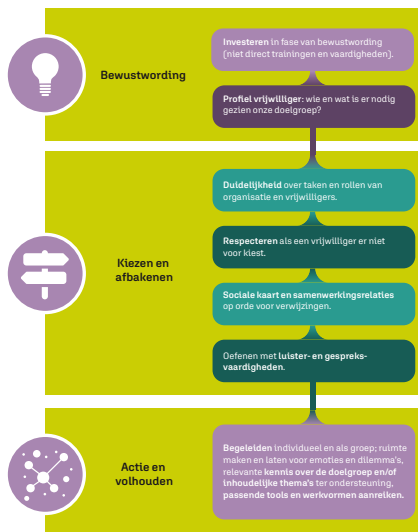
Kiezen en afbakenen

- Wat past bij mij?
- Eigen talenten en voorkeuren?
- Grenzen aan vrijwilligerswerk

Actie en volhouden

- Wie is de ander?
- Hoe voer ik het gesprek? Wat helpt mij daarbij? Wie helpt mij daarbij?
- Omgaan met dilemma's en emoties.

Zingeving binnen de (vrijwilligers) organisatie



Consortiumpartners



© 2024 | Vereniging NOV | Link naar kennisoverstroom

Betekenisvol contact en ondersteuning voor ouderen met een migratieachtergrond



Belang van zingeving

In deze infographic hebben we aandacht voor het belang van zingeving voor ouderen met een migratieachtergrond. Door een veilige en begripvolle omgeving te creëren, kunnen deze ouderen zich gehoord en gezien voelen. De infographic laat zien wat daarvoor nodig is.

Zingeving ouderen met migratieachtergrond

Veel vragen over zingeving worden niet (direct) uitgesproken.

- Oorzaken:
- Indirecte communicatie
 - Geen woorden kunnen of durven geven aan gevoel



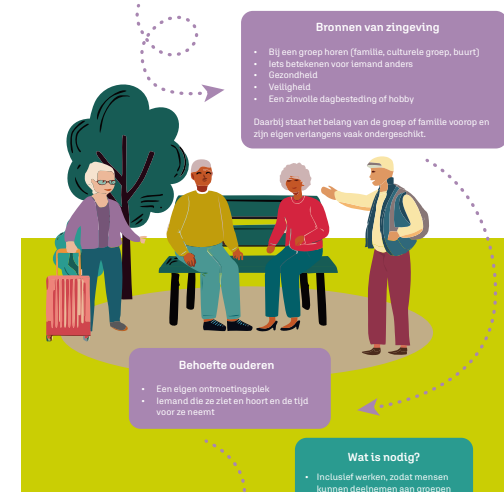
Ondersteuning Wat is nodig?

- Kennis van de doelgroep (diversiteit)
- De tijd nemen: relatiegericht werken (p/taalgericht)
- Veiligheid en vertrouwen creëren
- De onderstroom in het gesprek aanvoelen en verwoorden
- Beelden of voorwerpen gebruiken in het gesprek

Bronnen van zingeving

- Bij een groep horen (familie, culturele groep, buurt)
- Iets betekenen voor iemand anders
- Gezondheid
- Veiligheid
- Een zinvolle dagbesteding of hobby

Daarbij staat het belang van de groep of familie voorop en zijn eigen verlangens vaak ondergeschikt.



Behoeftes ouderen

- Een eigen ontmoetingsplek
- Iemand die ze ziet en hoort en de tijd voor ze neemt

Wat is nodig?

- Inclusief werken, zodat mensen kunnen deelnemen aan groepen
- Cultuursensitieve benadering
- Inzet van vertrouwde sleutelpersonen om contact te leggen en te activeren
- Fysieke ontmoetingsruimten zonder programma
- Passend materiaal voor het gesprek
- (Klein) budget beschikbaar stellen

Consortiumpartners



© 2024 | Vereniging NOV | Link naar kennisoverstroom

Colofon

Met dank aan alle partners die allen op hun eigen wijze hebben bijgedragen aan de totstandkoming van dit werkboek. In het bijzonder Saadia Daouairi, Jeanny Vreeswijk-Manusiwa, Shirley Ramdas, Anja Machielse, Christine Hooft, Tonny Havinga, sleutelpersonen in Rotterdam, migrantengemeenschappen in Rotterdam en de coördinatoren en vrijwilligers van Humanitas, HandjeHelpen, Beroepsvereniging Agora, KBO-Brabant en NPV zorg voor leven

Redactie: Bert Buizert, Petra van Loon, Hanneke Mateman, Esther den Breejen

Eindredactie: Esther den Breejen

Vormgeving: Smaak-ontwerpers

November 2024

