Vrijwilligerswerk, wat krijg je ervoor terug?

Vrijwilligerswerk is onbetaald en toch heeft het een grote aantrekkingskracht. Gelukkig maar, want zonder vrijwilligers was het leven voor veel mensen een stuk minder prettig. ZGAO kan rekenen op meer dan 100 vrijwilligers die allemaal een rol spelen in het ondersteunen van ouderen. Het werk is niet moeilijk, als je maar iets doet dat bij je past. En je krijgt er veel voor terug.

Aan het woord drie enthousiaste vrijwilligers die vertellen wat dit werk voor hen betekent. Met hun verhaal hopen zij anderen te inspireren. Vrijwilligers maken een gewone dag tot een leukere dag en daarvan zijn er nooit genoeg.

Ernst van Houten (63)

“Ik was midden vijftig toen ik vanwege gezondheidsproblemen moest stoppen met mijn werk in de bouw. Altijd actief geweest en dan ineens thuis zitten, niets voor mij. Mijn moeder ging jaren geleden naar het dagcentrum en zo kwam ik in contact met ZGAO. Ik heb van alles gedaan en de laatste vier jaar ben ik vooral ‘in dienst’ van de fysiotherapeuten.

Tweemaal per week begeleid ik vanuit de revalidatiekliniek in het Flevohuis mensen naar de oefenzaal van de fysiotherapie in de Flevopoort. Tijdens deze korte wandeling breng ik vooral verlichting. Een revalidatieperiode is geen vrolijke en gemakkelijke tijd, mensen zitten toch vaak in een dipje. Ik probeer ze op te vrolijken. Maak grapjes en neem mensen in de maling. Dat kan niet bij iedereen en daar houd ik rekening mee. Dit werk geeft mij voldoening en biedt een zinvolle invulling van de dag. Thuis loop ik tegen de muur op. Ook voor andere klussen als meezingen in het kerstkoor en helpen bij festiviteiten weten ze mij te vinden. Dat vind ik prima. De kracht van een vrijwilliger is voor mij gemakkelijk zijn in de omgang.”

Henk Veldman (34)

“Woensdag is mijn vrije pappadag en sinds een klein jaar loop ik die dag niet meer alleen met mijn dochter Mia in het Flevopark, maar neem ik ook een bewoner van het verpleeghuis mee. De andere dagen werk ik bij Tony’s Chocolonely in Amsterdam waar ik samen met mijn collega’s een bijdrage lever aan een 100% slaafvrije chocolade industrie.

Toen ik Mia voor het eerst naar de kinderopvang bracht, liepen we langs het Flevohuis en zwaaiden bewoners enthousiast naar haar. Vervolgens heb ik gevraagd of ik met bewoners mocht wandelen. Nou dat mocht, en Mia en ik vinden het erg leuk. Eerlijkheid gebied te zeggen dat de bewoners enthousiaster zijn over Mia dan over mij. Omdat het tempo bijzonder laag ligt, ben ik me meer bewust van de mooie natuur. Mijn ouders doen ook veel vrijwilligerswerk dus ik ben ermee opgegroeid. Ik vind het belangrijk om dit te doen en hoop dat Mia later ook het belang ziet van iets terugdoen. Ik kan iedereen van harte aanraden om vrijwilligerswerk te doen. Denk dat je er zelf gelukkiger van wordt. Het is fijn om iemand anders te kunnen helpen.”

Josefien te Stroete (62)

“Vrijwilligerswerk doen in de ouderenzorg ligt wel een beetje in lijn met mijn ervaring. Ik werkte lange tijd bij de gemeente en had vanuit mijn functie contacten in de gezondheidszorg. Een middag per week ben ik te vinden in verpleeghuis De Open Hof. Hier begeleid ik een groepje bewoners met handwerken, breien of borduren. Net wat ze leuk vinden om te doen.

Mijn ouders en ook mijn schoonouders zijn overleden. Van vrienden hoor ik vaak hoe lastig het is om naast werk en gezin hun ouders te ondersteunen. Er blijft dan weinig tijd en energie over om ook nog eens leuke dingen met die ouders te doen. In dat gat ben ik gesprongen. Via de vrijwilligerscentrale kwam ZGAO op mijn pad en het bevalt me hier goed. Het sociale aspect van dit werk past bij mij en ik vind het leuk om de verschillende levensverhalen te horen. We zijn meestal met zo’n zes tot acht dames en maken er samen een gezellige middag van. Er wordt veel gelachen en ik maak me nuttig. Dat voelt goed.”

[redacted]