van binnenuit

Verhalen van mensen die het woonzorgcentrum mee(r) kleur geven


© Vitas

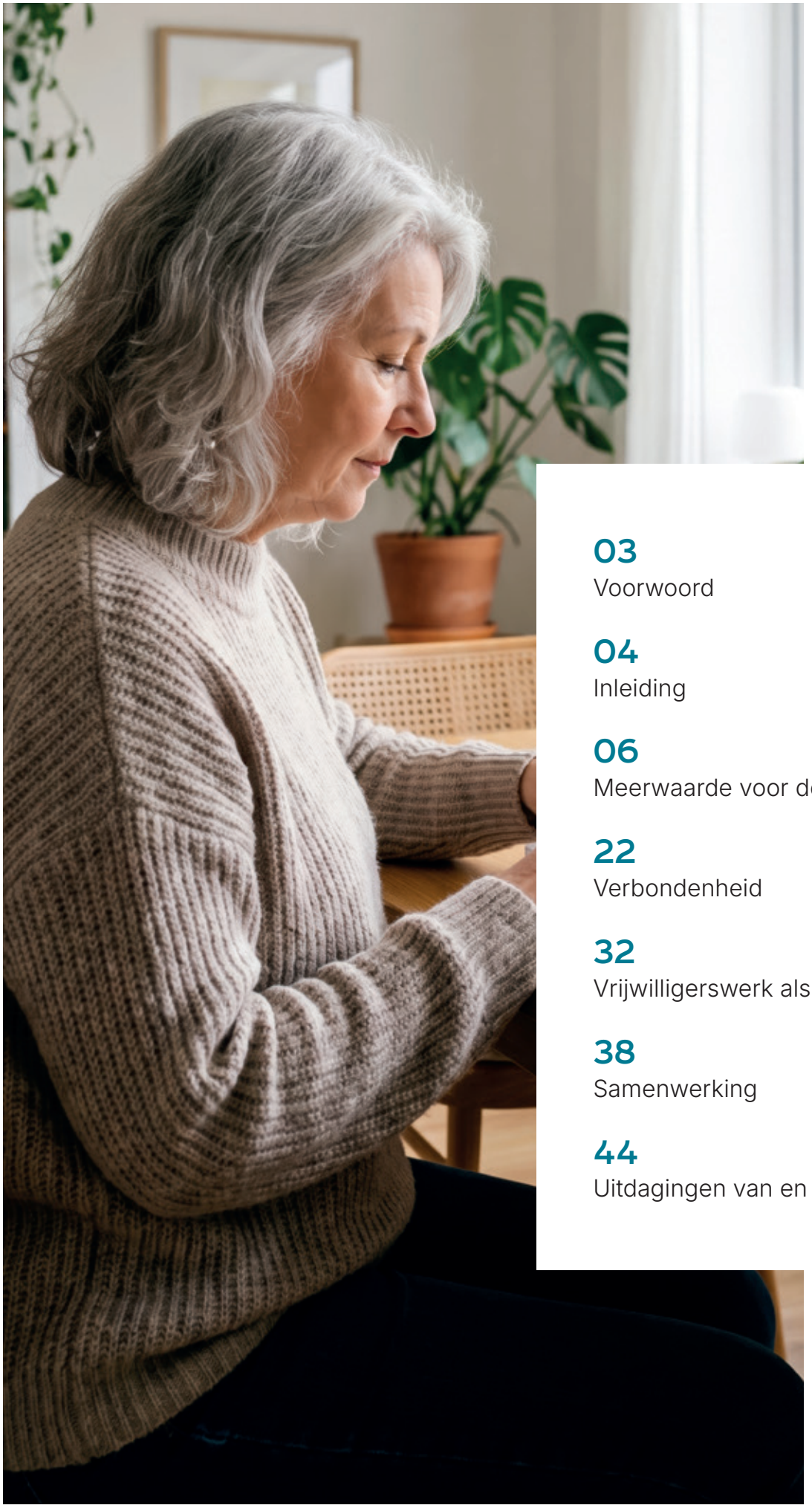

© Present


© Integro


© Integro

Een dansje, een glimlach, een goed gesprek, het hoeft niet groots te zijn om betekenisvol te zijn.

UCLL HOGESCHOOL Research & Expertise



Inhoud

03
Voorwoord

04
Inleiding

06
Meerwaarde voor de bewoner(s)

22
Verbondenheid

32
Vrijwilligerswerk als verrijking

38
Samenwerking

44
Uitdagingen van en voor vrijwilligers

Voorwoord

Beste lezer,

Wie dagelijks met vrijwilligers in de ouderenzorg werkt, weet wat een ongelooflijk verschil ze maken. Niet alleen in wat ze doen, maar vooral in hoe ze aanwezig zijn: ze maken tijd, ze luisteren, ze hebben ruimte om aan te sluiten bij wat voor een bewoner belangrijk is en ze brengen de buitenwereld naar binnen. Vanuit Present zien we de kracht daarvan elke dag.

Net daarom was het voor ons bijzonder waardevol om deel uit te maken van de klankbordgroep van dit onderzoek van UCLL naar de impact van vrijwilligers in woonzorgcentra. Wat dit project uniek maakt, is het duidelijke vertrekpunt: niet de organisatie, niet het systeem, maar de bewoner. De vraag was niet alleen hoe vrijwilligers kunnen ondersteunen, maar vooral hoe hun inzet kan groeien vanuit de behoeften, wensen en het eigenaarschap van bewoners zelf.

Dat perspectief maakt een wezenlijk verschil. Wanneer vrijwilligerswerk vertrekt vanuit wat voor bewoners betekenisvol is, ontstaat er ruimte voor échte verbinding, voor wederkerige verrijking en voor zorg op maat. Vrijwilligerswerk blijft op die manier niet slechts een aanvulling op de bestaande zorg, maar wordt een geïntegreerd onderdeel van het dagelijks leven in het woonzorgcentrum.

Dit onderzoek resulteerde in een praktische gids met concrete handvaten en inspiratie voor een bewonersgestuurde vrijwilligerswerking in woonzorgcentra. Maar minstens even waardevol zijn de verhalen die je in dit magazine terugvindt. Ze laten de stemmen klinken van wie het écht beleeft: de bewoners, maar ook zorgmedewerkers en vrijwilligers zelf. Wat je zal lezen, is slechts een selectie van eindeloos veel verhalen die aantonen hoe onmisbaar vrijwilligers zijn in de realisatie van warme zorg.

Ik hoop dat dit magazine je raakt, inspireert en sterkt in het geloof dat vrijwilligerswerk het verschil maakt, elke dag opnieuw. En wie weet ontwaakt er tijdens het lezen dan ook een zacht stemmetje in je hoofd dat alsmaar luider wordt: zou dit iets voor mij kunnen zijn? Ik nodig je van harte uit om de stap te zetten!

Veel leesplezier,

Jolien Jaspers
Algemene coördinator Present vzw.

Inleiding

Beste lezer,

Met veel trots stellen wij u dit magazine voor, een bijzondere mijlpaal binnen het praktijkgericht wetenschappelijk onderzoek 'PWO Vrije wil'. Na bijna drie academiejaren van luisteren, observeren, onderzoeken en vooral verbinden, mogen we eindelijk de verhalen delen die mee de kern vormen van dit project. Want deze waren volgens ons gevoel "too good not to share".

Toen we aan dit onderzoek begonnen, vertrokken we vanuit een eenvoudige maar tegelijk fundamentele vraag vanuit de praktijk: wat betekenen vrijwilligers écht voor bewoners van woonzorgcentra? Achter die vraag schuilde het vermoeden dat de impact van vrijwilligers veel verder reikt dan wat zichtbaar is in cijfers, urenregistraties of takenlijsten. Om die impact te begrijpen, trokken we naar verschillende woonzorgcentra, luisterden we naar bewoners, spraken we met vrijwilligers en medewerkers, en verzamelden we verhalen uit het dagelijkse leven.

Wat we vaststelden, bevestigde keer op keer de onschatbare waarde van vrijwilligers. In de gesprekken hoorden we hoe vrijwilligers warmte brengen, betekenisvolle contacten helpen creëren, bewoners een luisterend oor bieden en hoe kleine momenten vaak een grote impact hebben. Tegelijk zagen we hoe vrijwilligers ook een meerwaarde betekenen voor medewerkers en voor de woonzorgcentra als geheel. Deze bevindingen sluiten nauw aan bij de grootschalige bevraging van de Vlaamse Ouderenraad, het Vlaams Instituut voor Kwaliteit van Zorg (VIKZ) en het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen uit 2025, waaruit bleek dat bewoners zich in woonzorgcentra doorgaans veilig en gerespecteerd voelen, maar tegelijk nood hebben aan meer sociale verbondenheid, persoonlijke relaties en zinvolle daginvulling. Vrijwilligers kunnen net op die domeinen een belangrijke meerwaarde bieden.

Dit magazine brengt die verhalen samen. Het laat zien hoe vrijwilligers, vaak via eenvoudige en spontane ontmoetingen, bijdragen aan levenskwaliteit, verbondenheid en een warm woonklimaat. Samen vormen deze getuigenissen een rijk en authentiek beeld van de manier waarop vrijwilligers het verschil maken voor bewoners, hun naasten, medewerkers en de woonzorgcentra als geheel.

Wij hopen dat deze verhalen niet alleen herkenning oproepen, maar ook inspireren. Daarom verschijnt vanaf september 2026 ook een gratis online inspiratiegids, ontwikkeld op basis van de inzichten uit dit onderzoek. Deze gids wil vrijwilligerscoördinatoren, zorgmedewerkers en vrijwilligers concrete handvatten bieden om vrijwilligers nog beter te ondersteunen, te waarderen en hun inzet duurzaam vorm te geven binnen woonzorgcentra, steeds vertrekkend vanuit het bewonersperspectief.

Tot slot willen wij onze oprechte dank uitspreken aan iedereen die dit onderzoek mee mogelijk heeft gemaakt. Aan de bewoners die ons toelieten een stukje mee te wandelen in hun dagelijkse leven. Aan de vrijwilligers die hun engagement, ervaringen en herinneringen met ons deelden. En aan de medewerkers die vanuit hun expertise en betrokkenheid mee vorm gaven aan dit onderzoek. Een bijzondere dank gaat uit naar Désirée, Kristof, Linda, Mieke, Sonia en Loes, onze contactpersonen binnen woonzorgcentrum Huize Nazareth

(Goetsenhoven), woonzorgcentrum Sint-Margaretha (Holsbeek), woonzorgcentrum Kloosterhof (Oudsbergen) en woonzorgcentrum Sint-Jozef (Pelt). Met hun enthousiasme, praktische ondersteuning en betrokkenheid openden zij niet alleen deuren, maar ook talloze waardevolle gesprekken. Hun vertrouwen en geloof in dit project maakten het mogelijk om de verhalen te verzamelen die nu in dit magazine een plaats krijgen. Daarvoor zijn wij hen bijzonder dankbaar.

Zonder de openheid, samenwerking en gastvrijheid van alle betrokken woonzorgcentra was dit project niet mogelijk geweest.

Wij kijken met veel dankbaarheid terug op de voorbije jaren. Dit onderzoek heeft ons niet alleen geleerd wat vrijwilligers betekenen voor bewoners, maar ook hoe krachtig menselijke verbondenheid kan zijn. We hopen dat u diezelfde kracht zult voelen in de verhalen die in dit magazine verzameld zijn.

Veel leesplezier.

Yasmine Sterckx &
Liesbet Van Vlasselaer
Onderzoekers van het project Vrije wil

Inspiratiegids

Om de privacy van betrokkenen te beschermen, werd een illustratieve foto gebruikt. De afgebeelde persoon heeft geen relatie tot het beschreven verhaal.



01

Meerwaarde voor de bewoner(s): minder doen, meer zijn.



Wanneer aandacht het verschil maakt

Soms hoor je een verhaal dat je meteen raakt, omdat het toont hoe kleine daden een groot verschil maken. Mijn gesprek met Iris, verpleegkundige in het woonzorgcentrum, was zo'n verhaal. Wat zij me vertelde over een jonge vrijwilliger bleef nog lang nazinderen.

Een eerste ontmoeting die bijbleef

Toen Iris pas begon te werken, wist ze niet dat er 's ochtends een vrijwilliger langskwam. Ze ontmoette een joviale jonge man van 23 die gewoon bij de bewoners ging zitten, een koffie nam, vroeg hoe het met hen ging en hielp bij het smeren van boterhammen. Dat eenvoudige, warme samenzijn gaf zichtbaar energie aan de bewoners en aan Iris zelf.

Ze voelde meteen: *dit is wat vrijwilligerswerk waardevol maakt*. Niet omdat iemand extra taken uitvoert, maar omdat iemand tijd en aandacht schenkt.

De essentie: er zijn voor mensen

De vrijwilliger vertelde haar later dat hij elders soms voor allerlei klusjes werd ingezet. Maar Iris dacht daar anders over: "*Jij bent hier voor de mensen, zij hebben jou nodig.*" Het raakte haar hoe hij oprechte tijd maakte om te wandelen, samen een film te kijken of simpelweg aanwezig te zijn. Vooral in de wintermaanden bracht dat extra rust, zowel voor bewoners als voor het personeel.

Vrijwilligers, zo zei ze, moeten vooral kunnen zijn bij de mensen, zeker bij wie kampt met dementie. Het gaat niet om doen, maar om aanwezig zijn.

Een boodschap voor toekomstige vrijwilligers

Wanneer ik Iris vroeg naar tips voor nieuwe vrijwilligers, was haar antwoord helder: *Kijk naar de noden van de bewoners en vul daarop aan.*
En als iemand je toch vooral aan het werk wil zetten? Wees assertief: "*Ik ben hier voor de bewoners.*"

Want dat is de kern: vertrekken vanuit wat bewoners willen en nodig hebben. De zorgmedewerkers ondersteunen mag, maar pas op de tweede plaats. Eerst komt de mens.

Wat jij misschien kan meenemen

Ik hoop dat je, net als Iris, ziet hoeveel schoonheid er schuilt in kleine aandachtige momenten en hoeveel verschil één vrijwilliger kan maken.

Welke plek zou jij kunnen innemen in het leven van iemand die gewoon even gehoord, gezien of vastgehouden wil worden?

Het wachten en wat ertussen zit

Soms lijkt een dag gevuld, maar toch leeg. Dat gevoel bleef hangen na mijn gesprek met Josephine, een vrouw van 101 jaar die al zes maanden in het woonzorgcentrum woont. Wat ze vertelde, was zacht, bedachtzaam en eerlijk en het nodigde uit om verder te kijken dan wat op het eerste gezicht zichtbaar is.

Een dag die traag voorbijgaat

Josephine beschrijft haar dagen eenvoudig: opstaan, ontbijt, verzorging, en daarna wachten op de volgende momenten. “Het leven wordt een wachten...” zegt ze.

Haar zicht en gehoor zijn achteruitgegaan, waardoor ze dingen die haar vroeger zoveel betekenis gaven, zoals lezen en talen onderhouden, niet meer kan doen zoals ze wil. Toch blijft ze opmerkelijk nuchter: ze heeft geen pijn, en daar is ze dankbaar voor.

Na het middagmaal rusten veel bewoners, maar Josephine heeft daar geen nood aan. Dan wacht ze op bezoek, op beweging, op iets dat de dag doorbreekt.

Kleine momenten van verbinding

En die momenten zijn er. Wanneer haar kinderen langskomen, licht haar dag op. Ook het voorlezen van de krant door een vrijwilliger noemt ze “plezierig” en “interessant”.



Het zijn net die kleine initiatieven die voor verbinding zorgen. Even luisteren, mee zijn met de wereld, misschien een gesprek erover, het biedt houvast in een dag die anders traag voorbijgaat.

Onuitgesproken verlangens

Toch schuilt er meer achter haar verhaal. Josephine vertelt voorzichtig over wat ze mist: meer toegang tot verhalen, boeken, informatie. Ze denkt zelf aan luisterboeken, om haar interesse in taal levend te houden.

Ook buiten zijn, wandelen of lichte beweging doen, lijkt haar deugd te doen. Geen grote verwachtingen, geen verre afstanden, gewoon even naar buiten, even in beweging. “We zijn ook beperkt door onze leeftijd hé,” zegt ze, maar tegelijk klinkt er een stille wens om binnen die grenzen nog iets te beleven.

Een leven van geven

Wat bijzonder is: Josephine was vroeger zelf vrijwilliger. Ze organiseerde activiteiten, gaf vorm aan ontmoetingen en voelde een sterke verbondenheid met anderen.

Vanuit die ervaring geeft ze een eenvoudige, maar krachtige tip: een goede vrijwilliger brengt iets aan dat iemand écht interesseert. Niet groot of complex, maar afgestemd, persoonlijk, betekenisvol.

Het verhaal van Josephine toont hoe kwetsbaarheid en kracht naast elkaar bestaan. Hoe wachten draaglijker wordt door kleine momenten van aandacht, en hoe een leven vol engagement nog steeds doorwerkt in wat iemand vandaag nodig heeft.

> *En jij, wat zou jij kunnen betekenen in de tijd die voor iemand anders soms stil lijkt te staan?*

Samen kunnen we meer

Wat maakt een gewone namiddag bijzonder? Soms is het geen grote gebeurtenis, maar een klein moment van verbinding. In een woonzorgcentrum ontdekte ik hoe vrijwilligers nét dat verschil kunnen maken, niet door te “doen”, maar door werkelijk te zien wat een bewoner nodig heeft.

De kracht van samen beleven

Nathalie, ergotherapeute, vertelde hoe een eenvoudig initiatief uitgroeide tot iets waardevols: samen fietsen met bewoners. Voor veel bewoners lijkt dat op het eerste gezicht onhaalbaar, wie kruipt er nog op de fiets op hoge leeftijd? Toch gebeurt het. Niet omdat ze moeten, maar omdat iemand hen uitnodigt, geruststelt en meeneemt.

Vrijwilligers spelen hierin een sleutelrol. Ze praten, luisteren en voelen aan waar de drempel zit. Door hun aanwezigheid durven bewoners grenzen verleggen. Wat eerst een “nee” was, wordt soms een onverwachte “ja”. Het resultaat? Pure dankbaarheid. Een knuffel na afloop zegt vaak meer dan woorden.

De bewoner centraal, niet de activiteit

Wat sterk opvalt, is dat alles vertrekt vanuit de noden van de bewoner. Niet elke dag moet gevuld zijn met een strak plan. Integendeel: inspelen op het moment is essentieel, zeker bij bewoners met dementie.

Dat betekent ook dat vrijwilligers flexibel moeten zijn, verwachtingen moeten durven loslaten en aanwezig kunnen zijn zonder “iets te moeten doen”.

Een koffiemoment kan even waardevol zijn als een activiteit, soms zelfs méér. Het gaat om aandacht, niet om actie.

Vrijwilligerswerk dat vertrekt vanuit verbinding

Niet elke vrijwilliger is dezelfde, en dat hoeft ook niet. Sommigen zoeken contact, anderen willen gewoon iets betekenen zonder al te veel interactie met het team. Het belangrijkste is dat er een match



Durf jij te ontdekken hoeveel verschil een paar uur van jouw tijd kunnen maken?

is tussen wat iemand wil geven en wat bewoners nodig hebben. Maar er is één rode draad: integriteit.

Vrijwilligerswerk draait niet om eigen invulling, maar om bijdragen aan het welzijn van de ander. Zodra die balans verdwijnt, wordt het moeilijk om duurzaam engagement te behouden.

Kleine drempels, grote impact

Veel mensen aarzelen om vrijwilliger te worden. “Ik ken het niet”, “ik kan het niet”, dat zijn vaak de grootste struikelblokken. Maar net door het gewoon te proberen, ontdek je dat je meer kan betekenen dan je dacht. Soms is een paar uur per maand al genoeg om een verschil te maken.

Tot slot

Misschien is dit wel de essentie: bewoners hebben geen perfecte vrijwilligers nodig, maar mensen die durven aanwezig zijn.

De kracht van een glimlach in het buurtrestaurant

Wie de cafetaria in het woonzorgcentrum binnenstapt op een maandag, merkt het meteen: hier gebeurt meer dan drank serveren. Achter de toog staat Karel, 69 jaar, met een warme glimlach en een groot hart voor de mensen rondom hem. Wat hem drijft? Dat ontdek je pas echt als je luistert naar wat hij bewoners wil geven.

Een gevoel van luxe

Al vijf jaar staat Karel als vrijwilliger klaar in de cafetaria en het buurtrestaurant. Met meer dan dertig jaar ervaring als garçon, brengt hij niet alleen eten op tafel, maar ook een beleving. Hij wil bewoners, mantelzorgers en buurtbewoners het gevoel geven dat ze even verwend worden, alsof ze in een echt restaurant zitten.

Verbinding en warmte als basis

Wat Karel het meeste voldoening geeft, is de warmte van de mensen. Hij geniet ervan om bewoners te bedienen en hen te laten glimlachen.

Voor veel bewoners zijn deze momenten van sociaal contact van onschatbare waarde. Ze bieden afleiding, doorbreken de eenzaamheid en zorgen ervoor dat mensen zich opnieuw verbonden voelen met anderen. Zoals Karel het zelf zegt: zonder die momenten zouden sommigen “maar zitten wachten op de dood.”

Engagement en trouw

Karel nam ooit de beslissing om zich in te zetten, en voor hem is dat een belofte. En een belofte, die kom je na. Die trouw zorgt voor continuïteit, iets waar bewoners sterk op rekenen.

Vrijwilligers zoals hij worden een vast ankerpunt in hun week. Hun aanwezigheid biedt zekerheid en structuur, en dat draagt bij aan een gevoel van veiligheid en vertrouwen.

Meer dan helpers nodig

Toch merkt Karel dat er nog meer mensen bereikt kunnen worden. Hij zou graag zien dat het buurtrestaurant nog meer bezoekers aantrekt. Dat toont opnieuw een belangrijke nood: bewoners hebben niet alleen nood aan zorg en aandacht, maar ook aan een levendige omgeving waar ontmoeting centraal staat.


© WZC Huize Nazareth

Wat maakt volgens jou van een ruimte een echte ontmoetingsplek?

Bij wijze van spreken ruzie maken



In een woonzorgcentrum wonen mensen met een verleden vol verhalen. Zoals de 80-jarige bewoner met wie ik sprak: een man die de wereld heeft rondgereisd, die boeken verslond en altijd nieuwsgierig bleef. Nu woont hij hier, niet uit vrije wil, maar omdat het niet anders kon. Toch is er iets dat zijn dagen lichter maakt.

Een plek waar je niet zelf voor kiest

“Het is niet dat ik hier wilde zijn,” zegt hij. “Maar ik besef dat het niet anders kon.” Die woorden dragen verdriet, maar ook aanvaarding. Hij mist de vrijheid van vroeger, het zelf kunnen kiezen. En vooral: het kunnen zijn wie je bent, zonder masker.

Vrijwilliger versus zorgpersoneel

Wat hem écht helpt, is de vrijwilliger die elke week langskomt. “Met hem kan ik bij wijze van spreken ruzie maken. Ik kan alles zeggen tegen hem. Dat is een opluchting. Ik moet me anders voordoen bij het zorgpersoneel.” Die uitspraak raakt. Zorgpersoneel is vaak druk, professioneel, en gebonden aan regels. De vrijwilliger is er gewoon als mens. Niet om te zorgen, maar om te zijn. Dat maakt het verschil.

Bij de vrijwilliger voelt hij zich vrijer, eerlijker. Er is ruimte voor humor, voor frustratie, voor echte gesprekken. Geen rol, geen afstand. Gewoon twee mensen die elkaar ontmoeten.

Samen iets doen, samen iets voelen

Vroeger speelde hij graag kaart, vooral wiezen. De vrijwilliger pikte dat op, vroeg rond, en nu zijn ze met drie mannen. “We zoeken nog een vierde!” Ook samen petanque spelen bracht plezier. Niet om te winnen, maar om samen te zijn. Die momenten van spel en gesprek geven zijn dagen betekenis.

Wat kan jij betekenen?

Ben jij vrijwilliger of denk je eraan om het te worden? Weet dan: jouw aanwezigheid is méér dan een bezoek. Jij bent iemand bij wie bewoners zich kunnen uiten, zichzelf kunnen zijn. Misschien ben jij wel die vierde man aan de kaarttafel of gewoon iemand die luistert zonder oordeel.

Gelijkwaardig contact in het woonzorgcentrum

Een luisterend oor maakt het verschil

In een woonzorgcentrum draait het leven niet alleen om zorg, maar ook om verbinding. Soms is één persoon genoeg om een gewone dag bijzonder te maken. Dit verhaal gaat over zo'n moment, met een bewoonster van 65 jaar, een vrijwilligster, en een wandeling die uitmondde in warme gesprekken.

Een waardevol contact

Na een ontspannen wandeling met een vrijwilligster en enkele medebewoners, genoten we samen van een drankje in een brasserie in de buurt. De sfeer was gemoedelijk, er werd gelachen en gepraat. Later spraken we verder op haar kamer. "Ik ken één vrijwilliger hier op de afdeling," vertelde ze. "We zijn ongeveer van dezelfde leeftijd en dat maakt het praten makkelijk. Ze maakt tijd voor mij, en ik kan vrijuit spreken. Het voelt gelijkwaardig."

Deze vrijwilligster komt elke week langs. Soms gaan ze samen wandelen en iets drinken, zoals vandaag. Andere keren blijven ze op de kamer voor een gesprek of nagelverzorging. "Ze heeft vroeger gewerkt als schoonheidsspecialiste," vertelt de bewoonster. "Dat merk je nog altijd: ze heeft oog voor detail én voor mensen."

Waar zorgverleners vaak gehaast zijn en familie niet altijd alles hoort, biedt de vrijwilliger een veilige plek voor echte gesprekken. "Ik kan haar meer zeggen dan tegen mijn familie of de zorg," klonk het oprecht.

De kracht van vrijwilligers

Vrijwilligers brengen iets mee wat moeilijk te meten is: tijd, aandacht en oprechte interesse. Ze zijn geen hulpverleners, maar mensen die er gewoon zijn. "Het zou spijtig zijn moesten ze er niet zijn," zei ze. En dat is het ook. Want zonder hen zou het leven in het woonzorgcentrum een stukje stiller zijn.

Wat betekent het voor jou om iemand te ontmoeten als mens, op gelijke hoogte, en welke stap kun jij zetten om zo'n gelijkwaardig contact mogelijk te maken?



Meer dan zorg alleen: hoe een krant mensen met elkaar verbindt

Teamcoach Isabel ontdekte hoe een klein initiatief een grote impact kan hebben op bewoners, vrijwilligers én medewerkers.

Een vraag die het verschil maakte

Isabel werkt sinds enkele jaren als teamcoach in het woonzorgcentrum. Na een loopbaan in het ziekenhuis maakte ze de overstap naar de ouderenzorg. Hoewel ze het woonzorgcentrum al kende doordat ze in hetzelfde dorp woont, had ze vroeger weinig voeling met deze sector. Vandaag kijkt ze met veel enthousiasme terug op die keuze.

Een ervaring die haar bijzonder is bijgebleven, begon tijdens de intake van een nieuwe bewoonster van maar liefst 101 jaar. Op de vraag waar zij nood aan had, antwoordde de dame eenvoudig: ze wilde graag de krant lezen.

Isabel ging op zoek naar een oplossing en nam contact op met de verantwoordelijke voor de vrijwilligerswerking. Na een oproep meldden zich twee vrijwilligers die bereid waren om de krant voor te lezen en samen met bewoners de actualiteit te bespreken. Wat begon als een antwoord op de vraag van één bewoner, groeide uit tot een activiteit voor meerdere bewoners.

Een plek voor ontmoeting en gesprek

Vandaag komen vrijwilligers op vaste momenten de krant voorlezen. Bewoners luisteren niet alleen naar de nieuwsberichten, maar gaan ook met elkaar in gesprek over wat ze horen. Voor Isabel zit precies daar de meerwaarde.

Toen ze een tijd geleden toevallig voorbij de keuken wandelde waar het voorleesmoment plaatsvond, bleef ze even staan kijken. De sfeer trof haar meteen. Bewoners luisterden aandachtig, gaven hun mening en discussieerden respectvol met elkaar. Het gesprek ging niet over zorg, medicatie of dagelijkse behoeften, maar over thema's die hen als mens bezighouden.

Volgens Isabel lijken die momenten een beetje op een gezellige ontmoeting op café: samen luisteren, nadenken, lachen en van gedachten wisselen. Iedereen krijgt ruimte om zijn eigen mening te geven en er is respect voor de visie van anderen. Bewoners worden zo aangesproken op hun ervaringen, interesses en persoonlijkheid.

De belangrijke rol van vrijwilligers

Voor deze bewoners betekenen de vrijwilligers veel meer dan iemand die een krant voorleest. Ze brengen verbinding, stimuleren gesprekken en creëren momenten van betrokkenheid. Vrijwilligers helpen bewoners om contact te houden met de samenleving en geven hen de ruimte om zichzelf te blijven.

Volgens Isabel is het daarom belangrijk dat vrijwilligers ook zichzelf kunnen zijn. Niet iedereen hoeft dezelfde rol op te nemen. Samen bekijken wat bij iemand past, is essentieel. Daarnaast is geduld een belangrijke eigenschap. Bewoners reageren soms anders of hebben meer tijd nodig, maar net dat rustige tempo maakt vaak het verschil.

De twee vrijwilligers die vandaag het krantmoment begeleiden, doen dit elk op hun eigen manier. En precies die eigenheid zorgt ervoor dat bewoners verschillende ervaringen kunnen beleven.

Wat leert dit verhaal ons over de kracht van luisteren naar de persoonlijke wensen van bewoners?

Wat betekent dit voor medewerkers?

Ook voor medewerkers levert deze samenwerking veel op. Isabel gelooft sterk in het faciliteren van kansen voor bewoners. Als zorgverleners ruimte maken voor vrijwilligers en hun talenten erkennen, ontstaat er meer dan alleen zorgverlening.

Vrijwilligers brengen andere accenten binnen in het woonzorgcentrum. Zij creëren activiteiten en gesprekken waarvoor medewerkers niet altijd de tijd of de mogelijkheden hebben. Tegelijk vraagt dit een goede samenwerking, waarbij vrijwilligers en zorgverleners elkaars rol respecteren en versterken.



Vrijwilligen met hart: Tommy's zachte kracht

Soms kom je iemand tegen die je eraan herinnert waarom vrijwilligerswerk zo'n verschil maakt. Tommy is zo iemand. Zijn verhaal toont hoe één vrijwilliger een wereld van rust, aandacht en menselijkheid kan betekenen voor bewoners die daar naar verlangen.

Een jonge vrijwilliger met een missie

Tommy is 23 wanneer hij voor het eerst kennismaakt met het woonzorgcentrum. Zijn stage als logistiek assistent is intens, maar wat blijft hangen is de verbondenheid: het contact met bewoners, het gevoel iets te kunnen betekenen, het plezier dat ontstaat in kleine momenten. Hij besluit te blijven, niet als werknemer, maar als vrijwilliger. Dat geeft hem ruimte om op zijn manier aanwezig te zijn bij de bewoners.

Voor de bewoners betekent dat nabijheid. Iemand die even naast hen gaat zitten, een koffiemoment deelt of nagels lakt. Iemand die tijd heeft, iets wat in de reguliere zorg vaak schaars is.

Noden van bewoners en wat vrijwilligers daarin kunnen betekenen

Tommy vergelijkt zichzelf met een kersenbloesem: een bron van rust voor wie het nodig heeft. Veel bewoners verlangen net dat: iemand die niet gehaast is, die ziet wat zij nodig hebben in het moment. Een rustig gesprek, een wandeling, een film... kleine dingen die grote betekenis krijgen.

Bewoners voelen zich veiliger wanneer iemand hen kent. Daarom waardeert Tommy structuur en informatie: weten wie iemand is, wat hen kalmeert, wat ze graag drinken, wat hen onrustig maakt. Zo kan een vrijwilliger écht afgestemd aanwezig zijn.

Tommy voelt dat bewoners gevoelig zijn voor de energie van het team. Daarom bewaakt hij zijn eigen grenzen en probeert hij positief te blijven. Als vrijwilliger wil hij geen "rot fruit" zijn dat anderen mee omlaag trekt, bewoners verdienen warmte, niet extra spanning.

Wat Tommy onderweg leert, is dat goed zorgen voor bewoners begint bij goed zorgen voor jezelf. Grenzen trekken, loslaten, stilstaan bij wat haalbaar is: het maakt hem een betere vrijwilliger. Zijn keuze om niet voltijds in de zorg te werken maar wel betrokken te blijven, toont moed én inzicht. Zo kan hij op een duurzame manier blijven geven.

Een boodschap voor teams én toekomstige vrijwilligers

Tommy heeft een duidelijke tip: maak een klein infoboekje waarin vrijwilligers snel kunnen terugvinden wie de bewoners zijn, wat hen goed doet en hoe ze ondersteund kunnen worden. Dat helpt niet alleen vrijwilligers, maar vooral bewoners die nood hebben aan herkenning en voorspelbaarheid.

En voor wie overweegt om vrijwilliger te worden: je hoeft geen grootse dingen te doen. Een koffiemoment kan voor een bewoner het mooiste van de dag zijn. Dat maakt jouw aanwezigheid waardevol.

Tot slot

Wat neem jij mee uit Tommy's verhaal? Welke kwaliteit in jezelf kan jij inzetten om bewoners zich gezien te laten voelen?

Tijd als kostbaar geschenk: Marleen maakt het verschil



Hoe kan jij als vrijwilliger de kracht van tijd en aanwezigheid uitleggen aan mensen die vrijwilligerswerk overwegen?

Wat betekent “er zijn” echt voor iemand die in een woonzorgcentrum leeft? Voor Marleen werd het antwoord duidelijk toen ze, na jaren als zorgkundige, terugkeerde als vrijwilliger.

Van zorgen voor naar er zijn

Marleen (62) werkte jarenlang in het woonzorgcentrum. Toen ze met pensioen ging, liet ze het niet los. Integendeel: nog geen twee weken later stond ze er opnieuw, dit keer als vrijwilliger.

Tijdens haar loopbaan voelde ze vaak dat ze bewoners tekortdeed. Er was weinig ruimte voor een gesprek, voor herinneringen, voor een simpel “zet u efkes”. Die kleine vragen bleven hangen. Als vrijwilliger zag ze haar kans om daar wél tijd voor te maken.

Noden van bewoners: gezien en gehoord worden

In haar rol vandaag focust Marleen bewust op bewoners die weinig of geen bezoek krijgen. Hun noden zijn vaak eenvoudig, maar daarom niet minder belangrijk. Aandacht en gezelschap via samen praten, herinneringen ophalen of gewoon even stil samen zitten. Kleine gebaren via een kaartje op een verjaardag, een boeketje bloemen, de krant meebrengen. Persoonlijke zorg door te helpen bij het eten, boterhammen te smeren, een kast op te ruimen. Maar ook respect voor de voorkeuren: weten wie graag praat en wie liever stilte opzoekt.

Marleen stelt vaak één eenvoudige vraag: “*Wat zou je graag hebben?*”
Het antwoord is zelden groot, maar altijd betekenisvol.

Ook voor familie een geruststelling

De impact reikt verder dan de bewoners zelf. Familieleden spreken Marleen vaak aan met vragen: “*Eet ze wel goed?*”

Omdat Marleen tijd maakt om echt te zien hoe het met iemand gaat, kan ze antwoorden geven die geruststellen. Zo wordt ze een brug tussen bewoners en hun familie.

Tijd maakt het verschil

Volgens Marleen ligt de echte meerwaarde van vrijwilligerswerk in één woord: tijd.

Waar zorgkundigen vaak taken moeten afwerken, kan zij vertragen. Ze kan inspelen op kleine signalen: iemand die graag kaas eet een extra stukje geven, even blijven zitten als iemand nood heeft aan een gesprek, of spontaan iets doen wat een bewoner gelukkig maakt.

Ze probeert elke week iemand extra in de verf te zetten, zonder de anderen te vergeten. Die kleine, persoonlijke aandacht maakt dat bewoners zich gezien voelen.

Het is helemaal oké

Maria (96) over leven, zelfstandigheid en kleine gelukjes in het woonzorgcentrum

Bijna 10 jaar thuis in het woonzorgcentrum

Maria is 96 jaar en woont inmiddels al negen jaar in het woonzorgcentrum. Wie haar ontmoet, merkt meteen dat ze een sterke, zelfstandige vrouw is. “Het is hier goed,” zegt ze nuchter. “Ik ben al 24 jaar alleen, maar ik kan op mezelf zijn. Dat is geen probleem. Ik heb mijn krant, en ik vul de kruiswoordraadsels in. Dat houdt mijn hoofd bezig. Het is helemaal oké zo.”

Die eenvoud en tevredenheid typeren Maria. Ze heeft zich aangepast aan het leven in het woonzorgcentrum, zonder haar eigenheid te verliezen. “Het moeilijkste was het afgeven van mijn auto,” vertelt ze. “Dat was mijn vrijheid. Ik kon gaan en staan waar ik wilde. Dat mis ik nog altijd een beetje.”



Activiteiten met een eigen mening

In het woonzorgcentrum worden heel wat activiteiten georganiseerd, vaak met de hulp van vrijwilligers. Zij zorgen voor verbondenheid, beweging en afwisseling in het dagelijkse leven. Toch bekijkt Maria dat allemaal op haar eigen manier.

“Die activiteiten vind ik soms wat onnozel,” zegt ze eerlijk maar met een glimlach. “Ik zat ooit bij de rummikubclub, maar daar speelden ze de hele tijd vals,” vertelt ze lachend. “Dat was niet leuk meer, dus ik ben ermee gestopt. Maar dat is oké hoor. Iedereen doet zijn ding.”

Haar uitspraak klinkt laconiek, maar zegt veel over haar houding: Maria weet wat haar gelukkig maakt, en ze voelt zich goed bij wat ze kiest ook als dat betekent dat ze niet overal aan meedoet.

Vrijwilligers: een waardevolle schakel

Hoewel Maria niet elke activiteit nodig heeft om zich thuis te voelen, beseft ze goed hoe belangrijk de vrijwilligers zijn. Ze ziet hoe ze warmte en tijd brengen, hoe ze voor leven in huis zorgen. “Ze doen hun best, en dat is fijn voor wie daar nood aan heeft,” zegt ze.

Voor veel bewoners vormen vrijwilligers een brug tussen vroeger en nu, ze brengen verhalen, gezelschap en humor binnen. Ook voor het personeel zijn ze een waardevolle steun. Maar voor Maria is het vooral goed om te weten dat ze er zijn, dat de mogelijkheid bestaat om deel te nemen als ze dat wil.

Een beetje samen, maar toch op jezelf

Toch is er één activiteit waar Maria graag aan deelneemt: het kienen. “Dat vind ik wel leuk,” zegt ze. “Dat is spelen, maar eigenlijk doe je dat ook een beetje op je eigen. Je moet er niet voor samenwerken. Dat is voor mij aangenamer.”

Die uitspraak vat haar levenshouding mooi samen: Maria geniet van contact, maar houdt van autonomie. Ze kiest haar momenten, haar gezelschap, haar rust.

Tevreden in eenvoud

Aan het eind van het gesprek klinkt ze oprecht dankbaar. “Ik heb het goed. Ik doe mijn ding. Ik ben content.”

Maria’s verhaal is geen lofzang of klaagzang, maar een eerlijke blik op ouder worden en wonen in een gemeenschap. Het toont dat welzijn niet altijd in grote dingen zit, maar vaak in het mogen blijven wie je bent.

Voor vrijwilligers, personeel en medebewoners is dat misschien wel de mooiste herinnering: elk verhaal is anders, elk ritme is eigen. En soms is *‘het is helemaal oké’* precies wat iemand bedoelt met gelukkig zijn.



Gewoon een babbelke

In het woonzorgcentrum woont Wiske, een 92-jarige dame met een levendig karakter en een hart vol herinneringen. Tijdens een gesprek met haar werd duidelijk hoe waardevol de kleine dingen in het leven kunnen zijn en hoe ze haar dagen zin probeert te geven, ondanks het gemis van haar echtgenoot.

Een leven vol liefde en eenvoud

Wiske woonde vijf jaar samen met haar man in het woonzorgcentrum. Sinds zijn overlijden, een jaar geleden, voelt ze een leegte die moeilijk te vullen is. “We hadden elkaar, en dat was genoeg,” zegt ze. Meer dan zeventig jaar waren ze samen, en die diepe verbondenheid voel je nog in haar woorden. Toch probeert ze haar dagen actief in te vullen, met kleine rituelen die haar houvast geven.

Dagelijkse rituelen en nieuwe ontmoetingen

Elke dag, behalve maandag, gaat Wiske naar de sporthal om iets te drinken, een Stella, want “ik ben van Leuven.” Daar heeft ze iemand leren kennen met wie ze elke dag een babbeltje doet. Daarna wandelt ze langs de cafetaria, op zoek naar gezelschap. Niet om iets groots te doen, maar gewoon om even te praten. “Een babbelke,” zoals ze het noemt, is voor haar genoeg.

Samen zingen, samen zijn

Om de veertien dagen komt er een vrijwilliger muziek spelen in de zaal. Liedjes van vroeger, met accordeon en teksten op het bord. Wiske zingt mee, geniet van de herkenning en het samenzijn. Ook bij het kaartspel zoekt ze gezelschap. Ze speelt niet mee, maar deelt de kaarten uit. “Ik wil hun spel niet kapot maken,” zegt ze, “maar ik vind het fijn dat ik mag delen.”

Een kamer, een leven, een wens

Wiske leeft vooral op haar kamer. Ze bindt zich niet te sterk aan anderen, want “er sterven hier veel mensen.” Toch spreekt ze mensen aan, vraagt of ze erbij mag zitten. Dat vraagt moed. Grote dromen heeft ze niet meer. “De dag goed doorkomen is voldoende,” zegt ze. Zelfstandig blijven, niemand tot last zijn, dat is haar streven.

Wat nemen we mee uit haar verhaal?

Wiske leert ons dat gezelschap niet groots hoeft te zijn. Een kort gesprek, samen een liedje zingen, gewoon aanwezig zijn, dat is vaak al genoeg. Misschien is dat wel de kern van samenhorigheid: in de kleine dingen, de gewone babbels, zit de echte verbinding.

Met een warm hart aanwezig

Soms zit het verschil in de kleinste dingen. Een extra lepel confituur, een glimlach, iemand die tijd maakt. Madeleine weet als geen ander hoe groot die kleine gebaren kunnen zijn voor bewoners in een woonzorgcentrum. Al 14 jaar zet ze zich in hier in het woonzorgcentrum. Iedereen kent Madeleine en Madeleine kent iedereen.

Luisteren naar wat niet altijd gezegd wordt

Volgens Madeleine zouden bewoners zonder vrijwilligers vaak minder snel iets durven vragen. Het zijn net vrijwilligers die de drempel verlagen, die tijd hebben om te luisteren en kleine wensen op te merken. Een bewoner die vraagt om wat extra confituur lijkt een detail, maar het toont een bredere nood: gehoord worden en serieus genomen worden in wat voor hen belangrijk is.

Vrijwilligers vullen zo een leegte op die niet altijd zichtbaar is, maar wel sterk gevoeld wordt.

Aandacht voor iedereen, zonder uitzondering

Wat Madeleine drijft, is een sterk rechtvaardigheidsgevoel. Voor haar verdient iedereen dezelfde kansen op warmte, aandacht en kleine geluksmomenten. Zeker bewoners die het minder breed hebben, wil ze dat extra beetje geven: een stuk fruit, een vriendelijk woord, of gewoon iemand die erbij blijft zitten.

Daarmee speelt ze in op een fundamentele nood van bewoners: waardigheid en het gevoel dat ze er nog toe doen.

Samen beleven, samen genieten

Voor Madeleine zit vrijwilligerswerk niet alleen in individuele aandacht, maar ook in het creëren van gedeelde momenten. Activiteiten zoals een kermis, een halloweenmoment of samen pannenkoeken eten brengen bewoners buiten hun dagelijkse routine.

Ze haalt bewoners persoonlijk op, zorgt dat ze erbij zijn, en beleeft samen met hen het moment. Dat samen plezier maken beantwoordt aan een diepe nood: erbij horen, deel uitmaken van iets, en niet vergeten worden.

Een blijvende band

De band tussen vrijwilliger en bewoner kan sterk en betekenisvol worden. Madeleine herinnert zich een bewoner die bang was haar niet meer te zien na het overlijden van haar moeder. Het toont hoe belangrijk continuïteit en vertrouwdheid zijn voor bewoners. Een vrijwilliger wordt vaak meer dan een helpende hand: een ankerpunt, iemand om op te rekenen.

Hoe kan jij als vrijwilliger iemand het gevoel geven dat hij of zij er echt toe doet?



Een dans, een glimlach, en een goede matras


©Integro

Hoe kan jij vandaag zelf het initiatief nemen om een bewoner zich gezien, gehoord en ondersteund te laten voelen?

Op een rustige namiddag sprak ik met een 91-jarige dame op haar kamer in het woonzorgcentrum. Al vijf jaar woont ze hier, en ondanks haar leeftijd is ze nog opvallend zelfstandig en helder van geest. Haar verhaal is er één van kleine noden, grote waardering, en een levenswijsheid die blijft hangen: “Als je niks vraagt, heb je niks.”

Zelfstandigheid en beweging: een basisbehoefte

Wat haar gelukkig maakt? Zelf kunnen bewegen, zich wassen, en haar dag indelen zoals zij dat wil. Die zelfstandigheid is kostbaar. Vrijwilligers die haar ondersteunen zonder haar autonomie af te nemen, zijn van onschatbare waarde. Een arm om op te steunen, een wandeling door de gang, het zijn kleine dingen die haar helpen om zichzelf te blijven.

Comfort en genieten

Een goede matras, een warme douche, en lekker eten: het zijn geen extraatjes, maar basisbehoeften. Ze vertelt hoe belangrijk het is dat vrijwilligers ook oog hebben voor comfort. Samen eten, een praatje maken, of gewoon even blijven zitten, het maakt het verschil tussen een gewone dag en een fijne dag.

Momenten om te koesteren

Ze glimlacht als ze vertelt over het feest waar ze met de vrijwilligerscoördinator danste. “Plezant,” zegt ze, “daar is nog een foto van.” Ook de dochter van een vrijwilliger komt soms mee in de vakantie. Die rolschaatste eens door de gang, een onverwacht vrolijk tafereel dat haar zichtbaar deugd deed. Zulke momenten blijven hangen.

Vrijwilligers maken het verschil

“Ze helpen goed,” zegt ze. Maar ze voegt er ook aan toe: “*Als je niks vraagt, heb je niks.*” Veel bewoners durven niet te vragen. Daarom is het zo belangrijk dat vrijwilligers zelf initiatief nemen. Een open houding, een luisterend oor, en de durf om gewoon iets te doen, dat is wat telt.

Een dansje, een glimlach, een goed gesprek, het hoeft niet groots te zijn om betekenisvol te zijn. Misschien ontstaat er wel een nieuw mooi moment, gewoon omdat jij er was.

Gewoon doen maakt het verschil

Een gesprek met een 77-jarige man die al geruime tijd in het woonzorg-centrum verblijft. Door een chronische ziekte en een beperkt netwerk is het centrum zijn vaste thuis geworden. Toch blijft hij zoeken naar betekenisvolle momenten en die zijn er, als je goed kijkt.

Gewoon doen: respect in eenvoud

Eten is belangrijk. Niet alleen omwille van de maaltijd, maar ook omdat het structuur geeft. Toch is rust minstens even waardevol. “Altijd een goede dag voor mij als ze me gerust laten,” zegt hij. Vrijwilligers die dit aanvoelen, maken écht het verschil. Niet door veel te doen, maar door er gewoon te zijn, zonder druk.

Gérard voelt zich goed wanneer hij benaderd wordt op een gewone, menselijke manier. Geen poespas, geen overdreven enthousiasme. “Ze gaan op een goede manier met me om door gewoon te doen.” Een vriendelijk woord, een rustige aanwezigheid, een helpende hand wanneer nodig. En als het kan, helpt hij ook graag anderen. Er is wederkerigheid, als de ruimte er is.

Een schoon moment: fietsen rond het dorp

Een van zijn mooiste herinneringen? Een fietstocht met de tweezitfiets, samen met iemand van het personeel. Een ronde rond het dorp. Niet alleen het bewegen telt, maar vooral het beleven: het landschap zien, de wind voelen, even weg zijn van de muren van het centrum. Zulke momenten blijven hangen. Ze geven zuurstof, letterlijk en figuurlijk.

Vrijwilligers: een warm welkom, ook zonder namen

Niet alle namen blijven hangen. Dat is niet erg. Wat blijft hangen, is het gevoel dat iemand er was. Dat er gelachen werd, dat er geluisterd werd. Dat er brieven geschreven konden worden. Dat er even iets anders was dan de dagelijkse routine.

Tip voor vrijwilligers

Begin met gewoon te zijn. Luister. Laat ruimte. En weet: ook al onthoudt men je naam niet, jouw aanwezigheid blijft wél hangen.

02
Verbondenheid




© integro

De kracht van vertragen: hoe Astrid opnieuw verbinding vond

Soms brengen onverwachte wendingen ons op een pad dat we zelf nooit hadden uitgestippeld. Voor Astrid, 56 jaar, begon dat pad na een moeilijke periode van depressie en burn-out. Wat startte als een zoektocht naar nieuwe zingeving, groeide uit tot een verhaal over verbinding, vertragen en het verschil maken in kleine dingen.

Van huisarts naar vrijwilliger

Na haar arbeidsongeschiktheid wilde Astrid iets terugdoen voor de maatschappij, binnen de grenzen van wat voor haar haalbaar was. Op eigen initiatief stapte ze het woonzorgcentrum binnen, zonder verwachtingen en zonder vooraf een concrete rol in gedachten te hebben. Toevallig zochten ze iemand om te helpen in het kapsalon. Zo rolde ze in een vrijwilligersengagement dat ondertussen al anderhalf jaar duurt.

Hoewel ze aanvankelijk moeite had met het tragere tempo, ontdekte ze gaandeweg de waarde ervan. Vandaag omschrijft ze haar taak lachend als “logistiek van het kapsalon”. Maar achter die bescheiden omschrijving schuilt veel meer. Het gaat niet alleen om praktische hulp, maar ook om aanwezigheid, aandacht en menselijk contact.

De meerwaarde van kleine momenten

Voor Astrid zit de waardering vaak in eenvoudige gebaren: een glimlach, een dankjewel, een teken dat iemand zich gezien voelt. Soms uit zich dat in kleine extra’s, zoals een zachte handmassage voor een onrustige bewoner of gewoon even tijd maken voor een gesprek.

Een herinnering die haar bijzonder dierbaar blijft, is die aan een overleden bewoonster die dankbaar was omdat Astrid op een warme dag een zakje chips voor haar ging halen. Het lijkt een klein gebaar, maar precies daarin schuilt volgens haar de essentie van vrijwilligerswerk: oprechte aandacht geven aan wat voor iemand anders belangrijk is.

Verbinding als rode draad

Tijdens haar vrijwilligerswerk leerde Astrid iets wat haaks staat op haar vroegere professionele leven: vertragen is geen verlies van tijd. Integendeel. Door het tempo van de bewoner te volgen, ontstaat ruimte voor echte ontmoeting.

Wanneer ze haar ervaringen samenvat, komt steeds hetzelfde woord terug: verbinding. Niet alleen via gesprekken, maar ook door nabijheid, aanvoelen en samen een moment delen. Volgens haar ontstaat daar de echte meerwaarde van vrijwilligerswerk. Je bent niet bezig met presteren of renderen, maar met aanwezig zijn voor een ander.

Voor haar is het ook belangrijk dat vrijwilligerswerk vrijwillig blijft. Zodra de nadruk zou liggen op efficiëntie of productiviteit, dreigt de zachtheid naar bewoners verloren te gaan. Vrijwilligers brengen juist tijd, aandacht en menselijkheid mee.

Wat Astrid ons meegeeft

Aan toekomstige vrijwilligers geeft Astrid een eenvoudige maar krachtige boodschap: ga mee in het tempo van de bewoner en ontmoet mensen als gelijken. Zie hen als volwaardige mensen, met een eigen geschiedenis, ervaring en verhalen. Neem de tijd om te luisteren én om iets van jezelf te delen. Zo word je geen hulpverlener, maar eerder een compagnon onderweg.

Tot slot

Het verhaal van Astrid laat zien dat betekenis niet altijd zit in grootse daden. Soms ontstaat ze in een glimlach, een gesprek, een helpende hand of de moed om even te vertragen.

Wat zou er veranderen als je vandaag één moment bewust vertraagt om echt aandacht te geven aan een ander?

Een pluim voor wie het verschil maakt



Wie geef jij vandaag een pluim?

Wat maakt het leven in een woonzorgcentrum warm en waardevol? Lea, een bewoonster met een scherp oog voor schoonheid en menselijkheid, deelt haar verhaal. Haar woorden nodigen uit tot reflectie over de kracht van kleine gebaren en de rol van vrijwilligers.

Een leven vol creativiteit en betrokkenheid

Lea woont al twee jaar in het woonzorgcentrum en neemt actief deel aan de activiteiten op haar afdeling. Lea puzzelt graag en was vroeger ook een fervente schilder. Hoewel ze vandaag niet meer kan schilderen, zijn haar kunstwerken nog steeds zichtbaar aanwezig op de afdeling. De schilderijen die in de gezamenlijke living hangen, maakte ze namelijk allemaal zelf. Een vrijwilliger merkte haar talent en de schoonheid van haar werk op en stelde voor om de schilderijen een plaats te geven in de living. Zo kregen ze als het ware een kleine tentoonstelling. Niet alleen Lea geniet daar nu van, maar ook medebewoners, familieleden en bezoekers kunnen dagelijks stilstaan bij haar creativiteit en de kleuren die ze ooit op doek bracht. Voor Lea is het een mooie manier waarop een stukje van haarzelf zichtbaar blijft binnen het woonzorgcentrum.

Vrijwilligers maken het verschil

Lea kent veel vrijwilligers bij naam en waardeert hun inzet, van de kapper tot de cafetaria, van de ergo tot de tuinman.

Wat haar raakt, zijn de mensen die met zorg en aandacht iets extra's doen. Zoals de vrijwilliger die de binnentuin onderhoudt en figuren snoeit uit bomen. Of diegene die samen met haar rummikub speelt. Lea geeft complimenten, spontaan en oprecht. "Ik denk niet dat veel mensen dat doen," zegt ze. Maar voor haar is het vanzelfsprekend.

Aandacht voor het juiste tempo

Lea benadrukt dat vrijwilligers goed moeten kunnen aanvoelen wat bewoners nodig hebben. Niet iedereen wil drukte of grapjes. "Ik ben rustig," zegt ze, "ik heb geen nood aan lachen en doen." Ze waardeert vrijwilligers die tijd nemen, die luisteren, die er gewoon zijn.

Een oproep tot waardering

Volgens Lea zijn vrijwilligers een echte meerwaarde. De verpleging doet wat nodig is, maar heeft geen tijd voor spelletjes of een extra babbel. Vrijwilligers vullen die leegte op. Ze brengen menselijkheid in het dagelijkse ritme.

Een open gordijn, een open deur



Als vrijwilliger in het woonzorgcentrum zoekt Sven (58 jaar) niet alleen naar wat hij kan doen, maar vooral naar wat bewoners nodig hebben om zich minder alleen te voelen.

Een antwoord op een stille nood

Toen Sven begon als vrijwilliger, stelde hij zichzelf twee belangrijke vragen: hoe kan ik bewoners even uit hun isolement halen, en hoe kan ik ervoor zorgen dat ze ook kunnen doen wat ze willen doen wanneer ik er niet ben?

Het antwoord vond hij in kleine, eenvoudige dingen. Een krant meebrengen voor iemand die graag leest, een gesprek aanknopen over het nieuws, of medekaarters zoeken. Die kleine momenten maken een groot verschil. Vooral voor bewoners die weinig bezoek krijgen, betekent een gesprek vaak een welkom lichtpunt in hun week.

Verbinding creëren

Sven ziet zichzelf als een verbinder. Hij merkte dat een bewoner graag kaartte, en zette voorzichtig een kaartgroepje op, zodat dit plezier ook kon blijven bestaan wanneer hij er niet was. Zo groeide een eenmalig bezoek uit tot een blijvende activiteit.

Daarnaast durft hij ook signalen door te geven aan het zorgpersoneel. Hij voelt zich betrokken en volgt bewoners mee op, zelfs buiten zijn vrijwilligersmomenten. Die betrokkenheid vertaalt zich in iets wat moeilijk te meten is, maar duidelijk voelbaar: oprechte, onbaatzuchtige vriendschap.

Hoe kan jij als vrijwilliger iets in beweging zetten zodat bewoners nadien ook zelfstandig of samen met andere bewoners activiteiten blijven opnemen wanneer jij er niet bent?

Meer dan zorg alleen

Zijn boodschap: ‘Maak je niet te druk in het rond krijgen van alle zorgtaken. Eten, drinken, wassen, ik heb gezien zelfs met weinig mensen, ze krijgen dat rond. Dat is bewonderenswaardig, maar menselijk contact en zinvol bezig zijn, daar schiet het vaak mee in. En dat kan volgens mij ook met weinig personeel. Een gesprek, samen naar muziek luisteren of gewoon even buiten zitten in de zon: het zijn eenvoudige dingen die het verschil maken tussen bestaan en leven.’

Zijn beeld van vrijwilligerswerk is dan ook krachtig: een stille kamer, een bewoner alleen... en iemand die binnenkomt, het gordijn opent en opnieuw verbinding brengt met de wereld.

Een ankerpunt in de week

Zonder vrijwilligers zou er volgens Sven iets essentieels ontbreken. Voor veel bewoners is dat wekelijkse bezoek een vast moment, een houvast. Iemand die langskomt omwille van hen, zonder verplichting, zonder agenda. Gewoon om er te zijn.

Een kat als gespreks-partner?



Het verhaal van Lut laat zien dat het werkt. Wat begint met nieuwsgierigheid naar een dier, groeit vaak uit tot een gesprek, een herinnering of een nieuw contact. Zo kunnen kleine dingen een grote rol spelen in het dagelijkse leven van bewoners. Lut is al jarenlang vrijwilliger in een woonzorgcentrum. Die betrokkenheid groeide uit haar eigen ervaringen. Toen haar moeder in een woonzorgcentrum woonde, merkte ze hoe belangrijk bezoek en verbondenheid zijn. Ze nam vaak haar hond en kat mee, en zag hoe haar moeder daarvan opfleurde. Die ervaring bleef hangen. Later vond ze via een toevallige kennismaking de weg naar het woonzorgcentrum waar ze vandaag vrijwilliger is.

Wat haar vrijwilligerswerk bijzonder maakt, is haar trouwe metgezel: een rustige, aanhankelijke kat die graag op schoot zit en zich laat aaien. Voor veel bewoners is haar bezoek iets om naar uit te kijken. Lut kiest bewust voor mensen die weinig bezoek krijgen of zich wat afzonderen. De kat wordt daarbij vaak een brug. Bewoners die anders liever op hun kamer blijven, komen toch in contact. Bij mensen met dementie ziet ze soms momenten van herkenning, warmte en helderheid terugkeren. Dat zijn voor haar de momenten waarop ze voelt dat haar aanwezigheid echt iets betekent.

Eén herinnering is haar bijzonder bijgebleven. Er was een bewoonster die zich volledig had teruggetrokken. Na een conflict met haar zoon wilde ze niemand meer zien. De gordijnen bleven dicht, de televisie stond luid en het personeel kreeg haar nauwelijks nog uit haar kamer. Wanneer Lut echter met de kat langskwam, veranderde er iets. Dan mocht het gordijn open, de televisie zachter. Met de kat op haar schoot begon de vrouw te vertellen. Waar anderen moeilijk toegang vonden, ontstond er via een dier en een beetje geduld opnieuw verbinding. Het werd een lichtpunt waar de bewoonster telkens opnieuw naar uitkeek.

Lut waardeert ook de warme sfeer van het woonzorgcentrum. Er is vertrouwen, geen verplichting en ruimte om vrijwilligerswerk op haar eigen manier in te vullen. Juist daardoor blijft haar engagement oprecht. Ze komt niet omdat het moet, maar omdat ze iets wil betekenen voor mensen die dreigen uit de boot te vallen.

Voor toekomstige vrijwilligers heeft ze een eenvoudige boodschap: wees warm, luister en zoek verbinding. Dat hoeft niet met een kat te zijn. Het kan evengoed door samen te fietsen, voor te lezen of gewoon even tijd te maken voor iemand. Vaak begint het verschil maken met de moed om contact te leggen.

Luts verhaal laat zien dat niet zozeer de kat het verschil maakt, maar wat ze teweegbrengt. Ze brengt mensen met elkaar in contact, maakt gesprekken los en zorgt voor ontmoetingen die anders misschien niet zouden plaatsvinden.

Welke kleine aanleiding zou vandaag een gesprek kunnen openen?

Vrijwilligers brengen de buitenwereld naar binnen

Simonne (83) woont sinds anderhalf jaar in het woonzorgcentrum. Haar verhaal toont hoe belangrijk vrijwilligers zijn voor het welzijn van bewoners. Niet alleen voor praktische hulp, maar vooral voor het gevoel van verbondenheid en erbij horen.

Een nieuwe thuis, met vertrouwde gezichten

Toen Simonne haar intrek nam in het woonzorgcentrum, had ze veel pijn. Dankzij goede zorgen en medicatie ging het snel beter. Ze woont nu opnieuw in haar geboortedorp, wat haar een gevoel van herkenning en veiligheid geeft. “Als er nieuwe mensen bijkomen, ken ik die vaak nog van vroeger,” zegt ze. Haar man overleed zes jaar geleden, en alleen in een groot huis blijven wonen was geen optie meer. Samen met haar kinderen koos ze bewust voor deze plek.

Vrijwilligers maken het verschil

Simonne komt dagelijks in contact met vrijwilligers: bij creatieve activiteiten, tijdens het haken, bij de kapster, de misviering, of wanneer boeken worden rondgebracht. “Ze horen er echt bij,” zegt ze. Eén uitspraak blijft hangen: “De mevrouw van de boekenronde brengt voor mij de buitenwereld naar binnen.” Die vrijwilliger vertelt wat er leeft in het dorp, en dat geeft Simonne het gevoel verbonden te blijven met haar omgeving.

Erbij horen vraagt ook eigen initiatief

Hoewel er veel georganiseerd wordt, benadrukt Simonne dat bewoners zelf ook initiatief moeten nemen. “Je moet zelf praten, mensen ontmoeten, meedoen. Dan hoor je erbij.” Ze waardeert de activiteiten, maar het zijn de gesprekken en de kleine momenten die het verschil maken. Samen met haar buurvrouw neemt ze deel aan veel activiteiten, en dat versterkt hun band.

Vrijwilligers hebben tijd en dat is goud waard

Volgens Simonne ligt het verschil tussen personeel en vrijwilligers vooral in tijd. “Vrijwilligers hebben meer tijd om eens te praten.” Ze noemt het voorbeeld van de boekenronde, waarbij de vrijwilliger soms een half uur blijft zitten. Dat soort momenten zijn onbetaalbaar. Tegelijk benadrukt ze dat het personeel op een warme, vertrouwde manier met bewoners omgaat. “Ze doen dat heel goed, maar ze hebben gewoon minder tijd.” Zonder vrijwilligers zouden er minder activiteiten zijn, maar vooral minder verbinding tussen mensen.

Simonne heeft geen grote dromen meer, maar hoopt dat er nog meer vrijwilligers bijkomen. “Dan konden we bijvoorbeeld elke week gaan wandelen, nu is het om de twee weken.” Haar tip voor toekomstige vrijwilligers? “Doe gewoon. Je hoeft er niet bovenuit te steken. Maar wees er, praat, en breng de buitenwereld naar binnen.”

Hoe kun jij als vrijwilliger ervoor zorgen dat bewoners zich verbonden blijven voelen met hun omgeving?



AI-gegenereerd

Ze zijn me genegen

wat Roza me leerde over nabijheid en zorg



Er zijn van die ontmoetingen die je bijblijven, niet omdat ze groots of meeslepend zijn, maar juist omdat ze zo echt zijn. Mijn gesprek met Roza, een 95-jarige dame in het woonzorgcentrum, was er zo één. Haar woorden klonken eenvoudig, maar droegen een diepe wijsheid in zich, een stille les over wat nabijheid, aandacht en menselijkheid kunnen betekenen, ook voor vrijwilligers in de zorg.

Een leven vol zorg en eenvoud

Roza woont sinds drie jaar in het woonzorgcentrum. Ze vertelt met warme herinneringen over haar leven: haar huis in het kleine dorp, de vijf kinderen die ze grootbracht, en de twee kinderen van haar zus die ze liefdevol opnam na een tragisch ongeval. Haar verhaal ademt zorgzaamheid, niet de zorg van beroepen of protocollen, maar die van het hart. Ze zorgde voor anderen zonder iets terug te verwachten. En toen dat niet meer ging, koos ze moedig om naar het woonzorgcentrum te verhuizen, uit liefde en zorg voor haar kinderen.

Genegenheid in het alledaagse

Wat mij bijzonder raakte, was hoe ze sprak over het samenzijn aan tafel met twee medebewoners: “Ze zijn me genegen,” zei ze, met een glimlach. “Ze willen graag met me praten, en dat vind ik heel veel.” In die zin zit alles vervat wat voor haar telt. Niet de activiteiten, niet het drukke programma, maar het eenvoudige samenleven, het gevoel erbij te horen, gekend en gewaardeerd te worden.

Wat vrijwilligers kunnen betekenen

In ons gesprek werd duidelijk dat de noden van bewoners soms subtiel zijn. Roza verlangt niet per se naar meer activiteiten of animatie. Ze verlangt naar rust, warmte, nabijheid. Voor vrijwilligers betekent dat misschien: minder doen, meer zijn. Oog hebben voor de kleine verbindingen tussen bewoners. Opmerken wie met wie klikt, of wie nog wat aansluiting mist. Vrijwilligers kunnen zo bruggen slaan zonder alles te willen oplossen, gewoon door aanwezig te zijn, door kleine gebaren van aandacht.

Een stille les

Roza leerde me dat zorg begint bij menselijkheid, bij echt zien wie voor je zit. Ze herinnert ons eraan dat welzijn niet altijd in grote gebaren zit, maar vaak in het samen aan tafel zitten, een glimlach, een gesprek.

Tip voor vrijwilligers:

Misschien is dit iets om bij stil te staan: hoe kun jij als vrijwilliger bijdragen aan het samenleven tussen bewoners, zonder het over te nemen? Soms is het mooiste wat je kunt doen, ruimte laten, zodat genegenheid vanzelf kan groeien.

Kienen als levenslijn

In een serviceflat tegenover het woonzorgcentrum woont Godelieve. Sinds het overlijden van haar man vond ze langzaam haar weg naar de activiteiten in het woonzorgcentrum. Eén daarvan is haar favoriet: kienen. Wat begon als een duwtje van een buurvrouw in de serviceflats, tevens één van de vrijwilligers, groeide uit tot een wekelijkse bron van vreugde en verbondenheid.

Een plek van warmte en herkenning

Godelieve vertelt hoe ze zich welkom voelt zodra ze binnenkomt. “Oohhh ben je genezen, hoe gaat het?” vroegen ze toen ze na een lange ziekte terugkeerde. Dat raakte haar diep. Het zijn niet alleen de vrijwilligers die haar aanspreken, ook de andere deelnemers tonen oprechte interesse. Ze kent de vrijwilligers bij naam en waardeert hun inzet enorm: koffie, water, kaarten, blokjes, alles wordt met zorg geregeld.

Meer dan een spelletje

Voor Godelieve draait het kienen niet om winnen, maar om samenzijn. “Er zijn mensen die zeggen: ‘pff, kienen, dat is toch niets’, maar dan zeg ik: daar gaat het niet om. Het gaat om de gezelligheid, om vrienden maken.” Ze kijkt er elke week naar uit, noemt het zelfs haar ‘kermisdag’. Het is een moment waarop ze haar zorgen vergeet, haar gedachten verzet, en zich echt levendig voelt.

Een uitstap om nooit te vergeten

Met een glimlach vertelt Godelieve over een uitstap met de lijnbus naar een ander woonzorgcentrum. Rollators, regen, een bushokje als toevluchtsoord, het werd een avontuur waar ze nog steeds over praat. “Dat was dé uitstap!”

Een boodschap voor ons allemaal

Godelieve’s verhaal toont hoe belangrijk kleine dingen kunnen zijn. Een kaartspel, een praatje, een vaste plek aan tafel, het zijn bouwstenen van verbondenheid. Ze zegt het zelf: “Dan ben je niet eenzaam.” En haar dochter bevestigt: op woensdagnamiddag komt niemand langs, want dan is het kienen.



© integro

Een wekelijkse afspraak die het verschil maakt

Sommige ontmoetingen ontstaan heel toevallig, maar groeien uit tot iets bijzonders. Dat is het verhaal van Nadia, een vrijwilliger in het woonzorgcentrum. Wat begon met een vriendelijke groet naar de bewoners achter het raam, werd een wekelijkse afspraak die niet alleen een bewoner, maar ook haar eigen leven verrijkt.

Van voorbijganger tot vrijwilliger

Nadia is 44 jaar en werkt als vroedvrouw in het ziekenhuis. Elke ochtend wandelde ze langs het woonzorgcentrum wanneer ze haar kinderen naar school bracht. Jarenlang zwaaide ze naar de bewoners die in de eetzaal zaten. Op een dag besloot ze niet langer alleen voorbij te lopen. Ze stapte naar binnen, stelde zich voor en vroeg of ze ergens kon helpen.

Al een week later kreeg ze de vraag of ze wilde voorlezen aan een dame met dementie. Dat aanbod nam ze met veel plezier aan. Sindsdien komt ze elke week trouw langs.

Volgens Nadia hangt er een warme en aangename sfeer in het woonzorgcentrum. Ondertussen kent ze er verschillende mensen, zowel bewoners als medewerkers. Toch is vooral de band met de bewoonster aan wie ze voorleest uitgegroeid tot iets heel waardevols.

Een kleine ontmoeting met een grote betekenis

Voor de dame met dementie is het wekelijkse bezoek veel meer dan een voorleesmoment. Iedere keer opnieuw is ze blij verrast wanneer Nadia binnenkomt. Die herkenning en vreugde maken duidelijk hoe belangrijk menselijk contact kan zijn.

Mensen met dementie verliezen vaak een deel van hun grip op de wereld rondom hen. Een vrijwilliger kan dan een brug vormen naar verbondenheid, rust en fijne momenten. Door gewoon aanwezig te zijn, aandacht te schenken en samen een verhaal te delen, ontstaat er een betekenisvolle relatie.

Voor Nadia is deze bewoonster ondertussen ook een deel van haar eigen leven geworden. Naast haar werk als vroedvrouw en haar grote familie maakt ze bewust tijd vrij voor deze wekelijkse afspraak. “Ik kijk er elke week naar uit en word er gelukkig van”, vertelt ze. “Het voelt als de kers op de taart. Mijn hart glundert wanneer ik zie hoe blij ze is me te zien.”

Geven en ontvangen

Vrijwilligerswerk wordt vaak gezien als iets wat je doet voor anderen. Voor Nadia klopt dat, maar het verhaal gaat verder dan alleen geven. Ze groeide op met de overtuiging dat je goed moet doen voor anderen. “Doe goed en het goede komt je toe”, zegt ze. Voor haar zijn vriendelijkheid, dankbaarheid en hoop belangrijk, zeker in een wereld waar negatieve gebeurtenissen vaak de boventoon voeren. Ze gelooft dat kleine goede daden waardevol zijn, juist omdat ze belangeloos zijn.

Het vrijwilligerswerk geeft haar een gevoel van verbondenheid en herinnert haar eraan hoe belangrijk menselijk contact is.

Een boodschap voor de toekomst

Nadia benadrukt dat vrijwilligers geen luxe zijn. Ze bieden iets wat niet in tijdschema’s of zorgplannen te vatten is: persoonlijke aandacht en oprechte nabijheid. Dat maakt hun aanwezigheid van onschatbare waarde voor bewoners.

Ze heeft ook een tip voor de toekomst. De familie van de dame aan wie ze voorleest, wist niet dat zij wekelijks langskomt. Volgens Nadia zou het mooi zijn als familieleden meer betrokken worden bij zulke initiatieven. Vrijwilligerswerk is immers een meerwaarde voor bewoners én hun netwerk, iets om samen te koesteren.

03

Zingeving: vrijwilligerswerk als verrijking





Daarin zit het geluk

Linda en haar partner over 13 jaar vrijwilligerswerk in het woonzorgcentrum

Op een rustige dinsdagnamiddag ontmoet ik Linda, een 68-jarige vrouw met een aanstekelijke glimlach en een hart dat duidelijk klopt voor anderen. Al dertien jaar zet zij zich vrijwillig in bij het woonzorgcentrum in haar buurt, samen met haar partner. Wat begon als een toevallige betrokkenheid bij de zorg voor haar schoonmoeder, groeide uit tot een essentieel deel van hun leven.

“Daarin zit het geluk,” zegt Linda, verwijzend naar het vrijwilligerswerk dat haar week kleur geeft.

Een warme start uit liefde

“Het is eigenlijk allemaal begonnen door mijn schoonmoeder,” vertelt Linda. “Zij verbleef hier, en toen kwam het idee om een geheugenkoor te starten voor bewoners met dementie. We hielpen mee met de teksten, eerst in een boekje, later op een scherm. En zo is het allemaal begonnen.”

Toen het koor door corona moest stoppen, verdween de zin om te helpen niet. “We zijn gewoon gebleven. We leerden andere bewoners kennen, hielpen bij wandelingen, spelletjes, dansnamiddagen... en we wilden het niet meer loslaten. Het gaf ons te veel voldoening.”

De kracht van herkenning

Over al die jaren heen zijn de herinneringen talrijk. Toch blijft één gevoel steeds terugkomen: de blijdschap van de bewoners.

“De herkenning als ik binnenkom, dat is zó mooi,” zegt Linda zacht. “Er is een mevrouw die mij elke keer aankijkt met een glimlach. Ze kent mijn naam niet, maar ze herkent mij. En telkens mag ik haar begeleiden naar haar kamer. Daar zit voor mij het geluk.”

Geluk, het woord valt meermaals tijdens het gesprek. “Het maakt mij gelukkig dat ik die mensen kan helpen,” vervolgt ze. “Ze zitten vaak in hun cocon door hun ziekte, maar op zo’n moment gaat dat open. Dat maakt mij blij.”

Samen sterk met het zorgteam

Linda benadrukt dat vrijwilligerswerk nooit op zichzelf staat. “Wat wij doen, zou niet lukken zonder het personeel,” zegt ze overtuigd. “We voelen ons echt een team. Ze appreciëren onze aanwezigheid enorm, soms met een tasje koffie, soms gewoon met een oprechte ‘dank je wel’. Dat is genoeg.”

Ook haar partner sluit later aan bij het gesprek. Zonder dat hij haar woorden hoorde, zegt hij spontaan: “Voor mij is vrijwilligerswerk geluk.” Een glimlach verschijnt op Linda’s gezicht. “We denken daar helemaal hetzelfde over,” zegt ze trots.

Een gevoel van zinvolheid

Naast het woonzorgcentrum helpt Linda ook wekelijks op de school van haar kleinkinderen. “Het is fijn om bezig te zijn, om iets te betekenen,” vertelt ze. “Misschien komt het ook doordat ik zelf wat gezondheidsproblemen heb gehad. Dat maakt dat ik de waarde van zulke momenten nog beter besef. Het weinige dat ik kan doen, wil ik goed doen. En het voelt gewoon... zinvol.”

Een boodschap van het hart

Wat Linda en haar partner vooral hopen, is dat hun verhaal anderen inspireert. “We willen dat meer mensen dit doen,” zegt ze. “Vrijwilligerswerk geeft zóveel terug. Het is niet alleen geven, het is ook ontvangen, warmte, dankbaarheid, geluk.”

Tot slot

Linda vat het eenvoudig maar krachtig samen: “Het vraagt niets, maar het geeft alles.”

Heb jij al eens nagedacht over wat jij kunt betekenen voor iemand anders en welk geluk daar misschien op jou wacht?



Vrijwilliger zijn, houdt je jong

Wat maakt dat iemand zich op zijn 79ste nog met zoveel enthousiasme inzet voor anderen? Wie Jacqueline ontmoet in de cafetaria van het woonzorgcentrum, begrijpt het meteen. Haar glimlach, haar energie en haar aandacht voor bewoners maken duidelijk dat vrijwilligerswerk voor haar veel meer is dan een bezigheid.

Een toevallige kennismaking die groeide tot engagement

Jacqueline en haar echtgenoot hadden aanvankelijk geen bijzondere band met het woonzorgcentrum. Ze woonden in de buurt en kwamen geregeld eten in het buurtrestaurant. Daar leerden ze niet alleen andere dorpsbewoners kennen, maar ook medewerkers van het woonzorgcentrum. Een ergotherapeute vroeg hen op een dag of vrijwilligerswerk misschien iets voor hen zou zijn.

Die vraag voelde als een blijk van vertrouwen. Binnen de week gingen ze als vrijwilliger aan de slag. Vandaag vormen ze nog steeds een sterk duo. Jacqueline zet zich vooral in voor de cafetaria, terwijl haar echtgenoot dagelijks actief is in allerlei ondersteunende taken en sociale contacten onderhoudt met bewoners.

Een luisterend oor en een warm contact

Voor de bewoners betekent de aanwezigheid van vrijwilligers zoals Jacqueline veel meer dan een kop koffie of een stukje taart. Ze zorgen voor warmte, herkenbaarheid en een gezellige sfeer. Bewoners ontmoeten er iemand die tijd maakt voor een praatje, die hen kent bij naam en die interesse toont.

Net die menselijke connectie vindt Jacqueline het belangrijkste. Ze vertelt hoe waardevol het is om dagelijks contact te hebben met bewoners van het woonzorgcentrum en met de medebewoners van de serviceflats, waar zij en haar man ondertussen zelf wonen. Samen eten, een gesprek voeren of elkaar helpen: het zijn kleine dingen die het verschil maken in het dagelijks leven van vele ouderen.

Wat vrijwilligerswerk haar zelf geeft

Vrijwilligerswerk is voor Jacqueline niet alleen iets wat ze voor anderen doet. Het geeft ook betekenis aan haar eigen leven. Ze voelt zich gewaardeerd en blijft actief betrokken bij haar omgeving. Haar zoon is dan ook bijzonder fier op het engagement van zijn ouders.

Voor Jacqueline heeft vrijwilliger zijn ook een persoonlijke betekenis. Zolang ze haar taken kan uitvoeren, ervaart ze dat als een teken dat ze nog gezond en fit is. Ze beseft dat het leven snel kan veranderen en daarom koestert ze elke dag waarop ze zich nuttig kan maken voor anderen.

Haar enthousiasme werkt bovendien aanstekelijk. In de serviceflats heeft ze verschillende medebewoners gemotiveerd om zich eveneens als vrijwilliger in te zetten. Zo groeit het engagement.

Vrijwilligen met volle goesting

Volgens Jacqueline is er één belangrijke voorwaarde om vrijwilliger te zijn: je moet het doen met volle goesting. Het mag geen verplichting worden. Wie met plezier helpt, straalt dat uit naar anderen en haalt er zelf ook energie uit.

Ze is ervan overtuigd dat die positieve ingesteldheid mensen jong houdt. Niet zozeer in leeftijd, maar wel in levenslust en betrokkenheid. Daarom hoopt ze nog vele jaren als vrijwilliger actief te blijven.

Een inspirerende boodschap

Het verhaal van Jacqueline toont hoe vrijwilligerswerk een win-win kan zijn. Bewoners krijgen extra aandacht, gezelschap en warmte. Vrijwilligers vinden op hun beurt betekenis, sociale contacten en het gevoel dat ze ertoe doen.

Buiten de Comfortzone

Wat drijft iemand om na zijn pensioen vrijwilliger te worden in een woonzorgcentrum, zonder voorkennis of verwachtingen? Hugo bewijst dat het antwoord soms verrassend eenvoudig is: gewoon doen.

Een nieuwe start

Na zijn pensioen zocht Hugo naar een zinvolle invulling van zijn tijd. Zonder mensen te kennen in het woonzorgcentrum en zonder concrete verwachtingen, begon hij als vrijwilliger. Aanvankelijk wilde hij in de zorg werken, maar een plek in de cafetaria kwam vrij en hij greep die kans. Wat hem aantrok? Het sociaal contact met ouderen, het bezig blijven, en vooral: de babbels. “In het begin is het wat aftasten, maar nu begin je de mensen wat te kennen,” zegt hij.

Evolutie en bezieling

Hugo noemt zichzelf niet sociaal, en toch werkt hij in een omgeving die draait om menselijk contact. Dat is geen toeval, maar het resultaat van persoonlijke groei. Vroeger was hij verlegen, maar hij besloot daaraan te werken. “Ik moet altijd eerst een duwtje in de rug krijgen,” zegt hij, “maar ik probeer daaraan te werken.” Zijn keuze voor vrijwilligerswerk in de zorg, buiten zijn comfortzone, is daar een mooi voorbeeld van. Net als zijn interesse in theaterschool: op de planken staan helpt hem zichzelf beter te leren kennen.

De waarde van verbinding

Voor Hugo is de sfeer onder vrijwilligers cruciaal. Vriendschappen ontstaan, en dat maakt het werk des te waardevoller. Met bewoners is het contact anders, soms ook confronterend. “Elke dag kan hun laatste zijn,” beseft hij. Toch neemt hij dat niet mee naar huis. Hij blijft bewust aanwezig, maar bewaart ook zijn grenzen.

Een tip voor toekomstige vrijwilligers

Hugo heeft een duidelijke boodschap: “Gewoon doen, want ge krijgt er ook veel voor terug hé.” Vrijwilligerswerk is niet alleen geven, maar ook ontvangen. Het vraagt een open houding, misschien zelfs een verandering in mentaliteit. Zoals Hugo zegt: “Sommigen zouden zeggen ‘zijt ge zot, gaan werken voor niks’. Maar ik zie dat anders.”



Durf jij ook buiten je comfortzone te stappen? Wat zou jij kunnen doen, gewoon om te zien wat het je brengt?

Van zorg naar zingeving


© Vitas

Chantal wist al van jongs af dat ze ooit vrijwilligerswerk zou doen. Maar het leven liep anders: een drukke job, zorg voor haar ouders, en pas op pensioen vond ze de ruimte om haar oude droom waar te maken. Wat haar uiteindelijk naar het woonzorgcentrum bracht, is een verhaal van zorgzaamheid, geloof, en persoonlijke groei.

Een leven lang zorgen

Als oudste van zes kinderen kreeg Chantal al vroeg de rol van zorgdrager toebedeeld. “Jij moet voor de anderen zorgen,” zei haar moeder, en dat deed ze, soms té veel. Die zorgende aard bleef haar hele leven bij: eerst in de ziekenzorg, later voor haar zieke ouders. Maar het bleef knagen: ooit wilde ze iets doen rond rouwbegeleiding. Toen ze op pensioen ging, was het moment daar.

Via haar huisarts kwam ze in contact met het woonzorgcentrum, meer specifiek bij de zorg voor palliatieve bewoners. Nog voor haar pensioen nam ze initiatief, liep een eerste keer mee, en begon meteen. Het was intens, zeker bij het eerste overlijden. Maar ze voelde dat ze hier iets kon betekenen. De opleiding bij Present gaf haar houvast, en ze bedankte achteraf haar huisarts voor de waardevolle tip.

Angst en groei

Chantal begon met angst, voor de dood, voor het onbekende. Maar ze wilde leren, begrijpen, en misschien zelfs haar eigen angsten overwinnen. Haar partner stimuleert haar om open te zijn, om te durven. Toch blijft ze zoekende: wat mag ze wel of niet doen? Er is weinig terugkoppeling, en ze mist contact met andere vrijwilligers. Gelukkig kan ze haar ervaringen delen met haar partner.

Geloof en veerkracht

Geloof speelt een belangrijke rol in haar leven. Vroeger traditioneel, nu als persoonlijke houvast. Ook moeilijke ervaringen uit haar verleden heeft ze weten om te zetten in kracht. Ze werkt vanuit haar buikgevoel, en raadt dat ook nieuwe vrijwilligers aan: “Je voelt aan wie met je wil praten.”

Wat als we meer zouden delen?

Chantals verhaal toont hoe waardevol vrijwilligerswerk kan zijn, voor anderen én voor jezelf. Maar haar verhaal roept ook vragen op: hoe kunnen we vrijwilligers beter ondersteunen? Hoe zorgen we voor verbinding en duidelijkheid?

04
Samenwerking





Een vrijwilliger die bewoners laat openbloeien

Sommige vrijwilligers dragen iets mee dat je niet in een functiebeschrijving kan zetten. Dat merk je wanneer je met Peter en Ingrid spreekt, hij is vrijwilliger, zij een verpleegkundige op de afdeling waar Peter werkt. Hun verhaal toont hoe één persoon, met tijd en oprechte aandacht, bewoners letterlijk en figuurlijk in beweging kan brengen.

Peter komt als vrijwilliger in het woonzorgcentrum terecht via een zorgkundige die zijn luisterende houding herkende. Ondanks zijn fysieke beperking heeft hij, naar eigen zeggen, een sterke innerlijke rust en veel empathie, kwaliteiten die bewoners onmiddellijk aanvoelen. De ergotherapeut helpt hem een passend takenpakket te vinden, afgestemd op de noden van specifieke bewoners. Zo komt Peter regelmatig langs bij mensen die moeite hebben met contact, eenzaamheid ervaren of nood hebben aan nabijheid.

Voor één bewoonster maakt hij een opvallend groot verschil. Ze is angstig, hoort en ziet slecht, en trekt zich vaak terug op haar kamer. Maar voor en door Peter komt ze wél naar buiten. Door zijn geduld, rustige tempo en duidelijke communicatie voelt ze zich veilig genoeg om deel te nemen aan activiteiten. Dat kleine duwtje maakt dat ze minder vereenzaamt en weer zichtbaar wordt in het dagelijkse leven van de afdeling.

Ingrid vertelt hoe waardevol dat is. Door drukte, administratie en praktische zorgen moeten veel kleine dingen soms wachten. Juist daar maakt een vrijwilliger als Peter het verschil: iemand die tijd neemt om te zitten, te luisteren, iemand te halen en te begeleiden, of gewoon aanwezig te zijn. Daardoor bloeien bewoners op. Meer mensen komen naar activiteiten, koffiemomenten trekken weer bewoners aan die anders op hun kamer zouden blijven, en op de afdeling wordt Peter als vanzelfsprekend meegenomen in de dagelijkse gang van zaken. “Hij hoort erbij,” zegt Ingrid. “Als hij er niet is, mis je hem.”

Voor Peter zelf is het wederkerig. Hij haalt voldoening uit het contact, uit de dankbaarheid van bewoners en hun familieleden en uit het gevoel écht iets te betekenen. Hij komt niet enkel op zijn vaste dagen, maar ook wanneer hij toevallig in de buurt is of wanneer hij weet dat iemand nood heeft aan een bezoek. Dat toont volgens Ingrid perfect het verschil tussen vrijwilligers die met hun hart komen, en mensen die enkel een verplichting invullen. Die warmte voelen de bewoners feilloos aan. Bewoners vragen naar Peter, vertrouwen op hem, en komen meer uit hun kamer sinds hij er is. Voor velen is hij een vast onderdeel van hun dag geworden. Bewoners weten ook dat Peter hen komt halen, dat hij hen begeleidt en weer terugbrengt. Die voorspelbaarheid maakt dat ze durven deelnemen aan activiteiten.

Het verhaal van Peter toont hoe waardevol het is wanneer vrijwilligers met aandacht en warmte aanwezig zijn op de afdeling. Niet alleen voor bewoners, maar ook voor het zorgteam creëert die aanwezigheid een voelbare ademruimte. Het maakt zichtbaar hoe kleine gebaren, een wandeling, een praatje, iemand begeleiden, de druk op zorgverleners kunnen verlichten.

Wat maakt dat Peter zo’n vanzelfsprekend deel van het team is geworden, en wat kunnen we daaruit leren over de samenwerking tussen vrijwilligers en medewerkers?

Een warme babbel met Agnes


© Vitas

In het woonzorgcentrum ontmoette ik Agnes, een 85-jarige dame uit de streek. Tijdens een koffiemoment in de woonkamer raakten we aan de praat.

Een leven vol katten en tuinplezier

Agnes woont al jaren in het woonzorgcentrum. Ze vertelde met glinstering in haar ogen over haar liefde voor katten en tuinieren, passies die haar jarenlang hebben bezig-gehouden. Hoewel ze haar eigen kat niet kon meenemen, waardeert ze enorm dat het personeel haar interesses en noden goed kent en hier bewust rekening mee houdt. Omdat ze weten hoeveel dieren voor haar betekenen, werd er een mooie verbinding gemaakt met het aanbod van een vrijwilliger die wekelijks langskomt met een grote kat. Dat bezoek bezorgt Agnes elke keer opnieuw zichtbaar veel plezier en warmte.

Activiteiten die verbinden

Ze geniet van uitstapjes met de groep, bijvoorbeeld naar Scherpenheuvel, en van zangers die langskomen. Ook het samen kranten lezen vindt ze fijn, vooral omdat er dan vragen worden gesteld en gesprekken ontstaan. Het zijn die momenten van verbinding die haar dag kleur geven.

Een droom en een wens

Toen ik haar vroeg naar haar wildste droom, antwoordde ze zonder aarzelen: een breiclub, enkel voor vrouwen, op een vaste namiddag in de week. Niet om ingewikkelde patronen te maken, maar gewoon om samen te breien en te keuvelen. En als het even kan, wat vaker bezoek van kleine huisdieren, een hondje bijvoorbeeld.

Welke kleine vraag zou jij vandaag kunnen stellen om iemands dag mooier te maken?

Een les in kleine gebaren

Tijdens ons gesprek kwam een zorgkundige spontaan een kopje koffie brengen. De warme, zorgzame manier waarop ze met Agnes omging, raakte me. Het toonde hoe oprechte betrokkenheid in kleine gebaren schuilt.

Tot slot

Wat ik meeneem uit dit gesprek? Dat we niet iemands hele levensverhaal hoeven te kennen om betekenisvolle activiteiten aan te bieden. Een eenvoudige vraag naar interesses kan al voldoende zijn om iets waardevols op te bouwen.



Wanneer nabijheid het verschil maakt

Soms ontmoet je iemand die precies verwoordt waarom vrijwilligerswerk zo waardevol is. Claudine is zo iemand. Haar verhaal begint bij haar moeder, maar groeit uit tot iets dat veel groter is: een zoektocht naar échte verbinding met bewoners die steeds kwetsbaarder worden.

Wat Claudine elke dag ziet

Op de afdeling voor personen met vergevorderde dementie merkt Claudine hoe bewoners steeds meer in zichzelf keren. Contact maken wordt moeilijker. Juist dan is een vrijwilliger die blijft proberen, die even naast iemand zit, een hand vasthoudt of rustig mee-eet, van onschatbare waarde.

Bewoners voelen wanneer iemand zonder haast binnenkomt. Claudine vertelt hoe kleine dingen, een gesprekje in dialect, een wandeling, kaarten leggen op een andere afdeling, net die momenten zijn waarop bewoners een beetje openbloeien. Voor hen is tijd geen luxe, maar een behoefte.

Claudine ervaart ook hoe belangrijk het is om iets te weten over het leven van een bewoner. Zo lukt contact gemakkelijker: je weet waar je kan aanknopen, welke toon je best kiest, wat iemand geruststelt of net onrust bezorgt.

De rol van de vrijwilliger: tussen verwachtingen en realiteit

Claudine startte als vrijwilliger met de wens iets te kunnen betekenen voor bewoners én voor overbelaste medewerkers. Door de jaren heen merkte ze dat betekenisvol zijn niet altijd vanzelfsprekend is. Soms voelt ze zich “wat verloren lopen” op een afdeling waar weinig interactie mogelijk is. Soms mist ze contact met het team. En soms voelt ze: heeft iemand vandaag eigenlijk iets aan mij gehad?

Maar wanneer er wél een klik is, wanneer een bewoner zichtbaar rust vindt door haar aanwezigheid, dan weet ze: dit is waarom ik dit doe.

Wat Claudine hoop geeft

Het raakt haar wanneer ze betrokken wordt: wanneer iemand haar vertelt hoe het met een bewoner gaat, of haar op de hoogte brengt van veranderingen. Die kleine stukjes informatie maken dat zij haar taak beter kan opnemen en dat bewoners precies de nabijheid krijgen die ze nodig hebben.

Claudine gelooft sterk in verbinding, ook tussen vrijwilligers. Elkaar ontmoeten, ervaringen delen, tips uitwisselen, dat zou volgens haar zowel nieuwe als ervaren vrijwilligers sterker maken én bewoners ten goede komen.

Claudine eindigt haar verhaal met een wens: dat er, ook in de toekomst, altijd mensen zullen zijn die tijd willen maken voor wie kwetsbaar is.

Hoe kan jij vrijwilligers helpen om zich een waardevolle schakel te voelen in het leven van bewoners?

Een warme plek in de cafetaria

In een woonzorgcentrum verwacht je zorg, rust en routine. Maar soms ontdek je er ook iets onverwachts: een plek waar verbondenheid en kleine gebaren een groot verschil maken. Dat leerde ik tijdens een gesprek met Nancy.

Een dochter met een missie

Nancy's papa verblijft in het woonzorgcentrum. Zij en haar vijf kinderen komen bijna dagelijks op bezoek. Niet uit plicht, maar uit liefde. Ze willen dat hun vader niet alleen in zijn kamer zit, maar ook kan genieten van gezelschap en een babbeltje. Als de cafetaria gesloten is, trekken ze naar de brasserie in de buurt, maar dat voelt anders. "Onze cafetaria," zegt Nancy, "dat is open, spontaan, gemoedelijk. Daar voel je je welkom."

Vrijwilligers maken het verschil

Wat Nancy me vertelde, raakte me. Ze voelt zich gedragen door de vrijwilligers. Ze bieden haar een luisterend oor, vragen hoe het met haar papa gaat, of met de kinderen. Soms trakteert ze hen op een drankje, gewoon uit appreciatie. "Zonder hen," zegt ze, "zou hier waarschijnlijk niks zijn." Ze praat met hen over dingen die ze niet met iedereen deelt. Er is vertrouwen, warmte, samenhorigheid.

Me-time met papa

Op de dag van ons gesprek was het woensdag. Nancy was er, zoals vaak, en twee van haar kinderen kwamen ook langs. Ze plant haar dagen zo dat er altijd tijd is voor haar vader. "Dat is mijn me-time," zegt ze glimlachend. Tijd met haar papa is voor haar geen verplichting, maar een moment van rust en betekenis.

Wat blijft hangen

Toen ik haar vroeg wat zij meeneemt uit haar bezoekjes, zei ze: "Dat er altijd iemand is waar ik terechtkan." Ze had geen tips voor vrijwilligers, "ze doen het allemaal goed", maar haar woorden bleven nazinderen:

"Dat luisterend oor, dat doet wel veel."
"Het is meer dan iets bestellen om te eten of te drinken."
"Er is een gevoel van samenhorigheid."

Wat ik meenam uit dit verhaal?

Misschien dat vrijwilligers niet alleen iets betekenen voor bewoners, maar ook voor hun families (mantelzorgers). Met welke kleine acties kan jij als vrijwilliger aandacht hebben voor mantelzorgers van bewoners?



05

Uitdagingen van en voor vrijwilligers


© Vitas





Tussen verdriet en veerkracht

Soms ontmoet je iemand die je met een paar woorden raakt. Zo was het ook met Denise. Haar verhaal is er één van verlies, maar ook van kracht en aanvaarding.

Hoe kunnen we er zijn voor mensen die geen hulp vragen, maar wel verdriet dragen?

Een leven getekend door verlies

Denise woont nog maar enkele maanden in het woonzorgcentrum. Ze voelt zich er welkom, maar draagt een zwaar verleden met zich mee. In ons gesprek vertelde ze over het verdriet om haar overleden man en een kind dat ze door een tragisch ongeval verloor. Die ervaringen hebben haar veranderd. “Ik heb een fameuze slag gekregen,” zegt ze. De pijn is nog voelbaar, en dat maakt het moeilijk om deel te nemen aan activiteiten. Ze wil wel, maar haar lichaam en geest laten het niet altijd toe. “Was ik maar niet zo oud,” verzucht ze.

Geen nood aan extra hulp

Hoewel ze het zwaar heeft, krijgt Denise veel steun van haar kinderen. Ze waardeert het werk van vrijwilligers, maar voelt zelf geen nood aan extra ondersteuning. Ze weet niet goed waar een vrijwilliger haar nog bij zou kunnen helpen. Haar dagen zijn gevuld met herinneringen, helaas ook de donkere, rust en de nabijheid van haar familie.

Een uitnodiging tot reflectie

Denise’s verhaal is geen klaagzang, maar een getuigenis van hoe ouderdom en verlies hand in hand kunnen gaan. Ze leeft verder, met zachtheid en waardigheid. En ze laat ons achter met één vraag: Hoe kunnen we er zijn voor mensen die geen hulp vragen, maar wel verdriet dragen?

Ze doen het toch maar hé

- Alice over de kracht van vrijwilligers

Achter gewone levensverhalen schuilt vaak een bijzondere kijk op wat echt telt. Het gesprek met Alice, een vrouw zonder naaste familie maar rijk aan levenservaring, bracht precies dat naar voren. Haar woorden raakten, prikkelden en nodigden uit om anders te kijken naar vrijwilligers en hun onschatbare rol.

De vroege bezieling

Alice kijkt met warmte terug op haar tijd als vrijwilliger. Toen had ze nog de energie om op te komen voor bewoners, en dat deed ze met overtuiging: “Als je nog gezond zijt, moet je helpen.” Ze straalde wanneer ze vertelde over hoe ze zich inzette, hoe ze de noden van bewoners zag en benoemde wat anderen soms misten.

Wat vrijwilligers uniek maakt

Voor haar is het verschil duidelijk: vrijwilligers doen hun werk met hart en ziel. Niet omdat het moet, maar omdat ze iets willen betekenen.

Ze ziet hoe vrijwilligers soms dingen opmerken die personeel ontgaat. Het koude eten dat te lang blijft staan. Het bord dat te vroeg wordt weggenomen bij iemand die traag eet. Het kleine onrecht dat niemand kwaad bedoelt, maar dat wél kwetsend kan zijn.

“Daar moet een vrijwilliger voor durven opkomen,” zegt ze. Durf en lef, dat zijn volgens haar de hoeksteen van écht vrijwilligerswerk. Want waarom word je anders vrijwilliger? “Da’s toch om de mensen te helpen.”

Tussen waardering en wantrouwen

Toch erkent ze dat het niet altijd gemakkelijk is. Ze heeft zelf ondervonden dat sommige personeelsleden neerbuigend naar vrijwilligers kijken, terwijl ze eigenlijk evenwaardig zijn. Waardering ontbreekt soms en dat doet pijn. Zeker wanneer men klaagt dat vrijwilligers afhaken.

Maar de mooie momenten wegen door. De dankbaarheid van bewoners, of van familieleden jaren later: “Oh Alice, weet ge nog toen ge bij ons moeder…?” Die woorden zijn voor haar goud waard.

Wat een vrijwilliger echt nodig heeft

Alice verwoordde het eenvoudig, maar krachtig:

- Vrijwilligers moeten weten dat ze niet gemist kunnen worden. “Zég het hen.”
- Ze moeten kunnen luisteren. Echt luisteren.
- En soms moeten ze zwijgen, zodat de ander kan vertellen. “Dan kom je veel te weten.”

Vrijwilligers geven veel, maar ze verdienen ook een plek, een stem, en oprechte waardering.

Tot slot

Wat nemen we mee uit Alices verhaal? Wat zegt het over hoe we vandaag omgaan met vrijwilligers én bewoners? En hoe kunnen wij ervoor zorgen dat vrijwilligers zich écht gezien en gehoord voelen zodat hun kracht blijft groeien?



Gewoon bijzonder mooi

Als vrijwilligerverantwoordelijke in ons woonzorgcentrum zie ik elke dag hoe belangrijk de rol van vrijwilligers is. Eén zo'n moment is me altijd bijgebleven, niet alleen omdat het mooi was, maar omdat het me iets belangrijks leerde.

Ik was op weg door de eetzaal, gewoon op routine, toen mijn aandacht werd getrokken door een vrijwilligster die bij een bewoonster stond. Ze voerden een gesprek, kort, zonder haast. Tijdens dit gesprek nam de vrijwilligster de handen van de vrouw vast en gaf haar een kus op de wang.

Wat ik toen zag: de bewoonster straalde. Haar hele gezicht lichtte op. Bij mensen met dementie is dat gevoel, dat menselijke, warme, soms precies wat ze nodig hebben. Misschien herinneren ze het moment niet, maar het gevoel dat die persoon hen gegeven heeft, blijft.

En toch... hetzelfde moment werd later ter discussie gesteld. De vrijwilligster kreeg van de teamcoördinator te horen dat ze "te close" was geweest. Ik zag hoe moeilijk dat voor haar was.

Wat betekent 'te close' wanneer je oprecht het gevoel hebt dat een bewoner net nood heeft aan een knuffel? Ik merkte dat het voor haar voelde alsof ze iets fout had gedaan, terwijl ze handelde vanuit oprechte zorg. Het gesprek dat we als driehoek hadden moeten voeren, teamcoördinator, vrijwilligster en ik, kwam er niet. Uiteindelijk stopte de vrijwilligster met vrijwilligen.

En dat raakte mij.

Dit alles zette me aan het denken over nabijheid in zorg.

Bewoners hebben soms net nood aan een hand, een knuffel, een kus op de wang. Zeker mensen met dementie. Hun thuis is hier, in het woonzorgcentrum, en thuis hoort menselijkheid.

De vrijwilligster had precies dat aangevoeld: warmte bieden waar het nodig was. En dat is een kwaliteit die je niet kunt opleggen of plannen. Die voel je.

Ik besefte dat ik sneller had moeten ingrijpen, bemiddelen, duiden. Niet wachten. Niet veronderstellen dat het wel zou overwaaien.

Vrijwilligers hebben een bijzonder talent: ze kijken met hun hart. Mijn grootste wens voor hen is dat ze durven vertrouwen op dat buikgevoel.

Als verantwoordelijke voor vrijwilligers is het mijn taak om ruimte te creëren voor gesprek, nuance en begrip. Om duidelijkheid te bieden. Om te zorgen dat vrijwilligers zich gedragen weten in hun engagement.

Dat moment, hoe klein ook, heeft mij geleerd dat ik zelf actiever in dialoog moet stappen, ook wanneer het ongemakkelijk of onduidelijk lijkt.

Hoe kunnen we ervoor zorgen dat een verschil in visie niet leidt tot afstand, maar net een uitnodiging wordt om met elkaar in gesprek te gaan?



Zorg, tijd en een beetje loslaten

Soms zit het verschil in iets heel eenvoudigs. Een fietstocht, een gesprek, een middag vol herinneringen. Maar achter die warme momenten schuilt ook een hele zoektocht: naar tijd, naar de juiste mensen, en naar evenwicht tussen inzet en verwachtingen.

Vertrekken vanuit wat echt telt

In mijn gesprek met Marij, die al negen jaar werkt in een woonzorgcentrum, werd één ding meteen duidelijk: alles begint bij de bewoner. Wat wil iemand nog? Wat maakt iemand gelukkig? Vanuit die vragen worden keuzes gemaakt. Soms zijn het kleine dingen, zoals een wandeling. Soms grotere dromen, die meer organisatie en ondersteuning vragen.

Vrijwilligers zijn hierin onmisbaar. Ze brengen iets wat in de drukte van de zorg vaak ontbreekt: tijd en persoonlijke aandacht. Maar die samenwerking vraagt zorgvuldigheid. Er moet een echte klik zijn tussen vrijwilliger en bewoner, en daarom wordt er bewust gezocht naar de juiste match.

De kracht van verbinding

Een verhaal dat blijft hangen, is dat van een vrijwilliger die met een bewoner ging fietsen langs plekken vol herinneringen. Het resultaat was een oprechte glimlach die alles zei. Dat zijn de momenten waarvoor iedereen het doet.

Dromen worden actief bevraagd: zwemmen, samen eten, naar de bioscoop... Niet alles kan, maar er wordt altijd gezocht naar iets dat wél mogelijk is. Die aanpak vertrekt vanuit een duidelijke visie: dit is het huis van de bewoners. Hun stem telt, hun wensen doen ertoe.

Waar het soms schuurt

Toch is werken met vrijwilligers niet zonder uitdagingen. Sommige vrijwilligers bouwen doorheen de tijd een vaste manier van werken op. Dat geeft houvast en structuur, maar kan het ook moeilijk maken om nieuwe vrijwilligers toe te laten. Verandering vraagt flexibiliteit, en dat is niet altijd evident.

Marij merkt dat die geslotenheid risico's met zich meebrengt. Wanneer ervaren vrijwilligers stoppen, moet er wel iemand klaarstaan om het over te nemen. Als nieuwe mensen geen plek krijgen, dreigen waardevolle initiatieven stil te vallen.


AI-gegenereerd

Ook op andere vlakken duiken moeilijkheden op. De cafetaria draait volledig op vrijwilligers, wat kwetsbaar is bij uitval. En communiceren met een grote, diverse groep; zeker wanneer niet iedereen digitaal bereikbaar is, vraagt extra inspanning.

Samen groeien

Daarom wordt er ingezet op begeleiding en vorming. Vrijwilligers worden ondersteund, uitgenodigd om hun grenzen aan te geven en aangemoedigd om open te blijven staan voor anderen. Want alleen in samenwerking blijft het geheel sterk.

Tegelijk groeit de nood aan extra helpende handen. De zorg wordt complexer, en vrijwilligers kunnen een belangrijke rol spelen, niet alleen praktisch, maar vooral in het brengen van warmte en nabijheid.

Wat neem jij mee?

Dit verhaal toont hoe waardevol kleine gebaren kunnen zijn, maar ook hoe belangrijk het is om samen te blijven bewegen, open te staan en elkaar ruimte te geven.

Misschien is de vraag wel deze: hoe kan jij ruimte maken voor iemand anders, én voor nieuwe verbindingen?

Het hart van vrijwilligerswerk

Al meer dan 25 jaar zetten Pol, Germaine en Luc zich in voor de bewoners. Wat begon als dagelijkse bezoeken aan de moeder van Germaine, groeide uit tot een jarenlange betrokkenheid die nog altijd voelbaar is in hoe ze spreken. Wandelen met bewoners, activiteiten begeleiden, kienen organiseren, kleine dingen die grote betekenis krijgen wanneer je ze dag na dag blijft doen.

Toch is er veel veranderd. Waar vroeger twintig bewoners mee gingen wandelen, zijn dat er vandaag hooguit zeven. De zorgzwaarte is toegenomen, bewoners zijn afhankelijker geworden, en ook het aantal vrijwilligers daalde. Daardoor moeten de activiteiten beter gepland en voorbereid worden, wat op zich een verbetering is, maar tegelijk ook iets blootlegt: er zijn minder handen om hetzelfde warme werk te blijven dragen.

Wat we verloren zijn

In hun verhalen klinkt ook een zekere nostalgie. Niet om de tijd terug te draaien, maar om te benoemen wat vandaag ontbreekt. Maandelijkse vieringen voor jarigen, een jaarlijkse frietdag of pannenkoekennamiddag, een diner voor vrijwilligers, momenten die vroeger vanzelfsprekend waren en die verbondenheid creëerden. Nu zijn ze verdwenen, waarschijnlijk om budgettaire redenen.

Hoewel er vandaag cadeaubonnen worden gegeven, voelt dat anders. Een bon brengt mensen niet samen; een gedeeld moment wel. Toch benoemen ze ook vandaag een sterke onderlinge band, vooral “de mannen onder elkaar”, grapt Pol. Maar dat neemt niet weg dat ze veel vrijwilligers zien afhaken.

Waarom vrijwilligers afhaken

Ze noemen verschillende redenen:

- Sommige nieuwe vrijwilligers willen meteen bepaalde taken opnemen, zonder rekening te houden met de bestaande groep.
- Anderen haken af omdat ze niet mogen doen wat ze het liefst zouden doen.
- Soms blijft het ook gewoon onduidelijk waarom iemand stopt.

En wat hen vooral opvalt: “Jong komt er niet meer bij.” De instroom bestaat bijna uitsluitend uit mensen op leeftijd. Dat maakt het verloop kwetsbaar.

Wat we hieruit kunnen meenemen

In deze verhalen zit een waardevolle boodschap verscholen: vrijwilligerswerk blijft bestaan op het ritme van mensen, niet op het ritme van structuren. Als iets wegvalt, een feestmoment, een gesprek, een gevoel van welkom zijn, dan verandert de energie van een groep.

Wat vertelt dit ons over hoe wij vandaag vrijwilligers aantrekken, ontvangen en waarderen?

Hoe zou een organisatie meer kansen kunnen creëren om vrijwilligers niet alleen aan te trekken, maar vooral te houden?

Want misschien ligt het antwoord niet in grote campagnes, maar in kleine, menselijke momenten, precies zoals Pol, Germaine en Luc ze al jaren vormgeven.

Een kans om iemands wereld groter te maken

In het woonzorgcentrum woont Yvonne, een 86-jarige vrouw met een levendig verleden en een hart dat nog altijd openstaat voor plezier, contact en verbondenheid. Samen met haar dochter, die haar mantelzorger is, vertelt ze over haar leven, haar noden en haar wensen. Een verhaal dat uitnodigt om stil te staan bij wat écht telt in de zorg.

Een vrouw die leeft voor contact

Yvonne is al een jaar in het woonzorgcentrum. Ze kwam er terecht na een ziekenhuisopname, toen thuis wonen te zwaar werd door toenemende vergeetachtigheid. Toch straalt ze wanneer ze vertelt hoe graag ze hier is. Ze houdt van zingen, dansen, lachen, altijd heeft ze zo geleefd. Maar bovenal verlangt ze naar menselijk contact. Ze mist het praten met anderen, want veel medebewoners zijn stiller. De momenten waarop zorgkundigen 's avonds even bij haar komen zitten en praten over vroeger, zijn voor haar goud waard.

Een dochter die meezoekt naar betekenis

Haar dochter is een betrokken mantelzorger. Ze komt dagelijks op bezoek, probeert volledig aanwezig te zijn voor haar moeder, en denkt mee over wat Yvonne nodig heeft. "Ik zit voor een stuk in haar hoofd," zegt ze.

Toch voelt ze zich soms verloren. De kamer van Yvonne ligt in een stille gang van een gesloten afdeling, met weinig passage. "We zitten hier in ons kelderke," klinkt het. Er is weinig zicht op wie verantwoordelijk is, en informatie over activiteiten of zorg is moeilijk te vinden.

De kracht van vrijwilligers

Yvonne geniet van het buurtrestaurant, waar vrijwilligers haar in de watten leggen. Daar voelt ze zich gezien. Ze lacht, zwanst, en voelt zich verbonden. In het woonzorgcentrum zelf kent ze maar enkele vrijwilligers. Haar dochter ziet hier kansen: vrijwilligers zouden mantelzorgers kunnen informeren over wie wat doet, welke activiteiten er zijn, en hoe ze kunnen bijdragen aan een warme daginvulling, zeker voor bewoners zoals Yvonne, die nog veel kunnen en willen, maar soms vergeten worden.

Wat kan jij betekenen?

Ben jij vrijwilliger of denk je eraan om het te worden? Dan ligt hier een mooie kans: een luisterend oor, een beetje tijd, een lach, het maakt een wereld van verschil. Misschien ben jij wel degene die een bewoner zoals Yvonne laat voelen: "Ik ben niet vergeten."



Laat de bewoners hun eigen ding doen

De kracht van kleine momenten

Evi werkt dagelijks met bewoners én vrijwilligers. Ze waardeert hun inzet oprecht, maar ziet ook hoe goedbedoelde hulp soms kan uitmonden in het ‘overnemen’ van dingen die bewoners eigenlijk nog zelf kunnen. Een bloemstuk dat door een vrijwilliger gemaakt wordt ziet er misschien mooi uit, maar het doet soms iets af van de eigenwaarde van de bewoner. Het is dubbel, zegt ze, want bewoners genieten óók van zo’n activiteit. Maar toch knaagt het.

Daarom raakt de houding van een andere vrijwilligster, Christine, haar zo. Christine neemt de tijd, een zeldzaam goed in een woonzorgcentrum. Ze voelt aan wie nood heeft aan een gesprek, zit erbij, laat bewoners zijn wie ze zijn. Geen rush, geen takenlijst die in haar hoofd tikt. Gewoon aanwezigheid. “Je zag mensen opleven,” zei Evi. “Ze werd echt gemist als ze er niet was.”

Zelf doen, zolang het kan

Evi gelooft sterk dat zelfstandigheid, hoe klein ook, een fundament is van waardigheid. Ze sprak over activiteiten zoals kienen en wandelen. Door het hoge tempo of door veiligheidsregels wordt soms opnieuw iets afgenomen van bewoners die het nog net zelf zouden kunnen. En dat raakt haar.

Zelf organiseert ze liever kleine, dagdagelijkse activiteiten: samen winkelen, helpen in de leefruimte, doen wat bewoners graag dóén in plaats van wat mooi in de planning past. “Ook al ziet het er niet perfect uit,” zegt ze, “ze hebben het zelf gedaan. En dat is zoveel waard.”

Een voorbeeld ontroerde me: een bewoner die tijdens een zangnamiddag zachtjes meetokkelt op tafel, volledig in het moment. Een vrijwilliger probeerde haar handen stil te houden, vanuit goede bedoelingen. Maar net dat kleine spontane gebaar was haar plezier. “Laat hen doen,” zei Evi. “Zeker bij mensen met dementie. Het zegt zoveel over wie ze nog zijn.”

Wat als we iets anders zouden proberen?

Evi zou vrijwilligers soms willen zeggen wat haar stoort, maar vindt dat lastig: ze komen uit vrije wil, met de beste bedoelingen. Toch gelooft ze dat het nóg waardevoller kan worden als we vaker durven loslaten, tijd maken en bewoners laten zijn wie ze zijn.

Een verhaal dat ze deelde blijft hangen: op haar allereerste werkdag nam ze twee bewoners mee naar buiten, gewoon even in de zon zitten. Ze bloeiden open. “Hoe mooi zou het zijn,” zei ze, “als vrijwilligers ook zulke momenten kunnen laten ontstaan?”

Tot slot

Waarom ik dit met jou deel? Omdat ik denk dat jij, net als ik, iets kan meenemen uit Evi’s blik: de uitnodiging om te vertragen, te kijken, en ruimte te laten voor wat bewoners zelf nog kunnen en willen.

Welke kleine vrijheid kan jij vandaag aan een bewoner teruggeven?

Nabijheid die het verschil maakt

Wat betekent het om er écht te zijn voor iemand in zijn laatste levensfase? Wij ontmoetten Yvette, een vrijwilliger die met kleine gebaren een groot verschil maakt. Haar verhaal laat zien dat zorg niet alleen draait om doen, maar vooral om voelen.

Zorg vanuit het hart

Yvette is 79 en werkte haar hele leven als verpleegkundige. Ook na haar pensioen bleef ze zich inzetten voor anderen: eerst in het ziekenhuis, en intussen al zes jaar in het woonzorgcentrum. Voor haar is zorgen geen taak, maar een vanzelfsprekendheid. “Ik ben zo grootgebracht,” zegt ze.

In het woonzorgcentrum en meer specifiek bij de palliatieve bewoners helpt ze mee hun kamers onderhouden en probeert ze hen te verwennen met kleine attenties. Ze maakt het graag gezellig en heeft oog voor details. Toch ziet ze zichzelf niet als eindverantwoordelijke, en net dat maakt haar rol als vrijwilliger zo waardevol: ze kan er zijn zonder druk, met volledige aandacht voor de mens voor haar.

Opkomen voor waardigheid

Yvette ziet het ook als haar taak om bewoners te beschermen. Ze spreekt zorgpersoneel aan wanneer ze verkleinwoorden gebruiken, omdat ze dat als kleinerend ervaart. Ze zorgt ervoor dat bewoners niet vergeten worden, zelfs bij iets eenvoudigs als het ronddelen van een ijsje.

Hoewel Yvette zich sterk inzet, merkt ze ook dat vrijwilligers beter ondersteund kunnen worden. De informatie over bewoners is niet altijd actueel, en communicatie verloopt soms gebrekkig. Zo kwam ze eens aan in het woonzorgcentrum zonder te weten dat een bewoner was overleden.

Duidelijke communicatie en correcte informatie zijn essentiële hulpmiddelen om als vrijwilliger goed te kunnen inspelen op de noden van bewoners.

De nood aan echte nabijheid

Wat bewoners volgens Yvette het meest nodig hebben, is nabijheid. Tijdens de coronaperiode werd dat pijnlijk duidelijk. Bewoners zaten geïsoleerd, zonder bezoek. Yvette herinnert zich de tranen van een bewoner die ze probeerde te troosten door gewoon aanwezig te zijn.

Voor haar gaat het niet om grote woorden, maar om kleine, oprechte vragen. Ze vraagt nooit: “Hoe gaat het?” maar wel: “Hoe voel je je vandaag?” Daarmee geeft ze bewoners de ruimte om eerlijk te zijn.

Haar eigen ervaringen, zoals haar dagelijkse rugpijn, helpen haar om beter te begrijpen wat aanvaarding betekent. Die herkenning maakt haar betrokkenheid nog sterker.

Yvette zet zich met veel overtuiging in voor de bewoners en neemt het voor hen op wanneer dat nodig is. Haar verhaal maakt tegelijk duidelijk hoe belangrijk goede communicatie, ondersteuning en erkenning zijn voor vrijwilligers. Het roept de vraag op:

Wat is er volgens jou nodig zodat vrijwilligers nog beter kunnen bijdragen aan de waardigheid en het welzijn van bewoners?

Een koffiemoment vol toekomst

Soms ontmoet je iemand die je met één gesprek verder laat kijken dan je gewend bent. Dat was het geval bij Paula, 88 jaar, woonachtig in het woonzorgcentrum én nog steeds een vrouw vol aandacht voor het leven, voor mensen, en voor wat wél kan.

Wie is Paula?

Paula woont sinds een jaar in het woonzorgcentrum. Familie ziet ze nog vaak, en de vreugde van zeven achterkleinkinderen houdt haar levendig. Tot haar tachtigste was ze zelf vrijwilligster in hetzelfde centrum: ze hielp tijdens de middag, bij het koffiemoment en wanneer het nodig was. De hoofdverpleegkundige had haar ooit overtuigd om vrijwilliger te worden: "Want jij kunt niet stilzitten." En dat bleek waar.

Wat kunnen wij vandaag doen om het koffiemoment opnieuw een plaats van ontmoeting te laten zijn?



Nu worstelt Paula met een visuele beperking waardoor lezen, schrijven of televisie kijken niet meer lukt. Maar luisteren, praten en contact leggen? Dat doet ze nog steeds met plezier en verve.

Wat haar bezighoudt

Tijdens ons lange, warme gesprek vertelde Paula hoe belangrijk het voor haar is dat vrijwilligers gewoon babbelen over het dagelijkse leven. Over het huishouden, over kleine dingen. "Da's een vlotte, en ik praat eens graag!" zegt ze enthousiast over één van de vrijwilligsters. En dat blijkt: bij haar intrek in het centrum had ze meteen contact met andere bewoners. Elke kans om mensen te ontmoeten grijpt ze aan, zeker tijdens het koffiemoment.

Vrijwilligen volgens Paula

Wanneer ik haar vroeg naar haar tips voor nieuwe vrijwilligers, hoefde ze niet lang na te denken:

"Ten dienste staan van de ander."

Een gesprekje, een klein gebaar, doen wat iemand vraagt als dat kan. Niet meer, maar zeker ook niet minder.

Wat anders kan

Maar Paula ziet ook verandering. Vroeger, toen zij zelf vrijwilliger was, was het koffiemoment elke namiddag een bruisende samenkomst. Tafels werden samengezet, er was gelach, er was volk. Nu merkt ze dat veel minder bewoners deelnemen. Volgens haar ligt dat aan de samenstelling van de groep: sommige bewonersprofielen houden anderen tegen om te komen, en dat vindt ze jammer.

Daar, zegt ze, zit toekomst in. In nadenken over hoe we opnieuw verbinding kunnen maken, hoe we die ruimte terug kunnen vullen met mensen en met goesting.

Een kleine wandeling, een groot verschil



Soms schuilt er in een ogenschijnlijk gewoon gesprek een boodschap die blijft hangen. Zo'n gesprek had ik onlangs met Frans, een man van 88 die nog maar twee maanden in het woonzorgcentrum woont. Wat hij vertelde, lijkt eenvoudig en toch zet het aan tot nadenken.

Tussen zelfstandigheid en afhankelijkheid

Frans is nog opmerkelijk zelfstandig. Hij voelt zich niet afhankelijk en probeert actief te blijven. Wanneer vrijwilligers hem komen ophalen voor een wandeling of een fietstocht, grijpt hij die kans met beide handen. "Dan blijf je fit," zegt hij, "en je komt volk tegen."

Die momenten betekenen meer dan beweging alleen. Ze brengen contact, ontmoeting en een gevoel van verbondenheid. Toch beseft Frans ook dat niet iedereen dit geluk heeft. Gezondheid kan een rem zijn, maar ook de beschikbaarheid van vrijwilligers speelt een rol.

Niet alles bereikt iedereen

Wat Frans vooral raakt, is niet zozeer wat er is, maar wat hij soms mist. Activiteiten worden georganiseerd, maar niet altijd even zichtbaar of toegankelijk. Zo hoorde hij via via over een uitstap naar Scherpenheuvel. Hij was niet gevraagd, terwijl hij graag was meegegaan.

Het lijkt een klein detail, maar achter die gemiste vraag schuilt iets groters: het gevoel om gezien te worden. Want voor Frans hoeft het niet veel te zijn. Een babbeltje, een wandeling, samen even buiten zijn, dat is voldoende.

De essentie zit in aandacht

Het verhaal van Frans draait niet om grote wensen of complexe noden. Het gaat om iets eenvoudigs: aandacht. Gezien worden. Uitgenodigd worden. Het verschil maken zit soms niet in extra organiseren, maar in beter verbinden.

Wie wordt vandaag vergeten? Wie hoort het net niet? En wie zou met een kleine uitnodiging opnieuw kunnen meedoen?

Het gesprek met Frans blijft hangen omdat het zo herkenbaar is. Het herinnert ons eraan hoe kleine gebaren een groot effect kunnen hebben.

Wanneer heb jij voor het laatst iemand bewust mee uitgenodigd?

Present vzw

Samen maken vrijwilligers het verschil

Present vzw gelooft in de kracht van vrijwilligers. Zij maken elke dag het verschil en zijn een onmisbare schakel in warme, mensgerichte zorg. Daarom ondersteunen we vrijwilligerswerk in woonzorgcentra, algemene en psychiatrische ziekenhuizen, palliatieve eenheden, voorzieningen voor personen met een beperking en kinderdagverblijven.

Vandaag werken we samen met meer dan 150 organisaties in de zorg- en welzijnssector, goed voor meer dan 5.000 geëngageerde vrijwilligers.

Vrijwilligers zetten zich met hart en ziel in. Om dat engagement duurzaam te houden, hebben ze ook nood aan een fijne sfeer, een duidelijk kader, kansen om zich te ontwikkelen en een oprechte waardering. Willen jullie jullie vrijwilligerswerking versterken? Dan denken wij graag met jullie mee.

Wat kan Present voor jullie betekenen?

- een sterke vrijwilligersverzekering en een zorgeloze administratieve opvolging
- een inspirerend en praktijkgericht vormingsaanbod voor vrijwilligers én vrijwilligersverantwoordelijken
- actuele informatie over wetgeving en belangenbehartiging rond vrijwilligerswerk
- aantrekkelijk promotie- en rekruteringsmateriaal om nieuwe vrijwilligers te bereiken
- een driemaandelijks magazine vol tips, verhalen en inspiratie
- persoonlijke ondersteuning bij al jullie vragen over vrijwilligerswerking

Samen bouwen we aan sterke vrijwilligerswerkingen en warme zorg.



Interesse of graag meer informatie? Neem gerust contact met ons op:
info@presentvzw.be
02 248 10 42
www.presentvzw.be

Mede mogelijk gemaakt door:

WZC SINT-MARGARETHA Holsbeek Zorggroep Zusters van Berlaar

PRESENT

UCLL Research & Expertise

In samenwerking met:

Sint-Jozef leef kleurrijk | huis van Integro

evara

VitaS Thuis in wonen en zorg

Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk

Vlaamse Ouderenraad

samana samen met